

Exercici de passada amb velocitat de reacció per Ramon Martínez

Ramon Martínez, de Granollers, és entrenador territorial i ha treballat a diversos clubs com el Sant Gabriel, el Badalona i actualment torna a entrenar al Granollers

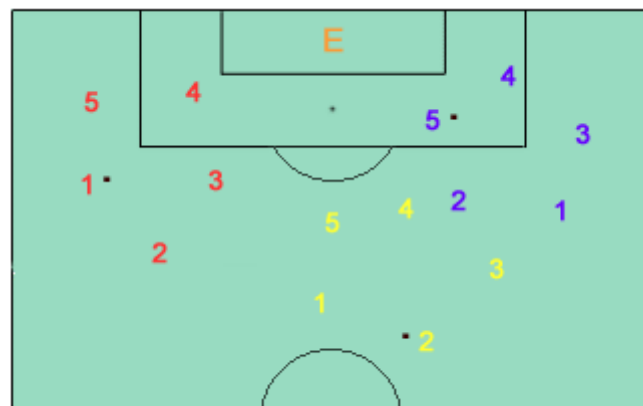
Objectiu de l'exercici:

Millorar la passada curta i llarga, el recolzament i la velocitat de reacció.

Material: 1 pilota per grup.

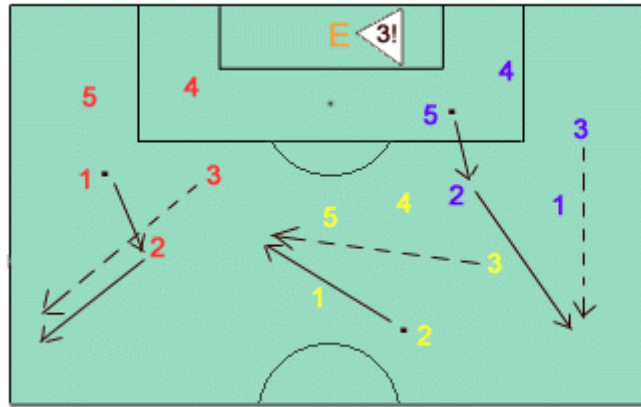
Organització i desenvolupament:

Disposem en mig camp grups de 5 jugadors, numerats de l'1 al 5. Cada grup té una pilota amb la qual els jugadors, en moviment, es fan passades curtes. Veure el dibuix 1.



Quan l'entrenador crida un número, per exemple el 3, el jugador corresponent de cada grup fa una desmarcada de ruptura mentre el jugador anterior (el 2) ha de fer-li una passada llarga (si el 2 no té la pilota ha de rebre ràpidament la passada curta del company posseïdor).

Quan s'ha fet la passada llarga la resta de jugadors fa una cursa pel recolzament al 3. Veure el dibuix 2.



Quan els jugadors es reuneixen es torna a començar amb el cicle de passes curtes en moviment (recuperació).

Important: mesurar el temps de recuperació i les repeticions.

Ramon Martínez

Entrenant Futbol.net