

## Joc de velocitat de reacció (II) 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 un camp de 15x20 metres amb porteries i porters, i 2 triangles de cons posats 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 tres cons que li corresponen, en l'ordre que vulgui. Un cop ho ha fet s'ha de dur la pilota posada en mig camp i ha de fer gol a la porteria que té al davant. El jugador b ha de respondre fent el mateix (mirall) i ha d'intentar arribar abans a la pilota que el jugador a. Si no és així, ha de defensar la seva porteria. Després, van entrant altres parelles, i quant entri la primera parella un altre cop, a i b s'intercanvien les funcions.



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'intentar marcar en la porteria del davant, s'ha d'intentar marcar a la porteria que queda al darrera.

Eloi Rius

**Entrenant Futbol.net**