

## Exercício de desmarcação 3

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

---



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

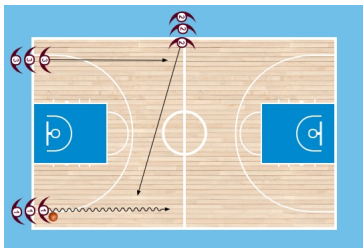
Colocar os participantes em 3 colunas duas na linha final uma de cada lado da tabela e uma na linha lateral junto à linha de meio campo conforme a figura.

### Exercício de desmarcação 3

Escrito por San Payo Araújo

Terça, 05 Dezembro 2017 00:00

---



Originalmente, este documento foi criado no [Google Docs](#) e pode ser acessado em [qualquer dispositivo](#) através do link [abaixo](#).