

Futebol – Treino 2 – Prof. José Carlos Astrauskas

Objetivo: Manutenção do condicionamento físico e técnico para um desempenho satisfatório na prática do futebol.

Conteúdo: Exercícios de deslocamento e exercícios que desenvolvem habilidades motoras relacionadas ao futebol: chutar e cabecear.

Estratégia: Podem ser praticados de forma individual e/ou em duplas, duas vezes por semana.

Material necessário: bolas, parede e cones.

1) Aquecimento: corrida de 10' com variações, de frente, de costas, laterais e zigue-zague.

A



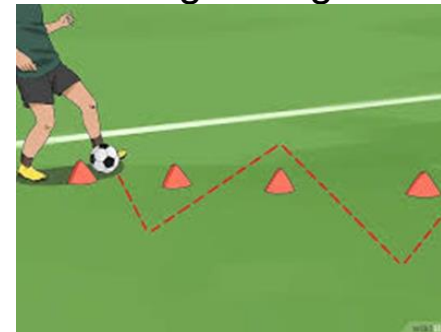
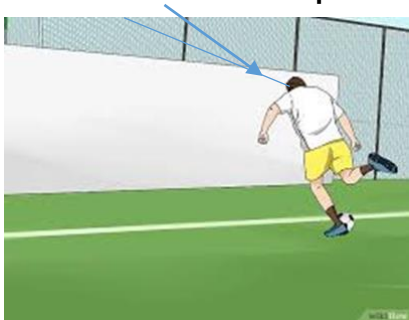
B



2) Exercícios com bola, adaptados às diversas condições locais:

- De frente para uma parede ou com um companheiro a uma distância de 2 a 3 metros, realizar cada exercício durante 30 segundos, em máxima velocidade possível, com intervalo de 1 minuto entre cada exercício:

- 1- Chutar a bola contra a parede utilizando a parte interna do pé direito, pegar o rebote e chutar novamente e assim por diante;
- 2- Chutar a bola contra a parede utilizando a parte interna do pé esquerdo, pegar o rebote e chutar novamente e assim por diante;
- 3- Repetir o mesmo exercício, alternando o pé que chuta a bola;
- 4- Segurar a bola com as mãos, arremessar a bola para cima e antes dela cair, chutar com o peito do pé direito (voleio) contra a parede, pegar o rebote e repetir a ação novamente;
- 5- Segurar a bola com as mãos, arremessar a bola para cima e antes dela cair, chutar com o peito do pé esquerdo (voleio) contra a parede, pegar o rebote e repetir a ação novamente;
- 6- Segurar a bola com as mãos, arremessar a bola para cima e antes dela cair, chutar com o peito do pé, alternando direito e esquerdo (voleio) contra a parede, pegar o rebote e repetir a ação novamente;
- 7- Segurar a bola com as mãos, lançar a bola para o alto, saltar e cabecear a bola contra a parede, pegar o rebote com as mãos e repetir a ação;
- 8- Marcar o local com cones ou outro objeto qualquer, a distância de 1m entre eles. Conduzir a bola em velocidade com a parte interna do pé, trocando o pé ao realizar o zigue-zague entre os cones.



3) Parte final da aula: Alongamento de membros inferiores – musculatura posterior e interna da perna e musculatura anterior da coxa. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar a perna.



Imagens: Pixabay, Freepik e Google Imagens