

## Valorizar o 1x1 em treino

Escrito por João Ribeiro  
Sábado, 24 Dezembro 2016 10:24

---



Neste pequeno artigo partilho dois exercícios complementares, que pretendem tratar do 1x1. 1x1 esse que nunca acontece isoladamente no jogo, arrastando consigo reações (defensivas e ofensivas)

que equilibram ou desequilibram as forças decorrentes do confronto ataque e defesa.

Os dois exercícios partem do contexto atacante com bola em drible, sequenciando o repertório de ações em drible capazes de permitir a penetração do atacante com bola e a reação de um companheiro de 1ª linha de passe.

---

Pode ver [o artigo "Valorizar o 1x1 em treino" em pdf, aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. [Pode fazer o download de programa aqui](#) .