



Batendo um Bolão

Você pode começar já a se preparar para ter mais assunto na Copa do Mundo do que a boa forma dos jogadores espanhóis. Humberto Talarico, formado em arbitragem e professor da academia Bio Ritmo, e Mauro Célio, professor da Fórmula Academia, ambas em São Paulo, selecionaram quatro exercícios básicos de futebol para você aprender um pouco do esporte. E ainda ganhar pernas torneadas, coordenação motora e condicionamento cardiorrespiratório.

Por Juliana Diniz



Controle a bola e a conversa com os amigos

• IMPORTANTE •
Cada exercício deve ser feito durante 2 minutos, em sequência, sem intervalo. Após concluir o quarto exercício, descanse por 2 minutos. Repita o treino quatro vezes. Conforme melhora o desempenho, aumente a distância entre os cones e a velocidade de execução dos exercícios.

DOMÍNIO DE BOLA COM A COXA

Trabalha panturrilhas, quadriceps e glúteos
Desenvolve coordenação motora e capacidade de tempo de reação em movimento.

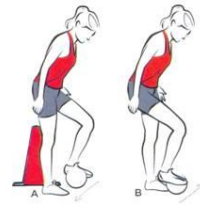
Posicione dois cones com a distância de 3 m entre eles. Ao lado do primeiro cone, com os pés paralelos, segure a bola com as duas mãos na altura do abdômen (A). Solte a bola e, em seguida, eleve o joelho direito até tocá-la para o alto com a coxa (B). Pegue a bola no ar com as duas mãos e volte à posição inicial. Repita para o outro lado. Intercale as duas pernas até percorrer a distância entre os cones.



CONTROLE DE BOLA 1

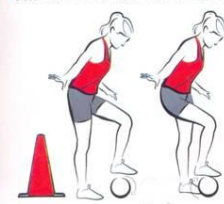
Trabalha panturrilhas e quadriceps
Desenvolve coordenação motora, agilidade e deslocamento frontal.

Ainda com os cones a distância de 3 m, posicione a bola à frente dos pés. Com a parte interna do pé esquerdo, toque a bola para o pé direito (A). Com a parte interna do pé direito, devolva a bola para o esquerdo (B). Cuidado para não tocar a bola com a ponta dos dedos nem a com sola, mas sim com a borda interna do pé. Percorra o trajeto entre os cones passando a bola de um lado para o outro. Comece devagar, sem colocar força no movimento, para que a bola não escape. Ao adquirir habilidade, aumente a velocidade.



CONTROLE DE BOLA 2

Trabalha panturrilhas e quadriceps
Desenvolve coordenação motora e agilidade.



Comece de pé com a bola no solo. Percorra a distância entre os cones passando o pé direito sobre a bola em um movimento circular, levando-a sempre para a frente. Repita o mesmo movimento sucessivamente até chegar ao segundo cone. Na volta, repita com o pé esquerdo.

ZIGUE-ZAGUE

Trabalha panturrilhas, glúteos e quadriceps
Desenvolve coordenação motora, agilidade, tempo de reação e deslocamento lateral.

Posicione seis cones em linha reta, distantes 1,5 m um do outro. Conduza a bola entre os cones fazendo um zigue-zague até o final da reta. Use a técnica aprendida no segundo exercício para levar a bola sem chutá-la — ou ela vai escapar para a lateral. Volte repetindo o movimento. Isso é uma série.

