



[treinofutebol.net](http://treinofutebol.net)

## Jogo pelos corredores laterais

Jogar com extremos é sempre uma boa solução para resolver as situações ofensivas especialmente em equipas que possuam especialistas no 1 x 1 e nos cruzamentos. Terminar uma jogada com um cruzamento do corredor lateral para o centro na procura de um remate do avançado é das maneiras mais clássicas e eficazes de encontrar a baliza adversária no futebol.

Quando uma equipa joga com os seus dois extremos bem colados à linha lateral, abre ao máximo a sua frente de ataque e obriga os defesas adversários a distanciarem-se uns dos outros, forçados pela obrigação marcar rigorosamente os extremos, visto que são jogadores rápidos, habilidosos e capazes de causar muitos danos através das suas penetrações nas costas da defesa adversária.

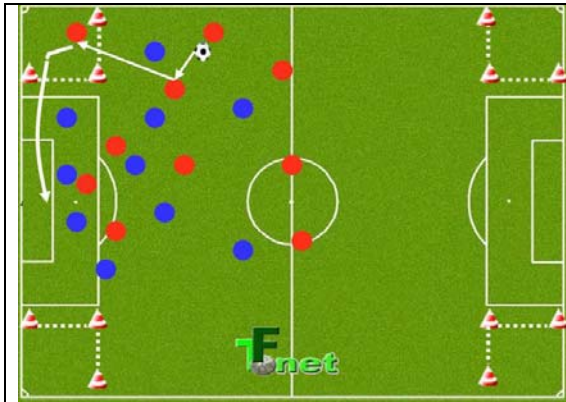
Quando uma equipa aposta frequentemente em jogar com extremos puros é sinónimo de que aposta claramente numa filosofia futebolista muito ofensiva, tipicamente da escola holandesa. Segundo o treinador holandês Johan Cruiff, "os seus extremos necessitam receber a bola bem abertos para que os espaços entre as linhas do adversário sejam maiores e a bola possa circular melhor e com mais segurança por todo o terreno de jogo".

### Características do Extremo ideal

- Excelente capacidade técnica
- Velocidade na condução da bola
- Facilidade no 1 x 1
- Capacidade para centrar
- Aproveitar e criar situações de 2 x 1
- Criar diagonais com e sem bola

# Exercícios para melhorar o jogo pelos corredores laterais

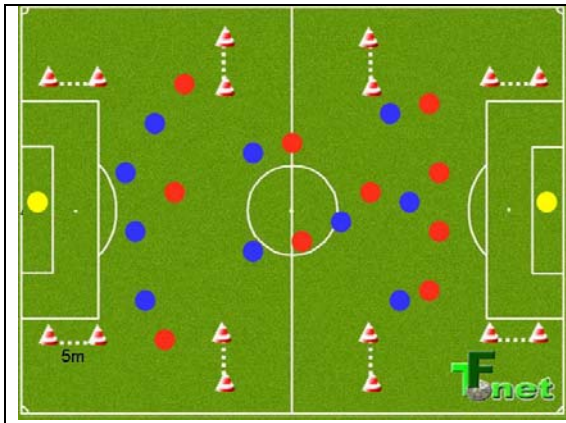
## Exercício n.º 1



**Organização:**  
Jogo 10 x 10 sem GR.

**Objectivo:**  
O objectivo é tentar alcançar um dos cantos assinalados pelos cones e efectuar cruzamentos sem oposição.  
Sempre que um jogador entrar num dos cantos com bola controlada não pode sofrer oposição na execução do centro. Pode-se limitar temporalmente o ataque 1-2 min para que a circulação de bola seja feita mais rápida.

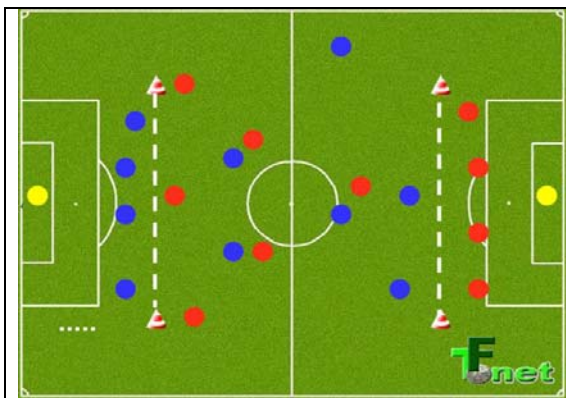
## Exercício n.º 2



**Organização:**  
Jogo GR + 10 x 10 + GR.

**Objectivo:**  
O objectivo é somar pontos sempre que a equipa em posse de bola consiga avançar no terreno passando a bola por entre os cones espalhados pelo campo ( 1 ponto ) ou fazendo golo de forma normal ( 2 pontos ).  
Este exercício está ainda orientado para que a construção de jogo comece do GR para um dos corredores laterais, pretende consolidar o conceito de amplitude e solicitar as variações de jogo de um corredor lateral para o outro.

## Exercício n.º 3



**Organização:**  
Jogo GR + 10 x 10 + GR.

**Objectivo:**  
A linha situada entre cones designa-se por "linha proibida" e o objectivo do jogo é obrigar as equipas a circunscrever esta linha de forma a canalizarem o seu jogo ofensivo pelos corredores laterais. Os golos conseguidos de cabeça valem dois.  
**Nota:** A chamada "linha proibida", pode ser passada pelos jogadores sem bola, nunca conduzindo a bola ou passando a bola por ela.

*J M - treinofutebol.net*  
*01/02/2006*