

Fundamento de Futebol

Drible-passe

Legenda: Convencional = C, Lúdico = L.

Drible

- ✓ Drible: ato de livrar-se da marcação adversária estando em posse de bola.

Passe

- ✓ Passe - ato de tocar a bola (com qualquer parte do corpo permitida pela regra) objetivando que a mesma alcance outro jogador da sua própria equipe. O passe geralmente é realizado com os pés e, quando isso acontece recebe as mesmas classificações apresentadas para chute.

Conversa sobre o fundamento e divisão da aula. 10 min.

Tópicos da aula, fundamentos a serem trabalhados (criar exercícios mais próximo das situações de jogo).

Aquecimento. 15 min.

- Pega-pega com bola. Quando pego o aluno deve ficar imóvel, o mesmo e salvo quando a bola é passada entre suas pernas – L.
- **Bobinho** – L.

Alongamento. 5 min.

Brincando de Futebol. 20 min.

- Conversa sobre as brincadeiras de rua que trabalham o passe e o drible;
- Altinha, 5 dentro 3 fora, controle;
- Linha;
- Taco com bolas de meia – L;
- Queimada com os pés – L;
- Bobinho – L.

Parte principal (treino do fundamento do dia). 20 min.

- Drible no companheiro fazendo o sombra – C;
- Drible 1 X 1, 1 X 2 – C;

Brincando de Futebol. 20 min.

Conversa sobre as brincadeiras de rua.

Parte principal (treino do fundamento do dia). 20 min.

Coletivo. 20 min.

- Falar em voz alta o nome da pessoa antes de realizar o passe;
- Jogo com 3, 2 e 1 toque na bola.

Passe

- Em duplas, um fazendo passe para o outro, aumentando a distância gradativamente, alterando o pé, alternando a maneira de se executar o passe (chapa, peito de pé, trivela, etc);
- Em duplas e em deslocamento, um passando para o outro;
- Em trios realizar a trança (“oito”);
- Fazer uma grande roda, na qual o aluno deverá gritar o nome do colega para qual passará a bola e correr até ele após fazer o passe;
- Formar duas equipes, cada equipe deve tentar realizar 12 passes seguidos sem que a equipe adversária roube a bola, cada vez que conseguir isso ganha 1 ponto ou após 12 passes será permitido finalizar.

Matérias: Bolas de futebol de campo, bolas de tênis, bolas de borracha, bolas de meia, cones, garrafas 2 litros.

Matérias: Bolas de futebol de campo, cones.