



## FICHA DE EXERCÍCIO

### Jogo do Guarda-linha e variantes

**Descrição:** Jogador com bola sai em condução da mesma até a linha, onde tem de enganar o guarda-linha com 2 soluções: tabelinha ou por finta. A finalidade é atravessar a linha e ocupar posição para a finalização. O guarda-linha tenta impedir a progressão do jogador com bola e outro jogador de vermelho atrás será sempre o apoio para a tabela, procurando espaços favoráveis.

**Organização:** 1 fila de jogadores com bola, 1 jogador no guarda-linha e outro jogador como apoio para a tabela.

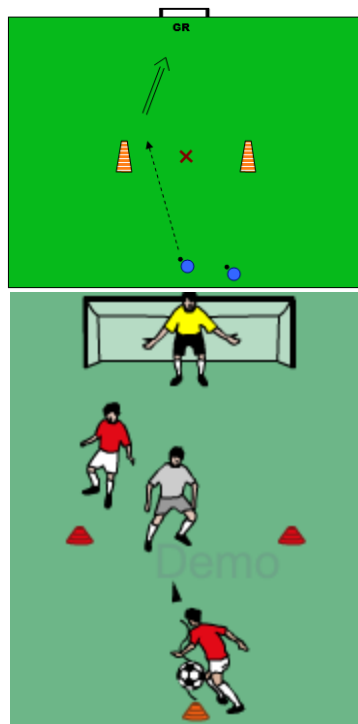
As rotações poderão ser por perda no guarda-linha ou por tempo.

**Material:** Sinalizadores, bolas e balizas.

**Espaço:** 30 x 12 m; 25 x 15; Distância entre pinos: 7/8 m; distância entre guarda da linha à baliza: 10 a 15m; distância entre atacante ao guarda da linha: 10 a 20m e em função dos objetivos do treinador.

**Regulamento:**

Fixar o guarda-linha e enganá-lo.



### DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

**Objetivos Tático/técnicos:**

Técnica de Guarda-Redes; Condução; Simulação; Finta/drible; Técnica de remate; Técnica de desarme; Princípio específico do jogo ofensivo (penetração)

**Objetivo cognitivo/psicológico:**

Atenção; Concentração; Auto-controlo; Auto-confiança; Determinação

**Participantes:** 6 a 8 (Forma: 1x1 (condicionado) +Gr)

### OUTROS ASPETOS

**Variantes:**

- Numa fase inicial, os jogadores podem passar pelo a guarda-linha (GL) com a bola na mão e só depois colocam no chão para poder finalizar em remate.
- Colocar dois GL's seguidos, e fazer o jogador enganar os dois jogadores defensivos, antes de finalizar.
- Colocar um colega atrás do GL, de forma a poder tabelar para o jogador chegar a finalização.
- Passar a bola para um colega num corredor lateral (em relação a baliza), passar pelo GL em corrida e sem ser tocado, para depois finalizar o cruzamento, do colega a quem passou a bola que conduziu a bola até perto da baliza.
- O 1º jogador em drible tenta passar pelo GL, sem que este tire a bola. Se o jogador 1 passar pela direita do defensor, o jogador 2 realiza uma desmarcação pelas costas do jogador 1; se passar pela esquerda do defensor, o jogador 2 acompanha-o sem mudar de direção. De seguida, os dois jogadores tentam finalizar (2x0+GR). (podemos colocar também um defesa a sair para pressionar os 2 atacantes, fazendo um 2x1+GR apo's a passagem do GL;
- Entre outros.

