

Futebol –Treino 3 – Prof. José Carlos Astrauskas

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

Conteúdo: Exercícios de deslocamento, exercícios para o desenvolvimento de habilidades motoras relacionadas ao futebol e exercícios de alongamento.

Estratégia: Podem ser praticados em forma de circuito, duas vezes por semana.

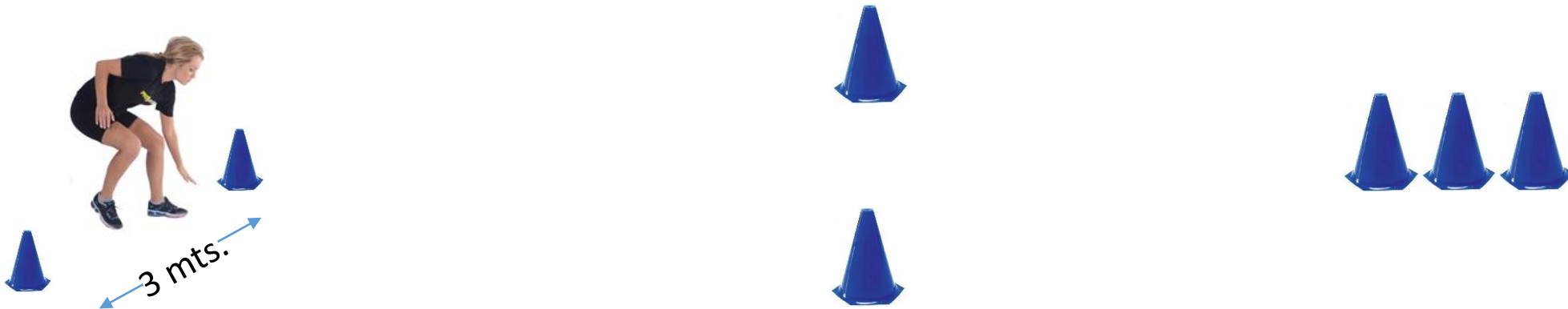
Material necessário: bola e cones.

1) Exercícios em forma de circuito, com e sem bola. Cada exercício deve ser realizado durante 30 segundos com pausa de 1 minuto entre cada estação.

Entre dois cones, estacas, etc., com 3m de distância entre eles:

- Executar deslocamentos laterais tocando a mão no cone correspondente ao lado do deslocamento.
- Executar deslocamentos para frente e para trás girando o corpo no meio do caminho para tocar uma das mãos sobre o cone.
- Saltar o primeiro cone, corre lateralmente até o outro cone, saltar novamente e retornar.

Com 3 cones juntos, lado a lado, saltar de frente com as pernas unidas e voltar sobre os cones com as pernas afastadas.



2) Exercícios técnicos com bola, adaptados às diversas condições e locais: quadra esportiva, quintal, parques, jardins...etc.

- Deslocar-se para frente em linha reta, controlando a bola com o pé direito, até a distância máxima do espaço utilizado. Ex: Linha lateral da quadra ou campo.

- Deslocar-se para frente em linha reta, controlando a bola com o pé esquerdo, até a distância máxima do espaço utilizado.

- Repetir os mesmos exercícios anteriores fazendo o trajeto em ida e volta.

- Repetir toda essa sequência, controlando a bola com toques alternados dos pés.

Obs: Se a bola cair, o exercício deve ser reiniciado. A mudança do exercício será feita apenas após a realização completa do trajeto, sem deixar a bola cair.



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