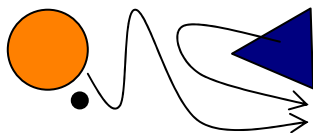
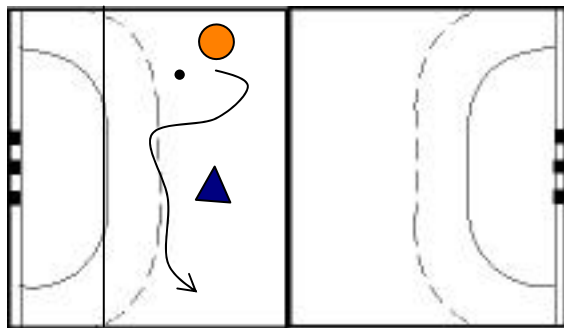




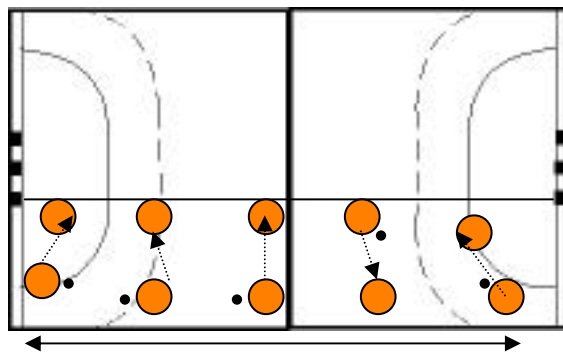
Defesa recua contactando o atacante



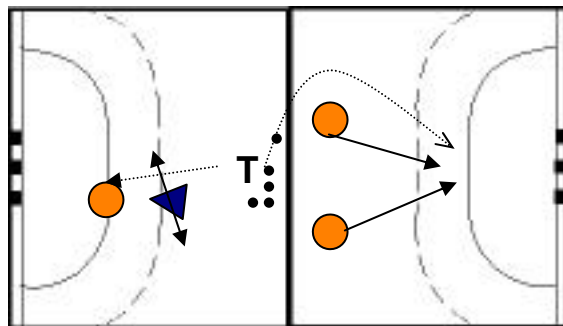
Defesa recua contactando o atacante que avança em drible



1x1 em drible, à largura do campo, utilizando zonas limitadoras;
Se o defensor toca na bola, esta é sua;
Tocar com a bola atrás da linha lateral (toque de rãguebi)



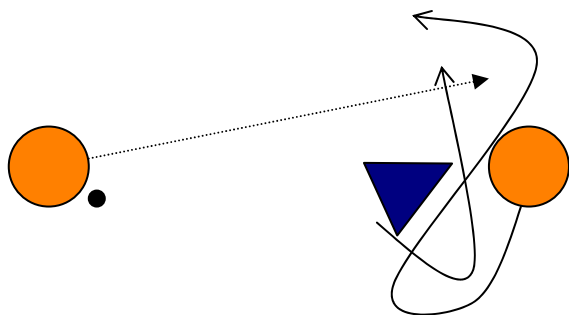
Passe e recepção em grupos de 2 em progressão em 1/2 comprimento
Do campo;
Só em 1/2 campo;
Só em 1/2 campo com possibilidade de drible regulamentar e
intercepção dos colegas



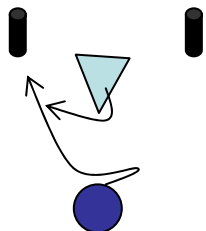
Treinador lança a bola; 2 jogadores correm atrás da bola e quem a
conseguir torna-se atacante e tenta trazer a bola de volta até
à zona do treinador, com oposição daquele que não apanhou a bola;
Joga-se para ambos os lados

Variantes:

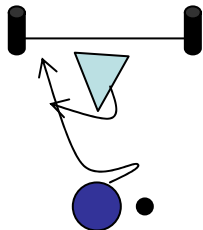
se defesa não recupera a bola será sempre defesa
Defesa inicia de costas tentando antecipar o passe
Variar posição inicial de partida



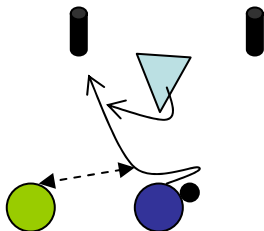
Grupos de 3 com 1 bola - 2 atacantes e 1 defesa
Defesa procura impedir a recepção da bola pelo atacante
Variante:
Incluir mais um defesa e jogar 2x2 - quem faz mais passes
Num 1' ou se o defesa apanha a bola troca de funções



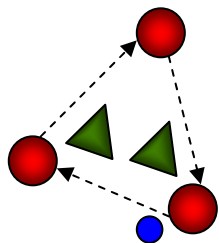
Defesa impede o atacante de tocar um dos cones
Tocar só com a mão dominante
Orientar os apoios ao braço do atacante
“oferecer” um lado



Defesa impede o atacante de calcar a linha entre os cones
Sem e com bola
Orientar os apoios ao braço do atacante
“oferecer” um lado



Defesa impede o atacante de entrar na zona entre os cones
após este receber passe do colaborador
Orientar os apoios ao braço do atacante
“oferecer” um lado

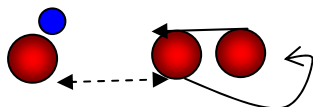


3x2 em zona delimitada

Sem e com simulação

Troca se defesa toca na bola ou se defesa toca atacante com bola

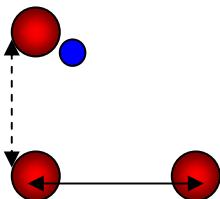
Atacantes fixos (1ª fase) e em movimento (2ª fase)



1 jogador fixo com bola e 2 jogadores avançam e recuam para receberem passe

Avançar à máxima velocidade

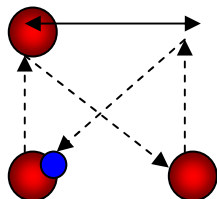
Utilizar paragens, travagens e mudanças de direcção



1 jogador fixo com bola e 2 jogadores correm lateralmente face ao passador, para receberem passe

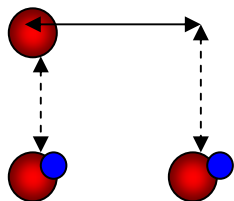
Avançar à máxima velocidade

Utilizar paragens, travagens e mudanças de direcção

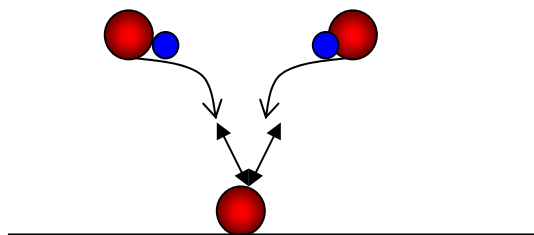


Idêntico ao anterior mas agora só com um jogador em movimento

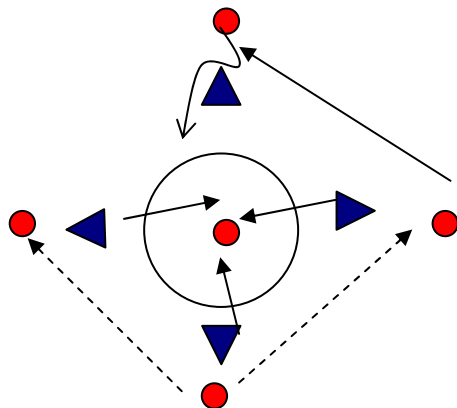
Jogador recebe de frente e passa na diagonal



Idêntico ao exercício anterior mas 2 bolas
Jogador recebe e devolve a bola em frente



Defesa contacta os atacantes de forma alternada quando
Estes atacam com bola
Defesa tem que recuperar à linha



2 equipas de 4 jogadores e 1 pivot
A equipa atacante circula a bola entre si e tenta passar ao pivot
A equipa defensora impede os passes ao pivot e evita que os
atacantes entrem na sua zona

