



**Futebol – Treino 19**  
**Prof. José Carlos Astrauskas**

# ALONGAMENTO DINÂMICO - 6 MIN.

2 vezes cada posição

1) Com uma perna apoiada no chão, trazer o joelho em direção ao peito, devagar. Alternar as pernas e aumentar a amplitude gradativamente (1min).



2) Com uma perna apoiada no chão, segurar o pé próximo do glúteo, devagar. Elevar o braço oposto. Alternar as pernas e aumentar a amplitude gradativamente (1min).



# ALONGAMENTO DINÂMICO - 6 MIN.

2 vezes cada posição

3) Com as pernas afastadas, realizar um agachamento lateral, estendendo a perna oposta. Os movimentos precisam ser controlados e aumentar a amplitude gradativamente (1min).



# AQUECIMENTO - 12 MIN.

## Máximo de Repetições Possíveis

45 segundos de prancha ventral.



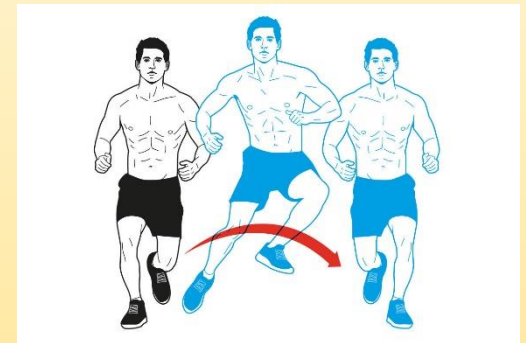
10 passes na parede a uma distância aproximada de 5 metros. Alternar os pés.



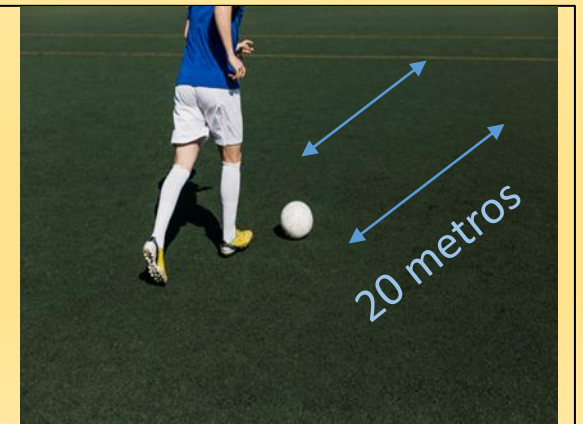
# AQUECIMENTO - 12 MIN.

## Máximo de Repetições Possíveis

20 saltos altos e laterais.



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



# TRABALHO PRINCIPAL – 22 MIN.

## Máximo de Repetições Possíveis

5 corridas em zigue-zague pelos obstáculos, conduzindo a bola com a parte interna dos pés. Realizar corrida rápida para voltar ao ponto de partida.



5 chutes na parede ou em um gol, a uma distância aproximada de 10 metros. Alternar os pés. Colocar um obstáculo para simular um defensor e driblá-lo.



# TRABALHO PRINCIPAL - 22 MIN.

## Máximo de Repetições Possíveis

10 flexões de braços.



10 passes na parede a uma distância aproximada de 5 metros, alternar os pés.

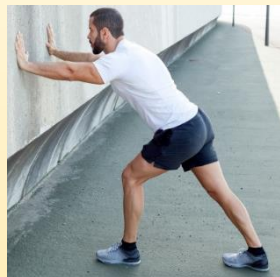




# ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

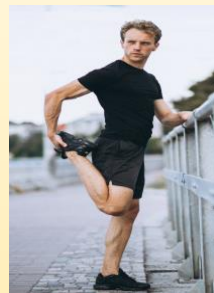
1.



2.



3.



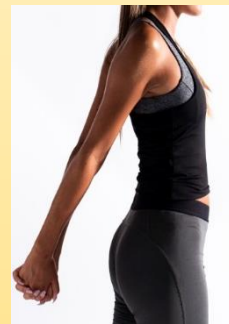
4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.





# QUIZ DE CONHECIMENTO

O primeiro jogo de futebol feminino foi em 23 de maio de 1895 entre o Norte x Sul de Londres. Onde o placar foi de 7x1 para o norte de Londres ?

# Crédito das imagens

1) <a href="https://www.freepik.com/photos/sport">Sport photo created by freepik - www.freepik.com</a>

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

3) <a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by nakaridore - www.freepik.com</a>

Prancha ventral <a href="https://www.freepik.com/photos/health">Health photo created by freepik - www.freepik.com</a>

Exercícios com bola <a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by freepik - www.freepik.com</a>

Flexão de braços <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by Racool\_studio - www.freepik.com</a>

Alongamento:

1) <a href="https://www.freepik.com/photos/city">City photo created by katemangostar - www.freepik.com</a>

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

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

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/man">Man photo created by freepik - www.freepik.com</a>

10) <a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by master1305 - www.freepik.com</a>

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

12) <a href="https://www.freepik.com/photos/woman">Woman photo created by freepik - www.freepik.com</a>