



Futebol – Treino 11 – Prof. José Carlos Astrauskas

ALONGAMENTO - 8 minutos

2 vezes em cada posição

Em pé, apoiar as mãos na parede e manter uma perna à frente com joelho flexionado e a outra perna atrás estendida.

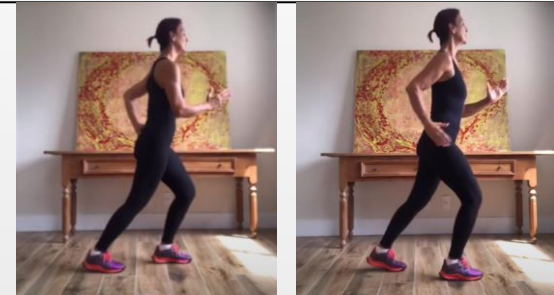


Em pé, flexionar um dos joelhos levando a perna para trás e calcanhar na direção dos glúteos.



AQUECIMENTO – 12 minutos (Maior número de séries possíveis)

- 20 polissapatos



- 20 passes na parede com bola
(distância aproximada de 2 m)



- 30 segundos na prancha



TRABALHO PRINCIPAL – 20 minutos (Maior número de séries possíveis)

- 20 passes na parede, trocando os pés, com uma distância média de 2 metros.



- 10 corridas de 10 metros com a bola, mudando de velocidade (primeiros 5 metros devagar e os últimos 5 metros, o mais rápido possível).



- 15 agachamentos com salto.



- 20 climbers (em prancha, trazer o joelho perto do cotovelo oposto)



ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

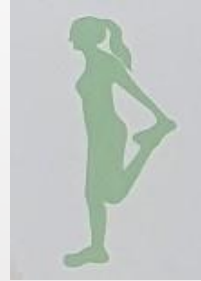
1.



2.



3.



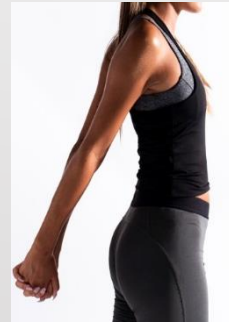
4.



5.



6.



7.



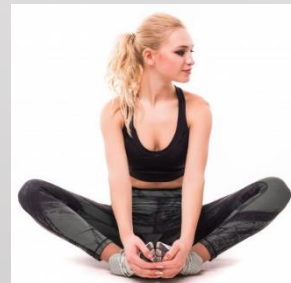
8.



9.



10.



11.



12.



QUIZ

Em qual Copa do Mundo os cartões amarelos e vermelhos começaram a ser utilizados?



Crédito das imagens

Aquecimento:

1) CEPEUSP

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

Trabalho principal:

1) Chute na parede- <https://vripmaster.com/pt/10269-melhorar-sua-habilidade-no-futebol.html>

2) Condução bola - [Homem foto criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/homem)

3) Agachamento com salto - [People vector created by brgfx - www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/people)

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

Alongamento:

1,2 e 3) CEPEUSP

4) [Folha foto criado por prostooleh - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/folha)

5) [Cidade foto criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/cidade)

6) [Fundo foto criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/fundo)

7) [Mulher foto criado por wayhomestudio - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/mulher)

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

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

10) [Música foto criado por diana.grytsku - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/musica)

11) [Pessoas foto criado por ArthurHidden - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/pessoas)

12) [Pessoas foto criado por yanalya - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos/pessoas)