



Direccionado para o **treino de formação**.

### **Parte Introdução-Aquecimento**

Um grupo de 8 a 10 alunos/jogadores e cada um com uma bola, no espaço de exercício se encontram 8 a 10 arcos de cores diferenciadas.

Objectivo principal é a técnica de condução e coordenação da mesma, condução essa inicialmente executada com pé direito durante 1:30m e ao apito ou voz do Tr-Arco e Flecha, os alunos terão de rapidamente entrar num dos arcos com bola controlada.

Repetir inúmeras vezes-mudança de pé.

**Feedback:** Não deixes escapar a bola ; correr com bola em espaço livre ; levanta a cabeça ; protege bola ; mantêm equilíbrio e controlo do corpo.

**Variante:** Introduzir um caça-bolas e durante esse 1:30m os alunos com bola têm obrigatoriamente proteger e manter a bola em seu poder e não permitir que o caça as roube ; introduzir menos arcos e ao fim desse 1:30m quem ficar sem arco assume-me como caça-bolas ou então um colete para cada aluno da cor respectiva dos arcos, condução da bola e ao apito ou voz do Tr-Arco e Flecha, os alunos terão rapidamente entrar no arco respectivo da sua cor de colete (estimulação visual).

**Duração:** 10' + 2'

**Objectivo do exercício:** Condução e Coordenação c/Bola

**Dimensões:** 15x15