

Esta semana volto à abordagem de exercícios de treino. Desta vez partilho um exercício misto onde a técnica individual ofensiva se integra numa fase do jogo importante

para os escalões jovens – A transição defesa ataque. Diria ainda que o Cross Drill possibilita rentabilizar um treino, ou parte dele, onde o número de atletas seja reduzido, sendo para tal necessários apenas 7 jogadores para o viabilizar.

No Cross Drill temos presente, o passe, o drible de progressão, paragens e arranques em drible e várias possibilidades de finalização. A sua aplicação em treino poderá visar o aperfeiçoamento das ferramentas técnicas acima referenciadas, associadas à reposição da bola após cesto sofrido, ao 1º passe para o contra-ataque, a corrida no contra-ataque (pelo corredor lateral e corredor central, o 2º passe de contra-ataque.

A melhoria da qualidade de passe, drible e lançamento, dará ao exercício uma dinâmica importante para consciencializar os jogadores da importância de reagirem à posse da bola e reforçar a ideia de que para contra-atacar só há uma velocidade – máxima.

Pode ver [o exercício completo aqui.]