

## EXERCÍCIOS SIMPLES PARA FUTEBOL – Treino 1

Prof. José Carlos Astrauskas

**Objetivo:** Manutenção do condicionamento físico para um desempenho satisfatório na prática do futebol.

**Conteúdo:** Séries de exercícios de deslocamento com movimentos coordenativos.

**Estratégia:** Podem ser praticados de forma individual e/ou em duplas, duas vezes por semana.

**Material necessário:** cones

# 1) AQUECIMENTO

Corrida de 10' com variações, de frente, de costas, laterais e zigue-zague.

A



B



## 2- Parte Principal: Exercícios sem bola, adaptados às diversas condições e locais.

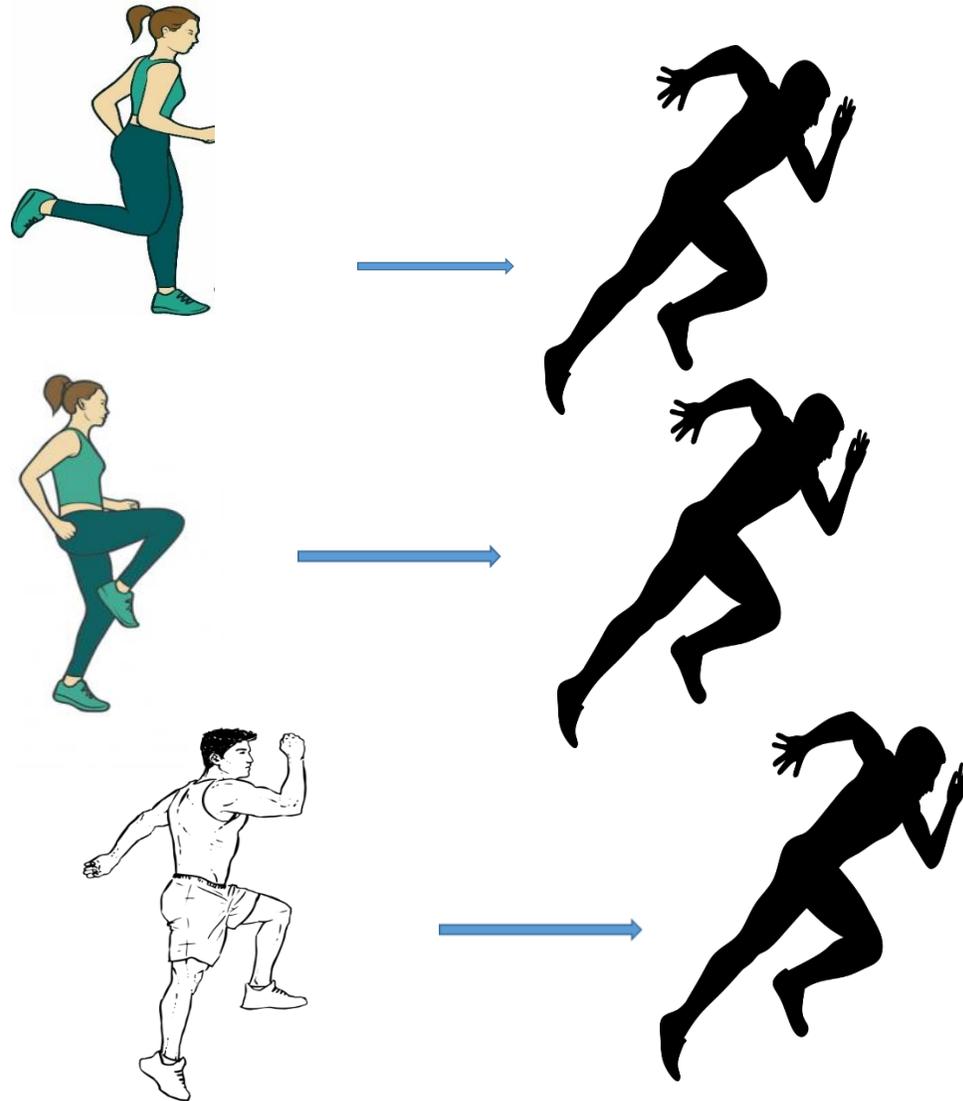
**Velocidade e coordenação:** Os movimentos devem ser feitos com velocidade máxima. Executar, no mínimo, duas vezes cada exercício.

Deslocar 10m para frente:

- Com elevação do calcanhar direito contra a parte de trás da coxa;
- Com elevação do calcanhar esquerdo contra a parte de trás da coxa;
- Com elevação alternada dos calcanhares contra a parte de trás da coxa;
- Com elevação do joelho direito até a altura da cintura;
- Com elevação do joelho esquerdo até a altura da cintura;
- Com elevação alternada dos joelhos esquerdo e direito até a altura da cintura;
- Com elevação do joelho esquerdo alternando com o calcanhar direito;
- Repetir o exercício, trocando os lados que elevam o calcanhar e o joelho;
- “Skipping” (Elevação alternada dos joelhos até a altura do abdômen, coordenando com os braços, correndo no lugar ou em deslocamento) = 10m com passadas muito curtas e rápidas;
- “Hop”= 10m com saltos verticais, impulsionando com os dois pés unidos e ao mesmo tempo. Quando o corpo está no ar um joelho se eleva até a cintura e o outro permanece estendido e a volta ao solo deve ser com os dois pés ao mesmo tempo. Para fazer nova impulsão, trocar a função de cada perna.



3 - Mesma sequência do item 1, porém, dividir cada exercício em duas partes, sendo 5 metros para o movimento de coordenação e termina em sequência, com mais 8 metros em corrida de máxima velocidade.



4 - Parte final da aula: Alongamento de membros inferiores – musculatura posterior da perna e musculatura anterior da coxa. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar a perna.



Imagens Pixabay, Freepik e Google Imagens