

# Futebol – Treino 4 – Condicionamento Físico

## Prof. José Carlos Astrauskas

O treinamento de força e velocidade são muito importantes no futebol por ser uma modalidade que se joga por meio de muitas trocas de passes, lançamentos e sprints. Necessita de um condicionamento físico voltado para o trabalho destas habilidades. Para tanto, foi proposto um circuito composto por exercícios gerais e específicos, que visam melhorar a força e velocidade de execução de movimentos relacionados ao futebol.

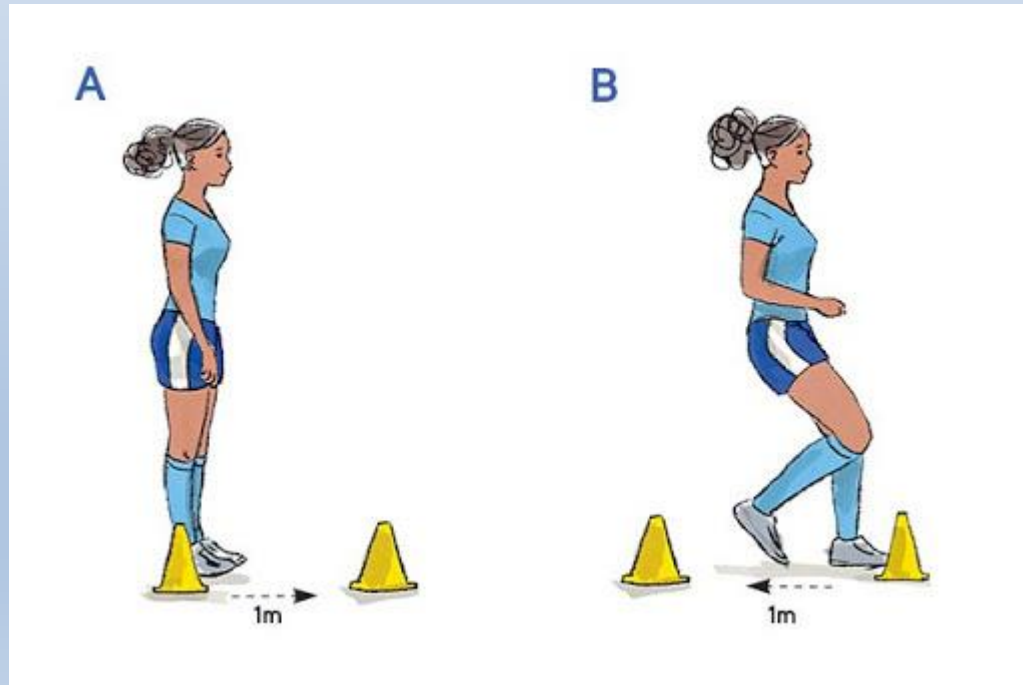
= 1 minuto de execução do exercício

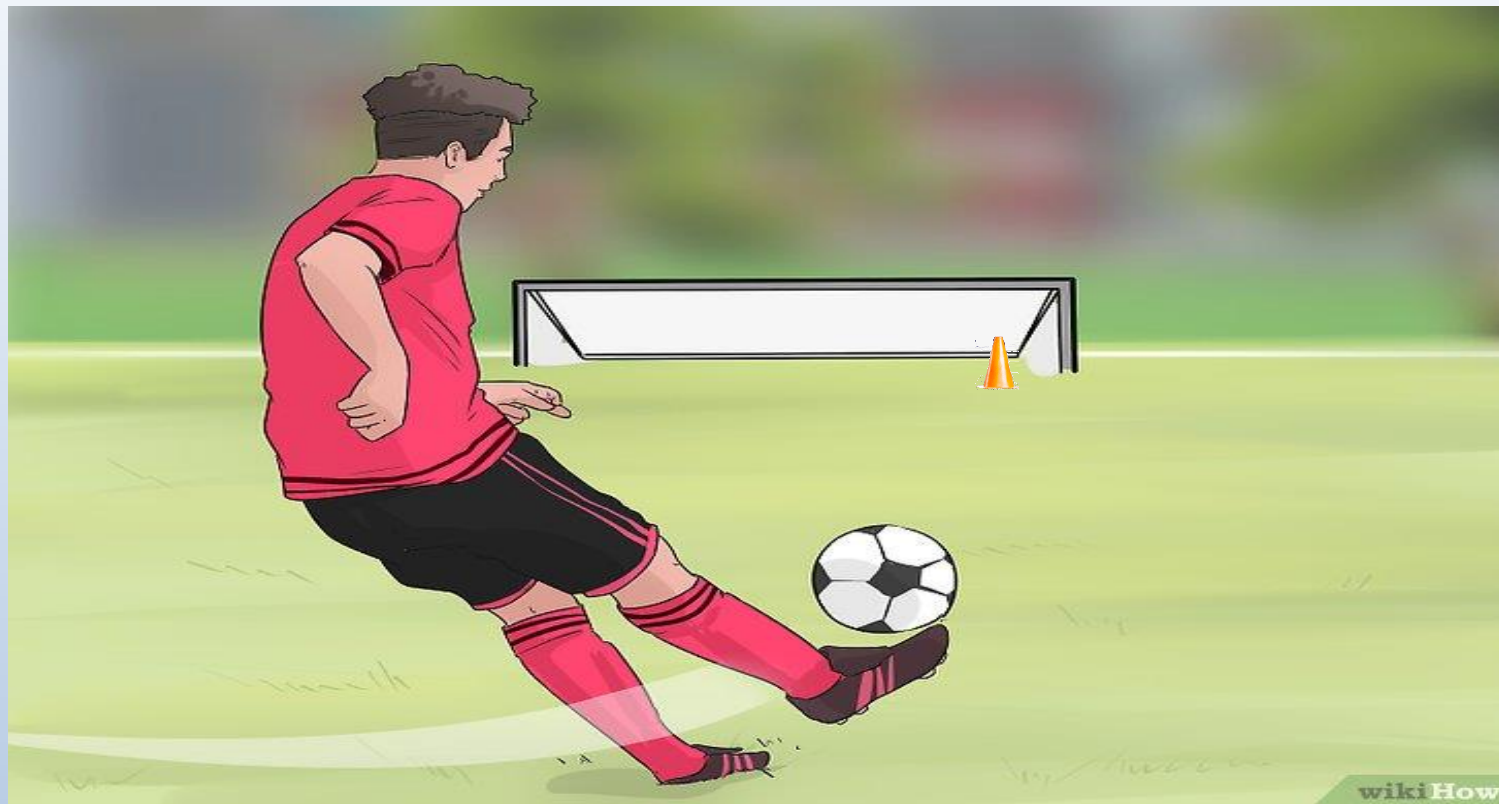
= 1 minuto de pausa

Realizar duas séries dos exercícios e aumentar o número de séries, conforme perceber a melhora de sua condição física.

## Parte Inicial: Aquecimento

Corrida de 10 min com variações: de frente, de costas, laterais e zigue-zague.

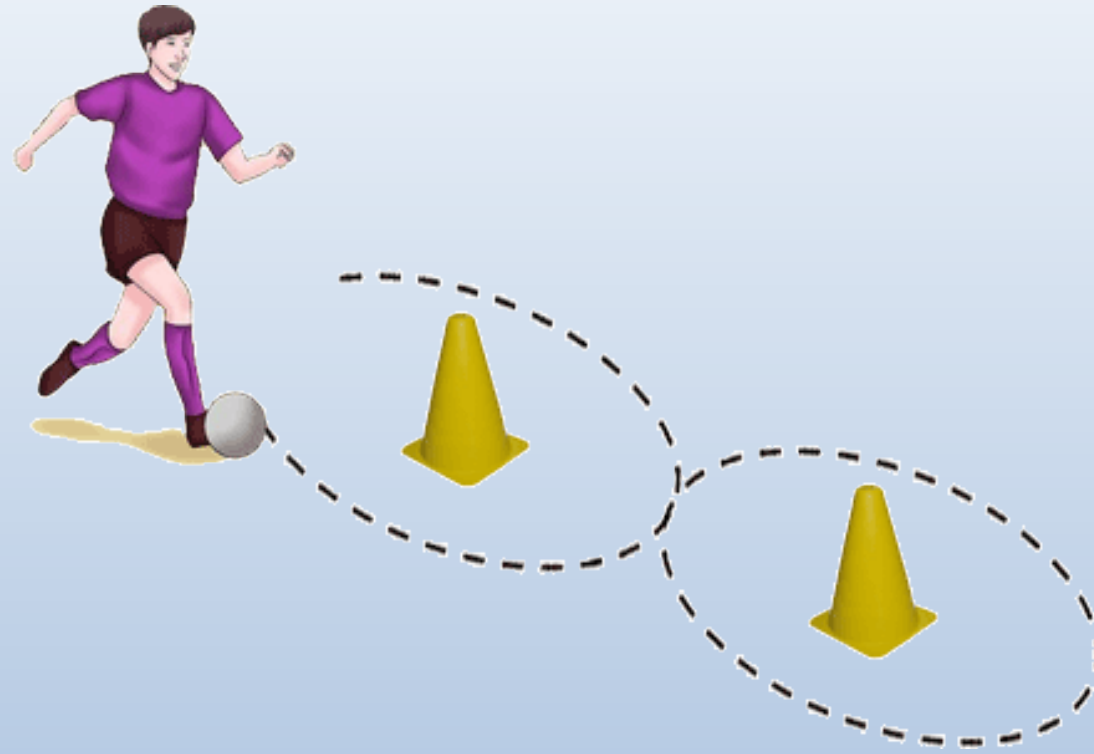




## Parte Principal: Circuito

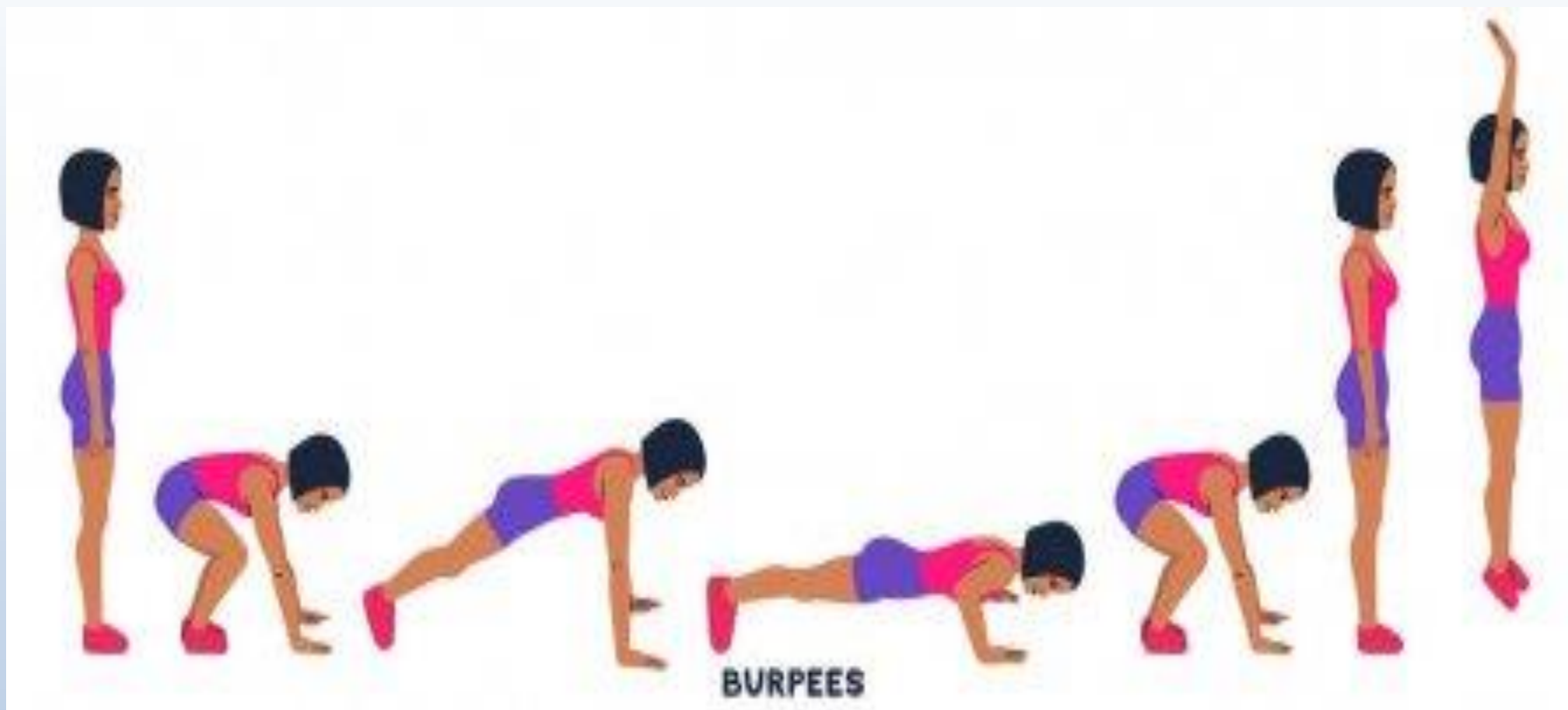
### 1) Chutes a gol

A uma distância de 5 metros, tentar derrubar um pino/cone.



## 2) Figura oito

Condução de bola em velocidade (ida e volta), por até 10 metros, contornando dois cones, separados 3 metros um do outro.



### 3) Burpee

Apoiar as mãos no solo mantendo os braços estendidos e as mãos alinhadas com os ombros. Levar os pés, simultaneamente, para trás, mantendo as pernas estendidas e alinhadas com o tronco. Executar uma flexão de braços e em seguida trazer os pés próximos das mãos para levantar-se. Finalizar com um salto vertical com braços estendidos para cima.



#### 4) Abdominal

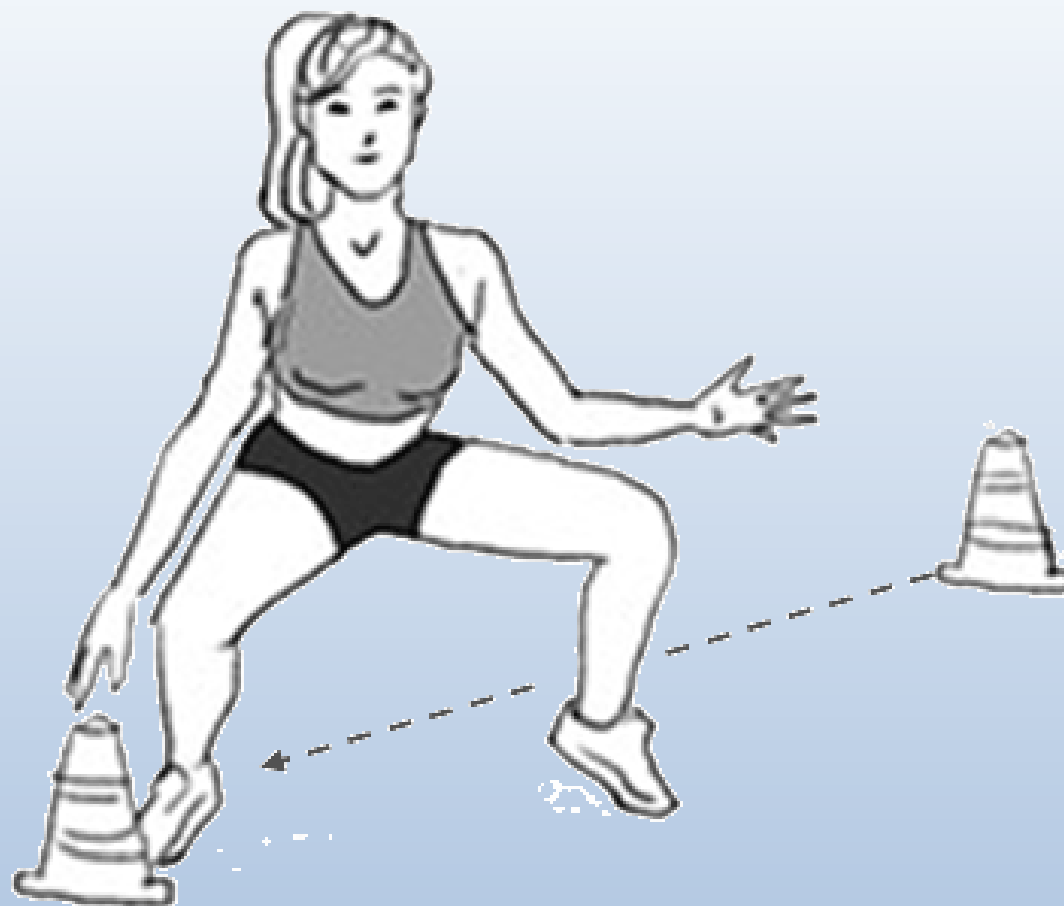
Deitar-se de costas com mãos na nuca. Elevar o tronco aproximando o cotovelo do joelho contrário, alternadamente.





## 5) Salto

Saltos laterais de um lado para o outro e sobre um obstáculo elevado a 40cm do chão.



## 6) Corrida

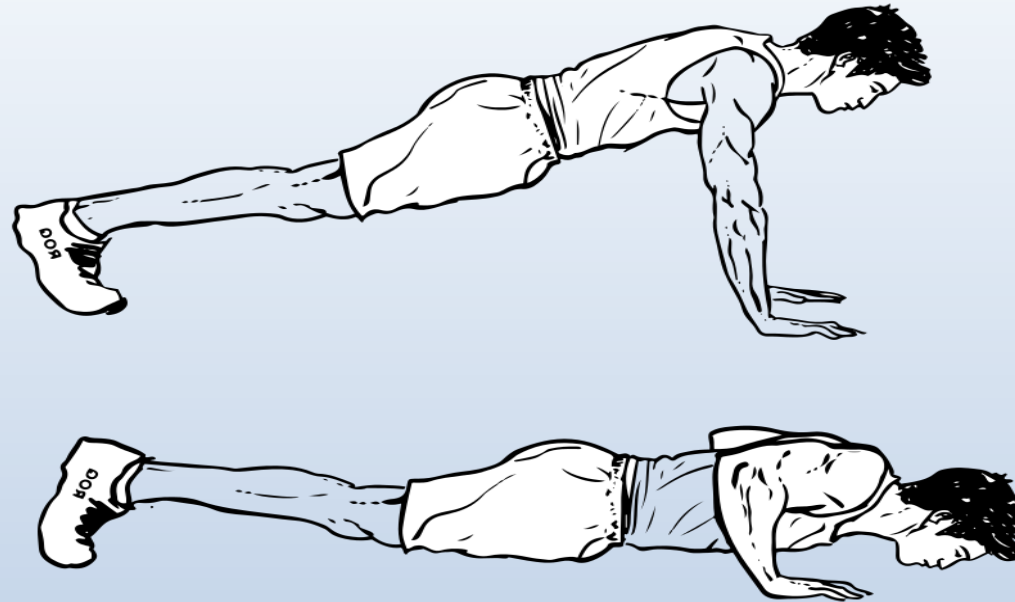
Corrida lateral com toque nos cones, que estão dispostos diagonalmente 3 metros de distância.





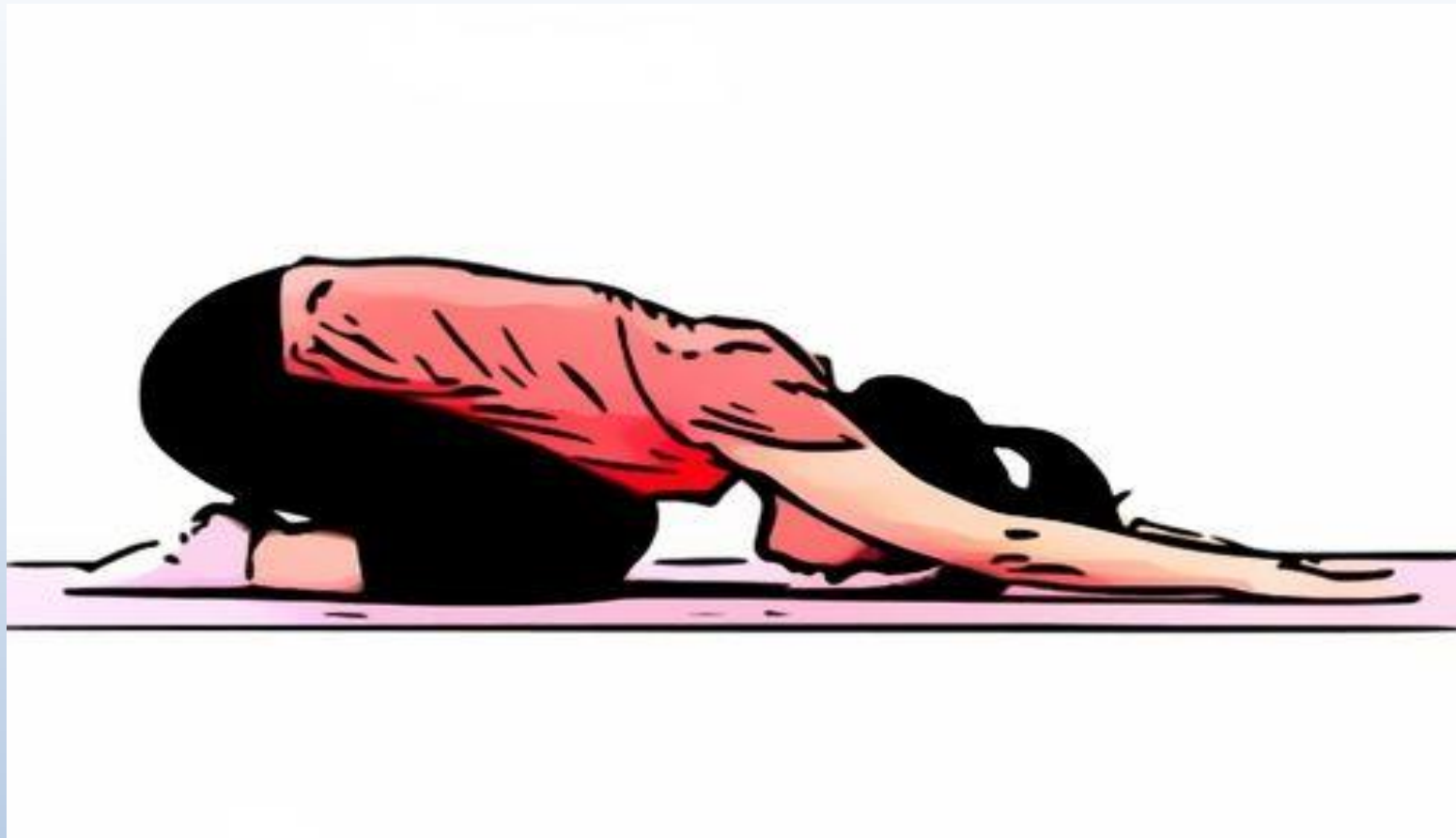
### 7) Abdominal com bola

Elevar o tronco e colocar a bola entre os joelhos. Voltar apoiando o tronco e cabeça no colchão, sem a bola nas mãos. Elevar o tronco e retirar a bola dos joelhos com as mãos e voltar.



## 8) Flexão e extensão de cotovelos

Deitar-se no colchão em decúbito ventral, apoiar as mãos no solo em uma distância um pouco maior que a largura dos ombros e cotovelos próximos do tronco. Estender os cotovelos, elevando o corpo todo de uma vez. Mantenha as costas retas, alinhadas com o quadril e pernas. Flexione os cotovelos e retorne à posição inicial, sem encostar o corpo no chão. Faça uma breve pausa e repita o movimento.



### **Parte Final: Alongamento**

Ajoelhar-se no colchão e estender braços à frente, apoiando as mãos no solo. Manter o quadril próximo dos calcanhares. Alongamento para glúteos e costas. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos.