



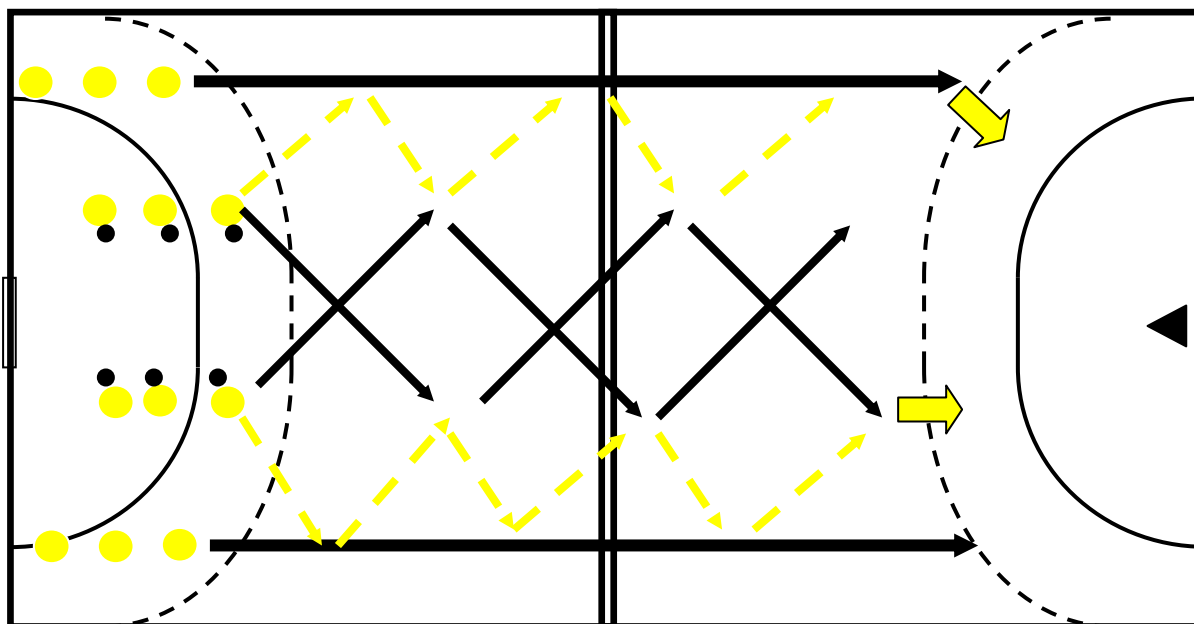
CONTRA-ATAQUE

- Índice:

- Objectivos Gerais do Contra-Ataque.....2
- Fases do Contra-Ataque.....3
- Objectivos e Qualidades a treinar
 - 1. Iniciação.....4
 - 2. Desenvolvimento.....6
 - 3. Finalização.....7
- Exercícios
 - 1. Transporte de Bola – Técnicos.....8
 - 2. Transporte de Bola – Tácticos.....10
 - 3. Transporte de Bola – Jogos.....12
 - 4. Finalização.....13

TRANSPORTE DE BOLA - TÉCNICOS

1. **Grupos de 4 com duas bolas** - Os elementos das colunas laterais com bola, recebem e passam a bola aos extremos, trocando depois de posição entre si. Termina com finalização alternada das duas bolas por qualquer atleta.



Notas Metodológicas: - Passar ou receber com orientação da corrida direccionada para a baliza adversária; - respeito pela regra dos apoios; Segurança e precisão no passe e recepção em movimento.