

FUTEBOL – TREINO 10 – CONDICIONAMENTO FÍSICO

Prof. José Carlos Astrauskas

OBJETIVO

Melhora da resistência muscular localizada

ESTRATÉGIA

Exercícios individuais ou em duplas

MATERIAL

Bola

Garrafa pet

Banco

FORÇA E RESISTÊNCIA NO FUTEBOL

A força e a resistência estão presentes em muitos momentos de nossa vida. Segundo Barbanti (1975), é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que determinam a força aplicada em algum movimento particular.

A força é observada em muitos momentos no futebol, nos contatos com a bola, nos chutes, passes, cabeceios e corridas (Barbanti – Teoria e Prática do Treinamento Desportivo – 1979).

EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

Força de Resistência

Material: Banco, garrafa pet se não tiver um par de halteres.

Circuito com 8 Estações

Os exercícios serão executados apenas com o peso corporal, com exceção do crucifixo no banco (garrafa pet no lugar de halteres).

Serão realizados 3 séries em cada estação e 20 repetições em cada série com intervalo de 1 minuto entre as séries.

ESTAÇÃO 1

Realizar 20 flexões de braços.



ESTAÇÃO 2

Realizar 20 agachamentos.



ESTAÇÃO 3

Em decúbito dorsal no banco, com a garrafa pet ou halteres, realizar 20 repetições de crucifixo.



ESTAÇÃO 4

Realizar o exercício de “afundo” sem deslocamento; executar 20 repetições com cada perna.



ESTAÇÃO 5

Realizar o exercício de prancha isométrica durante 20 segundos.



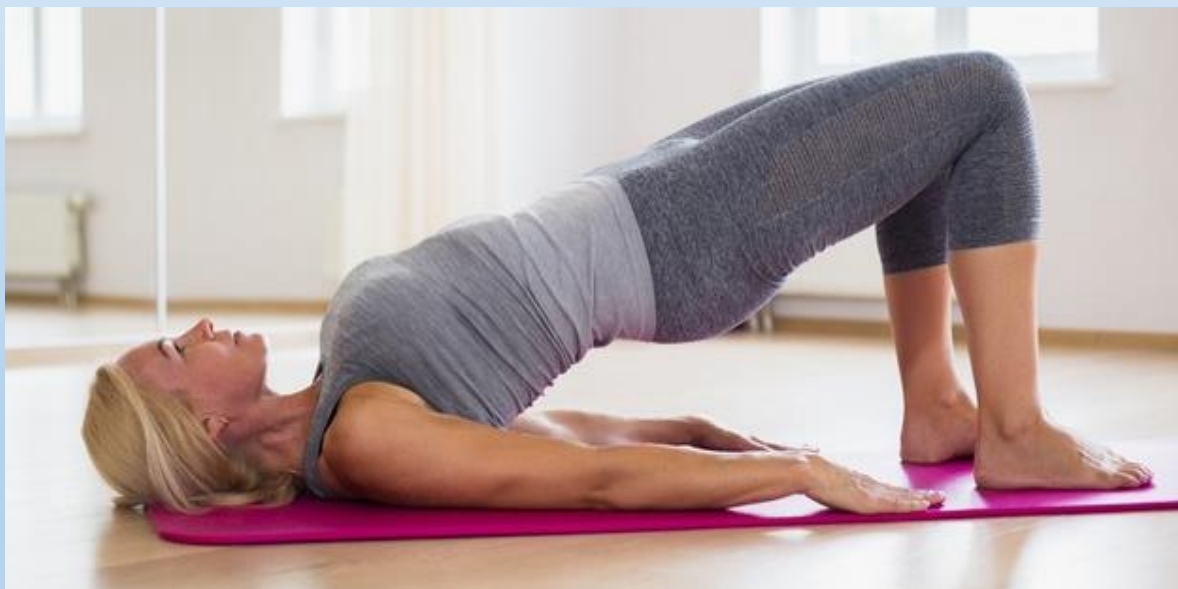
ESTAÇÃO 6

Realizar um salto no banco, colocando os dois pés sobre o mesmo e um agachamento em seguida. Repetir 20 vezes.



ESTAÇÃO 7

Em decúbito dorsal, elevar o quadril contraindo o abdômen e glúteos, realizar 20 repetições.



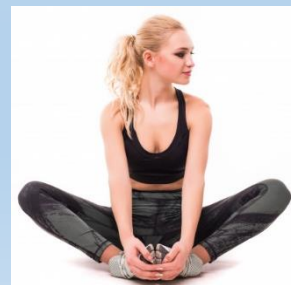
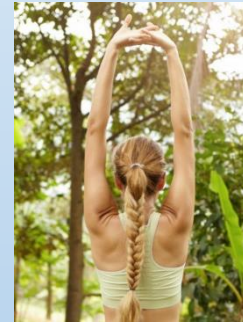
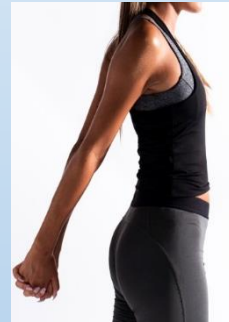
ESTAÇÃO 8

Com o auxílio do banco, subir com uma perna (apoio), flexionar o quadril elevando o outro joelho e descer apoiando os pés no chão. Alternar as pernas e repetir 20 vezes.



ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade



QUIZ

Quem foi o jogador mais novo a disputar uma Copa do Mundo?

Em qual Copa?

Qual era a sua idade?

Imagens:

[People photo created by ijeab - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/people)

[Man photo created by halayalex - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/man)

[Woman photo created by Racool_studio - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/woman)

[People photo created by bristekjedor - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/people)

[Man photo created by mego-studio - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/man)

[Leaf photo created by prostooleh - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/leaf)

[City photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/city)

[Background photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/background)

[Woman photo created by wayhomestudio - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/woman)

[People photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/people)

[Fitness photo created by user18526052 - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/fitness)

[Music photo created by diana.grytsku - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/music)

[People photo created by ArthurHidden - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/people)

[People photo created by yanalya - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/people)