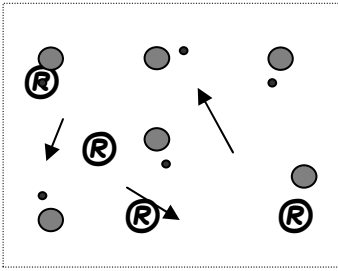
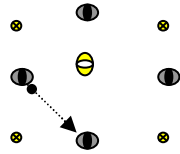
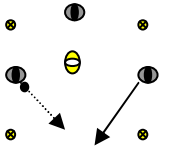


EXERCICIS D'ESCALFAMENT

<p><u>JOC DE PERSECUCIÓ</u></p> <p>Dividim al grup en 2 equips. Un equip amb tots els jugadors amb pilota i l'altre equip tots sense pilota. L'equip sense pilota intenta robar totes les pilotes a l'equip contrari. Guanya aquell equip que aconsegueix robar totes les pilotes en el menor temps possible.</p>	
<p><u>RONDO 4c1</u></p> <p>En un quadrat de 7x7 metres, 4 jugadors es passen la pilota entre ells sense que un jugador defensor la robi. Si ho fa s'intercanvia la posició amb el jugador atacant que ha perdut la pilota.</p> <p>Normes : 2 tocs obligatori Fomentem el control orientat</p> 	<p><u>RONDO 3c1</u></p> <p>En un quadrat de 7x7 metres, formarem grups de 3c1 tenint en compte que un dels costats del rondo ha de quedar lliure. Quan un jugador te la pilota els seus companys han d'ocupar els costats contigus.</p> <p>Treballem les línies de passada</p> 
<p><u>HABILITAT DINÀMICA</u></p> <p>Cada jugador amb una pilota, realitzarà les següents tasques fent sempre el recorregut d'anada i de tornada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anar i tornar amb cama dreta. 5min 2. Anar i tornar amb cama esquerra. 5min 3. Amb el cap. Si cau es pot agafar amb les mans i seguir. 5min. 	<p><u>HABILITAT : FUTBOL TENNIS</u></p> <p>Per parelles, escollim una línia del camp i "muntem" un camp imaginari. Juguem un partit de futbol tennis sense límits, en que hem de tornar la pilota a l'altra banda de la línia sense que boti més de dues vegades. Els jugadors han de decidir quan la pilota és bona o no, en funció de les seves capacitats.</p> <p>Fomentem l'autogestió i la presa de decisions.</p>
<p><u>JOC DE COOPERACIÓ: 10 PASSEDES</u></p> <p>El joc consisteix en aconseguir fer 10 passades seguides entre els jugadors de l'equip i amb l'ajuda dels 4 comodins. L'equip ha de mantenir la possessió de la pilota amb la facilitat de jugar amb els comodins i amb una bona ocupació dels espais. Treball de buscar línies de passada, si hi ha error, pilota per l'altre equip.</p>	