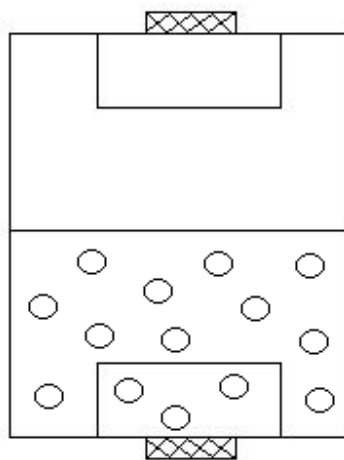


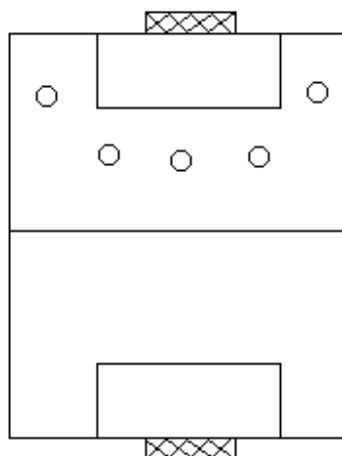
TRABALHOS TÉCNICOS PARA O DESENVOLVIMENTO DOS FUNDAMENTOS DO FUTEBOL**1- CONDUÇÃO NO BAMBOLE**

Alguns bamboles espalhados pela quadra, ao sinal do professor os alunos deverão conduzir a bola e parar dentro de um dos bamboles, o aluno que ficar sem bambole estará eliminado ou pagará uma tarefa. Pode também especificar a cor do bambole que o aluno terá entrar.

Obs: variar o pé da condução, e o tipo de condução; também pode botar obstáculos entre os bamboles.

**2- JOGO DAS FALTAS**

Na região próxima da área, posicionaremos algumas estações para as cobranças das faltas.

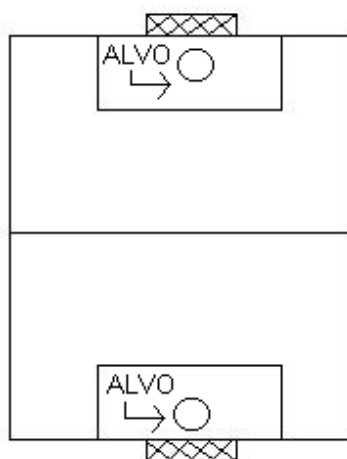


Ao sinal do professor os alunos deverão executar as cobranças. Quem fizer o gol, trocará para a próxima estação. O aluno que fizer gol em todas as estações primeiro será o vencedor.

Obs: variar a distância e o local das estações.

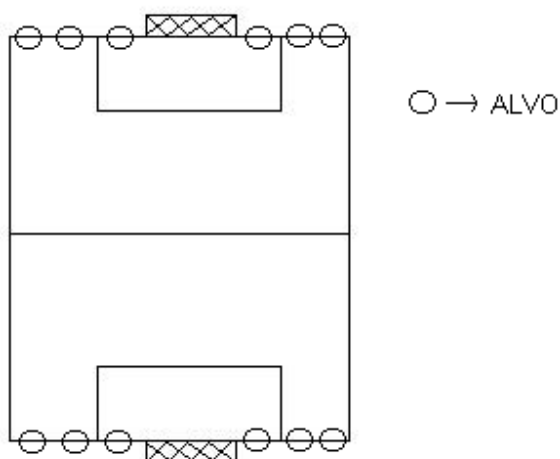
3- JOGO DA MOVIMENTAÇÃO

O professor colocará dois alvos, um em cada campo. O jogo será realizado com as mãos, os alunos não poderão correr com a bola nas mãos e nem quicá-las. Só poderão se movimentar sem a posse de bola, ou trocando passes. Ganha a equipe que acertar o alvo mais vezes dentro de um determinado tempo ou que acertar o alvo "X" vezes.



4- JOGO DOS PASSES

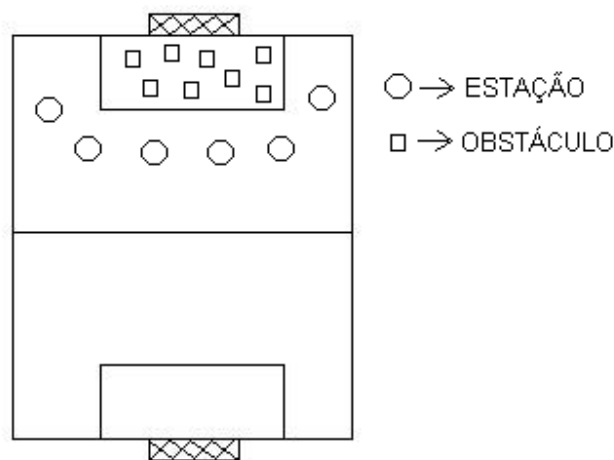
O professor espalhará os alvos no fundo da quadra, o objetivo do jogo não será fazer gol, e sim derrubar os alvos com passes. A equipe que acertar todos os alvos primeiro será vencedora.



Obs: variar o tipo de passe; o pé que realizará o passe; à distância de onde deverá ser realizado o passe.

5- COMPETIÇÃO DE FINALIZAÇÃO

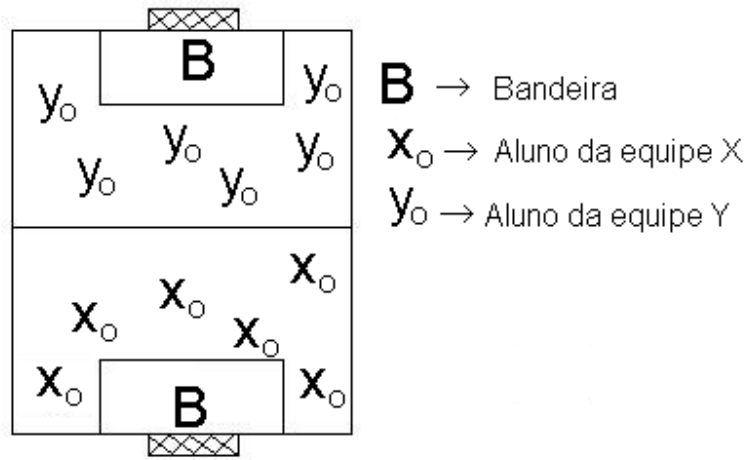
Na região próxima da área, posicionaremos algumas estações. Ao sinal do professor todas as estações saíram juntas para realizar a finalização. O aluno poderá chutar, driblar o goleiro, entrar com bola e tudo, sua finalização será livre. O aluno que perder o gol estará eliminado, o último aluno que perder o gol será o campeão. Utiliza-se dois goleiros ao mesmo tempo, caso não tenha dois goleiros coloca-se alguns obstáculos no caminho.



Obs: pode-se determinar um tempo para realizar a finalização e voltar para sua estação; variar as estações; para dificultar, se o goleiro encostar na bola o aluno que está realizando a finalização estará eliminado, o mesmo se ele encostar em algum dos obstáculos; finalizar deixando a bola dar um quique; finalizar sem driblar o goleiro.

6- PIQUE BANDEIRA (CONDUÇÃO DE BOLA, NOÇÃO TEMPO/ESPAÇO, ESTÍMULO AO DRIBLE E RACIOCÍNIO TÁTICO).

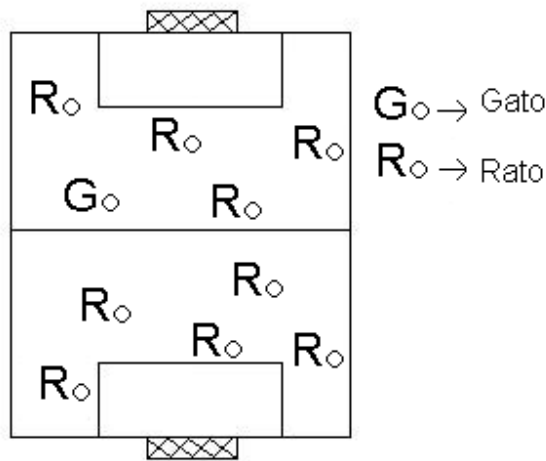
Cada componente da equipe deverá ter uma bola de futebol. Para pegar a bandeira ou colar o adversário o atleta não poderá perder o domínio da bola.



Obs: conduzir a bola com o pé que não é o de preferência; um componente de cada equipe pode ficar sem bola; para colar o adversário, poderá chutar a bola nele ou na em sua própria bola.

7- PIQUE RATO

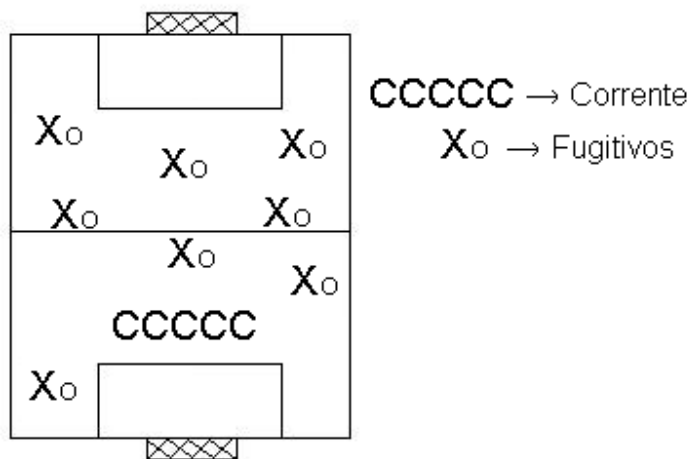
O gato e os ratos devem estar cada um com uma bola de futebol. O rato que for colado pelo gato estará eliminado ou será o novo gato.



Obs: conduzir a bola com o pé que não é o de preferência; o gato ficará sem a bola; dois gatos pegando os ratos; gatos e ratos em duplas (cada dupla com uma bola).

8- PIQUE CORRENTE

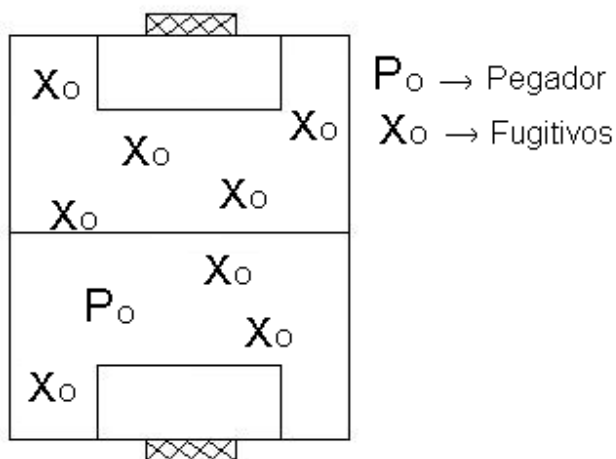
Os alunos que fogem da corrente deverão estar com uma bola em seu controle.



Obs: variar o pé de condução da bola.

9- PIQUE TA

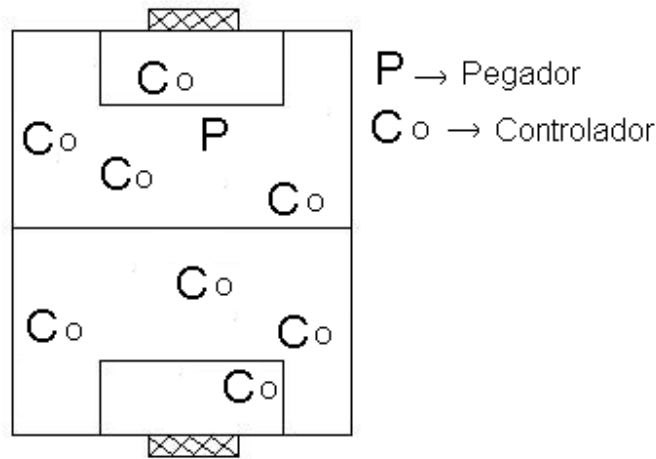
Tanto o pegador quanto os fugitivos deverão ter uma bola em seu domínio. O pegador deverá pegar os fugitivos.



Obs: o pegador fica sem bola; quem foge conduz a bola com o pé que não é o de preferência.

10- PIQUE CONTROLE

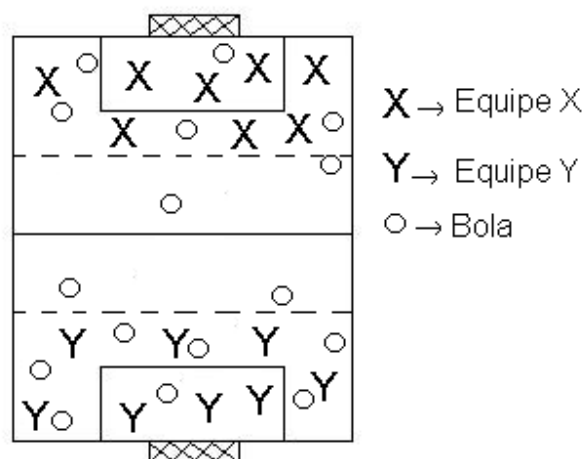
O pegador ficará sem bola. O fugitivo que estiver controlando a bola no alto não poderá ser pego.



Obs: variar a forma de controle, pé; cabeça; coxa.

11- JOGO DO LANÇAMENTO

Traçar com cones, duas linhas paralelas ao meio de campo, sendo que, uma em cada intermediária. Duas equipes participarão do jogo, cada componente com uma bola. Ao sinal do professor os alunos deverão executar lançamentos para o campo adversário, em novo sinal do professor ninguém mais poderá fazer lançamentos. A equipe que estiver com menor número de bolas em seu campo será a vencedora.

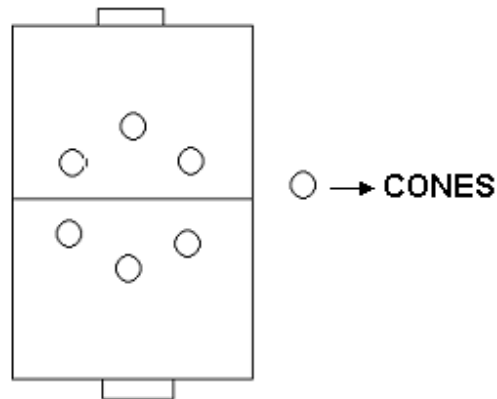


Obs: usar o pé que não é o de preferência; variar o tipo de passe e a forma do passe (rasteiro, meia altura, etc... borda interna, peito de pé, ect...)

12- ATIVIDADE DE CONDUÇÃO

Os cones serão dispostos no campo formando um círculo.

Divide-se os alunos em duplas e ao sinal do professor serão realizados exercícios de condução da seguinte maneira:



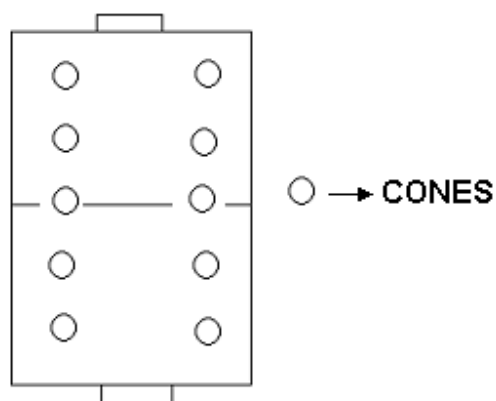
- 1) Conduzir de maneira livre passando por entre os cones.
- 2) Conduzir somente com a sola do pé, ou seja, passando o pé por cima da bola, passando por entre os cones.
- 3) Conduzir de maneira livre com a perna que não é a de preferência, sempre passando por entre os cones.

* Pode-se fazer uma pequena competição da seguinte maneira:

Conduzir a bola em velocidade, tentando pegar o colega do cone mais próximo e ao mesmo tempo fugir do colega que vier atrás.

* Importante sempre conduzir a bola passando por entre os cones e trabalhar com as duas pernas.

* Pode-se incluir exercícios trabalhando as pernas alternadamente.

13- ATIVIDADE DE PASSE

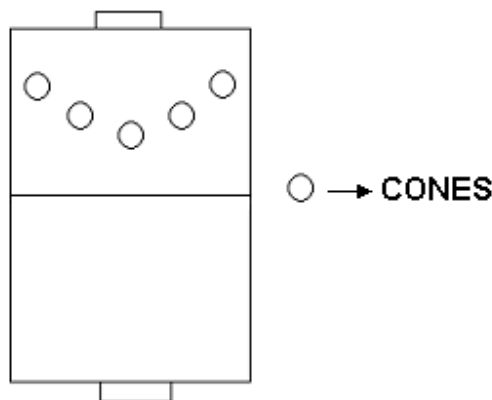
- 1) Os alunos serão divididos em duplas para a atividade.
- 2) Numa de distância de 3 metros realizar passes rasteiros.
- 3) Aumentar a distância dando 3 passos grandes para trás e realizar passes rasteiros.
- 4) Aumentar a distância em mais 2 passos grandes para trás e realizar passes rasteiros e aéreos.

* Pode-se fazer uma competição:

Um integrante da dupla fica com a bola e o outro abre as pernas, simulando as traves do gol. O objetivo é fazer o passe e a bola passar por entre as pernas do colega da dupla. A dupla que fizer 5 pontos primeiro será a vencedora.

* Importante trabalhar os passes com as duas pernas.

14- ATIVIDADE DE FINALIZAÇÃO

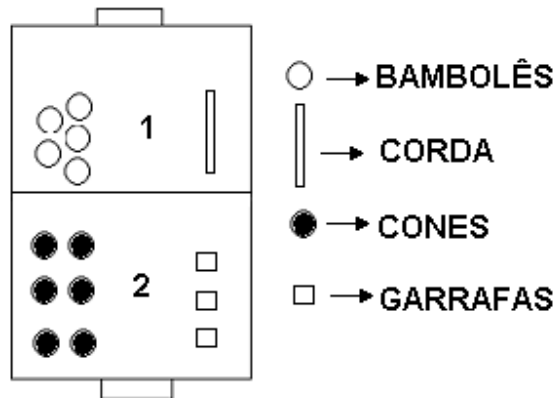


1. Os alunos serão divididos em duplas.
2. Serão colocados 3 coletes dentro do gol em posições determinadas
 - 2.1. Um no ângulo, um no centro e um no canto
3. Após a divisão dos alunos, cada dupla ficará em um dos cones colocados no campo. Cada dupla deve ter apenas uma bola.
4. Ao sinal do apito, as duplas terão 2 minutos para acertar os alvos colocados dentro do gol.
5. Ao final dos 2 minutos cada dupla diz ao professor quantos pontos marcou (a dupla só marcará ponto quando acertar o alvo).
6. Ao final de cada rodada, os alunos trocam de posição passando para o cone que estiver à sua direita.
7. A dupla que somar mais pontos será a campeã da rodada e a dupla que vencer mais rodadas será a campeã geral.

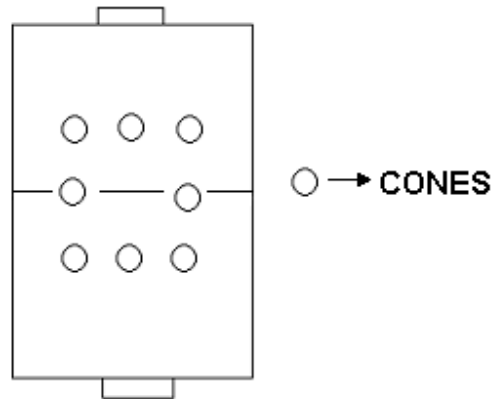
* É importante que cada dupla passe por todos os cones.

* Pode-se dar pontuação diferente para cada cone ou um ponto para cada um.

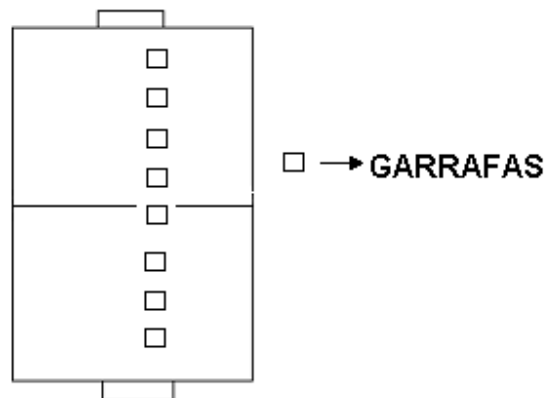
15- CIRCUITOS



- 1) Os alunos serão divididos em 2 grupos.
 - 2) Cada grupo ficará em um lado da quadra. Cada lado da quadra terá um circuito diferente.
 - 3) No circuito 1, ficarão os bambolês e a corda(ou barbante). Os bambolês ficarão dispostos como mostra a figura e a corda(ou barbante) deverá ser colocada de maneira que o aluno só consiga colocar um pé dentro dela. O aluno deverá passar primeiramente pela corda tentando não sair do caminho, depois passará pelos bambolês colocando apenas um pé em cada bambolê. Após passar pelos dois obstáculos o aluno deve chutar a bola para o gol.
 - 4) No circuito 2, ficarão os cones e as garrafas. Os cones serão colocados de dois em dois aumentando a distância a cada novo par de cones colocados no campo e as garrafas serão colocadas em fila. O aluno passará primeiro pelas garrafas(fazendo um “zig zag” entre elas), depois irá passar pelos cones(pulando no espaço vazio entre eles). Após terminar o circuito o aluno deve chutar a bola ao gol.
- É importante que todos os alunos passem pelos dois circuitos.
 - Enquanto estiverem passando pelos circuitos os alunos deverão estar com a bola nas mãos.
 - Variar o modo de se passar pelos circuitos:
 - Na corda (passar de costas, pular com um pé somente...)
 - Nos bambolês (pular com os dois pés em cada bambolê...)
 - Nos cones (pular com um pé só, pular com os dois pés, passar com um pé em cada espaço...)
 - Nas garrafas (passar de costas, passar pulando por cima das mesmas...)

16- COLETIVO COM MARCAÇÃO

1. Os cones serão colocados na quadra formando um quadrado.
 2. Os alunos serão divididos em duas equipes.
 3. O coletivo se desenvolve normalmente com apenas duas restrições:
 - 3.1. O jogador que estiver atuando no meio-campo não pode sair do quadrado.
 - 3.2. Os demais jogadores não podem entrar no quadrado.
 4. Se o meio-campo sair do quadrado, ou um jogador de qualquer outra posição entrar no quadrado será apitada falta.
- Pode-se fazer uma variação colocando o JOGADOR CURINGA, que poderá entrar e sair do quadrado quando quiser sem que seja apitada falta.

17- ATIVIDADE DE ANTECIPAÇÃO

1. Os alunos serão divididos em trios.

- 1.1. Um aluno ficará na linha lateral e os outros dois ficarão em fila atrás da garrafa.
2. Ao sinal do professor o aluno que estiver na linha lateral deve fazer o passe na direção da garrafa. O aluno que for o 2º atrás da garrafa deverá se antecipar ao primeiro (esse por sua vez não oferecerá resistência) e fazer o passe de volta para a linha lateral. Feito isso os alunos que estiverem atrás da garrafa trocam de posição na fila, e continuam a atividade.
3. Após um tempo determinado pelo professor, os alunos trocarão de posição, quem estava na linha lateral passa para trás da garrafa e um dos que estavam atrás da garrafa passa para a linha lateral.
4. Depois de compreendida a atividade pode-se fazer uma competição onde o aluno que for o primeiro da fila deve oferecer resistência e tentar roubar a bola de quem for antecipá-lo.