

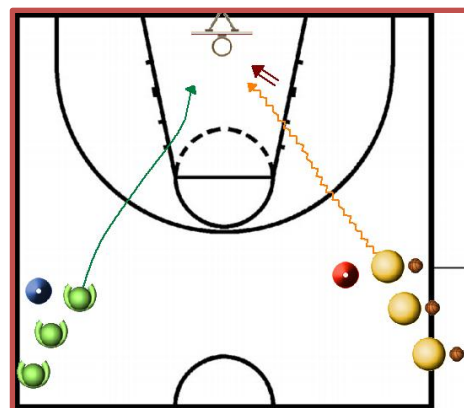
Tasca: Finalització amb lectura

Situació: 1 c 0 (+1)

Contingut principal: finalitzacions sobre bot: peu perdut, aro passat...

Rotació: atac - defensa

L'entrenador ha de variar els punts de sortida de l'atac i el defensa per tal de crear diferents situacions de finalització.

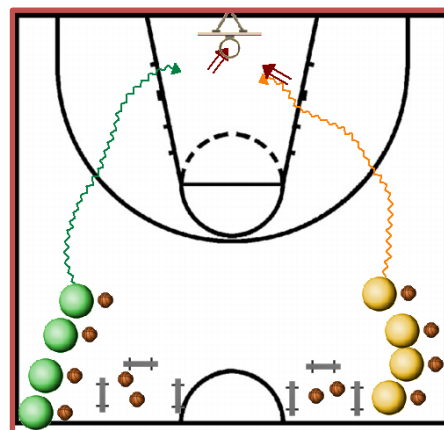


Tasca: Si encistello, deixo pilota

Situació: 1 c 0 (+1)

Contingut principal: Finalitzacions sobre bot: peu perdut, aro passat...

Explicació: 2 equips. Si encistello deixo la pilota a l'equip contrari. Guanya qui es queda sense pilotes o qui té menys pilotes al cap de "x" temps.



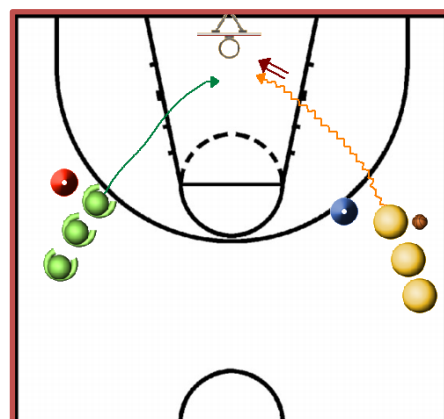
Tasca: Finalització amb canvi de rol

Situació: 1 c 0 (+1)

Contingut principal: finalitzacions sobre bot: peu perdut, aro passat...

Explicació: l'atacant activa el defensa tocant-li la mà. El defensa activa l'atac rebotejant i fent-li arribar la pilota.

Rotació: atac - defensa



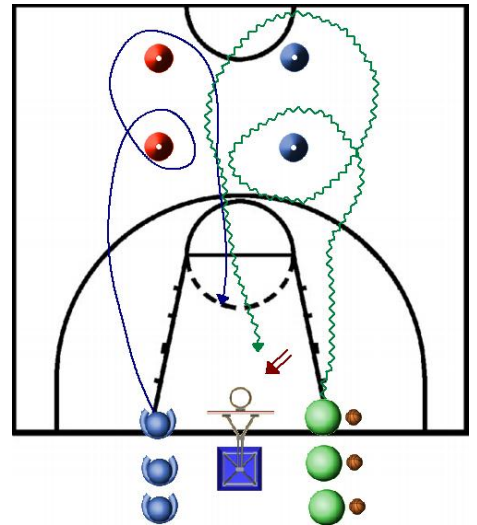
Tasca: jugar amb els conos

Situació: 1 c 0 (+1)

Contingut principal: finalitzacions sobre bot

Explicació: l'atacant juga amb els conos fent la combinació que vulgui. El defensa ha de fer el mateix.

Rotació: atac - defensa



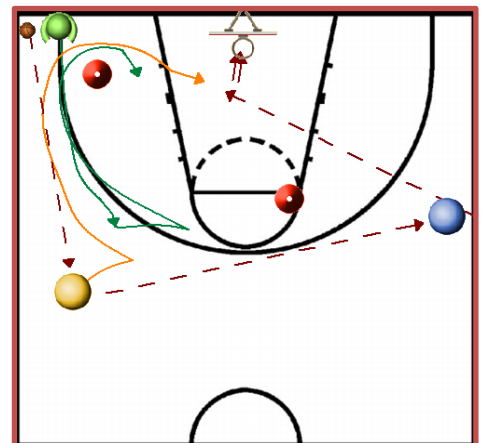
Tasca: Em persegueix

Situació: 1 c 0 (+1)

Contingut principal: finalitzacions sobre recepció

Explicació: el defensa comença amb pilota i la passa a l'atacant. L'atacant la passa al defensor i tria el cono que rodejarà (vermell). El defensa l'ha de perseguir sempre.

Rotació: defensa – atac - passador



Tasca: pica – paret 360 graus

Variant: a la senyal, tothom seu botant

Situació: 1 c 0 sense orientació

Contingut principal: Bot lateral

