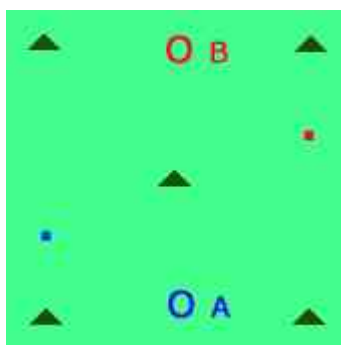


Joc de velocitat de reacció per Eloi Rius

Eloi Rius, de Torredembarra, és llicenciat en INEF i ha treballat a l'escola de futbol del FC Barcelona

Objectiu: Millorar la velocitat de reacció amb un joc. El component lúdic de l'exercici augmenta la motivació i l'efectivitat del treball.

Organització i desenvolupament: El treball es fa per parelles. Disposem quadrats de 7x7 metres amb cinc cons (un quadrat per cada dos parelles), tal i com es mostra en el dibuix 1.



En cada parella hi haurà un jugador que tindrà la iniciativa (A) i l'altre serà el que treballi la velocitat de reacció (B).

La seqüència l'inicia el jugador A (pot fer fintes): ha de tocar amb la mà els dos cons dels costats i el del centre, en l'ordre que vulgui. Un cop ho ha fet s'ha de dur la pilota pròpia i l'ha de conduir entre els cons del contrari. El jugador B ha de respondre fent el mateix (mirall) intentant arribar abans al final que el jugador A. Després, entra una altra parella, i després A i B un altre cop, intercanviant els papers.

Variants: En lloc de fer B el mateix que A com un mirall, fa el mateix de manera real, per exemple, si A comença pel con de la dreta, B comença pel con de la seva dreta (=esquerra d'A).

En lloc d'emportar-se la pilota del camp propi, s'ha d'emportar la pilota del camp contrari.

Eloi Rius

Entrenant Futbol.net