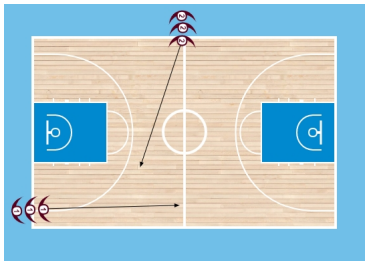
No artigo anterior apresentei um exercício e as suas variantes que tinham por objectivo os jogadores compreenderem a acção de cooperação de forma a libertarem-se de um defesa, primeiro sem bola e posteriormente já com uma bola, mas apenas na procura de espaço livre sem a noção de progressão no campo. No artigo de hoje na sequência do anterior já introduzimos no exercício a noção de progressão no campo.

Número de participantes: Podem ser de 12 a 16

Material: 2 bolas

Preparação

Colocar os participantes em duas colunas uma na linha de meio campo fora do campo e outa na linha final do lado oposto em que está a coluna de meio campo.



Objectivo do jogo

Ao apito do treinador o jogador que está na linha final deve correr o mais rápido possível até ultrapassar a linha de meio campo sem que o jogador que está na linha de meio campo lhe toque.

Regras

O exercício termina quando o jogador conseguir ultrapassar a linha de meio campo ou quando for apanhado e seguidamente trocam de colunas..

Variantes

1. O mesmo exercício mas agora o jogador que está na linha de fundo faz a progressão em drible.
2. Se o jogador em drible consegue ultrapassar a linha de meio campo sem ser tocado deve ir para o cesto e marcar e o defesa tem de recuperar defensivamente para evitar o cesto.

3. Variar os pontos de partida do portador da bola e do defensor.