



## FICHA DE EXERCÍCIO

### Remate e defesa (1vs1)

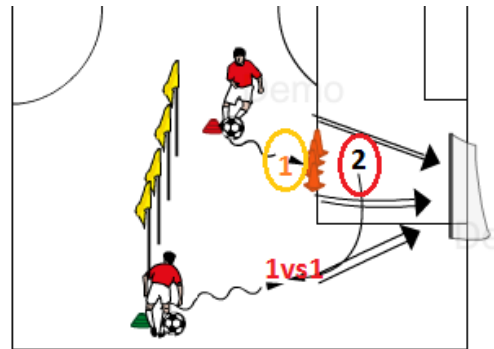
**Descrição:** O exercício desenvolve-se em 2 etapas dinâmicas: a 1ª onde o jogador depois de ter saído em condução de bola contorna/finta os pinos e remata a baliza, recuperando posição (nr2) para defender o segundo jogador que sai em condução de bola, dando-se o 1vs1 com possibilidade de remate a baliza do jogador que saiu com a bola ou recuperação da bola do jogador que rematou sem oposição e ataque do mesmo as balizas amarelas.

**Objetivo motor/fisiológico:** Exercício de alta intensidade, procurando trabalhar a preparação e colocação do remate, assim como a recuperação defensiva e o confronto em 1vs1.

**Organização:** 2 filas de jogadores com bolas.

**Material:** Baliza, bolas, sinalizadores, cones (e varas).

**Espaço:** Adequar a idade dos praticantes e a força/distância de remate destes. (35x20m; 30x20m; 25x15)



**Regulamento:** Atenção especial a regra mais importante: Após rematar, ir defender.

### DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

#### Objetivos Tático/técnicos:

Sobretudo técnicos: Preparação e colocação do remate s/ oposição além do GR; Confronto 1vs1 com técnica individual a vir ao cima na procura do remate c/ oposição ou na recuperação de bola.

#### Objetivo cognitivo/psicológico:

Concentração, tomadas de decisão sobre a fadiga especialmente no 1vs1 e espírito de sacrifício.

**Participantes:** 8 a 10 (Forma: 1x0+Gr + 1x1+Gr)

### OUTROS ASPETOS

#### Variantes:

- Espaço (idades - distância do remate)
- O aumento ou a diminuição do espaço compreendido entre os cones (a linha), condicionará o nível de complexidade do exercício - Maior distância, maior dificuldade para o jogador que defende essa linha. Menor distância, menor dificuldade;
- Variar o início do exercício de forma a desenvolver a lateralidade, isto é, o exercício inicia-se com o jogador da coluna 1 dirigindo-se para o pino colocado à sua esquerda e rematando de seguida com o pé esquerdo;
- Variar a distância da baliza aumentando ou diminuindo a dificuldade na concretização para o atacante e para o Gr;
- Efetuar um drible ao pino seguido de aceleração antes do remate à baliza (tesoura; dupla tesoura; simulação com tesoura; roleta; finta em recuo, entre outras);
- Após ultrapassar o pino tentar a finalização com um drible ao Gr.

#### Observações: