

# 11+

## PARTE 1 EXERCÍCIOS DE CORRIDA • 8 MINUTOS



### 1 CORRIDA PARA A FRENTE

O percurso é constituído por 6 a 10 pares de cones paralelos, com cerca de 5 a 6 metros de distância entre si. Dois jogadores começam ao mesmo tempo, a partir do primeiro par de cones. **Correm juntos** durante todo o percurso até o último par de cones. Na volta, podem aumentar a velocidade progressivamente à medida que vão aquecendo. **2 séries.**



### 2 CORRIDA QUADRIL PARA FORA

Caminhar ou correr descontraidamente, parando em cada par de cones para levantar o joelho e **rodar o quadril para fora**. Alternar entre o membro inferior esquerdo e o direito sucessivamente entre os cones. **2 séries.**



### 3 CORRIDA QUADRIL PARA DENTRO

Caminhar ou correr descontraidamente, parando em cada par de cones para levantar o joelho e **rodar o quadril para dentro**. Alternar entre o membro inferior esquerdo e o direito sucessivamente entre os cones. **2 séries.**



### 4 CORRIDA CÍRCULOS

Correr em frente, em pares, em direção ao primeiro conjunto de cones. Desviar-se 90° para a lateral para se encontrar com o companheiro no centro do percurso. **Fazer um círculo completo à volta um do outro** e regressar para junto dos cones. Repetir o exercício para cada par de cones. **Nota:** não esquecer de se apoiar na parte anterior dos pés e manter o centro de gravidade baixo, fletindo o quadril e os joelhos. **2 séries.**



### 5 CORRIDA SALTAR COM CONTATO DE OMBROS

Correr para a frente, em pares, em direção ao primeiro conjunto de cones. Desviar-se 90° para a lateral para se encontrarem no centro do percurso e, em seguida, **saltar para o lado na direção do companheiro para estabelecer contato ombro-com-ombro**. **Nota:** certificar-se de que o apoio no solo é feito com os dois pés ao mesmo tempo, com os quadris e os joelhos fletidos. Não deixar os joelhos desviarem para dentro. Dar um salto completo, sincronizando o tempo de salto com o parceiro à medida que saltam e pousam no solo. **2 séries.**



### 6 CORRIDA RÁPIDA PARA A FRENTE E PARA TRÁS

Em pares, correr rapidamente para o segundo conjunto de cones e depois voltar rapidamente **para trás para o primeiro par de cones, mantendo os quadris e os joelhos ligeiramente fletidos**. Continuar a repetir o exercício, correndo dois cones para a frente e um cone para trás. **Nota:** dar passos pequenos e rápidos. **2 séries.**

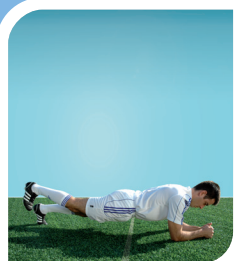
## PARTE 2 FORÇA • PLIOMETRIA • EQUILÍBRIO • 10 MINUTOS

### NÍVEL 1



### 7 PRANCHA ESTÁTICA

**Posição inicial:** Deitar-se em decúbito ventral, apoiando-se nos antebraços e nos pés. Os cotovelos deverão estar diretamente por baixo dos ombros. **Exercício:** Elevar o corpo, apoiando-se nos antebraços e encolhendo o abdômen, e manter a posição durante 20 a 30 segundos. O corpo deverá formar uma linha reta. Tentar não oscilar ou arquear as costas. **3 séries.**



### NÍVEL 2

### 7 PRANCHA ALTERNAR O MEMBRO

**Posição inicial:** Deitar-se em decúbito ventral, apoiando-se nos antebraços e nos pés. Os cotovelos deverão estar diretamente por baixo dos ombros. **Exercício:** Elevar o corpo, apoiando-se nos antebraços e encolhendo o abdômen. Elevar um membro inferior de cada vez, mantendo-o na posição durante 2 segundos. Continuar durante mais 40 a 60 segundos. O corpo deverá formar uma linha reta. Tentar não oscilar ou arquear as costas. **3 séries.**



### NÍVEL 3

### 7 PRANCHA ELEVAR O MEMBRO

**Posição inicial:** Deitar-se em decúbito ventral, apoiando-se nos antebraços e nos pés. Os cotovelos deverão estar diretamente por baixo dos ombros. **Exercício:** Elevar o corpo, apoiando-se nos antebraços e encolhendo o abdômen. Elevar um membro inferior cerca de 10 a 15 centímetros do solo, mantendo a posição durante 20 a 30 segundos. O corpo deverá formar uma linha reta. Não deixar o quadril oposto cair e não oscilar ou arquear a região lombar. Após um curto intervalo, trocar de perna e repetir o exercício. **3 séries.**



### 8 PRANCHA LATERAL ESTÁTICO

**Posição inicial:** Deitar-se de lado, com o joelho da perna que está mais baixa fletido em 90°. Apoiar a parte superior do corpo no antebraço e no joelho. O cotovelo do braço de apoio deverá estar diretamente por baixo do ombro. **Exercício:** Elevar o membro inferior livre e o quadril até que o ombro, o quadril e o joelho formem uma linha reta. Manter a posição durante 20 a 30 segundos. Fazer um curto intervalo e repetir com o outro lado. **3 séries.**



### 8 PRANCHA LATERAL ELEVAR E BAIXAR O QUADRIL

**Posição inicial:** Deitar-se de lado com os membros inferiores estendidos. Apoiar-se no antebraço e na zona lateral do pé, de modo que o corpo fique em linha reta desde o ombro até o pé. O cotovelo do braço de apoio deverá estar diretamente por baixo do ombro. **Exercício:** Baixar o quadril até o solo e voltar a elevá-lo. Repetir durante 20 a 30 segundos. Fazer um curto intervalo e repetir com o outro lado. **3 séries.**



### 8 PRANCHA LATERAL ELEVAR O MEMBRO INFERIOR

**Posição inicial:** Deitar-se de lado com os membros inferiores estendidos. Apoiar-se no antebraço e na zona lateral do pé, de modo a que o corpo fique em linha reta desde o ombro até o pé. O cotovelo do braço de apoio deverá estar diretamente por baixo do ombro. **Exercício:** Elevar o membro inferior livre e voltar a baixá-lo lentamente. Repetir durante 20 a 30 segundos. Fazer um curto intervalo e repetir com o outro lado. **3 séries.**



### 9 ISQUIOTIBIAIS INICIAL

**Posição inicial:** Ajoelhar-se sobre uma superfície macia. Pedir a um companheiro para manter firmemente os tornozelos apoiados. Exercício: Durante o exercício, o corpo deve estar completamente estendido desde o ombro até o joelho. Inclinarse para a frente o máximo que conseguir, controlando o movimento com os isquiotibiais e com os glúteos. Quando já não conseguir manter a posição, deixar o tronco cair controladamente, apoiando-se nas mãos, passando a uma posição de flexão dos braços. Repetir no mínimo 3 a 5 vezes e/ou durante 60 segundos. **1 série.**



### 9 ISQUIOTIBIAIS INTERMEDIÁRIO

**Posição inicial:** Ajoelhar-se sobre uma superfície macia. Pedir a um companheiro para manter firmemente os tornozelos apoiados. Exercício: Durante o exercício, o corpo deve estar completamente estendido desde o ombro até o joelho. Inclinarse para a frente o máximo que conseguir, controlando o movimento com os isquiotibiais e com os glúteos. Quando já não conseguir manter a posição, deixar o tronco cair controladamente, apoiando-se nas mãos, passando a uma posição de flexão dos braços. Mínimo de 7 a 10 repetições. **1 série.**



### 9 ISQUIOTIBIAIS AVANÇADO

**Posição inicial:** Ajoelhar-se sobre uma superfície macia. Pedir a um companheiro para manter firmemente os tornozelos apoiados. Exercício: Durante o exercício, o corpo deve estar completamente estendido desde o ombro até o joelho. Inclinarse para a frente o máximo que conseguir, controlando o movimento com os isquiotibiais e com os glúteos. Quando já não conseguir manter a posição, deixar o tronco cair controladamente, apoiando-se nas mãos, passando a uma posição de flexão dos braços. Mínimo de 12 a 15 repetições. **1 série.**



### 10 EQUILÍBRIO SEGURAR A BOLA

**Posição inicial:** Em apoio unipodal. **Exercício:** Equilibrar-se sobre um pé enquanto segura a bola com as mãos. Manter o peso do corpo na planta do pé. Nota: tentar não deixar que os joelhos desviem para dentro. Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de apoio e repetir o exercício. Pode tornar o exercício mais difícil, passe a bola à volta da cintura e/ou por baixo do outro joelho. **2 séries.**



### 10 EQUILÍBRIO LANÇAR A BOLA

**Posição inicial:** Posicionar-se a 2 ou 3 m de distância do companheiro, ambos em equilíbrio unipodal. **Exercício:** Mantendo o equilíbrio e encolhendo o abdômen, atirar a bola um para o outro. Manter o peso do corpo sobre a planta do pé. Nota: manter o joelho ligeiramente fletido e tentar que este não desvie para dentro. Manter a posição durante 30 segundos. Trocar o apoio e repetir o exercício. **2 séries.**



### 10 EQUILÍBRIO PROVOCAR DESEQUILÍBRIO

**Posição inicial:** Colocar-se de frente para o companheiro, à distância de um braço, em equilíbrio unipodal. **Exercício:** Tentando manter o equilíbrio, ambos tentam empurrar o companheiro em diferentes direções, provocando desequilíbrios. Tentar manter o peso do corpo sobre a planta do pé e evitar que o joelho desvie para dentro. Continuar durante 30 segundos e trocar de apoio. **2 séries.**



### 11 AGACHAMENTO APOIAR-SE NOS PÉS

**Posição inicial:** Em posição vertical, com os pés afastados, colocando as mãos nos quadris. Apoiar-se na parte anterior dos pés. **Exercício:** Imaginar que vai sentar-se numa cadeira. Agachar-se, fletindo os quadris e os joelhos num ângulo de 90°. Não deixar os joelhos desviarem para dentro. Baixar-se devagar e elevar-se rapidamente. Quando os joelhos estiverem totalmente estendidos, apoiar-se sobre a parte anterior dos pés e, em seguida, baixar-se novamente devagar. Repetir o exercício durante 30 segundos. **2 séries.**



### 11 AGACHAMENTO COM PASSADA

**Posição inicial:** Em posição vertical, com os pés afastados, colocando as mãos noa quadris. **Exercício:** Agachamento com passada frontal lenta e regular. Ao fazer o agachamento, fletir o membro inferior dianteiro até que o quadril e o joelho fiquem fletidos em 90°. Não deixar o joelho desviar para dentro. Tentar manter o tronco e os quadris firmes e alinhados. Executar o exercício de um lado para o outro do campo (cerca de 10 vezes em cada perna) e depois voltar em corrida até o ponto inicial. **2 séries.**



### 11 AGACHAMENTO EM EQUILÍBRIO

**Posição inicial:** Em equilíbrio unipodal, apoiando-se no parceiro. **Exercício:** Fletir lentamente o joelho, até o máximo que conseguir. Concentrar-se em impedir que o joelho desvie para dentro. Fletir o joelho lentamente e depois estender ligeiramente mais rápido, mantendo os quadris e o tronco alinhados. Repetir o exercício 10 vezes para cada membro inferior. **2 séries.**



### 12 SALTAR IMPULSÃO VERTICAL

**Posição inicial:** Em posição vertical, com os pés afastados, colocando as mãos nos quadris. **Exercício:** Imaginar que vai sentar-se numa cadeira. Fletir lentamente os joelhos até cerca de 90° e manter a posição durante 2 segundos. Não deixar os joelhos desviarem para dentro. A partir da posição de agachamento, saltar o mais alto que conseguir. Realizar a queda no solo de forma suave apoiando-se sobre a planta dos pés, com os quadris e os joelhos ligeiramente fletidos. Repetir o exercício durante 30 segundos. **2 séries.**



### 12 SALTAR IMPULSÃO LATERAL

**Posição inicial:** Em equilíbrio unipodal, com o tronco ligeiramente inclinado à frente a partir da zona da cintura, com os joelhos e os quadris ligeiramente fletidos. **Exercício:** Saltar cerca de 1 m para o lado, no sentido da perna de apoio para a perna livre. Apoiar-se sempre de forma suave sobre a planta do pé. Fletir ligeiramente o quadril e os joelhos ao realizar o apoio no solo e não deixar o joelho desviar para dentro. Manter o equilíbrio entre cada salto. Repetir o exercício durante 30 segundos. **2 séries.**



### 12 SALTAR IMPULSÃO “NA CAIXA”

**Posição inicial:** Em posição vertical, com os pés afastados. Imaginar que há uma cruz assinalada no chão e você está em pé no meio dela. **Exercício:** Alternar entre saltar para a frente e para trás, de um lado para o outro, e na diagonal, atravessando a cruz. Saltar o mais rápido e energeticamente possível. Os joelhos e os quadris devem estar ligeiramente fletidos. Realizar o apoio no solo sobre a planta dos pés. Não deixar os joelhos desviarem para dentro. Repetir o exercício durante 30 segundos. **2 séries.**

## PARTE 3 EXERCÍCIOS DE CORRIDA • 2 MINUTOS



### 13 CORRIDA NA LARGURA DO CAMPO

Correr de um lado para o outro do campo, a uma intensidade de 75 a 80%. **2 séries.**



### 14 CORRIDA CORRIDA SALTADA

Corrida frontal com saltos alternados, elevando bem o joelho e apoiando sempre a planta do pé no solo. Balançar exageradamente o braço em cada passada (braço e perna opostos). Tentar não deixar que a perna dianteira passe para além da linha média do corpo ou que os joelhos desviem para dentro. Repetir o exercício até chegar ao outro lado do campo, voltando em corrida de recuperação para o ponto inicial. **2 séries.**



### 15 CORRIDA PARAR / MUDAR DIRECÇÃO

Correr 4 a 5 passos, parar com o apoio externo e mudar de direção rapidamente. Acelerar e correr 5 a 7 passos a grande velocidade (intensidade de 80 a 90%) antes de diminuir a velocidade e fazer novamente uma parada e uma mudança de direção. Não deixar o joelho desviar para dentro. Repetir o exercício até chegar ao outro lado, voltando em corrida de recuperação para o ponto inicial. **2 séries.**