

5+5x5 per millorar la rapidesa en el canvi de mentalitat
per Andreu Vigo

Tipus d'activitat: joc global.

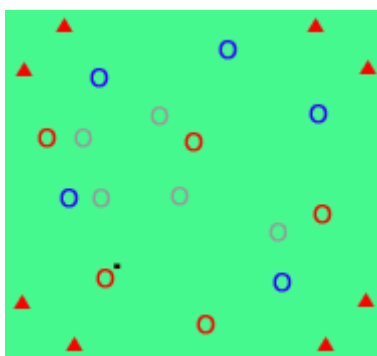
Edat: a partir dels 10 anys.

Objectiu: millora de la rapidesa en el canvi de mentalitat d'atac a defensa, i al revès, de defensa a atac, a través d'un joc.

Es recomana llegir l'activitat de l'edició 4, i en especial l'apartat tema el qual motiva també aquesta activitat.

Nombre de jugadors: 15 jugadors.

Material: 8 cons, 10 petos (5 d'un color i 5 d'un altre) i pilotes suficients.



○, ○ - atacants

○ - defensors

Descripció i desenvolupament:

Disposem 3 grups de 5 jugadors en un quadre de 40x40 amb 4 porteries, 1 per cantonada, tal com mostra el dibuix 1.

2 grups han de mantenir la possessió de la pilota. L'altre grup serà el defensor i ha de recuperar 10 pilotes, i cada cop que en recupera una pot fer gol en qualsevol de les porteries situades en les quatre cantonades (els 2 grups ho han d'evitar). La jugada acaba: en gol, quan la pilota va fora o quan un jugador dels 2 grups torna a recuperar la possessió (el joc es reinicia).

Quan el grup defensor ha recuperat 10 pilotes canvia el seu lloc per un dels altres 2 grups. El joc finalitza quan els tres grups han defensat. Guanya l'equip defensor que ha fet més gols després de recuperar les 10 pilotes.

Entrenant: Explicar la importància que té la rapidesa amb la que un jugador es posa a defensar quan el seu equip perd la possessió i al revès.

Corregir quan un jugador dels 2 grups d'atac no doni el suport al posseïdor correctament.

Comentar als jugadors del grup defensor la millor disposició per defensar: moure's en grup.

Comentar als jugadors del grup defensor les possibilitats millors per marcar després de cada pilota recuperada. Comentar que cal observar la posició dels atacants i saber quina és la porteria que queda més lliure.