

Programa de Esportes Coletivos I - Futebol AP2 – Domínio-Condução

Legenda: Convencional = **C**, Lúdico = **L**.

Domínio

- Trabalho de fundamentos deve ser realizado desde a iniciação até o alto nível;
- Quanto maior a habilidade, mais específico fica o trabalho;
- Definição: manter a bola sob seu domínio para executar ações do jogo em seguida (passe, drible, condução, lançamento, chute);
- Necessidade de amortecer a bola para que ela fique próxima;
- Posicionar o seu próprio corpo de modo a ele proteger a bola;
- Utiliza-se principalmente os pés, as coxas e o peito para o domínio da bola.

Condução

- Condução é um dos fundamentos que pode ser realizado após o domínio da bola;
- Consiste em deslocar-se de uma região a outra do campo/quadra, estando sempre em posse da bola;
- Pode ser realizado andando, trotando ou correndo;
- Consiste em deslocar-se de uma região a outra do campo/quadra, estando sempre com posse de bola;
- Pode ser realizado andando, trotando ou correndo;
- Importante conduzir sem olhar para bola ou olhar o mínimo possível para ela.

Conversa sobre o fundamento e divisão da aula. 05 min.

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

Aquecimento. 15 min.

- Conduzir a bola nas linhas da quadra – **C**;
- Pega pega “Rua e avenida” – **L**;
- Pega pega com condução de bola – **L**.

Alongamento. 03 min.

Brincando de Futebol. 15 min.

Conversa sobre as brincadeiras de rua.

- Futebol americano com os pés (bolas de meia) – **L**.
- Siga o líder – **L**;

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

- Após dominar a bola conduzi-la por um circuito montado no campo – **C**;
- Conduzir pelo mesmo circuito andando, trotando e correndo – **C**;
- Conduzir utilizando o membro dominante e depois com o não dominante – **C**;
- Mudar o tipo e tamanho da bola – **C**;
- Domínio e condução com proteção, recebendo marcação de outro jogador – **C**.

Coletivo. 25 min.

- Determinar áreas da quadra em que o jogador não pode receber marcação;
- A equipe não pode realizar mais que 6 passes (força conduzir a bola);

Volta à calma, alongamento e conversa final. 05 min.

- No momento do alongamento conversar sobre o tema da aula. Espaço para discussões, dúvidas e críticas da aula.

Matérias:

Bolas de futebol de campo, bolas de tênis, bolas de borracha, bolas de meia, cones.