FPP
Federação de Patinagem de Portugal

VITOR PEREIRA

EXERCÍCIO TREINO

ESCALÃO: Sénior Masculino

TITULO: 2x0 Transição Lateral

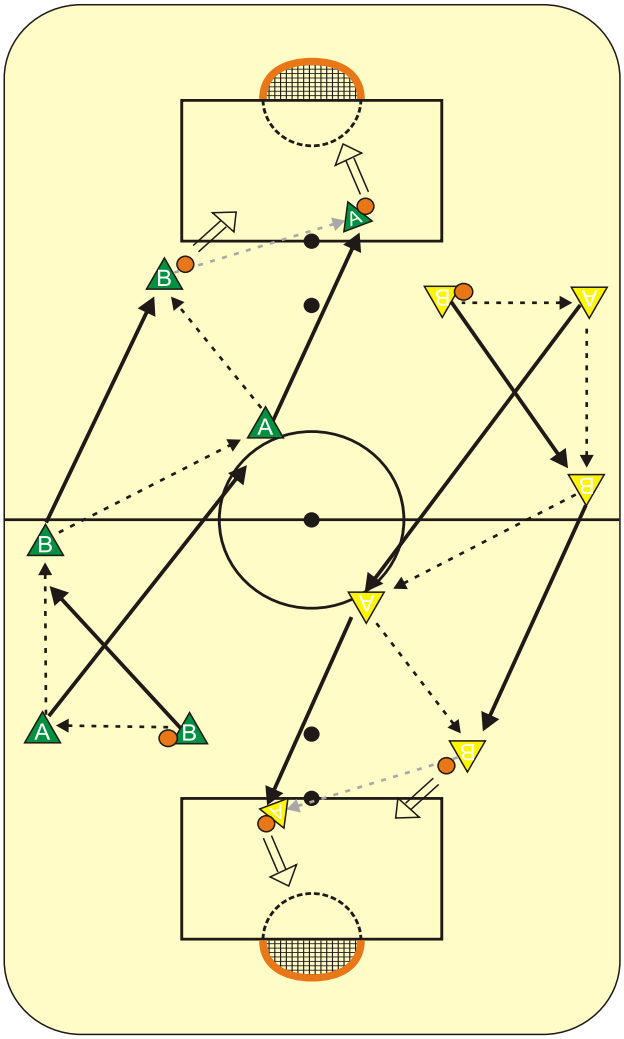
CATEGORIA :
Transições

ELEMENTOS CONTEÚDO:
Passe, recepção, desmarcação, finalização.

PONTOS CHAVES:
Velocidade e Precisão de passe,
Passe sentido frente/ascendente, Finalização.

DESCRIÇÃO:
Jogadores B, ganha bola, passa, desmarca á lateral, troca de bola em sentido do ataque zona lateral até ultimo terço do ringue, ajusta á área de finalização com passe tenso para finalização a 1 toque á entrada da área pelo jogador A, sendo que após leitura da posição do GRedes o Jogador B pode finalizar com sticada

Tempo:
15' (7+ 1+7')
Adaptado ao Ciclo competitivo a desenvolver



MATERIAL: Equipamento Jogo, Bolas.

Sinalizadores, coletes
(fase inicial de adaptação ao Exercício).

Interferem todos os jogadores /2 Gredes

OBS: