Na sequência do exercício e das suas variantes apresentadas no exercício no artigo desmarcação (2) a progressão que se segue implica não apenas a desmarcação do portador da bola, mas desta vez já com a opção de uma linha de passe e

assim sendo o exercício vai aumentando aos poucos a sua complexidade. Em todos este processo e aprendizagem os treinadores devem informar os objectivos e deixarem que sejam os jogadores a encontrarem as soluções.

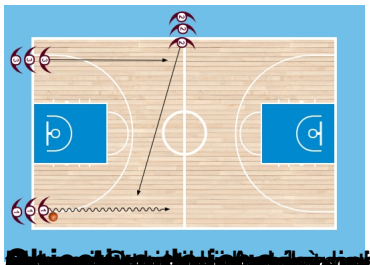
Número de participantes

Podem ser até 16 jogadores mais do que estes já implicam longas filas de espera.

Material: 2 bolas

Preparação

Colocar os participantes em 3 colunas duas na linha final uma de cada lado da tabela e uma na linha lateral junto à linha de meio campo conforme a figura.

Exercício de desmarcação 3

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 05 Dezembro 2017 00:00