



FICHA DE EXERCÍCIO

Finta + Finalização

Descrição: O jogador realiza condução de bola e dirige-se para o cone com vara, contorna-o (simulação/finta) e remata. Se passar pela direita, tem que efectuar remate com o pé direito, se passar pela esquerda efectua remate com o pé esquerdo.

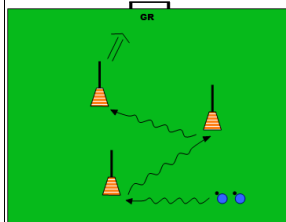
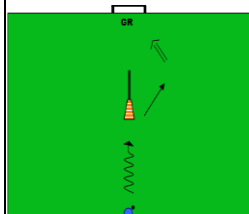
Objetivos: Treino de fintas e de remate com os dois pés. Importante olhar para a baliza antes de rematar.

Organização e condicionantes:

Uma bola para cada jogador. Quando o jogador passa pelo cone com vara, tem que rematar imediatamente. Quando o jogador termina a tarefa e quando regressa à fila, efetua uma tarefa que permita o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas (a designar pelo treinador).

Material: Bolas, cones e balizas.

Espaço: 30 x 12m; 20x15m; 25x10m



DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

Objetivos Tático/técnicos:

Condução; Simulação; Finta/drible; Aperfeiçoar as técnicas de remate; Técnica de guarda-redes.

Objetivo cognitivo/psicológico:

Atenção; Concentração; Determinação e persistência na busca da perfeição; Capacidade de improvisação; Desenvolver a imprevisibilidade utilizando diversas formas de drible com saída para os dois lados.

Participantes: 6 a 8 (Forma: 1x0+Gr)

OUTROS ASPETOS

Variantes: Diversas variantes, como:

- Mudar o sitio da saída do jogador, alternando conseqüentemente o tipo de remate (poderá ser um deslocamento em diagonal para a baliza, por exemplo);
- Como na 2ª imagem, enganar 3 vezes, 3 cones diferentes, orientar-se coma bola para a baliza e rematar.

Observações: Recomendam-se as seguintes fintas:

O jogador pode utilizar as seguintes Simulações/Fintas:

Tesoura simples: O jogador simula que vai para um lado (passando o pé por cima da bola, de dentro para fora), depois com o outro pé, segue para o lado oposto.

- Condução de bola com tesoura (simulando para a esquerda) e acelera para a direita.
- Condução de bola com tesoura (simulando para a direita) e acelera para a esquerda.
- Condução de bola com tesoura (simulando para a direita) e acelera para a esquerda + Condução de bola com tesoura (simulando para a esquerda) e acelera para a direita.
- Condução de bola com tesoura (simulando para a esquerda) e acelera para a direita + Condução de bola com tesoura (simulando para a direita) e acelera para a esquerda.

Dupla tesoura: O jogador simula passando com um pé por cima da bola e seguidamente passa por cima com o outro pé.

- Condução de bola com simulação para a direita, depois esquerda e acelera para a direita.
- Condução de bola com simulação para a esquerda, depois direita e acelera para a esquerda.

Finta em Recuo: o jogador finge que vai aumentar de velocidade e seguir uma dada direcção. No entanto, “pisa” a bola (utilizando a planta do pé), puxa-a para trás e segue outra

direcção. O jogador tem que utilizar o pé contrário ao lado onde se encontra (lado esquerdo, pé direito e vice-versa).

Finta com mudança de pé: Toque com o pé direito (interior do pé), dirigindo a bola para trás do pé de apoio (esquerdo) e segue com a bola (utilizando a planta do pé), para retornar à direcção desejada.