

Futebol – Treino 5 – Prof. José Carlos Astrauskas

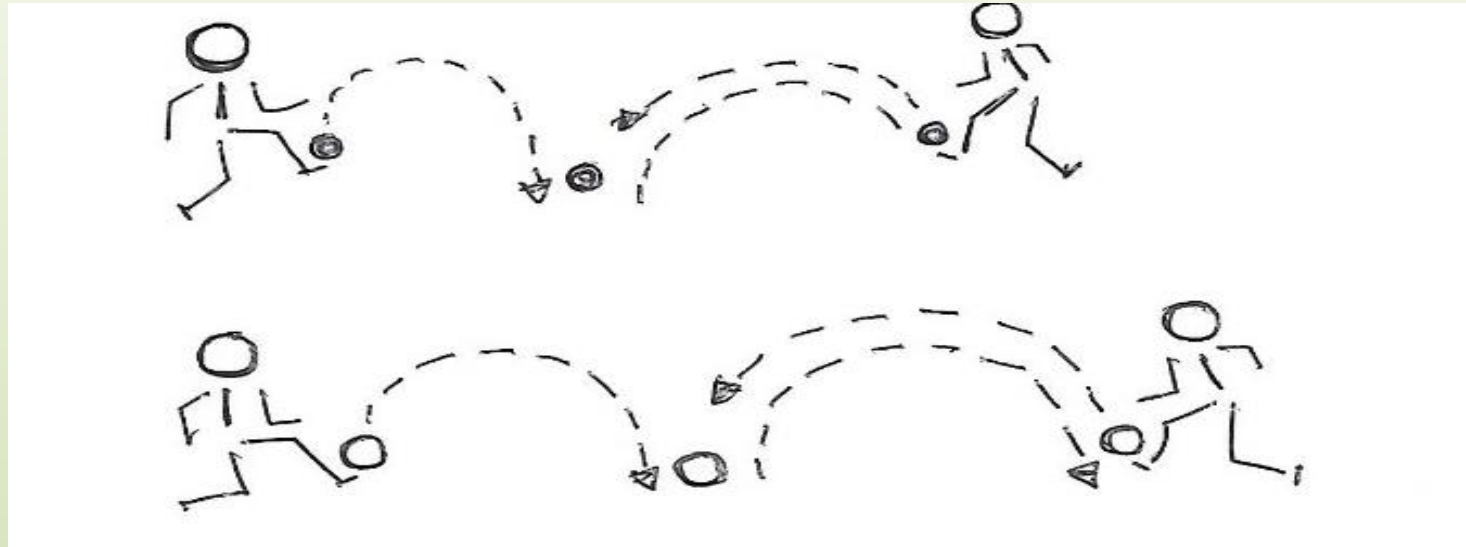
Aquecimento

O aquecimento é realizado no início da atividade física e tem o objetivo de aumentar a frequência cardíaca e a temperatura corporal, preparando os músculos e as articulações para os esforços mais vigorosos que serão realizados na parte principal do treino.

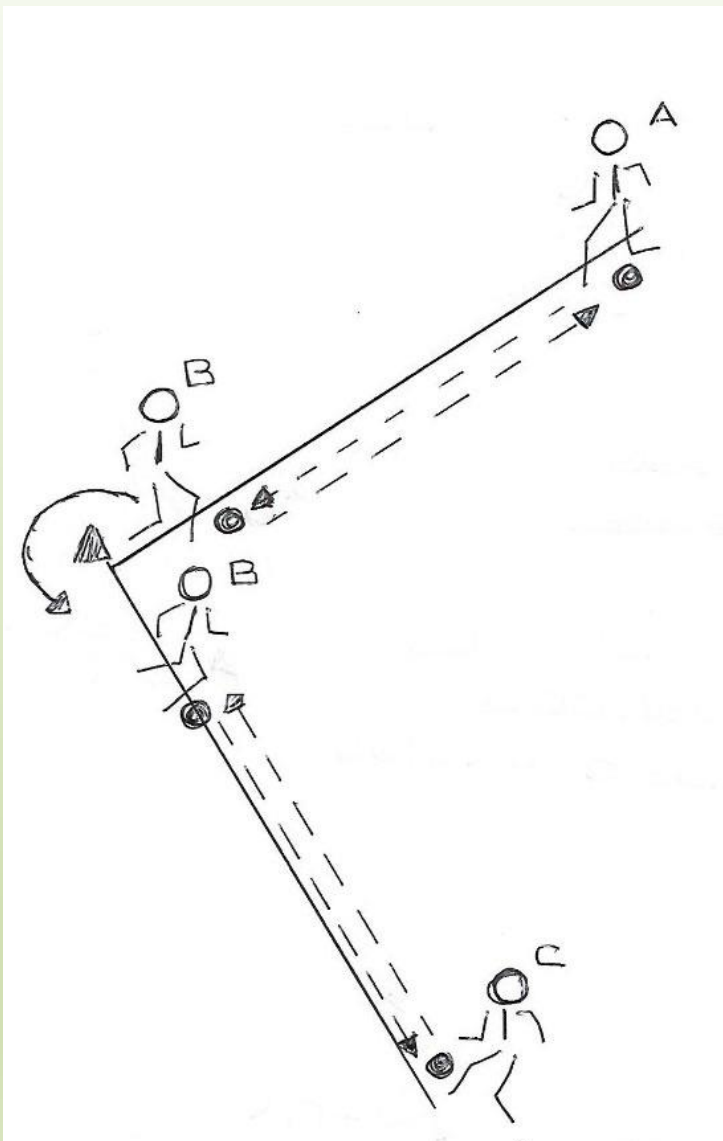
Algumas opções de aquecimento: atividades aeróbias como corrida leve, caminhada rápida, pedalar uma bicicleta ergométrica e exercícios de mobilidade articular.

Duração do aquecimento: de 5 a 10 minutos.

1) Aquecimento específico com exercícios realizados individualmente ou em duplas. Duração: 16 minutos.



1. Utilizar uma bola de tênis e uma bola de futebol.
2. Fazer embaixadas com a bola tocando com o peito do pé. Em seguida, deixar a bola tocar o chão uma vez e repetir o movimento com o peito do pé.
3. Repetir os movimentos, sendo 2 minutos com bola de tênis e 2 minutos com a bola de futebol.
4. Quatro séries de 2 minutos com cada bola – total 16 minutos.



2) TREINO TÉCNICO

Recepção Orientada

Tempo: 18 minutos

Material: Duas bolas de futebol

Fase 1:

- Três repetições cada jogador
- Duração: 3 minutos

1. O jogador A passa a bola para o jogador B com a parte interna do pé dominante. O jogador B receberá a bola com a parte externa do pé dominante e devolve com a parte interna do pé para o jogador A.

2. O jogador B repetirá o mesmo movimento com o jogador C.

3) TREINO TÉCNICO

Recepção Orientada

Tempo: 18 minutos

Material: Uma bola de futebol

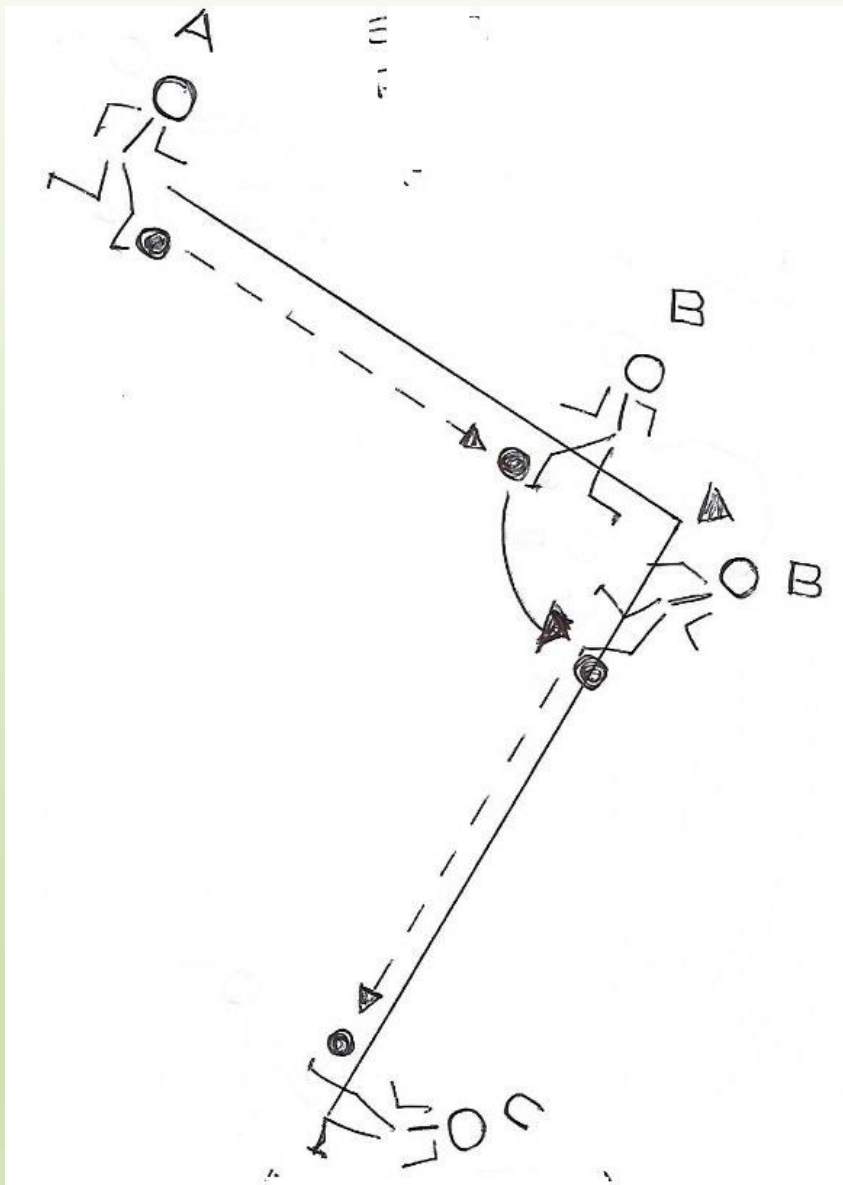
Fase 2:

- Três repetições cada jogador
- Duração: 3 minutos

O jogador B repetirá o mesmo movimento com o jogador C.

1. O jogador A passa a bola para o jogador B, esse faz a recepção com a parte interna do pé não dominante e devolve a bola com a parte interna do pé dominante ao jogador C.

2. O jogador C dá sequência nos movimentos, devolvendo a bola para o jogador B, que faz os mesmos movimentos de recepção e passe.



PARTE FINAL

- Caminhada rápida por 10 minutos – recuperação ativa
- Alongamento: permanecer de 15 a 20 segundos em cada exercício.



Adutores



Peitoral



Ombros e braços



Panturrilha



Coxas



Posteriores das pernas