

## Um x Um - Ataque/Defesa

Escrito por Paula Meneses  
Terça, 28 Abril 2009 02:00

---



A coluna de defensores, encontra-se na linha final com posse de bola. Os atacantes posicionam-se atrás da linha de 3 pontos. Após passe o defensor vai defender o jogador da bola.

O treinador coloca-se numa posição, nas costas do defensor e vai comunicar com o atacante, através de sinais.

Pode ver o exercício [aqui](#) .