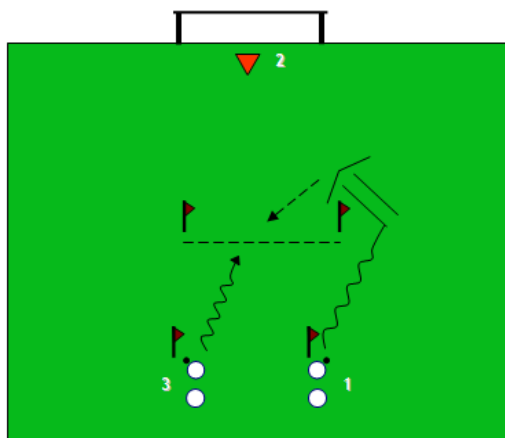
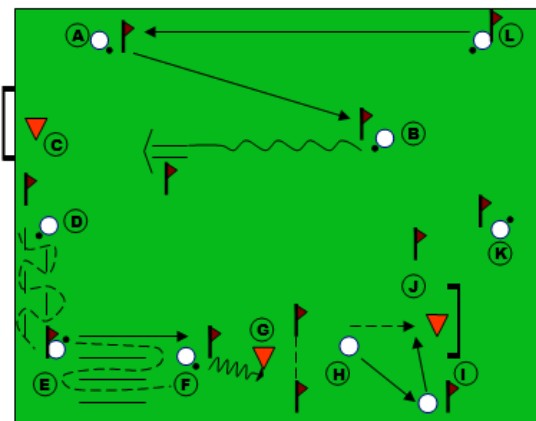


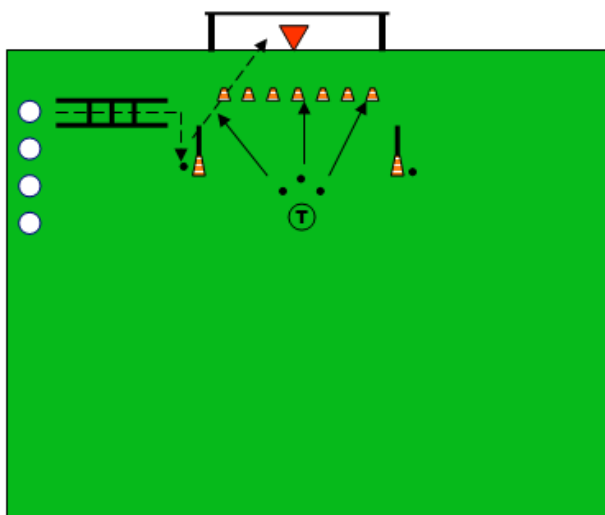
- A) Defende 3 remates (2 laterais e 1 frontal), efectuando voos laterais e frontais, não tocando nas varetas.
- B) Lança a bola rasteira, procurando fazê-la passar por entre os cones. De seguida, efectua os skipings, indicados na figura, e tenta captar a bola antes desta passar a linha assinalada.
- C) Capta no ar (e sem derrubar as varetas) a bola lançada pelo colega (que acabou de terminar a estação B. De seguida, passa a bola rasteira ao colega da estação D (o atacante), indo depois ocupar a sua posição.
- D) Terá de impedir que o atacante passe com a bola controlada por entre os cones.
- E) Posteriormente desloca-se para a estação E, enquanto que o atacante irá ocupar a sua posição.
- E) Lança a bola rasteira por entre as varetas. De seguida, efectua o "slalom" e tenta captar a bola dentro da zona demarcada pelas 2 linhas. Depois passa a bola ao técnico e vai para a estação A.



Os atletas da coluna 1, conduzem a bola por fora do pino que se encontra à sua esquerda, tentando marcar golo a 2 utilizando o remate de pé esquerdo, efectuado logo que ultrapassem esse mesmo pino. Depois ocupam a posição de guarda-redes, defendendo a linha assinalada pelos 2 cones. Então, os atletas da coluna 3 conduzem a bola, tentando driblar o guarda-redes que defende a linha imaginária que une os referidos cones, de forma a poder finalizar na baliza defendida pelo guarda-redes 2.



- A) Passa a bola a B com o pé, sem deixar esta cair no chão.
- B) Conduz a bola até ao pino e remata tentando fazer golo a C.
- C) Defende o remate efectuado por B.
- D) Com a bola nas mãos, salta a pés juntos com progressão sobre as varetas colocadas no chão.
- E) Passa a bola a F, efectua deslocamento à frente e atrás por entre as varetas colocadas no chão e desloca-se à velocidade máxima até ao cone onde se encontrava F (o passe é realizado com a mão e é rasteiro).
- F) Procura passar com a bola controlada pela linha defendida por G.
- G) Defende a linha utilizando preferencialmente a saída em "mancha".
- H) Passa a bola a I e vai procurar fazer golo a J.
- I) Cruza a bola a H. Após todos terem cruzado do lado direito, o cruzamento será realizado do lado esquerdo (o cruzamento é efectuado com a mão).
- J) Sai ao cruzamento.
- K) Passa a bola a L, realizando um lançamento de média distância com a mão.
- L) Desloca-se até ao cone de onde parte A, lançando a bola ao ar e captando-a sem cair no chão.



O aluno executa corrida lateral sobre a escada de skipings, efectua a "mancha", agarrando a bola e sem derrubar a vareta. Depois coloca-se na baliza e procura defender 3 remates efectuados pelo técnico. Os remates terão de ser rasteiros de forma a baterem nas bases que estão estrategicamente colocados à frente da baliza de forma a provocarem ressaltos aleatórios. Depois dos 3 remates, efectuará nova "mancha" à outra vareta e deslocar-se-á para perto da outra escada de skipings, efectuando nova corrida lateral. Após todos os atletas terem realizado os exercícios, troca-se o lado de início do exercício.