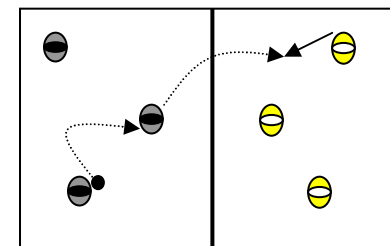
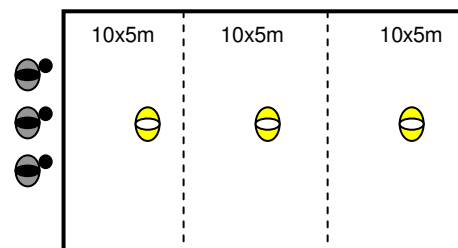
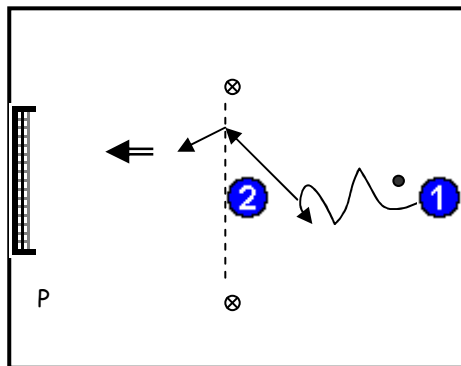
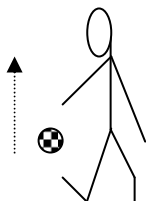


## CONTINGUTS : HABILITAT, REGAT I JOC DE CAP



### HABILITAT ESTÀTICA

Cada jugador amb una pilota (fem parelles en aquells casos on no hi hagi pilotes per tots):

1. 5min alternant tocs amb cama dreta i esquerra.
2. 5min lliure tocant la pilota amb totes les parts del cos (cap, cuixa, pit, etc.)

### FONAMENTS TÈCNICS: REGAT

El jugador atacant 1 surt en conducció recta 6-7metres. Supera al defensor 2 fent el regat de sortida amb l'exterior **amb una bicicleta prèvia**, controla la pilota i xuta amb la mateixa cama de regat (en el gràfic amb cama dreta). El defensor 2 es mou nomès a la línia i amb les mans a l'equena, fent oposició semi-activa, per tal d'afavorir l'atac. La seva posició inicial serà sempre al mig de la línia.  
5minuts amb cada cama.

### FONAMENTS TÈCNICS: REGAT

El jugador amb pilota ha d'intentar superar als 3 defensors amb total llibertat per escollir el regat a realitzar, fent servir les fintes prèvies:

- Sortida amb l'exterior.
- Sortida amb l'interior.
- Autopassada.

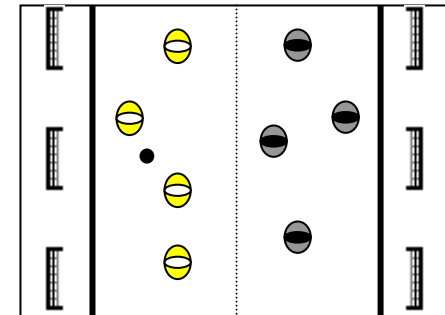
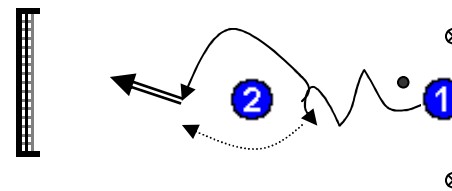
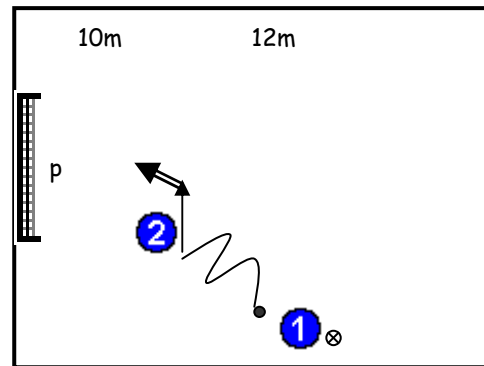
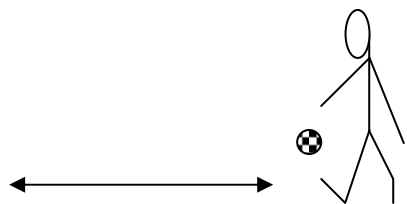
Si supera 1 zona: 1punt  
Si supera 2 zones: 3punts  
Si supera les 3 zones: 5punts

Canviar als defensors a cada 2 repeticions

### FUTBOL-TENNIS

Futbol tennis Les regles són aquestes:

- 3 tocs per equip.
- 1 bot per a cada equip.
- El servei es farà amb empeine frontal o interior.
- Tots els jugadors han de rematar. Rotacions de posicions.
- 1-2 grups de treball. (3c3-3c2)



**HABILITAT DINÀMICA**

Cada jugador amb una pilota, realitzarà les següents tasques fent sempre el recorregut d'anada i de tornada:

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.

**FONAMENTS TÈCNICS: 1C1+TIR**

2 és el defensor i 1 és l'atacant. 1 surt en conducció, partint de la seva posició, primer en una banda i a la meitat de temps a l'altra banda. Quan es troba a 2 l'ha de superar i té llibertat per escollir el regat i el costat per on superar a 2, tant per dintre com per fora, amb cama dreta o esquerra. A cada repetició 1 i 2 es canvien els rols.

**FONAMENTS TÈCNICS: REGAT**

1 i 2 es poden moure amb total llibertat per l'espai de joc. 1 és l'atacant i pot fer servir qualsevol dels 3 regats practicats amb les fintes prèvies per superar al defensor 2. A cada repetició 1 i 2 es canvien els rols.

**2 GRUPS DE TREBALL**

**FONAMENTS TÈCNICS: JOC DE CAP (REMAT)**

Es fan 2 equips de 4. Cada equip ha d'intentar fer gol a les porteries contràries dins el seu espai. En tot moment es farà servir el cap, com si fos un futbol-tennis. Cap jugador podrà entrar en l'espai de les porteries, tal com es veu al gràfic.