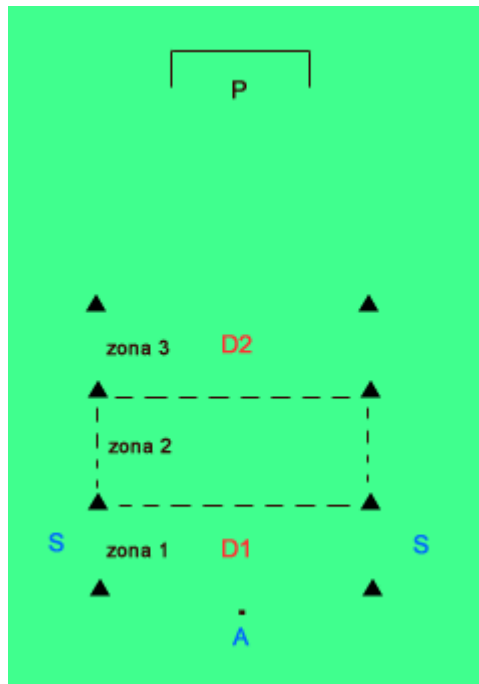


Exercici d'1x1 per Andreu Vigo

Edat: A partir de 7 anys.

Objectiu: Adquisició i millora dels hàbits que permeten superar enfrontaments d'1x1 en situacions de joc.

Organització: Delimitem amb l'ús de cons 3 zones, la tercera arriba fins el límit de l'àrea penal. En la zona 1 hi haurà un defensor (**D1**), a la zona 2 només pot accedir l'atacant (**A**) i en la zona 3 hi haurà un altre defensor (**D2**). També disposem un jugador de suport (**S**) a cada costat de la zona 1 i un porter en la porteria. Vegeu el **dibuix 1**:



Desenvolupament: L'atacant (**A**) ha de superar 3 situacions d'1x1: en la primera, ha de superar al primer defensor (**D1**) bé amb un regat (preferiblement) o bé amb una paret amb un dels suports per arribar a la zona 2 (en aquesta zona només pot entrar l'atacant).

En la segona situació haurà de superar el segon defensor (**D2**), situat en la zona 3, però aquest cop sense ajuda dels suports.

I en la tercera situació haurà de finalitzar la jugada superant la sortida del porter. Vegeu el **dibuix 2**:

