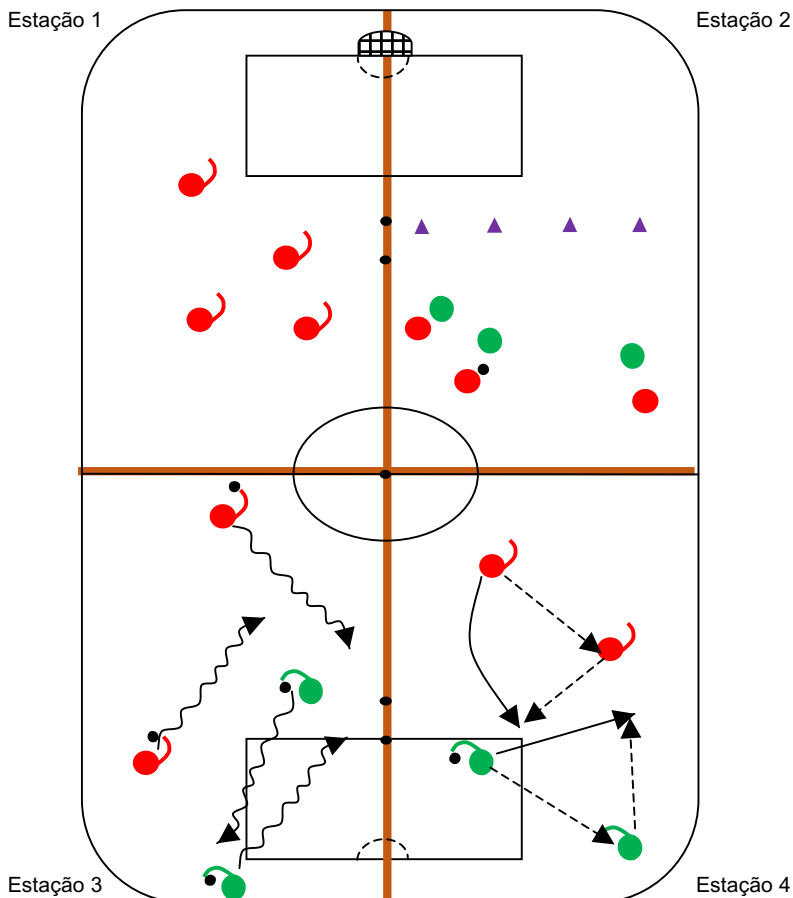




Título: Aquecimento Físico / Lúdico / Técnico
Categoria: Aquecimento
Elementos do conteúdo: Habilidades Básicas Fundamentais
Pontos Chave: Patinagem Hoquista Passe/Recepção Controle da Bola Desmarcação
Descrição: Estação 1 Deslocação livre executando exercícios de mobilidade articular, patinagem para a frente e para trás, travagens, etc.. Estação 2 – Jogo de andebol 3x3 Jogo de andebol, usando movimento de passe/recepção e desmarcação. O golo é obtido colocando a bola no chão para além da linha da baliza. Estação 3 Cada atleta com uma bola e setique, deslocando-se livremente em todas as direcções, executando movimentos à sua vontade (objectivos específicos: Técnica individual) Estação 4 1 bola para cada 2 atletas, que executam exercícios de passe/recepção/desmarcação, visando uma preparação básica onde o elemento físico está sempre presente (objectivos específicos: Tática grupal)



Material:

Setiques
Bolas de Hóquei em Patins
1 Bola de Andebol

Organização:

4 grupos divididos de acordo com o número de atletas
4 minutos em cada estação