



Æfingadæmi Brasilíu á HM 1994

Æfing 1: Þrek

Leikmenn hlaupa brautina hver á eftir öðrum á fullu og gera mismunandi æfingar á leiðinni (sprettur, hliðarhopp, hlaup með stórum skrefum, "skíðahopp"). Eftir hverja umferð hafa þeir 2 mín. til að koma sér á byrjunarreit að nýju.

Æfing 2: Hlaup "utan á"

Dunga sendir boltann á Romario sem nær valdi á honum og sendir stutta sendingu til baka á Rai. Hann sendir boltann áfram upp kantinn fyrir fætur Jorginho sem gefur boltann fyrir markið á Romario og Bebeto.

Æfing 3: Rai sem leikstjórnandi

Dunga sendir boltann á Romario sem sendir aftur fyrir fætur Dunga. Hann sendir viðstöðulausa þversendingu á Rai. Rai hefur nú ýmsa möguleika til að halda sókninni áfram (senda á Bebeto, Romario, Jorginho eða fara sjálfur).

Æfing 4: Gegnumbrot upp miðjuna

Miðlægur varnarmaður (A) sendir boltann á Romario eða Bebeto. Sá sem fær boltann sendir hann strax til baka og hleypur inn fyrir varnarmanninn. A sendir stungusendingu inn fyrir sem sóknarmaðurinn afgreiðir.

Æfing 5: Markskot/skalli

Þrjú leikmenn með einn bolta hver eru hlið við hlið við miðlínuna. A, sem er í miðjunni, rekur boltann upp völinn og skýtur á markið af u.þ.b. 20 m. færi. Síðan afgreiðir hann fyrirgjafir frá B og C.

Æfing 6: Þríhyrningsspil

A sendir háan bolta á B sem tekur við sendingunni og rekur boltann í átt að varnarmanni C. A og B hafa nú 3 möguleika á að halda sókninni áfram: þríhyrningsspil, einleik (B) eða framhjáhlaup og markskot (A).

Æfing 7: Sóknarleikur bakvarðar upp kantinn

Leikmenn raða sér upp skv. stöðu í liðinu: á vinstri kanti eru Leonardo og Branco en hægra megin Jorginho og Santos. A sendir boltann á B sem tekur við boltanum á fullri ferð og eftir stutt knattrak sendir hann boltann fyrir fætur eins bakvarðarins. Hann tekur við boltanum á ferð, rekur hann upp að endamörkum og gefur þar fyrir á B sem er mættur í vítateiginn.

Æfing 8: Sóknarleikur bakvarða upp úr venjulegu spili

Tvö lið leika 9:7 á 2 mörk með markmönnum. Í 9 manna liðinu eru leikmenn úr byrjunarliðinu. Það hefur leikinn alltaf sem hér segir: Silva sendir langa sendingu á Cafu á miðju sóknarsvæðinu, aftan við sóknarmennina. Cafu á að senda boltann áfram á Romario eða Bebeto sem senda boltann aftur til baka á Dunga. Hann sendir síðan boltann á annan hvorn bakvörðinn. Frjálst spil eftir þetta þar til sókn lýkur.