



# Futebol – Treino 18 – Prof. José Carlos Astrauskas

# ALONGAMENTO DINÂMICO - 6 MIN.

2 vezes em cada posição

1) Com uma perna apoiada no chão, faça movimento pendular com a outra perna para frente e para trás, aumentando a amplitude gradativamente - 30seg com cada perna.



2) Com uma perna apoiada no chão, faça movimento Pendular com a outra perna para um lado e para o outro, aumentando a amplitude gradativamente - 30 seg com cada perna.



# ALONGAMENTO DINÂMICO - 6 MIN.

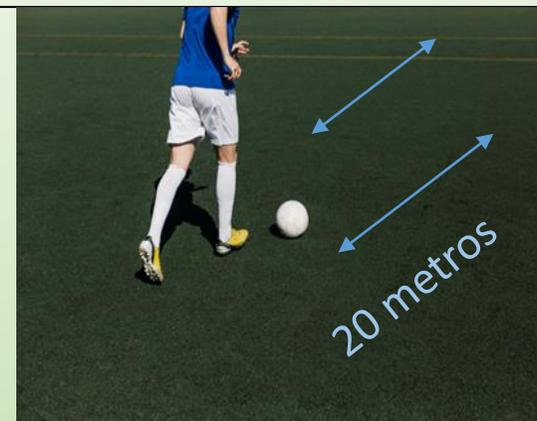
2 vezes cada posição

3) Avanço com rotação do tronco para o lado da perna à frente. Em seguida, retorne para posição Inicial e avançar a outra perna à frente (1 minuto).



# Trabalho Principal

5 corridas de 20 metros conduzindo a bola com o pé, sendo que a ida é rápida e a volta é lenta.



Realizar 5 corridas (ida e volta) conduzindo a bola por entre os obstáculos no chão com 1,5m de distância entre eles.



# TRABALHO PRINCIPAL

10 corridas em zigue-zague pelos obstáculos, alternando os pés.

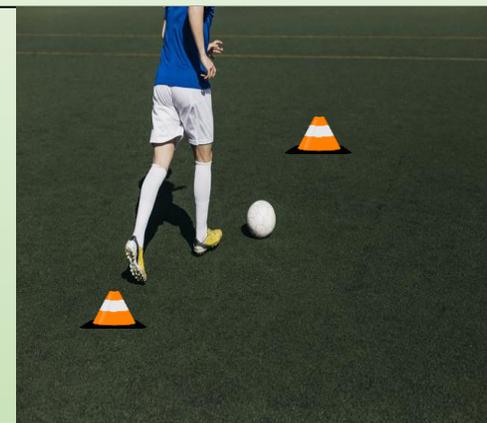


10 chutes na parede ou em um gol, alternando os pés e com uma distância aproximada de 10 metros.

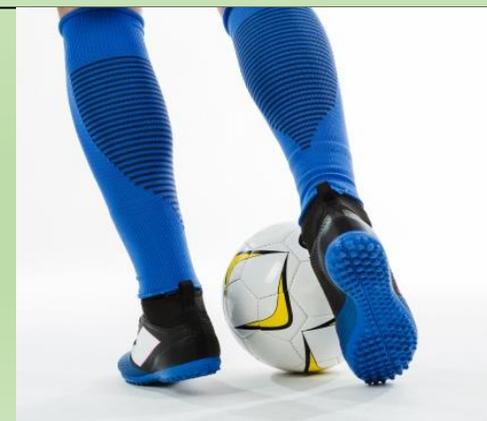


# TRABALHO PRINCIPAL

10 corridas de 20 metros com a bola, realizando dois giros completos em dois obstáculos no meio do caminho.



10 passes na parede com uma distância aproximada de 5 metros, alternando os pés.



# ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

1.



2.



3.



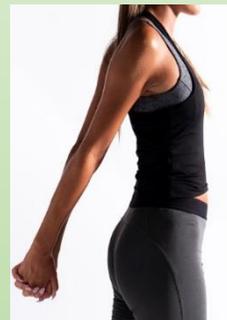
4.



5.



6.



7.



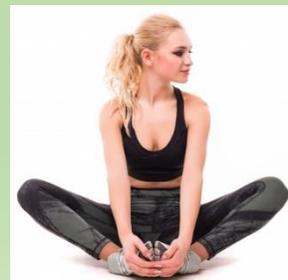
8.



9.



10.



11.



12.



# QUIZ

Qual o maior número de jogadores expulsos em uma única partida no Brasil?

# Crédito das imagens

- Movimento pendular da perna <a href="https://www.freepik.com/photos/music">Music photo created by cookie\_studio - www.freepik.com</a>
- Avanço com rotação <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by prostooleh - www.freepik.com</a>
- Condução da bola <a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by freepik - www.freepik.com</a>
- Passes na parede <a href="https://www.freepik.com/photos/background">Background photo created by freepik - www.freepik.com</a>

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>