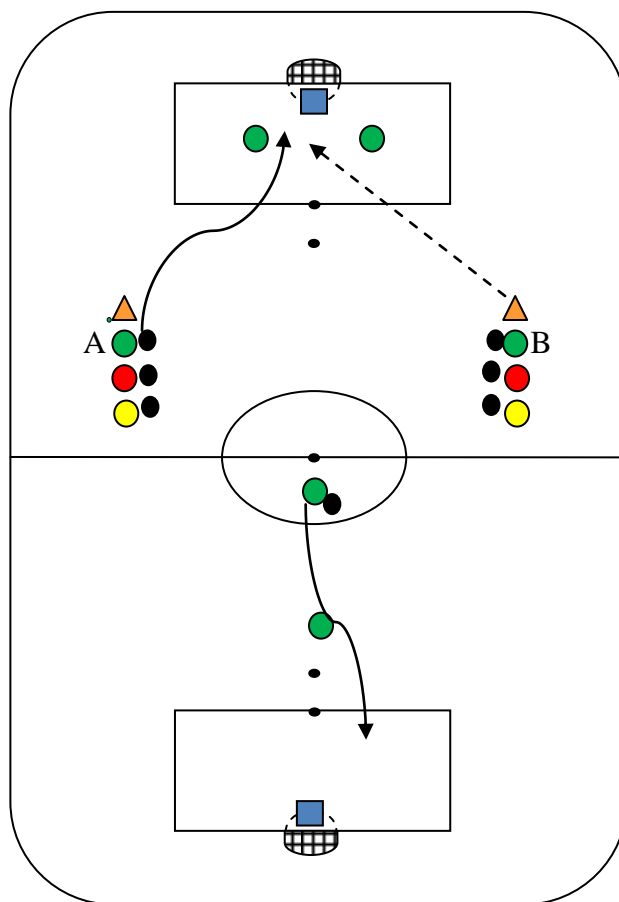




<b>Título</b> - Formas Jogadas: 1x0, 2x0, 1x1
<b>Categoria</b> - Transições defesa – ataque e ataque – defesa
<b>Elementos do conteúdo</b> – Desenvolvimento técnica individual base, melhoria finalização e noção táctica individual; aumento intensidade de componente técnica e táctica do GR
<b>Pontos Chave</b> – Eficácia na concretização de golo, velocidade execução – reacção, acertividade passe para colega, desenvolvimento noções posicionamento táctico em pista (2x0 e 1x1)
<b>Descrição</b> – Disposição de 2 grupos em fila nas zonas laterais de ½ pista (dependendo do espaço que o treinador queira a execução técnica) sendo que de forma alternada: 1) jogador A executa situação de 1x0; 2) após o final do lance, jogador A recebe o passe de jogador B e executam situação de 2x0; 3) no seguimento do lance anterior jogador A ou B (o que conseguir primeiramente a obtenção de bola) inicia transição executando situação de 1x1



**Material:**

- 2 sinalizadores
- máximo bolas disponíveis

**Notas:**

- Aumentar a exigência para jogadores ou GR colocando um objectivo de golos / defesas em “x” tempo
- colocar duplas em cooperação / competição (promover desafios de superação ou entre pares)
- gerir tempo de exercício perante necessidade de cada equipa / treinador

**Nuno Henriques**

Treinador Hóquei em Patins