

TREINO DE FINALIZAÇÃO



Orientações e Exercícios

Exercícios de Finalização

Definição:

Acção técnico-táctica individual que culmina o trabalho da equipa no processo ofensivo cujo objectivo é o golo.

Exercícios para treino de Finalização

O futebol moderno exige vários tipos de exigências aos jogadores. Ao longo dos anos com a sua natural evolução, o futebol foi sofrendo alterações.

O tipo de remates que os jogadores executam na actualidade são diferentes dos utilizados anteriormente .

Os remates de longa distancia são menos frequentes .Fazendo uma análise das partidas de futebol da actualidade , a realidade mostra-nos que a maioria de remates são efectuados dentro da área .

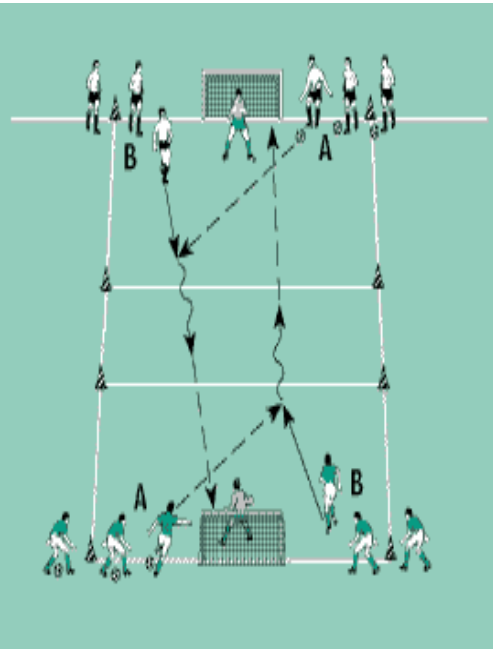
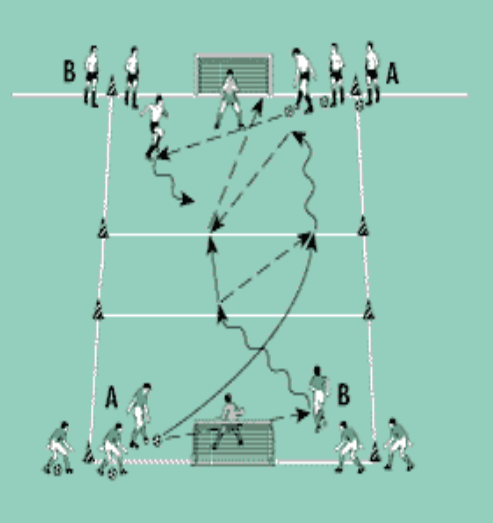
Um factor que influencia o remate é a pressão que o jogador está sujeito: á medida que o jogo se torna mais rápido os espaços jogo diminuem, as oportunidades de marcar são menores, o que implica que cada vez mais o seu aproveitamento tem que ser rentabilizado. Agora mais do que nunca os avançados devem de tirar o máximo proveito das ocasiões de golo que decorrem durante o jogo.

De seguida apresento algumas orientações e exercícios que ajudam o treino de finalização.

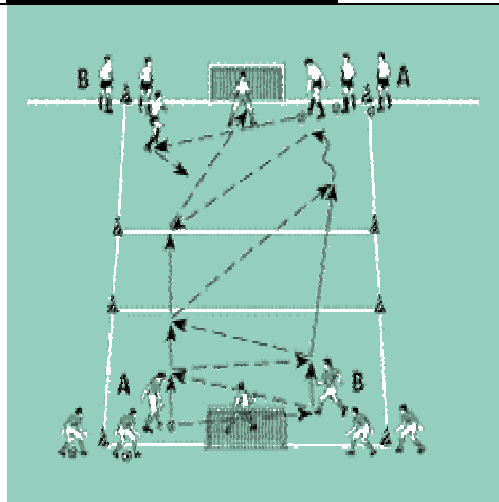
Orientações – Treino de Finalização

- Faça das práticas de remate uma parte regular do seu programa de treino.
- Tente recriar o mais possível as situações de jogo no seu treino de finalização.
- Organize o treino de uma forma eficiente para que os jogadores tenham mais tempo para repetir os exercícios.
- Organize as práticas de uma forma sistemática , isto é , dos exercícios mais simples para os mais complexos .
- Evite que o treino se torne aborrecido, tenha preparado algumas variações do mesmo exercício.
- Ensine as mais variadas técnicas de remate .
- Não se esqueça, que a velocidade de execução é um dos grandes factores de sucesso no treino de finalização

EXERCÍCIOS DE FINALIZAÇÃO AQUECIMENTO

<p><u>1 – Quadrado - Passa e chuta</u></p> 	<p><u>Preparação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloque 2 balizas defendidas por 2 guarda redes, frente a frente a uma distância de 40 mts. - Divida os jogadores em 2 grupos. - Cada grupo coloca-se á esquerda e á direita da sua baliza. - Cada jogador da esquerda tem uma bola. - Marcar uma zona de 5 metros no centro do terreno . <p><u>Exercício</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Os 2 grupos participam simultaneamente. - Em cada grupo 2 jogadores combinam para rematar. - O jogador A efectua um passe B. B conduz até a zona central e remata colocado. - Após o remate ambos os jogadores correm para a outra baliza, esperando pela sua vez. <p><u>Aspectos a Controlar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe preciso. - Bom controle da bola. - Precisão no remate.
<p><u>2 – Desdobramento</u></p> 	<p><u>Preparação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Como o anterior. <p><u>Exercício</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Os dois grupos participam simultaneamente. - Em cada grupo, os jogadores colaboram para rematar e marcar golo. - A efectua um passe na direcção de B. - B conduz diagonalmente até á a zona central - A executa corrida rápida nas costas de B. - B passa a A que devolve de novo a B que remata <p><u>Aspectos a Controlar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -O desdobramento como uma táctica de grupo. -Remate preciso.

3 – Passe atrás e chuta



Preparação

- Como o anterior.

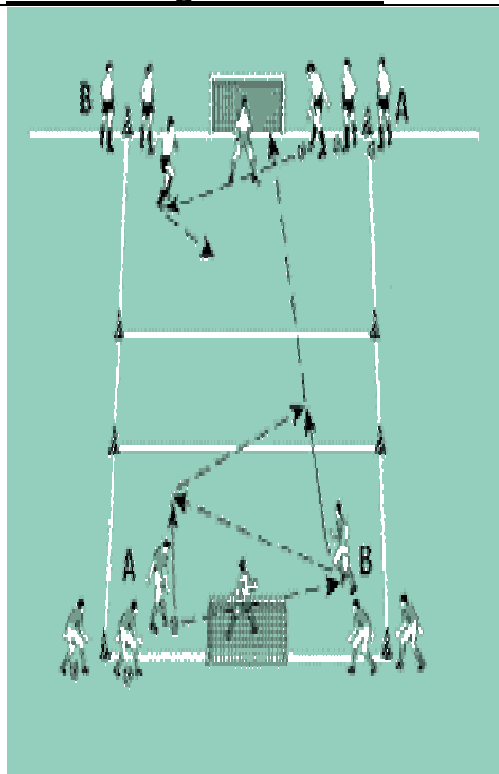
Exercício

- Os dois grupos participam simultaneamente.
- Em cada grupo, uma parilha de jogadores combinam entre si para criarem ocasiões de golo.
- A e B trocam a bola com 2 passes avançados.
- A efectua um passe longo até á linha de fundo.
- B corre até á linha de fundo, controla a bola cruza para A que remata para golo .

Variações

- A pode dominar a bola com 1 toque antes de rematar
- B realiza o passe a meia altura

4-Passe Diagonal e Chuta



Preparação

- Como o anterior.

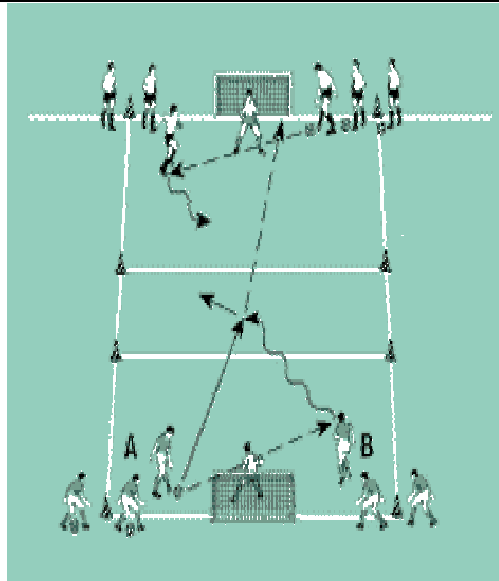
Exercício

- Os dois grupos participam simultaneamente
- Em cada grupo, uma parilha de jogadores combinam entre si para criarem ocasiões de golo.
- A realiza um passe diagonal para B que devolve a bola a A, que passa para a zona central. B controla a bola e remata.
- Depois do remate de B, ambos os jogadores colocam-se na outra baliza , esperando pela sua vez.

Variações

- B tem apenas um toque para controlar a bola antes de efectuar o remate.
- B deve rematar sem preparação.

5 - Parar e Chutar



Preparação

- Como o anterior.

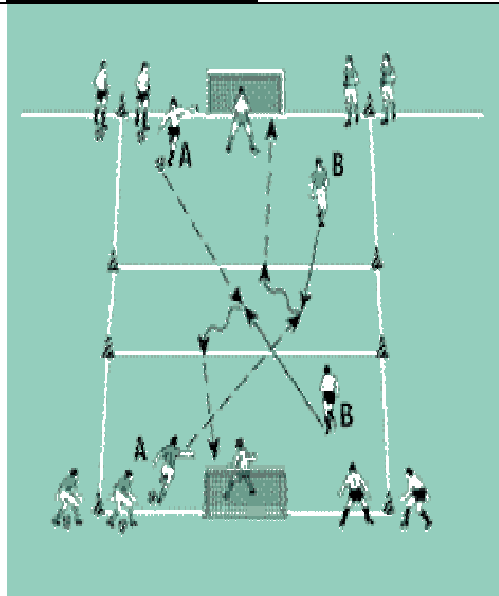
Exercício

- Os dois grupos participam simultaneamente
- Em cada grupo, uma parilha de jogadores combinam entre si para criarem ocasiões de golo
- A realiza um passes diagonal avançado a B.
- B conduz diagonalmente até á zona central .
- B para a bola com a planta do pé, deixando-a para a que remata directamente á baliza

Variações

- A pode avançar um pouco com a bola antes do remate.
- A deve chutar numa zona específica da baliza.

6 - Girar e Chutar



Preparação

- Como o anterior
- Agora B esta diagonalmente em frente de A (em lugar de ao lado)

Exercício

- Os dois grupos participam simultaneamente
- Em cada grupo, uma parilha de jogadores combinam entre si para criarem ocasiões de golo
- A passa em diagonal a B, que corre até á zona central para receber a bola. Com um toque, B coloca a bola ao lado e atrás, girando e efectuando o remate.

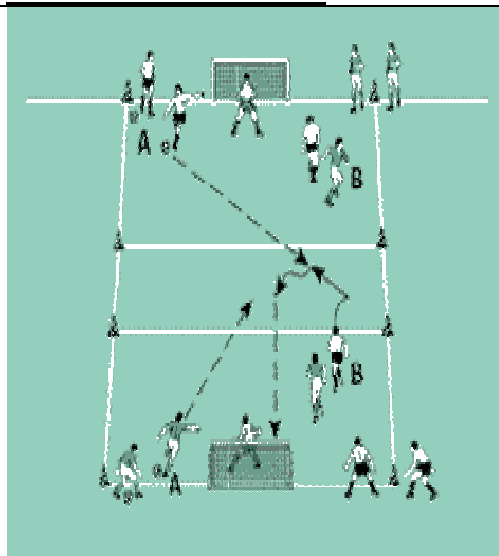
- Depois do remate de B, cada jogador vai para a baliza oposta para esperar pela sua vez.

Variações

- A passa pelo ar.
- B finta antes de chutar.
- B pode controlar antes de chutar.

REMATE SOBRE PRESSÃO

1 – Remates 1x1 + 1x1



Preparação

- Como os anteriores
- A está diagonalmente oposto a B.
- Na frente de cada baliza encontra-se um defensor.

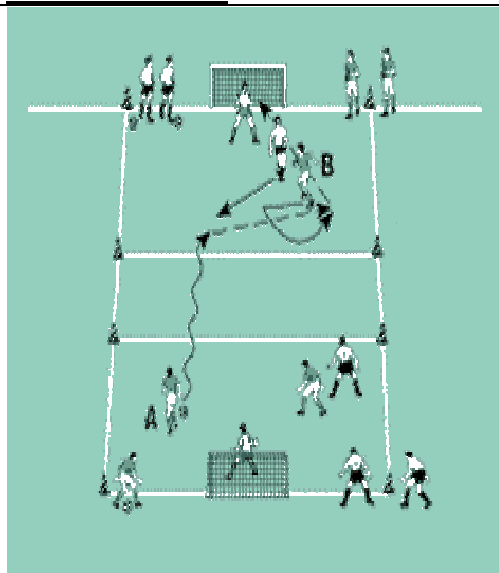
Exercício

- Ambos grupos participam simultaneamente.
- A passa diagonalmente a B.
 - Para ultrapassar o defensor (que participa semipassivamente) deve ser efectuada a seguinte sequência: passe rápido para a frente, simulação ou finta e remate.
 - De vez em quando os defensores vão trocando.

Variações

- O defensor participa activamente.
- A passa a B pelo ar.

2 – Remate 2x1



Preparação

- Como os anteriores.
- Na frente de cada baliza encontra-se um defensor.

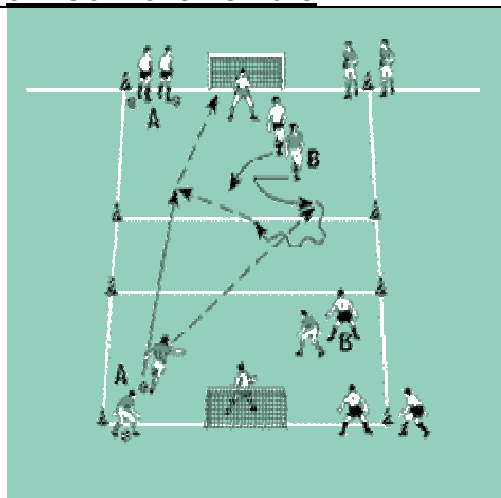
Exercício

- Participa um grupo de cada vez.
 - Em vez de passar, A conduz até se encontrar com B em frente á baliza criar uma situação de 2x1. Ambos os atacantes combinam para criar situação de golo.
- De vez em quando os defensores vão trocando.

Aspectos a Controlar

- Usar uma variedade de técnicas e táticas ofensivas (criação de espaços para o jogador com bola, desdobramentos, cortinas ...)
- Remate preciso sobre pressão.

3 - Control e Remate



Preparação

- Como os anteriores.
- Um defesa coloca-se na frente de cada bola.

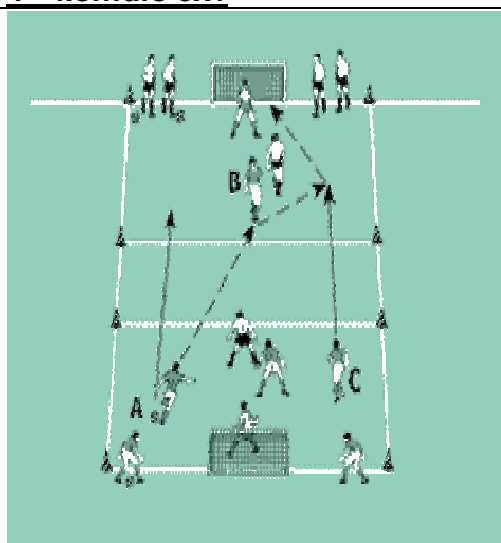
Exercício

- Os grupos participam um de cada vez.
- A passa em diagonal a B, que deve ultrapassar o defesa (que trabalha semipassivamente)
- B cobre a bola até que tenha uma linha de passa para a que efectua a finalização.
- Depois de várias vezes trocam-se os defesas.

Variações

- A pode devolver a B para que este remate.
- A passa a B pelo ar.

4 – Remate 3x1



Preparação

- Como os anteriores.
- Um defesa em frente de cada baliza.

Exercício

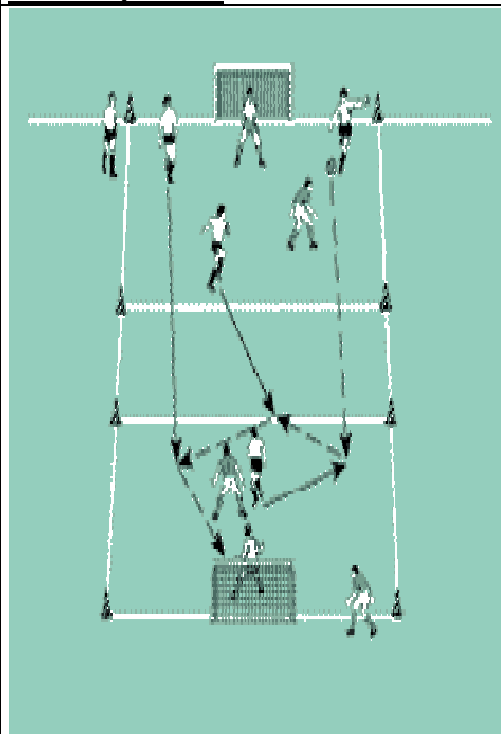
- Os grupos participam alternadamente.
- A passa em diagonal a B, que ultrapassa o defesa (que defende semipassivamente). Depois de o ultrapassar A, e o outro atacante (C) correm pelas laterais criando uma situação de 3x1.
- Os 3 atacantes usam livremente qualquer combinação ofensiva.

Variações

- A e C devem rematar directamente.
- A passa pelo ar a B.

JOGOS DE REMATE

1 – Ataque 3x1



Preparação

- Como os anteriores.
- os jogadores colocam-se nas zonas em frente às balizas.
- Zona de Golo 1 : 3 atacantes contra 1 defesa.
- Zona de Golo 2 : 1 atacante contra 1 defesa.
- Colocam-se bolas extras em cada baliza.

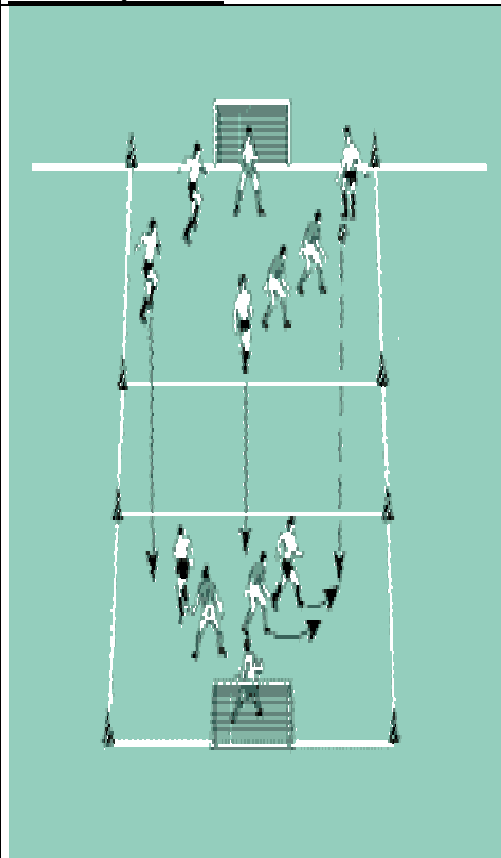
Exercício

- O jogo começa com 3x1 na zona de golo 1.
- os 3 atacantes combinam para criar uma linha de passe ao atacante na zona 2.
- Depois do passe, 2 dos atacantes da zona 1 passam á zona 2 para criar um novo 3x1 e ajudar o companheiro a marcar.
- Depois do remate , começa outra série com 3x1 na zona 2
- Se um defesa recupera a bola , passa-a ao seu companheiro do outro lado que pode rematar para golo.

Variações

- Limitar numero de toques durante a fase de construção do ataque.

2 – Ataque 4x2



Preparação

- Como os anteriores.
- Os jogadores colocam-se nas zonas em frente às balizas.
- Zona de Golo 1 : 4 atacantes contra 2 defesas.
- Zona de Golo 2 : 2 atacantes contra 2 defesas.
- Colocam-se bolas extras em cada baliza.

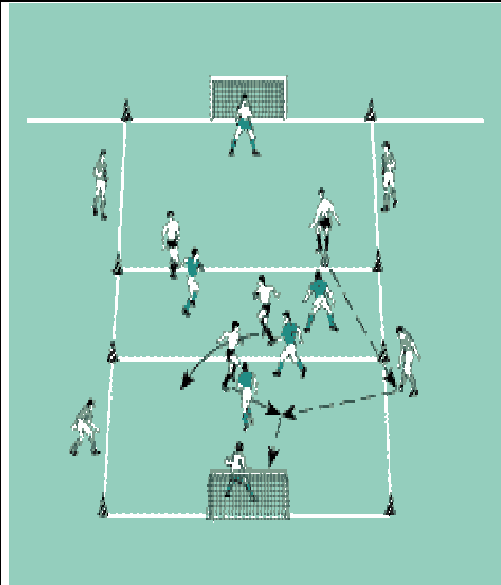
Exercício

- O jogo começa com 4x2 na zona 1.
- Os 4 atacantes combinam para criar um passe seguro aos atacantes na zona 2.
- Depois do passe, 2 dos atacantes da zona 1 passam para a zona 2 para criar um novo 4x2 na zona 2 e ajudar os companheiros a marcar.
- Depois do remate , começa uma nova série, com 4x2 na zona 2...
- Se os defesas recuperam a posse de bola, podem atacar a baliza contrária.

Variações

- Limitar numero de toques durante a fase de construção do ataque.

3 - 4x4 + 4 Pivots nas laterais



Preparação

- Como os anteriores.
- Os jogadores dividem-se em 3 grupos de 4.
- Os grupos A e B jogam nas balizas com guarda-redes.
- Os do grupo C são pivots, dois de cada lado e fora do campo.

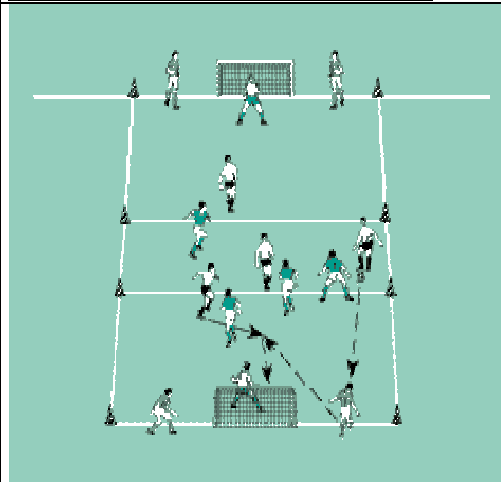
Exercício

- os Grupos A e B tentam marcar na baliza contrária.
- os jogadores do grupo C devem ajudar os atacantes, mas estão limitados a jogar a 2 toques.
- Depois de jogar um máximo de 5 minutos, todos os jogadores descansam activamente. De seguida troca-se de grupos.

Variações

- Os jogadores do Grupo C estão limitados a 1 toque. (para jogadores avançados).

4 - 4x4 + 4 Pivotes nos cantos



Preparação

- Como o anterior.
- Neste exercicio os jogadores do grupo C estão nas linhas finais.
- Colocam-se bolas extras em ambas as balizas.

Exercício

- os grupos A e B tentam marcar golo nas balizas contrárias.

- Duração máxima = 5 minutos.

Variações

- Os atacantes só podem marcar golo de remate directo depois de um passe para trás.
- Limitar o numero de toques aos atacantes.