



# FICHA DE EXERCÍCIO

## *Jogo do espelho (1vs0)*

**Descrição:** Os jogadores realizam condução de bola, frente a frente. Quando se aproximam, efetuam simulação/finta e uma rápida mudança de direção (optando por direções opostas), finalizando a tarefa com um remate.

**Objetivo motor/fisiológico:** Intensidade média, onde existe uma predominante corrida e mudanças de direção com a bola.

**Organização:**

2 filas de jogadores com bolas

**Material:**

Bolas, balizas e sinalizadores.

**Espaço:**

20 x 20 m; 30x20m; 35x30m, ou outra de acordo com objectivos do treinador

**Regulamento:**

Encontro ao meio dos jogadores. Definir balizas para onde rematar e finta que fazer no meio.



## DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

**Objetivos Tático/técnicos:**

Sobretudo técnicos, a relação com bola e o seu controlo em velocidade são o mais trabalhado neste exercício.

**Objetivo cognitivo/psicológico:**

Concentração, bola dominável, objetivo definido.

**Participantes:** 8 a 12 alunos.

## OUTROS ASPETOS

**Variantes:**

No momento da aproximação, os jogadores podem efetuar as seguintes ações técnicas:

- Tesoura simples passando com o pé esquerdo por cima da bola e saindo pela direita;
- Tesoura dupla, iniciando o movimento de simulação com o pé direito, seguido do pé esquerdo e saindo pela direita;
- Dupla inversão do sentido de deslocamento, isto é, quando se aproxima do colega pisa a bola seguindo na direção contrária e ao fim de 3/4m inverte novamente o deslocamento, ficando novamente frente a frente com o colega. Quando se encontram podem efetuar qualquer das ações atrás descritas finalizando de seguida;
- Efetuar outras fintas/dribles entretanto aprendidas;
- Mudar as balizas e efetuar o exercício para que os jogadores realizem o drible/finta com saída para o seu lado esquerdo, seguido de aceleração e remate, de forma a desenvolver a lateralidade;
- Após a realização da ação técnica de drible/finta/simulação e antes do remate, colocar o exercício do guarda da linha/jogo dos matraquilhos.

**Observações:**