

FUTEBOL – Treino 8 – Prof. José Carlos Astrauskas

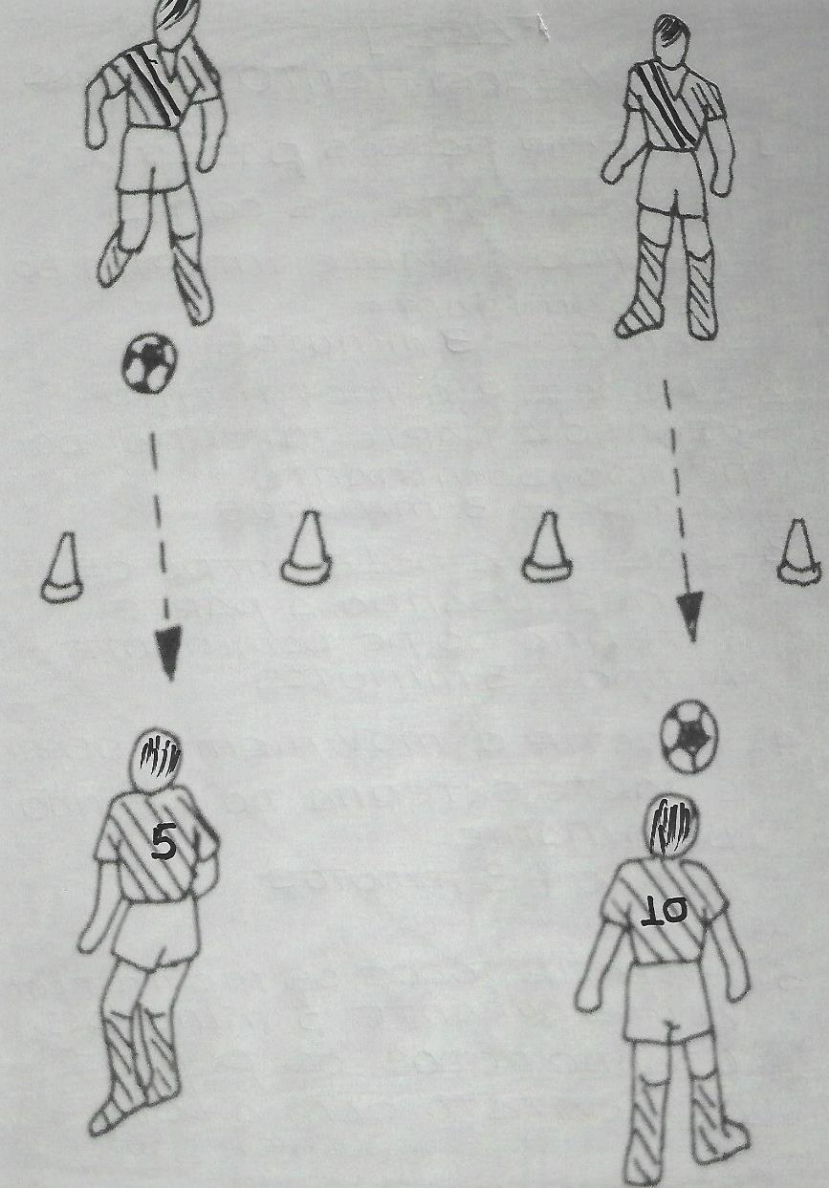
Aquecimento e Treino Técnico

FASE 1

Aquecimento – 15 minutos

Em duplas:

1. Trocar passes passando a bola entre os cones, utilizando a parte interna do pé dominante.
Tempo: 3 minutos
2. Repetir o movimento utilizando a parte interna do pé não dominante.
Tempo: 3 minutos
3. Passar a bola entre os cones utilizando a parte externa do pé dominante.
Tempo: 3 minutos
4. Repetir o movimento utilizando a parte externa do pé não dominante.
Tempo: 3 minutos
5. Repetir todos os movimentos acima durante 3 minutos, utilizando todos os pontos de contato com a bola.

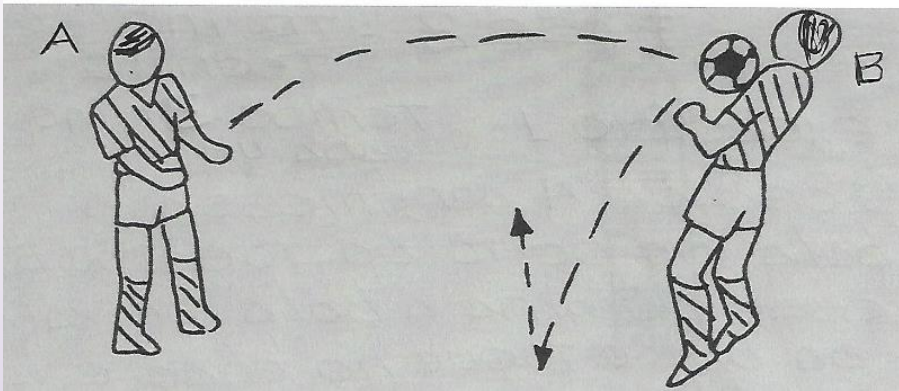


FASE 2

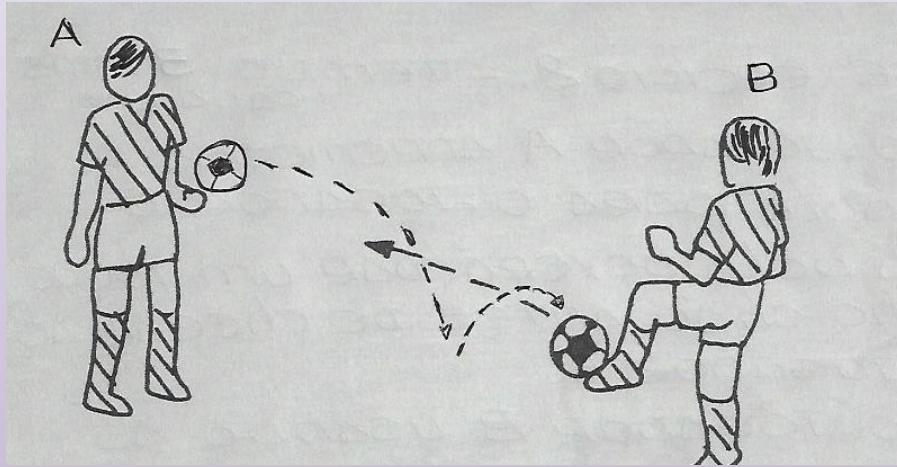
Treino Técnico

1. Jogador A arremessa a bola no peito do jogador B. Esse domina a bola e a deixa tocar uma vez no chão e a devolve ao jogador A com o peito do pé.
Tempo: 3 minutos
2. O jogador A arremessa a bola para o jogador B.
A bola deverá dar um toque no chão antes de chegar ao jogador B.
O jogador B, utilizando as partes interna, externa ou o peito do pé, devolve a bola ao jogador A.
Tempo: 3 minutos
3. O jogador A arremessa a bola ao jogador B com a bola tocando uma vez no chão.
O jogador B domina a bola com a coxa e devolve a bola para o jogador A.
Tempo: 3 minutos

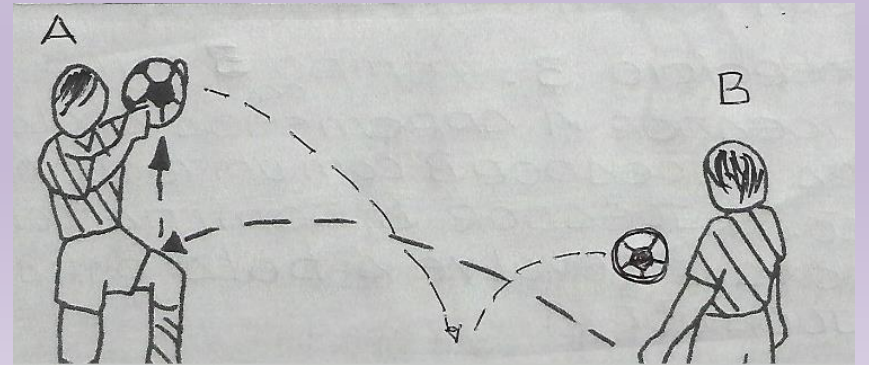
1)



2)



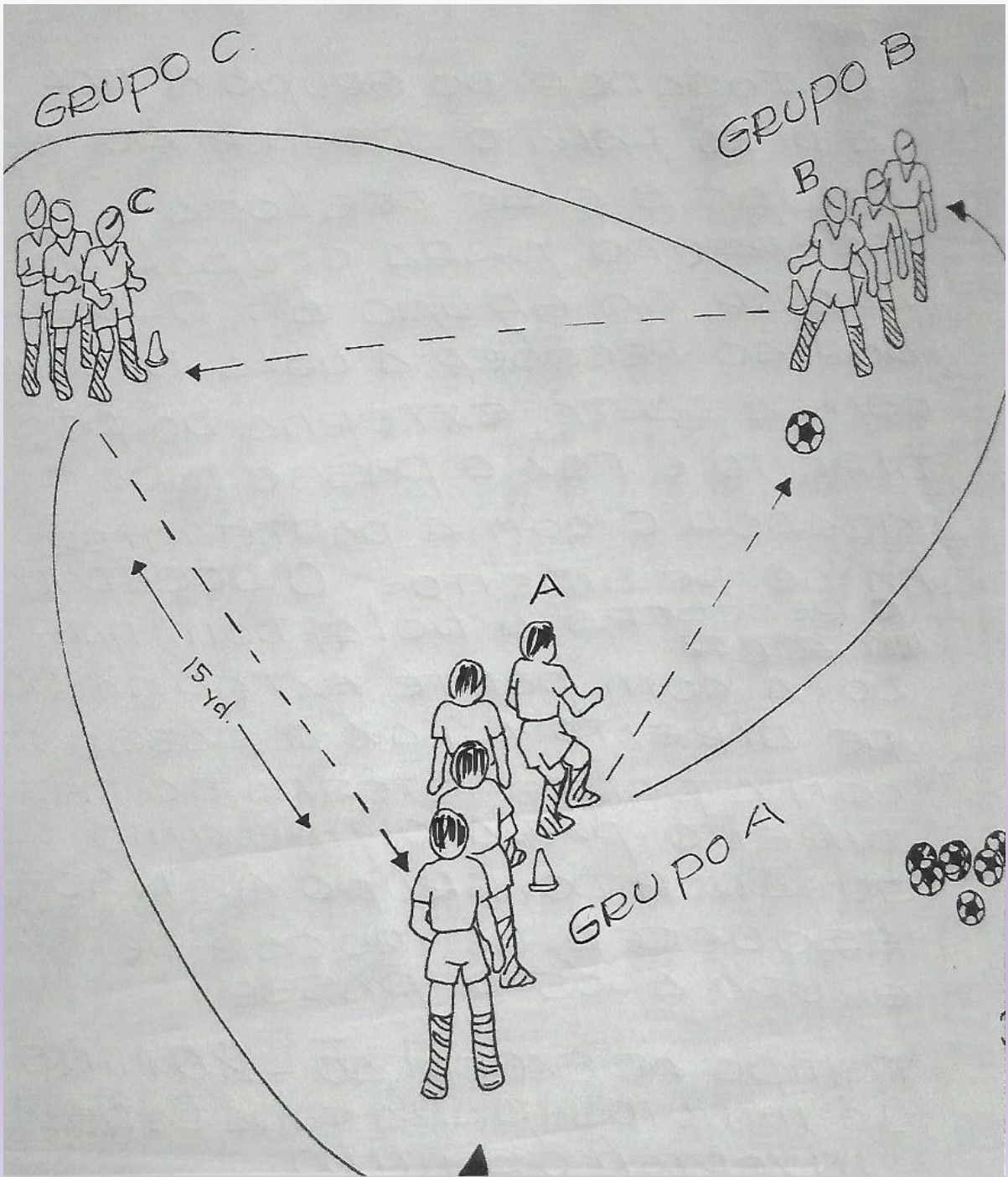
3)



FASE 3

Treino Técnico com Deslocamento ou Estacionado (Depende do número de participantes)

1. Jogador do grupo A toca a bola para o jogador do grupo B e se desloca correndo para ocupar um lugar no grupo B.
 - O jogador B, ao receber a bola, domina com a parte externa do pé direito e faz o passe para o jogador C com a parte interna do pé direito.
 - O jogador C receberá a bola, dominando com a parte externa do pé direito e faz o passe com a parte interna do pé direito para o próximo jogador do grupo A.
 - Não esquecer de trocar de grupo após o passe.
 - Tempo de execução: 20 minutos – 10 minutos para cada lado. Inverter o sentido.



Fase 4 - Alongamento

- Pernas unidas e pés voltados para frente, tentar tocar as mãos próximas dos pés (1min).
- Pernas afastadas e pés voltados para frente, inclinar o tronco o mais baixo possível (1min).
- Mesma posição anterior, flexionar um dos joelhos e manter a outra perna estendida. Trocar a perna (1min para cada lado).
- Flexionar um dos joelhos levando o calcanhar na direção do glúteo.



Imagens: Freepik