

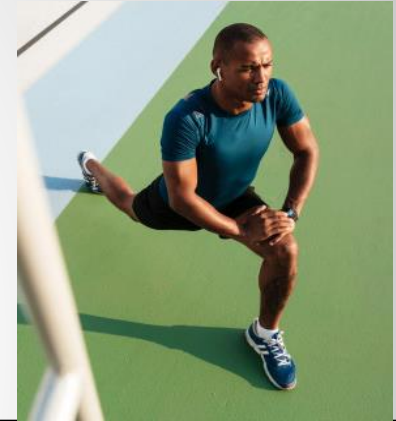


Futebol – Treino 20
Prof. José Carlos Astrauskas

ALONGAMENTO DINÂMICO - 6 MIN.

2 vezes cada posição

Com uma perna na frente e outra atrás, flexionar o joelho da frente e estender a perna de trás. Ficar nessa posição por 1 minuto. Trocar a posição das pernas.

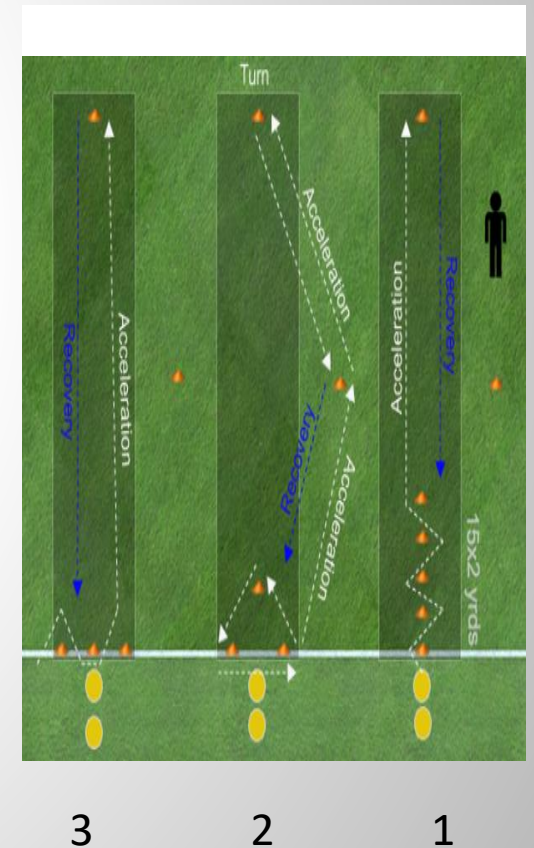


Com as pernas afastadas lateralmente e estendidas, levar o tronco para baixo com braços entrelaçados e tentar olhar para trás por entre as pernas. Ficar nessa posição por 1 minuto.



AQUECIMENTO - 12 MIN.

- 1) Corrida em zigue-zague de frente e de costas. Realizar corrida forte até o cone à frente (4 minutos).
- 2) Corrida de frente, de costas e lateral (em triângulo). Realizar corrida em diagonal passando o cone à frente e voltar o mais rápido possível, recuperar e refazer correndo na diagonal oposta (4 minutos).
- 3) Corrida em zigue-zague entre os cones e acelerar o máximo até o cone à frente, voltar recuperando e recomeçar (4 minutos).

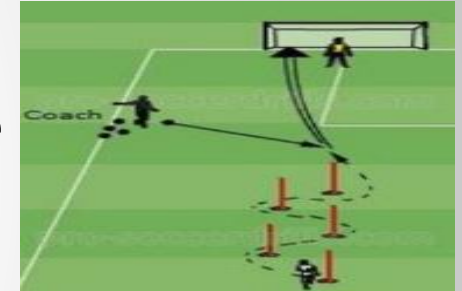


TRABALHO PRINCIPAL - 21 MIN.

Máximo de repetições possíveis

Corridas em zigue-zague, mudar de direção rapidamente e dominar a bola rolada por outra pessoa e finalizar a uma distância aproximada de 10 metros do gol (5 minutos).

2 minutos fazendo o máximo de flexões de braços.

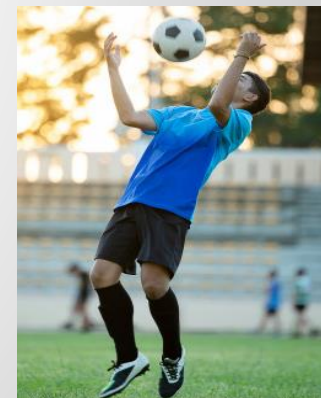
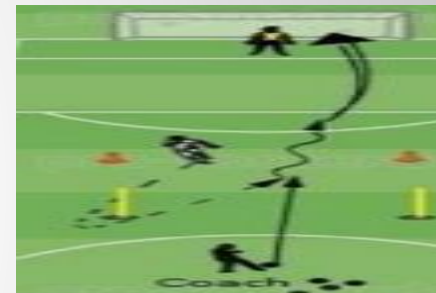


TRABALHO PRINCIPAL - 21 MIN.

Máximo de repetições possíveis

Fazer uma pequena corrida para trás, mudar de direção o mais rápido possível e finalizar sem “ajeitar” a bola após o passe realizado por outra pessoa (5 minutos).

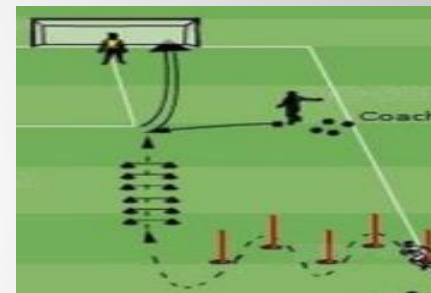
2 minutos com domínio da bola no peito após arremesso de bola alta por outra pessoa.



TRABALHO PRINCIPAL - 21 MIN.

Máximo de repetições possíveis

Corrida em zigue-zague entre as marcações, fazer 5 saltos sobre obstáculos e dominar a bola passada por outra pessoa e finalizar a aproximadamente 10 metros do gol (5 minutos).



2 minutos de abdominal cruzado levando o cotovelo na direção do joelho contrário.



ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

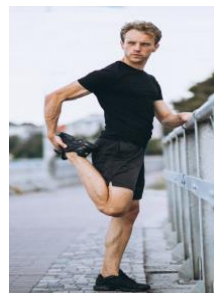
1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



QUIZ DE CONHECIMENTO

A primeira partida de futebol televisionada da história foi em abril de 1937 entre o time titular do Arsenal x Suplentes.

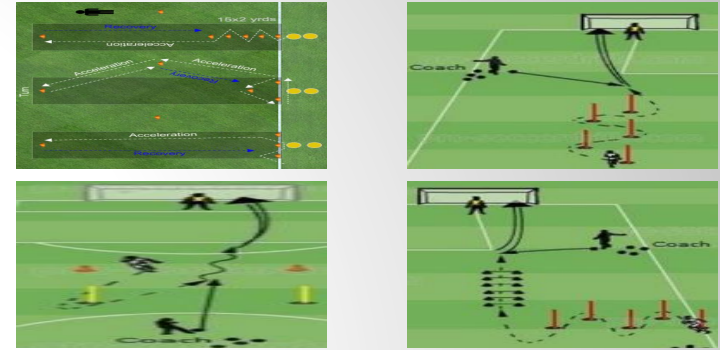
Crédito das imagens

Alongamento People photo created by drobotdean - www.freepik.com

Bola no peito Light photo created by jcomp - www.freepik.com

Abdominal e flexão de braços Man photo created by freepik - www.freepik.com

<https://www.professionalsoccercoaching.com/warm-up-drills/dynamic-soccer-warm-up>



Alongamentos:

- 1) City photo created by katemangostar - www.freepik.com
- 2) People photo created by freepik - www.freepik.com
- 3) People photo created by senivpetro - www.freepik.com
- 4) Folha foto criado por prostooleh - br.freepik.com
- 5) Cidade foto criado por freepik - br.freepik.com
- 6) Fundo foto criado por freepik - br.freepik.com
- 7) Mulher foto criado por wayhomestudio - br.freepik.com
- 8) People photo created by freepik - www.freepik.com
- 9) Man photo created by freepik - www.freepik.com
- 10) Man photo created by master1305 - www.freepik.com
- 11) People photo created by freepik - www.freepik.com
- 12) Woman photo created by freepik - www.freepik.com