



Título – Transição Defesa / Ataque

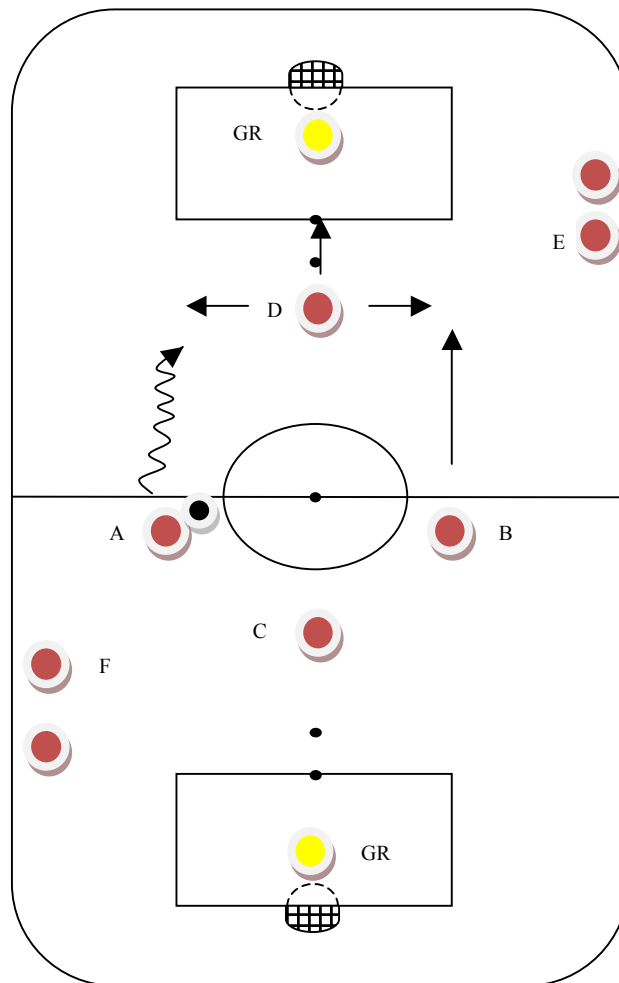
Categoria – Contra-ataque 2x1xGR

Elementos do conteúdo - Passe, condução de bola, remate, drible, desarme.

Pontos Chave

- Profundidade na ação;
- Ocupação dos corredores laterais e central;
- Conquistar a bola em zonas mais ofensivas;
- Velocidade, tomada de decisão agressividade defensiva e finalização.

Descrição - Situação de 2x1xGr com dinâmica ofensiva de forma direta ou com cruzamento dos dois jogs. que atacam. O jog.A em posse de bola, inicia o exercício de 2x1 com o jog.B e D. O jog.D, numa primeira fase tenta anular a ação o mais distante da baliza se não conseguir vai recuando e anula a ação em conjunto com o GR. Jog.A decide por remate ou passe ao jog. B. Após finalização com golo ou não, recuperação da posse de bola por desarme ou interceptação do Jog. D, este inicia a transição defesa/ataque com um passe para o jog.E. Dos 2 jogs. A e B, quem finaliza fica como defensor e o outro jog. desloca-se para junto da tabela lateral para retomar o exercício. O exercício é realizado em toda a pista e alternadamente para cada baliza retomando com os jogs. C e F.



Material:

+/- 10 Bolas de HP