

4 x 2 per millorar la rapidesa en el canvi de mentalitat

per Andreu Vigo

Andreu Vigo, de Barcelona, és entrenador nacional i editor d'[Entrenant Futbol.net](http://EntrenantFutbol.net)

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.

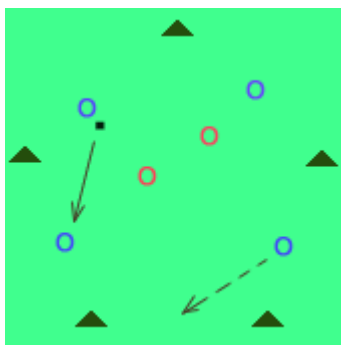
Tema: el canvi de mentalitat. Quan un jugador perd la possessió de la pilota, ell i el seu equip han de començar el més aviat possible a defensar. El temps que triguin determinarà molt l'eficàcia de la seva tasca defensiva.

De la mateixa manera, quan un jugador recupera la pilota, ell i el seu equip han de començar el seu treball d'atac immediatament. L'èxit d'aquest atac dependrà molt del temps que trigui cadascú a iniciar la tasca assignada.

Com més aviat un jugador/equip passa d'una mentalitat a una altra més eficaç serà el seu joc.

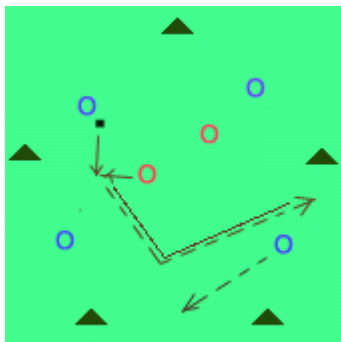
Organització: Amb 5 cons formem un pentàgon d'uns 6 metres per costat aproximadament. Els 2 jugadors que han de recuperar i marcar porten peto. Disposarem pilotes al voltant de l'espai per garantir un inici ràpid del joc.

Desenvolupament: En l'espai delimitat juguen 4 contra 2. Els 4 jugadors **O** ocuparan 4 dels 5 costats del pentàgon, segons la situació de la pilota, amb l'objectiu de mantenir la possessió. Veiem el dibuix **a**.



a. El jugador **O** que té la pilota ha de tenir possibilitat de passada en cada un dels dos costats immediats a ell. Ha de tenir suport a dreta i esquerra.

Els 2 jugadors **○** han d'intentar recuperar la possessió. El que ho aconsegueixi haurà d'intentar sortir pel pentàgon driblant a través d'un dels 5 costats. Veiem el dibuix **b**.



b. El jugador **○** que recupera la pilota ha d'intentar sortir del pentàgon ràpidament per anotar un gol mentre els **○** li han d'impedir.

Si ho aconsegueix, s'anotarà 1 gol i canviarà el seu rol amb un dels 4 **○**. Si no, el joc es reinicia de nou.

Andreu Vigo

Entrenant Futbol.net