



## FICHA DE EXERCÍCIO

### Jogo do Drible

**Descrição:** Exercício simples de passe frontal, com os jogadores a encontrem-se no meio da trajetória realizando o 1vs1 antes da finalização.

**Objetivo motor/fisiológico:**

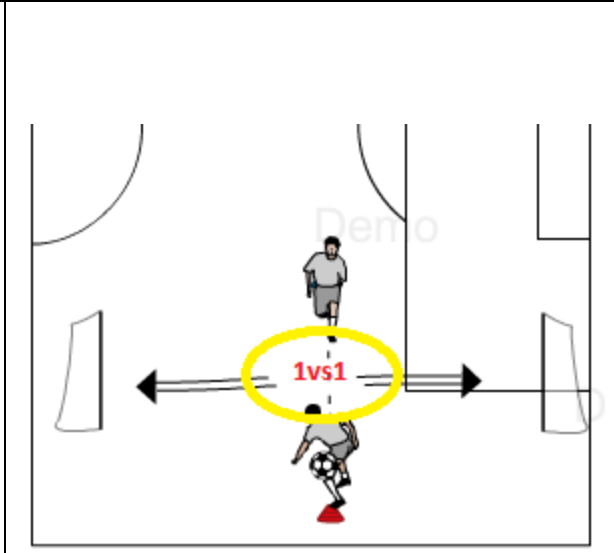
Exercício de alta intensidade. Importante enganar o adversário, as vezes que necessitem para poder finalizar com espaço.

**Organização:**

Duas filas de jogadores, um com bola e outra sem.

**Material:**

Bolas, sinalizadores e balizas.



**Regulamento:**

A única obrigatoriedade é a finta ao meio, depois disso depende dos objetivos do treinador.

### DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

**Objetivos Tático/técnicos:**

Condução de bola; Fintas (enganar o jogador que defende); finalização (vários tipos de remate); Se houver muita velocidade na saída de jogares torna-se importante o jogador que tem a bola, conduzi-la olhando e tendo noção de tudo o que o rodeia, sempre com o objetivo da baliza.

**Objetivo cognitivo/psicológico:**

Procurar luta pela bola até ao remate, melhorando níveis de agressividade; Criatividade, improvisação; Remate.

**Participantes:** Toda a turma. Evitar filas muito numerosas (+ de 10/12 por fila é demasiado)

### OUTROS ASPETOS

**Variantes:**

- Colocar 4 balizas;
- Colocar portas (2/4) e pedir que passem primeiro pelas portas (1 ou 2 vezes) antes de finalizarem;
- Delimitar zona máxima para finalizar (quando queremos trabalhar remates de longe/potência do remate);
- Delimitar uma zona mais adiantada para o GR se posicionar (trabalhar aspetos da saída do GR e de chapéus);
- Colocar 2 ou 4 mini-baliza em vez das balizas de 7, para obrigar a finalizar mais perto das mesmas (mais sucesso se for perto, devido ao tamanho das balizas).

**Observações:**