



## DISCIPLINA

## FUTEBOL A ANDAR

## PROGRAMA

- Aquecimento geral;
- Desenvolvimento muscular - Superior, médio e inferior;
- Treino Técnico;
- Funções e tarefas no campo;
- Atacar e defender: Apoios, dobras e coberturas;
- Situações de jogo de 1x0,1x1,1x2,2x2,2x3,3x3;
- Treino de livres e cantos; Jogo formal de 6x6,
- Participação em Torneios particulares e da RUTIS.