

## Exercici d'1x1 contra el porter per millorar l'1x1 en atac per Paul van Veen

Paul van Veen és l'editor de la pàgina soccercoachinginternational.com. Paul és natural d'Holanda i va començar a internet editant la pàgina voetbaltrainers.net.

Aquesta activitat va ser publicada en anglès a soccercoaching.net el maig de 2000.

Reproduïda a Entrenant Futbol.net amb permís de Paul van Veen.

Traducció d'Andreu Vigo.

**Objectiu:** millora de l'1x1 contra el porter

**Tema:** l'1x1 (en atac)

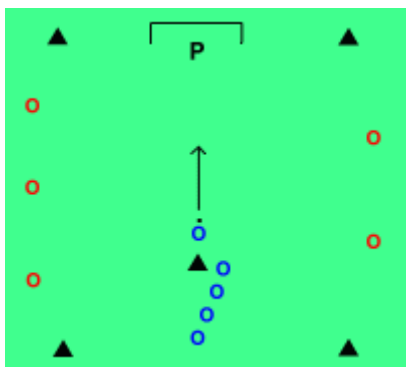
**Descripció:** joc d'1x1 amb el porter per millorar l'1x1 en atac

**Tipus:** activitat per aprendre

**Edat:** a partir de 9 anys

**Número de jugadors:** 10 jugadors i 2 porters

**Fase:** aprenentatge



**Continguts:** Tenim dos equips de 5 jugadors i 2 porters que aniran rellevant-se.

Cada jugador té una pilota. Els jugadors de l'equip O es posicionen prop del con interior. Els jugadors de l'equip O fan exercicis d'habilitat per fora de l'espai marcat amb cons.

El primer jugador de l'equip O juga 1x1 contra el porter i intenta marcar.

Quan la pilota va fora o hi ha gol, el jugador O que ha actuat recull la seva pilota i torna a la fila, el jugador O següent pot començar.

Es juga durant 3-4 minuts. L'equip **O** comptarà els gols que hagi fet. Després de 4 minuts, l'equip **O** farà els exercicis d'habilitat i l'equip **O** jugarà l'1x1. Quin equip dels dos marcarà més?

**Entrenant:** Centrar l'entrenament en el joc d'1x1 contra el porter.

Ensenyar als jugadors entre rondes.

**Construcció de l'exercici:** Es poden jugar varies rondes i pots decidir que l'àrea de joc sigui més gran o més petita en cada una de les rondes.

**Intensitat:** mitjana

**Material:** pilotes suficients, 10 com a mínim, i 5 cons

Aquest és un exercici el qual els jugadors definitivament disfrutaran, donat que no hauràn d'esperar gaire a la cua.