

FUTEBOL

CAPÍTULO 1

O futebol é um esporte coletivo que se joga com os pés.

Existem três modalidades, o futebol society, o de campo e o futebol de salão.

No futebol society tem 7 jogadores, 6 jogam na linha e um no gol, o campo é de grama sintética e é pequeno. Já no futebol de campo tem 11 jogadores, 10 na linha e um no gol, o campo é feito de grama natural e é maior. E o futebol de salão é formado por 5 jogadores sendo um no gol e 4 na linha, é praticado em uma quadra fechada, e é praticamente do tamanho do campo de society.

Agora é só escolher a sua modalidade e começar a treinar.

CAPÍTULO 2

Eu gosto de todas as modalidades do futebol , mas eu treino o futebol de campo e society, e gosto muito! E meu dia a dia é muito corrido, exemplo: de terça e quinta eu treino à noite no Rubro Brasil, e de quarta, sexta e sábado eu treino na Portuguesa.

De quarta e sexta meu treino é à tarde, e de sábado de manhã.

Mas por causa dessa pandemia do corona vírus precisei parar de treinar.

Eu comecei a me exercitar dentro de casa no início da pandemia, e depois parei um tempo, retornei a praticar as atividades físicas em casa porque estava ficando muito parado.

E agora já no final dessa pandemia meus treinos estão começando a voltar com segurança, todo mundo usando máscara, passando álcool em gel e lavando bem as mãos com água e sabão, estou muito feliz em estar voltando ao normal, ou melhor, ao novo normal.

E é isso, espero que tenham gostado.