Amostra grátis

5 exercícios de futebol com e sem bola

Esta amostra traz 5 dos 300 exercícios do material *Descubra 300 Maneiras de se Movimentar para ser Ainda Mais Craque*. Cada exercício tem diagrama com a sequência dos movimentos, passos numerados, progressões, erro comum com correção e sinal de decisão.

Os 5 exercícios são de blocos diferentes: condução e drible, passe e recepção, finalização, movimentação sem bola e defesa e marcação.

Material completo: R$ 45,00 · Pix, boleto ou cartão em até 10x · garantia de 7 dias

Este material não substitui o acompanhamento de um profissional de educação física. Quem tem lesão ou condição de saúde deve consultar um médico antes de treinar. Interrompa o exercício se sentir dor, tontura, falta de ar ou mal-estar.

Condução em zigue-zague entre cones

Futebol, futsal e fut7 | Geral | Iniciante | 10 min | 1 a 4 jogadores, um de cada vez

OBJETIVO

Desenvolver o controle da bola com toques curtos e mudanças de direção.

MATERIAL E ESPAÇO

Material: 6 cones e 1 bola por jogador. **Espaço:** Faixa de 6 m × 15 m.

PASSOS

1. Posicione o jogador 1 na linha inicial, com a bola no pé direito.
2. Conduza até o primeiro cone, à esquerda da trilha, com toques curtos.
3. Contorne o cone seguinte pela direita, trocando o pé de condução.
4. Siga pela esquerda até o terceiro cone, sem perder o ritmo.
5. Termine no último cone e pare a bola com a sola do pé.

PROGRESSÕES

- Reduza a distância entre os cones para 1,5 m e aumente o ritmo dos toques.
- Conduza com o pé não preferido e cronometre o percurso para comparar com a primeira série.

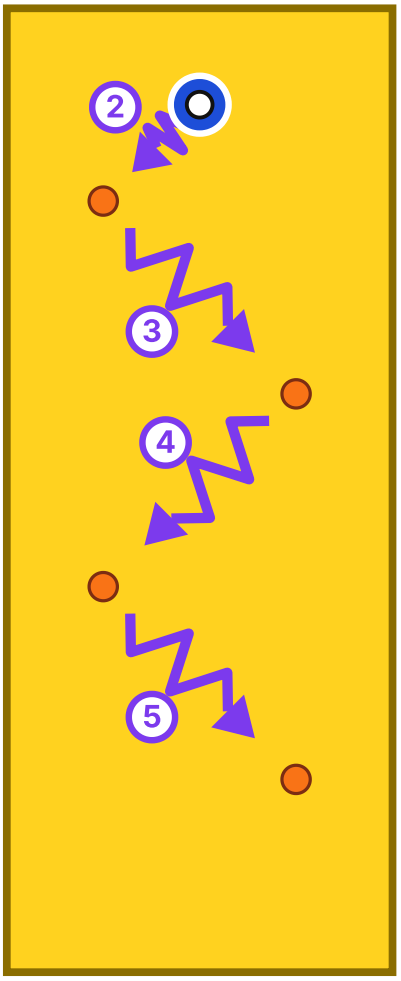
ERRO COMUM E CORREÇÃO

Erro: O jogador olha só para a bola e esbarra nos cones.

Correção: Levante a cabeça a cada dois toques e observe o próximo cone antes de chegar nele.

SINAL DE DECISÃO

Antes de cada toque, observe o próximo cone e escolha o lado por onde vai passar.



Números: passo do texto. Tracejada cinza: corrida. Ondulada roxa: condução. Sólida: passe. Azul: sua equipe; vermelho: adversários; preto: goleiro.

Passe rasteiro com a parte interna do pé em dupla

Futebol, futsal e fut7 | Geral | Iniciante | 10 min | 2 jogadores

OBJETIVO

Dar e receber passes rasteiros com precisão, usando a parte interna do pé.

MATERIAL E ESPAÇO

Material: 2 cones e 1 bola por dupla. **Espaço:** Faixa de 6 m × 12 m.

PASSOS

1. Posicione o jogador 1 e o jogador 2 a 8 m de distância, um de frente para o outro.
2. O jogador 1 dá um passe rasteiro com a parte interna do pé, na altura do pé do jogador 2.
3. O jogador 2 recebe com a parte interna do pé, deixando a bola à frente do corpo.
4. O jogador 2 devolve o passe ao jogador 1 com a mesma força.
5. O jogador 1 recebe e repete a sequência, sem deixar a bola parar longe do pé.

PROGRESSÕES

- Aumente a distância para 10 m e alterne os pés a cada passe.
- Faça os passes com um toque de recepção, sem controle prévio.

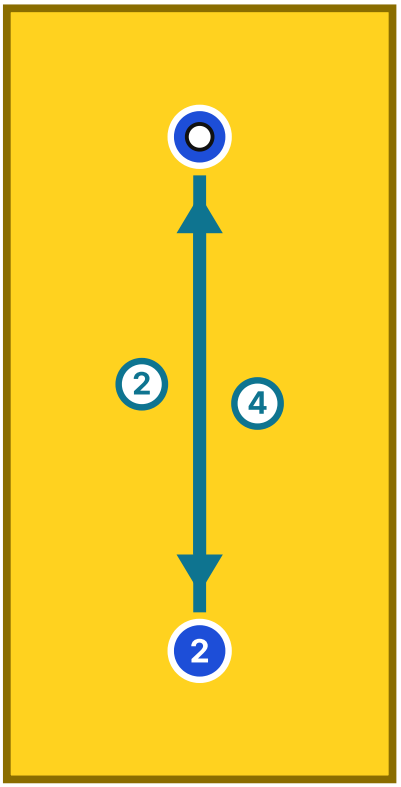
ERRO COMUM E CORREÇÃO

Erro: O passe sai alto porque o jogador chuta a bola por baixo.

Correção: Mantenha o pé firme, toque na metade inferior da bola e trave o tornozelo.

SINAL DE DECISÃO

Antes de passar, observe a posição do colega e a força necessária para a bola chegar ao pé dele.



Números: passo do texto. Tracejada cinza: corrida. Ondulada roxa: condução. Sólida: passe. Azul: sua equipe; vermelho: adversários; preto: goleiro.

Chute rasteiro com a parte de dentro do pé no gol pequeno

Futebol, futsal e fut7 | Atacante | Iniciante | 10 min | 1 a 4 jogadores, um por vez

OBJETIVO

Chutar rasteiro e colocado, com a parte de dentro do pé, em direção ao centro do gol.

MATERIAL E ESPAÇO

Material: 2 cones para marcar o gol pequeno e 1 bola por jogador. **Espaço:** Área de 12 m × 12 m.

PASSOS

1. Posicione o jogador 1 a 8 m do gol pequeno, com a bola à frente do pé direito.
2. Ajuste a passada e mantenha o olhar no centro do gol.
3. Chute rasteiro com a parte de dentro do pé, no meio do gol.
4. Acompanhe a bola e siga em direção à sobra.
5. Repita a série, voltando à posição inicial.

PROGRESSÕES

- Afaste o jogador 1 para 12 m e mantenha o chute rasteiro no meio do gol.
- Chute no gol com o pé não preferido, buscando um dos cantos.

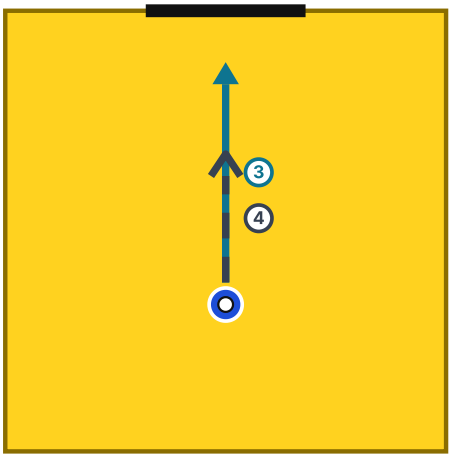
ERRO COMUM E CORREÇÃO

Erro: O jogador olha para a bola e chuta sem ver o gol, tirando a força da finalização.

Correção: Levante a cabeça antes do último passo e chute com o olhar no alvo, não na bola.

SINAL DE DECISÃO

Antes do chute, observe o centro e os cantos do gol e escolha o alvo que está mais livre.



Números: passo do texto. Tracejada cinza: corrida. Ondulada roxa: condução. Sólida: passe. Azul: sua equipe; vermelho: adversários; preto: goleiro.

Ativação com corrida em zigue-zague de cones

Futebol, futsal e fut7 | Geral | Iniciante | 8 min | 1 a 4 jogadores, em fila

OBJETIVO

Aquecer e ativar a corrida com mudanças de direção, sem bola.

MATERIAL E ESPAÇO

Material: 3 cones e 1 faixa de partida. **Espaço:** Faixa de 12 m × 16 m.

PASSOS

1. Posicione o jogador 1 na linha inicial, em postura de corrida, sem bola.
2. Corra em velocidade média até o primeiro cone, passando pela direita.
3. Mude de direção e corra até o segundo cone, passando pela esquerda.
4. Continue até o terceiro cone, alternando os lados a cada cone.
5. Finalize com uma corrida curta e desacelere com controle.

PROGRESSÕES

- Aumente a velocidade da corrida e reduza a distância entre os cones.
- Faça o percurso de costas por uma parte do trajeto, sem perder o equilíbrio.

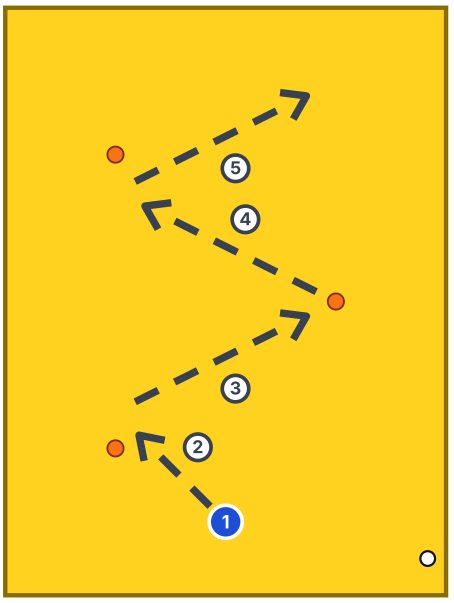
ERRO COMUM E CORREÇÃO

Erro: O jogador corre em linha reta, sem usar a mudança de direção, e não aquece o corpo para o jogo.

Correção: Olhe para o próximo cone antes de mudar de direção e incline o corpo para o lado da curva.

SINAL DE DECISÃO

Antes de cada mudança, observe o próximo cone e escolha o lado que mantém a corrida fluida.



Números: passo do texto. Tracejada cinza: corrida. Ondulada roxa: condução. Sólida: passe. Azul: sua equipe; vermelho: adversários; preto: goleiro.

Marcação individual no corredor, de frente para a bola

Futebol, futsal e fut7 | Zagueiro | Iniciante | 10 min | 2 jogadores (1 defende e 1 ataca)

OBJETIVO

Acompanhar um atacante no corredor mantendo distância e ângulo de frente para a bola.

MATERIAL E ESPAÇO

Material: 1 bola e 2 cones para marcar o corredor. **Espaço:** Corredor de 10 m × 14 m.

PASSOS

1. Posicione o jogador 1 a 2 m do jogador 2, que está com a bola, no corredor.
2. O jogador 2 conduz para o lado, em direção à linha.
3. O jogador 1 acompanha, mantendo a distância e ficando de frente para a bola.
4. O jogador 2 muda de direção, e o jogador 1 ajusta o passo.
5. Mantenha a marcação sem atacar a bola antes do erro do atacante.

PROGRESSÕES

- Faça o atacante trocar de direção sem aviso, e o defensor deve reagir com um passo.
- Acrescente um segundo atacante que entra no corredor, obrigando o defensor a escolher.

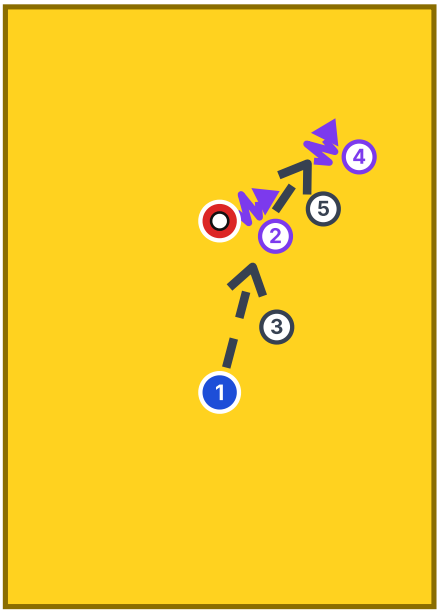
ERRO COMUM E CORREÇÃO

Erro: O defensor se aproxima demais, e o atacante passa com um simples drible.

Correção: Mantenha uma distância de um passo, com o corpo de frente para a bola e o peso no pé de apoio.

SINAL DE DECISÃO

Antes de avançar, observe o pé que vai tocar a bola e a direção em que o corpo do atacante está virado.



Números: passo do texto. Tracejada cinza: corrida. Ondulada roxa: condução. Sólida: passe. Azul: sua equipe; vermelho: adversários; preto: goleiro.