



# Futebol - Treino 12 - CONDICIONAMENTO FÍSICO

Prof. José Carlos Astrauskas

**Objetivo:**

Melhorar o condicionamento físico trabalhando as capacidades físicas: força, resistência, agilidade, velocidade, coordenação e flexibilidade.

**Estratégia:**

Realizar treinamento de alta intensidade.

**Material:**

- Escada de agilidade
- Cones ou Pinos
- Banco Sueco ou banco normal

## 1) Escada de Agilidade:

Cordas que parecem uma escada e utilizada nos treinamentos funcionais. São perfeitas para um deslocamento linear (de dentro para fora), melhorando sua agilidade e coordenação.

Executar 10 a 20 repetições:

- Correr de frente com pé direito dentro do quadrado e pé esquerdo fora.
- Saltar com os dois pés dentro do quadrado e em seguida, os dois pés fora do quadrado.
- Saltar com o pé direito dentro do quadrado e o pé esquerdo fora.

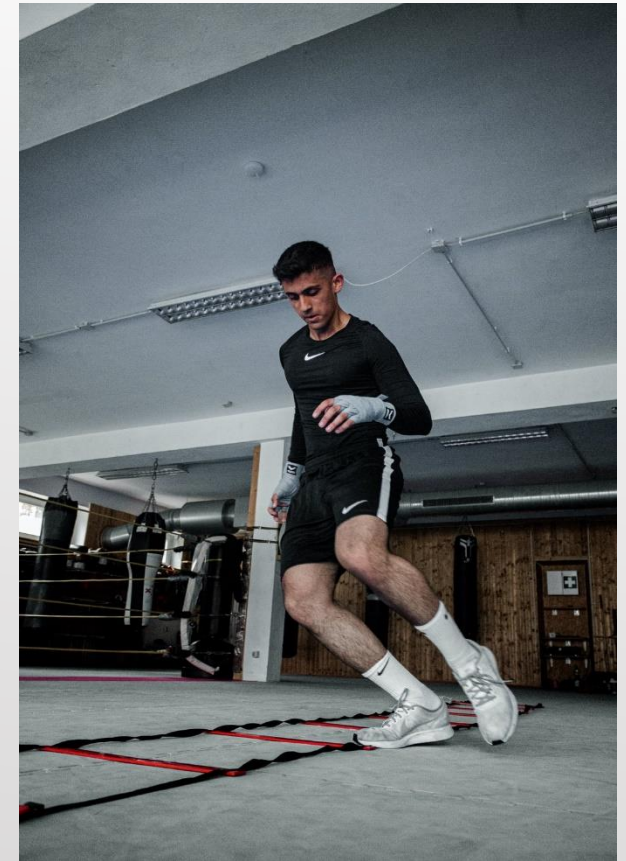


Photo by [Jannis Lucas](#) on [Unsplash](#)

## 2) Corrida:

Correr 20 minutos de forma contínua ou intervalada.

Intervalo de 5 minutos de corrida suave, 5 minutos de corrida forte, 5 minutos de trote e terminar com 5 minutos de corrida bem descontraída conduzindo uma bola.



### 3) Cone de Agilidade:

Utilize cones ou pinos de forma linear e 1 m de distância entre eles.

- Correr passando em zigue-zague por entre os cones e voltar de costas.
- Correr saltando os cones e voltar de costas.
- Correr saltando lateralmente por entre os cones.
- Correr tocando os cones com as mãos, alternadamente.



#### **4) Pliometria:**

Seu conceito baseia-se na máxima utilização do músculo em movimentos rápidos e de explosão e com contração excêntrica e concêntrica.

- Saltar igual ao sapo, em 5 séries de 10 saltos distantes, alcançando a maior distância possível.
- Saltar do chão até alcançar uma caixa ou banco, de aproximadamente 60cm, com os 2 pés em cima. Saltar, amortecendo a queda para o chão. (5 séries de 10 saltos com 2 minutos de intervalo entre as séries ou quando a pulsação estiver em 120 batimentos cardíacos).
- Saltar alternando o pé.



- Morfo funcional: Pular corda o máximo de tempo que conseguir (3 séries).
- Colocar 5 barreiras baixas intercaladas. Procurar saltar com os dois pés juntos, utilizando a flexão simultânea dos membros inferiores (joelhos, tornozelos e quadril).

## 5) Quedas:

Movimentos rápidos: De cima de um banco, saltar e amortecer a queda no chão. Executar 5 séries de 10 saltos, com intervalo de 1min. a cada 10 saltos.



# ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

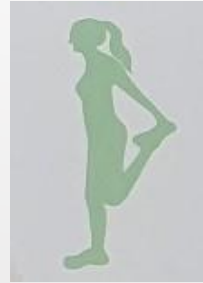
1.



2.



3.



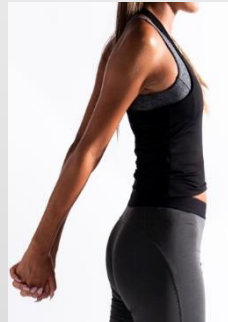
4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.





# QUIZ

Qual o primeiro clube de futebol no Brasil, fundado em 1888 por colonos ingleses?

# Crédito das imagens

Correndo suave - <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by freepik - www.freepik.com</a>

Correndo com máscara - <a href="https://www.freepik.com/vectors/medical">Medical vector created by pikisuperstar - www.freepik.com</a>

Conduzindo bola - <a href="https://www.freepik.com/photos/light">Light photo created by jcomp - www.freepik.com</a>

Meninas correndo pelos cones - <a href="https://www.freepik.com/photos/sport">Sport photo created by freepik - www.freepik.com</a>

Salto no banco - <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by freepik - www.freepik.com</a>

Pular corda - [https://www.freepik.com/free-photo/crop-woman-jumping-with-rope-street\\_1671427.htm#page=2&query=skipping+rope&position=35](https://www.freepik.com/free-photo/crop-woman-jumping-with-rope-street_1671427.htm#page=2&query=skipping+rope&position=35)

Alongamento:

1,2 e 3) CEPEUSP

4) <a href="https://br.freepik.com/fotos/folha">Folha foto criado por prostooleh - br.freepik.com</a>

5) <a href="https://br.freepik.com/fotos/cidade">Cidade foto criado por freepik - br.freepik.com</a>

6) <a href="https://br.freepik.com/fotos/fundo">Fundo foto criado por freepik - br.freepik.com</a>

7) <a href="https://br.freepik.com/fotos/mulher">Mulher foto criado por wayhomestudio - br.freepik.com</a>

8) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by freepik - www.freepik.com</a>

9) <a href="https://www.freepik.com/photos/fitness">Fitness photo created by user18526052 - www.freepik.com</a>

10) <a href="https://br.freepik.com/fotos/musica">Música foto criado por diana.grytsku - br.freepik.com</a>

11) <a href="https://br.freepik.com/fotos/pessoas">Pessoas foto criado por ArthurHidden - br.freepik.com</a>

12) <a href="https://br.freepik.com/fotos/pessoas">Pessoas foto criado por yanalya - br.freepik.com</a>