

## SUB7

---

1ª e 2ª semanas: coordenação / 11ª e 12ª semanas: coordenação

3ª e 4ª semanas: condução / 13ª e 14ª semanas: condução

5ª e 6ª semanas: passe / 15ª e 16ª semanas: passe

7ª e 8ª semanas: enfrentamento / 17ª e 18ª semanas: enfrentamento

9ª e 10ª semanas: jogos condicionados / 19ª e 20ª semanas: jogos condicionados

---

### 1ª E 2ª SEMANAS: COORDENAÇÃO MOTORA

#### AULA 1

**Tema:** lateralidade.

**Material:** cones, bolas e coletes.

##### 1. Aquecimento

- Cada aluno com 1 bola.
- Jogar a bola para cima e pisar na bola.
- Jogar a bola para cima, pisar na bola e depois empurrar ela para frente.
- Jogar a bola para cima e dar um toque de chapa pra frente e depois pisar na bola.
- Jogar a bola para cima, cabecear a bola, dar um toque com o peito do pé nela para frente e passar pela bola com as pernas abertas.
- Jogar a bola para cima, cabecear a bola, dar um toque com o peito do pé e pisa nela para frente, passar pela bola 2 vezes coma as pernas abertas e pedalar.

##### 2. Lateralidade

- Dividir a turma em filas de 4 jogadores no máximo.
- Cada aluno com 1 bola na mão.
- Fazer deslocamento lateral (zig – zag) nos cones amarelos com bola na mão.

Acabaram os cones, solta a bola no chão e conduz para os cones verdes:

1. Zig-zag com a chapa do pé nos cones verdes
2. Zig-zag com a parte externa do pé
3. Zig-zag com a parte externa-chapa de um pé e parte externa e interna do outro.

- Fila 0 0 0 0 0 0 0 0

Cones amarelos

cones verdes

- Quando acabar a estafeta, conduzir e chutar ao gol.

### 3. Jogo

## AULA 2

**Tema:** coordenação na escada de chão e condução em velocidade.

**Materiais:** bolas, cones, coletes e escada de chão.

### 1. Aquecimento

- Cada aluno com uma bola.
- Chutar a bola para cima e segura com as mãos sem deixar a mesma pingar.
- Chuta pra cima e domina com a sola do pé.
- Chuta para cima e domina com o peito do pé.
- Chuta para cima, cabeceia e domina com o peito de pé.
- Chuta para cima, cabeceia, domina com o peito do pé ajeitando a bola para frente e pisa na bola.
- Chuta para cima, cabeceia, domina com o peito do pé ajeitando a bola para frente, pisa na bola e pedala.

### 2. Coordenação na escada de chão e condução em velocidade

- Dividir a turma em turmas de 4 alunos.
- Cada grupo de aluno numa estação.
- |        |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|
|        | 0 |   | 0 |   |
| Escada |   | 0 |   | 0 |
- Colocar os cones distantes uns dos outros para a condução em velocidade.
- Colocar um pé em cada quadrado da escada e chão, solta a bola e conduzir em velocidade em direção aos cones e pisar na bola para mudar de direção.
- Colocar os 2 pés (1 de cada vez) em cada quadrado, solta a bola e conduz em velocidade até os cones e usar a chapa do pé para mudar de direção.
- De lado, colocar os 2 pés (1 de cada vez) no quadrado da escada de chão, conduzir em velocidade até o cone e usar a parte de fora do pé para mudar de direção.

### 3. Jogo

### 4. Pênalti

## AULA 3

**Tema:** coordenação motora com bola.

**Materiais:** bola, cones e coletes.

1. Coordenação com bola

- Cada aluno (ou em duplas) com uma bola na linha de fundo do campo.
  - 1º. Conduzir a bola com o peito do pé.
  - 2º. Conduzir com a sola do pé.
  - 3º. Conduzir trocando de pé utilizando a parte interna do pé.
  - 4º. Conduzir utilizando a parte interna e a parte de externa do pé (elástico).
  - 5º. Conduzir utilizando a parte externa e a parte interna do pé (elástico).
  - 6º. Pisa de um lado e sai do outro com a parte externa do pé.
  - 7º. Pedalada.

2. Chute a gol utilizando os dribles acima

- Se necessário, dividir a turma em 2 e utilizar os 2 gols.

3. Jogo

### 3ª E 4ª SEMANAS: CONDUÇÃO

#### AULA 4

**Tema:** Condução.

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Aquecimento

- Cada aluno com uma bola.
- Trotando com a bola.
- PARTE INTERNA DO PÉ:
  - I. Professor apita e o aluno deverá mudar de direção com a chapa do pé.
  - II. Professor apita 1 vez e o aluno deverá mudar de direção usando a chapa do pé direito e no próximo apito a chapa do pé esquerdo.
  - III. Professor apita 2 vezes e o aluno deverá mudar de direção 2 vezes utilizando as duas pernas.
  - IV. Espalhar cones pelo campo e pedir para os alunos trocarem com a bola e quando ficarem de frente para os cones dribla-los com a chapa dos 2 pés.
- PARTE EXTERNA DO PÉ



- I. Professor apita e o aluno deverá mudar de direção com a parte externa do pé
  - II. Com 1 apito, usar a parte externa do pé direito e mudar de direção.
  - III. Com 2 apitos, usar a parte externa do pé esquerdo e mudar de direção e no próximo apito a chapa do pé esquerdo.
  - IV. Espalhar cones pelo campo e pedir para os alunos trotarem com a bola e quando ficar de frente driblar os cones com a parte externa dos 2 pés
- PARTE INTERNA E EXTERNA
    - I. No apito, o aluno deverá usar a parte interna e depois a externa do pé
    - II. Com 1 apito, usar a parte interna e externa do pé direito
    - III. Com 2 apitos, usar a parte interna e externa do pé esquerdo.
    - IV. Com 1 apito, usar a parte externa e interna do pé direito
    - V. Com 2 apitos, usar a parte externa e interna do pé esquerdo.
    - VI. Espalhar cones pelo campo e pedir para os alunos trotarem com a bola e quando ficar de frente driblar os cones com a chapa dos 2 pés.

## 2. Condução

- Siga o mestre
- O seguidor com bola e o mestre sem bola
- O mestre deverá trotar mudando de direção para dificultar a condução do seguidor
- No apito, o mestre deverá deixar a bola e pegar o seguidor. Este, por sua vez, deverá fugir até a área do goleiro predefinida pelo professor. Geralmente, na área do goleiro que está no lado oposto da atividade.

## 3. Jogo

### AULA 5

**Tema:** condução.

**Material:** bolas, cones e coletes.

#### 1. Aquecimento

- Pega pega com bola.
- Pegador sem bola com colete na mão.
- Fugitivo com bola.



- O pegador deverá roubar a bola do fugitivo. Se isso acontecer, invertem-se os papéis.

## 2. Circuito de condução: perna esquerda e direita

- Montar o circuito para atender no máximo 4 alunos em cada fila. Se necessário for fazer estações (2,3,4,5...) dos 2 lados do campo utilizando os 2 gols.

- Primeiro circuito: 0 0 0 0 0 0 0 0 0  
0

- Segundo circuito: 0 0 0 0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0 0

1º. Chapa do pé.

2º. Parte externa.

3º. Parte externa e interna.

- Terceiro circuito: fila 0 0

1º. Conduzir a bola em velocidade e fazer o giro nos cones.

2º. Girar com a parte interna.

3º. Girar com a parte externa.

## 3. Jogo

## 4. Pênalti / talento

## AULA 6

**Tema:** condução.

**Material:** bolas e coletes.

### 1. Condução

- Pai da rua com pega pega gelinho com bola.
- Pegadores sem bola.

### 2. Jogo

## AULA 7

**Tema:** condução

**Material:** bolas e coletes.

### 1. Condução

- Nunca 2
- Pegador e fugitivo com bola

### 2. Jogo

### 3. Pênalti / talento

## 5ª E 6ª SEMANAS: PASSE

### AULA 8

**Tema:** passe com bola parada

**Material:** bolas, coletes, cones e 4 golzinhos

#### 1. Aquecimento

- Em duplas, um de frente para o outro, tocar a bola com a parte interna do pé. Pisa na bola e depois passa.
- Tocar de primeira.

#### 2. Passe com bola parada

- Dividir a turma em grupos de no máximo 5 pessoas.
- Posicionar a fila atrás de um cone com 1 bola parada posicionada logo á frente. Correr e com a parte interna do pé, acertar no golzinho. A cada acerto, 1 ponto.
- Colocar 3 bolas paradas.
- O grupo que fizer mais pontos vence.

#### 3. Jogo

### AULA 9

**Tema:** passe com bola em movimento.

**Material:** bolas, cones tartaruga, coletes e cones médios.

#### 1. Aquecimento

- Em duplas, um de frente para o outro, tocar a bola com a parte interna do pé. Pisa na bola e depois passa.
- Tocar de primeira.

#### 2. Passe com bola em movimento

- Boliche
- Será permitido somente o passe com a chapa do pé.

#### 3. Jogo

#### 4. Pênalti / talento

### AULA 10

**Tema:** passe com bola em movimento

**Material:** bolas, cones e coletes.

#### 1. Pega pega

- Pegador sem bola com colete na mão.
- Metade dos fugitivos com bola e a outra metade sem bola.
- Pegador deverá pegar somente o fugitivo com bola. Para pegar, encostar o colete no fugitivo que estiver com bola. Se o fizer, trocam-se as funções.
- Fugitivo para não ser pego, deverá fazer um passe completo para o fugitivo sem bola.

#### 2. Jogo

### AULA 11

**Tema:** passe.

**Material:** cones, bolas e coletes.

#### 1. Passe em movimento

- Bobinho
- Dividir a turma em grupos de 5 participantes, 1 bobinho (marcador) e os outros 4 atacantes que terão que passar a bola entre si.
- Limitar o espaço para cada grupo. Cada grupo terá que realizar a atividade dentro do espaço permitido.
- Cada aluno poderá tocar somente 3 vezes na bola. Quem tocar mais será o bobinho.

#### 2. Jogo

#### 3. Pênalti / talento

### AULA 12

**Tema:** passe e condução

**Materiais:** bolas, cones e coletes

1. Passe

- Dividir a turma em equipes
- Uma equipe apenas com uma bola deve trocar vários passes dentro do espaço demarcado. Importante os alunos se movimentarem para criar linhas de passe.
- Atletas da outra equipe terão uma bola cada um e deverão conduzir pelo espaço demarcado atrapalhando a equipe adversária.

2. Jogo

## 7ª E 8ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO

### AULA 13

**Tema:** enfrentamento 1 x 1

**Material:** bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 1 x 1

- Dividir a turma em 2 equipes.
- Posicioná-las na linha lateral, uma de frente para a outra.
- Enumerar as equipes.
- Posicionar a bola no meio do campo.
- O professor chama um número e os referentes deverão correr até a bola e se enfrentarem.
- Defensor roubou a bola deve contra-atacar.

#### ATAQUE

- Partir para cima do adversário em velocidade e com objetividade.

#### DEFESA

- Temporizar ou atacar.

2. Jogo

### AULA 14

**Tema:** enfrentamento 1 x 1

**Material:** bolas, cones e coletes.



## 1. Enfrentamento 1 x 1

- Dividir a turma em duas equipes, uma de defesa dividida em 2 e a outra em ataque, fora do campo, na lateral.
- Terão 2 defensores, uma para cada lado do campo, posicionados na marca do tiro livre.
- O atacante deverá conduzir a bola da lateral até o meio do campo e lá decidir o lado que ele vai atacar primeiro. Depois que finalizou de um lado, o professor solta a bola para o segundo enfrentamento do outro lado do campo.
- Defesa roubou a bola toca para o professor.
- Os atacantes vestirão coletes.

### ATAQUE

- partir para cima do adversário em velocidade e com objetividade.

### DEFESA

- temporizar ou atacar.

## 2. Jogo

## 3. Pênalti / talento

## AULA 15

**Tema:** enfrentamento 1 x 1 + 1 defensivo

**Material:** bolas, cones, coletes e escada de chão.

## 1. Enfrentamento 1 x 1 + 1

- Dividir os alunos em 3 turmas: atacantes, defensores e o + 1 defensivo. Atacantes ficarão no centro do campo, os defensores na linha de fundo e o + 1 defensivo deverá passar pela escada de chão, localizada na intermediária do campo no sentido contrário do ataque. Passou pela escada, volta ajudar a defesa correndo para fazer cobertura.
- Professor passa a bola para o atacante enfrentar seus adversários.

### ATAQUE

- Partir em velocidade para cima do marcador para não dar tempo do + 1 defensivo voltar.  
- ser objetivo e tentar finalizar o mais rápido possível.

### DEFESA

- temporizar para o + 1 defensivo voltar.  
- se a defesa roubar a bola ela deverá contra-atacar 2 x 1.

## 2. Jogo

### AULA 16

**Tema:** enfrentamento 2 x 1

**Material:** bolas, cones e coletes.

#### 1. Enfrentamento 2 x 1

- Dividir a turma em 2 equipes.
- Posicioná-las na linha de fundo, uma de frente para outra.
- A equipe que for atacar deverá se dividir em 2 filas e a que for defender em 1 fila.
- Professor toca a bola para 1 dos atacantes que enfrentaram o marcador.
- Se o defensor roubar a bola ele deverá contra-atacar.

#### ATAQUE

- aluno com bola deverá conduzi-la em velocidade em direção ao centro do campo.
- aluno sem bola deverá partir em velocidade até ultrapassar a linha de marcação.
- aluno com bola deverá aguardar o seu companheiro sem bola ultrapassar a linha de marcação para realizar o passe.
- atacar com velocidade e com objetividade.

#### DEFESA

- induzir o adversário com bola para o lado do campo para igualar o enfrentamento.
- temporizar ou atacar fazer cobertura.
- quando a dupla atacante perder a posse da bola, deverão imediatamente 1 atacar a bola e o outro.

#### 2. Jogo

#### 3. Pênalti / talento

## 9ª E 10ª SEMANAS: JOGOS CONDICIONADOS

### AULA 17

**Tema:** JC - jogo do campo dividido em ataque e defesa

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

#### 1. Campo dividido por cones na linha do meio do campo.

- Dividir a turma em 2 equipes.
- Dividir a equipe em defesa e ataque.



- Os defensores não poderão passar para o ataque e vice-versa sob a pena de pênalti para a equipe adversária.
- Mudar as posições depois de um determinado momento.

#### ATAQUE

- Espalhar no campo. Cada jogador ocupa seu espaço.

#### DEFESA

- marcação individual.

## 2. Jogo

### AULA 18

**Tema:** jogo do campo dividido em duas laterais

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Campo dividido por cones em 2 laterais ligando uma linha de fundo a outra.
  - Dividir a turma em 2 equipes.
  - Dividir a equipe em 2 laterais.
  - Os alunos não poderão invadir o outro lado, sob a pena de pênalti para a equipe adversária.

#### ATAQUE

- se distribuir em defesa, meio e ataque.

#### DEFESA

- marcação individual.

2. Jogo.
3. Pênalti / talento.

### AULA 19

**Tema:** JC - jogo do campo dividido em ataque e defesa com passagem pelas laterais.

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Campo dividido por cones na linha do meio do campo com passagens pelas laterais.
  - Dividir a turma em 2 equipes.
  - Dividir a equipe em defesa e ataque.
  - Os jogadores poderão passar para a outra metade do campo somente apenas pelas passagens laterais.

- Os alunos deverão passar para a outra metade do campo somente pelas laterais.

#### ATAQUE

- Espalhar no campo iniciando o posicionamento do sistema 3 x 2 x 1.
- Cada jogador ocupa seu espaço.

#### DEFESA

- marcação individual.

#### 2. Jogo

### AULA 20

**Tema:** JC - jogo do campo dividido em duas laterais com passagens no final do campo.

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Campo dividido por cones em 2 laterais deixando uma passagem entre no final do campo.
  - Dividir a turma em 2 equipes.
  - Dividir a equipe em 2 laterais.
  - Os alunos poderão somente trocar de lado utilizando as passagens localizadas no final do campo.

#### ATAQUE

- Espalhar no campo iniciando o posicionamento do sistema 3 x 2 x 1.
- Cada jogador ocupa seu espaço.

#### DEFESA

- marcação individual.

#### 2. Jogo.

#### 3. Pênalti / talento.

### AULA 21

**Tema:**

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. JC - Jogo do retângulo no meio do campo.
  - Dividir a turma em equipes
  - Montar um retângulo de cones no meio do campo
  - Os meio campistas não poderão sair do retângulo. É importante destacar que, com a posse da bola, o volante deverá estar no meio de campo defensivo e o meia



atacante no meio de campo ofensivo. Usar a linha do meio do campo como referencia para os alunos.

- O zagueiro deverá se posicionar fora do retângulo, no campo defensivo da sua equipe.
- Os laterais deverão ocupar toda a lateral do campo (corredor do campo). Quando a bola estiver com um lateral, o outro deverá se posicionar na linha do volante ou um pouco atrás.
- O volante deverá se posicionar na mesma linha do lateral com a bola, para um apoio de meio com passe de primeira se pressionado.
- O atacante deverá sempre estar ao lado oposto ao do meia atacante. O atacante também deverá se posicionar fora do retângulo.

## 2. Jogo

### 11ª E 12ª SEMANAS: COORDENAÇÃO MOTORA

#### AULA 22

**Tema:** lateralidade.

**Material:** cones, bolas e coletes.

#### 4. Aquecimento

- Cada aluno com 1 bola.
- Jogar a bola para cima e pisar na bola.
- Jogar a bola para cima, pisar na bola e depois empurrar ela para frente.
- Jogar a bola para cima e dar um toque de chapa pra frente e depois pisar na bola.
- Jogar a bola para cima, cabecear a bola, dar um toque com o peito do pé na bola para frente.

#### 5. Lateralidade

- Dividir a turma em filas de 4 jogadores no máximo.
- Cada aluno com 1 bola na mão.
- Fazer deslocamento lateral (zig – zag) nos cones amarelos com bola na mão.

Acabaram os cones, solta a bola no chão e conduz para os cones verdes:

4. Zig-zag com a chapa do pé nos cones verdes
5. Zig-zag com a parte externa do pé



6. Zig-zag com a parte externa-chapa de um pé e parte externa e interna do outro.

- Fila 0 0 0 0 0 0 0 0 0  
Cones amarelos cones verdes

- Quando acabar a estafeta, conduzir e chutar ao gol.

6. Jogo.

## AULA 23

**Tema:** coordenação na escada de chão e condução em velocidade.

**Materiais:** bolas, cones, coletes e escada de chão.

5. Aquecimento

- Cada aluno com uma bola.
- Chutar a bola para cima e segura com as mãos sem deixar a mesma pingar.
- Chuta pra cima e domina com a sola do pé.
- Chuta para cima e domina com o peito do pé.
- Chuta para cima, cabeceia e domina com o peito de pé.
- Chuta para cima, cabeceia, domina com o peito do pé ajeitando a bola para frente e pisa na bola.

6. Coordenação na escada de chão e condução em velocidade

- Dividir a turma em turmas de 4 alunos.
- Cada grupo de aluno numa estação.
- I I I I I I I I 0 0  
Escada 0 0
- Colocar os cones distantes uns dos outros para a condução em velocidade.
- Colocar um pé em cada quadrado da escada e chão, solta a bola e conduzir em velocidade em direção aos cones e pisar na bola para mudar de direção.
- Colocar os 2 pés (1 de cada vez) em cada quadrado, solta a bola e conduz em velocidade até os cones e usar a chapa do pé para mudar de direção.
- De lado, colocar os 2 pés (1 de cada vez) no quadrado da escada de chão, conduzir em velocidade até o cone e usar a parte de fora do pé para mudar de direção.

7. Jogo

8. Pênalti

## AULA 23

**Tema:** coordenação motora com bola

**Materiais:** bolas e coletes.

### 1. Coordenação com bola

- Cada aluno (ou em duplas) com uma bola na linha de fundo do campo.
  - 1º. Conduzir a bola com o peito do pé.
  - 2º. Conduzir com a sola do pé.
  - 3º. Conduzir trocando de pé utilizando a parte interna do pé.
  - 4º. Conduzir utilizando a parte interna e a parte de externa do pé (elástico).
  - 5º. Pisa de um lado e sai do outro com a parte externa do pé.
  - 6º. Pedalada.

### 2. Chute a gol utilizando os dribles acima

- Se necessário, dividir a turma em 2 e utilizar os 2 gols

### 3. Jogo.

## 13ª E 14ª SEMANAS: CONDUÇÃO

## AULA 25

**Tema:** condução

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

### 1. Condução

- Policia e ladrão com cadeado.
- Policiais sem bola e fugitivos com bola

### 2. Jogo

## AULA 26

**Tema:** condução

**Materiais:** bolas, coletes e muitos cones.

### 1. Aquecimento

- Campo minado.
- Distribuir muitos cones no meio do campo.

- Alunos deverão passar pelos cones sem tocá-los.
- Tipo mãe da rua.
- Quem tocou, vira cone ameba.
- Pegador com colete na mão. Pegou passa o colete para o amigo e invertem-se os papéis.

## 2. Condução

- Cada aluno com uma bola
- Campo minado com bola

## 3. Jogo

## 4. Pênalti / talento

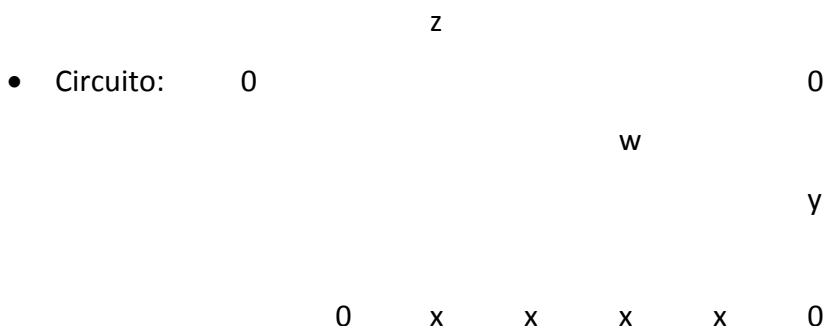
# AULA 27

**Tema:** condução

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

## 1. Circuito de condução: perna esquerda e direita

- Montar um circuito em forma de quadrado para atender no máximo 4 alunos em cada fila. Se necessário for fazer estações (2,3,4,5...) dos 2 lados do campo utilizando os 2 gols.



- 1º

X: desviar com a chapa do pé.

Y: dar uma volta completa no cone.

Z e W: conduzir em velocidade e desviar dos cones com a chapa.



- 2º  
X: desviar com a parte externa do pé.  
Y: volta completa com a parte externa do pé  
Z e W: conduzir em velocidade e desviar dos cones utilizando a parte externa do pé.
- Alternar o lado de início do circuito para força a usar o outro pé.

## 2. Jogo

### **AULA 28**

**Tema:** condução e velocidade de reação

**Materiais:** cones, bolas e coletes.

#### 1. Condução

- Dividir a turma em 2 equipes.
- Cada aluno com uma bola.
- Cada equipe deverá se posicionar em seu espaço, que será dividido por cones e entre eles, a linha do meio do campo.
- Não é permitido ficar parado, todos deverão trotar com a bola.
- No sinal do professor, a equipe chamada por ele deverá pegar a outra equipe antes que ela fuja e entre na área do goleiro. Cada aluno pego vale um ponto.
- Todos deverão pegar e fugir conduzindo bola.

#### 2. Jogo

#### 3. Pênalti / Talento.

### **15ª E 16ª SEMANAS: PASSE**

### **AULA 29**

**Tema:** Passe

**Materiais:** cones, bolas e coletes.

#### 1. Quadrado de passe

- Aluno deverá ficar atrás do cone e simular que ele é um adversário.
- Tocar para o amigo e ir ao lugar dele.
  - 1º. Usar a chapa do pé para girar e tocar.

2º. Pisar na bola e puxá-la para trás e tocar.

- Fazer para os dois lados, trocando o pé do exercício.

2. Jogo

### AULA 30

**Tema:** passe com finalização

**Materiais:** cones, bolas e cones.

1. Aquecimento

- Passe em duplas

2. Tabela entre cones com finalização

- Dividir a turma em 2 filas espaçadas, uma com bola e outra sem.
- Entre elas, 6 cones para os alunos tocar a bola entre eles.
- Quando acabar os cones, quem recebe a bola chuta cruzado e quem está sem bola fecha na segunda trave.

3. Jogo

4. Pênalti / Talento.

### AULA 31

**Tema:** passe com finalização

**Materiais:** cones, bolas e coletes.

1. Aquecimento

- Passe em duplas

2. Passe entre cones com finalização

- Dividir a turma em 2 filas, uma localizada numa marca de escanteio e a outra na marca do escanteio do lado oposto.
- Uma fila com bola e a outra sem.
- No sinal do professor, o aluno com bola deverá conduzir até chegar próximo aos cones por onde a bola deverá passar. O aluno que recebeu a bola deverá dominá-la e chutá-la para o gol.

Fila com bola ----- conduz e passa

gol

O O

gol

----- recebe e chuta-----fila sem bola

- Os alunos trocam de fila ao término do exercício.

### 3. Jogo

#### **AULA 32**

**Tema:** passe

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

##### 1. Passe em movimento

- Bobinho
- Dividir a turma em grupos de 5 participantes, 1 bobinho (marcador) e os outros 4 atacantes que terão que passar a bola entre si.
- Limitar o espaço para cada grupo. Cada grupo terá que realizar a atividade dentro do espaço permitido.
- Cada aluno poderá tocar somente 3 vezes na bola. Quem tocar mais será o bobinho.

##### 2. Jogo

##### 3. Pênalti / talento

### **17ª E 18ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO**

#### **AULA 33**

**Tema:** enfrentamento 1 x 1 + 1 defensivo

**Material:** bolas, cones, coletes e escada de chão.

##### 1. Enfrentamento 1 x 1 + 1

- Dividir os alunos em 3 turmas: atacantes, defensores e o + 1 defensivo. Atacantes ficarão no centro do campo, os defensores na linha de fundo e o + 1 defensivo deverá passar pela escada de chão, localizada na intermediária do campo no sentido contrário do ataque. Passou pela escada, volta ajudar a defesa correndo para fazer cobertura.
- Professor passa a bola para o atacante enfrentar seus adversários.

#### ATAQUE

- Partir em velocidade para cima do marcador para não dar tempo do + 1 defensivo voltar.
- ser objetivo e tentar finalizar o mais rápido possível.

## DEFESA

- temporizar para o + 1 defensivo voltar.
- se a defesa roubar a bola ela deverá contra-atacar 2 x 1.

## 2. Jogo

### AULA 34

**Tema:** enfrentamento 2 x 1

**Material:** bolas, cones e coletes.

#### 1. Enfrentamento 2 x 1

- Dividir a turma em 2 equipes.
- Posicioná-las na linha de fundo, uma de frente para outra.
- A equipe que for atacar deverá se dividir em 2 filas e a que for defender em 1 fila.
- Professor toca a bola para 1 dos atacantes que enfrentaram o marcador.
- Se o defensor roubar a bola ele deverá contra-atacar.

## ATAQUE

- aluno com bola deverá conduzi-la em velocidade em direção ao centro do campo.
- aluno sem bola deverá partir em velocidade até ultrapassar a linha de marcação.
- aluno com bola deverá aguardar o seu companheiro sem bola ultrapassar a linha de marcação para realizar o passe.
- atacar com velocidade e com objetividade.

## DEFESA

- induzir o adversário com bola para o lado do campo para igualar o enfrentamento.
- temporizar ou atacar.
- quando a dupla atacante perder a posse da bola, deverão imediatamente 1 atacar a bola e o outro fazer cobertura.

## 2. Jogo

## 3. Pênalti / talento

### AULA 35

**Tema:** 2 x 1 + 1 defensivo

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

#### 1. 2 x 1 + 1 defensivo

- Dividir a turma em 2 filas de atacantes, 1 de defensor e 1 para o + 1 defensivo.

- As filas de atacantes ficarão nas marcações de escanteio.
- A fila dos defensores ficará do outro lado, na linha de fundo.
- O + 1 defensiva ficará na linha lateral, próximo da fila dos atacantes. Antes de dar o combate nos atacantes, ele deverá passar pela escada de chão e voltar para o cone de origem para tentar impedir o ataque. Após isso, o + 1 defensivo deverá correr e marcar o atacante que estiver sem bola.
- Professor passa a bola para um dos atacantes.

#### ATAQUE

- aluno com bola deverá conduzi-la em velocidade em direção ao centro do campo.
- aluno sem bola deverá partir em velocidade até ultrapassar a linha de marcação.
- aluno com bola deverá aguardar o seu companheiro sem bola ultrapassar a linha de marcação para realizar o passe.
- atacar com velocidade e com objetividade.

#### DEFESA

- induzir o adversário com bola para o lado do campo para igualar o enfrentamento.
- temporizar para o + 1 defensivo voltar, ou atacar a bola.
- defesa roubou a bola, contra ataca utilizando os mesmos conceitos ofensivos citados acima.

## 2. Jogo

### AULA 36

**Tema:** 2 x 2

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

#### 1. 2 x 2

- Dividir a turma em atacantes e defensores
- Posicioná-los nas marcas de escanteio, atacantes de um lado e defensores de outro.
- Professor passa a bola para os atacantes.

#### ATAQUE

- aluno com bola deverá conduzi-la em velocidade em direção ao centro do campo.



- aluno sem bola deverá partir em velocidade até ultrapassar a linha de marcação. Este poderá também trocar de lado passando pelas costas do adversário.
- aluno com bola deverá aguardar o seu companheiro sem bola ultrapassar a linha de marcação para realizar o passe.
- atacar com velocidade e com objetividade.

#### DEFESA

- induzir o adversário com bola para o lado do campo.
- temporizar ou atacar.
- roubou a bola, contra ataca usando os mesmos conceitos de ataque citados acima.

2. Jogo

3. Pênalti / Talento.

### 19ª E 20ª SEMANAS: JOGOS CONDICIONADOS

#### AULA 37

**Tema:** jogo dos golzinhos no escanteio.

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Jogo Condicionado: jogo dos golzinhos no escanteio.
  - Dividir a turma em 2 equipes ou mais se necessário.
  - Fazer 4 golzinhos de cones na linha de fundo do campo, nos escanteios.
  - Quando o gol acontecer no gol grande vale 3 pontos, nos golzinhos valem 1.

#### ATAQUE

- se posicionar no campo, cada aluno ocupando seu espaço.
- valorizar e forçar jogo pelas laterais.
- quando um gol estiver fechado pela defesa adversária, procurar o outro.

#### DEFESA

- se posicionar no campo, cada aluno ocupando seu espaço no campo.
- marcar o jogo pela lateral.

2. Jogo.

#### AULA 38

**Tema:** jogo dos golzinhos no meio do campo.

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Jogo condicionado: jogo dos golzinhos nas linhas laterais.
  - Dividir a turma em 2 ou mais equipes.
  - Fazer 2 golzinhos nas linhas laterais, próximos a linha do meio do campo.
  - Gol no gol grande vale 3 e gol nos golzinhos vale 1 ponto.

#### ATAQUE

- se posicionar no campo, cada aluno ocupando seu espaço.
- valorizar e forçar jogo pelas laterais.
- quando um gol estiver fechado pela defesa adversária, procurar o outro.

#### DEFESA

- se posicionar no campo, cada aluno ocupando seu espaço no campo.
- marcar o jogo pela lateral.

2. Jogo.
3. Pênalti / Talento.

### AULA 39

**Tema:** jogo condicionado

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Jogo condicionado: jogo da bola nas mãos.
  - Dividir a turma em 2 ou mais equipes.
  - 3 alunos de cada time terão 1 bola na mão. Essas bolas serão enumeradas de 1 a 6.
  - O jogo inicia normal, mas quando o professor chama um número, todos abandonam a bola do jogo e este, por sua vez, deverá que soltar a sua bola no chão e reiniciar o jogo em outra parte do campo.
  - Quando as bolas das mãos acabarem, reinicia o jogo agora com os alunos que ainda não tiveram a bola na mão.

#### ATAQUE

- fazer transições ofensivas rápidas.
- quem está com a bola passar para o aluno mais bem posicionado para aproveitar a desorganização defensiva que a regra vai proporcionar.
- ser objetivo e veloz.

#### DEFESA

- fazer transições defensivas rápidas.

- se reorganizar a cada troca de bola.

## 2. Jogo

### **AULA 40**

**Tema:** jogo condicionado

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

#### 1. Jogo condicionado: jogo sem fora.

- Dividir a turma em 2 ou mais equipes.
- Jogo normal. Toda vez que a bola sair do campo o professor deverá repor pra quem ele quiser.
- São 6 bolas.
- Quando as 6 bolas acabarem, reinicia o jogo.

#### ATAQUE

- fazer transições ofensivas rápidas.

- quem está com a bola passar para o aluno mais bem posicionado para aproveitar a desorganização defensiva que a regra vai proporcionar.

- ser objetivo e veloz.

#### DEFESA

- fazer transições defensivas rápidas.

- se reorganizar a cada troca de bola.

## 2. Jogo

## 3. Pênalti / Talento

### **AULA 41**

**Tema:** jogo condicionado

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

#### 1. Jogo condicionado: jogo da reposição com o goleiro.

- Dividir a turma em 2 ou mais equipes
- Jogo normal. Toda vez que o professor apitar, os jogadores terão que abandonar a bola do jogo e uma nova será repostada pelo goleiro da equipe que tiver a posse da mesma.
- Os 2 goleiros terão bolas para reposição.



## ATAQUE

- fazer transições ofensivas rápidas.
- quem está com a bola passar para o aluno mais bem posicionado para aproveitar a desorganização defensiva que a regra vai proporcionar.
- ser objetivo e veloz.

## DEFESA

- fazer transições defensivas rápidas.
- se reorganizar a cada troca de bola.

## 2. Jogo