



---

# Técnica de corrida para o futebol

Cartões de exercícios e plano de corrida na floresta

*Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.*

EQUIPE

CATEGORIA

TREINADOR(A)

---

## Os 10 exercícios de técnica de corrida

Cada exercício 15 a 20 metros, volte caminhando.

- Trabalho de tornozelo (passos rápidos): passos minúsculos na ponta do pé
- Skipping (joelhos altos): joelho na altura do quadril, tronco ereto
- Calcanhar ao glúteo: calcanhar ao glúteo, sem esticar à frente
- Equilíbrio da cegonha: mantenha o joelho alto, estabilize e siga
- Saltos de impulsão: impulsione com ênfase para cima, braços ativos
- Passada saltada (bounding): saltos amplos, fase de voo longa
- Galope lateral: quadril para o lado, sem cruzar as pernas
- Progressões em alta frequência: passos curtos, suba o ritmo
- Corridas com resistência: passos curtos, trabalhe contra a resistência
- Arranque parado: saída baixa, primeiros passos explosivos

## Integrar bem os exercícios

---

A regularidade vence o volume.

- Integrar no aquecimento duas vezes por semana
- Prever 8 a 12 minutos por sessão
- Escolher 3 a 5 exercícios por treino
- Melhor 6 repetições limpas do que 20 desleixadas
- Garantir primeiro a técnica, depois subir o ritmo
- Exercícios com salto só em doses pequenas e categorias mais velhas

## Adequado à idade de U11 a U18

---

A exigência sobe com cada categoria.

- até U11: jogos variados de correr e pegar, sem técnica isolada
- U11 a U13: formas básicas trabalho de tornozelo, skipping, calcanhar
- U13 a U15: encadear exercícios, acrescentar progressões
- U15 a U18: arranque em 10 m, bounding, subir o ritmo

## Corrida na floresta na pré-temporada

---

Base aeróbica leve sobre solo macio.

- Escolher solo macio de floresta, evitar o asfalto
- Correr na zona aeróbica: manter ritmo de conversa
- 20 a 40 minutos conforme idade e fase da temporada
- Duas corridas leves por semana na pré-temporada
- Subir primeiro a frequência, depois a duração, por último o ritmo

## O meu plano de corrida na floresta (6 semanas)

---

Anote e marque por semana.

Semana	Corridas/semana	Duração (min)	Ritmo (pulso/sensação)	feito

