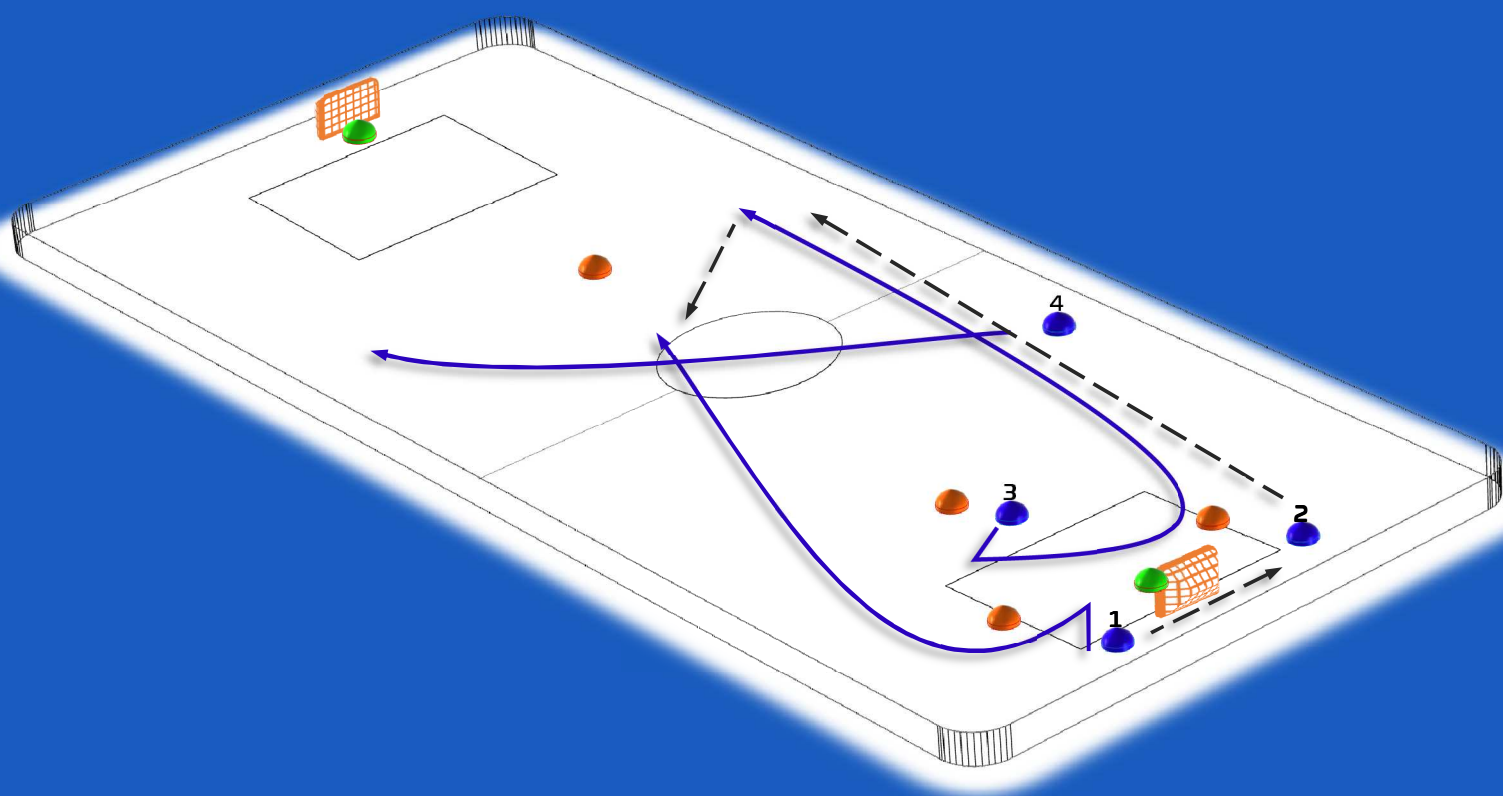


HOQUEI PATINS

JORDI CAMPS · MARC OLLER

Seleccionador Nacional Sènior Masculí de
Catalunya

Seleccionador Nacional Sènior Femení de
Suïssa



252 EXERCICIS

PER A L'APRENENTATGE I LA
PREPARACIÓ INDIVIDUAL I COL·LECTIVA

NOTES

- Aquest llibre està editat sense cap mena de drets d'autors. Es tracta d'un exemplar gratuït. Pots fer el que vulguis amb ell. Copia't els exercicis, adapta'ls, canvia'ls el nom i fes el que vulguis. Esmenten els autors si t'ha agradat i continua compartint.
- Aquest llibre està escrit en masculí. Trobareu constantment expressions com 'jugador' i 'entrenador'. Quan ens referim a aquests termes exposats, ens referim també a 'jugadora' i 'entrenadora'.
- Aquest llibre pretén ser una eina i un recurs més de suport per a tots els entrenadors, coordinadors, directors esportius i clubs que treballen per millorar les competències dels seus jugadors i, al mateix temps, per fer créixer l'hoquei patins.

CONTINGUTS

CONSIDERACIONS

INTRODUCCIÓ

1. SIMBOLOGIA

2. ZONES DE PISTA

3. EXERCICIS:

- **APRENENTATGE**
- **FONAMENTS**
- **CIRCUITS**
- **SPRINTS**
- **TÈCNICA INDIVIDUAL**
- **RODES DE PASSADES**
- **FINALITZACIONS**
- **TÀCTICA INDIVIDUAL**
- **CONTRAATACS**
- **ESTRATEGIA**

4. SESSIONS D'ENTRENAMENTS

INTRODUCCIÓ

A l'hora d'utilitzar aquest llibre, un aspecte important a tenir en compte abans de començar a entrenar, és saber a quin club treballarem, si és un club de formació o si és un club de competició, si serem coordinadors, o serem l'entrenador d'un equip en concret. I, a partir d'aquí, buscarem un model amb què treballarem.

Si som els coordinadors haurem de saber la cultura i filosofia del club per tal de buscar un model adequat per a aquest club. I si som entrenadors haurem d'estar sempre en contacte amb el coordinador per obtenir entre tots el millor per a l'equip.

En relació a les diferents etapes de formació de l'hoquei patins, m'agradaria parlar de la funció de l'entrenador. Una funció que és fonamental en la fase d'iniciació. L'entrenador serà qui aconseguirà que els nens i nenes tornin un altre dia a posar-se els patins. L'entrenador en aquesta etapa formativa hauria de ser un bon gran comunicador. Aquest aspecte és bàsic en l'etapa d'iniciació, ja que en aquestes edats el què agrada als nens i nenes és jugar i divertir-se. Així doncs, hem d'aconseguir que amb uns patins als seus peus siguin feliços. A més, l'entrenador ha de saber que cada nen i nena és una persona diferent, i que el mateix missatge ha de tractar-se amb un èmfasi diferent depenent dels diversos caràcters i personalitats.

A continuació, donaré unes bases dels aspectes i competències que hauria de tenir un entrenador a l'hoquei sobre patins.

Els entrenadors haurien de dominar un seguit de tècniques que, en cada etapa del jugador, haurien de tenir una presència més important. Per altra banda, els entrenadors haurien de ser un exemple transmissor de valors com a part de l'educació i la formació dels esportistes. Al final, l'entrenador hauria de saber transmetre la il·lusió i les ganes d'entrenar i millorar dia rere dia.

Els entrenadors, haurien de conèixer perfectament l'esport, tant a nivell tècnic, tàctic com de reglament i planificació. En aquest sentit, és important ser organitzat i saber on volem arribar a cada etapa. És a dir, saber els objectius que podem aconseguir amb els nostres jugadors i jugadores a curt, mitjà i llarg termini.

Pel que fa a la comunicació, cal saber en tot moment la importància del tracte amb els jugadors, tant de forma col·lectiva, com de forma individual, amb l'objectiu d'aconseguir un grup cohesionat que serà la clau de l'èxit a llarg termini.

En aquest sentit, parlar amb els jugadors després de l'entrenament és important per saber les preocupacions i incomoditats. En el meu cas, és molt positiu que després de l'entrenament, en arribar a casa, repassi l'entrenament que hem realitzat i, al full on hem preparat les tasques, posar un comentari de les coses que ens han funcionat i les que no. Això ens servirà per tenir un seguiment més exhaustiu del que podem millorar i anul·lar allò que no ha funcionat.

Pel que fa al exercicis, aquests sempre haurien d'estar d'acord amb l'etapa en què estiguem treballant, i que els continguts que proposin siguin els apropiats que es requereixen en aquestes etapes. Una eina que ajuda a mantenir aquest criteri són els fulls de control/preparació corresponents per abans i després de cada entrenament.

Sempre que es pugui, seria interessant que l'entrenador dirigís les tasques amb patins, sobretot a les etapes d'iniciació. Amb patins és més fàcil mostrar i explicar els gestos tècnics que té el nostre esport. És més fàcil veure i entendre, que escoltar una explicació tècnica. A més, l'entrenador amb patins agilitza el muntatge de les feines.

D'altra banda, l'entrenador, en qualsevol fase, hauria de ser una persona inquieta, amb afany per millorar cada dia. Preparat per dedicar com més temps millor a repassar les tasques que hem realitzat, i buscar-ne de noves. En aquest punt, ens pot ajudar fer-nos preguntes a nosaltres mateixos del que busquem i de que estem fent bé i del que estem fent malament. Ser autocrítics, utilitzar vídeos, avaluar els jugadors que tenim, per buscar el millor per a l'equip. En definitiva, buscar sempre el per què de tot el que fem, i trobar els arguments necessaris per convèncer els nostres jugadors que el que estem fent és el correcte per arribar a l'objectiu que ens hem marcat a la temporada.

El control del temps de les tasques és també part important per no caure a l'avorriment i també per respectar aquests temps designats per aplicar els exercicis preparats per l'entrenador. Personalment dividiria l'hoquei base en tres categories:

1. INICIACIÓ. Des de l'escola fins a benjamins. En aquesta fase, seria important que tots els partits que fem siguin sempre sense cap mena de sistema, que els jugadors gaudeixin amb el nostre esport, prioritzant posar el focus en treballar la psicomotricitat i la coordinació.

2. PERFECCIONAMENT. Des d'aleví fins a infantil. Amb exercicis enfocats a dominar el patinatge, el control de bola i l'estic. Hauríem de procurar que tots els exercicis que realitzem tinguin aquests tres elements.

3. COMPETICIÓ. Des de juvenil fins a júnior. Amb exercicis enfocats a dominar la tècnica i tàctica tant individual, com col·lectiva tenint en compte aquesta cita de R. Brusnel: *"LA TACTICA ENS DONARÀ RESULTATS UN DIA, LA TÈCNICA TOTS ELS DIES"*

PRIMERA FASE → ESCOLA O INICIACIÓ

Objectiu:

- Aprendre i gaudir de l'hoquei sobre patins.
- Guanyar autonomia. Perdre la por de caure. Aprendre a caure i aixecar-se.
- Familiaritzar-se amb els patins, estic i, bola

Treballarem amb exercicis que els jugadors facin sense estic, per tal que assimilin la coordinació de peus i braços. En relació amb l'estic, és fonamental no donar als nens i nenes un estic de sènior, una pràctica molt habitual. En la fase d'iniciació els nens i nenes no poden utilitzar el mateix estic que un sènior. Cal doncs adaptar i tallar l'estic per el mànec i llimar les zones exteriors per poder agafar bé l'estic. A mesura que els nens i nenes vagin creixent anirem tallant cada cop menys el mànec. En tot cas també es pot comprar directament material adaptat. Un altre aspecte important en el tema estic és saber com s'agafa correctament. Normalment, la mà dominant és la que va a la part superior i l'altra mà va a la part inferior i, segons el moviment que farem, aquesta mà inferior estarà més amunt o més avall.

Treballarem la posició del cos. Genolls semiflexionats, que permetrà als jugadors mantenir l'equilibri més fàcilment. Observarem que els peus no vagin rectes endavant, sinó que ho fan cap als costats.

Creuament de cames, un moviment clau per sortir molt ràpid del revolt ja sigui d'esquerra o de dreta. Aquesta tècnica es treballa tenint en compte la lateralitat.

Patinatge d'esquena, tant de creuament de cames a banda i banda, com la d'obrir i tancar les cames. També seria interessant, ensenyar a patinar ajupits, tant de cara com d'esquena, sobretot per ampliar recursos i més endavant per a la posició de porter. Cal aconseguir que els jugadors participin molt de tot l'entrenament i que d'això en gaudeixen.

Tècnica de la frenada, tres tipus:

1. De costat. És la que s'utilitza girant els patins a dreta o esquerra formant un angle recte amb la línia seguida. Els genolls semiflexionats, el tronc s'inclina en la direcció contrària al sentit de la marxa. És molt important buscar exercicis a banda i banda
2. De falca. Les puntes de la bota queden convergents i els talons cap a fora. Molt poc utilitzada però molt pràctica a l'hora d'anar a buscar una bola dividida de cara a la tanca
3. De tacs. S'utilitza normalment quan patinem d'esquena i volem anar cap endavant. Cos inclinat cap endavant i posarem els tacs a terra per frenar i alhora arrencar amb més velocitat frontalment

Exercicis

Cal tenir en compte que són nens i nenes i es cansen ràpidament. Així doncs, cal evitar tasques avorrides i repetitives:

Tasques d'equilibri amb patins i sense patins. L'entrenador pot acompanyar els jugadors de la mà i patinar per la pista per tal que agafin confiança amb el material. De tant en tant, anar per el centre de la pista per evitar que es pugui colpejar amb la tanca o les porteries

Patinar per sobre de matalassos per tal de donar més seguretat

Utilitzar tasques d'un curt temps d'execució. Bàsicament jocs on només ens fixarem amb el patinatge. Sovint és recomanable frenar una mica les rodes, per tal d'evitar masses caigudes. A mesura que van progressant, es van desfrenant les rodes.

Instruccions curtes i amb gran possibilitat d'èxit.

Afegir diferents maneres de patinar. Al principi molt generalitzades i sense cap mena de regla. Per exemple desplaçaments en diferents direccions, sentits. Més endavant, hi afegiríem l'estic.

Treballar amb circuits especials per a aquesta edat buscant sempre un objectiu senzill.

Sempre és aconsellable, començar tots els entrenaments, amb un parell de jocs per aconseguir bones sensacions. Es poden utilitzar pilotes de plàstic de colors, o de pilotes de tennis per jugar a jocs infinits, com ara traslladar pilotes d'un lloc a un altre fent competició per equips o jugar a agafar la pilota del color que l'entrenador digui. Tots aquests jocs amb material lleuger i de colors capten molt l'atenció de nens i nenes.

PREBENJAMÍ

Objectiu: Treball de tècnica individual amb tots els elements combinats. Explicacions curtes i clares. Cal explicar les regles bàsiques del joc

Diferents tipus de llançaments:

1. Llançament batut de cullera i de pala. L'estic porta una trajectòria aèria abans i després de colpejar la bola. La bola estarà situada a l'alçada del pati més avançat
2. Llançament escombrat de cullera i de pala. S'arrossega l'estic per el terra de la pista amb un moviment de darrere cap endavant amb el màxim recorregut. La trajectòria de l'estic definirà la direcció de la bola
3. Llançament arrastrat. L'estic i bola van arran de terra. Iniciant el moviment des de més enrere dels patins i l'estic acompanya la bola fins a la seva màxima extensió. Finalitza amb un cop de canell que determina la direcció de la bola
4. Llançament escopit. Consisteix en una simple acció de canell molt ràpida i explosiva, amb la pala de l'estic gairebé en vertical.

Introduir la tècnica de la passada

Exercicis

Les tasques haurien de ser més complexes que a l'etapa anterior.

Circuits amb una influència principal del patinatge, desplaçaments, frenades, canvis de direcció, amb bola i sense bola.

Evitar tasques on el jugador estigui molta estona inactiu. Incorporar diverses bases de treball. Per exemple, dues o més files depenent de la quantitat de jugadors. Afegir més de dues porteries per poder acabar amb llançament, encara que no hi hagi prou porters. Es pot utilitzar material per limitar l'espai de gol, tipus bidons, cons pneumàtics o lona especial.

Exercicis de conducció de bola

Llançaments a porteria

Exercicis de passada utilitzant les tanques de la pista de joc

En els partits del cap de setmana, proposar el següent repte: el jugador que roba la bola ha d'intentar arribar sol a porteria

BENJAMINS

Objectiu: Posar en pràctica el que hem après a les etapes anteriors. Fer les correccions necessàries de tots els gestos tècnics que necessitem. Treballar tècnicament els diferents tipus de passada. La qualitat de la passada és un gran valor dins un equip i ajudarà a aconseguir l'objectiu que és el gol. En relació amb la passada trobem dos elements, la passada i la recepció.

1. Passada arrastrant. L'estic fins que colpeja la bola
2. Enrotllat. L'estic llisca per la pista en contacte amb la bola
3. Batut. L'estic porta una trajectòria aèria abans de contactar amb la bola

La tècnica de la passada també es treballa amb lateralitat: de cullera i de pala

La recepció de la bola implica aturar la bola, ja sigui de cullera o de pala, i preparar-la per a l'acció següent. Aturar bé la bola, és la base principal per controlar-la. La posició correcta d'aturar la bola, és agafar l'estic amb les dues mans, i donar un impuls a l'estic en direcció oposada, sobretot quan el passi és a gran velocitat.

En aquesta categoria és recomanable treballar el llançament/passada que permet treure passades llargues per la tanca a la sortida de contraatacs. D'aquesta manera també es pot aprendre a xutar ras per fer una passada llarga

També treballarem la protecció de bola, ja sigui amb una mà o amb dues, segons ho fem pel costat natural o no.

Exercicis

Introducció de les diferents tècniques de passada. Primer en estàtic i després més endavant en moviment. Es pot utilitzar taulons de fusta per al treball específic individual de la passada, ja que el taulell de fusta fa rebotar la bola correctament depenent de la correcta passada. D'aquesta manera també treballarem tant la passada com la recepció als circuits.

Perfeccionament de les diferents tècniques del patinatge.

Millorar la tècnica de conducció de bola i treballar dribaltges simples i senzills (ganxo, mitja volta, finta de cos i estic i simulació de passada)

Rematada: Una bona rematada és fonamental per aconseguir gols. És un gest tècnic molt difícil. Consisteix a disparar a porta sense rebre la bola. La posició del cos per fer aquest moviment és fonamental

Tots els tipus de remat es faran tant de cullera com de pala. També n'hi ha de rasos o alts i en moviment o aturats. Una rematada poc treballada i que a mi m'ha donat força satisfaccions, és la que es realitza amb la mà canviada.

ALEVINS

Objectiu: Cal continuar perfeccionant la tècnica individual, tant de patí, com d'estic i bola. Ganxo , contra ganxo, bola per sota les cames, estic i bola per darrere de l'esquena, protecció de bola amb una mà i a mà canviada i aixecar i picar la bola.

Cal tenir en compte que és una categoria extremadament important per al perfeccionament de totes les habilitats de l'hoquei sobre patins.

Perfeccionament, de tot tipus de llançaments, passades, remats i driblatges

Conceptes tàctics bàsics en atac, conceptes bàsics en defensa, replegament i contraatac

Exercicis

Tasques d'un nivell de dificultat mitjà

Potenciar la velocitat, amb algun exercici de competitivitat

Treballar tot allò relacionat amb la passada i recepció

Treballar la passada arrastrada, tipus de passada sense copejament per camuflar la passada a zones interiors amb poc espai d'acció

Tasques d'un contra un, dos contra un, dos contra dos, tres contra dos, tant en situacions d'atac posicional com en situació de contraatac.

INFANTIL

Juntament amb la categoria d'aleví, és la de l'aprenentatge total. Quan finalitzi aquesta categoria, el jugador hauria de tenir tots els gestos tècnics assimilats, per entrar a l'última fase de competició, preparat per poder solucionar tots els problemes que es puguin anar trobant a els partits.

És un bon moment per introduir aspectes físics bàsics, estiraments, prevenció de lesions, etc.

Objectiu: Obtenir de cada jugador/a el màxim a nivell de tècnica individual
Introducció de sistemes defensius, d'atac, contraatacs, replegaments, recuperacions.

Bloquejos directes.

Tàctica individual (saber què fer i triar en tot moment, ja sigui amb bola o sense bola, tant en atac com en defensa). Presa de decisions.

Utilitzar la defensa individual amb ajuts i completar la defensa en zona i els diferents tipus de pressió

Exercicis

Aquí les tasques haurien d'anar encaminades a potenciar tots els elements tècnics

També cal introduir el model de joc del club on treballarem.

Introduir moviments i conceptes d'atac predeterminats per parelles (bloquejos i continuació, creuaments, passar i tallar, guanyar zones de perill per rebre bola)

JUVENIL

Etapa de competició. Tant en aquesta categoria com a la categoria júnior, hauríem de parlar d'un factor a tenir en compte, que és la preparació física, ja que segons quina etapa de la temporada ens trobem, la manera d'utilitzar les tasques seran diferents.

En molts clubs, alguns d'aquests jugadors entrenaran amb el primer equip i això vol dir que haurem d'estar en total contacte amb l'entrenador del primer equip, per tenir tots el mateix model de joc que el del primer equip.

Aprendre a pensar. Controlar el tempo/ritme del partit, controlar les situacions i aconseguir el control del partit, és clau a aquesta edat

Objectiu: És una etapa clau en el tema de la introducció del model de joc. La càrrega física a les tasques i als entrenaments és clau per poder mantenir el ritme de joc desitjat en aquesta etapa.

Potenciar la tècnica individual.

Bloquejos indirectes.

Rectificats.

Millora de la passada al primer toc, i posar molt de ritme en aquesta especialitat.

Potenciar la defensa individual

Treballar la defensa zonal

Exercicis

En aquesta etapa, totes les tasques aniran encaminades a treballar, el model de joc que tinguem. Les tasques buscaran la competitivitat de l'equip.

Buscarem les millors tasques per treballar el nostre objectiu.

Treballar tasques amb gran intensitat on es produeixin transicions defensives i ofensives encadenades a l'execució de la part de la tasca. D'aquesta manera donarem més realitat a les tasques en referència a situacions de partit.

JUNIOR

Etapa on la competició entra al seu nivell màxim. Etapa anterior a sènior, on hem de treure el nostre màxim rendiment als nostres jugadors

Durant aquesta etapa entraran factors com la psicologia amb els components de l'equip, l'alimentació i una cura de la salut molt important per aconseguir el màxim rendiment esportiu.

És en aquesta etapa on explotarem al màxim recursos tàctics, com ara zones de perill, combinacions tàctiques, bloquejos, aclarits, creuaments a zones específiques de la pista, amb l'objectiu de crear superioritats numèriques que ens permetin crear ocasions d'avantatge en l'atac.

En aquestes categories cal treballar per microcicles i adaptar-los molt bé al calendari de partits, temporada i possibles convocatòries d'altres equips del club.

Objectiu: Superioritats numèriques. Pantalles. Recuperació, replegaments (formes diferents, ja sigui amb pressió o amb recuperació de zona defensiva). Transicions d'atac (treballar un bon desplegament per generar ràpidament una situació de superioritat numérica, com treballar sortides de pressió).

Exercicis

Igual que a l'època juvenil, cercarem tasques enfocades al nostre model de joc i al del primer equip.

És molt important tenir una bona relació entrenador/coordinador. Amb els entrenadors seria interessant fer reunions, debats i exposicions de l'evolució dels equips. Replantegar objectius a mitja temporada si cal.

Reunions amb els jugadors, sobretot a partir d'infantil, per escoltar de si mateixos el rol que tenen en l'equip i la seva evolució.

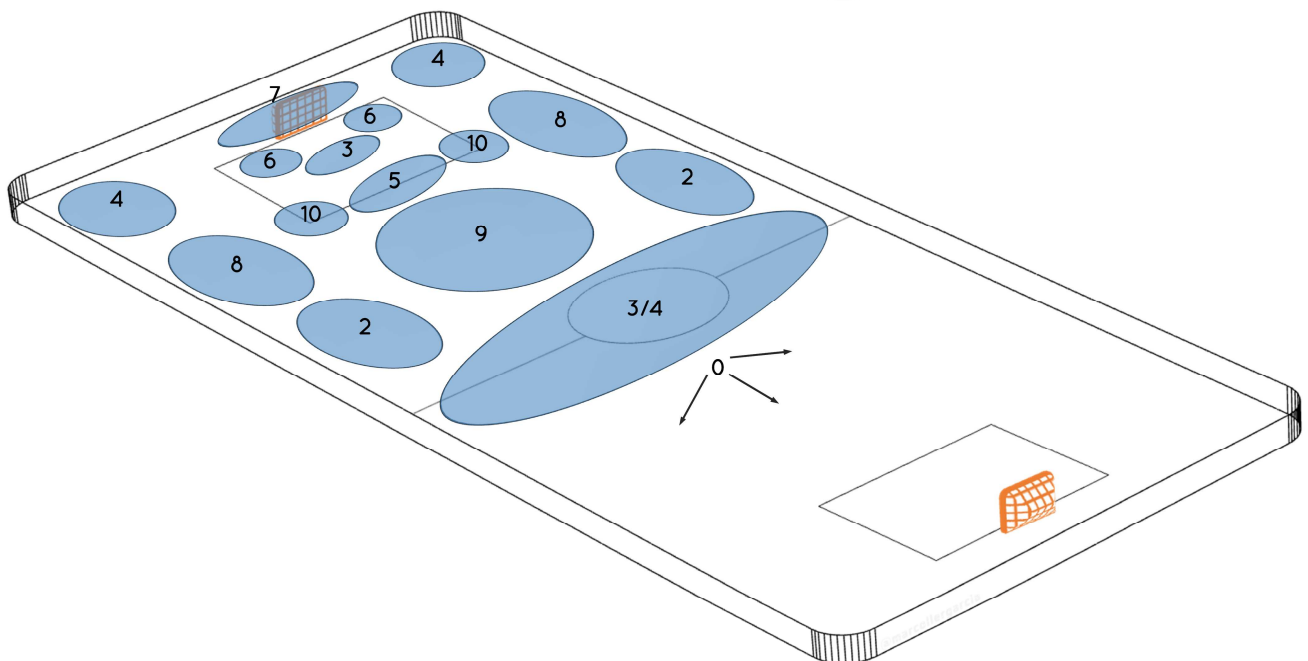
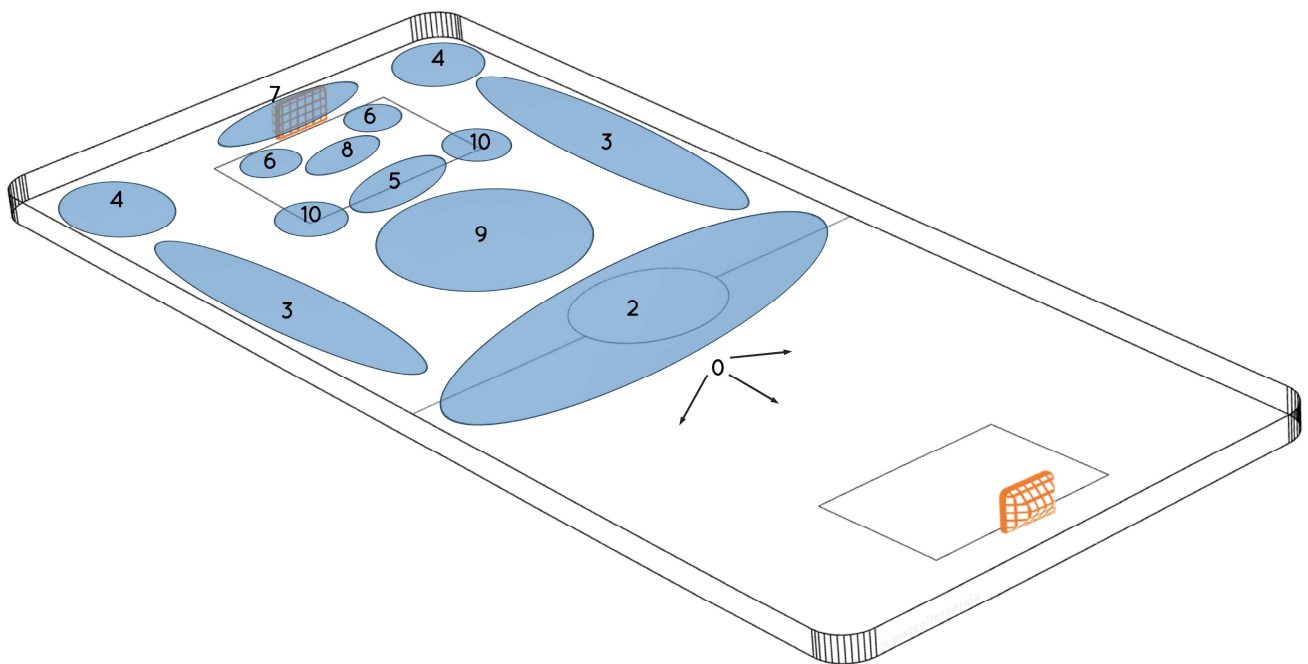
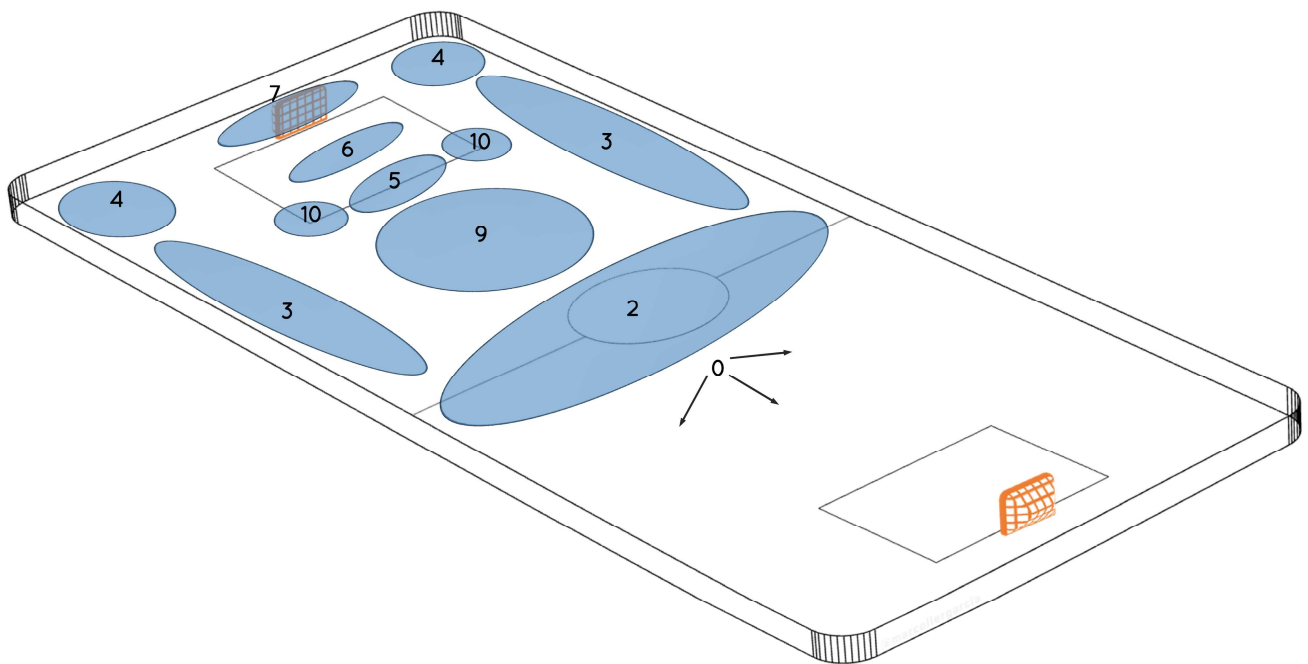
Per últim, treballarem amb sessions d'entrenament de tecnificació en funció de les carències dels jugadors. I intentarem trobar un equilibri entre mantenir l'objectiu i no voler córrer massa.

Jordi Camps

SIMBOLOGIA

ATACANT	
DEFENSOR	
PORTER	
CON	
BOLA	
PASSADA	
ORDRE DE PASSADES	1, 2, 3,
FINALITZACIÓ	
MOVIMENT AMB BOLA	
MOVIMENT SENSE BOLA	

ZONES DE PISTA

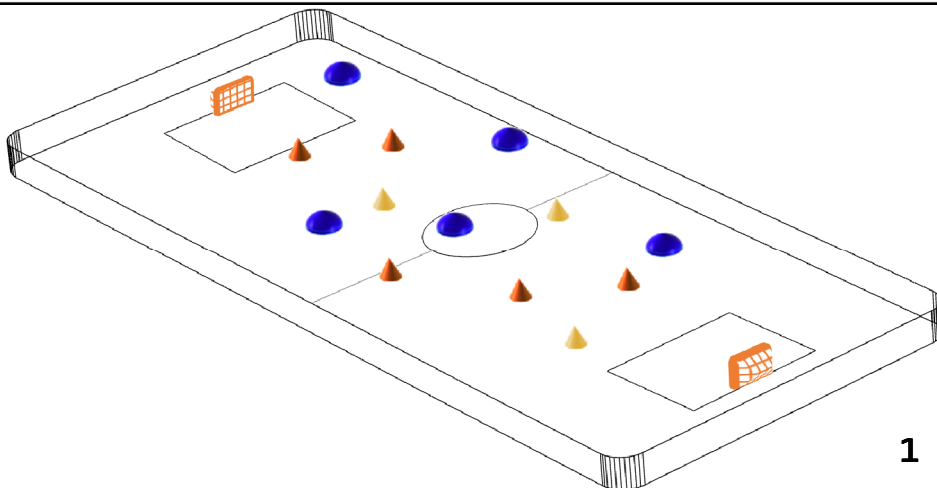


APRESENTATGE

COMENTARIS:

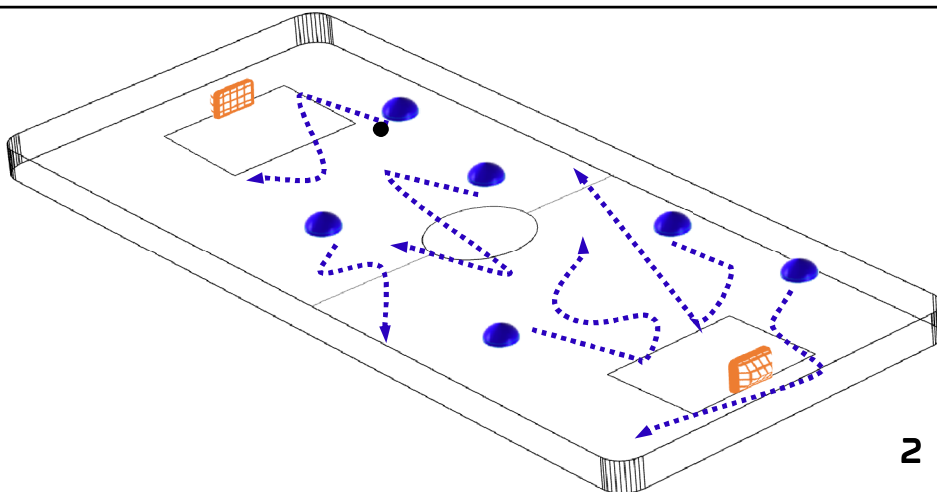
RECOLLIR CONS

- Cal patinar, recollir un con i portar-lo a l'entrenador
- Només es pot agafar un con per trajecte
- Per a agafar el con cal ajupir-se i patinar. No està permès asseure's a la pista per recollir el con
- Cada con val 1 punt
- El cons grocs valen 3 punts



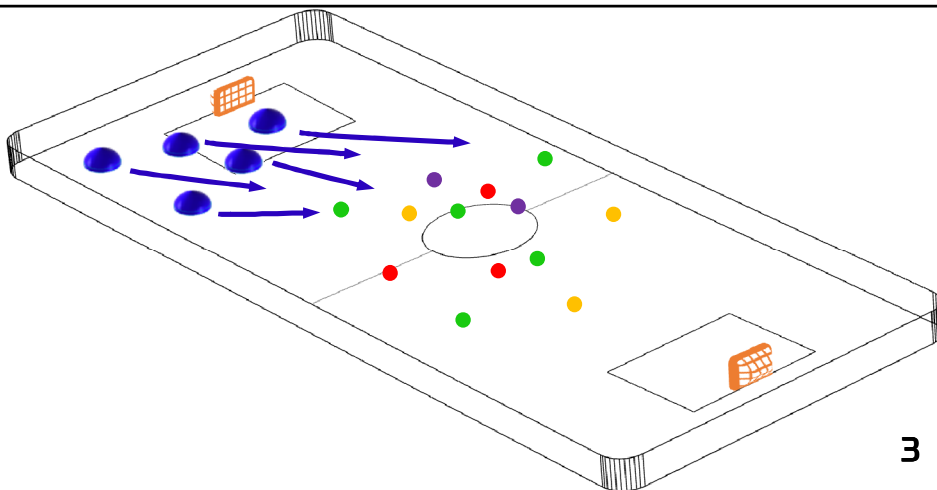
CONDUCCIÓ LLIURE DE BOLA

- Cal patinar tocant la bola sense que s'escapi



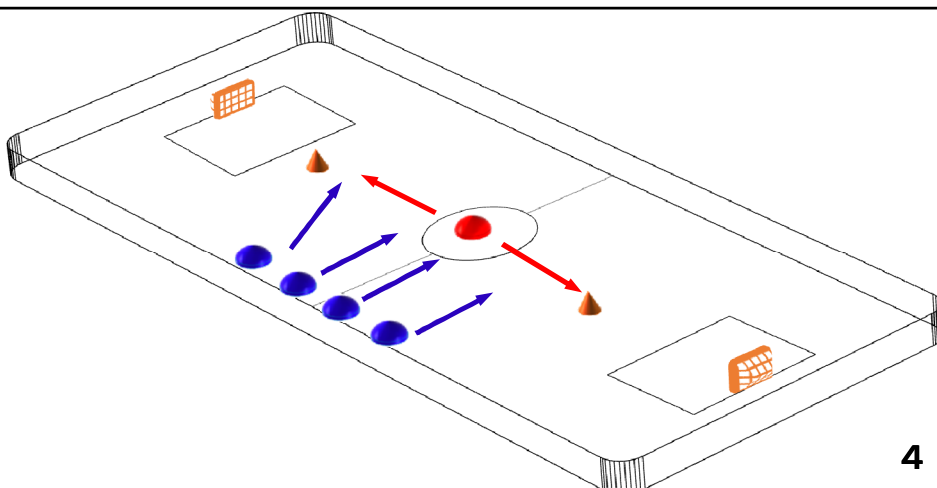
COMPETICIÓ RECOLLIR BOLES

- A cada jugador se li assigna un color i al senyal de l'entrenador surten tots els jugadors a buscar bola i conduir-la ajupits per darrere de la porteria fins al punt d'inici



L'ARANYA

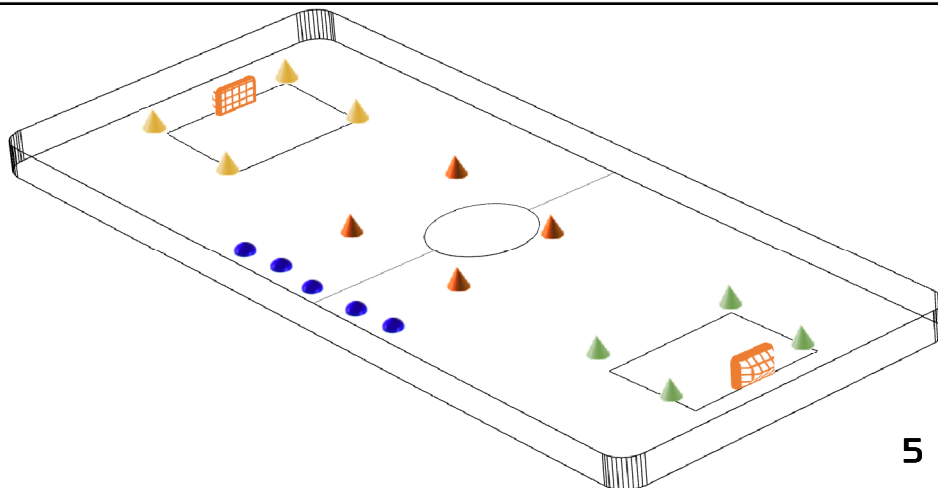
- Un jugador en la posició central ha de capturar els jugadors que intentin creuar, sense ser agafats. Si es captura un jugador, aquest s'uneix al jugador central



COMENTARIS:

ZONES

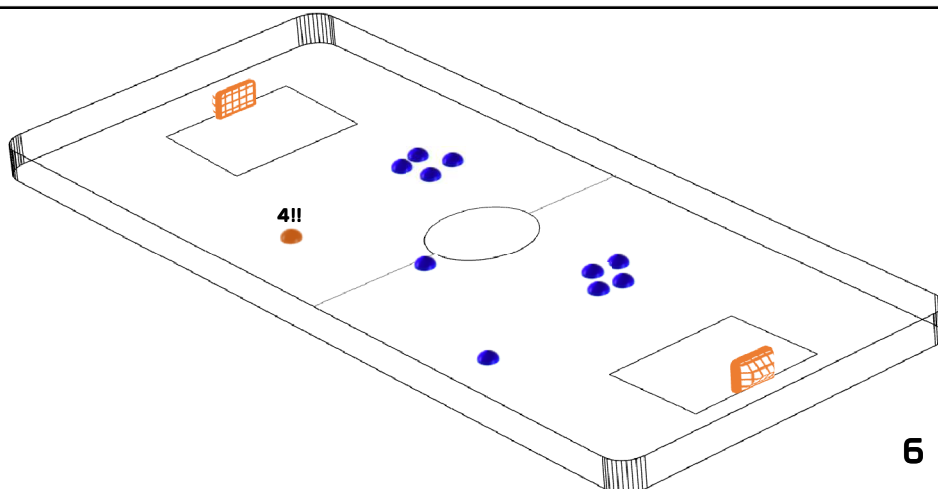
Es marquen unes zones de diferents colors. Al senyal, l'entrenador diu un color i els jugadors han d'anar a la zona i asseure's



5

GRUPS

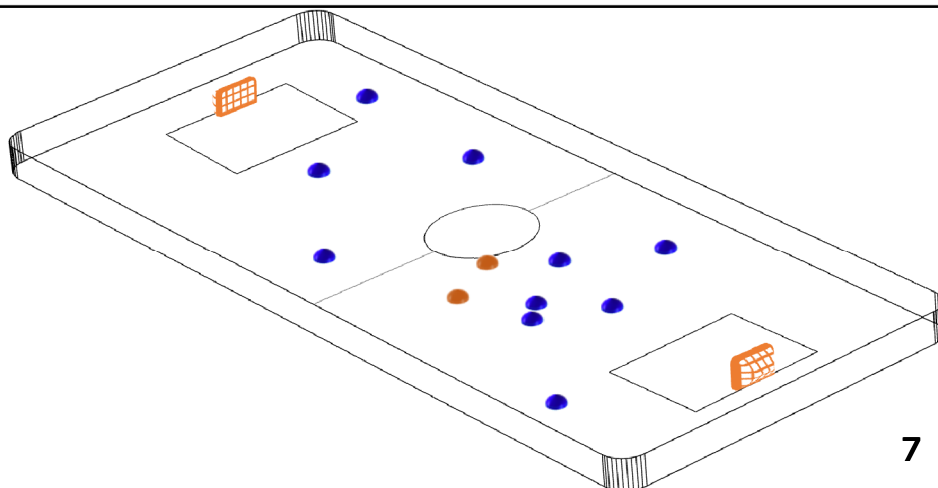
- Patinatge lliure per tota la pista. L'entrenador diu un número i els jugadors han d'agrupar-se fent de grups segons el número que diu l'entrenador



6

TOCAR I PARAR

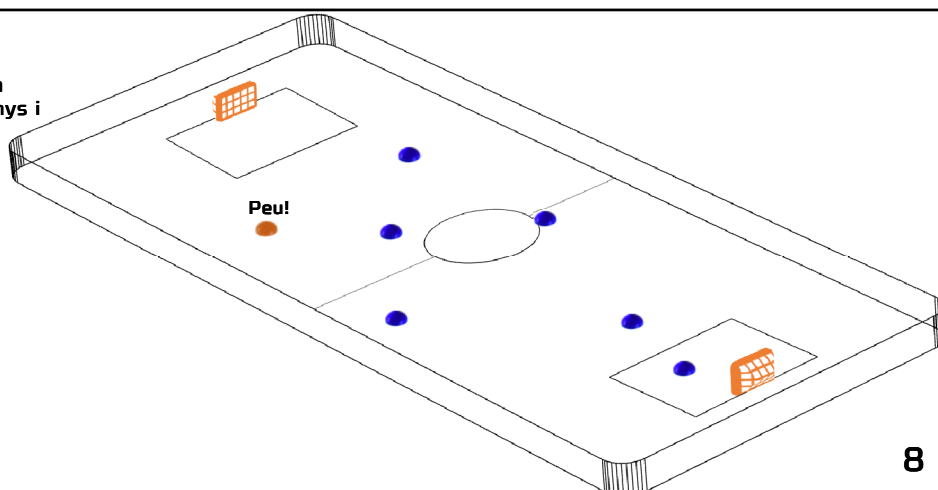
- Dos o més jugadors persegueixen. Els jugadors tocats es converteixen en perseguidors i els que persegueixen es salven.
- Si abans de ser tocats, ens abracem a un company, no podem ser tocats



7

TOCAR

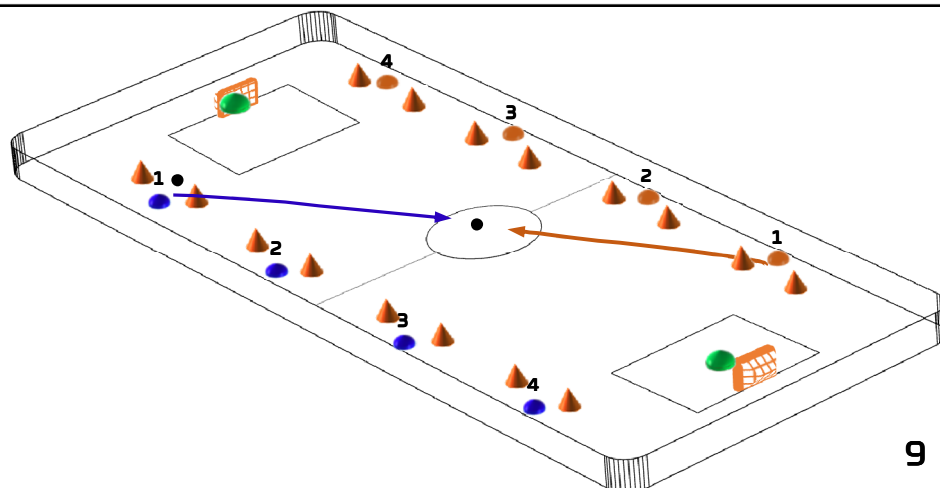
- Patinatge lliure per tota la pista. L'entrenador dirà parts del cos i els jugadors tocaran al seus companys i evitaran que els toquin



8

JOC DEL MOCADOR AMB FINALITZACIÓ

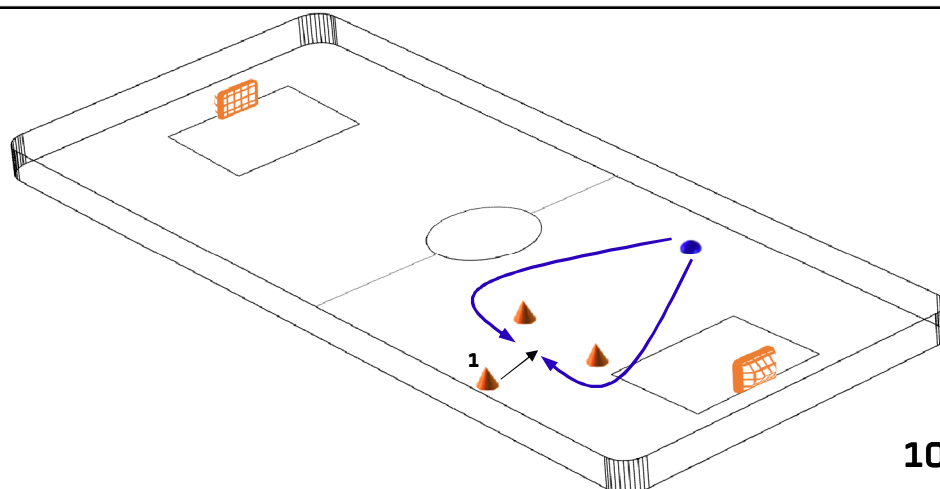
- 4 jugadors per equip
- La parella de 1 fa la frenada lateral de con a con
- La parella 2 fa el 8 de con a con
- La parella 3 fa el 8 d'esquenes
- La parella 4 fa ganxos amb bola
- L'entrenador indica un número i la parella fa un 1X1 amb bola dividida i finalització



9

FRENADA LATERAL DRETA/ESQUERRA

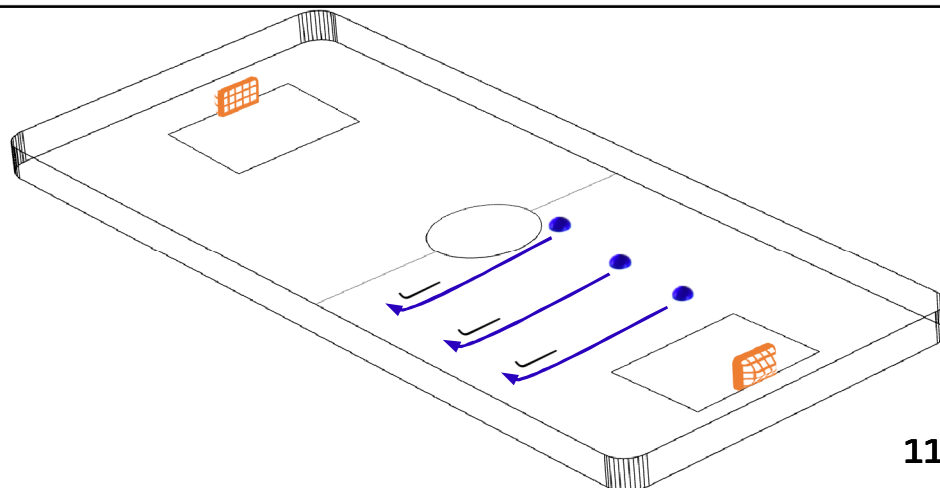
- El con 1 l'anirem acostant als altres dos con a mesura que els jugadors vagin dominant la tècnica, i així reduir l'espai perquè els jugadors hagin de fer més ràpid el gest de frenada



10

FRENADA LATERAL SEGUINT L'STICK

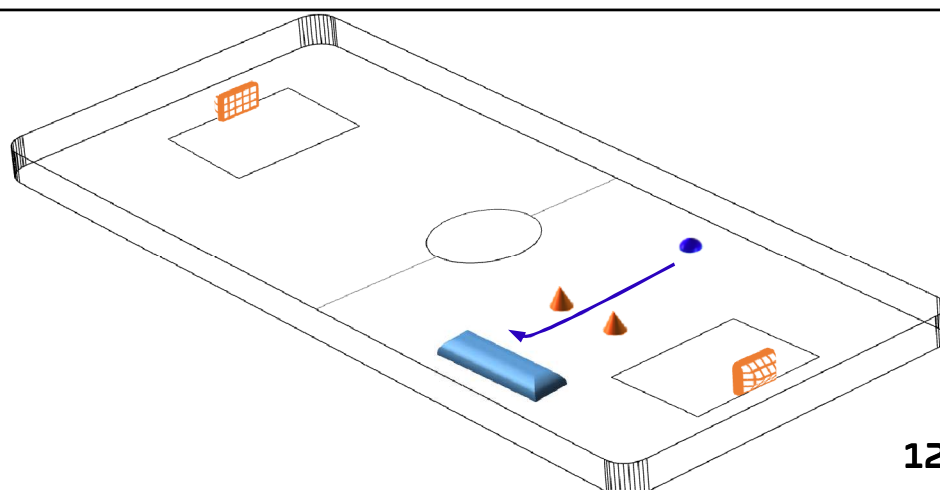
- Utilitzarem sticks en el terra de la pista perquè els jugadors tinguin la referència de la trajectòria que cal seguir per frenar



11

FRENADA LATERAL DAVANT UN OBSTACLE

- Aquest exercici consisteix en executar repeticions de frenades laterals d'esquerra i dreta utilitzant un tauló per senyalar el límit de frenada



12

FONAMENTS CIRCUITS SPRINTS

COMENTARIS:

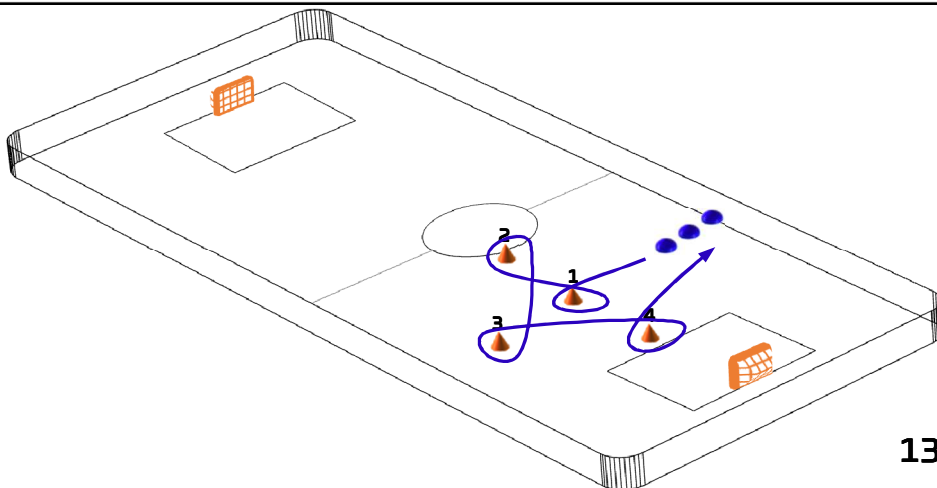
SERIES DE SPRINTS

Progressió 1:

- Un jugador darrere d'un altre deixant espai
- Seguir l'ordre de numeració sense repetir cons

Progressió 2:

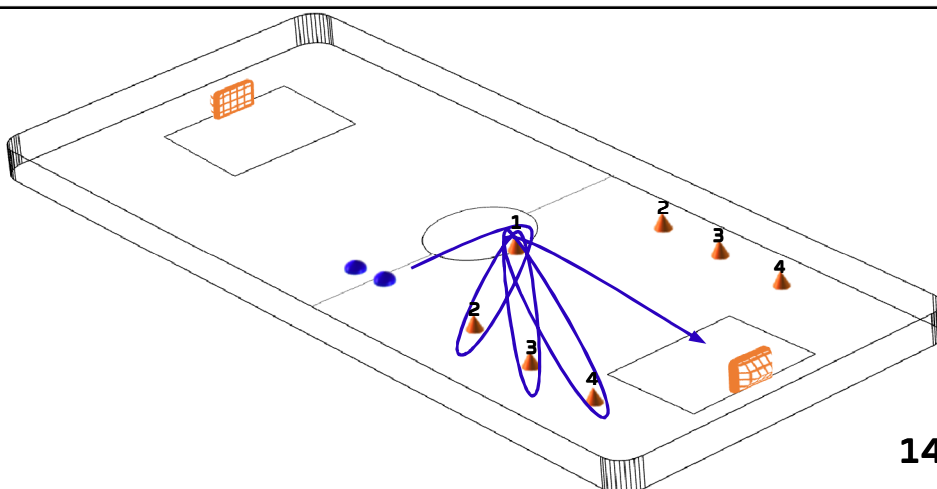
- Sempre s'ha de passar pel con 1 abans d'anar al següent con



13

SERIES DE SPRINTS

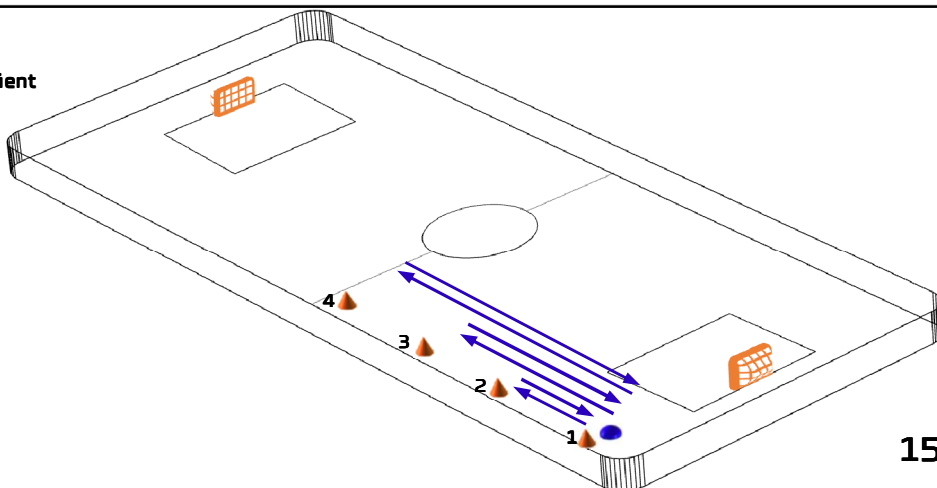
- Un jugador darrere d'un altre deixant espai
- Sempre s'ha de passar pel con 1 abans d'anar al següent



14

SERIES DE SPRINTS

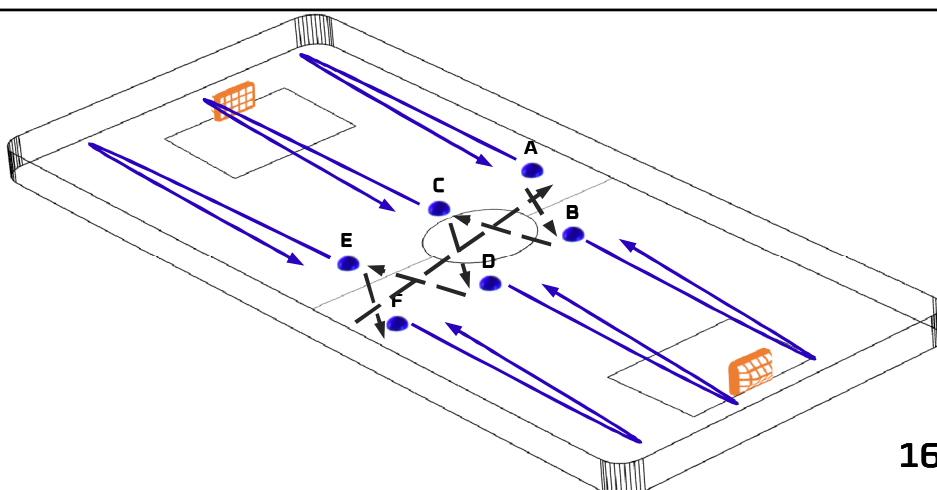
- Sempre s'ha de passar pel con 1 abans d'anar al següent



15

PASSADA I SPRINT

- A passa a B i A va a tocar la tanca del fons i recuperar la posició
- B passa a C i B va a tocar la tanca del fons i recuperar la posició



16

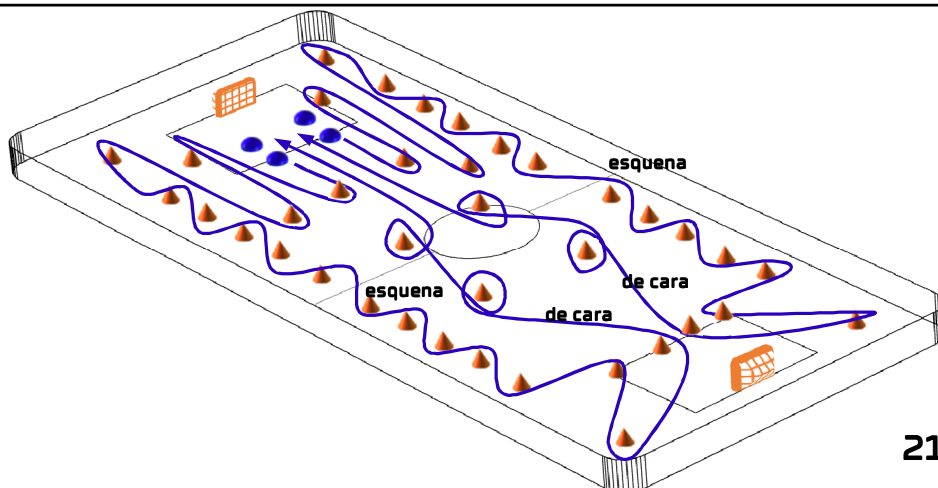
COMENTARIS:

CIRCUIT DE PATINATGE AMB CANVIS DE DIRECCIÓ

- Patinar primer en una direcció i després en una altra

Progressió:

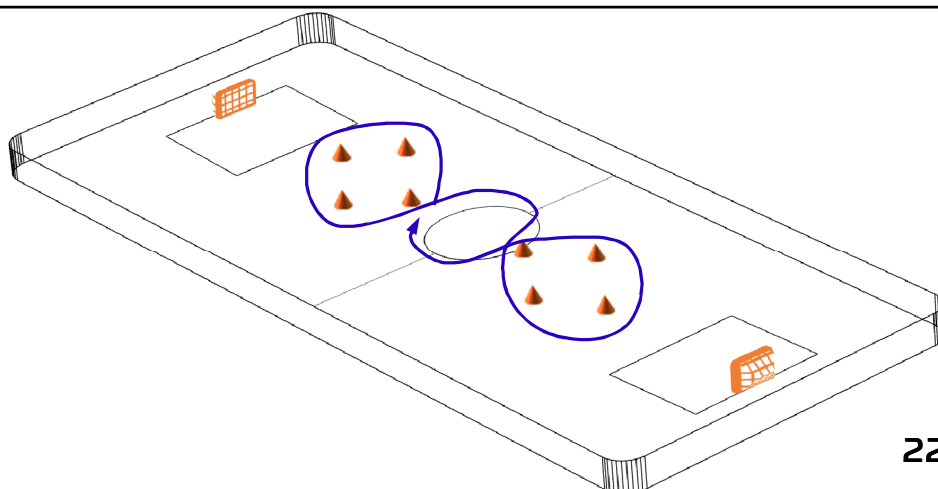
- Frenades per ambdós costats



21

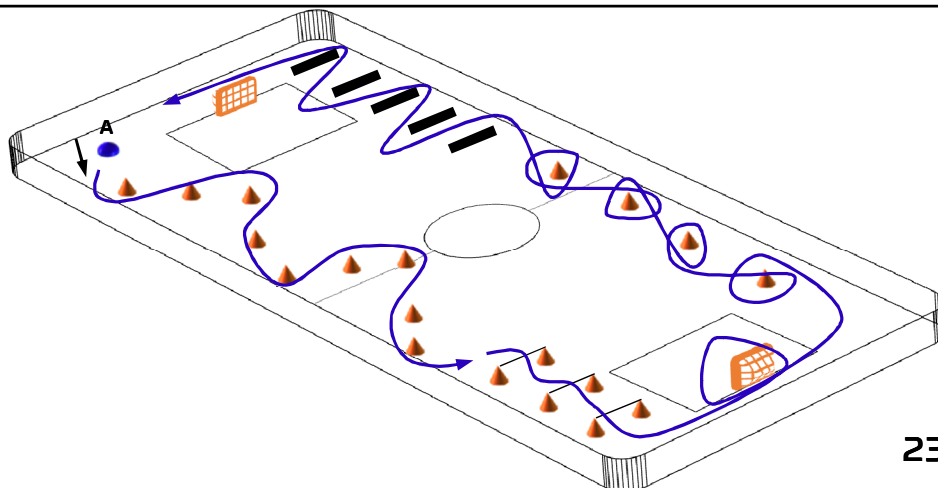
CREUAMENT DE CAMES

- Sempre en direcció endavant
- Sempre en direcció enrere
- Combinar endavant-enrere
- La circumferència del centre enrere i els laterals endavant



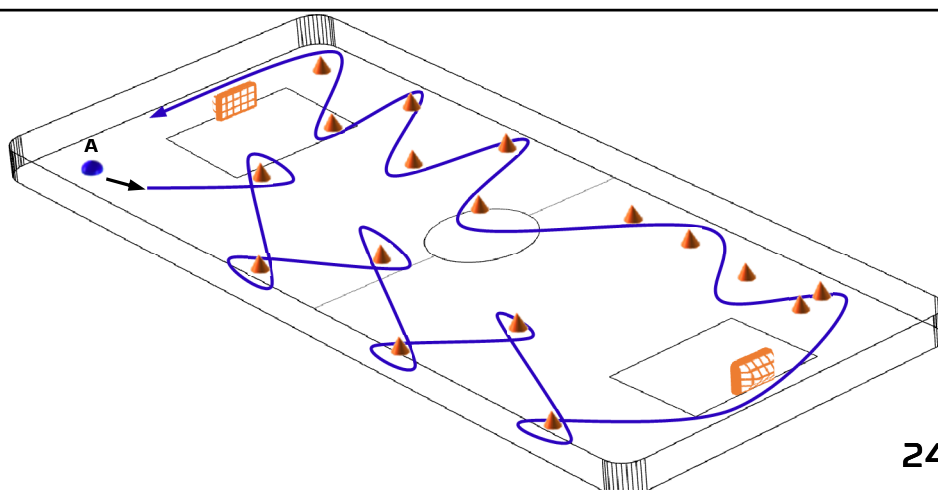
22

CIRCUIT DE PATINATGE



23

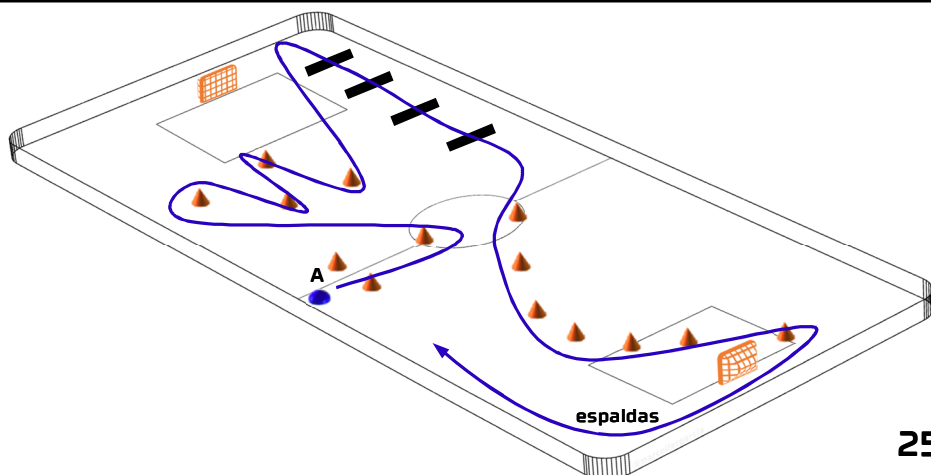
CIRCUIT DE PATINATGE



24

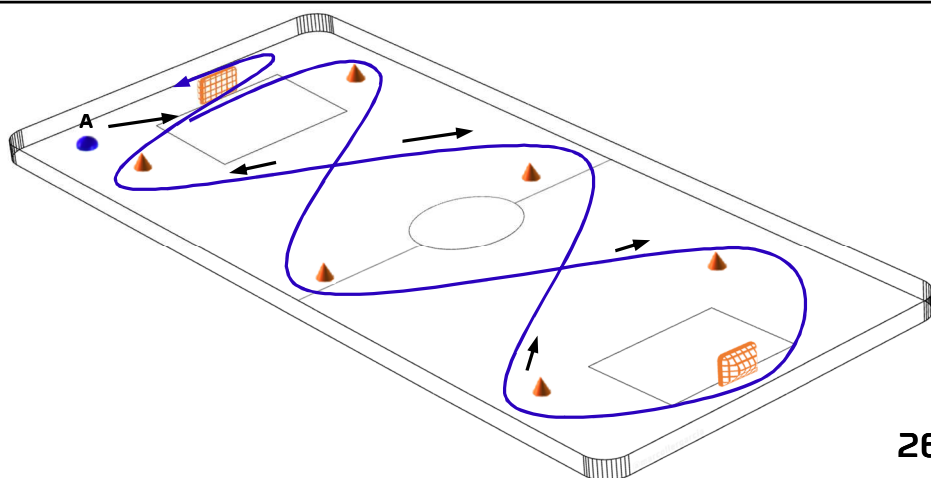
COMENTARIS:

CIRCUIT DE PATINATGE



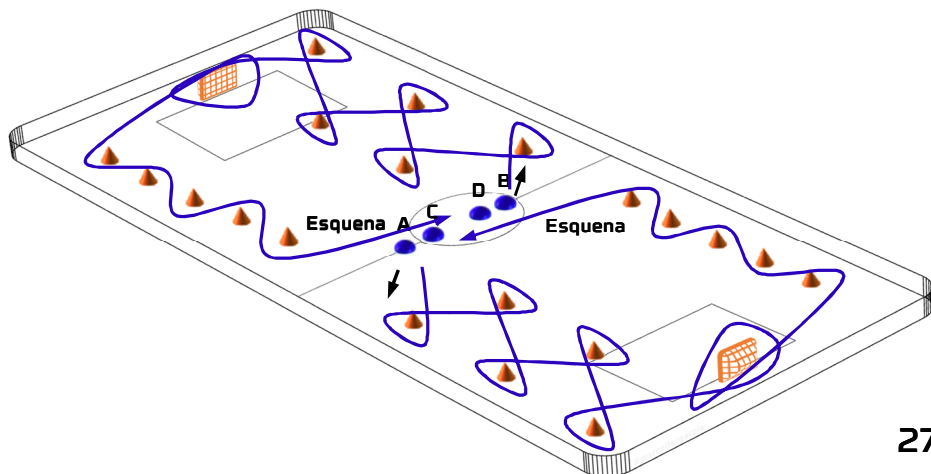
25

CREUAMENT DE CAMES



26

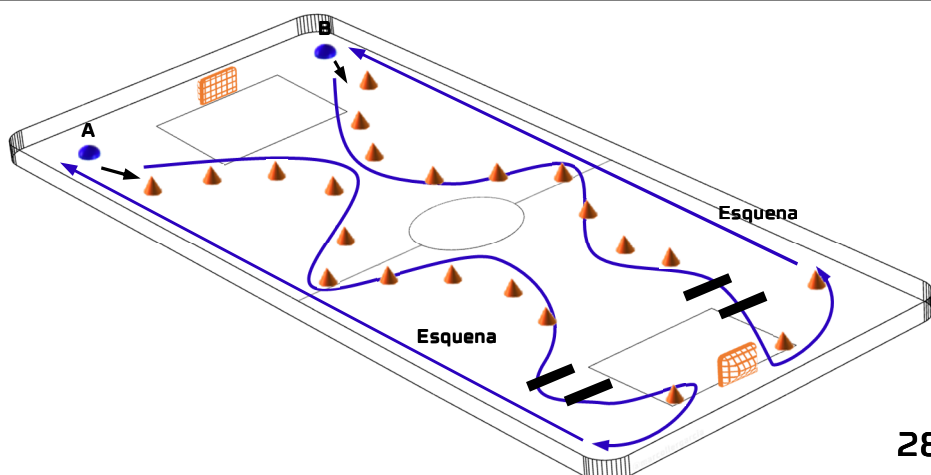
CIRCUIT DE PATINATGE AMB RELLEUS



27

CIRCUIT DE RELLEUS AMB CREUAMENT DE CAMES

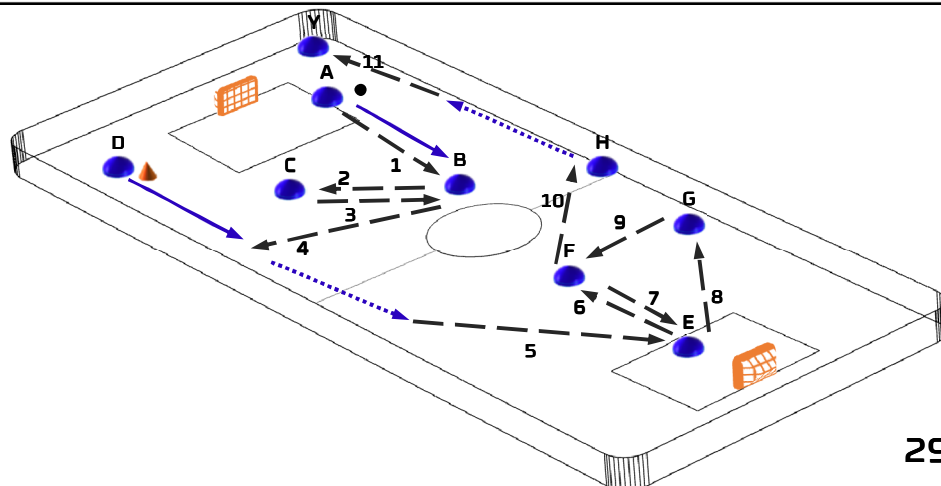
- Fins a l'arribada al con, patinarem endavant. La tornada, després de saltar els cons, la farem d'esquenes



28

TÈCNICA INDIVIDUAL RODES DE PASSADES

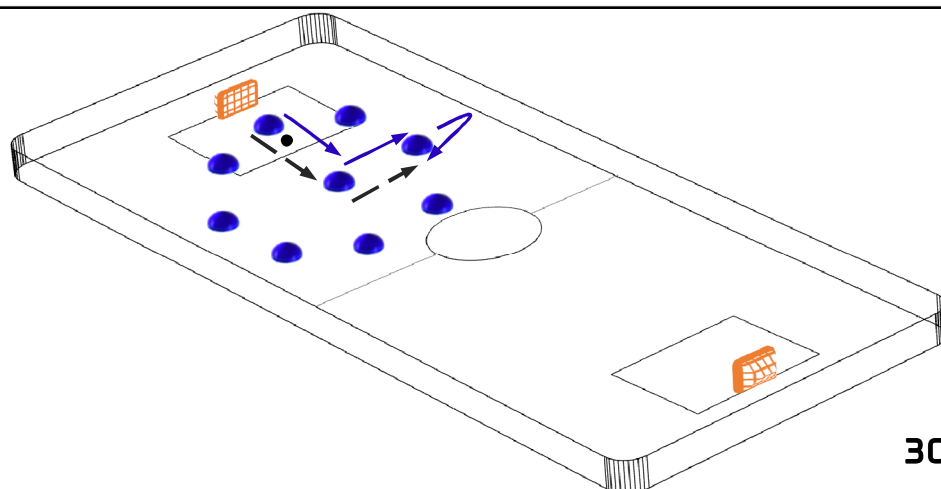
RODA DE PASSEDES PER A TREBALLAR EL CONCEPTE DE PARET



29

RODES DE PASSEDES AMB FINTEs

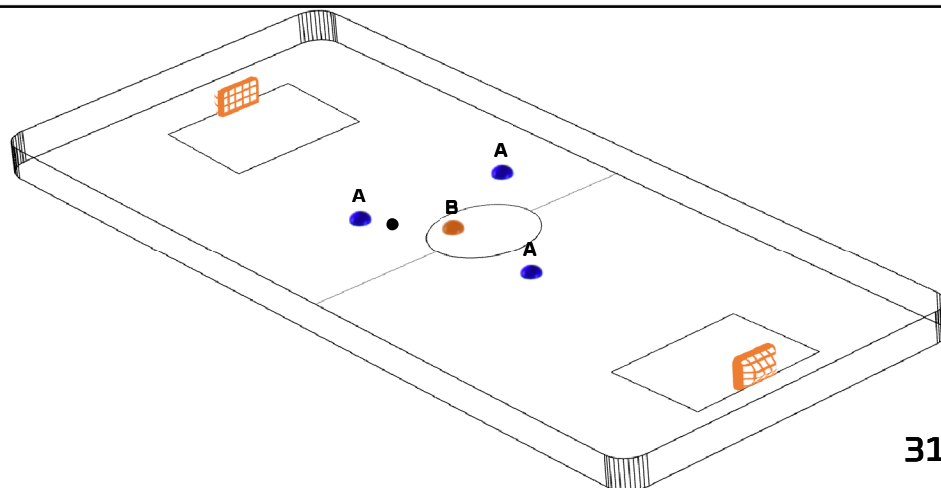
- Abans de cada recepció de bola, els jugadors exteriors realitzen una finta (canvi de ritme+gir 180°) i tornaran per a rebre la bola del jugador que està en el centre de la roda



30

RONDO 3X1 AMB TRANSICIÓ 2X1

Quan B roba bola, surten els dos jugadors que no han perdut la bola contra el jugador que ha perdut la bola



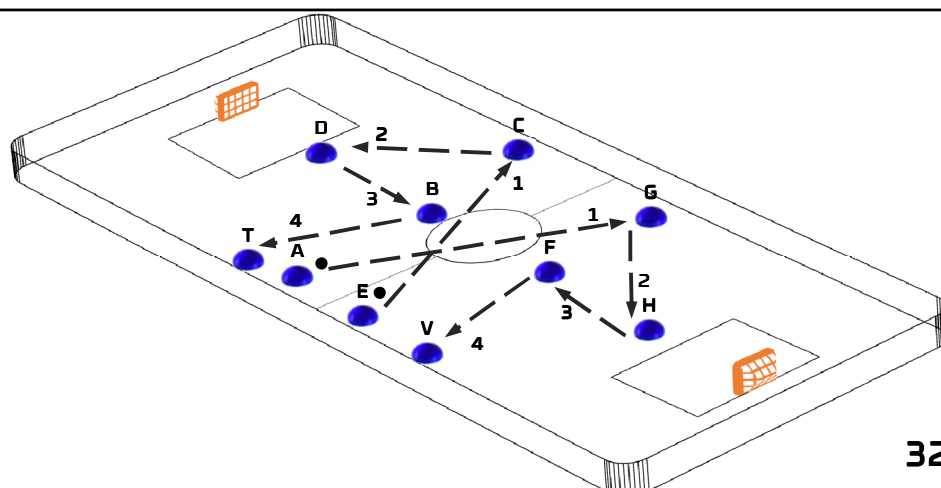
31

RODES DE PASSEDES

- E passa a C i E ocupa el lloc de C
- A passa a G i A ocupa el lloc de G
- C passa a D i C ocupa el lloc de D
- G passa a H i G ocupa el lloc de H
- D passa a B i D ocupa el lloc de B
- H passa a F i H ocupa el lloc de F
- B passa a T i B ocupa el lloc de T
- F passa a V i F ocupa el lloc de V

Progressió

- Doble passada



32

RODES DE PASSEDES AMB GRUPS DE 4 JUGADORS

Primera Progressió

- Jugadores exteriors estàtics i jugadors interiors dinàmics, alternant passada de pala i cullera

Segona Progressió

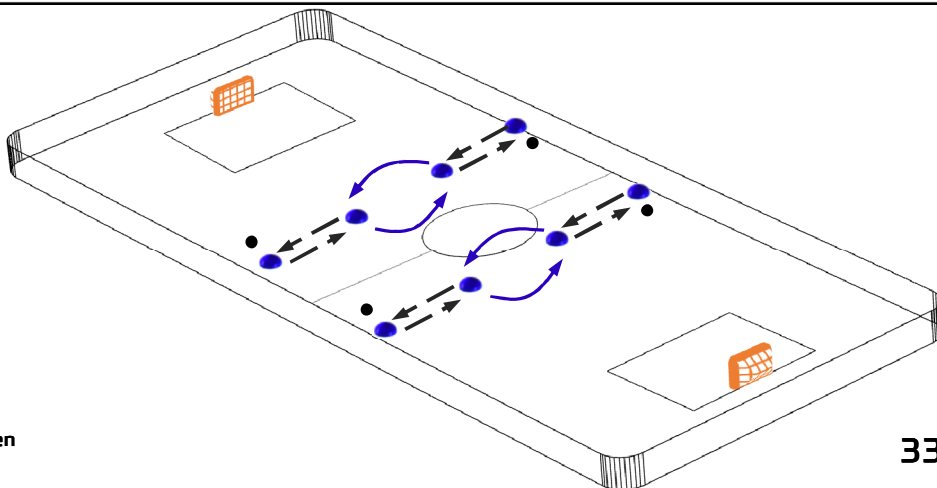
- Jugadores exteriors estàtics i jugadors interiors dinàmics. Els jugadors interiors controlen la passada dels jugadors exteriors i fan una passada de 'deixada' entre-cames

Tercera Progressió

- Després de la doble passada, canvi de jugadors exteriors per jugadors interiors

Quarta Progressió

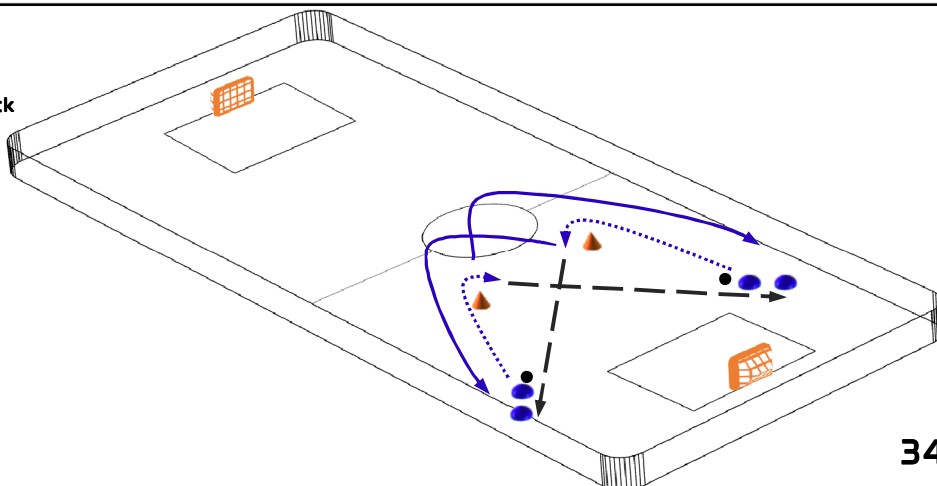
- Els jugadors interiors, quan reben bola es desplacen a l'altre costat i fan una doble passada



33

RODES DE PASSEDES AMB DOS GRUPS DE JUGADORS

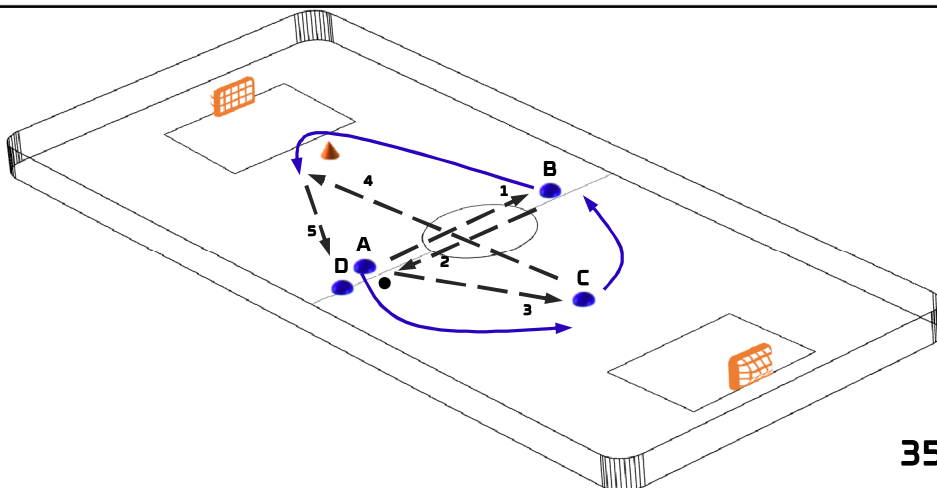
- Passades de pala o cullera segons la direcció de l'stick



34

RODES DE PASSEDES

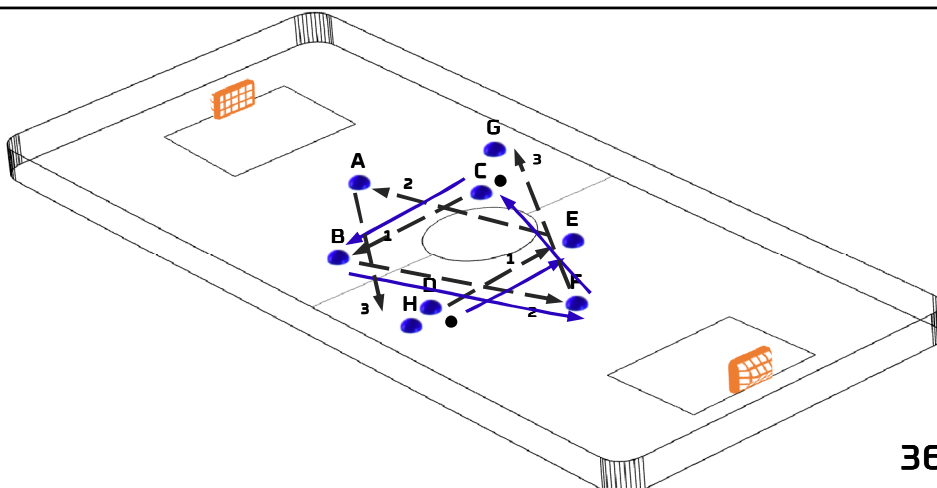
- A passa B
- B torna a A i B es desplaça fins al con
- A passa a C i A ocupa el lloc de C
- C passa a B i C ocupa el lloc de B
- B passa a D i B ocupa el lloc de D



35

RODES DE PASSEDES EN ESTRELLA

- C i D amb bola comencen al mateix temps
- C passa a B i D passa a E
- C i D ocupen el lloc de B i E
- B passa a F i E passa a A
- B i E ocupen el lloc de F i A
- A passa a H i F passa a G i tornar a començar

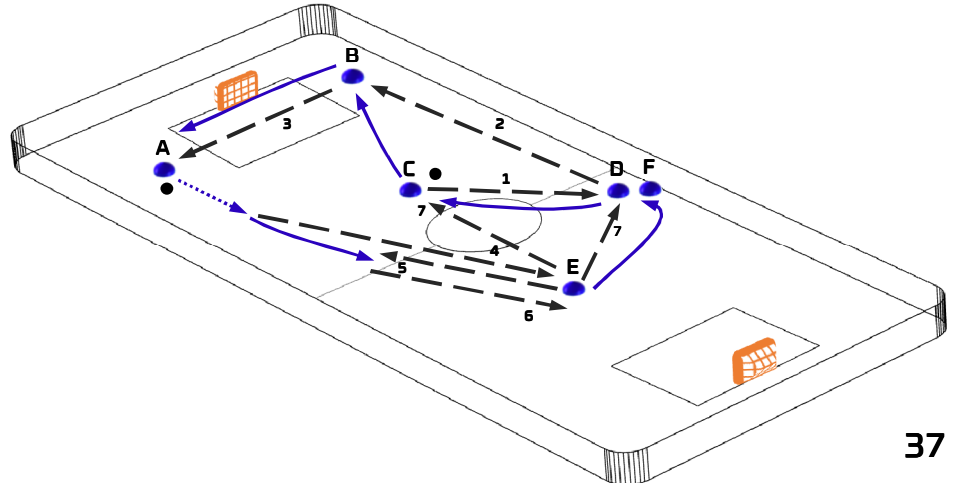


36

COMENTARIS:

RODES DE PASSEDES

- C passa a D i C es desplaça a B
- D passa a B i D es desplaça a C
- B passa a A i B es desplaça a A
- A passa a E i E realitza una doble passada amb A
- A ocupa la posició d'E
- E passa a D i E es desplaça a F
- I tornar a començar



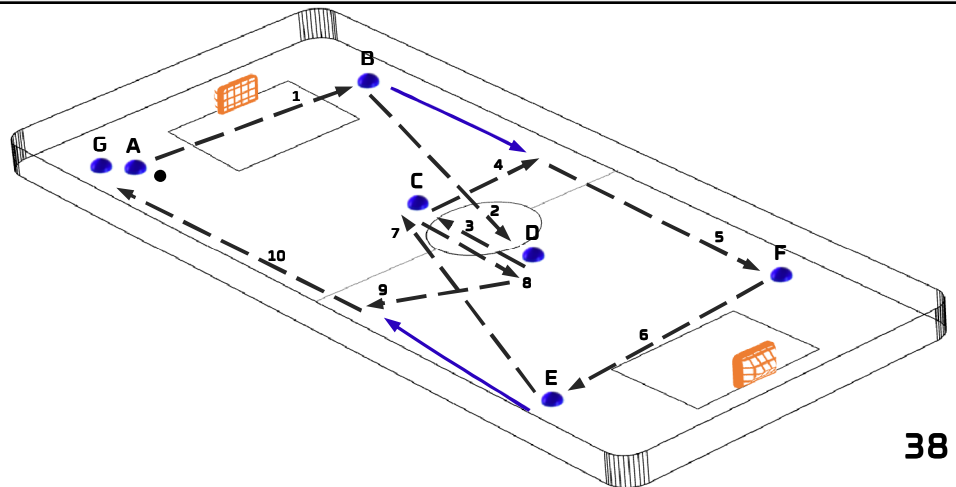
37

RODES DE PASSEDES

- A passa a B i B es desplaça pel lateral
- B passa a D i D passa a C
- C passa a B
- B passa a F i B ocupa el lloc de F
- F passa a E i E es desplaça pel lateral
- E passa a C i C passa a D
- D passa a E i E passa a G

Progressió:

- Mateix inici i finalitzar amb dos 2XP de A i B a un costat de la pista i E i F a l'altre costat de la pista



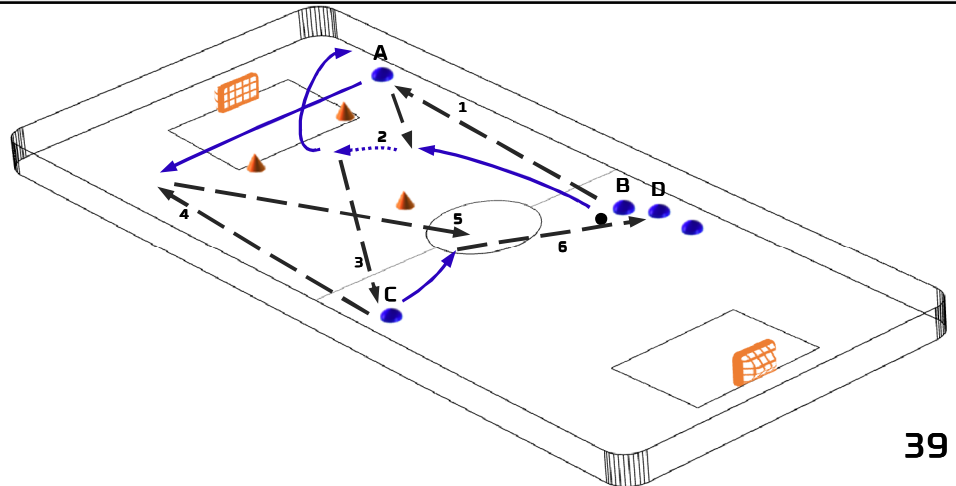
38

RODES DE PASSEDES 4x3

- B passa a A i B es desplaça
- A passa a B i es desplaça canviant de costat
- B passa a C i B ocupa el lloc de A
- C passa a A
- A torna a C i A ocupa el lloc de C
- C passa a D i C ocupa el lloc de D

Progressió:

A i B es fan varies passes entre cons i finalitza igual

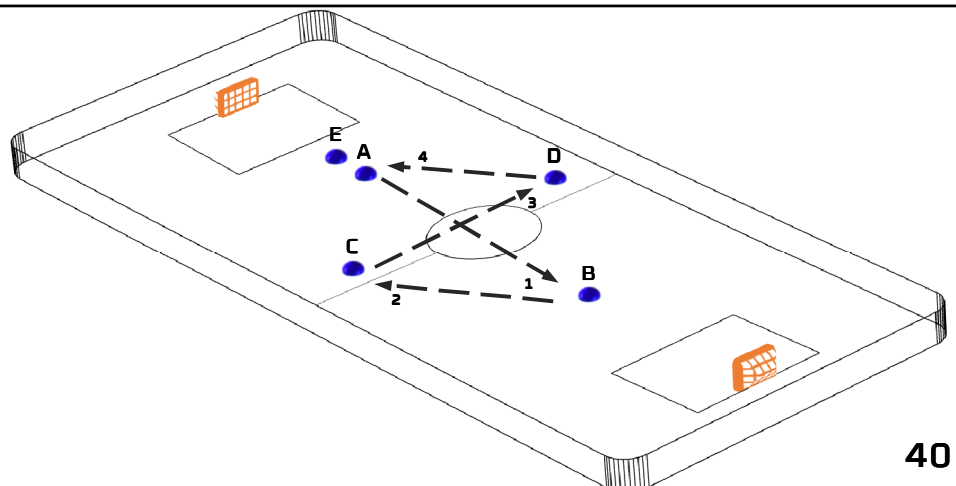


39

RODES DE PASSEDES

- A passa a B
- B a C
- C a D
- D a E

I així successivament

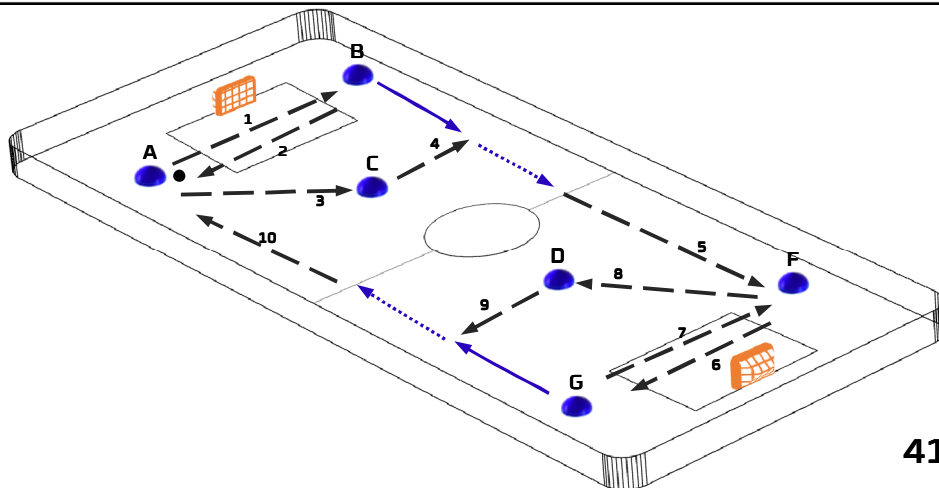


40

COMENTARIS:

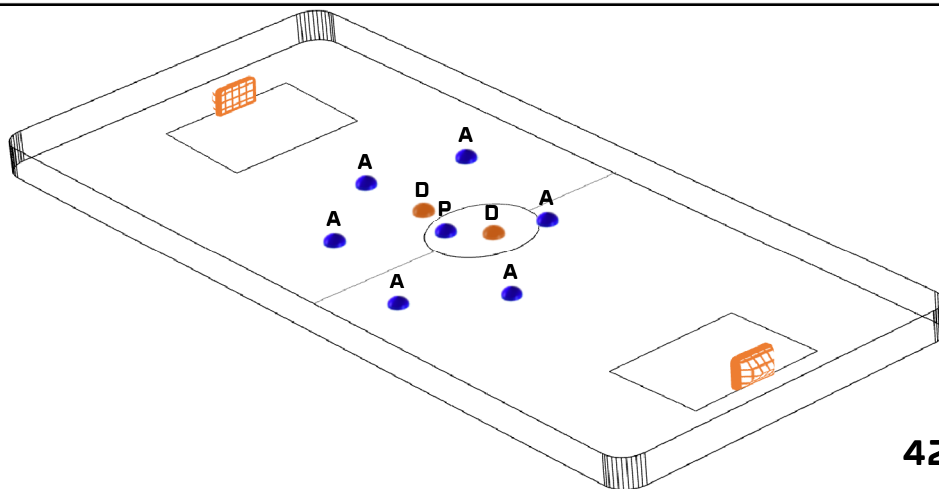
RODES DE PASSEDES

- A passa a B
- B passa a A, i B es desplaça pel lateral
- A passa a C
- C passa a B
- B passa a F, i B ocupa el lloc de F
- F passa a G
- G passa a F i es desplaça pel lateral
- F passa a D
- D passa a G
- G passa a A



41

RONDO 6X2+P

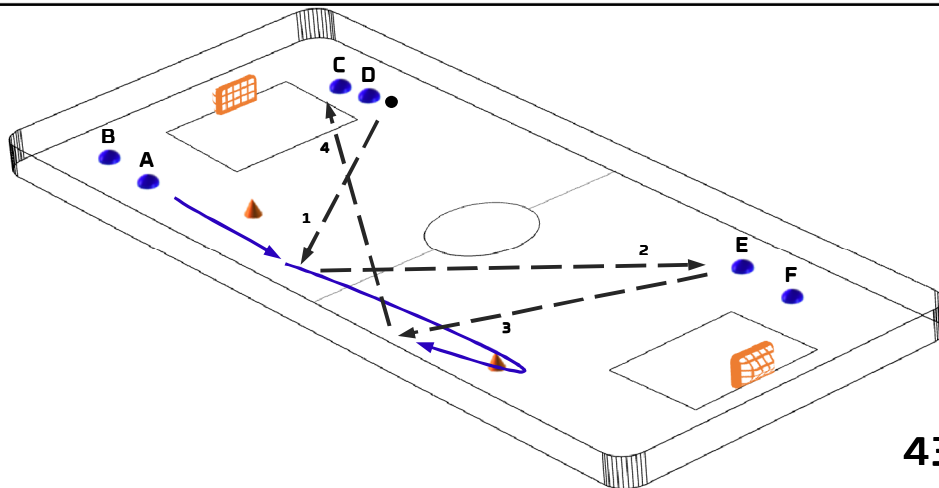


42

RODES DE PASSEDES

- D passa a l'espai per a A
- A passa a E, i A va a passar pel con
- E passa a l'espai per a A
- A passa a C, i tornar a començar

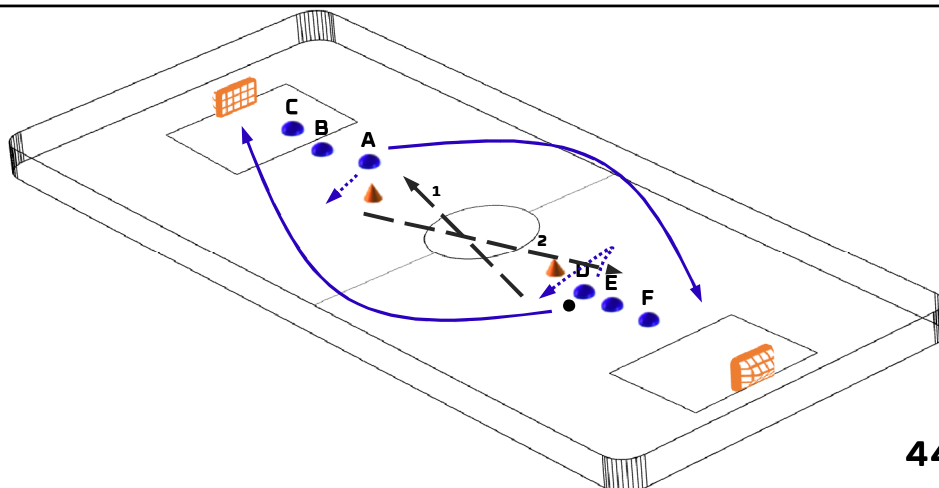
A->C
D->F
E->B



43

RODES DE PASSEDES AMB FINTEs

- D passa a A i D va darrere de C
- A al rebre fa una finta i passa a E i A va darrere de F
- I així successivament



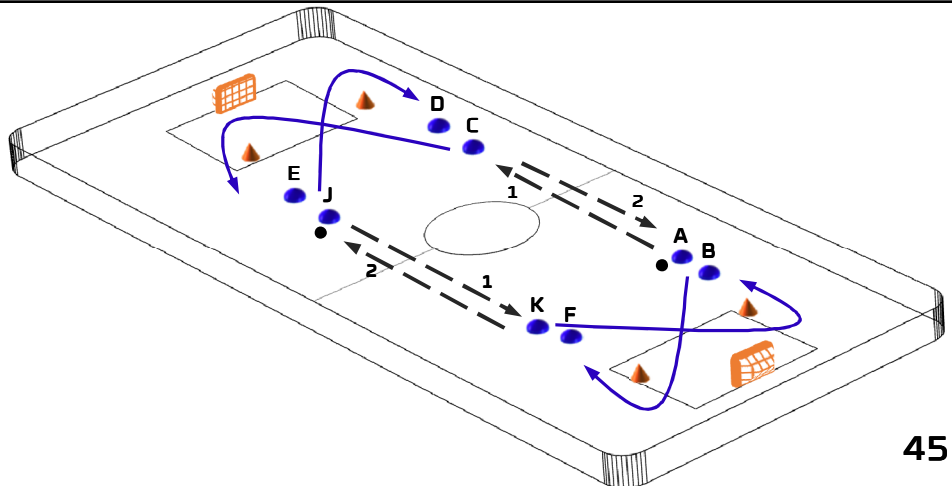
44

COMENTARIS:

RODES DE PASSADES

A passa a C i A va a la fila de F
J passa a K i va a la fila de D

I així successivament



45

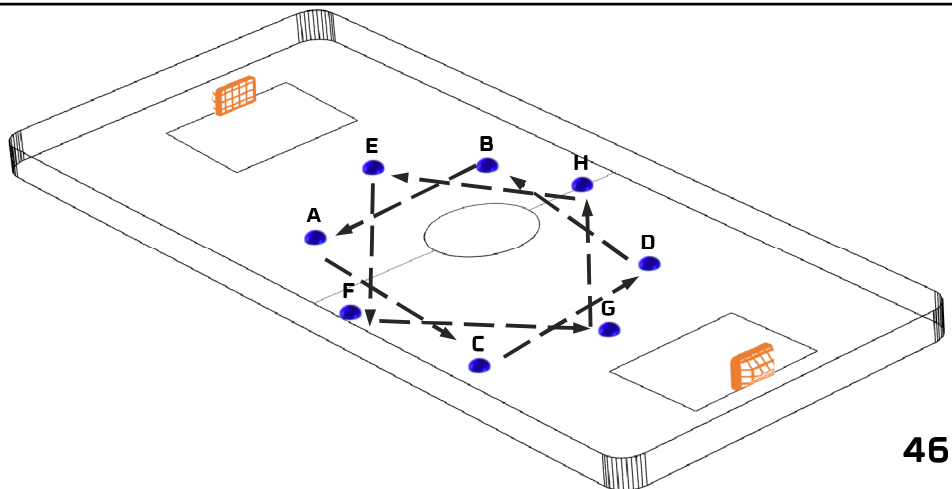
RODES DE PASSADES

Equip A - B - C - D es fan passades
Equip E - F - G - H es fan passades

Guanya l'equip que en 30 segons faci més passades

Progressió:

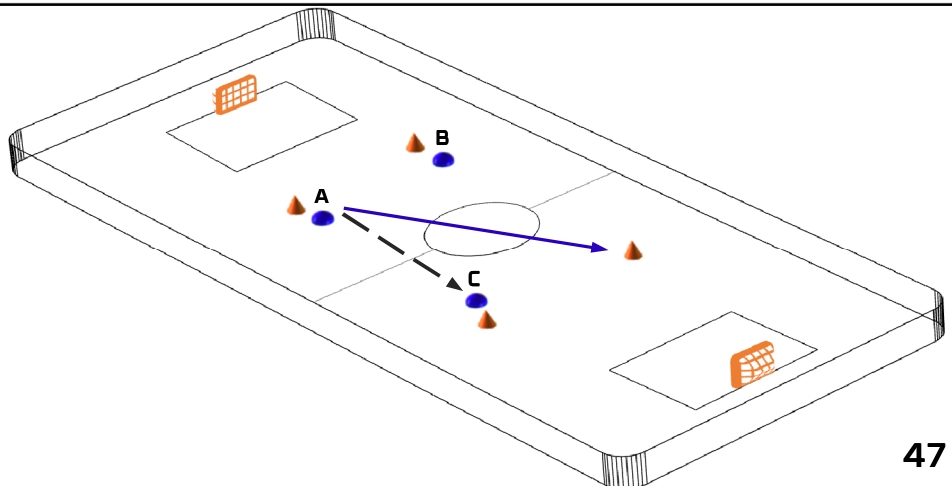
- Afegir dues boles per equip



46

RODES DE PASSADES

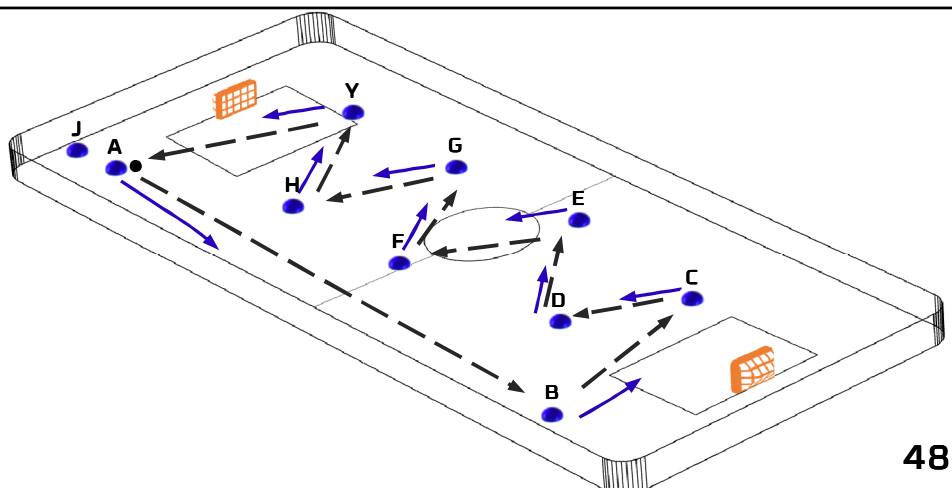
- Roda de passades lliures amb ocupació de l'espai lliure



47

RODA DE PASSADES I VA

- Jugador A amb bola inicia l'exercici amb una passada per banda al jugador B
- El jugador A ocupa el lloc de B
- El jugador B passa a C i B ocupa el lloc de C
- I així successivament



48

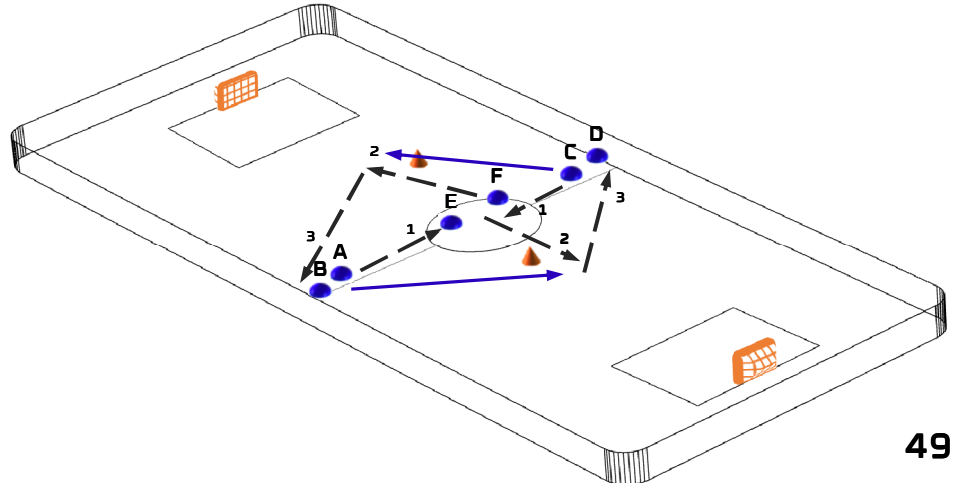
COMENTARIS:

RODES DE PASSEDES CON PARETES

- E i F donen l'esquena
- C i A passen la bola a E i F
- E i F tornen la bola passant el con i després passen la bola a B i D i tornar a començar

Progressió:

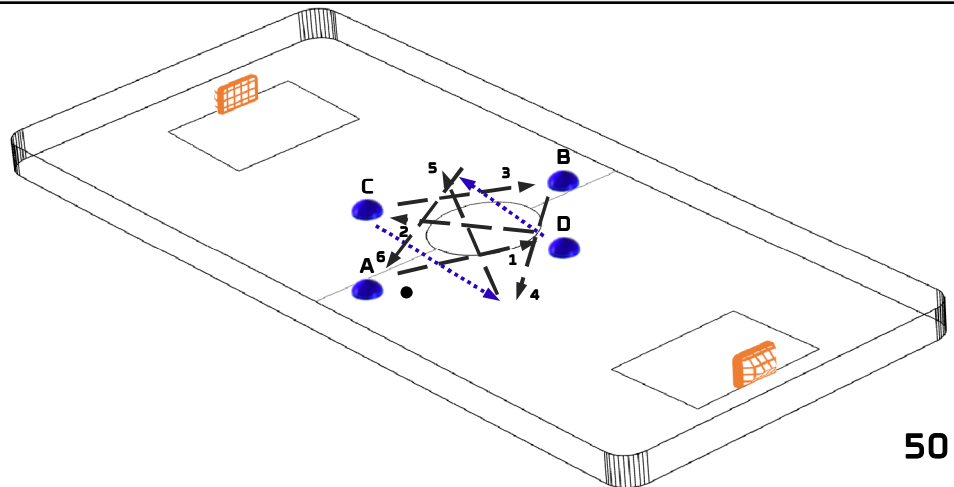
- Fer el mateix amb doble passada



49

PASSEDES DINÀMIQUES

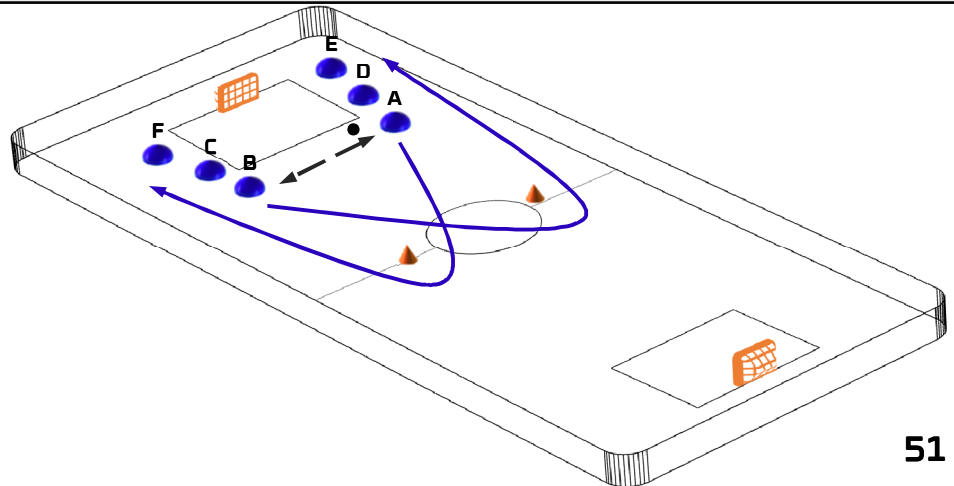
- A i B estàtics, C i D realitzen desplaçaments després de cada passada
- A passa a D, i aquest passa a C i D es desplaça
- C passa a B i C es desplaça
- B passa a C i aquest passa a D i C es desplaça
- D passa a A i D es desplaça



50

PASSEDES ESTÀTIQUES AMB CANVI DE RITME

- A passa la bola a B i va a buscar en diagonal i a l'sprint el con contrari i ocupa la fila contrària
- B controla la bola, la passa al jugador D i va a buscar en diagonal i a l'sprint el con contrari i ocupa la fila contrària
- La sèrie de passes segueix igual successivament per a tots els jugadors



51

PASSEDES ESTÀTIQUES/DINÀMIQUES PER PARELLES

Progressió 1:

- Passades frontals i desplaçament en acordió dels dos

Progressió 2:

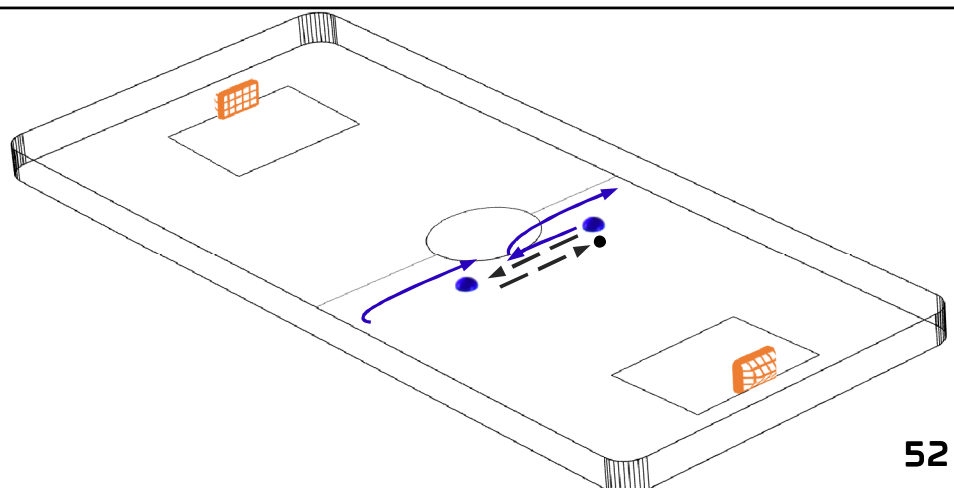
- Passades frontals creuant la bola de pala i cullera i desplaçament en acordió dels dos

Progressió 3:

- Passades frontals creuant la bola de pala i cullera amb els dos jugadors estàtics

Progressió 4:

- Passades a la tanca canviant la mà

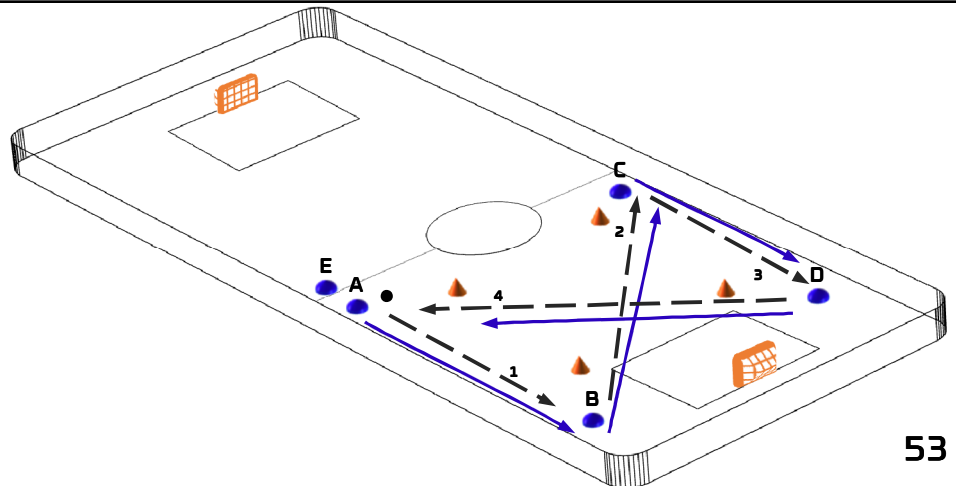


52

COMENTARIS:

PASSEDES EN QUADRAT

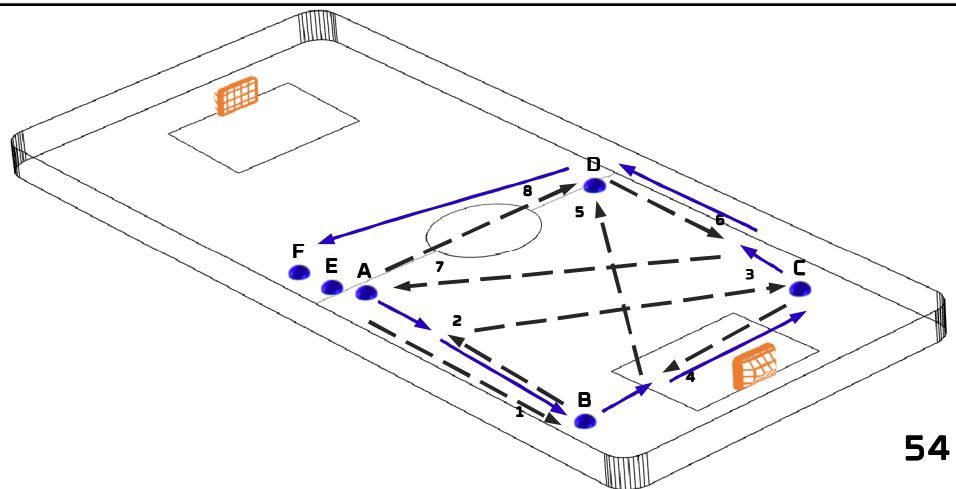
- A passa a B i A ocupa el lloc de B
- B passa a C i B ocupa el lloc de C
- C passa a D i C ocupa el lloc de D
- D passa a E i D ocupa el lloc d'E



53

PASSEDES EN QUADRAT

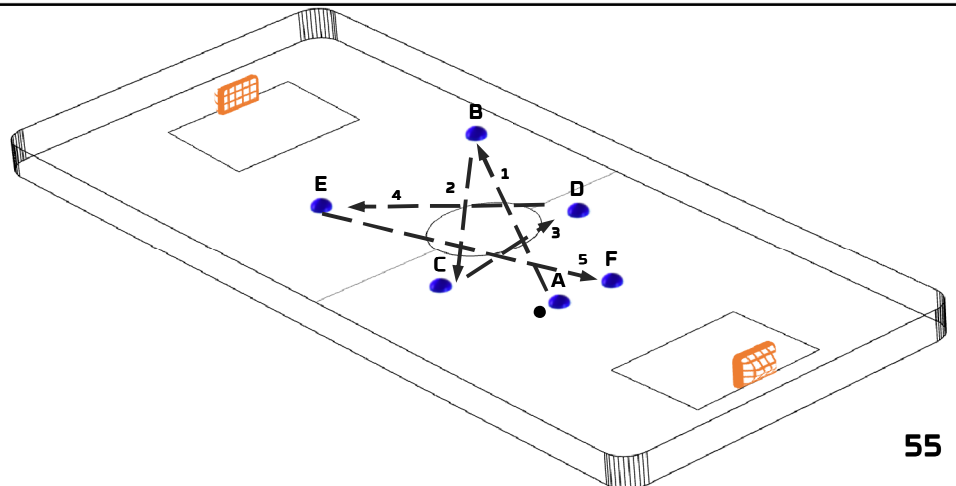
- A passa a B
- B torna a A
- A passa a C i A ocupa el lloc de B
- C passa a B
- B passa a D i B ocupa el lloc de C
- D passa a C
- C passa a E i C ocupa el lloc de D
- E passa a D
- D passa a A i D ocupa el lloc d'E



54

ESTRELLA DE PASSEDES

- 1º Parant la bola
- 2º Doble passada
- 3º Reduir l'espai i passada de primera



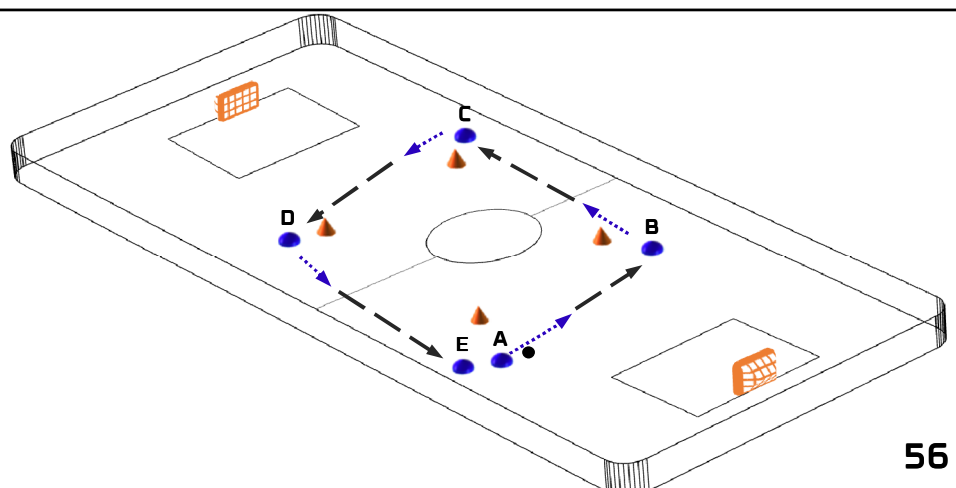
55

ROTACIÓ DE PASADES

- A passa a B
- B passa a C
- C passa a D
- D passa a E

Progressió:

- Doble passada
- Pels dos costats
- Rebre en moviment

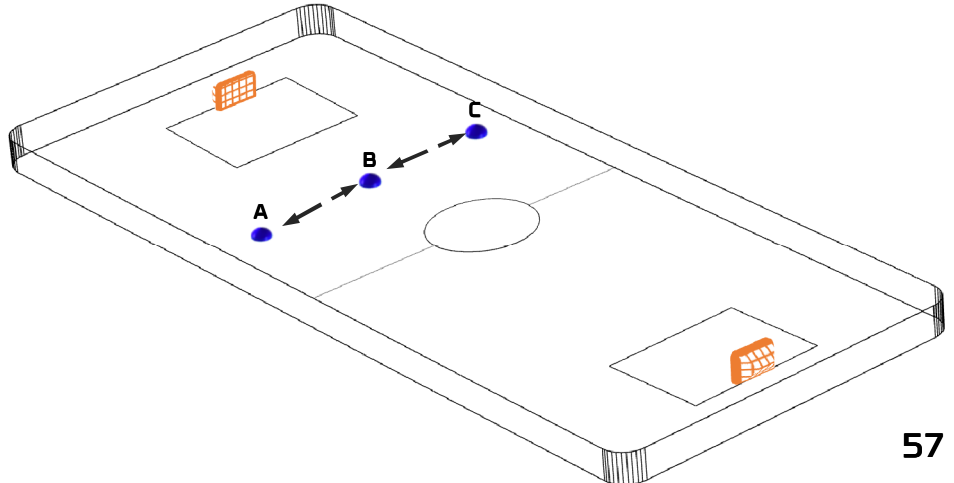


56

COMENTARIS:

PASSEDES ESTÀTIQUES AMB GRUPS DE 3 JUGADORS

- Amb una bola, els jugadors es fan passades entre ells utilitzant ambdós costats de l'stick (pala i cullera)
- Amb dues boles
- Cada minut els jugadors rotant

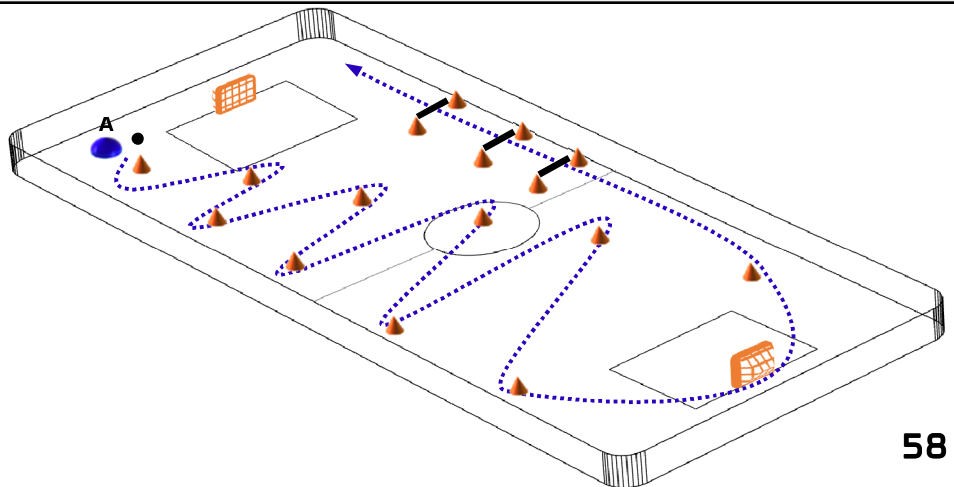


57

TÈCNICA INDIVIDUAL

- Tots realitzen 2 sèries de cada exercici:

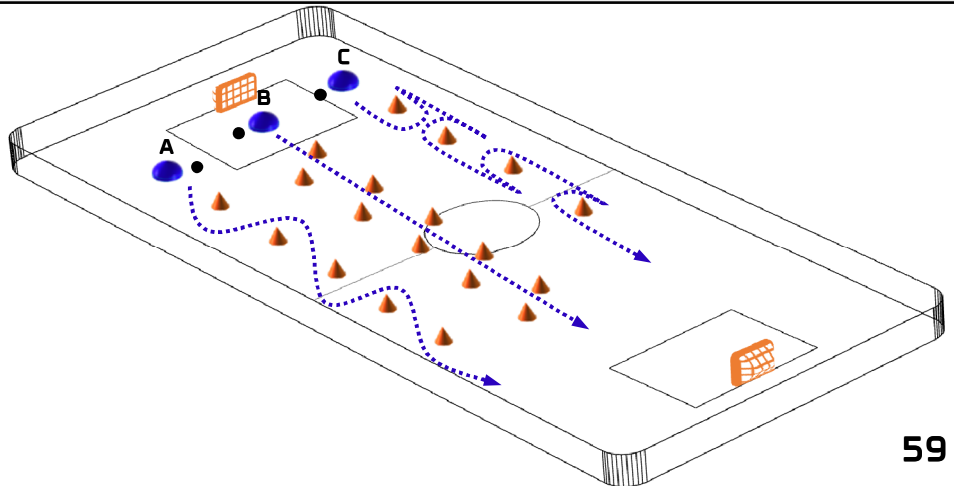
1. Slalom sense frenar i sense stick
2. Slalom obrir-tancar cames
3. Slalom amb rotació de l'stick per l'esquena canviant de mà
4. Slalom passant l'stick entre-cames
5. Slalom amb frenades laterals
6. Slalom sense frenar amb conducció de bola tocant per els dos costats de l'stick
7. Slalom en cada con passar la bola entre les cames (dribbling entre-cames)
8. Slalom amb conducció de bola amb la mà esquerra
9. Slalom amb conducció de bola amb la mà dreta
10. Slalom amb girs 360° en cada con



58

TÈCNICA INDIVIDUAL

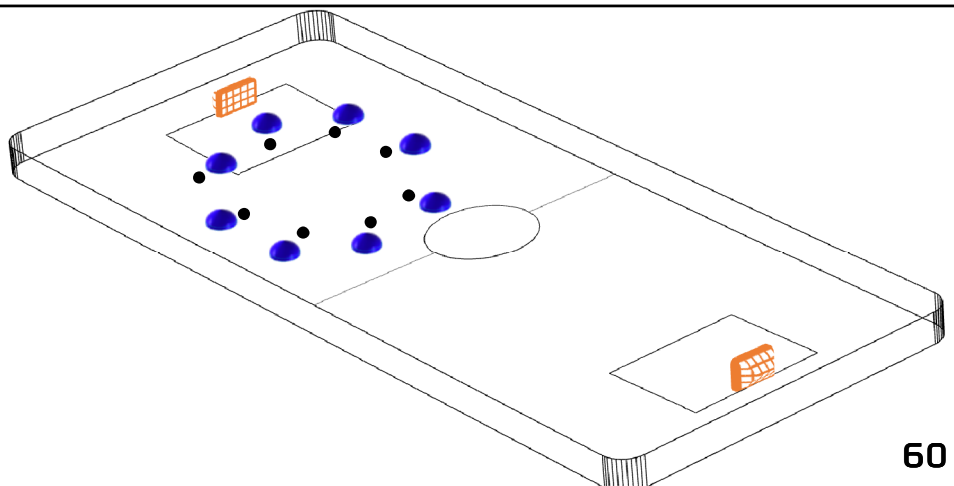
- A - Slalom, bola entre-cames, bola per un costat i patins per l'altre costat
B - Ganxos
C - Frenada frontal, girs 360°



59

CONTROL DE BOLA

- Control de bola amb tocant de pala i cullera
- Ganxos amb guants a terra
- Control de bola entre-cames
- Passades al senyal de l'entrenador: Esquerra-Dreta



60

FINALITZACIONS

COMENTARIS:

PASSAR I TALLAR

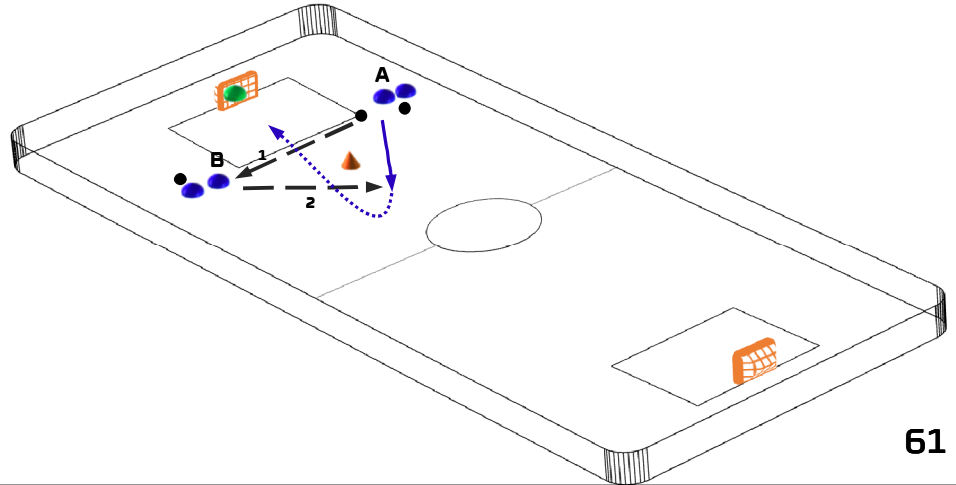
A passa a B. A va cap al con per a rebre de B
A va cap a porteria i xuta. I així successivament.

Progressió 1:

- Amb doble passada
- Per ambdós costats

Progressió 2:

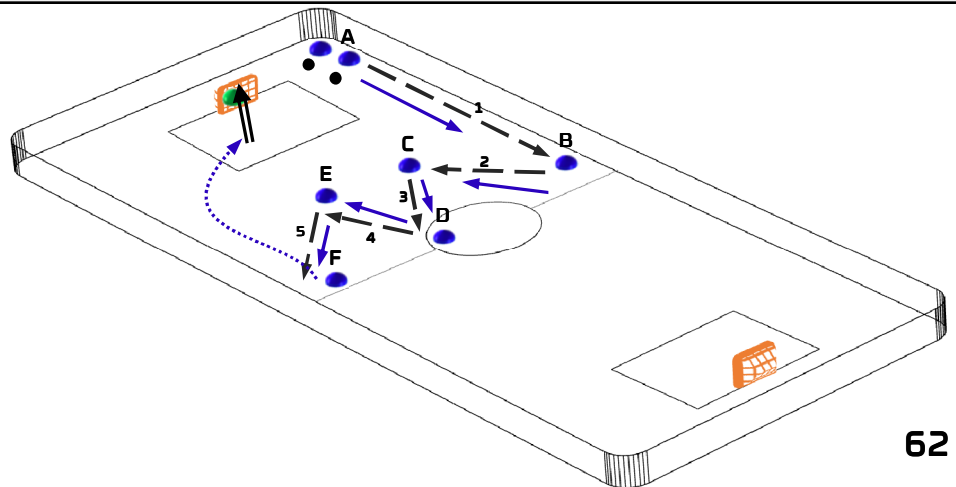
- Si no hi ha gol, 1X1 a porteria contrària



61

PASSADA I VA AMB FINALITZACIÓ

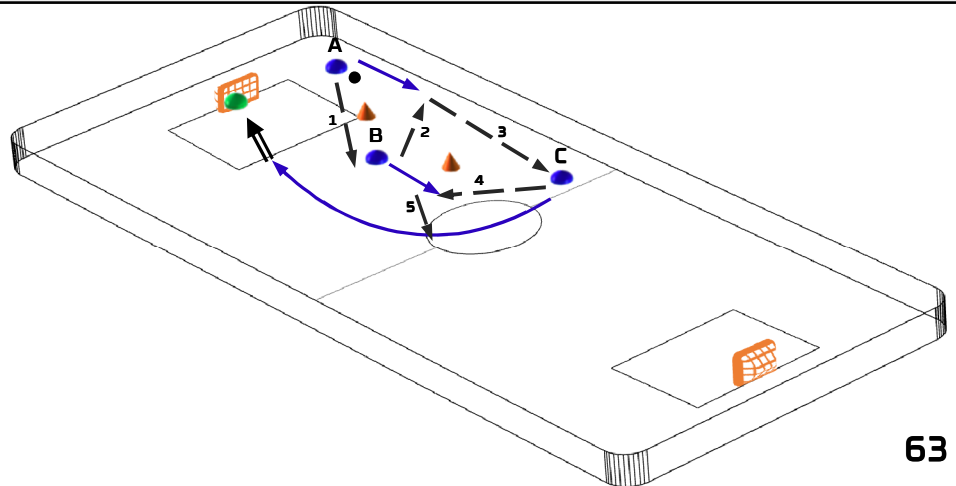
- A passa a B, i A ocupa el lloc de B
- B passa a C, i B ocupa el lloc de C
- C passa a D, i C ocupa el lloc de D
- D passa a E, i D ocupa el lloc d'E
- E passa a F, i E ocupa el lloc de F
- F finalitza a porteria



62

PASSEDES DE PARET AMB FINALITZACIÓ DE LLANÇAMENT

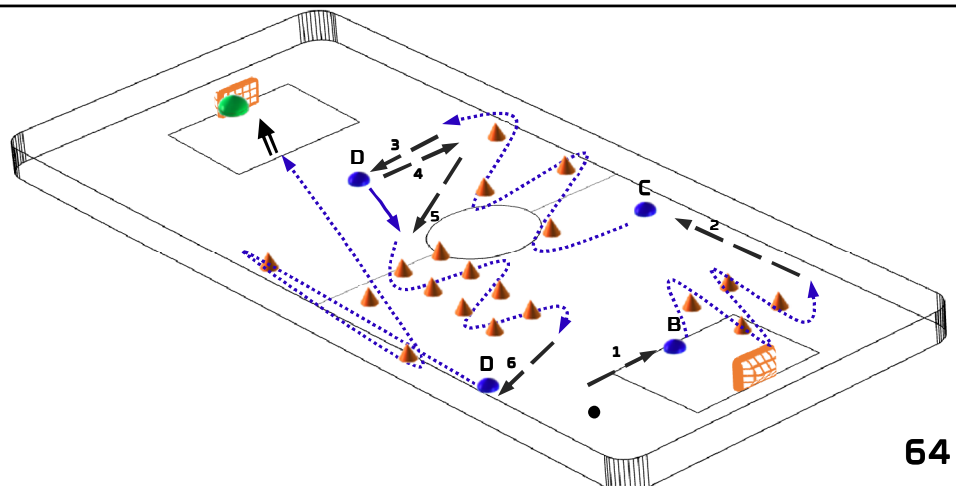
- A passa a B i continua pel lateral
- B torna la passada a A, i B es desplaça a zona 9
- A passa a C i A ocupa el lloc de B
- C controla la bola i passa a B
- B torna la bola al primer toc i C finalitza amb un llançament exterior
- B ocupa el lloc de C i C ocupa el lloc d'A



63

CIRCUIT AMB LLANÇAMENT FINAL

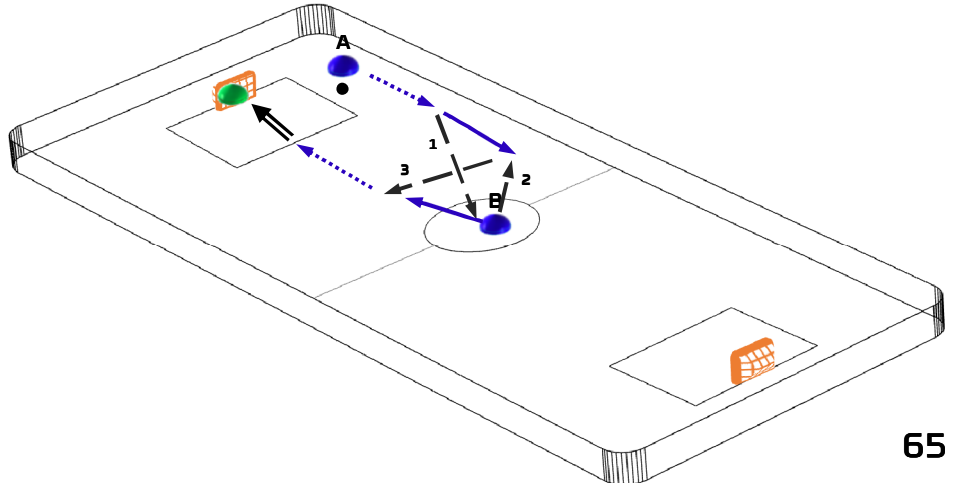
Després de cada acció, cada jugador ocupa el lloc del jugador que el precedeix fins al llançament final



64

PASSEDES DE PARET AMB FINALITZACIÓ

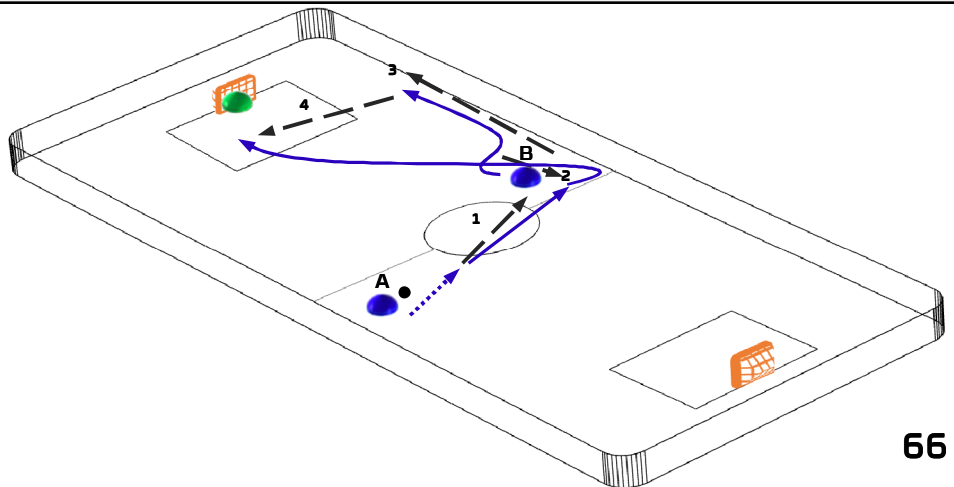
- A patina per banda i passa la bola a B
- B torna la bola a A i entra pel centre de la pista on rep una passada de paret
- Finaliza B amb dribbling o arrastrada



65

2XP

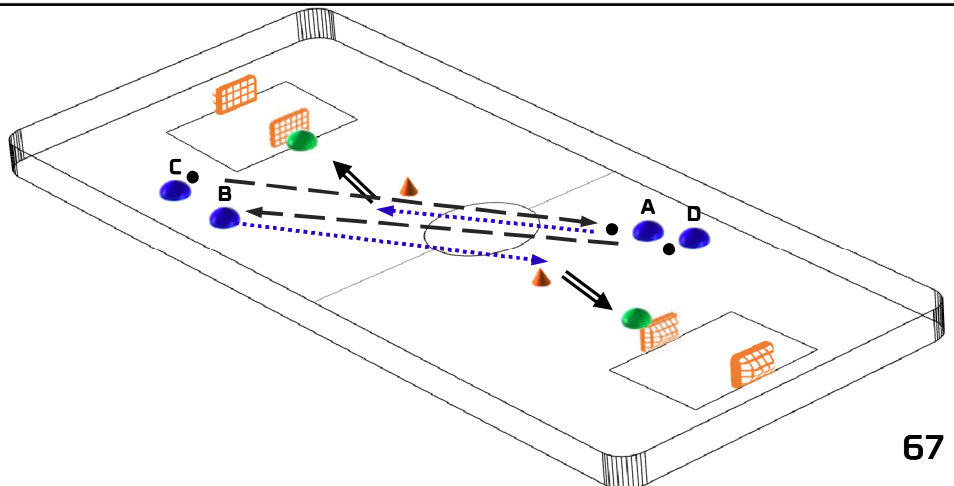
- A creua la pista i passa la bola a B
- B entra pel lateral i passa per entre-cames a A
- A realitza una finta i passa la bola en paral·lel per la banda a B que talla i buscarà un 2XP



66

LLANÇAMENTS D'ARRASTRADA AMB PISTA REDUÏDA

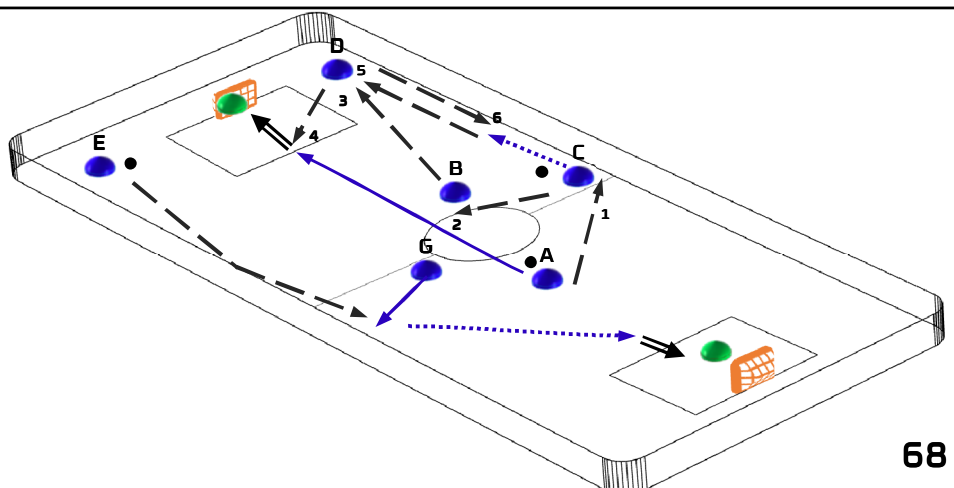
- Llançaments d'arrastrada alternant els dos costats de la pista
- A passa B
- B realitza una diagonal per a finalitzar amb arrastrada
- C passa a A
- A realitza una diagonal per a finalitzar amb arrastrada
- D passa a C
- C realitza una diagonal per a finalitzar amb arrastrada



67

COMBINACIÓ DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ

- A i C amb bola
- A passa a C, i A va cap a porteria
- C passa a B i es desplaça per la banda lateral
- B passa a D
- D passa a A i aquest remata o dribla
- Quan A finalitza, C amb bola passa a D i D torna la passada a C i realitzen un 2X1 contra A
- Al finalitzar el 2X1, D recull la bola i la passa a E
- E passa per banda a G i aquest realitza un 1XP a porteria contrària

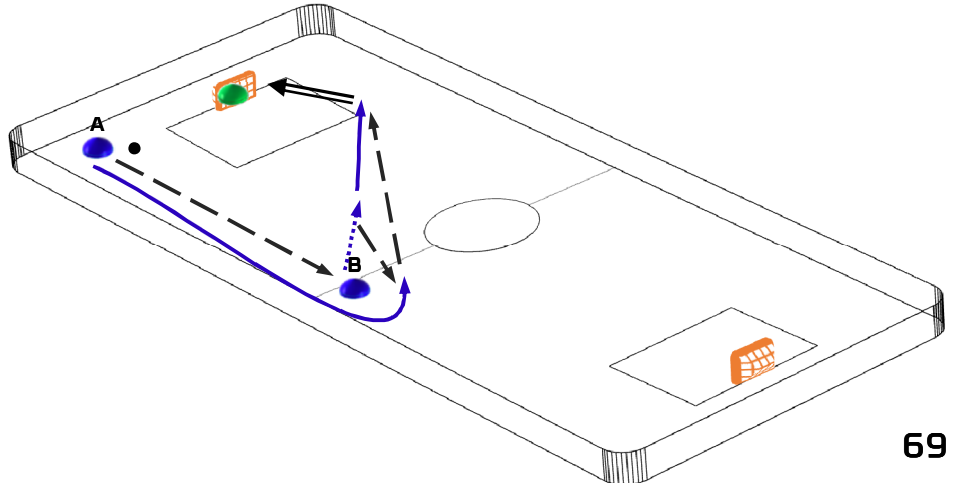


68

COMENTARIS:

COMBINACIÓ DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ

- A passa a B
- B es desplaça a zona 9 i fa una passada entrecames a A. B continua cap al centre
- A torna la bola a B, i B finalitza



69

COMBINACIONS DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ EN AMBDES PORTERIES

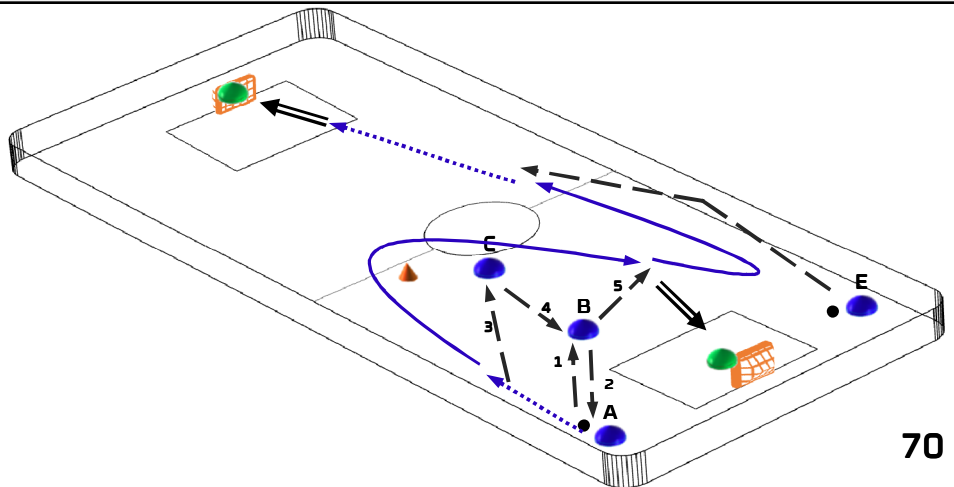
- A passa a B i B torna la bola a A
- A passa a C i A es desplaça fins al con per a realitzar un canvi de direcció
- C passa a B i B passa a A que finalitza a porteria

Rotacions:

A->B
B->C
C->A

Progressió:

Després de finalitzar, A rep passada per banda de l'entrenador i finalitza amb dribbling a l'altra porteria



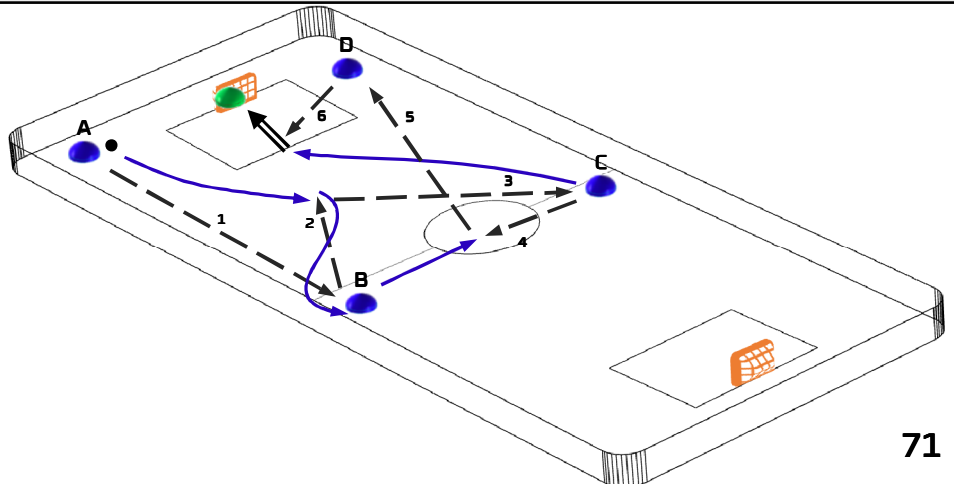
70

COMBINACIÓ DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ

- A passa a B, i A es desplaça a zona 9 per a rebre la passada de B
- B es desplaça a C
- A rep la bola de B i la passa a C
- A es desplaça cap a B
- C al rebre la bola de A la torna a B, i C es desplaça cap a porteria
- B rep la bola de C i la passa a D
- D fa una passada de paret per a C i C finalitza a porteria

Rotacions:

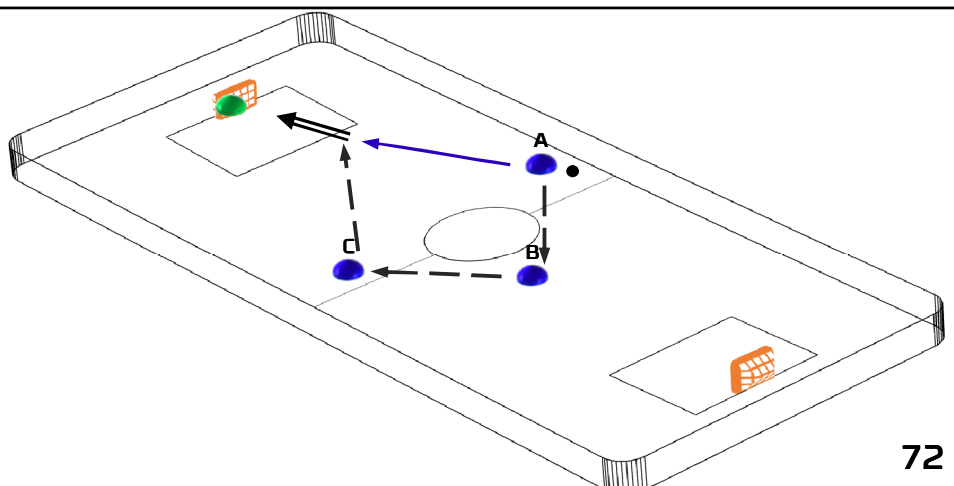
A->B
B->C
C->D
D->A



71

ROTACIÓ DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ

- A passa a B, i A es desplaça cap a porteria
- B passa a C
- C passa a A, i A finalitza amb dribbling



72

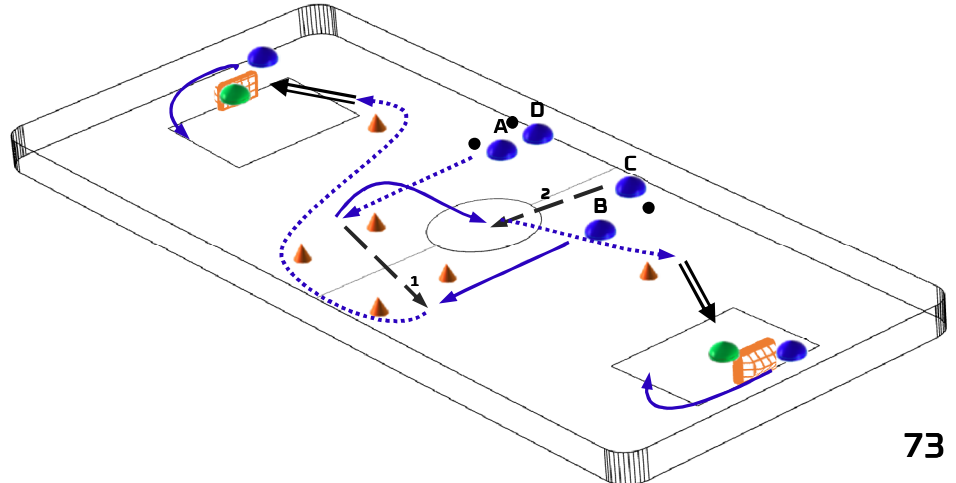
COMENTARIS:

COMBINACIÓ DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ EN AMBDES PORTERIES

A amb bola. B sense bola. Surten al mateix temps. A després de passar el primer con passa la bola a B. A frena i va a rebre de C per a buscar un llançament exterior. B quan rep de A passa per l'exterior dels dos cons i va a buscar el llançament exterior i així successivament.

Progressió:

- Sortida de darrere de la porteria del tercer jugador per a assistència al segon pal.

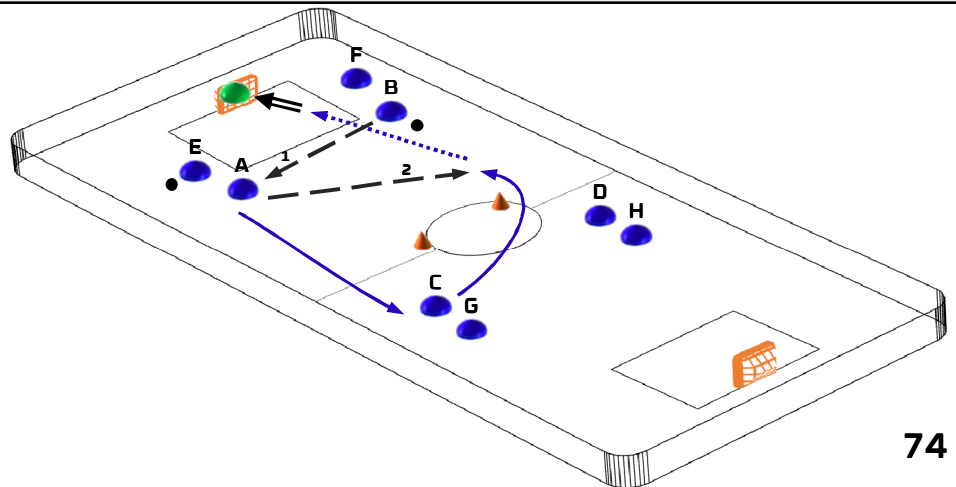


73

COMBINACIONS DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ

- Tots amb bola
- B passa a A, i B es desplaça cap a A per ocupar el seu lloc
- A passa a C, i A es desplaça cap a C per ocupar el seu lloc
- C rep la bola i realitza un 1XP i ocupa el lloc de B

Al finalitzar, es repeteix l'exercici des de l'altre costat.



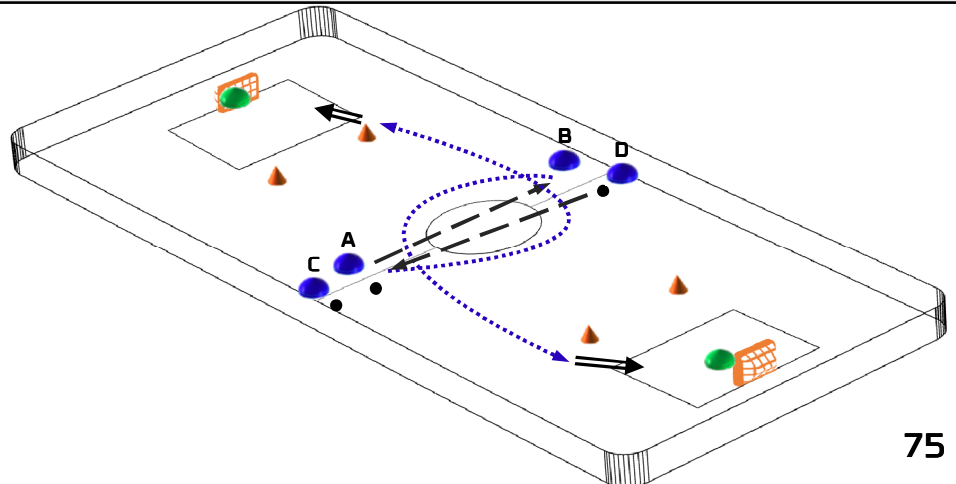
74

LLANÇAMENTS DE PALA I CULLERA AMB CONTROL DE BOLA

- Tots amb bola
- El primer jugador realitza una passada frontal i el jugador que rep patina al voltant del cercle central per a finalitzar amb un llançament o arrastrada.

Progressió:

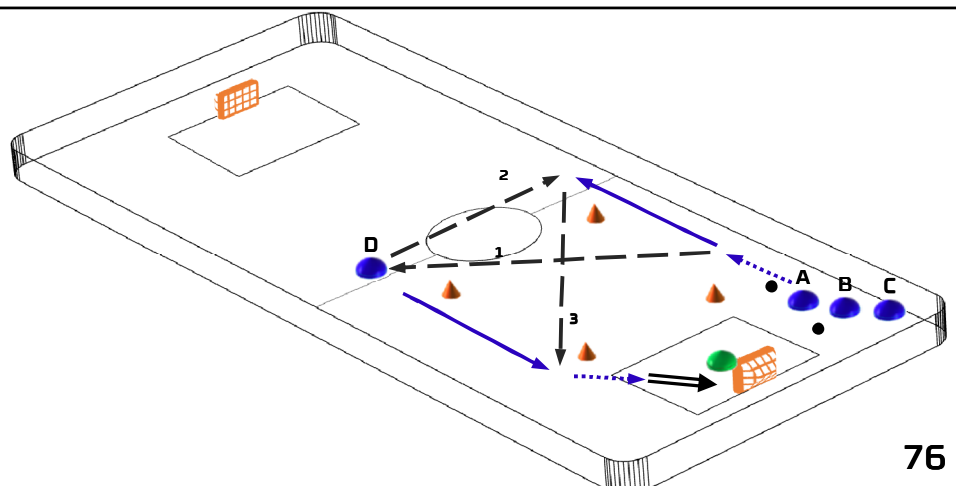
- Doble passada i després volta al revés.



75

ROTACIÓ DE PASSEDES DE PARET I ENTRELINIES AMB FINALITZACIÓ

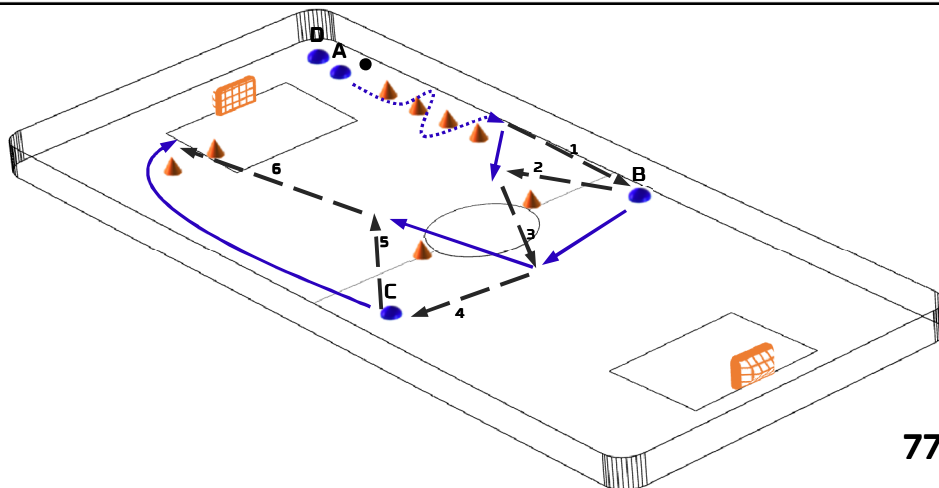
- A surt amb bola i la passa a D. A continua cap a mitja pista.
- D torna la bola a A. D es desplaça pel lateral.
- A passa a B, i A ocupa el lloc de D.
- D finalitza a porteria.



76

RODES DE PASSEDES CIRCULAR O AMB FINALITZACIÓ

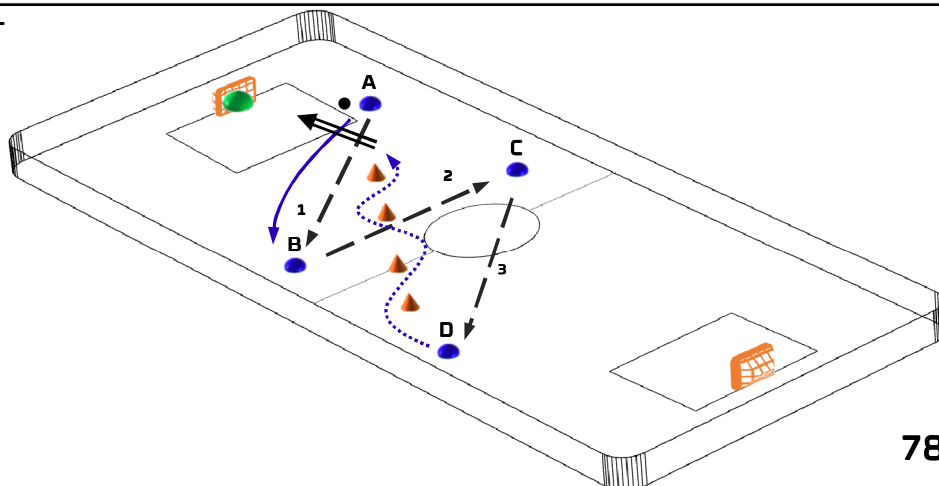
- A realitza l'slalom i passa a B
- B torna a A abans del con
- A torna a B després del con i A ocupa el lloc de B
- B passa a C
- B talla l'espai i C es desplaça pel lateral
- C torna la bola a B i B torna la bola a C per entre mig dels cons
- B ocupa el lloc de C
- C passa a D i tornar a començar



77

PASSADA I VA AMB FINALITZACIÓ DE LLANÇAMENT

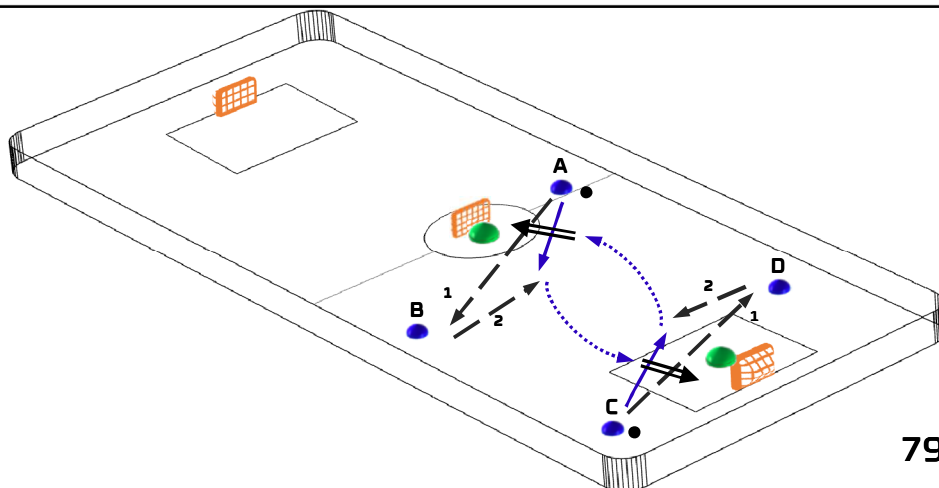
- A passa a B
- B a C
- C a D
- D després de l'slalom buscarà un llançament



78

PASSADA I VA EN ESPAI REDUIT I FINALITZACIÓ D'ARRASTRADA

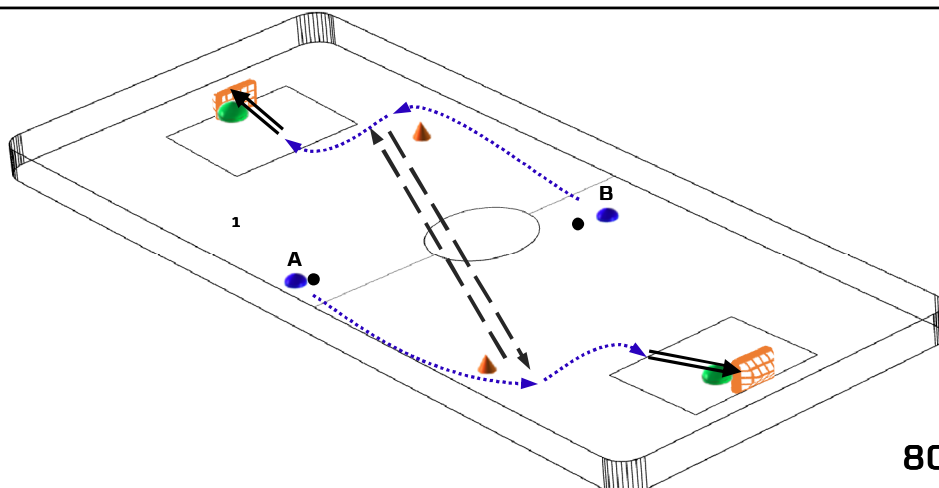
- A passa a B i B torna a A pel centre
- A realitza una entrada lateral i finalitza amb arrastrada
- C i D realitzen la mateixa combinació a porteria contrària



79

INTERCANVI DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ

- A i B surten al mateix temps, realitza una passada entre els cons i dribbling contra porter

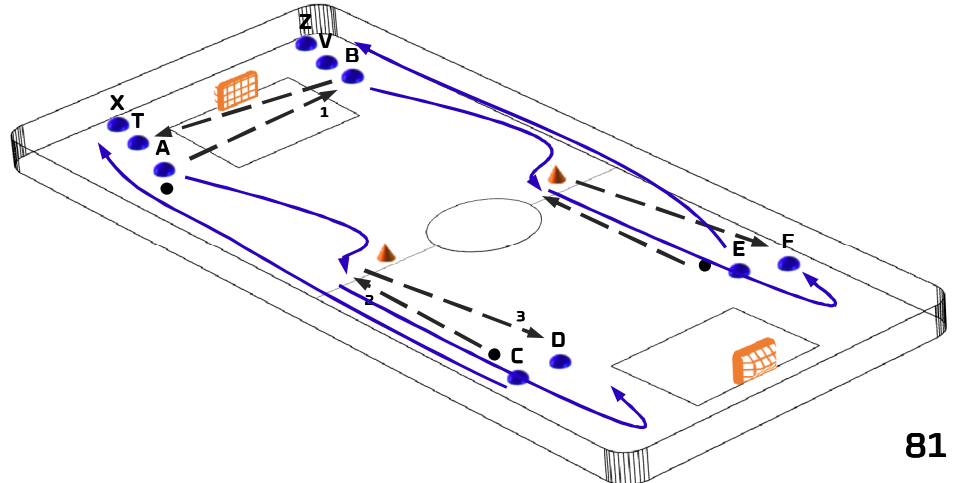


80

COMENTARIS:

RODES DE PASSEDES CIRCULAR O AMB FINALITZACIÓ

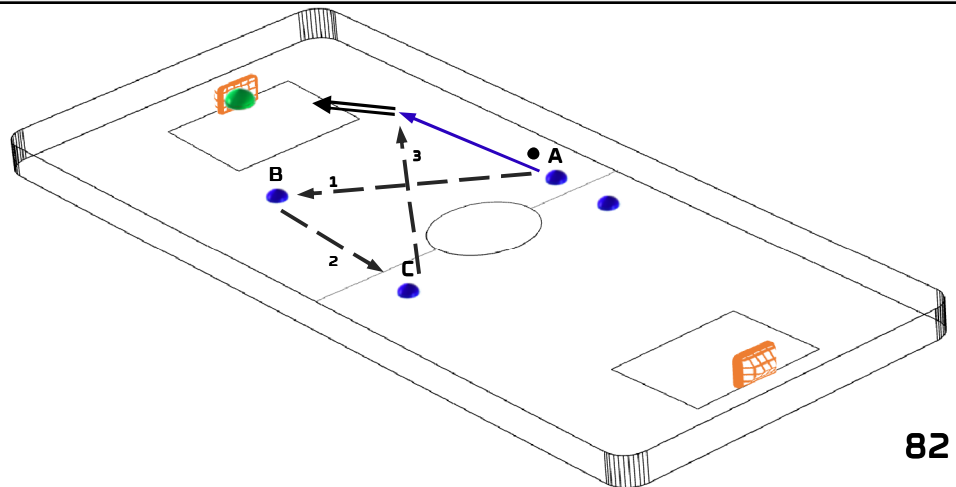
- A passa a B i A es desplaça fins al con de mitja pista
- C passa a A i C es desplaça pel lateral fins a ocupar la fila de A
- A torna a D i A es desplaça al lloc de D
- D espera que arribi T per a realitzar la passada
- Els mateixos moviments de desplaçament i passada es realitzen a l'altre costat de la pista
- B quan rep de A la passa a T



81

PASSAR I TALLAR + PASSAR L'ESPAI AMB FINALITZACIÓ

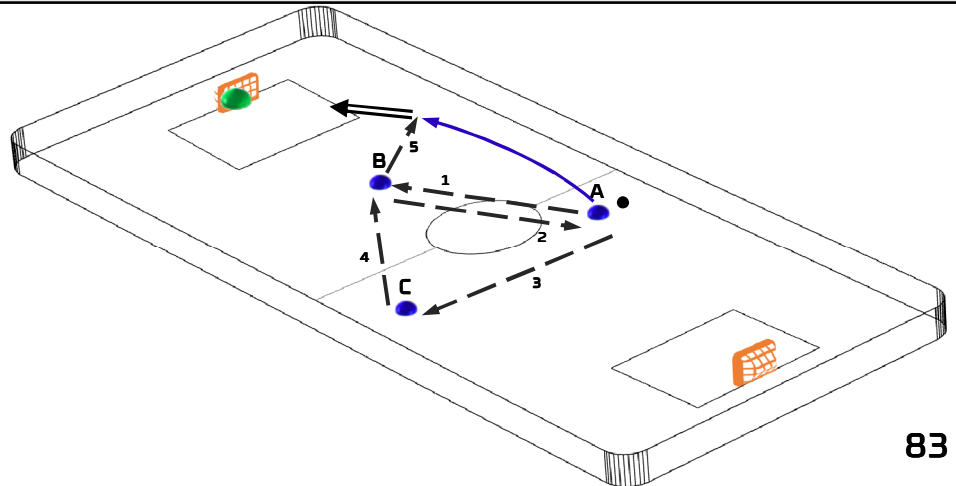
- A passa a B i A es desplaça cap a porteria
- B passa a C i B va a ocupar el lloc de C
- C passa a A i C ocupa el lloc de A
- A remata a porteria i ocupa el lloc de B



82

PARET AL COSTAT CONTRARI DES DE PIVOT I FINALITZACIÓ D'ARRASTRA

- A passa a B i B torna a A
- A passa a C i A entra pel lateral
- C passa a B i B passa A



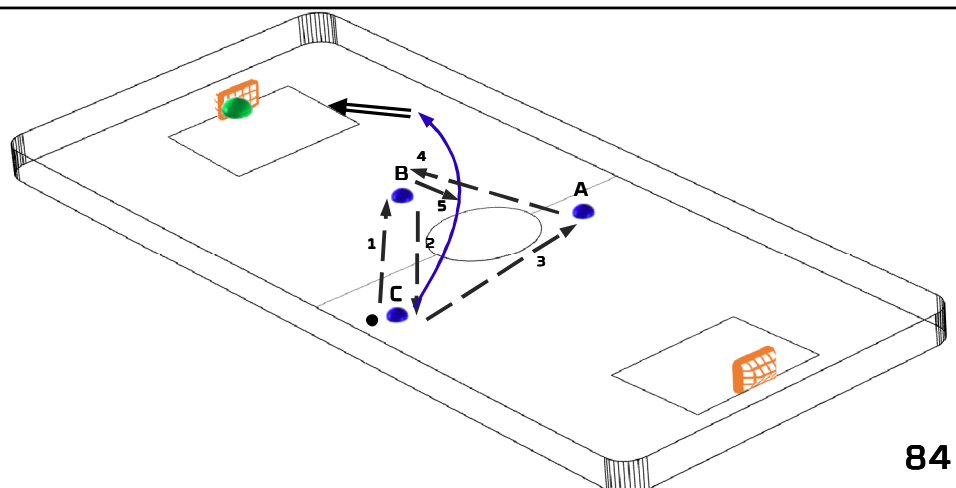
83

COMBINACIÓ AMB 3 JUGADORS PER TALLAR L'ESPAI I PASSADA DE DEIXADA

- C passa a B i B torna a C
- C passa a A i C talla l'espai per a entrar
- A passa a B i B fa una passada de deixada per a l'entrada de C
- C finalitza amb llançament o dribbling

Progressió 4 jugadors:

- Sortida del quart jugador de darrere de la porteria per a passada al segon pal

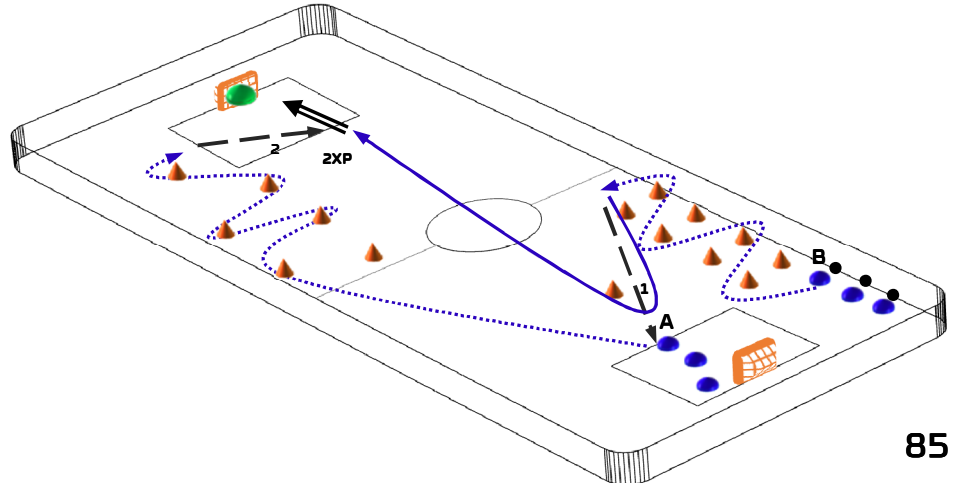


84

COMENTARIS:

CIRCUIT AMB FINALITZACIÓ DE LLANÇAMENT

- B després dels zig-zags passa la bola a A i anirà a buscar el con per sortir l'sprint a la porteria contrària
- A després de rebre bola anirà a fer els zig-zags i finalitzarà a porteria amb 2xP



85

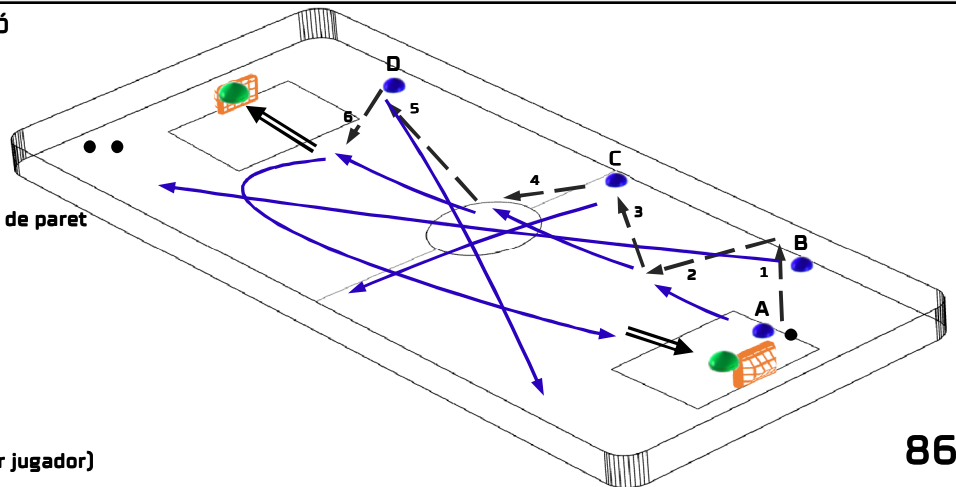
RODES DE PASSEDES DE PARET AMB FINALITZACIÓ

- A passa a B i B torna a A
- B es desplaça a la cantonada contrària
- A passa a C i C torna a A
- C es desplaça al costat oposat
- A passa a D i D torna a A. A fa un 1XP
- D es desplaça a la cantonada contrària
- A recull una bola i repeteix les mateixes passades de paret amb els jugadors situats al costat oposat

A->B
B->C
C->D
D->A

Progressió:

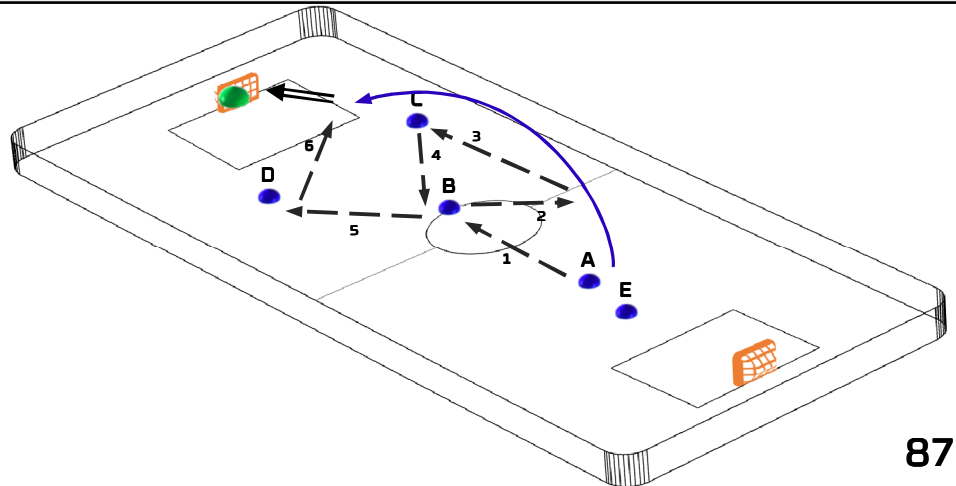
- Passada paral·lel B->C
- Finalització 2v2 + 3v2 (amb incorporació del tercer jugador)



86

RODES DE PASSEDES AMB FINALITZACIÓ

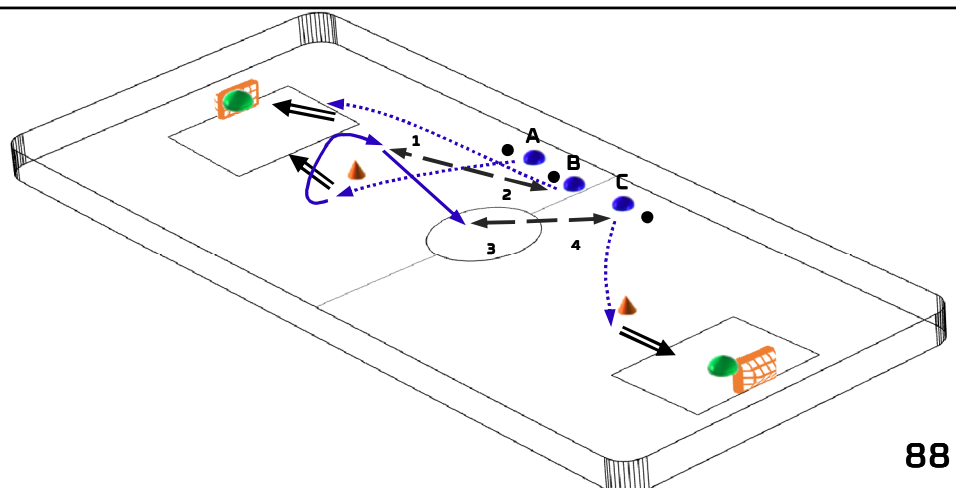
- A passa a B
- B passa a A
- A passa a C i A va a buscar el segon pal
- C passa a B
- B passa a D
- D passa a A i A remata



87

FINALITZACIONS AMB DOBLE PASSADA

- A surt amb bola i xuta
- B passa a A i A torna a B perquè B dribli
- C passa a A i A torna a C, i C xuta a l'altra porteria



88

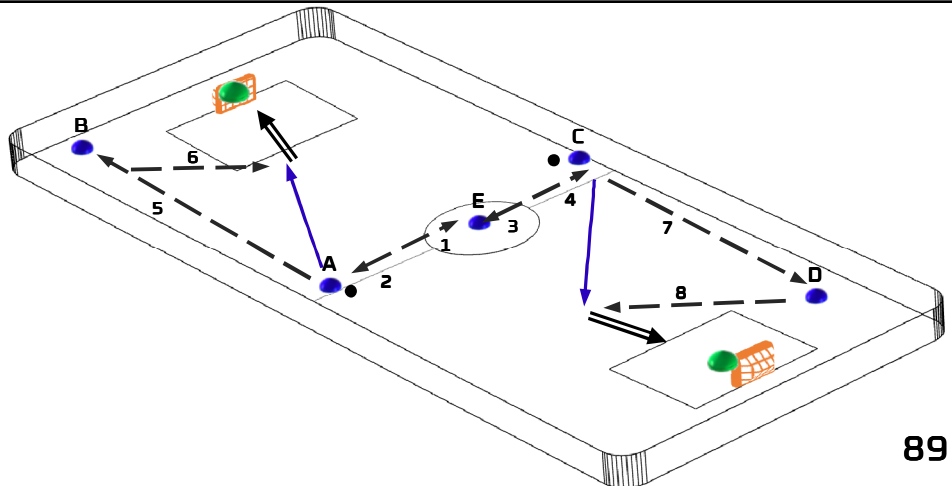
COMENTARIS:

1XP AMB PARETS I FINALITZACIÓ

- A i C amb bola
- A realitza una doble passada amb el jugador central E, després realitza una passada per banda al jugador B. A arranca en diagonal i B passa a A perquè A finalitzi
- C realitza la mateixa seqüència amb el jugador D

Progressió:

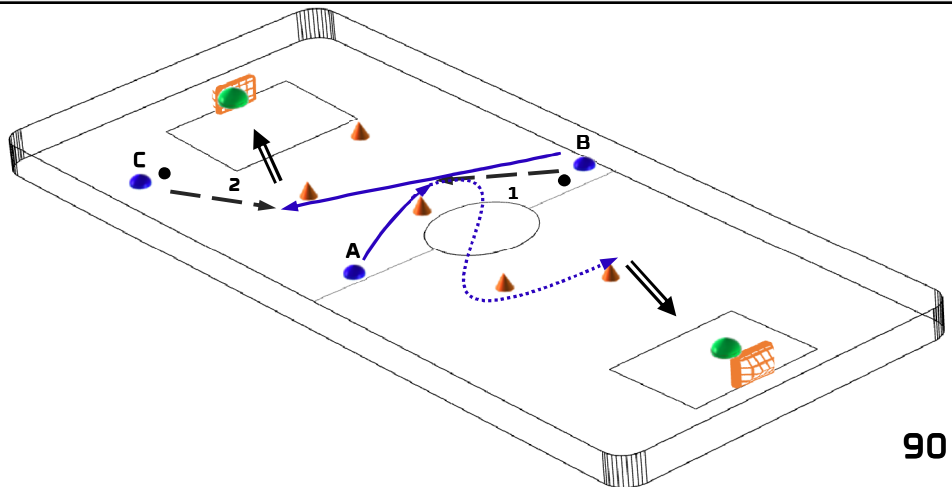
- 2X1 de A i B amb un defensor fixe. I en l'altre costat 2X1 de C i D amb un defensor fixe



89

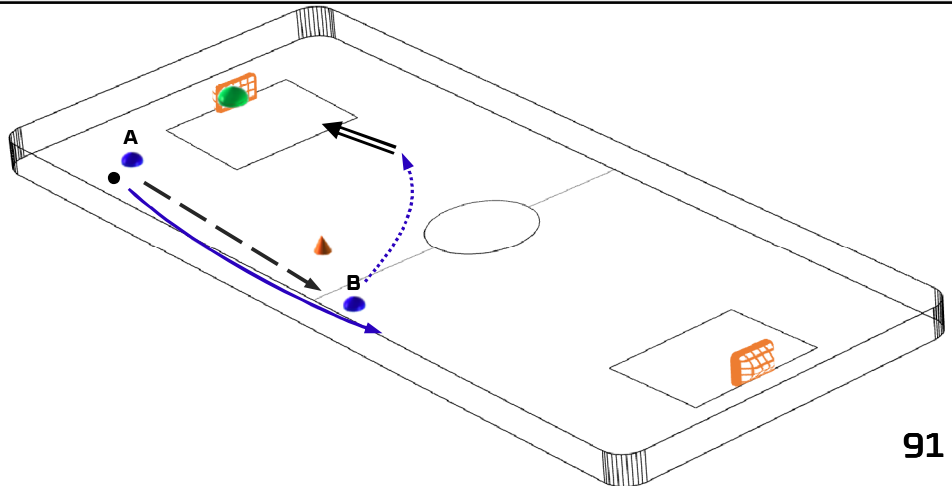
FINALITZACIONS CON TRES JUGADORS

- A es desplaça fins al con central i rep la passada de B
- A realitza l'slalom amb bola i finalitza a porteria amb llançament
- B, després de passar la bola a A, surt en diagonal per a rebre la passada de C i finalitzar a porteria amb llançament



90

PASSADA PER BANDA I LLANÇAMENT



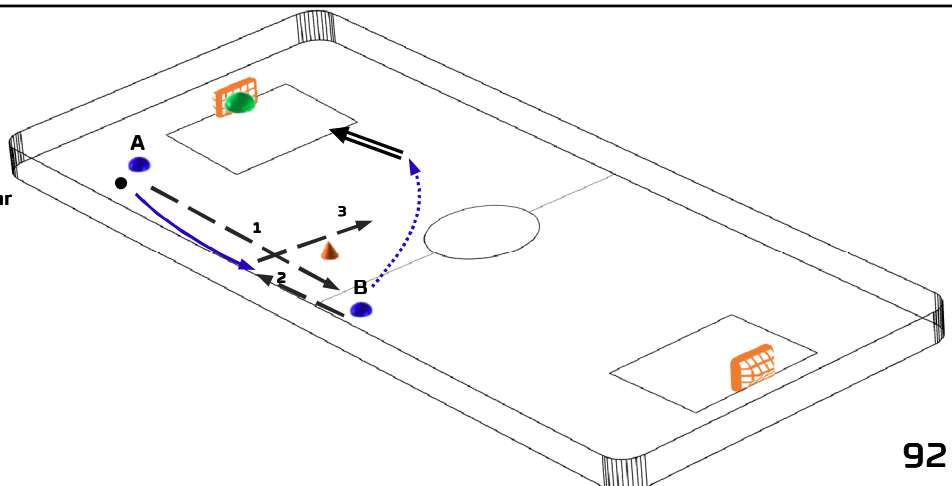
91

PASSADA PER BANDA + DOBLE PASSADA + PARET

- A passa a B
- B torna a A
- A torna a B, B creua pista i dispara

Progressió:

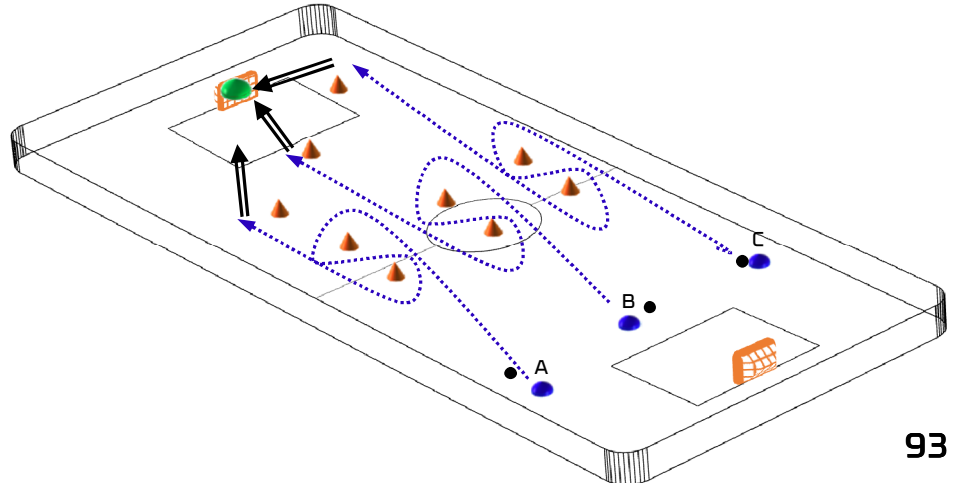
- Posar un jugador darrere de la porteria per a buscar un 2XP



92

TRES FINALITZACIONS

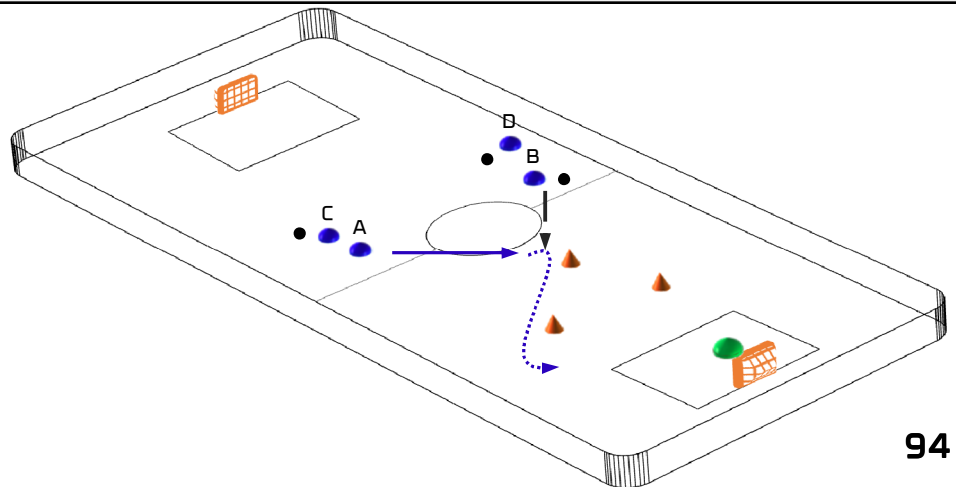
- A Llançament
- B Arrastrada
- C Dribbling



93

SERIES DE LLANÇAMENTS AMB FINTES

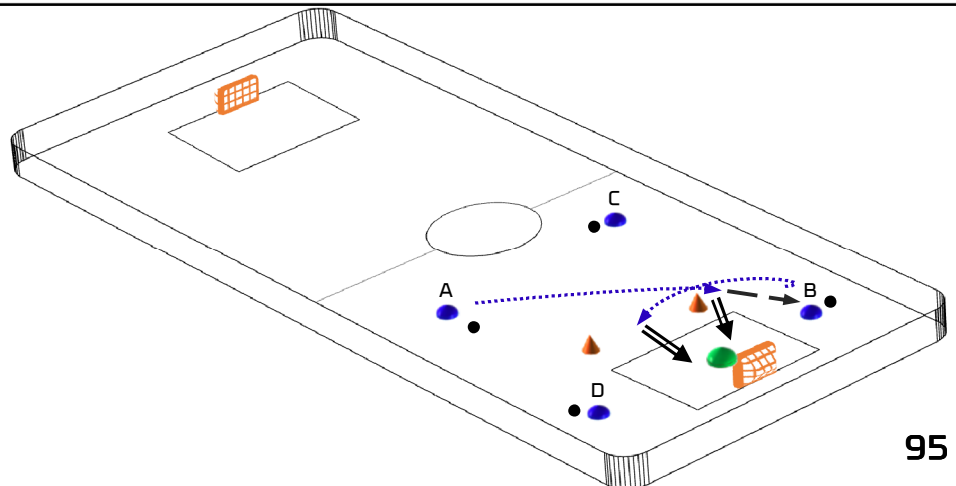
- A arranca en diagonal i rep la passada de B. A realitza una finta i un desplaçament en diagonal per a finalitzar amb un llançament lateral
- B arranca en diagonal i rep la passada de C. B realitza una finta i un desplaçament en diagonal per a finalitzar amb un llançament



94

LLANÇAMENTS + DOBLE PASSADA I LLANÇAMENT

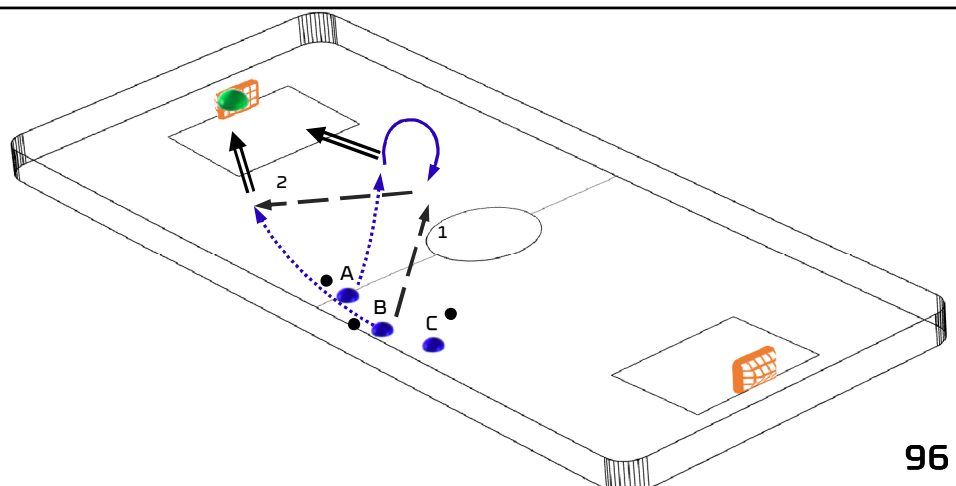
- A amb bola patina en diagonal i finalitza a porteria amb un llançament
- Després del llançament, A fa una doble passada amb B, i B arranca des del fons per a finalitzar a porteria amb llançament d'arrastrada
- Repetim la jugada amb els jugadors C i D canviant de costat



95

1XP AMB LLANÇAMENT + 1XP AMB PARET I ENTRADA LATERAL + 2X1

- A arranca en diagonal i finalitza a porteria amb llançament
- Després del llançament A rep la passada de B i A torna a B perquè B faci una entrada lateral i una finalització a porteria
- L'exercici finalitza amb un 2X1 de A+C X B

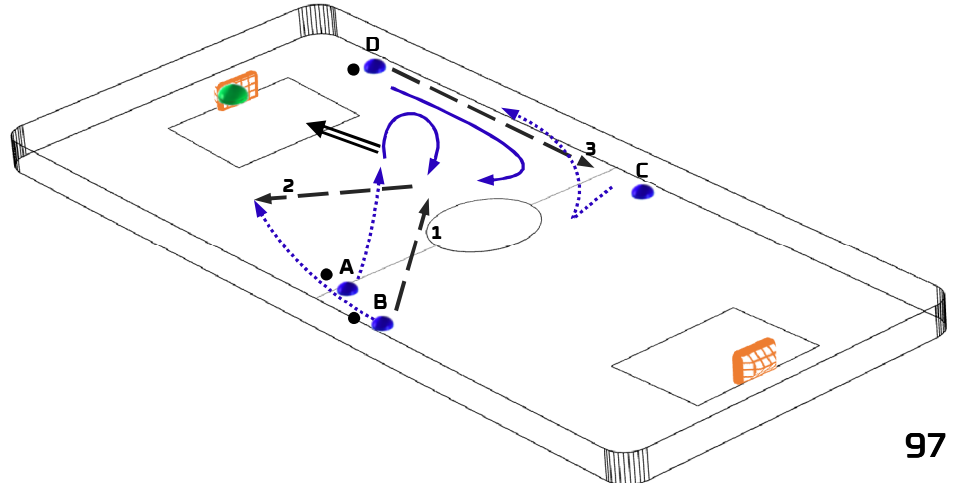


96

COMENTARIS:

1XP AMB LLANÇAMENT + 1XP AMB PARET I ENTRADA LATERAL + 2X2 AMB BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

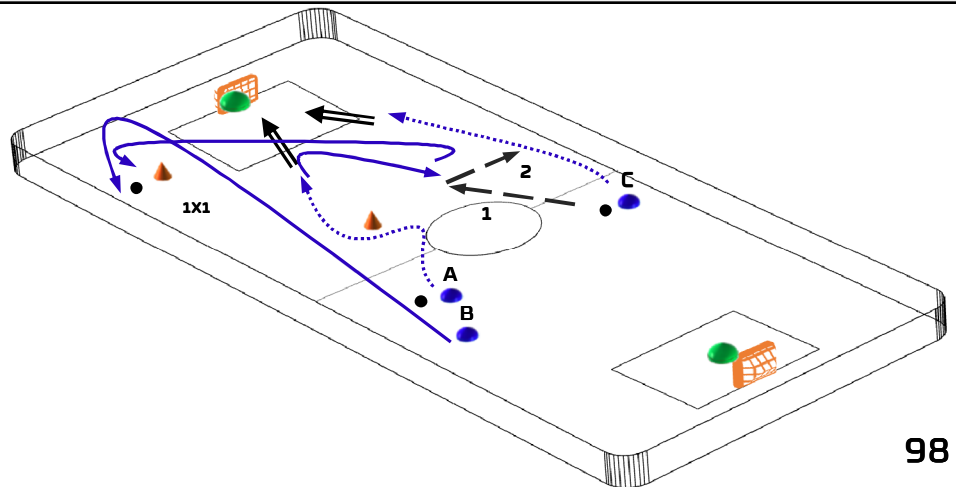
- A amb bola patina en diagonal i finalitza a porteria amb llançament
- Després del llançament, A rep la passada de B i torna la bola a B perquè B finalitzi a porteria amb llançament
- Al finalitzar B, els jugadors C i D realitzen un bloqueig i continuació lateral en un atac 2X2 contra A i B



97

FINTA AMB LLANÇAMENT + PARET AMB LLANÇAMENT + 1X1

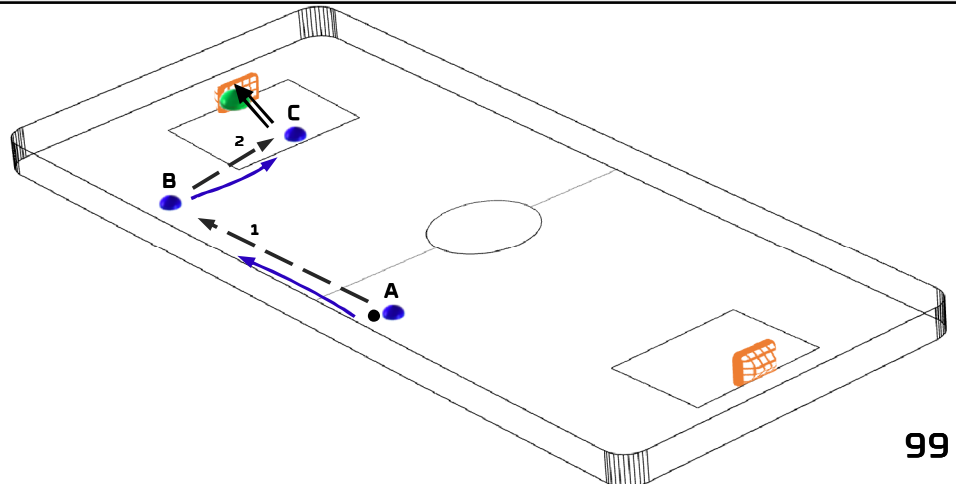
- A finta en el con i xuta
- A i C fan una paret i C finalitza amb dribbling
- A i B fan un 1X1 amb bola dividida a l'altra porteria



98

RODA DE REMATADES DE PRIMERA

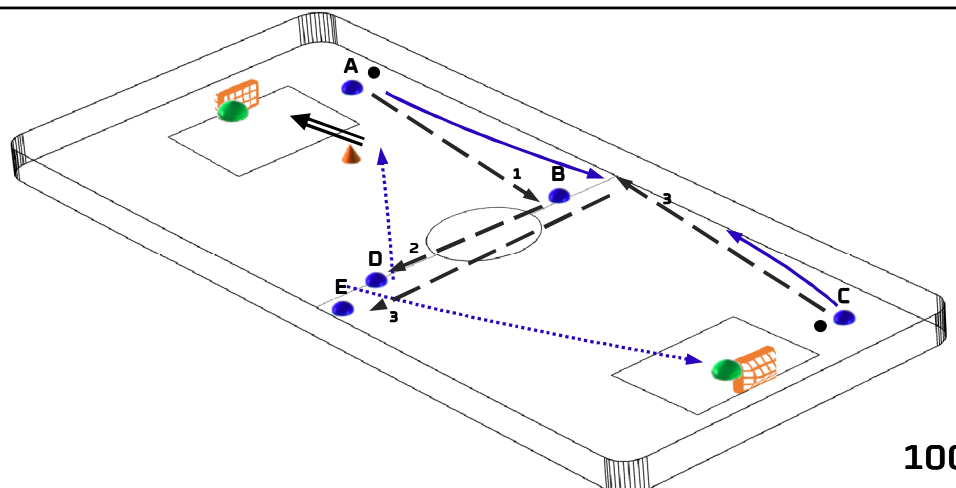
- A amb bola realitza una passada per banda a B, i A ocupa el lloc de B
- B controla la bola i la passa al punt de penal per a C, i B ocupa el lloc de C
- C remata de primera



99

RODES DE PASSEDES AMB LLANÇAMENT I DRIBBLING

- A passa la bola a B, i A ocupa el lloc de B
- B passa a D, i D fa la diagonal per finalitzar a porteria amb llançament
- A, a l'arriba a mitja pista, rep la passada de C i A passa la bola a E
- E finalitza a porteria amb llançament
- C ocupar el lloc d'A
- I així successivament



100

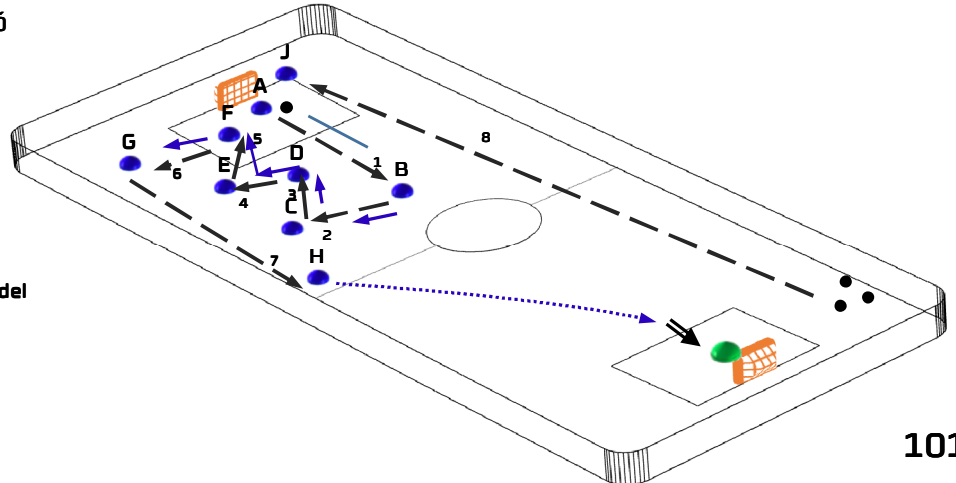
COMENTARIS:

RODES DE PASSEDES AMB SPRINTS I FINALITZACIÓ

- A passa a B
- B a C
- C a D
- D a E
- E a F
- F a G
- G a H
- H dribla i va a buscar una bola a la cantonada i la passa a J, i tornar a començar
- Cada jugador després de la passada, ocupa el lloc del jugador que el precedeix

Progressió:

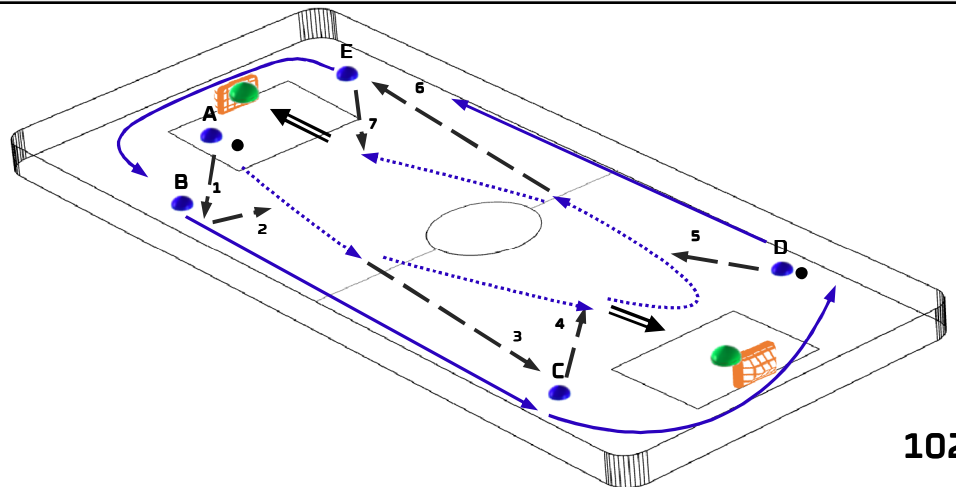
- Frenades en revers



101

RODES DE PASSEDES AMB PARET I FINALITZACIÓ A PORTERIA

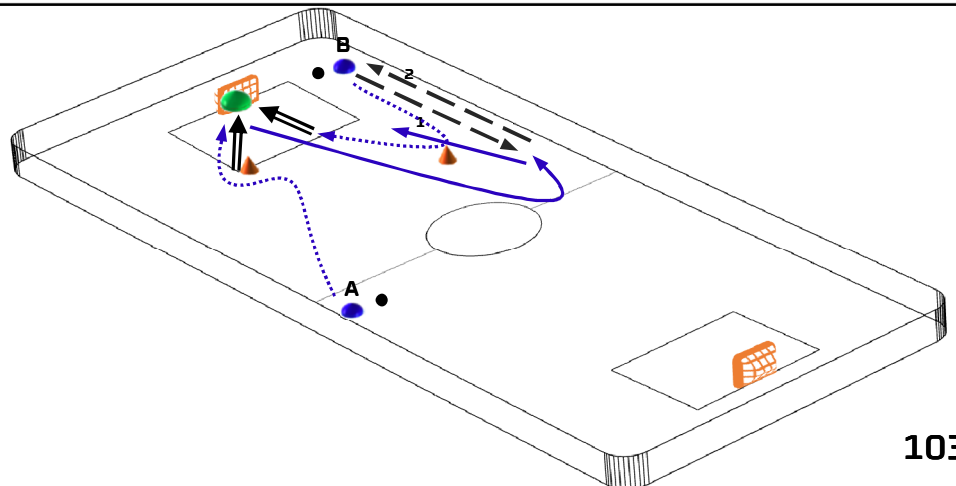
- A passa a B
- B passa a A
- B va a ocupar el lloc de C
- A passa a C
- C passa a A, i A dribla
- C va a ocupar el lloc de D
- D passa a A
- D va a ocupar el lloc d'E
- A passa a E
- E torna a A i A dribla
- E ocupa el lloc d'A
- A ocupa el lloc de B



102

FINTA AMB LLANÇAMENT I BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

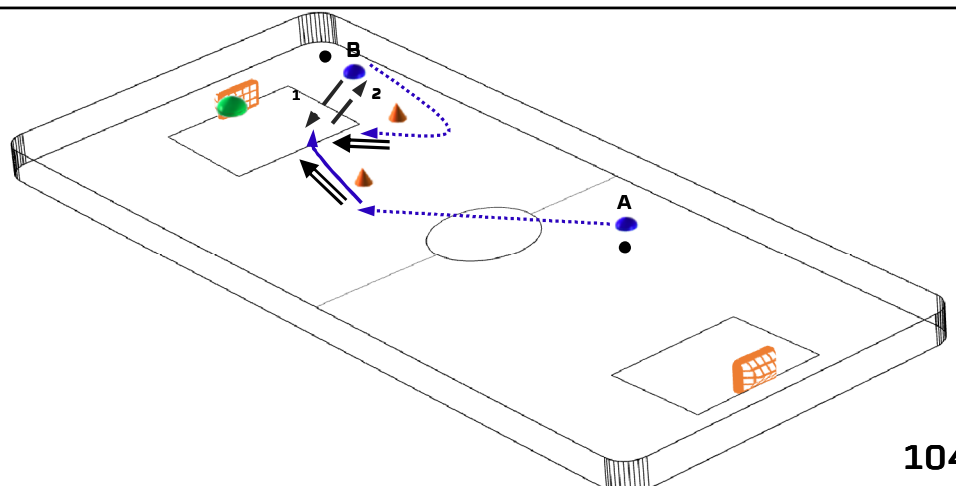
- A comença amb un 1XP fent una finta en el con
- Al finalitzar es desplaça al lateral per rebre la passada de B i realitzar el bloqueig per B que finalitza amb llançament



103

1XP AMB LLANÇAMENT + 1XP PARET I AMB DIBBLING

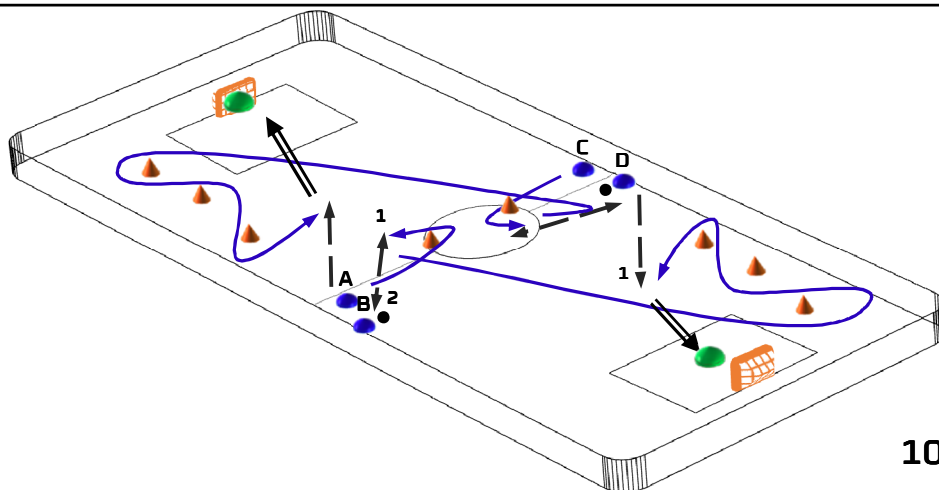
- A realitza una diagonal amb llançament
- Quan finalitza va a fer una paret amb doble passada amb B, B després de passar pel con finalitza amb un dribbling



104

CIRCUIT AMB FINALITZACIÓ DE LLANÇAMENT

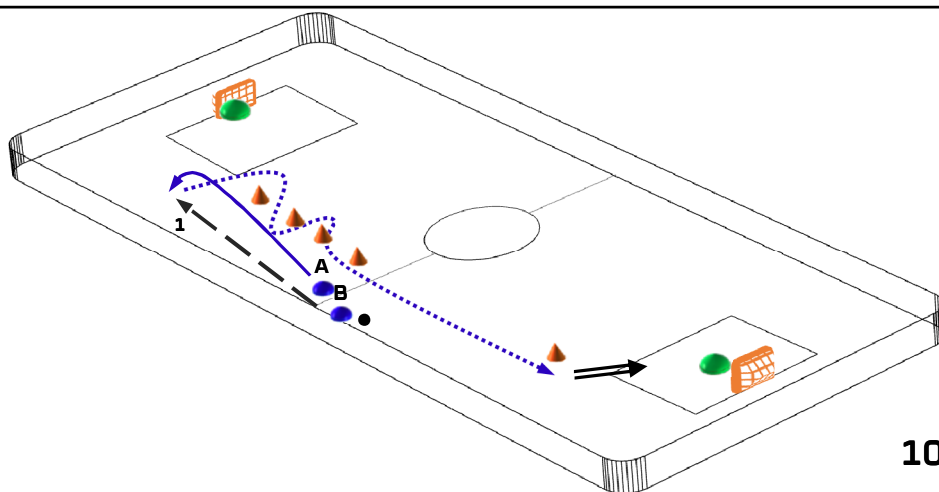
- El jugador A surt fins al con de mitja pista i fa una doble passada amb B
- El jugador A es desplaça al costat oposat de la pista realitza l'slalom i rep la passada de D
- A finalitza a porteria amb llançament
- El jugador C surt simultàniament al jugador A i realitza la mateixa seqüència



105

SLALOM AMB FINALITZACIÓ

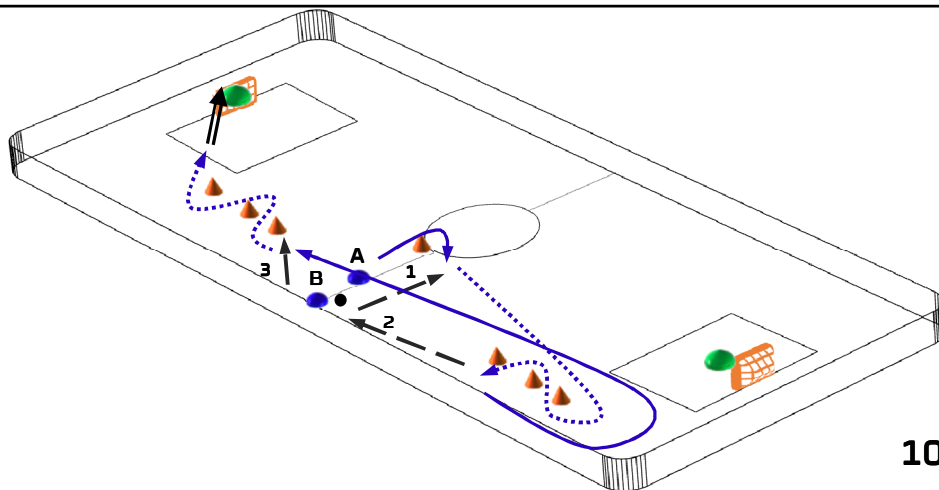
- El jugador A es desplaça en paral·lel per la banda i a l'alçada de la zona d'àrea frena de costat per a rebre la passada del jugador B
- El jugador A amb bola realitza l'slalom i finalitza a porteria amb llançament lateral



106

SLALOM AMB FINALITZACIÓ

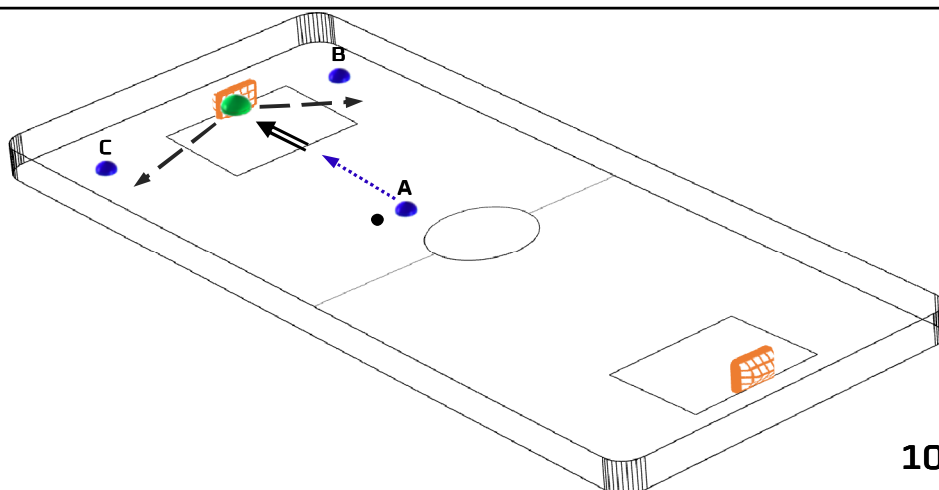
- El jugador A arranca fins al con de centre per a rebre la passada del jugador B
- El jugador A amb bola es desplaça fins la zona de cons per fer l'slalom i, al sortir, tornar la bola a B
- El jugador A retrocedeix la zona de l'slalom, arranca a l'sprint per a rebre la passada de B
- A fa l'slalom amb bola i finalitza a porteria amb llançament lateral



107

LLANÇAMENT A PORTERIA AMB PRESSIÓ

- A xuta a porteria. El porter para la bola i la passa a B o C
- A pressiona la sortida de bola de B o C
- B o C no es poden passar la bola fins que hagin creuat mitja pista
- Si A roba bola farà un 1X1



108

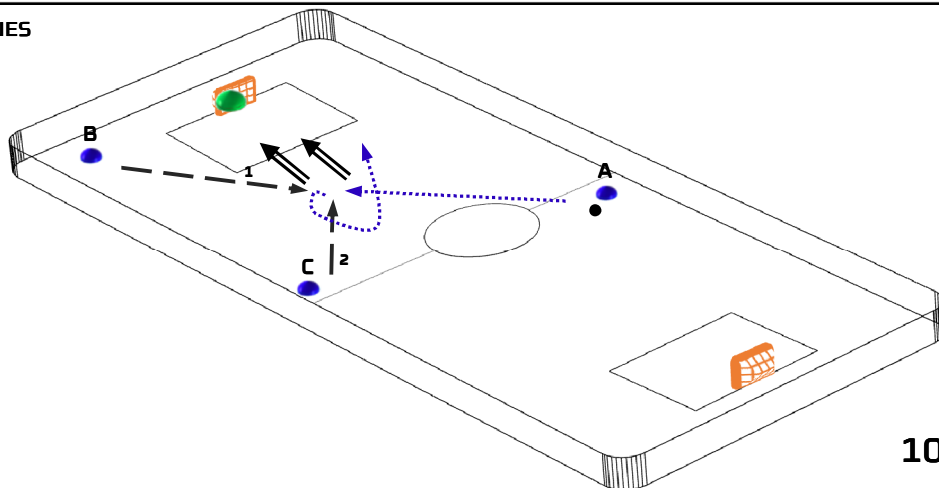
COMENTARIS:

SERIES DE LLANÇAMENTS EN DIFERENTS POSICIONES

- A surt amb bola i xut
- B passa la bola a A i A remata a porteria
- C passa a A i A farà mitja volta per a tornar a finalitzar a porteria

Progressió:

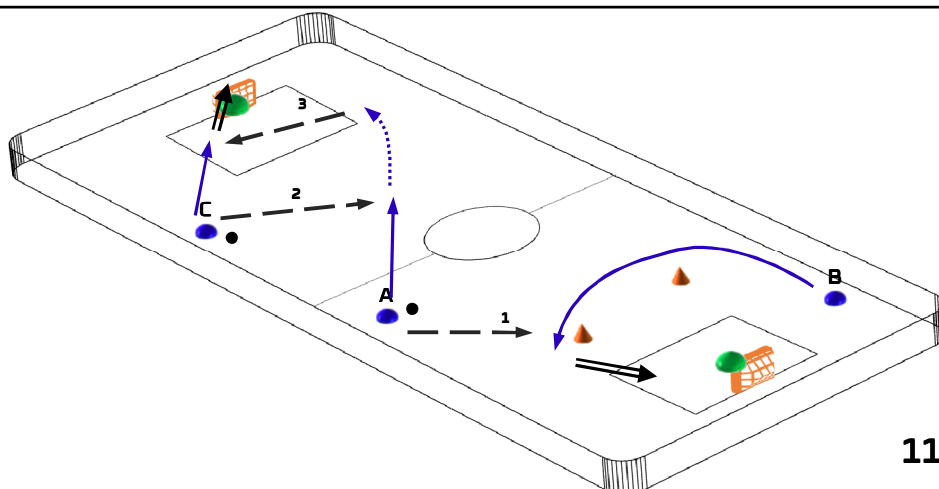
- Doble passada
- 2X1 en transició a l'altra porteria. B i C contra A



109

FINALITZACIONS A AMBDES PORTERIES

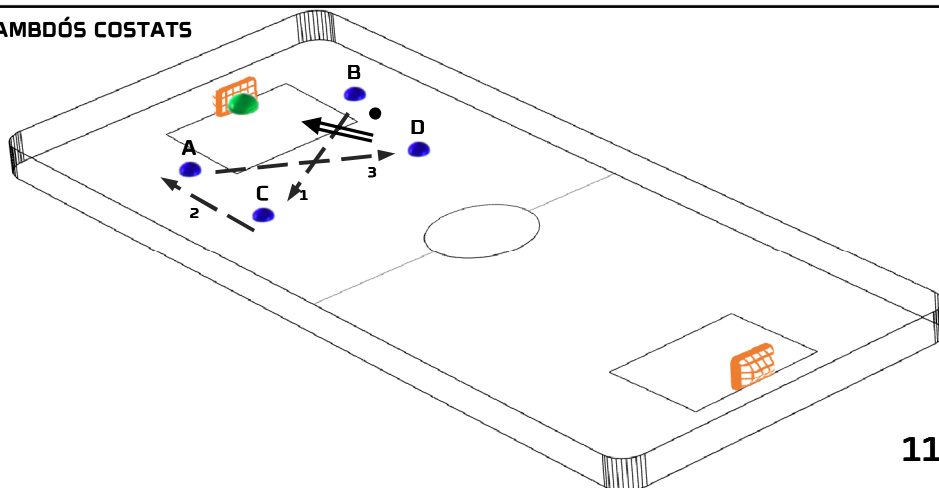
- B sense bola rep la passada d'A i xuta
- A surt sense bola, rep la passada de C. A s'obre cap a la banda i fa la passada al segon pal per a C
- C remata de primera



110

PASSADA I VA AMB FINALITZACIÓ - EXERCICI PER AMBDOUS COSTATS

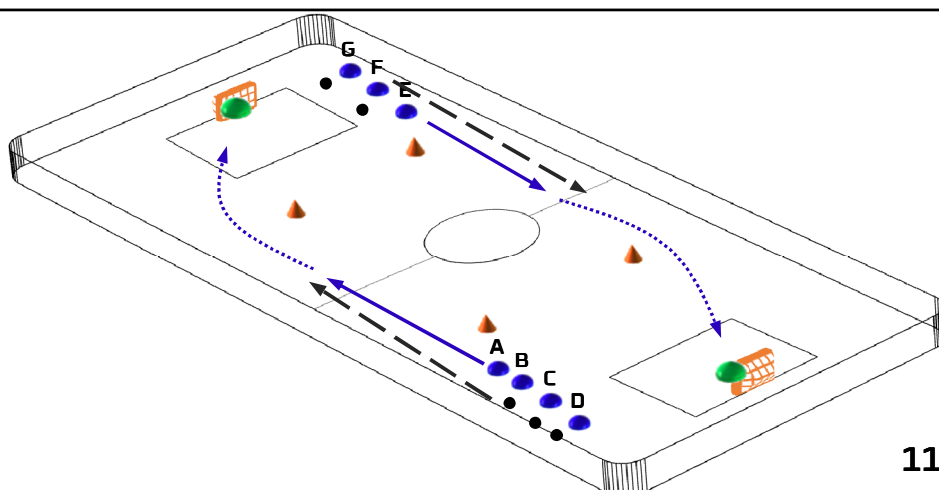
- B passa a C
- C passa a A
- A passa a D
- D remata



111

PASSADES PER BANDA AMB FINALITZACIÓ

- A i E surten ràpid i al mateix temps
- B i F fan la passada a l'espai per banda
- Finalització 1XP en entrada lateral amb dribbling

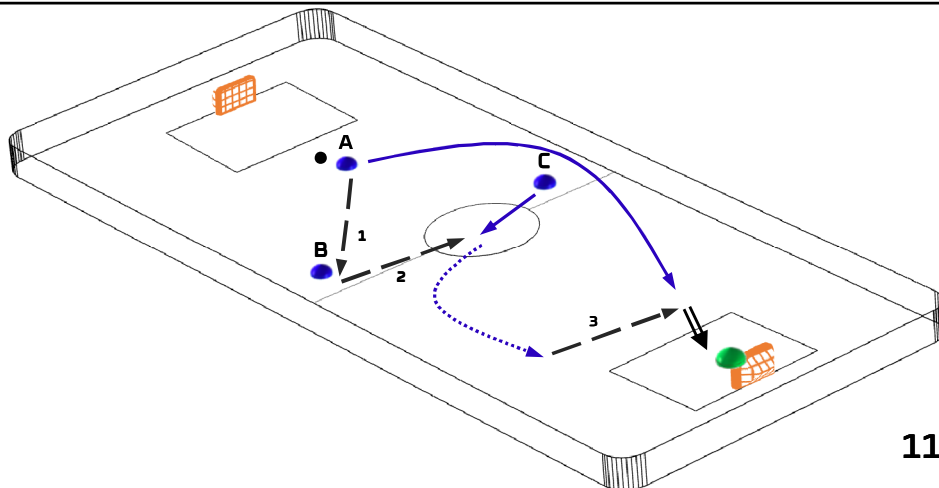


112

COMENTARIS:

COMBINACIÓ DE PASSEDES DE TRES JUGADORS AMB FINALITZACIÓ

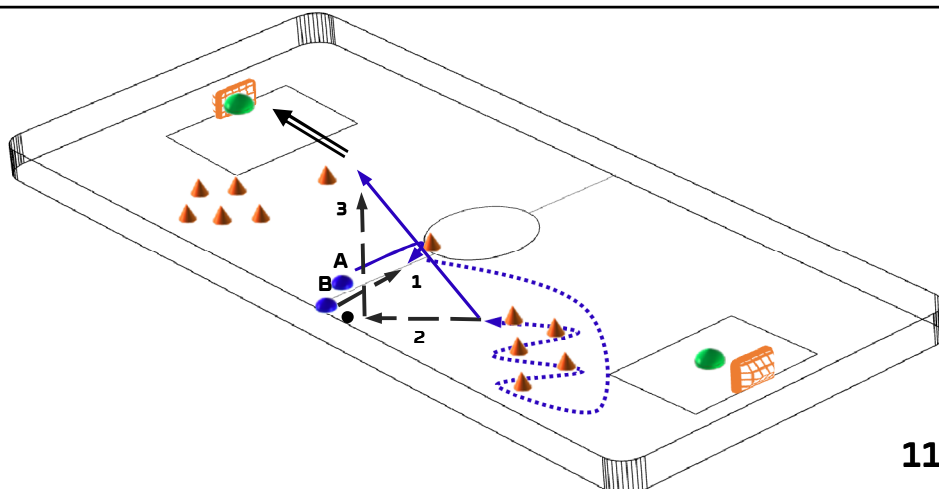
- A passa a B i A es desplaça cap a C per a creuar per darrere
- B passa a C i C s'obre cap a la banda per a penjar la bola i que A remati



113

CIRCUIT AMB FRENADES, SLALOMS, PARETS I FINALITZACIÓ

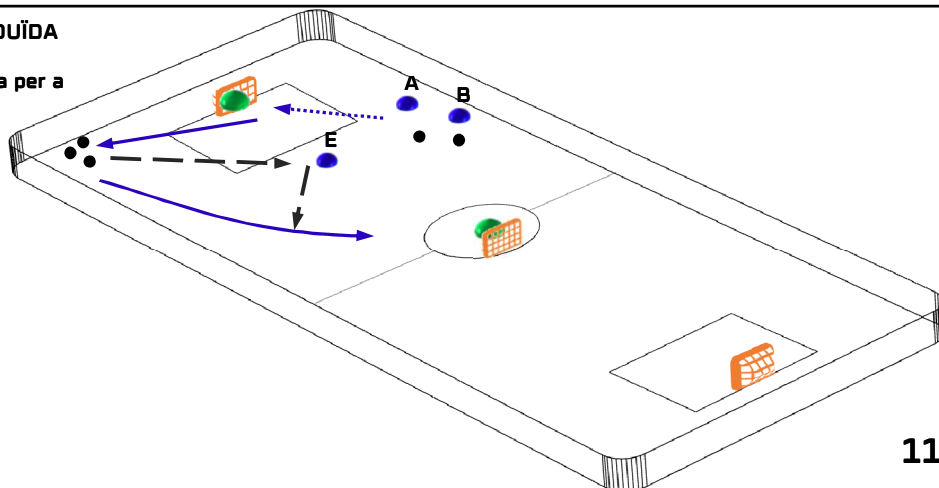
- A surt fins al con i rep la passada amb B
- A amb bola realitza el zig-zag amb frenades
- Al sortir fa la doble passada amb B per finalitzar amb llançament centrat



114

DOBLE 1XP AMB PASSADA DE PARET EN PISTA REDUÏDA

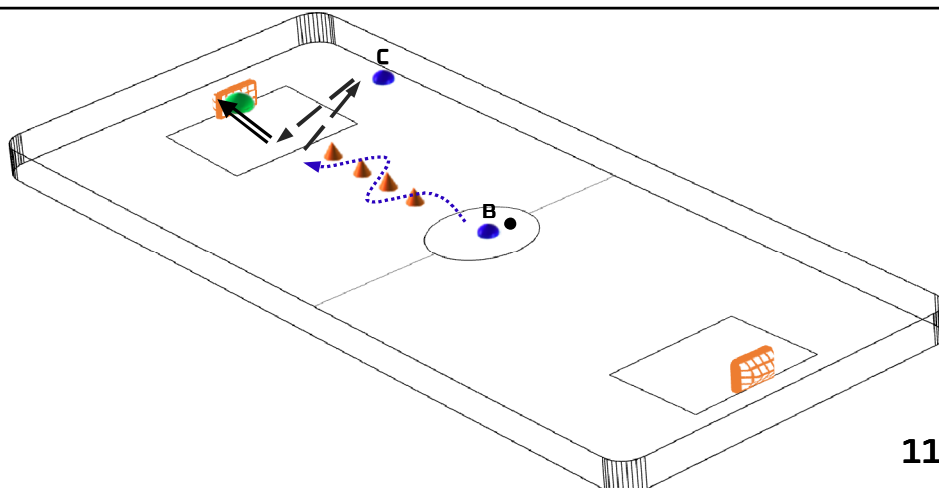
- A dribla al porter i al finalitzar va a buscar una bola per a passar a E.
- E torna la bola a A i dribla també al porter



115

TASCA D'AALTA INTENSITAT 1 minut i 2 porteries

- B condueix la bola en slalom. Al finalitzar passa a C i C torna a B
- B fa un 1XP
- C va ràpid a recollir la bola perquè B torni a començar



116

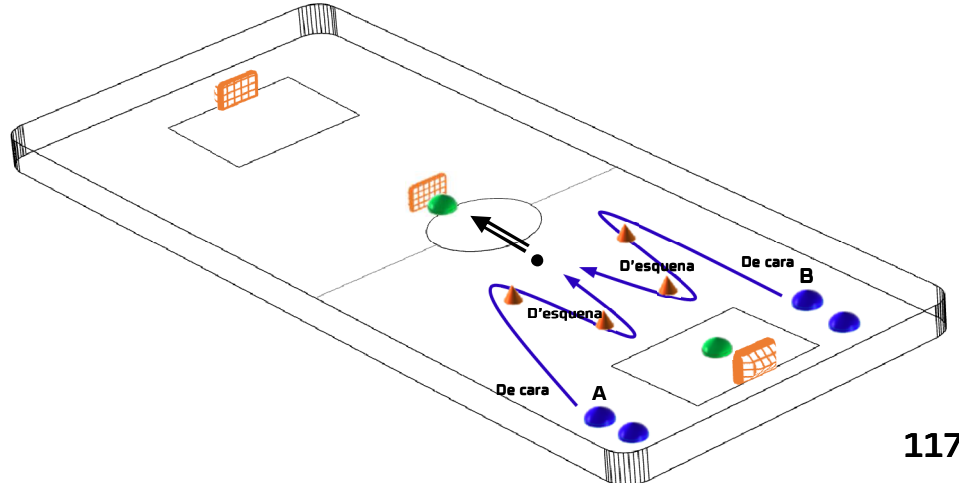
COMENTARIS:

1X1 AMB BOLA DIVIDIDA

- A i B surten al mateix temps. Després de l'slalom, el jugador que guanya la bola fa el 1XP

Progressió:

- Si no hi ha gol, es fa un 1X1 l'altre porteria

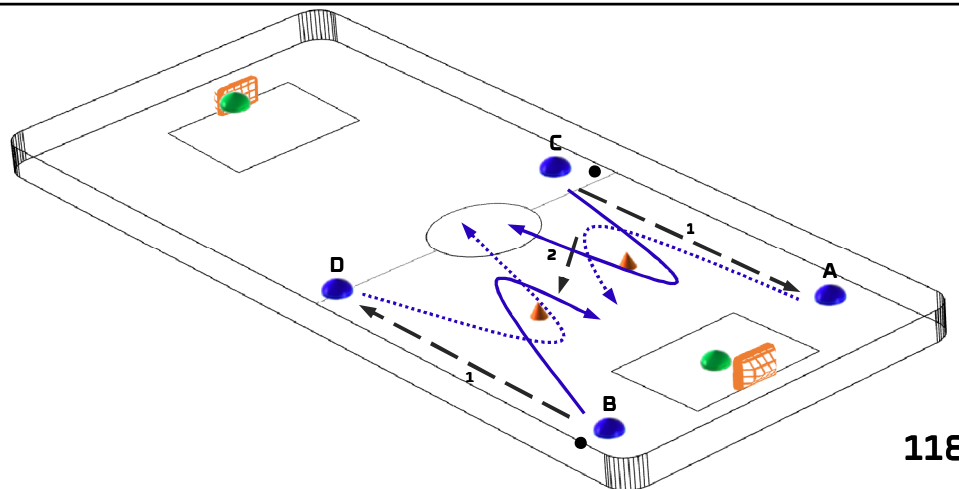


117

1X1 AMB PERSECUCIONS

4 jugadors inicien l'exercici al mateix temps

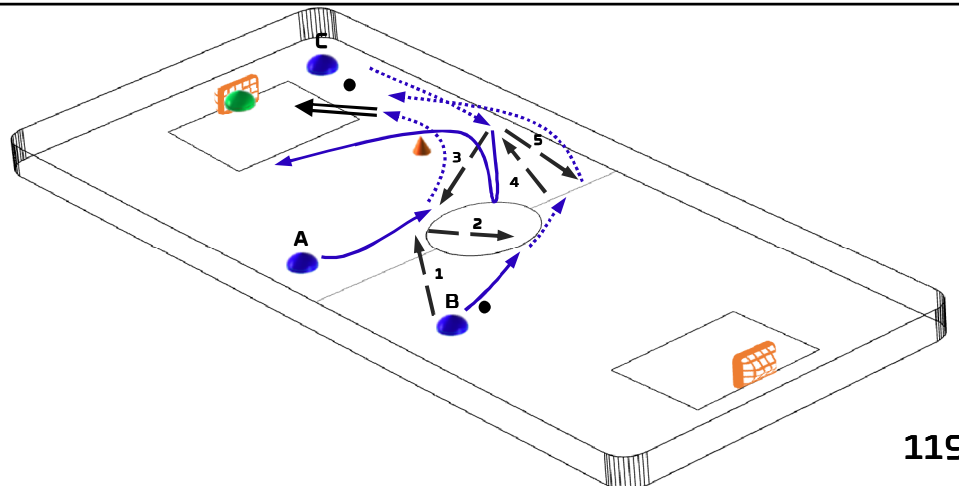
- B i C amb bola
- B passa a D, i C passa a A
- A passa a B i 1X1
- D i C fan el gir en el con i 1X1



118

1XP + 2X1 CON MOVIMENT DE BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

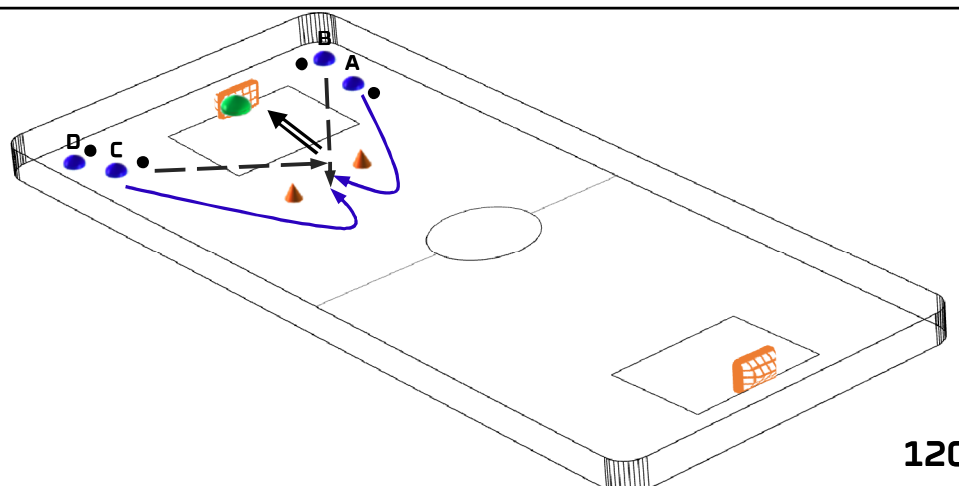
- B i C amb bola
- A es desplaça cap al con, rep la passada de B i torna la passada a B
- A continua el seu desplaçament per l'interior, rep la passada de C
- A finalitza a porteria i canvia de rol per a defensar la porteria
- B amb bola, passa a C i C torna la passada al primer toc i fa un bloqueig i continuació
- B i C fan un atac 2X1 contra A



119

FINALITZACIONS PRÈVIA PASSADA

- A surt sense bola i al passar pel con rep una passada de C. A finalitza a porteria i va a ocupar la fila de C
- C surt sense bola i al passar pel con rep una passada de B
- C finalitza a porteria i va a ocupar la fila de B

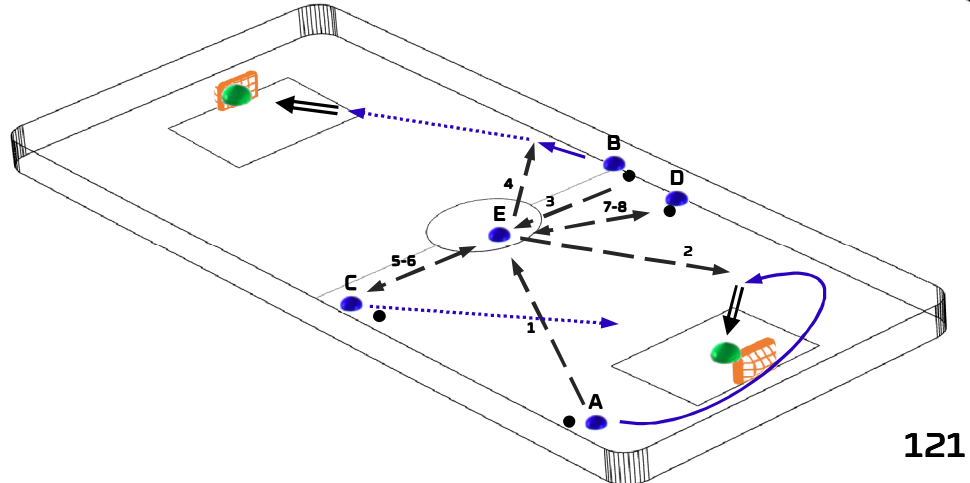


120

COMENTARIS:

FINALITZACIONS 1XP, 1X1 I 3X2

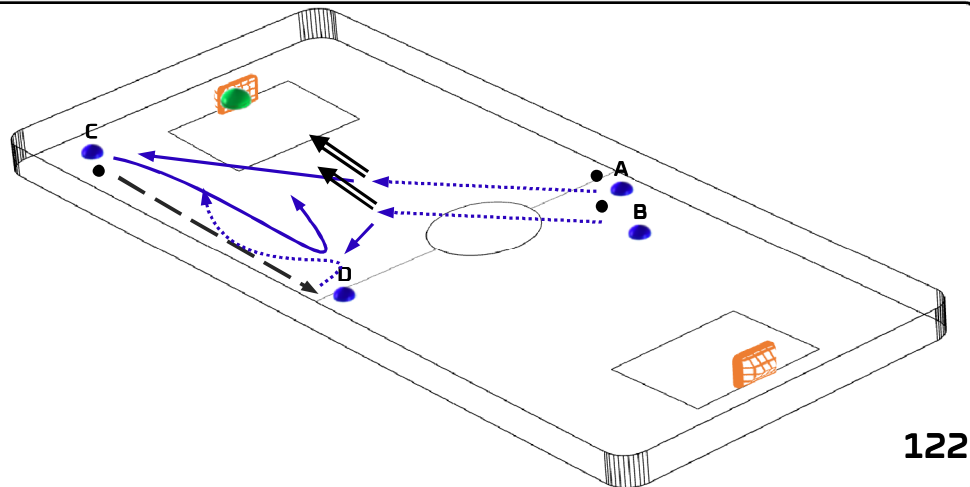
- A passa al centre i realitza un 1XP
- B passa al centre i realitza un 1XP
- C passa al centre i realitza un 1X1, C contra A
- D passa al centre i tria amb qui realitza el 3X2, per exemple amb A+C o amb B+E



121

FINALITZACIONS 1XP

- A fa la diagonal, xuta i va a defensar a C
- B fa la diagonal, xuta i va a defensar a D
- C i D fa un bloqueig lateral i 2X2



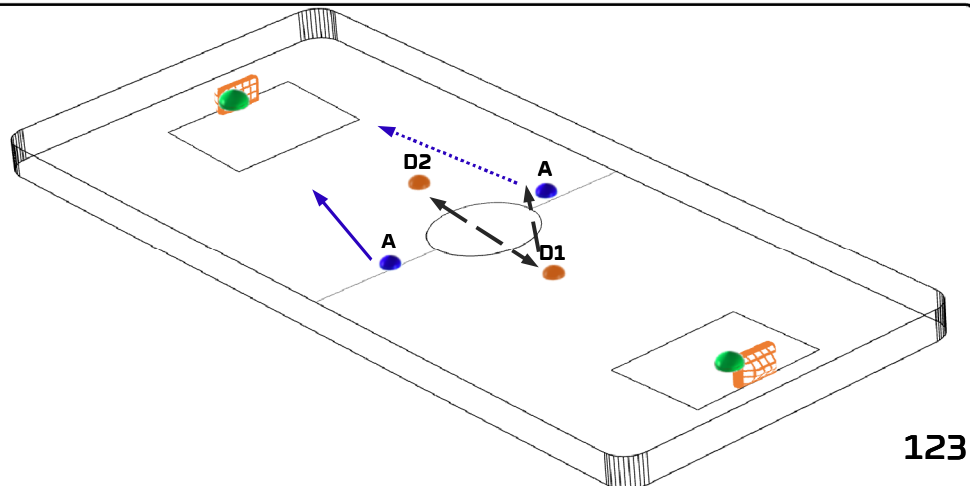
122

2X2 AMB PRESA DE DECISIÓ

- Els jugadors D1 i D2 es fan passades. Quan el jugador D1 decideix, fa la passada a un dels jugadors A i comença el 2X2
- D1 i el jugador que tria són els atacants i D2 i l'altre A són els defensors

Progressió

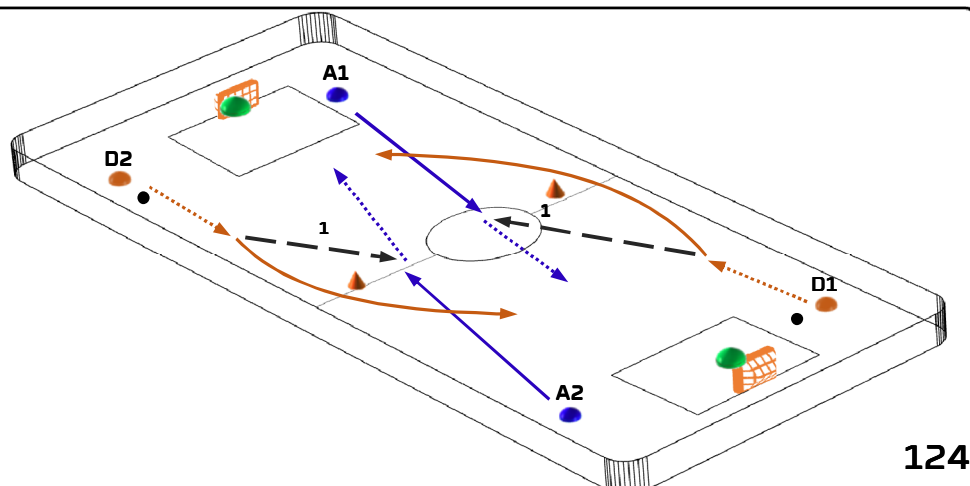
- Si no hi ha gol, el primer jugador que recuperi la bola fa un 2X2 a porteria contrària



123

1X1 EN PERSECUCIÓ

- Els jugadors A1, A2 sense bola i D1, D2 amb bola surten al mateix temps
- D1 i D2 fa la passada en diagonal i defensen

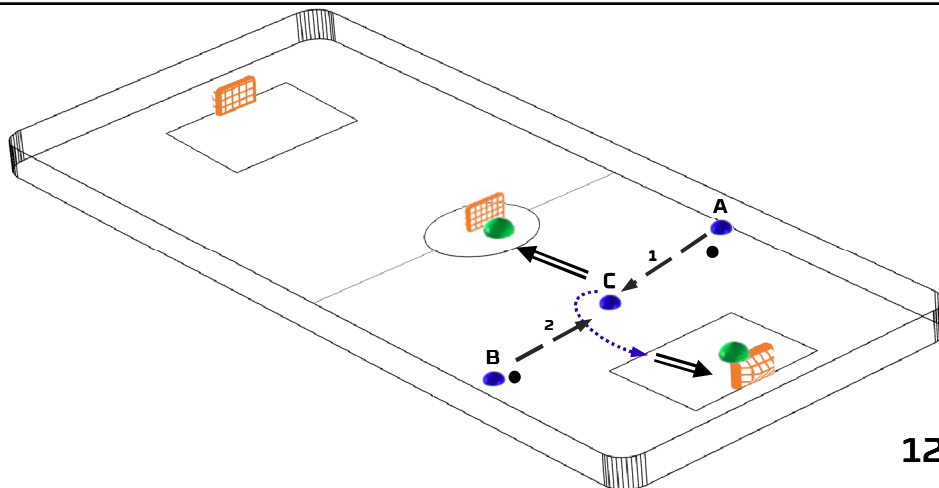


124

COMENTARIS:

FINALITZACIONS 1XP amb remate i 1XP amb dribbling EN PISTA REDUÏDA

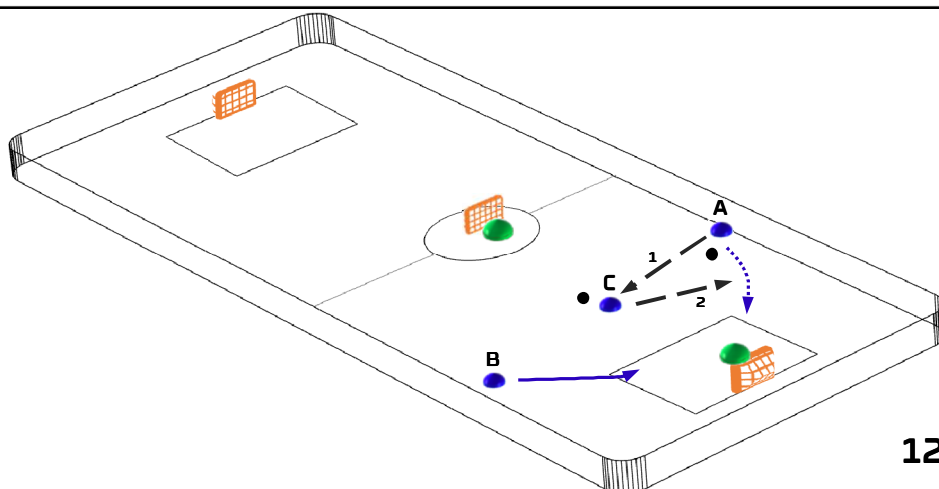
- A passa a C i C finalitza a porteria
- B passa a C i C finalitza a porteria



125

FINALITZACIONS 2XP EN PISTA REDUÏDA

- A fa una paret amb C
- Quan rep A, fa un 2XP amb B
- Al finalitzar C passa a A o B i fan un 2X1 a porteria contrària



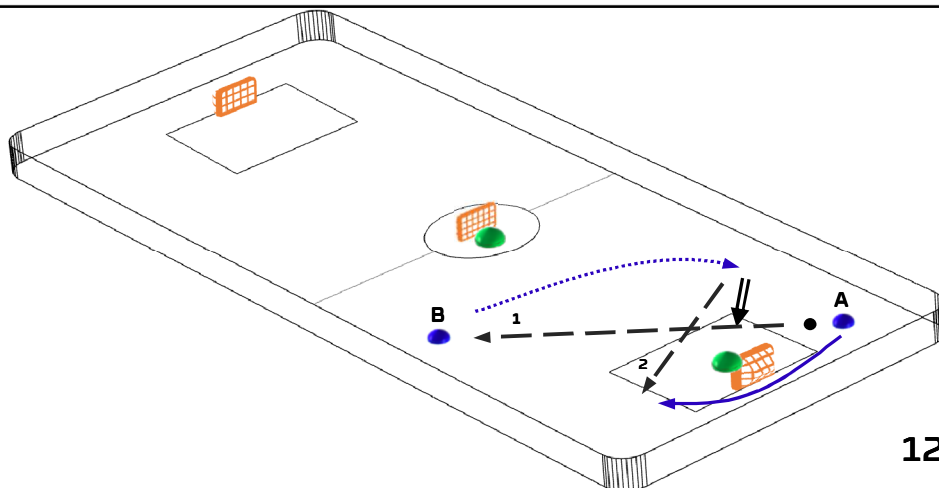
126

FINALITZACIONS 2XP EN PISTA REDUÏDA

- A passa a B i A passa per darrere de la porteria
- B es desplaça en diagonal i fan el 2XP

Progressió:

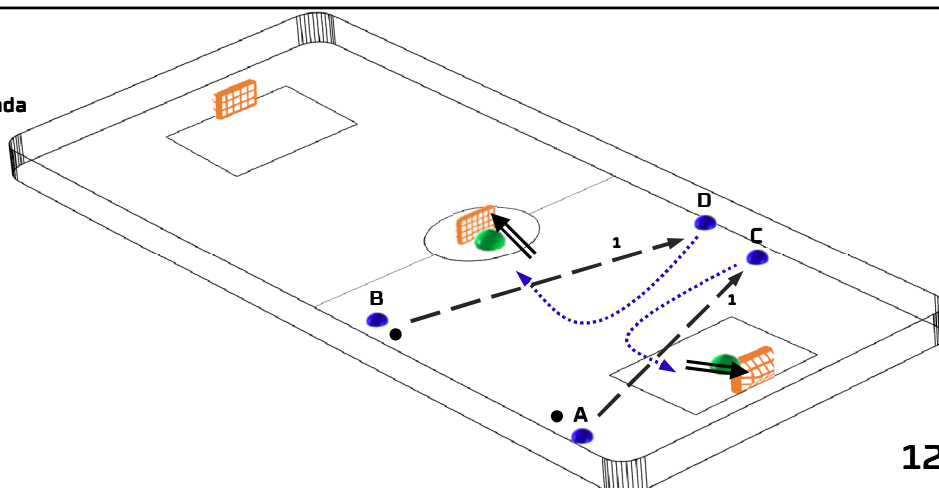
- Si no hi ha gol, es fa un 1X1 a porteria contrària



127

FINALITZACIONS 1XP EN PISTA REDUÏDA

- A i B passen a C i D al mateix temps
- C i D arranquen i finalitzen a porteria amb arrastrada

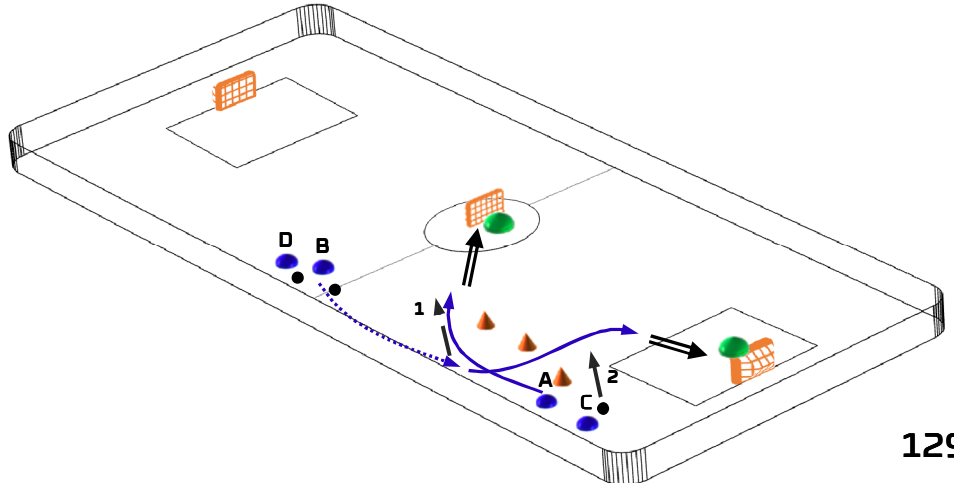


128

COMENTARIS:

CREUAMENT + PASSADA DEIXADA I 1XP + PARET I 1XP EN PISTA REDUÏDA

- A surt pel lateral i B surt al mateix temps amb bola i en sentit contrari. B fa la passada de deixada per a A
- A controla la bola i finalitza a porteria amb dribbling
- I B rep la passada de C i finalitza a porteria amb dribbling



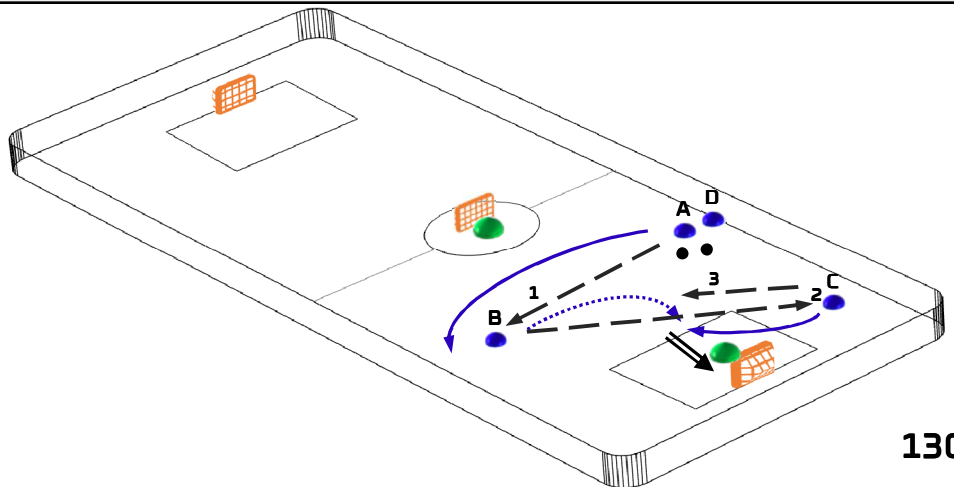
129

1X1 AMB DOBLE PASSADA EN PISTA REDUÏDA

- A passa a B i A ocupa el lloc de B
- B fa doble passada amb C i inicien el 1X1

Progressió:

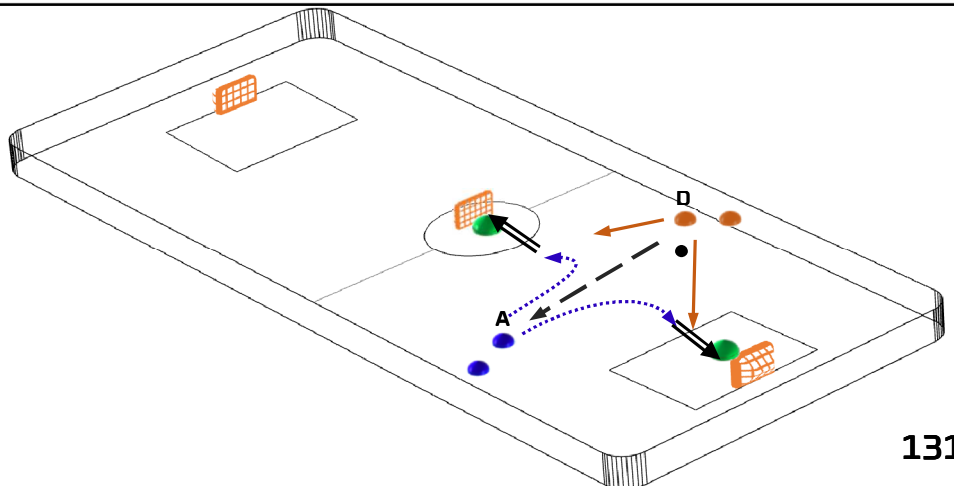
- Si no hi ha gol, el jugador que recupera bola inicia el 1X1 a porteria contrària



130

1X1 AMB PRESA DE DECISIÓ EN PISTA REDUÏDA

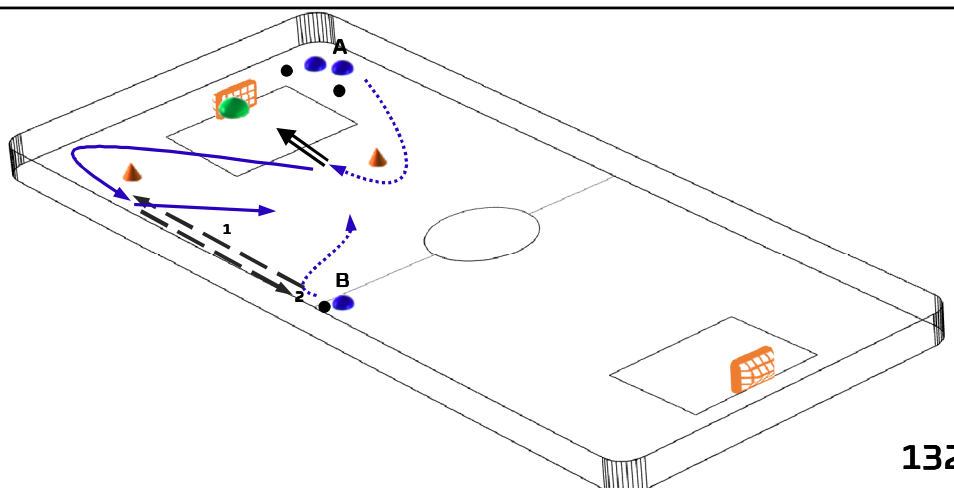
- D passa a A, i tria quina porteria atacar
- D pressiona per a impedir la finalització



131

1X1 AMB LLANÇAMENT + 1X1 AMB DOBLE PASSADA PER BANDA

- A passa per darrere del con i realitza un llançament
- Quan finalitza va a la cantonada i B li fa una doble passada i finalitzen amb 1X1



132

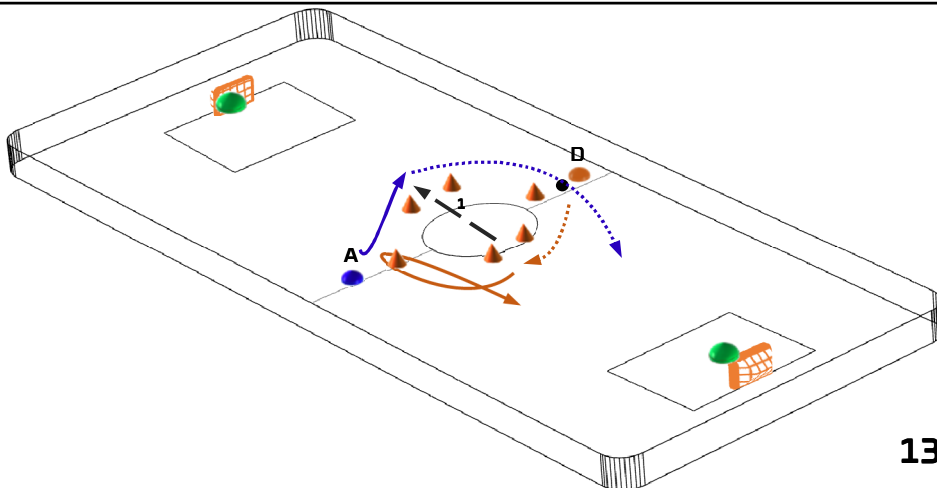
COMENTARIS:

1X1 AMB PRESA DE DECISIÓ

- D amb bola i A sense bola patinen al mateix temps fins als dos cons
- D passa a A
- A amb bola ha de passar per l'exterior del con i B donar la volta al con i 1X1

Progressió:

- Si no hi ha gol, 1X1 a l'altre porteria



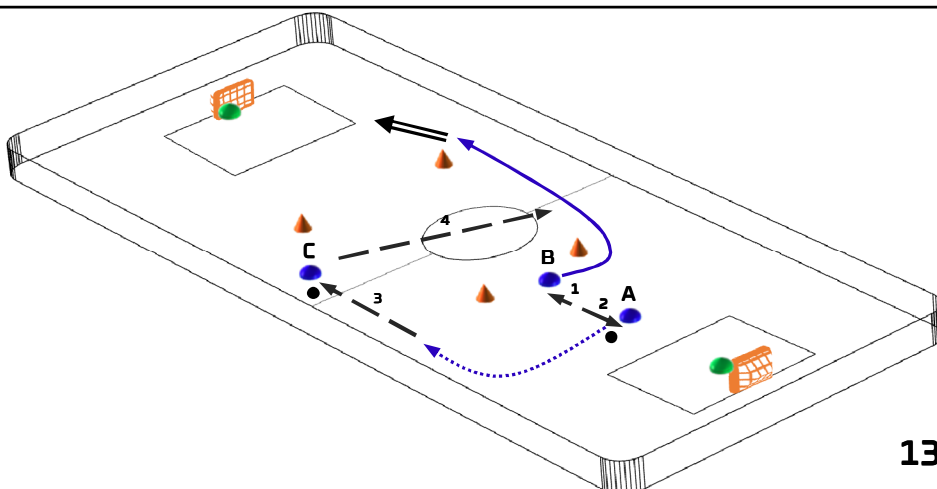
133

1XP AMB LLANÇAMENT EXTERIOR + 1X1 A PORTERIA CONTRÀRIA

- A amb bola fa la doble passada amb B
- B patina per l'exterior i A es desplaça fins la banda per passar a C
- C passa a B i B finalitza a porteria amb llançament
- C amb bola ataca la porteria contrària i A defensa

Progressió:

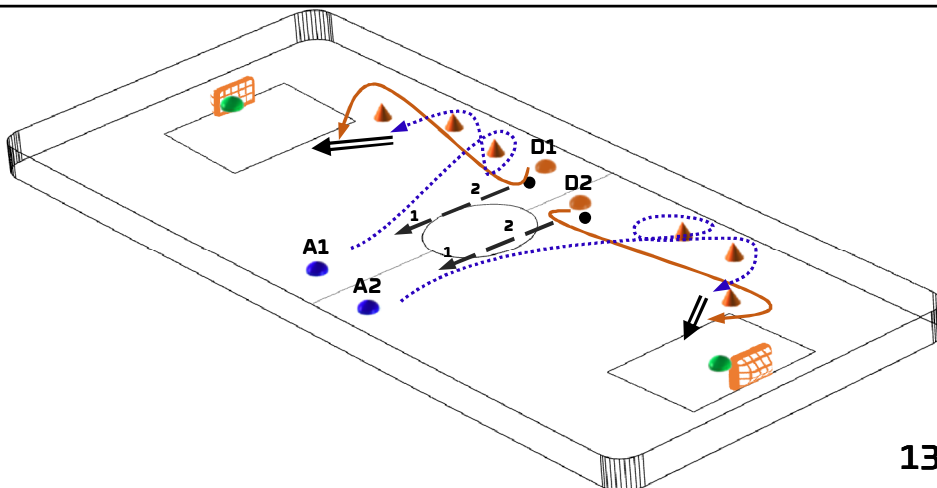
- 2X1 de A+C contra B



134

DOBLE 1X1

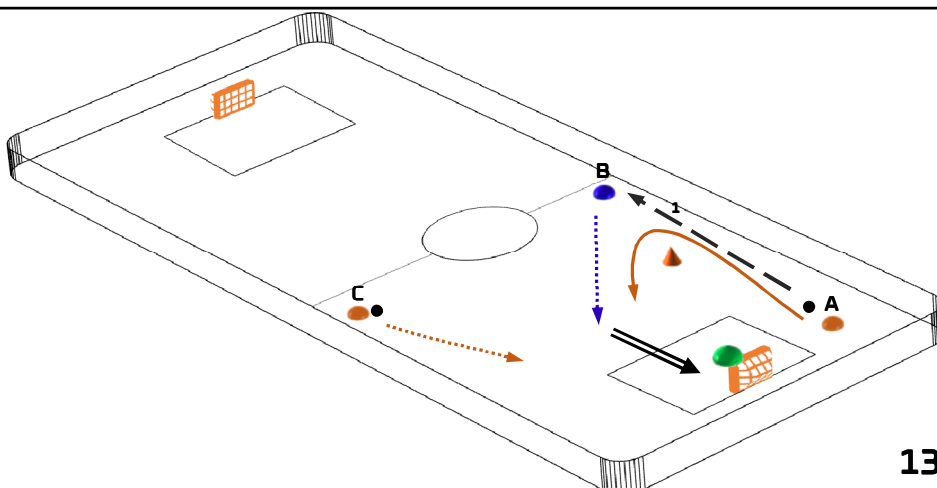
- D1 i D2 amb bola fan la passada per a A1 i A2
- A1 i A2 amb bola van a la zona de cons i fan l'slalom i D1 i D2 han de passar pel con abans de defensar



135

1X1 + 2X1

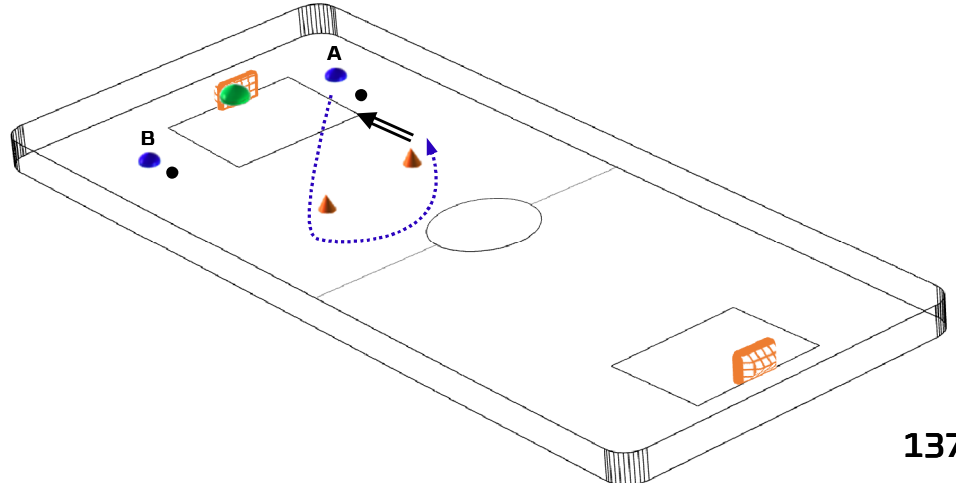
- A passa a B
- B controla la bola i arranca en diagonal i A fa l'sprint fins el con i persegueix a B
- Al finalitzar el 1X1, C amb bola més A fan el 2X1 contra B



136

SÈRIES DE LLANÇAMENT SORTINT DE FONDO I ALTERNANT COSTAT

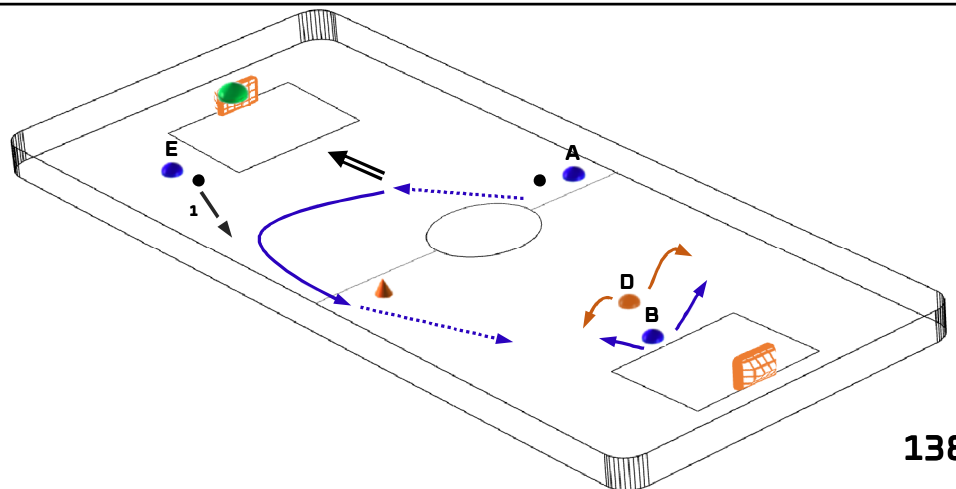
- Dues files de jugadors tots amb bola
- Surten de les cantonades en diagonal i fan el gir en els cons. Al sortir de l'últim con realitzen el llançament
- Surten els jugadors alternant el costat per xut de pala i de cullera



137

1XP + 2X1

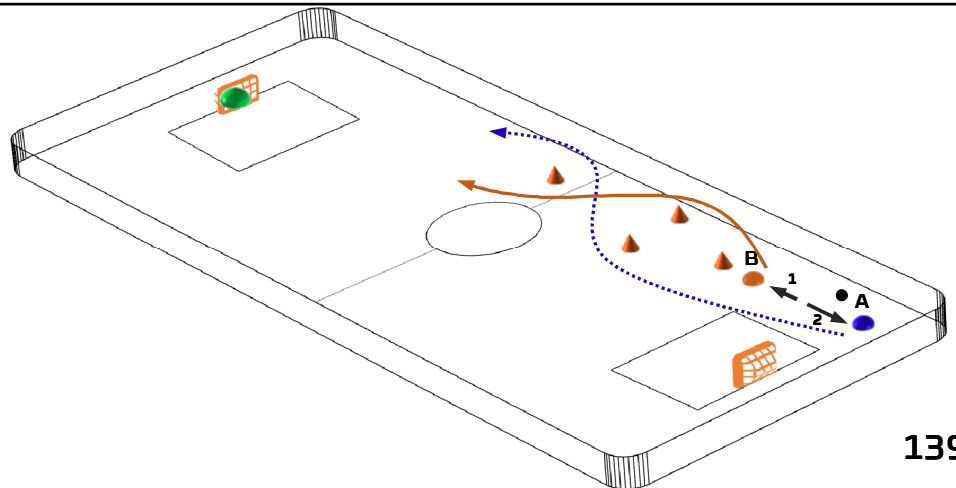
- Inicia l'exercici el jugador A amb bola. Realitza una diagonal i un llançament a porteria
- Al finalitzar, surt per banda i rep la passada en paral·lel del jugador E per fer el 2X1 amb el jugador B i el defensor D
- B ha de guanyar la posició al defensor



138

1X1 AMB PRESA DE DECISIÓ

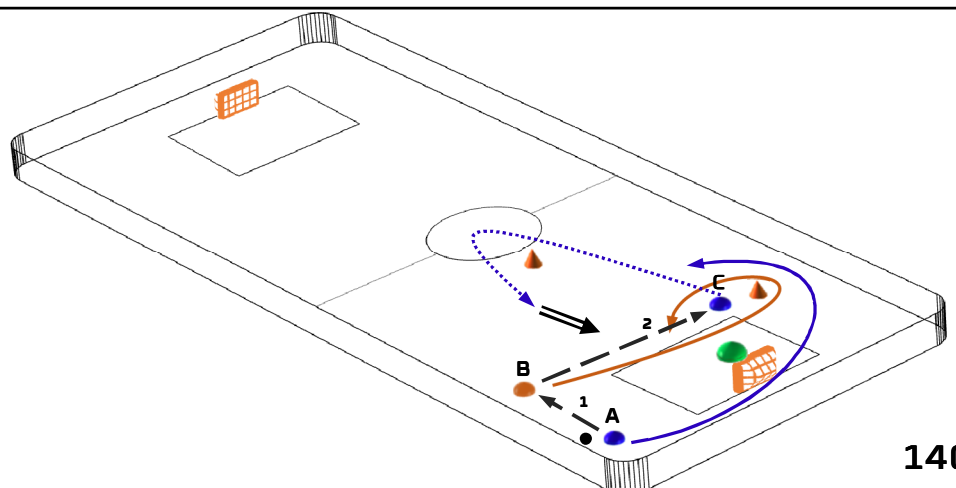
- A amb bola fa la doble passada amb B
- B tria un dels dos cons i A ha de passar pel con contrari
- Ambdós jugadors inicien la carrera 1X1 passant per l'exterior dels cons



139

2X1

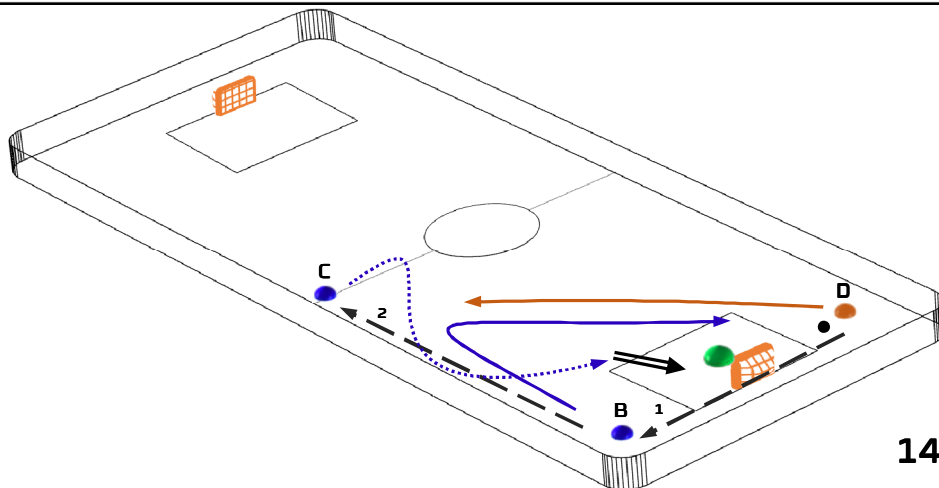
- A amb bola passa a B, i B passa a C
- Al mateix temps, els tres jugadors fan el recorregut per a passar per darrere dels cons i iniciar el 2X1 de A+C X B



140

2X1 AMB BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

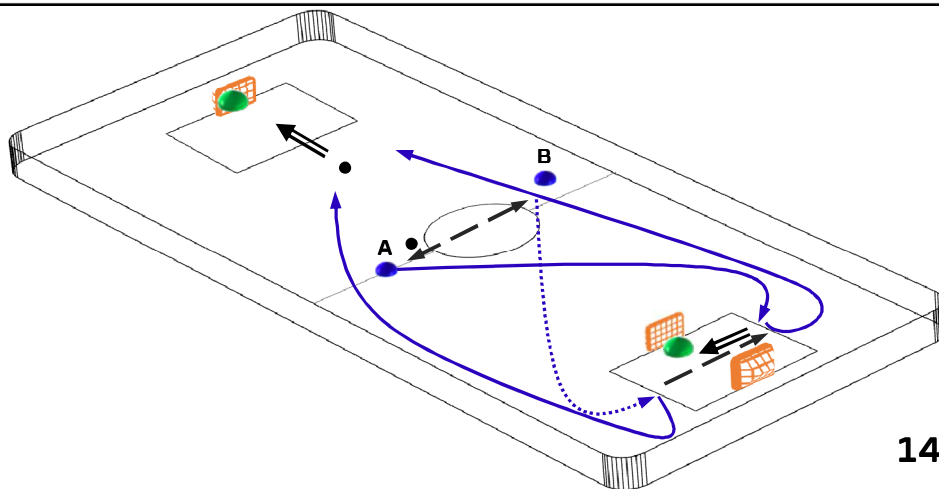
- D amb bola passa a B i D surt en diagonal per a pressionar a C
- B passa a C i B fa el bloqueig i continuació per iniciar el 2X1



141

2XP + 1X1 AMB BOLA DIVIDIDA A PORTERIA CONTRÀRIA

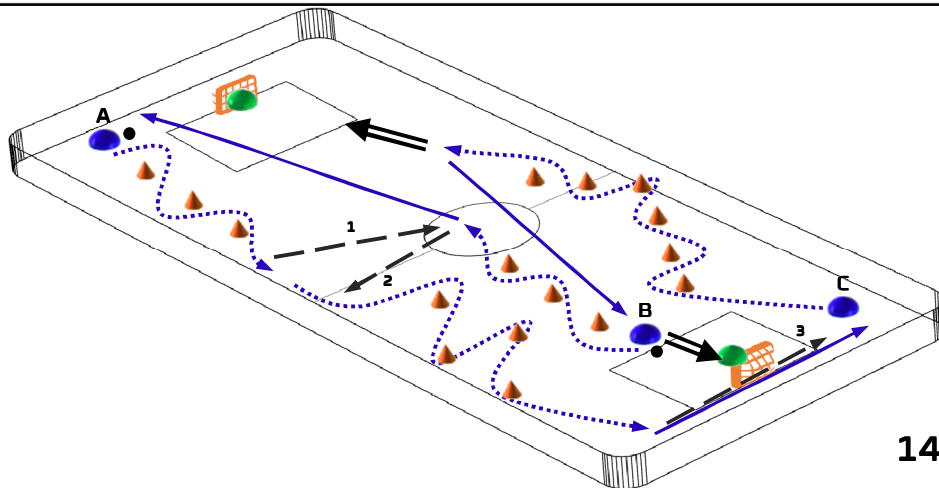
- A i B es fan passades frontals i a la senyal de l'entrenador ataquen la porteria invertida fent un creuament
- Al finalitzar, ambdós jugadors inicien la carrera per fer el 1X1 amb bola dividida



142

CIRCUIT AMB FINALITZACIÓ DE LLANÇAMENT

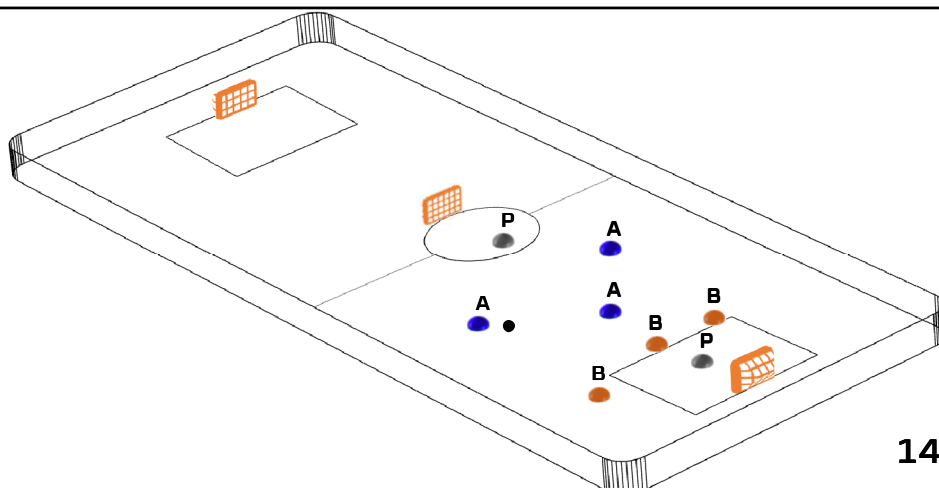
- B xut un penal
- A i B surten al mateix temps i fan l'slalom amb bola
- Al finalitzar l'slalom fan una doble passada A i B. A segueix amb l'slalom de frenades fins a passar la bola a C i ocupa el seu lloc
- B quan recull bola de A dribla al porter i ocupa el lloc de A
- C realitza l'slalom en triangle i finalitza amb un llançament, i ocupa el lloc de la fila de B



143

3X3 POSSESSIÓ DE BOLA EN PISTA REDUÏDA

- Mantenir la bola el major temps possible
- Sempre es pot utilitzar els jugadors P per ajudar a mantenir la bola

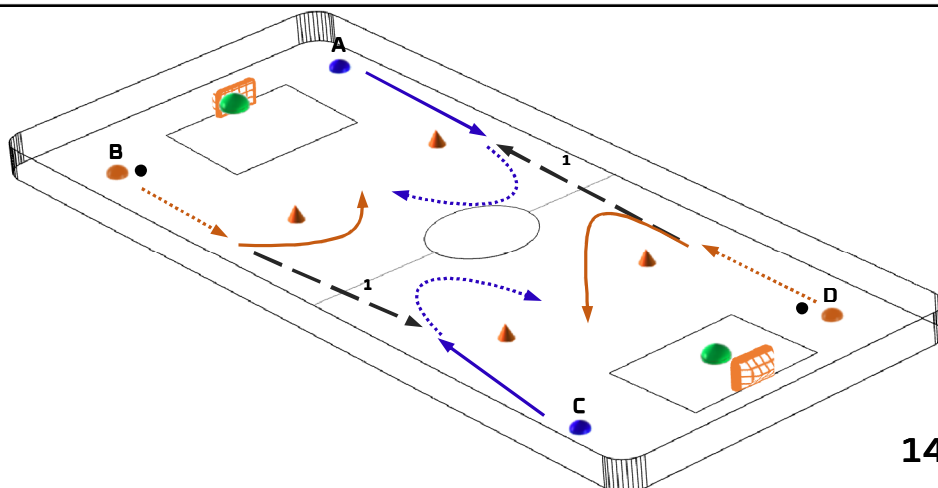


144

COMENTARIS:

DOBLE 1X1

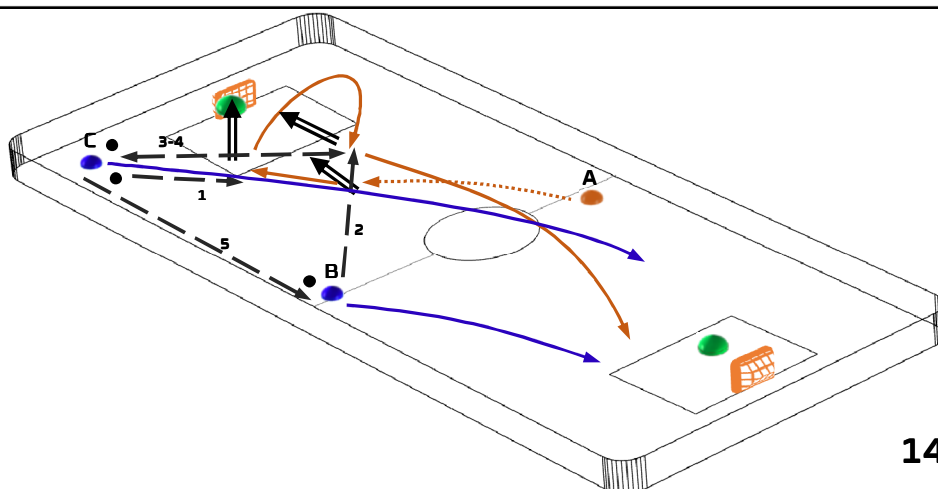
- D i B amb bola i A i C sense bola. Surten els quatre jugadors simultàniament i a l'arribar a la zona de cons B passa a C i D passa a A
- D i C fan el 1X1 i A i B fan el 1X1



145

1XP AMB LLANÇAMENT EXTERIOR + 1XP AMB REMAT DE PRIMERA + 2X1 AMB TRANSICIÓ A PORTERIA CONTRÀRIA

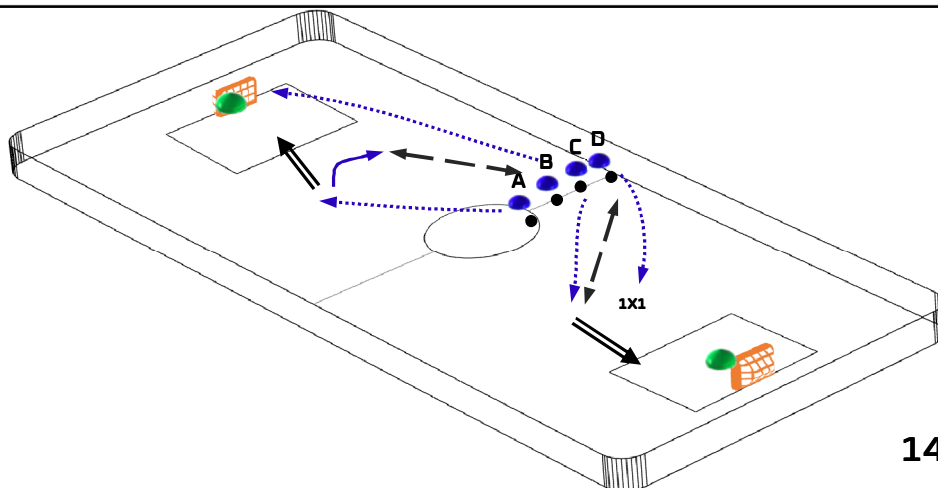
- A amb bola fa una diagonal i un llançament exterior centrat
- Al finalitzar, A rep la passada de C i remata a la primera
- Al finalitzar el remat, A rep la passada de B i A fa una mitja volta per xutar a porteria
- Al finalitzar el llançament de mitja volta, A i C fan la doble passada i s'inicia el 2X1 de C+B contra A



146

1XP + 1XP + 1XP + 1X1

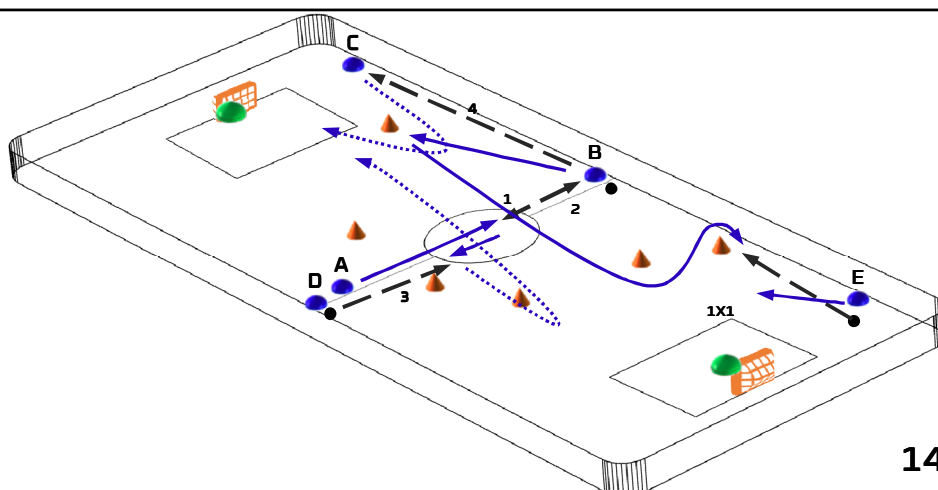
- El jugador A fa una diagonal i un llançament exterior
- Al finalitzar, el jugador A fa mitja volta i fa la doble passada amb el jugador B. El jugador B fa l'entrada lateral amb dribbling
- El jugador C fa una diagonal i un llançament exterior
- Al finalitzar, el jugador C fa mitja volta i fa la doble passada amb el jugador D i inicien el 1X1



147

1XP + 1XP + 1X1

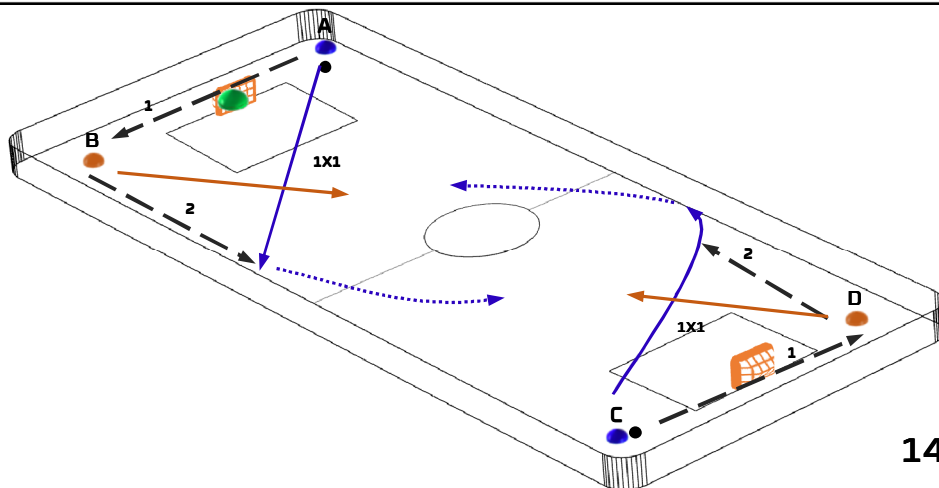
- A sense bola es desplaça fins al centre de la pista, fa la doble passada amb B
- B passa a C en el fondo i B fa el bloqueig perquè C passi per darrere i finalitzi a porteria amb llançament
- B es desplaça a l'altra zona de pista per fer l'slalom, rebre la passada d'E i iniciar el 1X1
- A torna per rebre la passada de D
- A passa per darrere del con i finalitza a porteria amb dribbling



148

DOBLE 1X1

- A i C amb bola passen a B i D per darrere de la porteria
- A i C tallen a l'espai i reben la passada paral·lela de B i C
- A fa el 1X1 contra D i C fa el 1X1 contra B



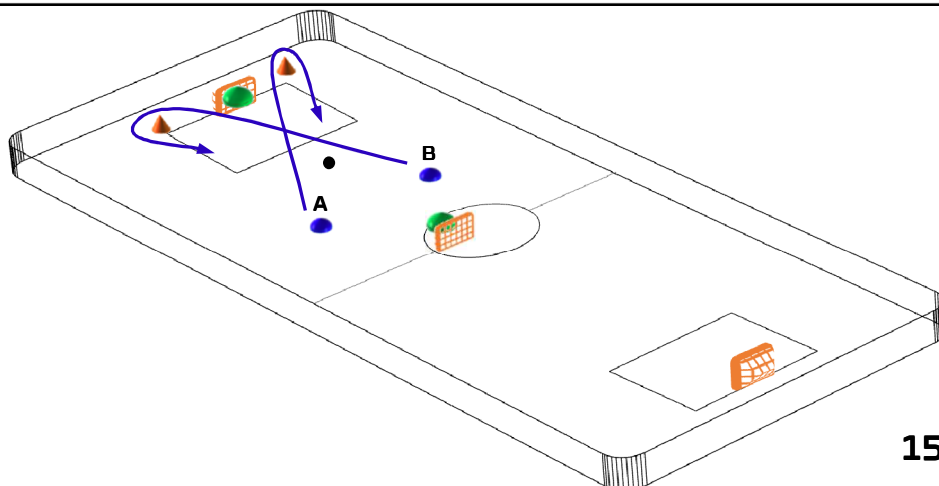
149

1X1 AMB BOLA DIVIDIDA EN PISTA REDUÏDA

- A i B surten al mateix temps, passen per darrere dels cons i fan el 1X1 amb bola dividida

Progressió:

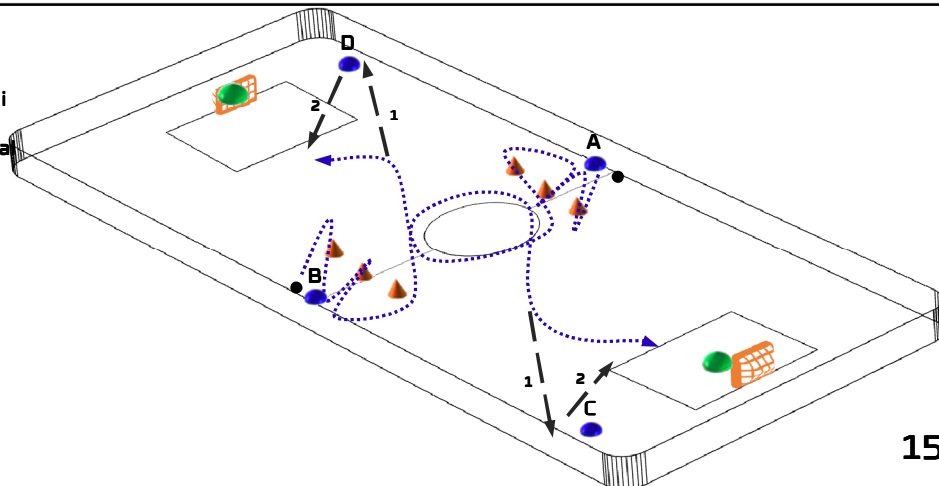
- Si no hi ha gol, 1X1 a l'altra porteria



150

1XP AMB SPRINTS DE CON A CON I PASSADA DE PARET

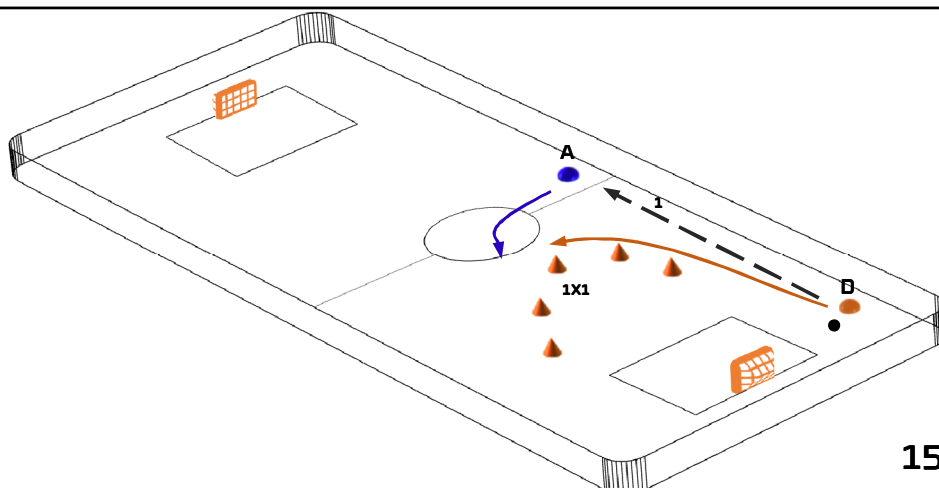
- A i B amb bola fan els desplaçaments d'arrancada i frenada de cara i d'esquenes senyalats pels cons
- Al finalitzar, patinen pel perímetre del cercle central i fan la paret amb C i D per a finalitzar a porteria amb xut



151

1X1 OBLIGANT A ANAR pel LATERAL

- D amb bola fa la passada paral·lel per A
- D ha de passar per davant dels cons i impedir a A l'entrada central

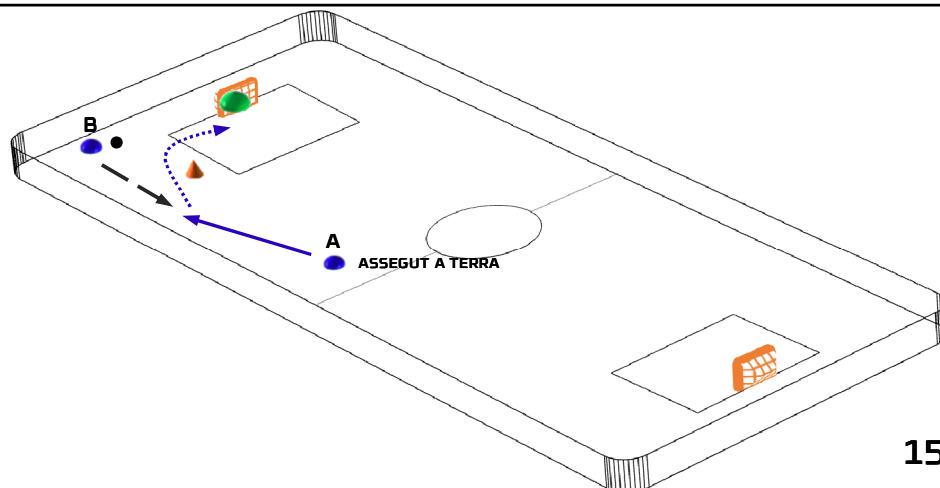


152

COMENTARIS:

ENTRADA LATERAL AMB DRIBBLINGS: AIXECAR-PICAR, GANXOS

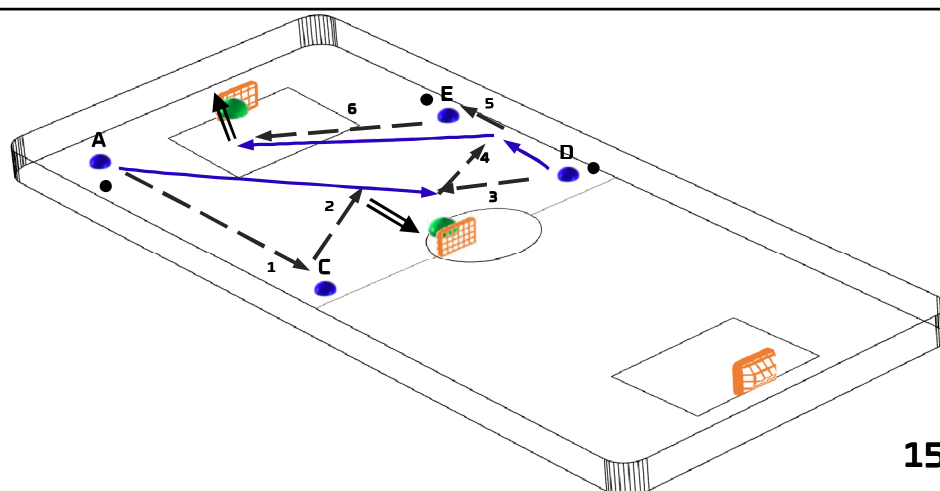
- El jugador sense bola A es situa a mitja pista assegut en el terra
- A la senyal de l'entrenador, el jugador A ha de aixecar-se i arrancar per fer una entrada lateral passant per darrere del con i rebent la passada del jugador B



153

1XP + 1XP EN PISTA REDUÏDA

- A passa a C i C torna a A i A finalitza a porteria
- Després de finalitzar, A fa la paret amb D
- D passa a E i D talla a l'espai
- E passa a D i D finalitza a porteria



154

SPRINTS AMB 1X1 A DOBLE PORTERIA

A i C amb bola, B i D sense bola

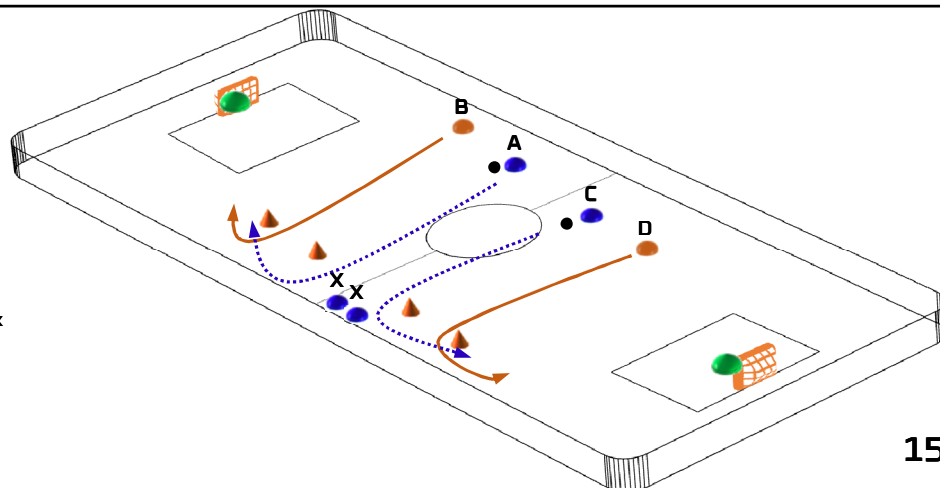
Al senyal de l'entrenador surten tots a l'sprint en direcció als cons per fer un 1x1

Important:

- El defensor sempre ha de mirar a la cara al seu atacant

Progressió:

- Doble sprint, tornar a l'altra banda
- També podríem posar 2 jugadors (X) que al mateix temps que s'inicia l'exercici fan una diagonal amb finalització en llançament de mitja volta

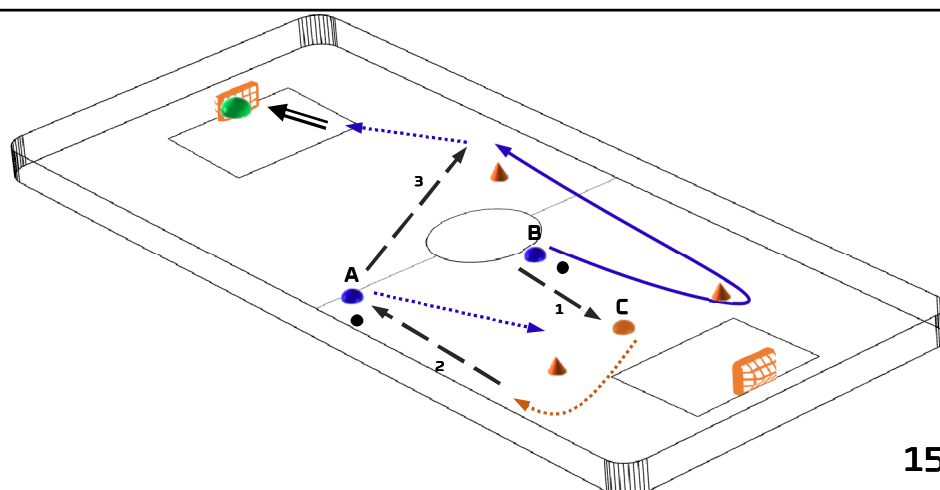


155

1XP + 1X1

B passa a C i B es desplaça seguint els cons per a rebre la passada de A i finalitzar amb xut o dribbling

C després de passar el con, passa a A. A torna la bola a C i fan el 1X1

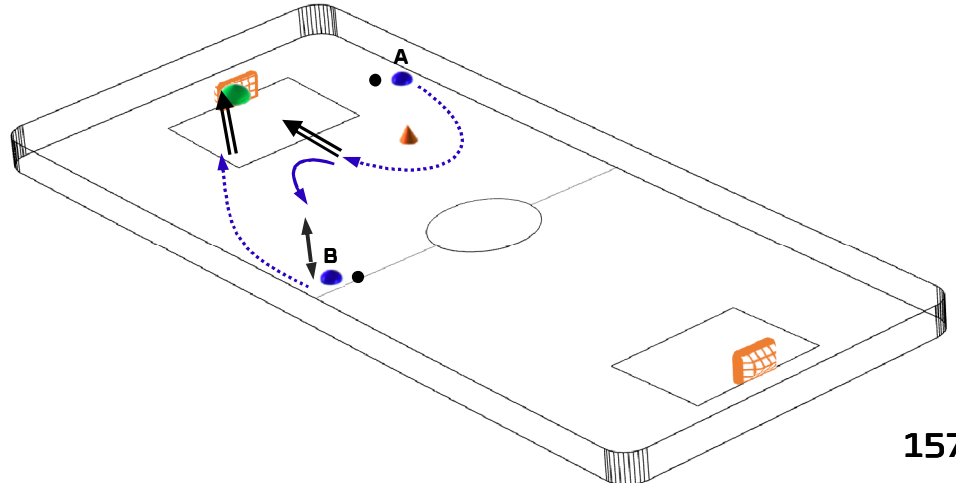


156

COMENTARIS:

LLANÇAMENT DE A + 1X1 DESPRÉS DE DOBLE PASSADA

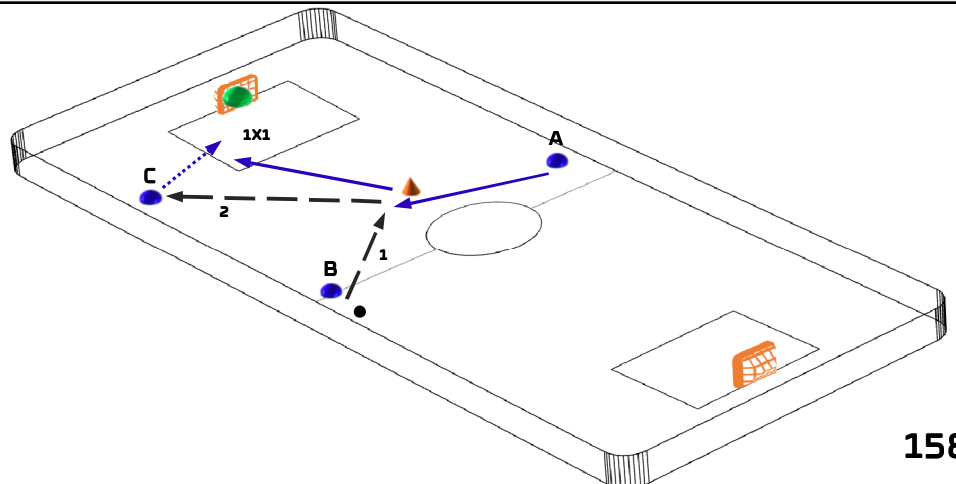
- A passa pel con i fa un llançament
- Després B i A fa la doble passada i el 1X1



157

1X1 AMB PASSADA DE PARET I PRESSIÓ

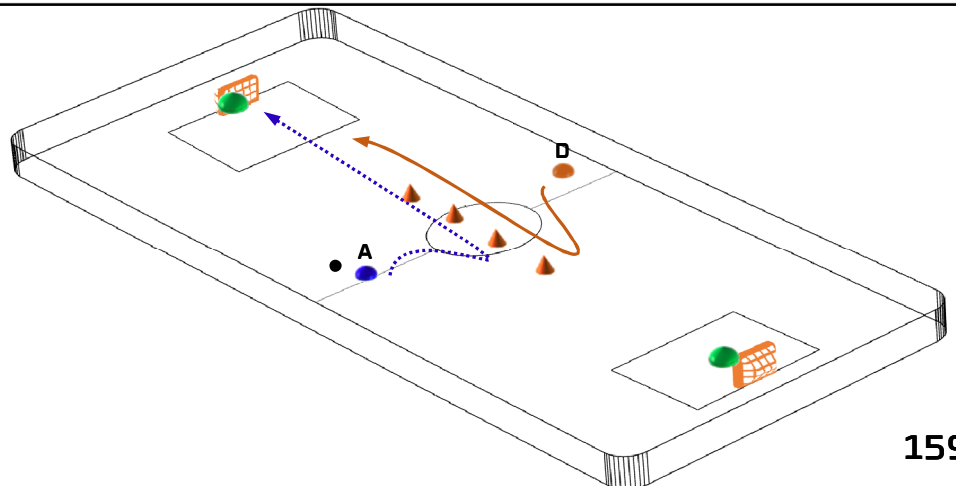
- A surt sense bola, quan passa per davant del con rep passada de B
- A passa a C i 1X1



158

1X1 EL MIRALL

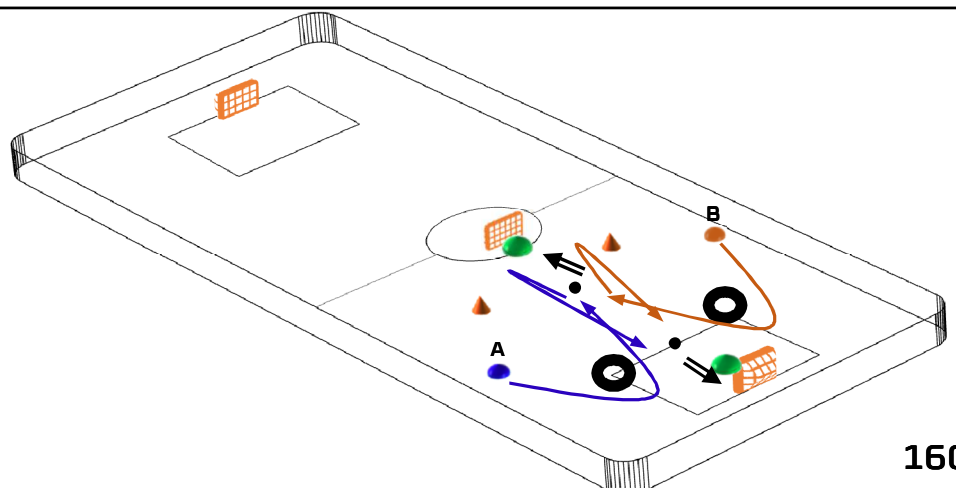
- A amb bola surt cap als cons i pot realitzar 4 o 5 fintes i canvis de ritme abans de decidir quina porteria atacar
- D intentarà anticipar els moviments d'A per impedir que A arribi a porteria



159

DOBLE 1X1 AMB BOLES DIVIDIDES EN PISTA REDUÏDA

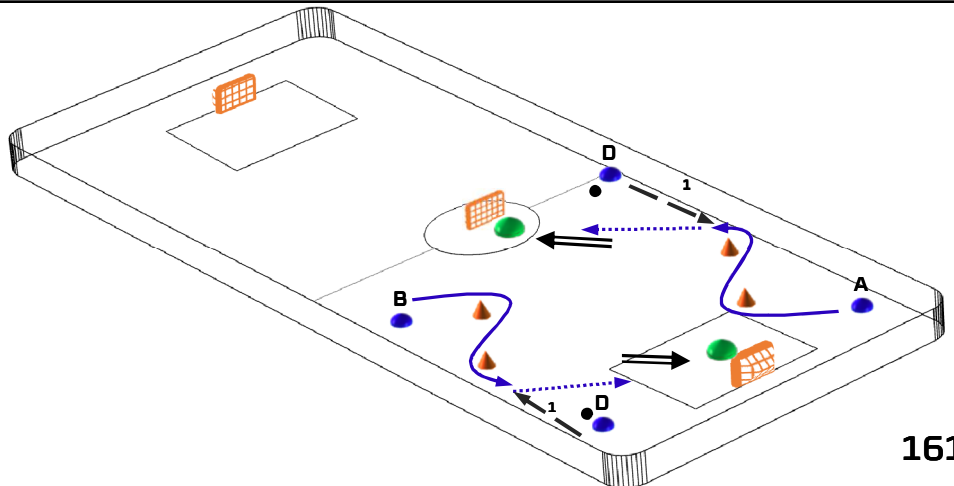
- A decideix passar pel con o passar pel pneumàtic
- B ha de fer el mateix
- Al finalitzar el primer 1X1 hauran d'anar a fer el 1X1 a l'altra porteria



160

SLALOM + DRIBBLING EN PISTA REDUÏDA

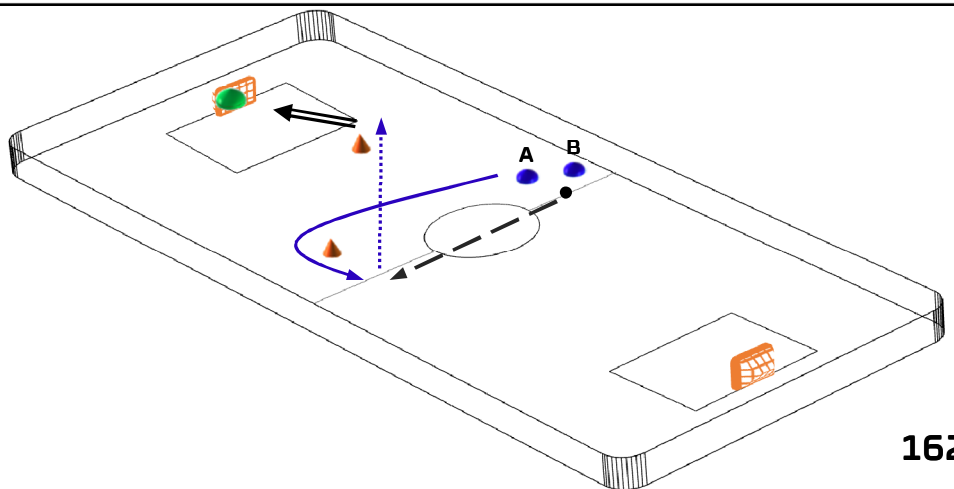
- Els jugadors A i B sense bola inicien l'slalom de cons per rebre la passada de C i D i finalitzar a porteria amb dribbling



161

PASSADA AMB LLANÇAMENT

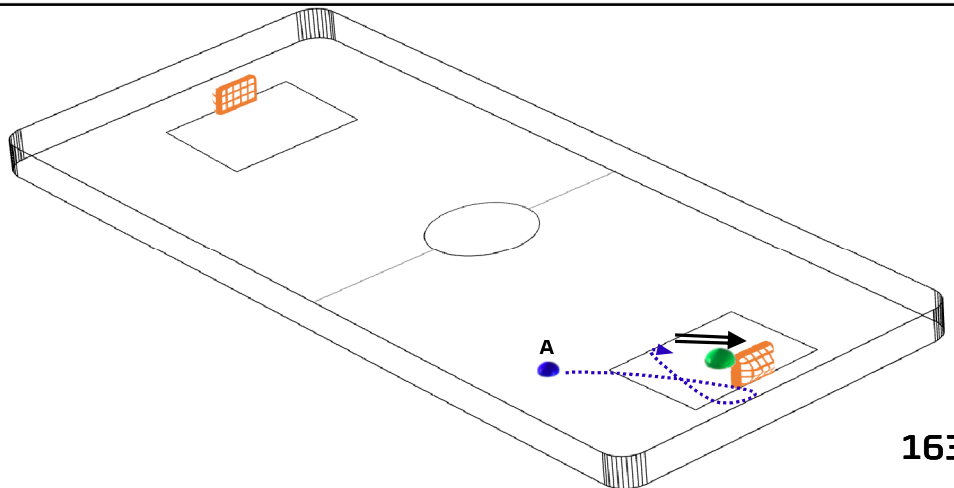
- El jugador A es desplaça fins al con i després de sortir del gir B passa la bola a A perquè A finalitzi amb llançament



162

DRIBBLING A PORTERIA SORTINT DE ZONA 7

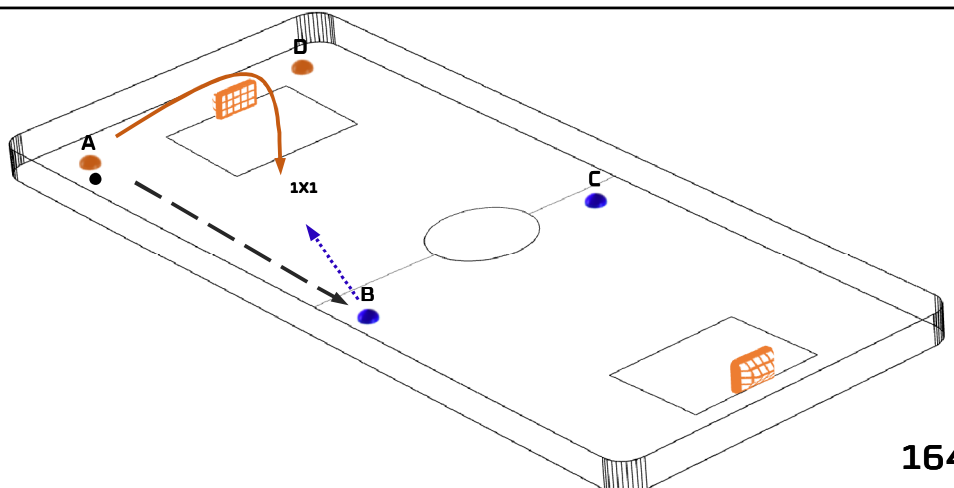
- El jugador A surt de l'angle superior de l'àrea cap a darrere de la porteria. A l'arribar darrere de porteria realitza una mitja volta utilitzant de molla la tanca i entrar a l'àrea a driblar el porter



163

1X1 ALTERNANT COSTATS

- A passa a B, i A va per darrere de porteria per defensar el 1X1



164

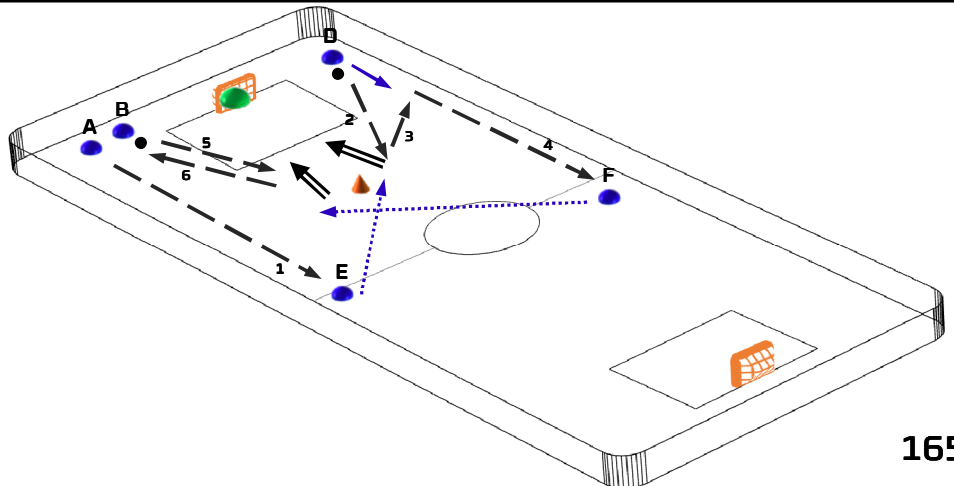
COMENTARIS:

RODES DE PASSEDES AMB MULTILLANÇAMENTS

A passa a E i E xuta
D passa a E, E torna a D i D passa a F
F fa la diagonal i xuta
B passa a F, F torna la bola
i tornar a començar

Progressió:

- Xut d'arstrada
- Xut de pala o cullera



165

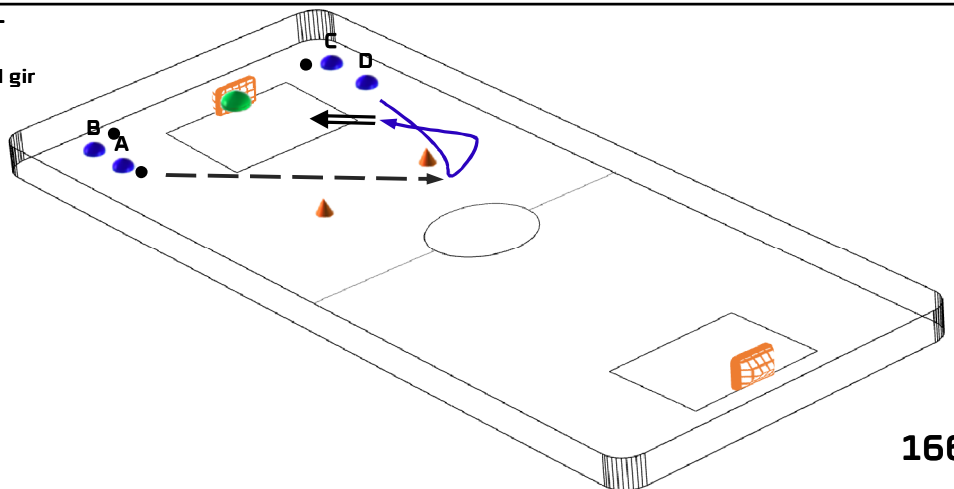
PASSADA + RECEPCIÓ + RECTIFICAT + LLANÇAMENT

D surt sense bola fins al con, rep la passada de A, fa el gir i xuta

A fa el mateix amb la passada de C

Progressió

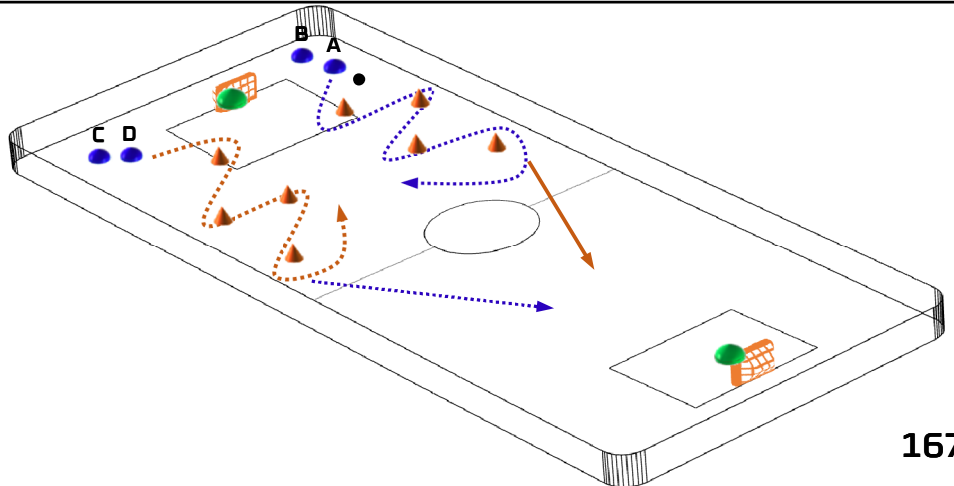
- Xut d'arstrada
- Xut de pala o cullera



166

CARRERES 1X1

- B i C agafen de la cintura a A i D
- A i D amb bola
- Fa l'slalom de cons amb B i C frenant una mica
- Quan passen per l'últim con B i C deixen a A i D i van a defensar B a D i C a A



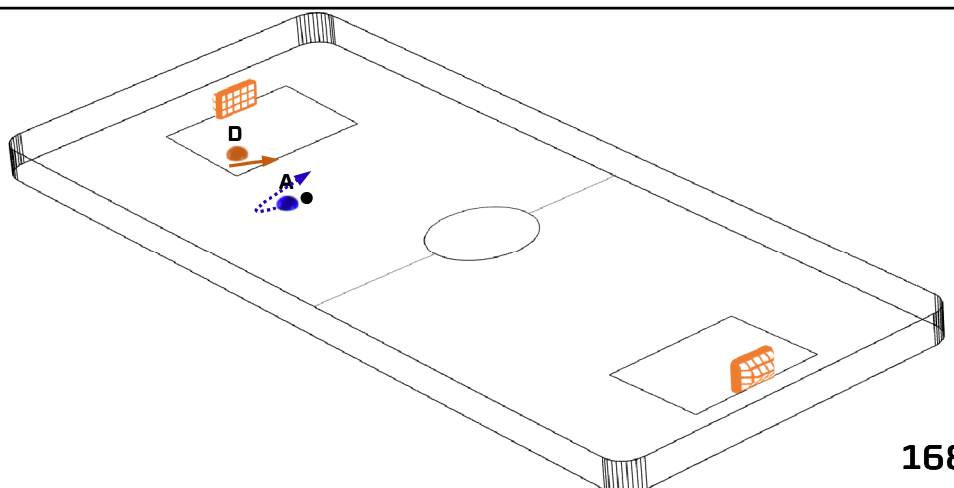
167

1X1

A amb stick
D sense stick

A, amb canvi de ritme, amb frenades i girs reversos han de xutar d'arstrada sense entrar dins l'àrea

D amb desplaçaments i amb el cos ha d'evitar que la bola arribi a porteria

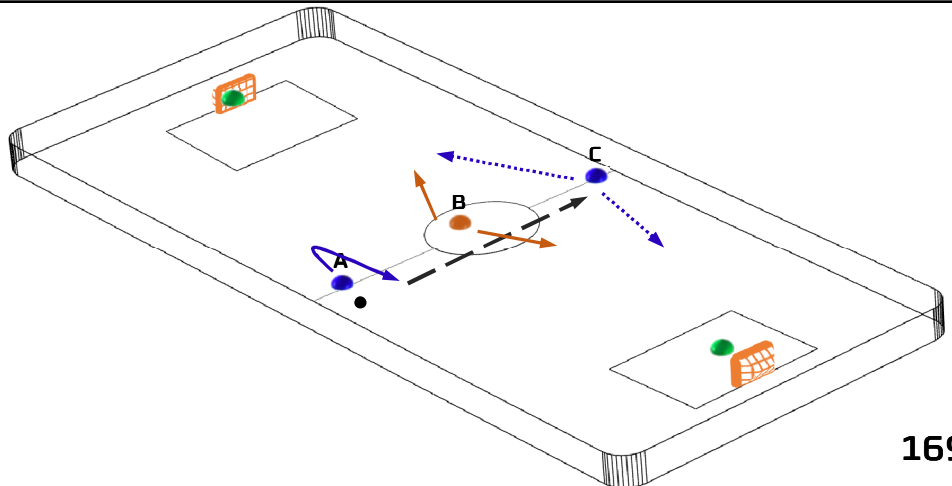


168

COMENTARIS:

1X1

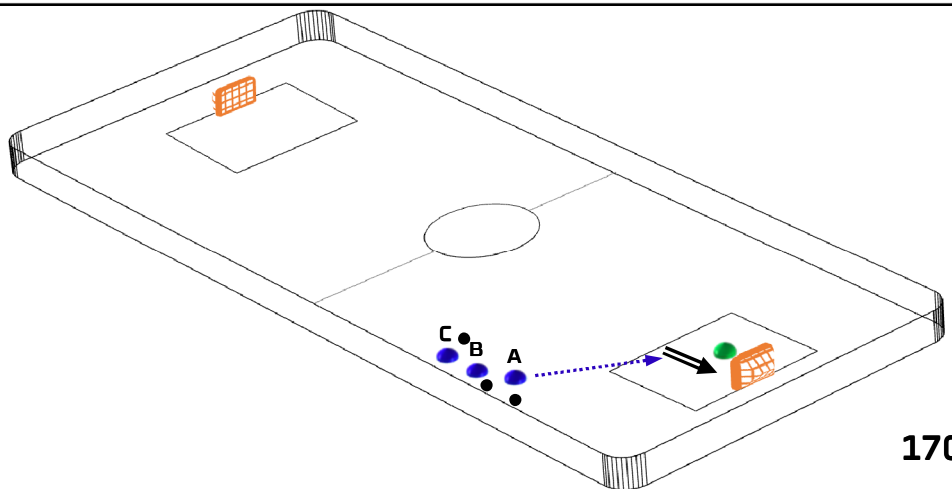
- A intenta passar la bola a C fent fintes
- B ha d'intentar que la bola no arribi a C
- C si rep bola, tria la porteria per fer el 1x1



169

SÈRIES DE DRIBBLINGS

- A surt amb bola i dribla al porter
- Quan A finalitza, B passa la bola a A i A torna la bola a B perquè finalitzi amb dribbling a porteria

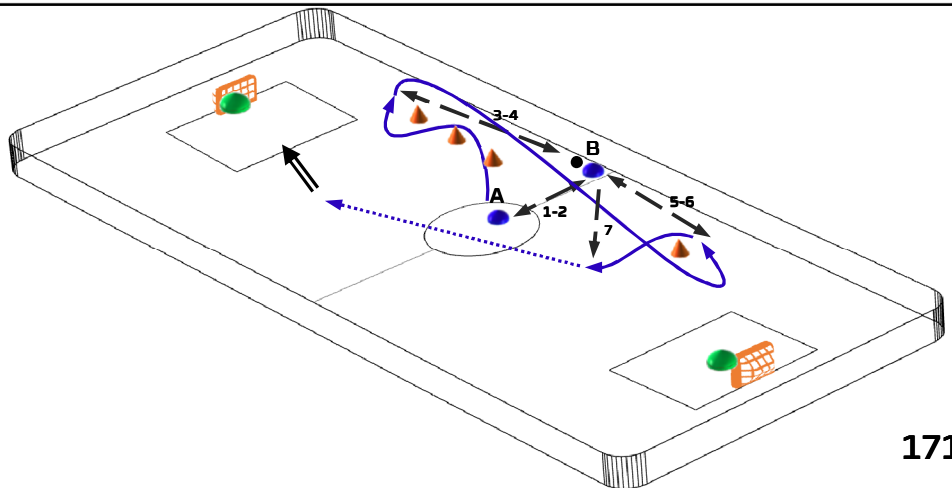


170

SÈRIES DE DOBLE PASSADA AMB FINALITZACIÓ

- A va a mitja pista sense bola i B passa a A
- A torna a B i A fa l'slalom de cons
- B passa a A i A torna
- A es desplaça a l'altre con, B passa a A i A torna a B
- A surt en diagonal i B fa la passada de paret per a A
- A finalitza amb xut

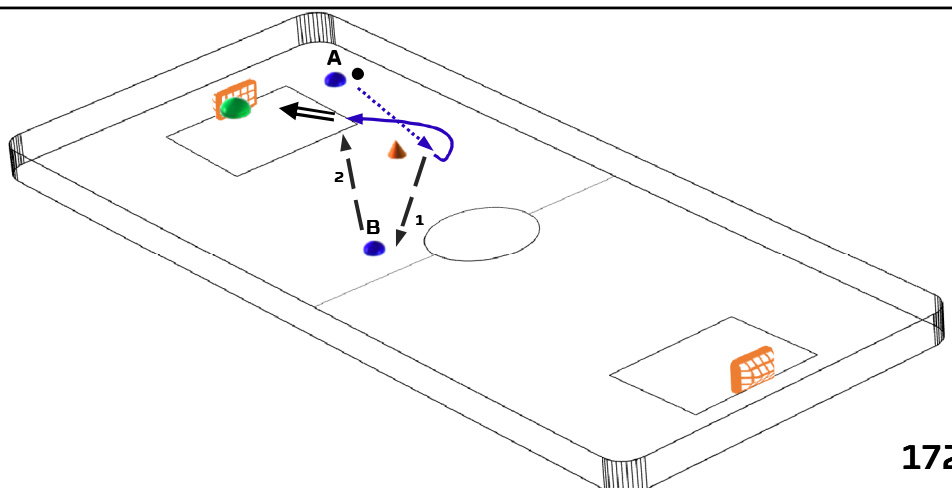
El mateix exercici es realitza a l'altre costat de la pista amb finalització a l'altra porteria



171

PARET I 1XP

- A amb bola es desplaça fins el con
- A l'arribar al con, A passa a B i fa mitja volta per a canviar de direcció, anar cap a porteria i rebre la passada de B
- A finalitza amb un 1XP



172

COMENTARIS:

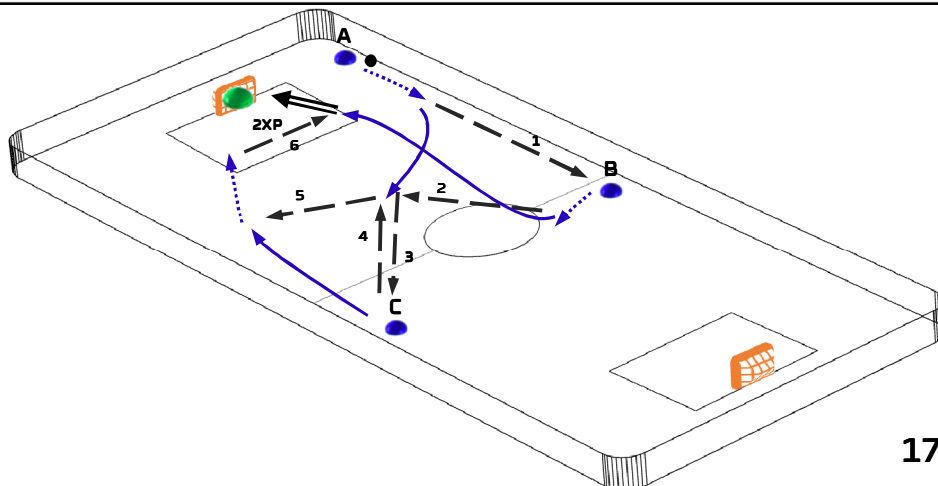
COMBINACIÓ DE 3 JUGADORS AMB PARET I 2XP

- A surt amb bola i la passa a B
- A es desplaça a zona 9
- B creua la pista i torna la bola a A
- B finta i es desplaça a la zona de porteria
- A passa a C i C torna a A que fa una paret amb C
- C fa una entrada lateral amb opció de passada a B

A->B

B->C

C->A



173

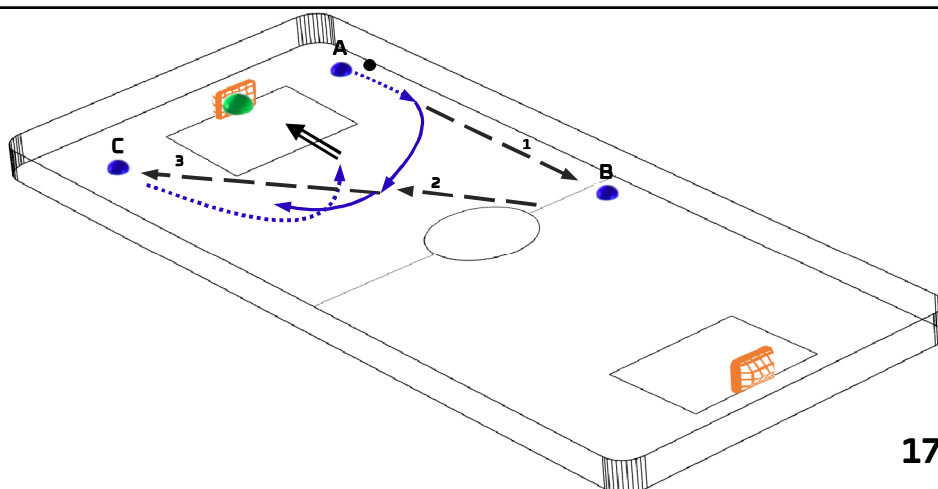
COMBINACIÓ DE 3 JUGADORS AMB PASSADA A 9 I BLOQUEIG DIRECTE

- A passa a b, i A es desplaça a zona 9
- B torna la bola a A
- A passa a C i A va a fer el bloqueig directe
- C amb bola aprofita el bloqueig de A per xutar

A->B

B->C

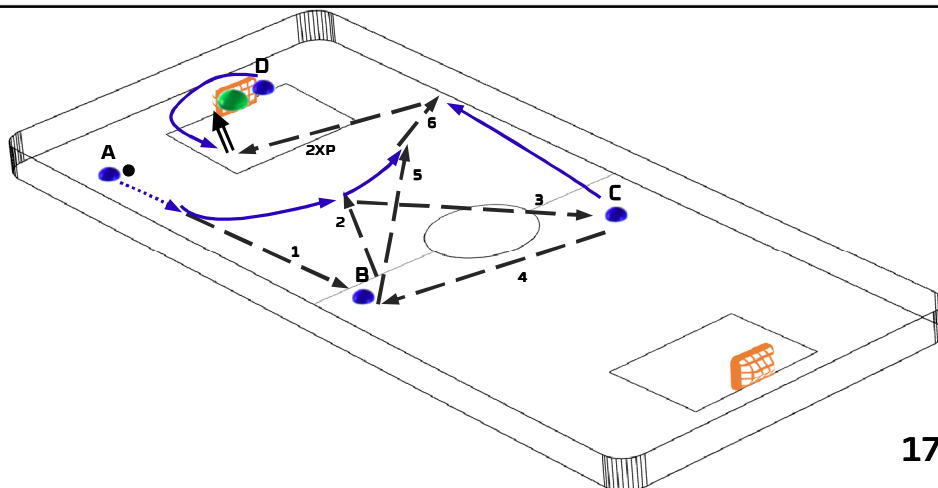
C->A



174

COMBINACIÓ DE 4 JUGADORS AMB FINALITZACIÓ PER LA SORTIDA DE DARRERA DE LA PORTERIA

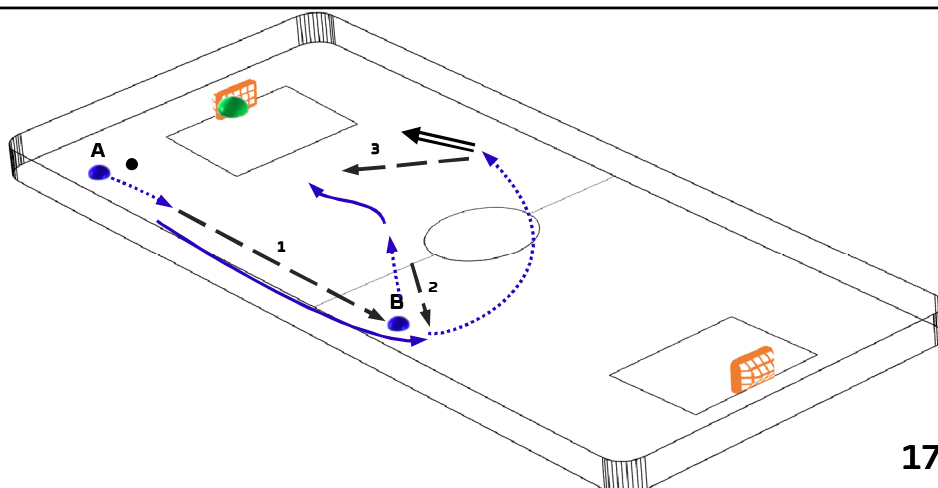
- A passa a B i B torna a A en zona 9
- A passa a C i C passa a B
- B passa a A i A passa a C que entra pel lateral
- C i D que surt de darrere de la porteria fan el 2XP



175

DESMARCAR I 1X1

- A passa a B
- B es desplaça cap a porteria i fa una passada de deixada entre-cames a A
- A decideix si finalitza amb llançament o passar a B

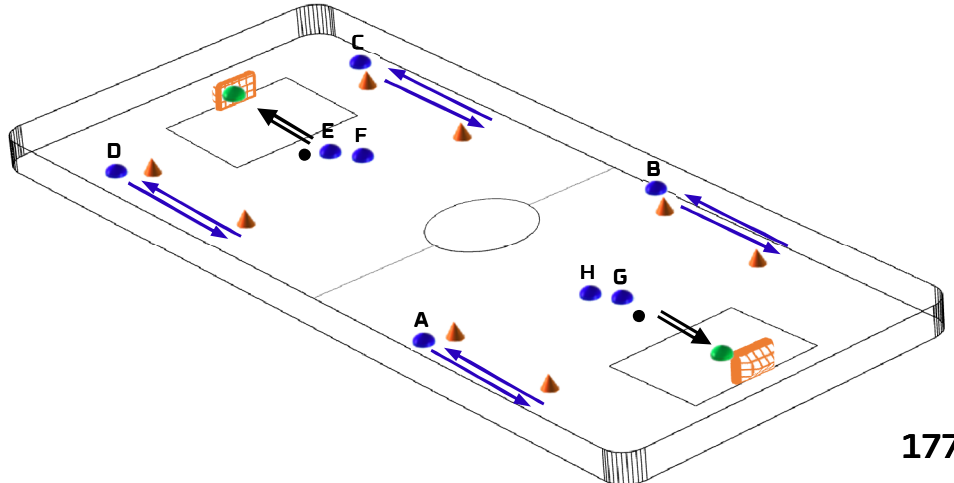


176

COMENTARIS:

COMPETICIÓ DE FINALITZACIONS AMB CANVIS DE PARELLES

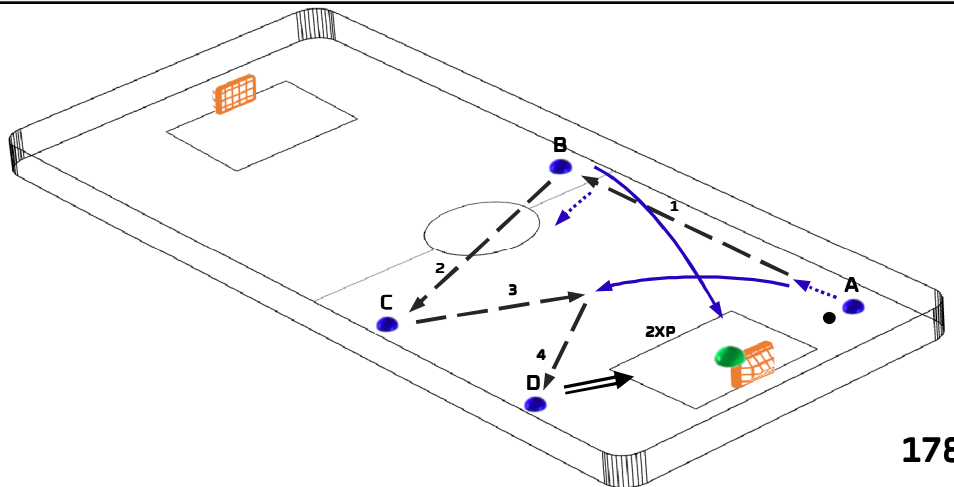
- A, B, C, D realitzen sprints i frenades de con a con
- E i G realitzen un 1XP des de la posició de falta directa, i F i H recullen la bola i la passen a E i G quan recuperen la posició de falta directa
- Si les parellas EF o GH fallen en la finalització segueixen fent faltes directas i DC i AB segueixen fent sprints fins que la seva parella aconsegueixi gol. Quan aconsegueixin gol fan el canvi
- I així successivament durant 1 minut. Guanya l'equip que faci més gols



177

COMBINACIÓ DE 4 JUGADORS JOC DE PIVOT I PARET

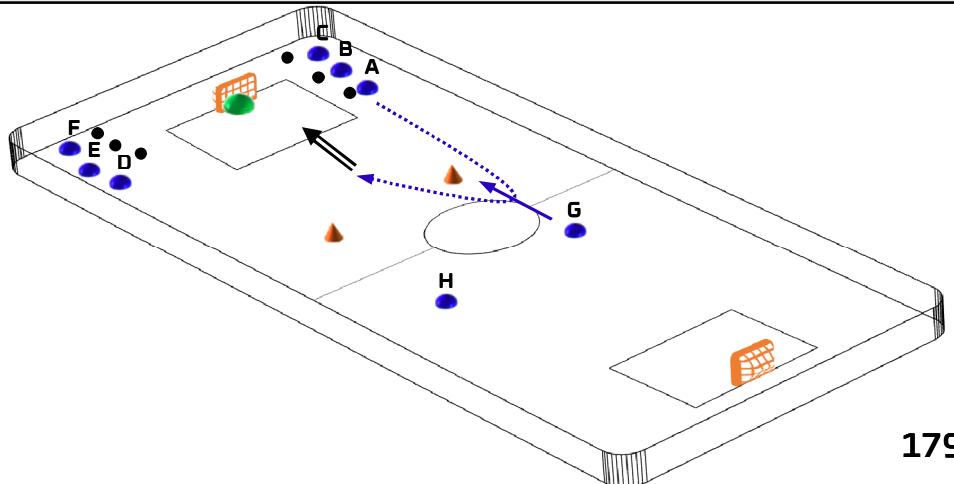
- A passa a B i A es desplaça a zona 9
- B passa a C i B entra pel lateral
- C passa a A i A passa a D
- B i D finalitzen amb un 2XP



178

ACCIÓ DE BLOQUEIG AMB LLANÇAMENTS ALTERNATIU

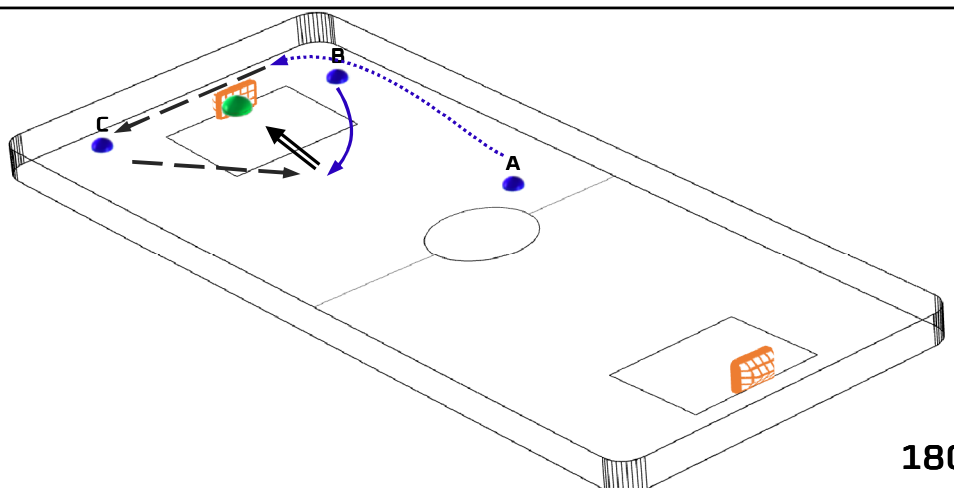
- G i H entrant a poc a poc per bloquejar i anar alternant els llançament d'un costat i altre



179

COORDINACIÓ ENTRE 3 JUGADORS AMB ACLARAT EN BANDA

- A es desplaça cap a B
- B talla
- A passa a C per darrere de la porteria
- C passa a B
- B remata de primera

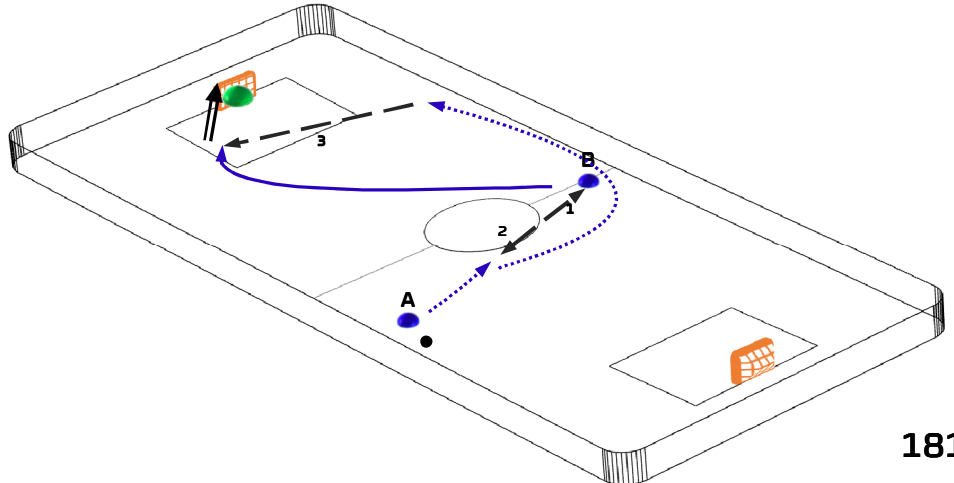


180

COMENTARIS:

COORDINACIÓ ENTRE 2 JUGADORS AMB DOBLE PASSADA I SOBREPOSICIÓ

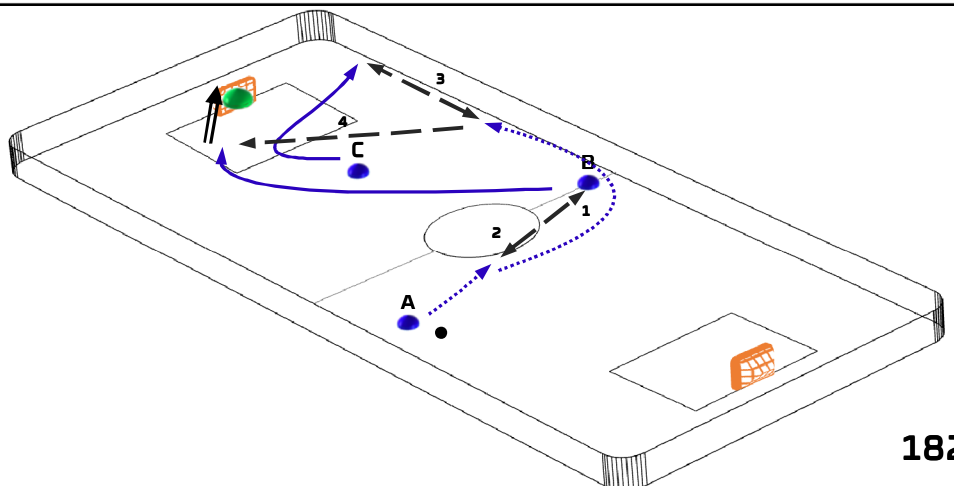
- El jugador A arranca amb bola i fa la doble passada amb el jugador B
- El jugador A agafa velocitat i passa per l'esquena de B
- B arranca en diagonal i es situa en zona de finalització de segon pal
- A decideix finalitzar a porteria amb llançament lateral o passada al segon pal per a B



181

COORDINACIÓ ENTRE 3 JUGADORS AMB DOBLE PASSADA I SOBREPOSICIÓ

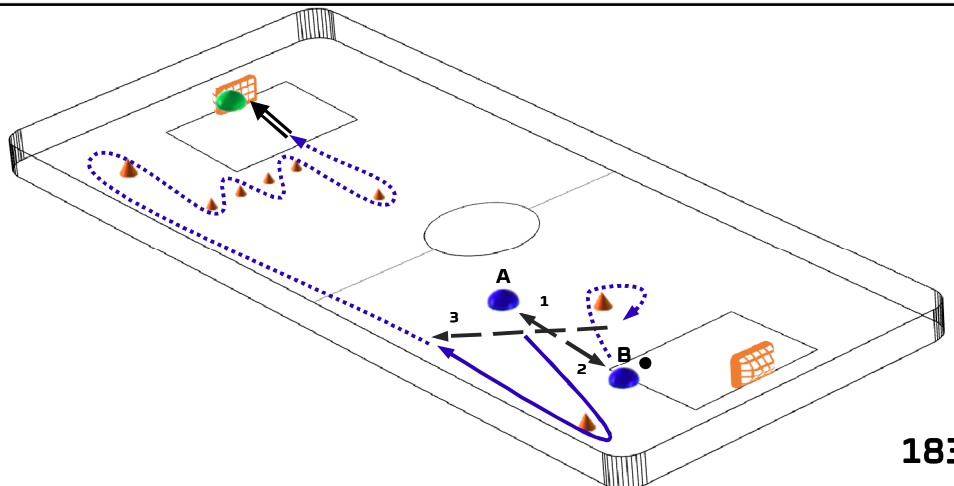
- El jugador A arranca amb bola i fa la doble passada amb el jugador B
- El jugador A agafa velocitat i passa per l'esquena de B
- B arranca en diagonal i es situa en zona de finalització de segon pal
- C fa la finta cap l'interior i després s'obre a la cantonada per fer la doble passada lateral amb A
- A decideix finalitzar a porteria amb llançament lateral o passada al segon pal pel remat de B



182

CIRCUIT AMB FINALITZACIÓ DE LLANÇAMENT

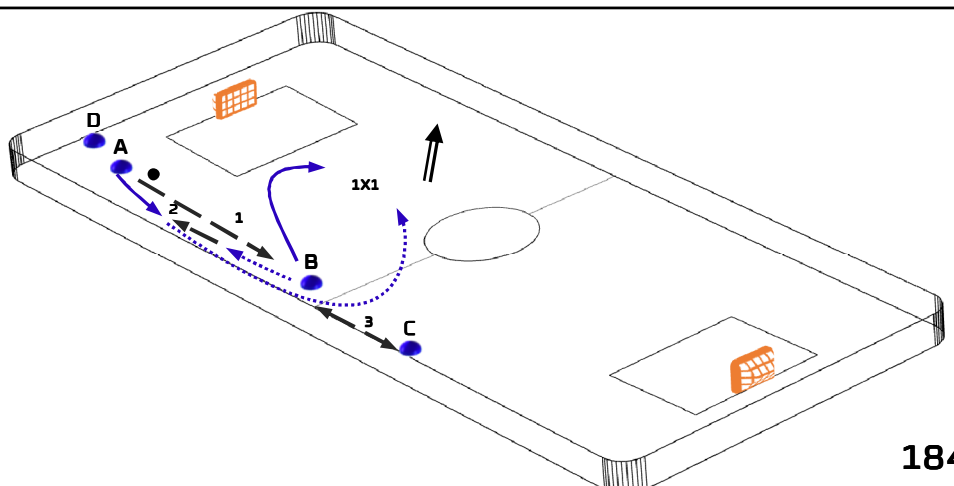
- A i B fa 4 passades
- A sense bola es desplaça fins el con de la cantonada i B amb bola es desplaça fins al con central
- B passa la bola a A i ocupa el lloc de A
- A controla la passada i realitza l'slalom de cons per a finalitzar amb dribbling davant el porter



183

COORDINACIÓ ENTRE 3 JUGADORS AMB CREUAMENT LATERAL 2X2 I DOBLE PASSADA

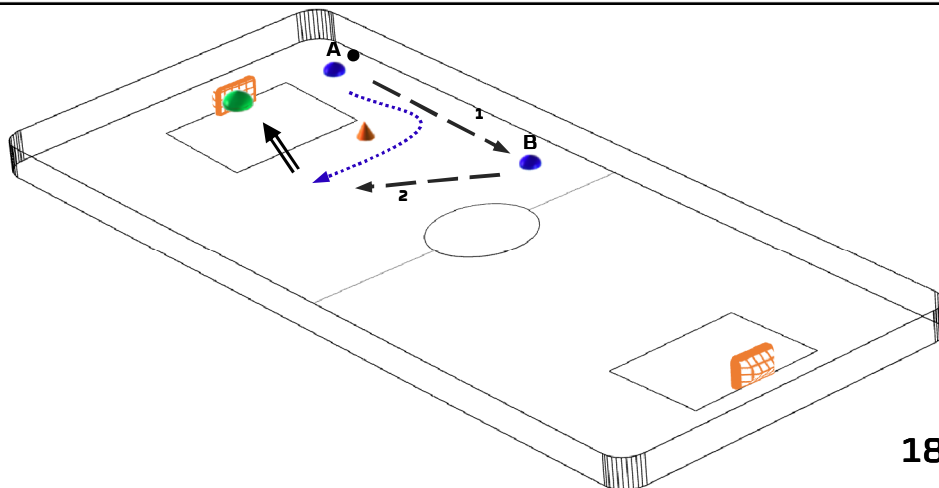
- A amb bola passa a B i B torna la bola a A que patina pel lateral
- A fa la doble passada amb C, i A canvia de direcció per fer el 1X1 contra B



184

COORDINACIÓ ENTRE 2 JUGADORS AMB REMUNTADA PER BANDA I PASSADA PARAL·LELA

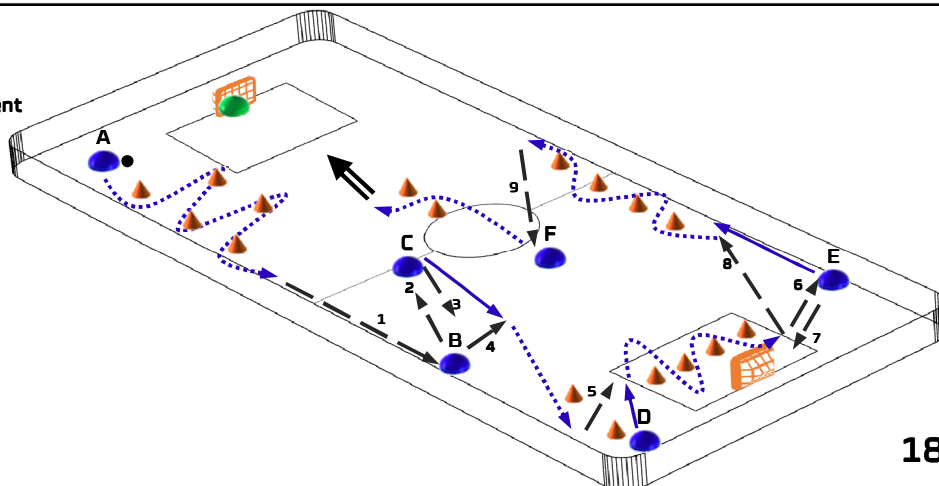
- El jugador A amb bola passa al jugador B i A es desplaça fins al con per a canviar de direcció i rebre la passada paral·lela de B
- A finalitza a porteria amb llançament o arrastrada



185

CIRCUIT AMB FINALITZACIÓ DE LLANÇAMENT

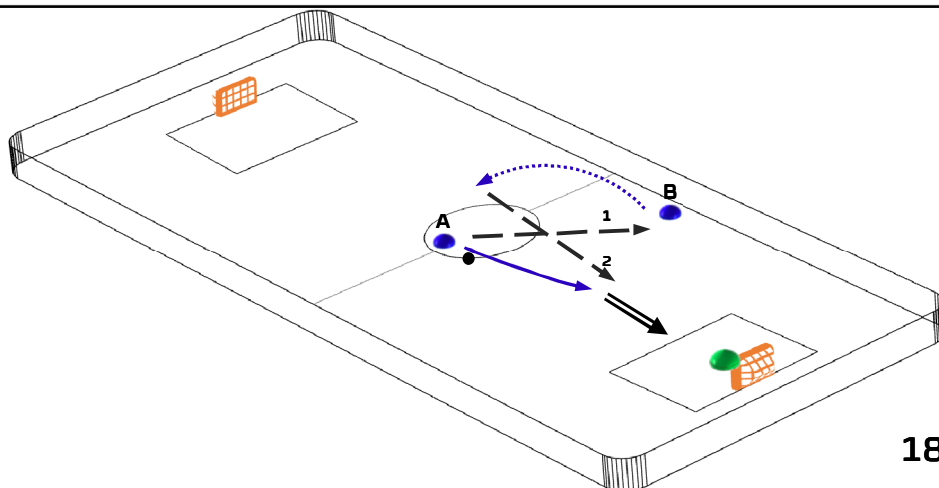
Després de cada acció, cada jugador ocupa el lloc del jugador que el precedeix finalitzant F amb un llançament



186

COORDINACIÓ ENTRE 2 JUGADORS AMB PASSAR I TALLAR

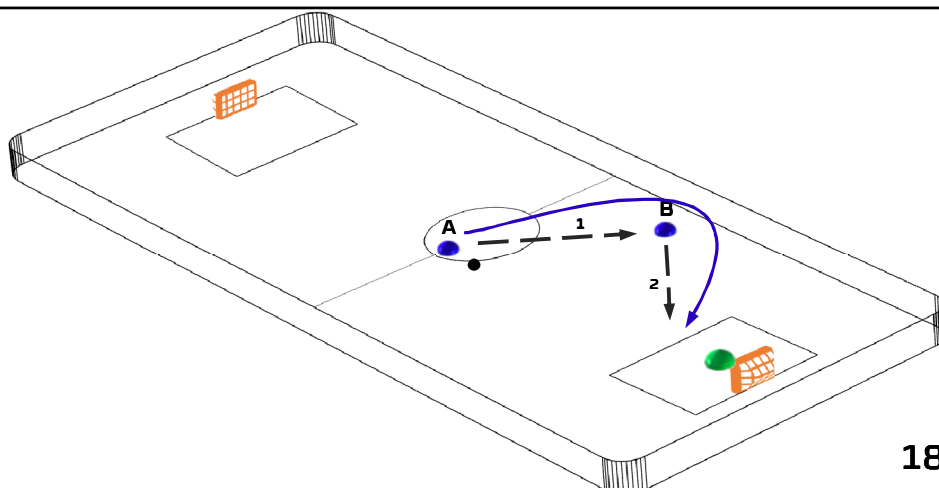
- El jugador A passa al jugador B i simultàniament ambdós jugadors fan el desplaçament de rotació perquè B faci la passada a l'espai i el jugador A finalitzi a porteria amb dribbling



187

COORDINACIÓ ENTRE 2 JUGADORS AMB SOBREPOSICIÓ I GUANYAR EL CENTRE

- El jugador A passa al jugador B
- El jugador A fa la sobreposició passant per l'esquena del jugador B
- B passa a A a la zona de penal perquè A finalitzi a porteria amb dribbling

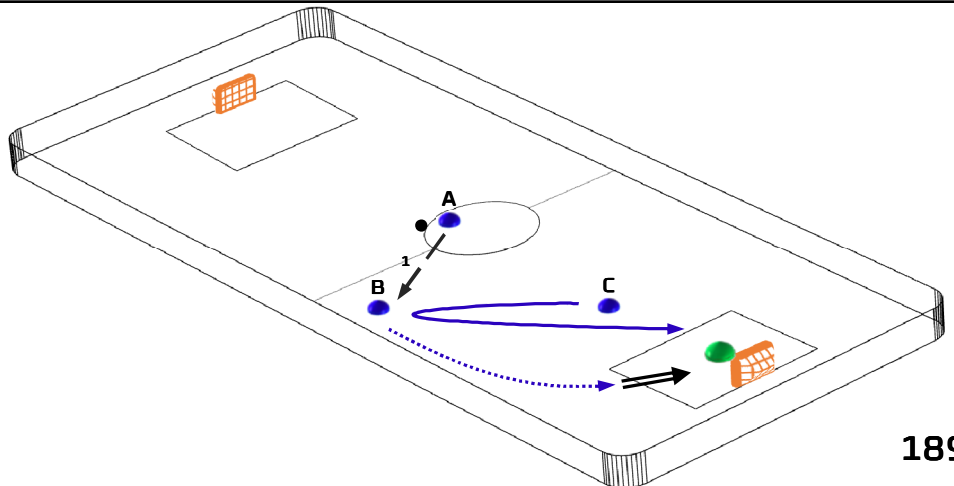


188

COMENTARIS:

COORDINACIÓ ENTRE 3 JUGADORS AMB BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

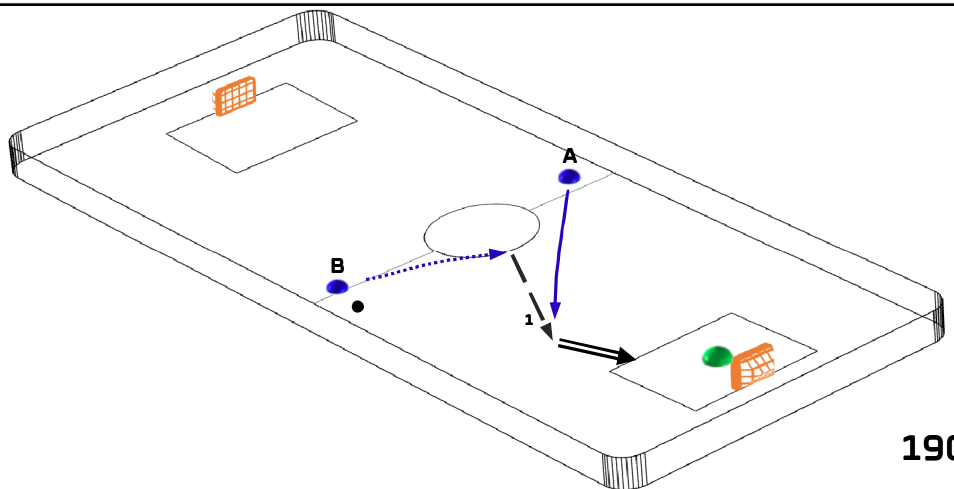
- A passa a B
- C fa el bloqueig i continuació per B
- B patina pel lateral i decideix si finalitza amb llançament lateral o passada al segon pal



189

COORDINACIÓ ENTRE 2 JUGADORS AMB CREUAMENT I PASSADA L'ESPAI

- B amb bola i A sense bola creuen a la zona de mitja pista
- B fa la passada paral·lela per a A i A finalitza a porteria amb llançament lateral

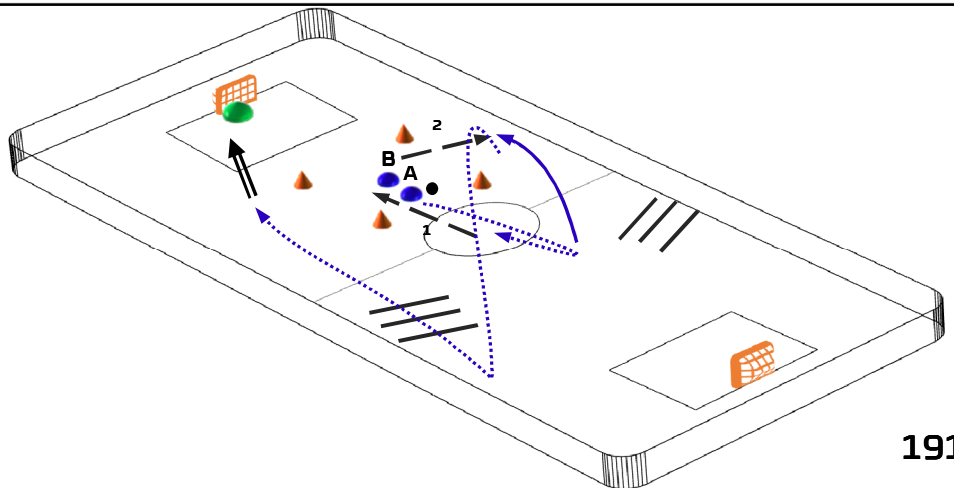


190

COORDINACIÓ ENTRE 2 JUGADORES AMB CANVIS DE SENTIT

- A surt del quadre i passa a B
- B torna a A en la banda
- A salta el rail d'sticks i finalitza

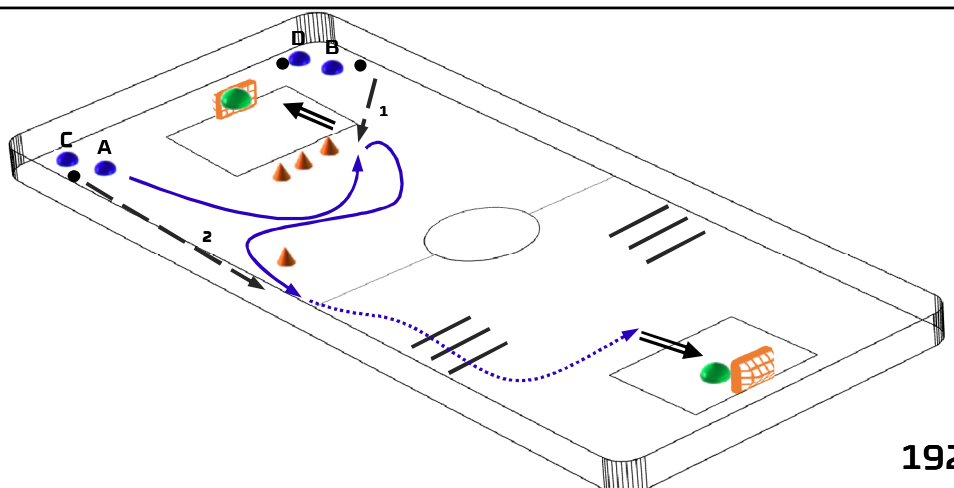
Alterant costats del rail d'sticks a cada jugador



191

1XP AMB LLANÇAMENT + 1XP AMB DRIBBLING

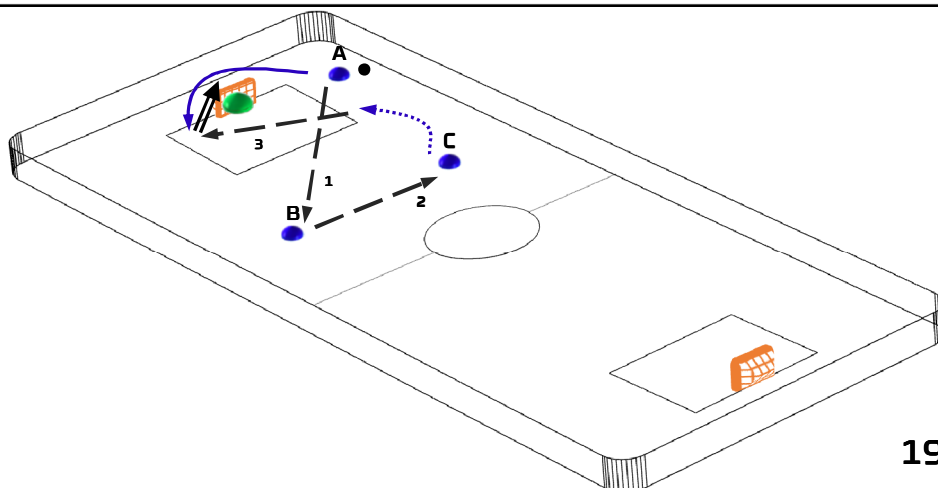
- A surt de la cantonada sense bola i patina fins a zona 9 per rebre la passada de B i xutar a porteria
- Al finalitzar, A fa mitja volta i patina fins al lateral per rebre la passada paral·lela de C
- A salta el rail d'sticks i finalitza a porteria amb arrastrada des del centre
- Alternar costats del rail d'sticks a cada jugador



192

COORDINACIÓ ENTRE 3 JUGADORS AMB ACLARIT EN BANDA

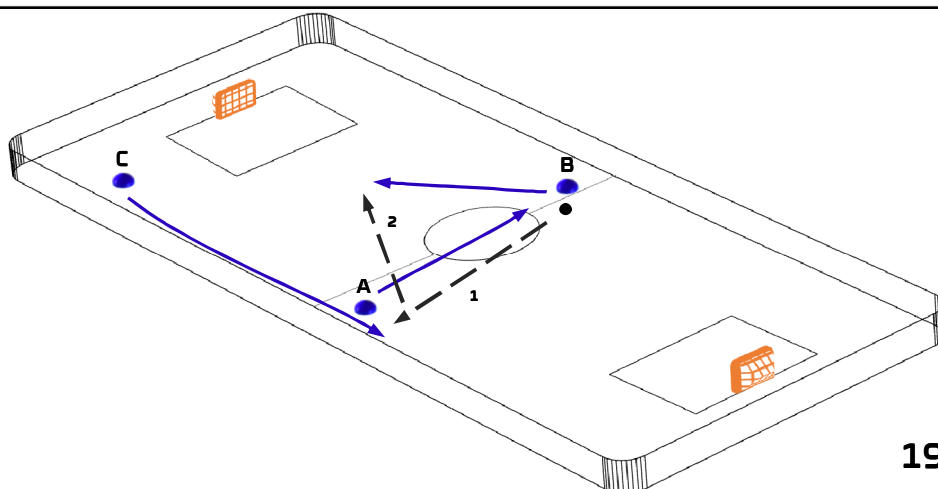
- A passa a B i A es desplaça per darrere de la porteria
- B passa a C i B ocupa el lloc de C
- C entra per banda i fa la passada alta per A



193

COORDINACIÓ ENTRE 3 JUGADORS AMB BLOQUEIG DIRECTE I PARET

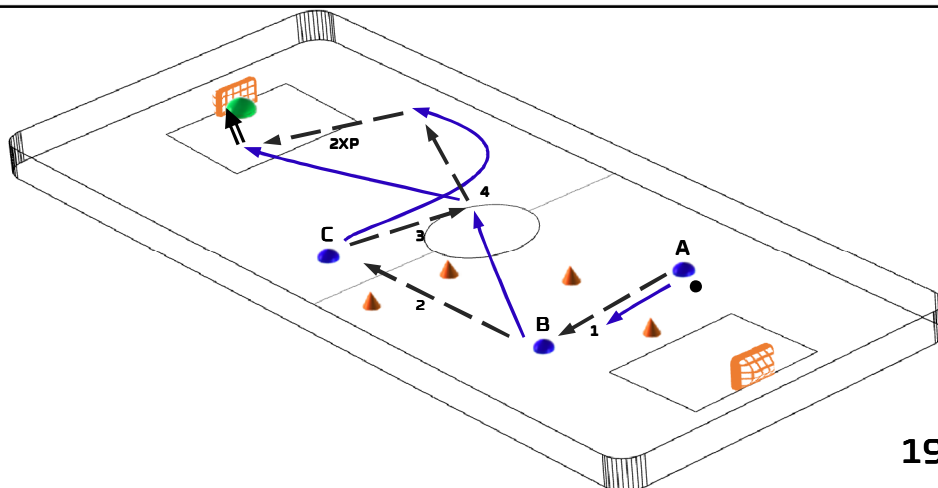
- A es desplaça cap a B per fer el bloqueig directe
- C es desplaça a mitja pista
- B passa a C i B talla a l'espai
- C torna a B amb una paret i passada a l'espai lliure



194

COMBINACIÓ DE 2 JUGADORS AMB PASSEDES DE PARET, PASSADA I VA I PASSADA A L'ESPAI

- A passa a B
- B a C
- C torna a B
- C passa per darrere del jugador B per finalitzar amb un 2xP

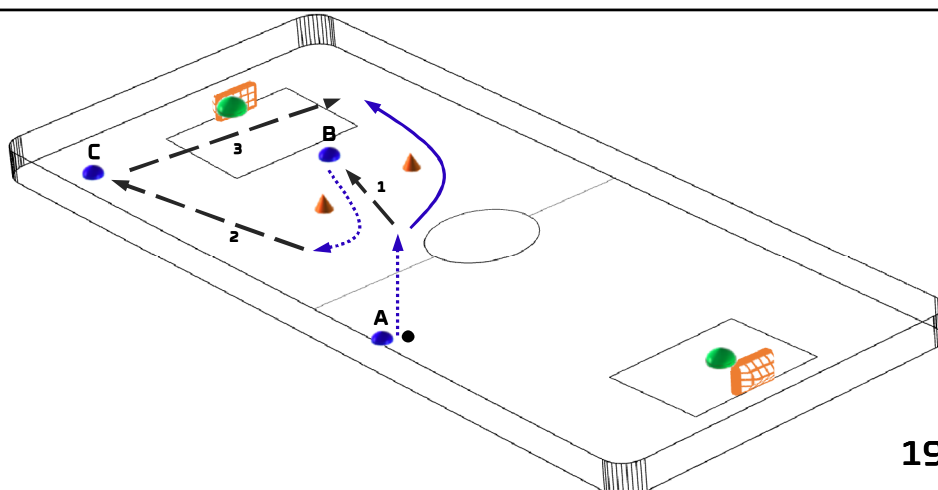


195

COORDINACIÓ ENTRE 3 JUGADORS AMB TRANSICIÓ 2X1 A PORTERIA CONTRÀRIA

- A patina fins al centre i passa a B
- A continua pel lateral passant per darrere del con i B passa per darrere de l'altre con
- B passa a C i C passa A perquè A finalitzi a porteria
- Després de finalitzar, A i C fan el 2X1 contra B a porteria contrària

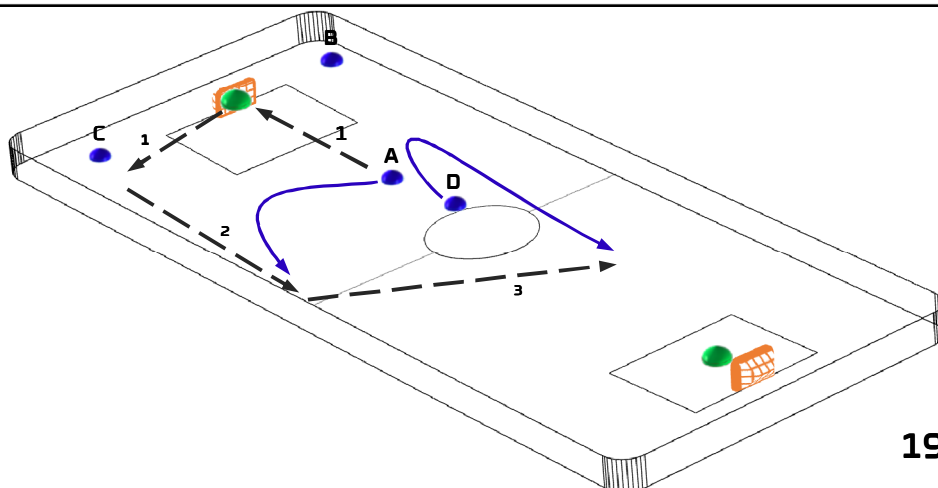
Després de la combinació, B agafa una bola fa una passada a C i inicien el 2x1 contra A



196

CONTRAATAC AMB PASSADA DE PORTER SENSE OPOSICIÓ

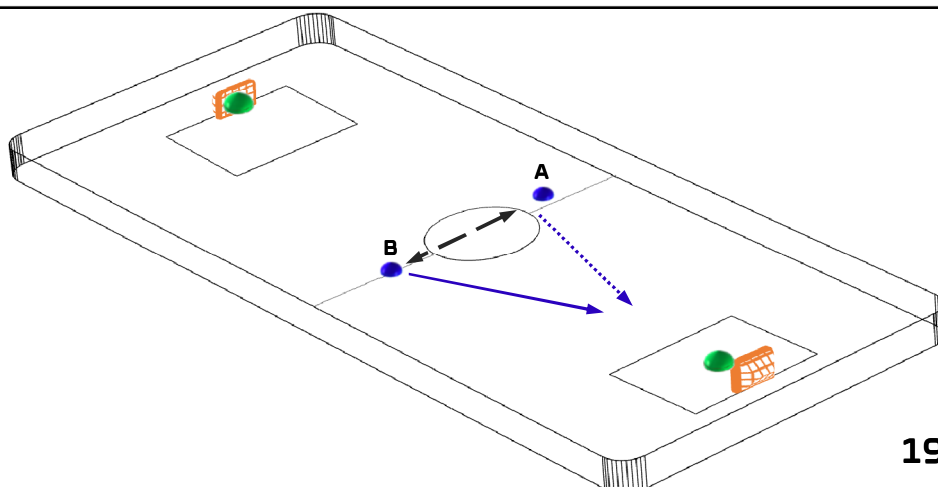
- A realitza un llançament a porteria
- El porter ha de passar la bola a C o a B
- A va al lateral a rebre la bola de C
- D fa una finta per a rebre bola avançada d'A i finalitzar a porteria



197

1X1 DESPRÉS DE PASSADA

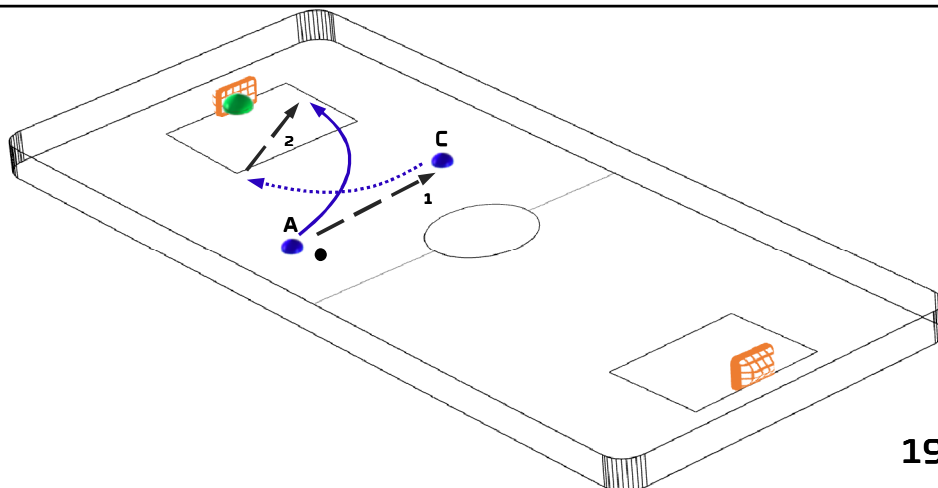
- A i B realitzen passades frontals de primera
- A la senyal de l'entrenador, el jugador amb bola realitza un 1X1 i tria porteria per finalitzar



198

2XP

- A passa a C i A va a buscar el segon pal
- C creua per darrere de A i fan el 2XP



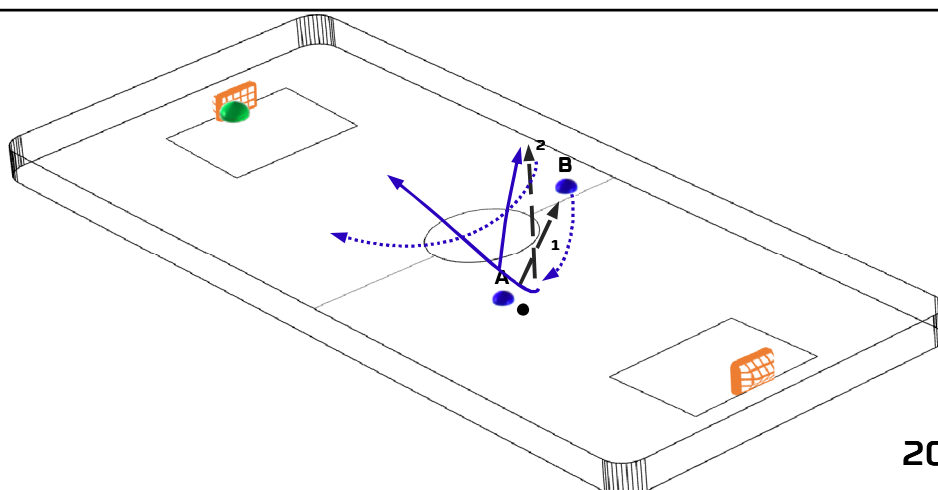
199

LLANÇAMENT AMB CREUAMENT (MOVIMENT 6)

- A passa B i A ocupa el lloc de B
- B, al rebre la bola, va cap al centre i es frena
- B torna la bola a A i entra pel centre
- A passa per darrere de B i xuta a porteria

Progressió:

- A, quan creua pista, en lloc de xutar a porteria, deixa la bola a C que creua per darrere d'ell i C pot xutar o passar a D al segon pal



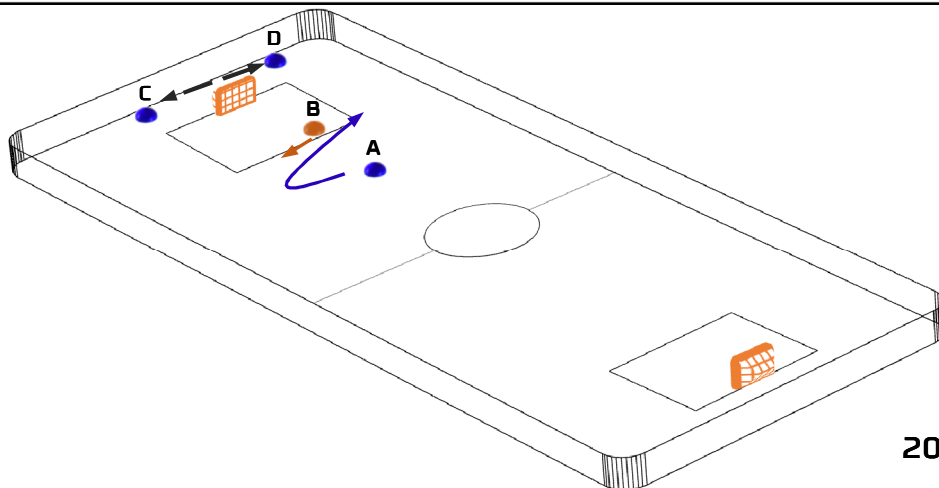
200

TÀCTICA INDIVIDUAL CONTRAATACS

COMENTARIS:

DESMARCAR I 1X1

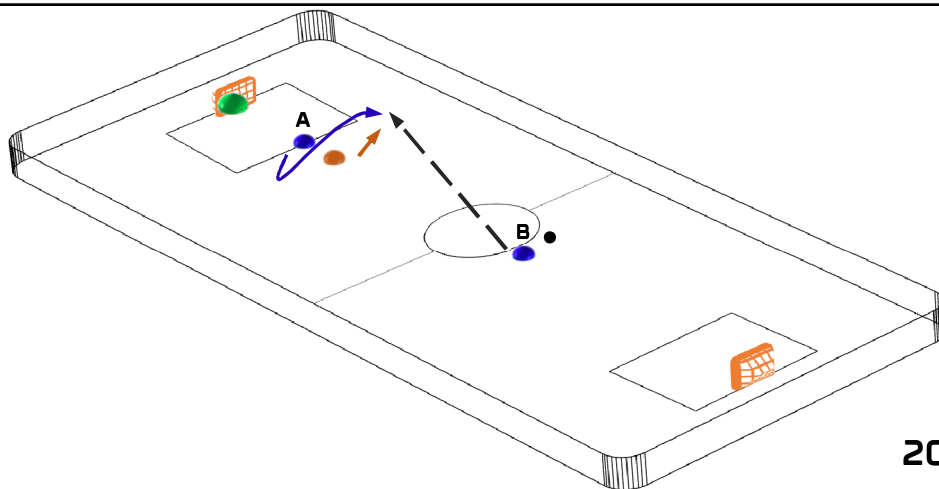
- C i D es passen la bola
- A intenta desmarcar-se per rebre la passada de C o D i rematar a la primera



201

DESMARCAR I 1X1

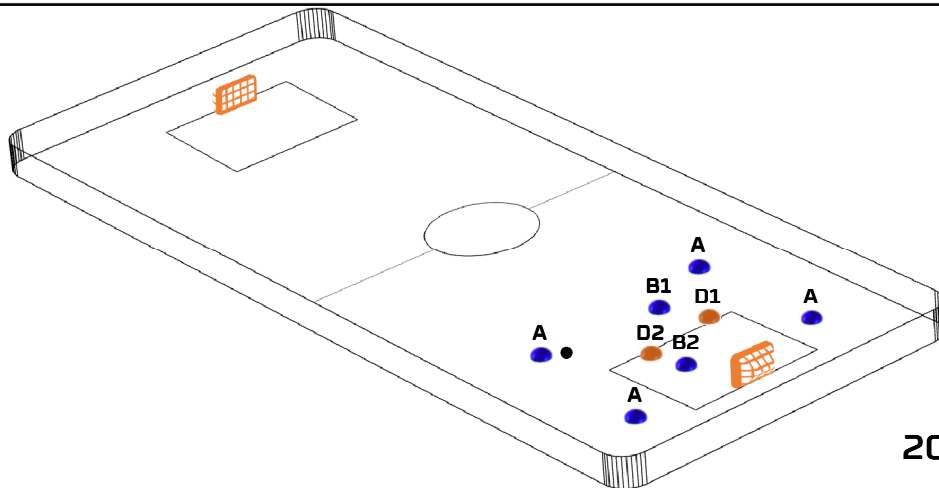
- L'atacant A busca una desmarcada per l'esquena del defensor per rebre la passada de B i fer el 1X1



202

RONDO 2X2 + 4

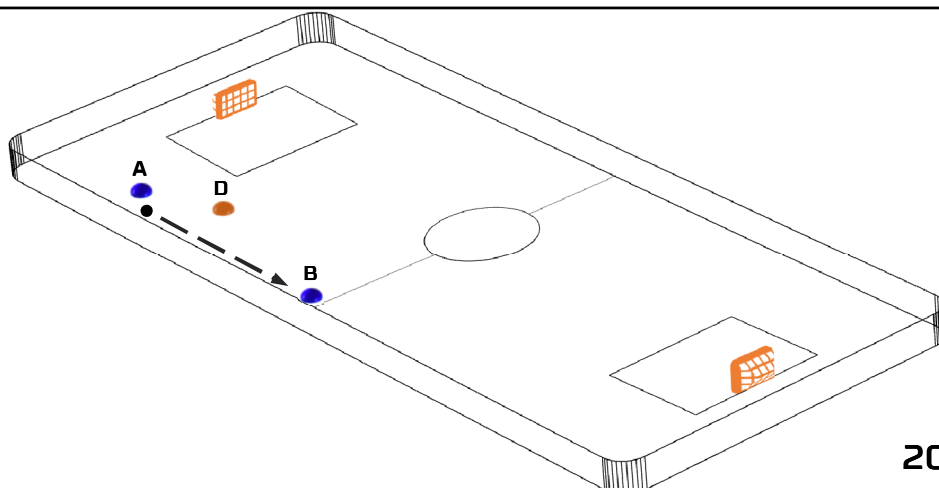
- A estàtics
- B1, B2 i D1 i D2 fan un 2x2 en moviment i sempre es pot passar als jugadors A per a buscar parets



203

DESMARCAR I 1X1

- A amb bola passa a B
- B només es pot moure una mica i ha d'intentar tornar la bola a A i fer un 1X1
- D ha d'intentar marcar/pressionar per davant



204

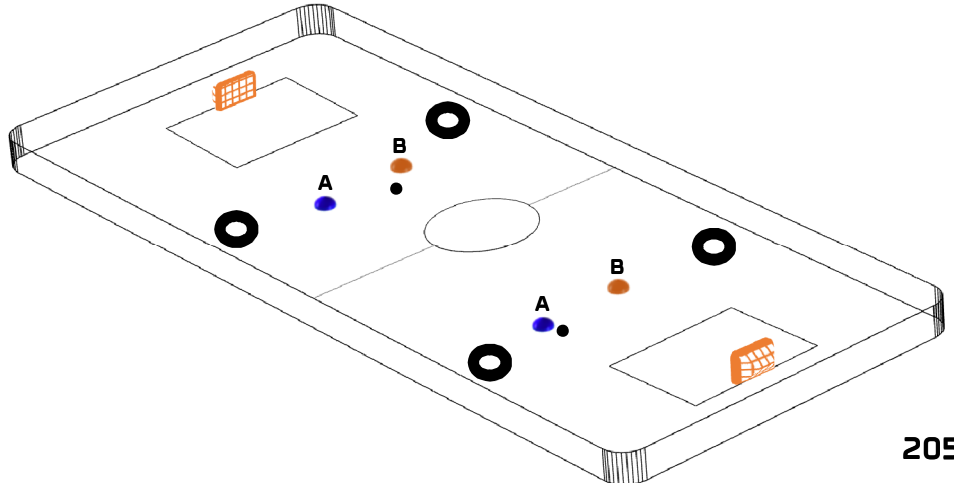
COMENTARIS:

DUELS 1X1 AIXECAR-PICAR

- Utilitzarem pneumàtics
- Per aconseguir gol, cal aixecar-picar perquè la bola quedi dins el pneumàtic

Progressió:

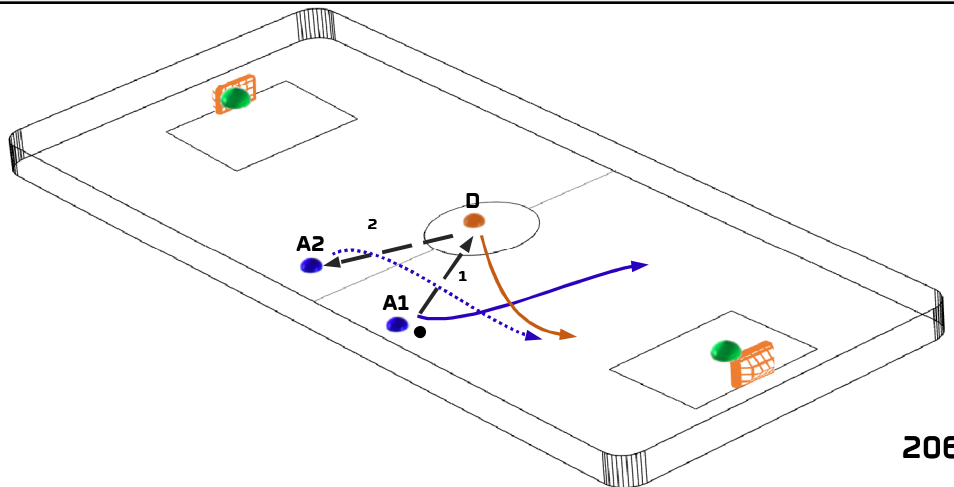
- El mateix exercici 2X2



205

2X1

- A1 passa a D
- D passa a A2
- I fan el 2x1

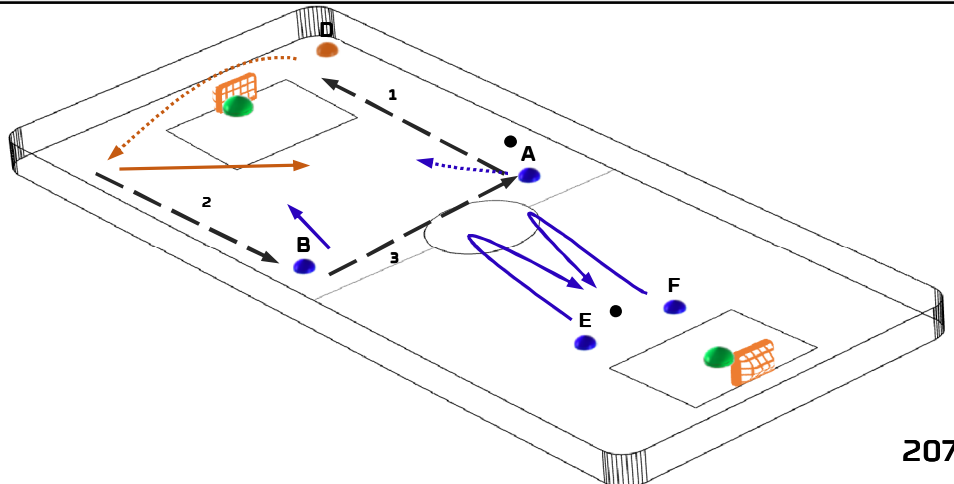


206

2X1 + 1X1 + 3X2

A+B+D fan un 2x1 amb una seqüència de passades.
Al finalitzar fan en 3x2 contra E+F

E+F fan un 1x1 amb bola dividida. Al finalitzar
defensen el 3x2



207

1X1 + 2XP

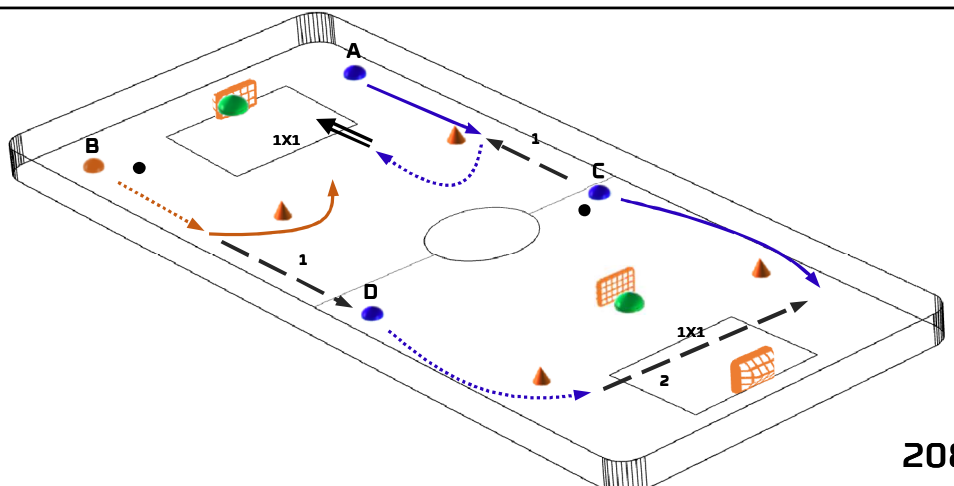
A i B surten al mateix temps

A rep de C

D rep de B

A i B realitzen un 1x1

D i C amb bola passen per darrere del con. D passa a C i realitzen el 1x1

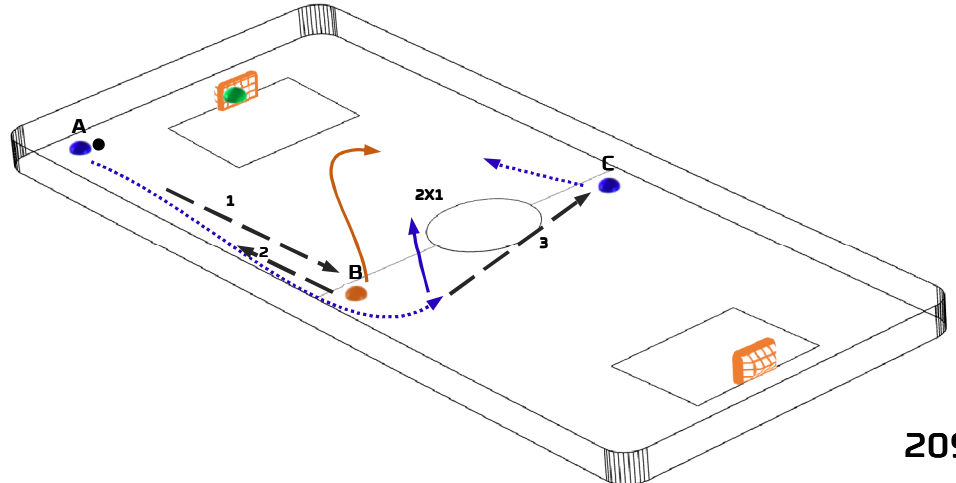


208

COMENTARIS:

2X1

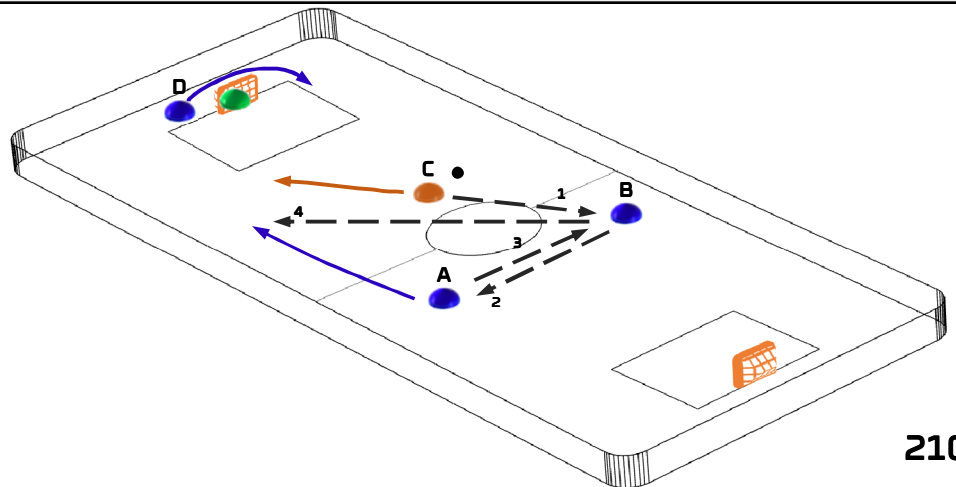
- A surt amb bola i la passa a B
- B torna la bola i es desplaça a zona 9 per a defensar
- A controla la bola i la passa a C
- A i C fa un 2X1 contra B



209

TRIÀNGLE DE PASSADES I 2X1 AMB SORTIDA DARRERE DE LA PORTERIA

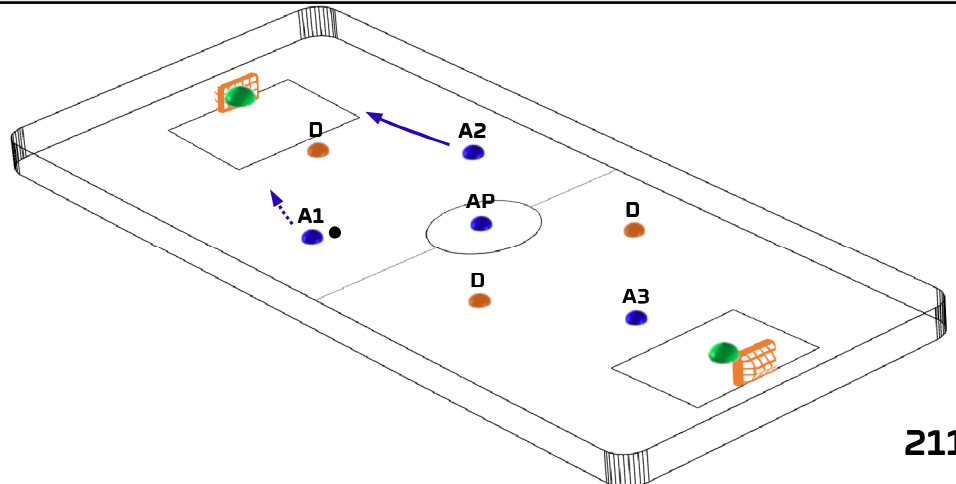
- C passa a B i defensa
- B passa a A
- A torna a B i realitza una entrada lateral
- B passa a A amb una passada de paret
- A realitza el 2x1 amb el suport de D que surt de darrere de la porteria



210

POSSESSIÓ DE BOLA I FINALITZACIÓ 2X1 PER EQUIPS

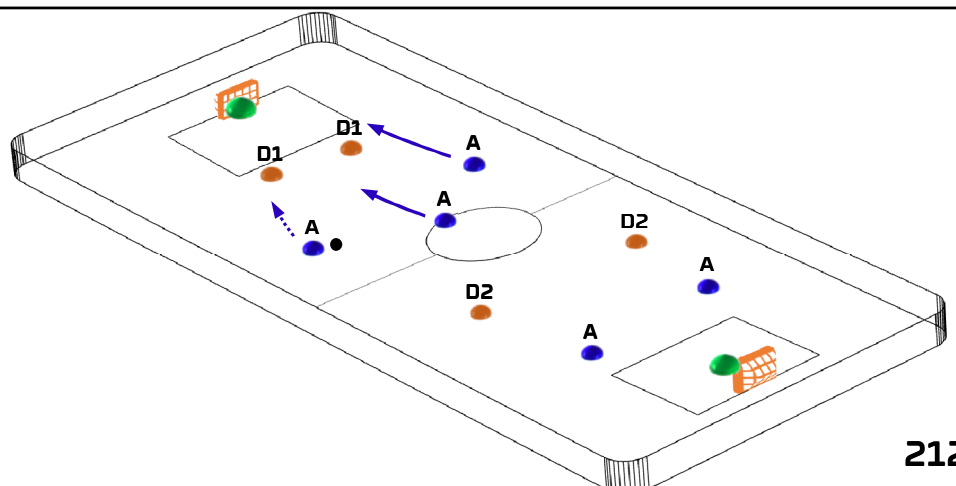
- A1 i A2 fan un 2X1 contra D
- Si D recupera la bola, la passa al seu equip D de l'altre mitja pista i s'inicia un altre 2X1 de D contra A3
- AP fa de pivot i dóna suport i ajudes en línies de passada l'equip A o D segons ataqui un o altre



211

POSSESSIÓ DE BOLA + TRANSICIÓ I FINALITZACIÓ 3X2 I 4X3 PER EQUIPS

- A un costat de la pista es fa un 3X2 de A contra D1
- Si D1 recupera la bola, la passa a les D2 de l'altre costat de la pista.
- Les D1 fa la transició per fer un 4X3
- El jugador A més aprop de mitja pista fa la transició defensiva per ajudar a defensar



212

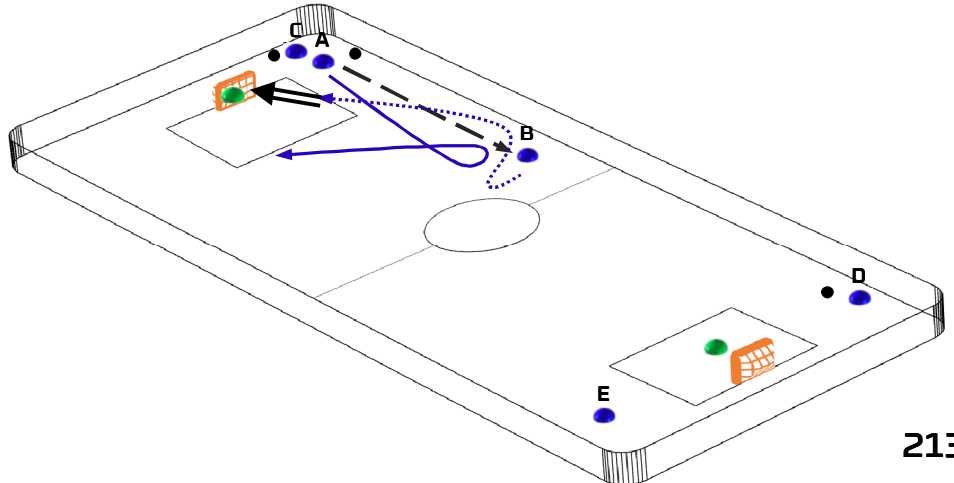
COMENTARIS:

2X1

- A surt amb bola i la passa a B. A farà un bloqueig i continuació
- B entra pel lateral i fa un 2XP
- C passa a A i fan un 2X1 a porteria contrària

Progressió:

- 3X2 D+E+B X A + C



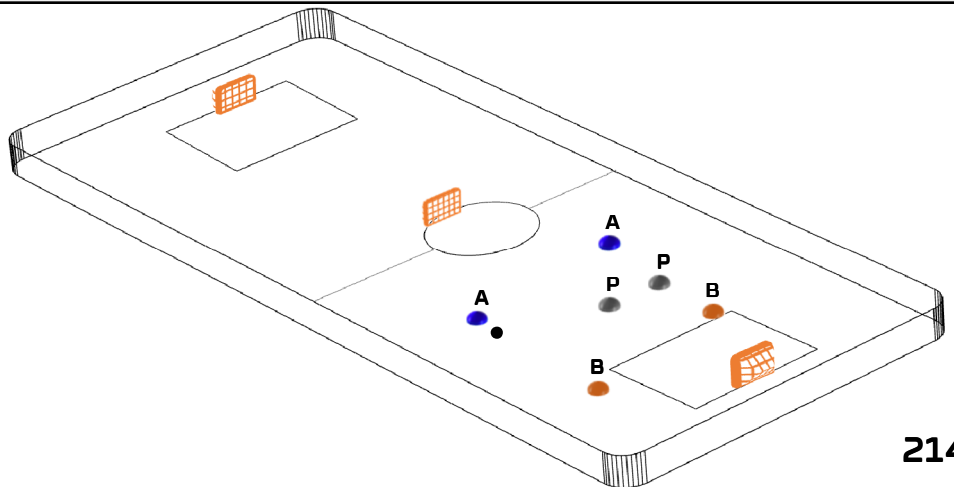
213

2X2 POSSESSIÓ DE BOLA EN PISTA REDUÏDA

- Utilitzar els P per fer passades de paret o per fer ajudes.
- Si B roben bola es converteixen en atacants i poden utilitzar els P

Progressió:

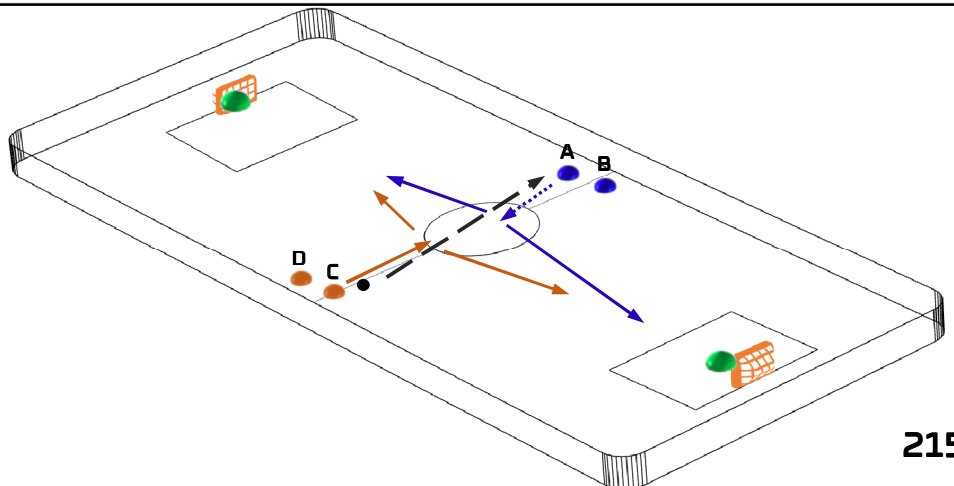
- 3X3



214

RODA DE CONTRAATACS 1X1, 2X2, 3X3, 4X4

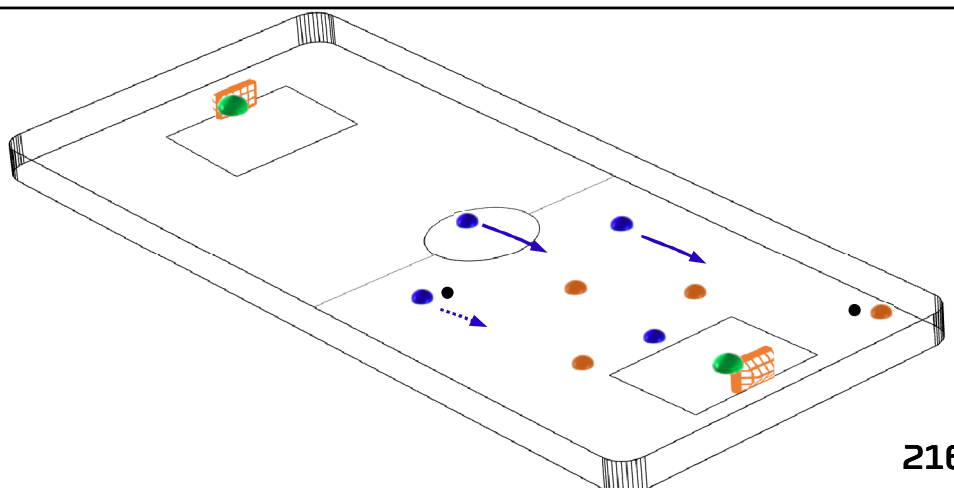
- C passa a A i ambdós jugadors es desplacen dins de la circumferència de mitja pista
- C va a pressionar i A decideix quina porteria atacar
- Si hi ha gol, s'acaba la jugada. Si no hi ha gol, el jugador C agafa la bola i ataca la porteria contrària
- Si C fa gol, s'acaba la jugada. Si C no fa gol, el primer jugador que agafa bola ha de fer una passada al següent jugador de les dues files existents, i aquests ataquen la porteria contrària. Al mateix temps el següent jugador de la fila contrària defensarà amb el jugador que ja estava defensant, realitzant un 2X2.
- Si hi ha gol, realitzem la mateixa seqüència amb un 3X3 i un 4X4



215

PRESSIONAR LA SORTIDA DE BOLA

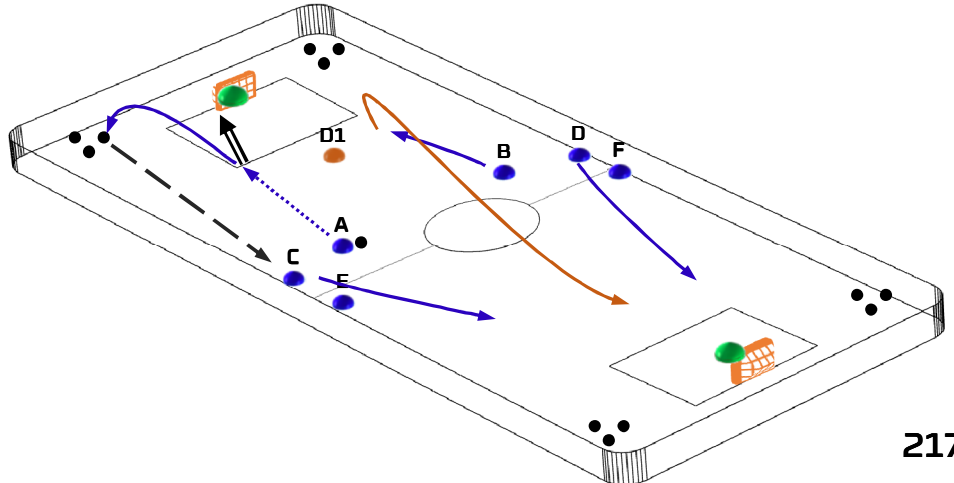
- Iniciem l'exercici amb un 4X3
- Al finalitzar l'atac, els equips canvien de rol
- L'equip blau ha de pressionar la sortida de bola i els seus jugadors es situaran per davant dels jugadors atacants
- L'equip atacant realitzarà una sortida de pressió



216

CICLE DE TRANSICIONS 2X1+1 AMB REPLEGAMENT

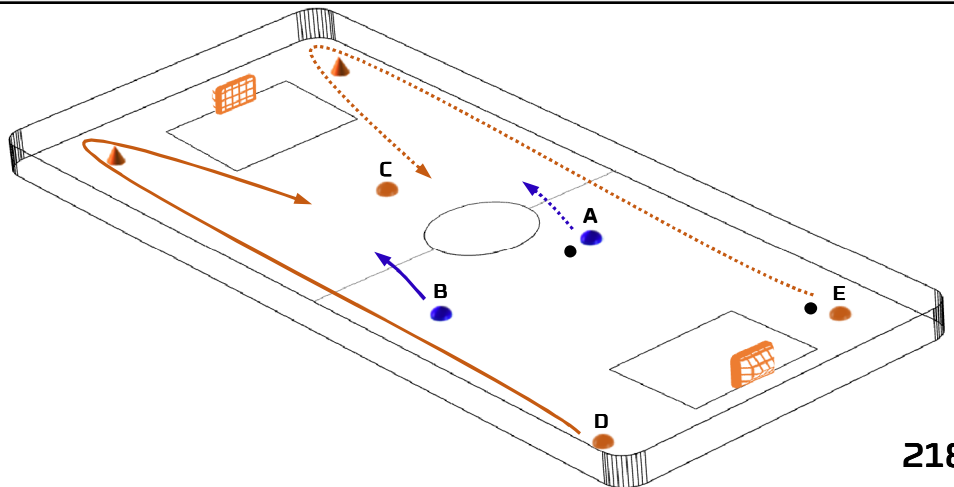
- A+B inicien un 2x1 contra D1
- El jugador que finalitza, per exemple A, agafa una bola d'una de les cantonades i la passa als jugadors de mitja pista C o D
- B replega per anar a defensar el següent 2x1



217

CONTRAATACS 2X1 + 3X2

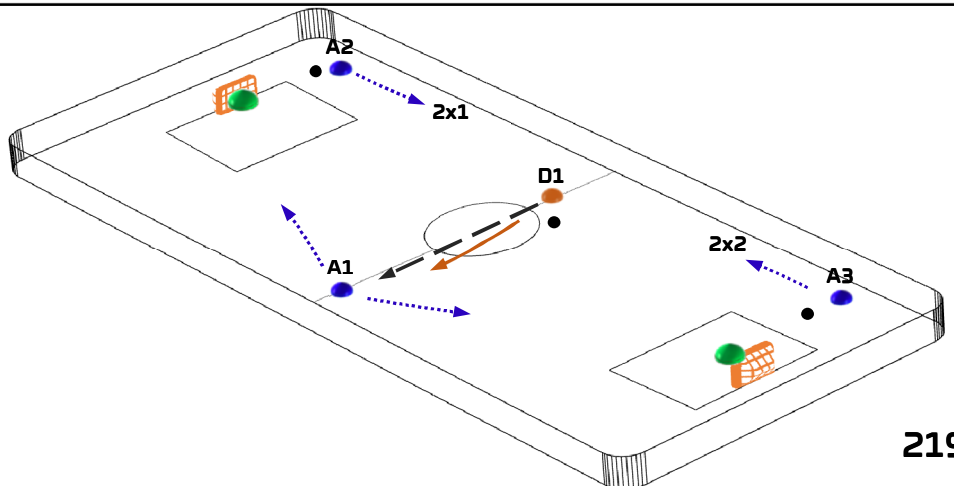
- A i B fan el 2X1 contra C
- D i E surten al mateix temps que A i B
- D i E han de passar pel con i fan el 3X2, C+D+E contra A i B



218

CONTRAATACS 1X1, 2X1 I 2X2

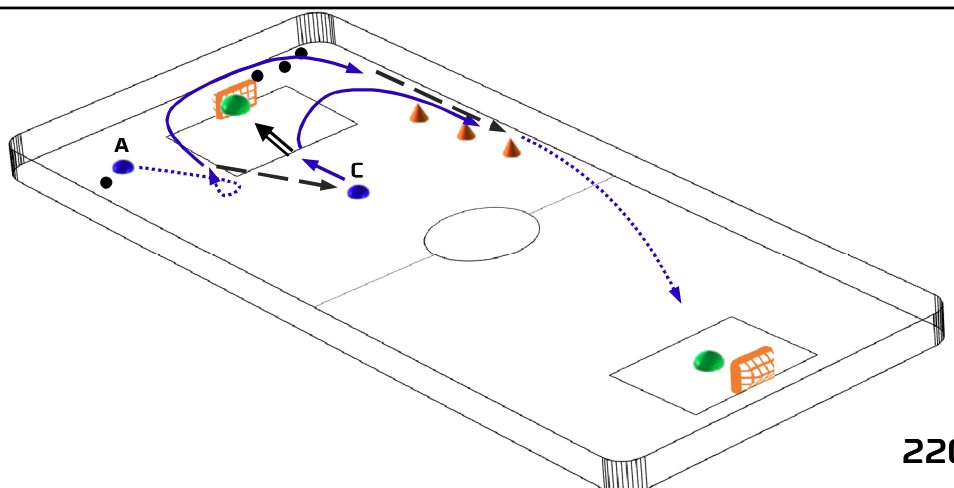
- Primer 1x1: D1 passa a A1 i A1 tria quina porteria atacar
- Si A1 tria el costat on hi ha el jugador A2, després D1 i A2 realitzen un 2x1 a porteria contrària
- I després A1 i A3 realitzen un 2x2 a porteria contrària



219

CONTRAATAC 1X1

- A amb bola fa una passada per C a la mitja volta
- C remata de primera i es desplaça al lateral per a rebre la passada de A
- C finalitza amb llançament o dribbling a l'altra porteria

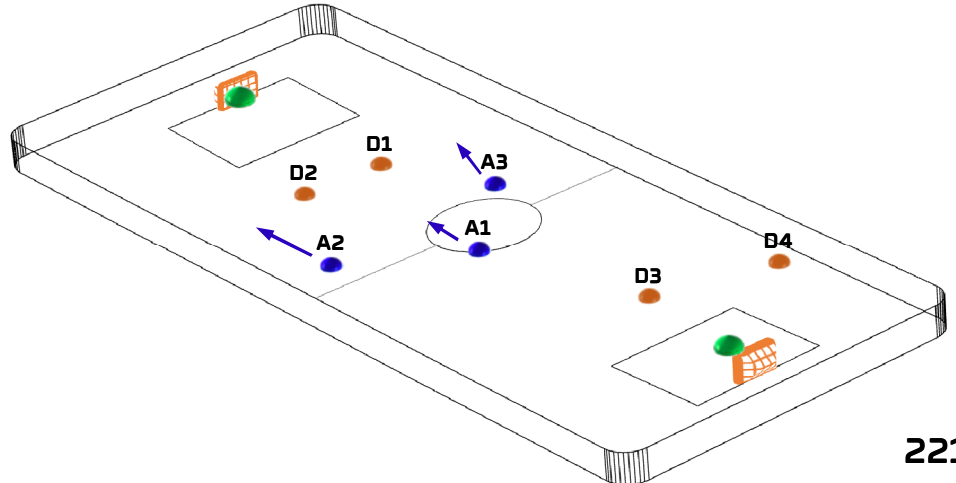


220

COMENTARIS:

CICLE DE CONTRAATACS 3X2, 2X1, 4X3

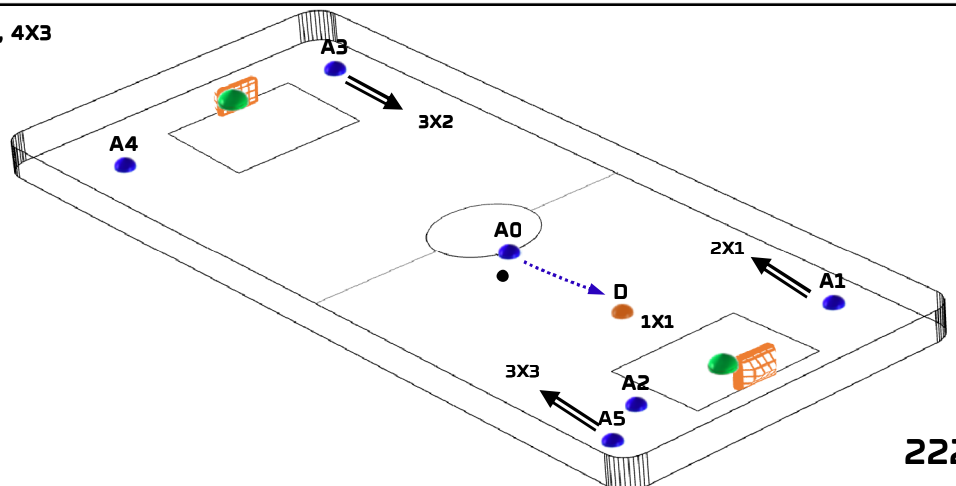
- $3X2 = A1+A2+A3 \times D1+D2$
- $2X1 = D1+D2 \times D3$
- $4X3 = D1+D2+D3+D4 \times A1+A2+A3$



221

CICLE PROGRESIU DE CONTRAATACS 1X1, 2X1, 3X2, 4X3

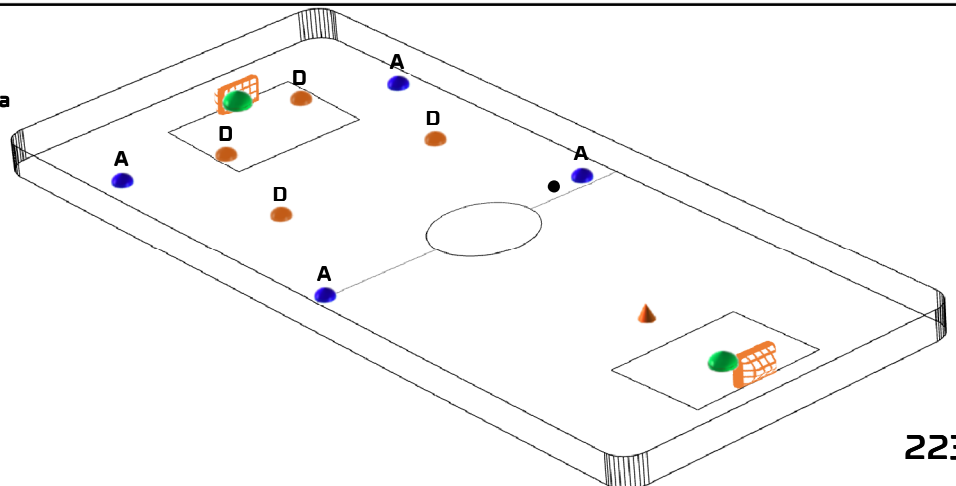
- $1X1 = A0 \times D$
- $2X1 = A0+A1 \times D$
- $3X2 = D + A3+A4 \times A1+A0$
- $4X3 = A1+A0+A2+A5 \times D+A3+A4$



222

A CONTRA D

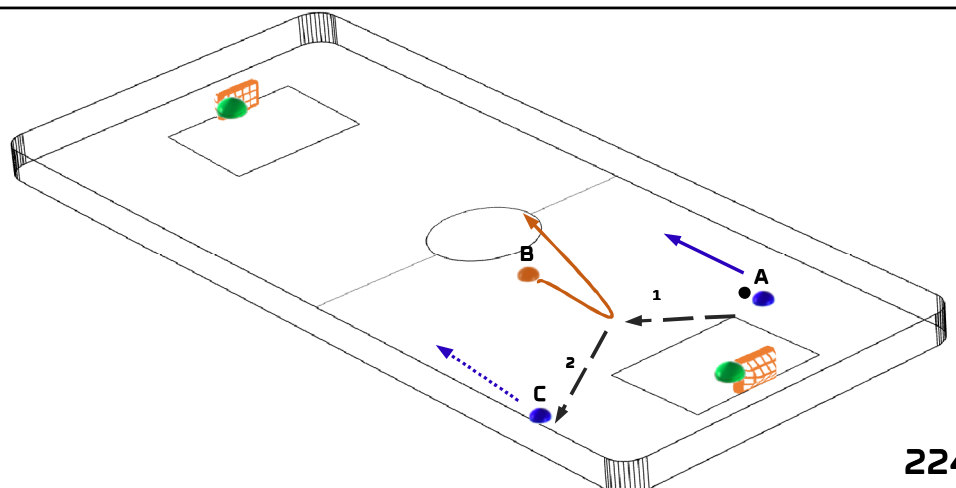
- L'entrenador anomena a un defensor en concret i aquest ha d'anar cap al con per a tocar-lo i tornar a defensar
- L'equip atacant tindrà uns segons superioritat de 4X3



223

2X1

- B inicia un desplaçament sense bola per rebre la passada de A
- B passa a C i s'inicia un 2X1
- Quan finalitza el 2X1, si no hi ha gol, fan el contraatac a l'altra porteria
- Si B roba bola, es converteix en un 1X2
- Si A o C recuperen bola, es converteix en un 2X1 de A o C amb B

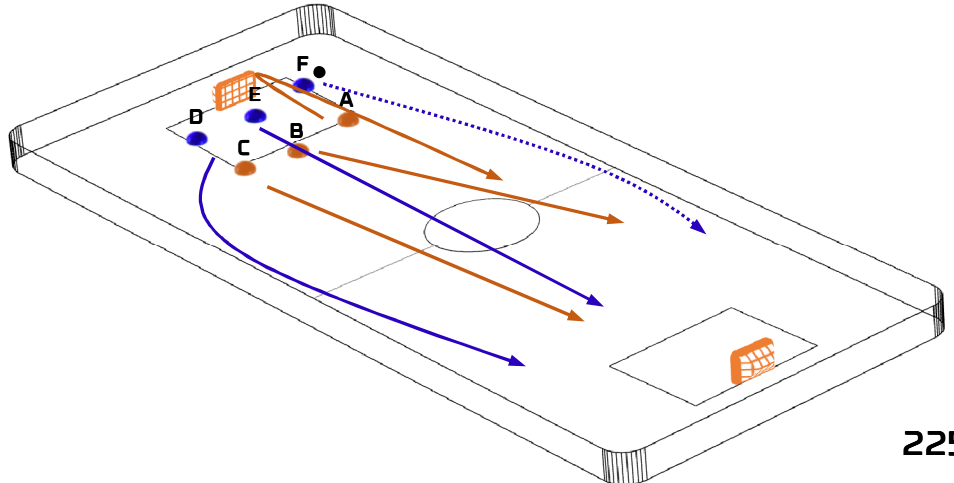


224

COMENTARIS:

CONTRAATAC 3X2

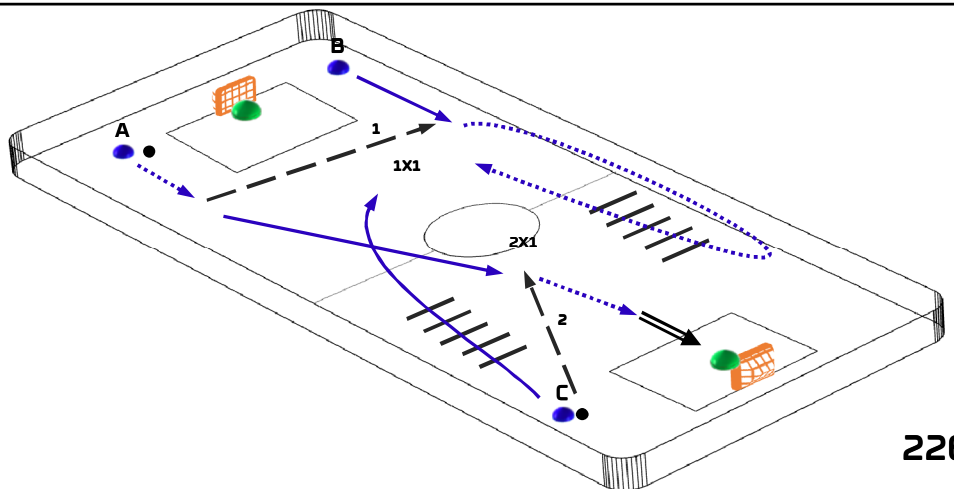
- D, E i F ataquen, i C + B defensen amb l'arribada de A
- A la senyal de l'entrenador, A es desplaça fins el límit inferior de l'àrea i els demás jugadors inicien el 3x2
- A intenta assolir els atacants



225

1XP + 1X1 + 2X1 AMB RAILS D'STICKS

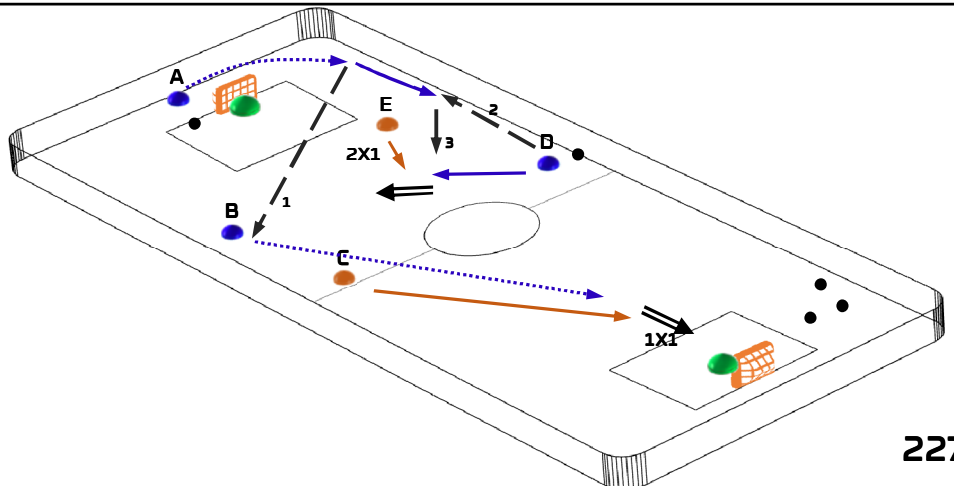
- El jugador A amb bola i el jugador B sense bola arrenquen al mateix temps
- A passa a B
- A fa la diagonal i rep la passada del jugador C per a finalitzar a porteria amb llançament exterior
- B patina pel lateral i canvia de direcció per a saltar el rail d'sticks
- C, després de passar a A, salta el rail d'sticks i defensa el 1X1
- Al finalitzar el 1X1, B i C recullen una bola i fan el 2X1 contra A a porteria contrària



226

CONTRAATACS DE 1X1, 2X1 I 3X2

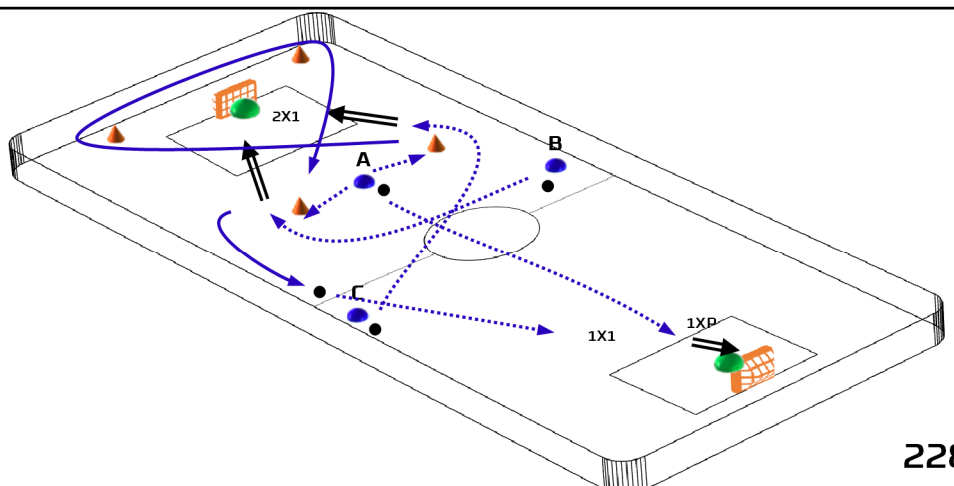
- A surt de darrere de la porteria i passa a B per fer un 1X1 contra C
- D passa a A i A la torna a D per fer un 2x1 de A i de contra E
- Quan B i C finalitzen el 1X1, agafen una bola i C+B+E fan un 3X2 contra D+A



227

1XP + 1X1 + 2X1

- El jugador A amb bola comença l'exercici fent un sprint i una finalització a porteria 1XP
- B amb bola fa la diagonal i el llançament a porteria contrària. El segueix C fent una diagonal i llançament a porteria
- C ha de passar pels dos cons de les cantonades i defensar
- B recull una bola i fa 1X1 contra el jugador A
- Al finalitzar, A i B recullen una bola i fan el 2X1 contra C

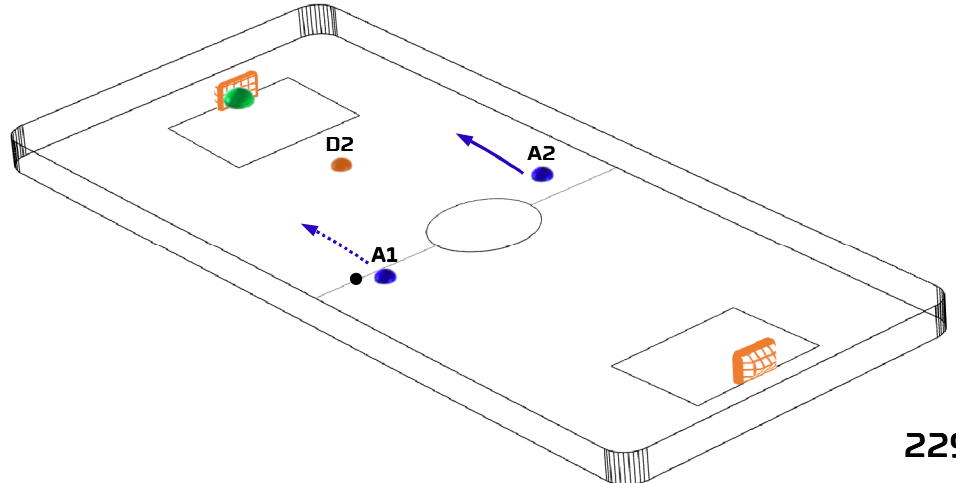


228

ESTRATEGIA

MODELS DE CONTRAATAC 2X1

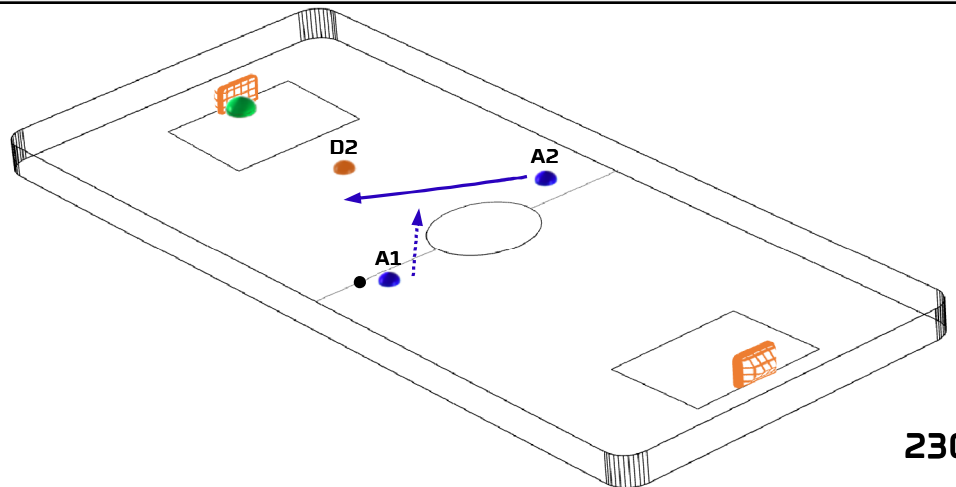
- Dos atacants oberts i el jugador amb bola decideix què fer, si entrar o passar
- Una opció és si A1 passa la bola a A2, aquest al rebre-la la torna el primer toc, així A1 tindrà més opcions de quedar-se sol



229

MODELS DE CONTRAATAC 2X1

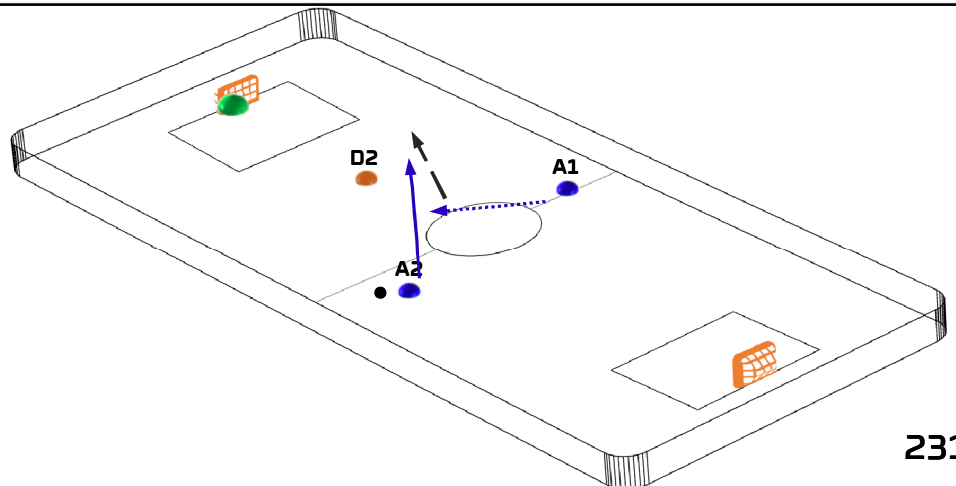
- A1 fa un creuament per davant i decideix si passa la bola o fa una finta (amagar de xut) i continuar



230

MODELS DE CONTRAATAC 2X1

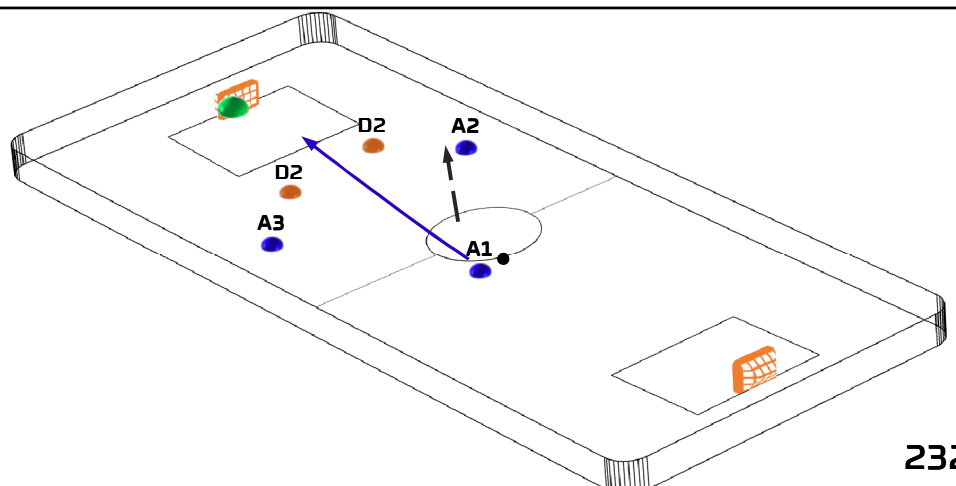
- A2 creua per davant de l'atacant A1 amb bola i aquest fa la passada en paral·lel
- A2 decideix la finalització amb llançament o amb passada per a A1



231

MODELS DE CONTRAATAC 3X2

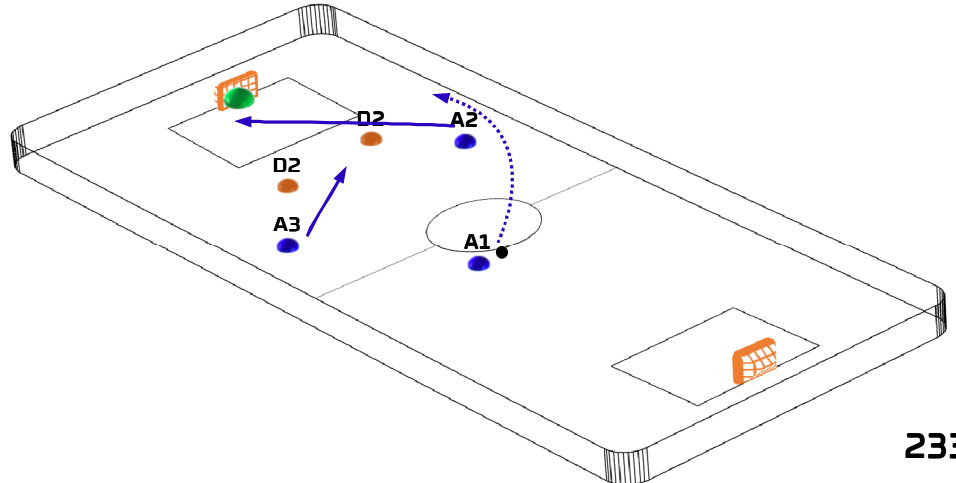
- A1 passa a A2 i A1 entra pel mig dels dos defensors
- A2 decideix si tornar a A1 o fer la passada a A3



232

MODELS DE CONTRAATAC 3X2

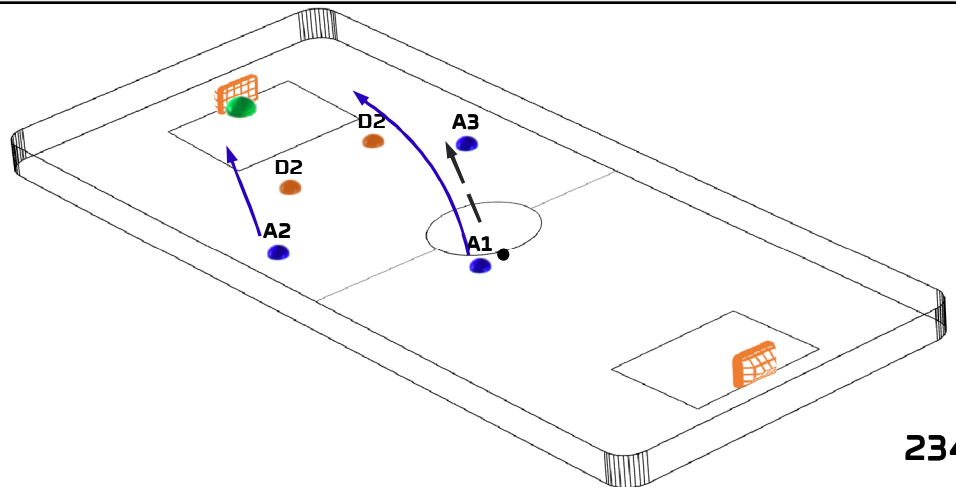
- A1 es desplaça al lateral
- A2 passa per darrere del defensor i es col·loca en el segon pal
- A1 decideix fer la passada a A2 o a A3



233

MODELS DE CONTRAATAC 3X2

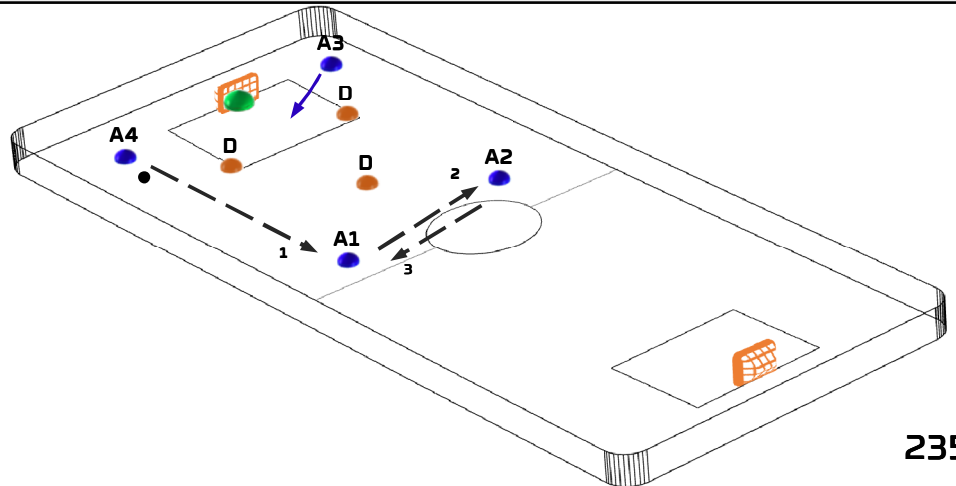
- A1 passa a A3 i A1 creua per davant del defensor
- A3 tria si passar a A1 o es desplaça al centre per buscar una altra alternativa



234

MODEL D'ATAC 4X3

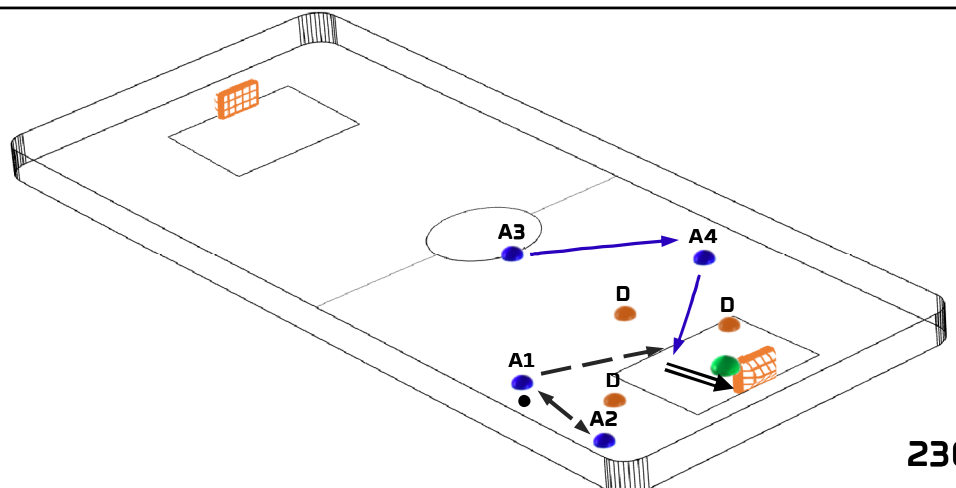
- A4 amb bola passa a A1
- A1 fa una doble passada amb A2 per aconseguir agafar a contrapeu al defensor
- A1 decideix què fer
- A3 va al segon pal
- A1 podrà passar a A4 per fer un 2x1, o xutar buscant el remat de A3



235

MODELS D'ATAC POSICIONAL 4X3

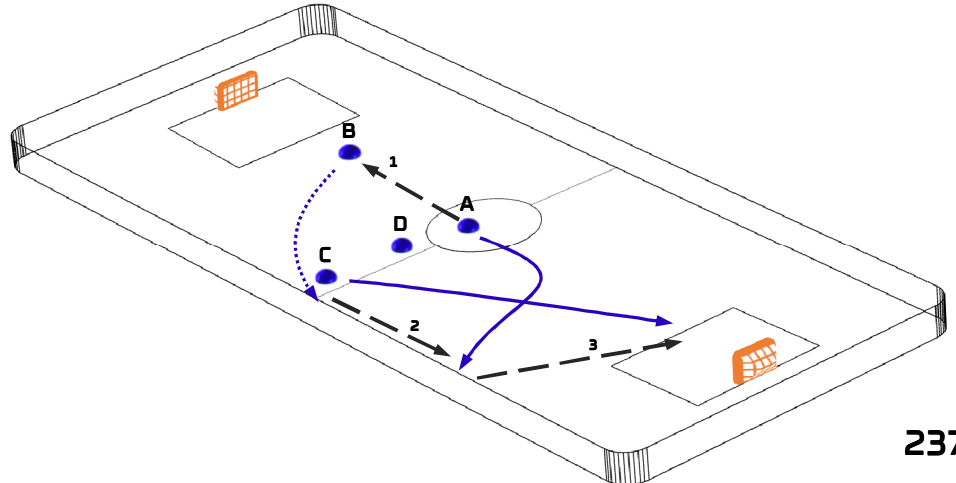
- A1 i A2 realitzen dobles passades en el lateral
- A3 i A4 fan una rotació perquè A4 aparegui en el centre
- A1 passa a A4 i A4 finalitza



236

SACADA DE CENTRE 1

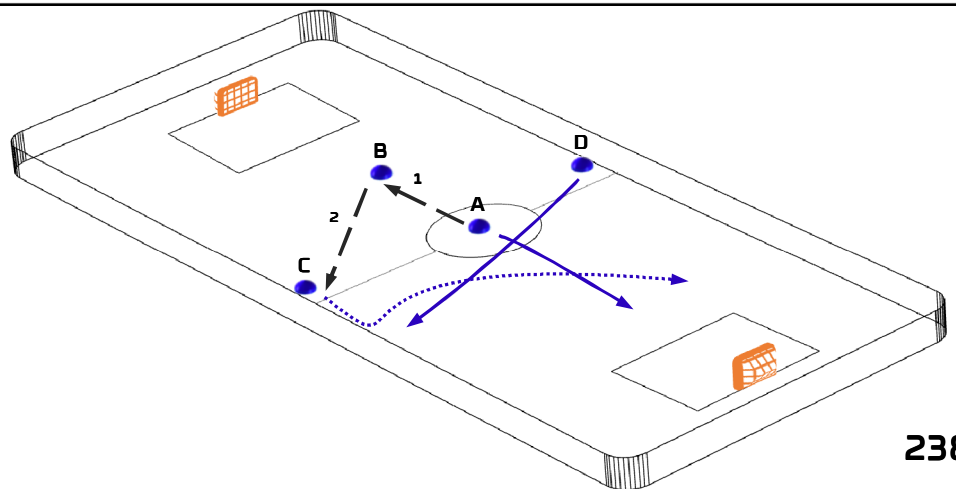
- A passa B
- A va a buscar la zona lateral
- C entra al segon pal
- A rep de B, després de que B faci un desplaçament lateral
- A decideix passar al segon pal



237

SACADA DE CENTRE 2

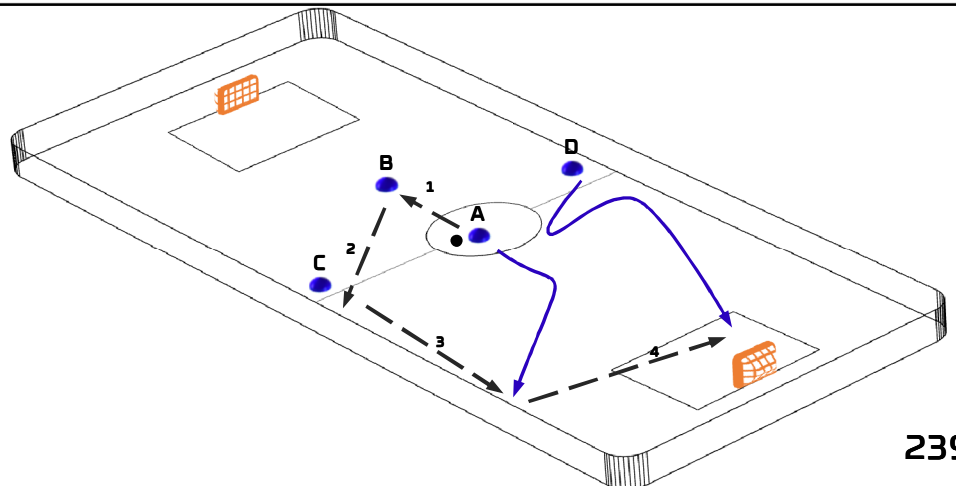
- A passa a B i A es desplaça a la zona de penal
- B passa a C i C espera el bloqueig de D per realitzar una finta amb bola i creuar en diagonal
- C decideix com acabar la jugada, amb llançament lateral o passada per a A



238

SACADA DE CENTRE 3

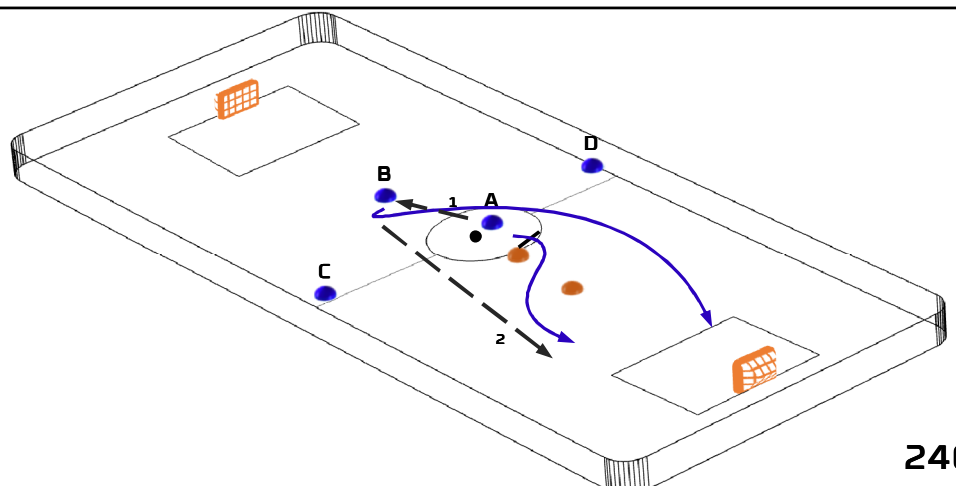
- A passa a B i A va cap a el centre
- B buscarà a C o D depenent amb quina mà agafa l'stick per a poder fer una passada exterior
- B passa la bola a C i C passa la bola a A
- A buscarà la passada a D al segon pal



239

SACADA DE CENTRE 4

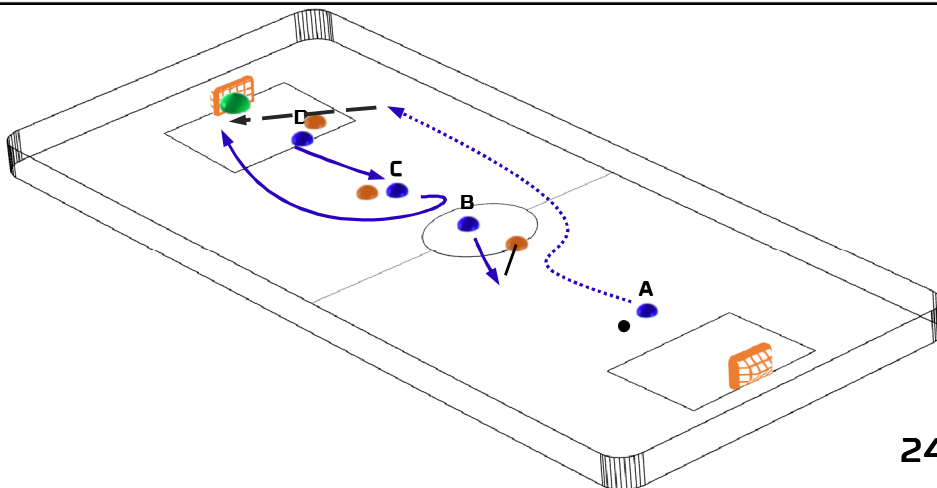
- Si els defensors de C i D estan oberts: A passa a B i A buscarà passar pel costat on agafa l'stick per a rebre en el costat dèbil del defensor i després B passa A i buscarà un 2X2 ràpid



240

SORTIDA DE PISTA PRÒPIA 1

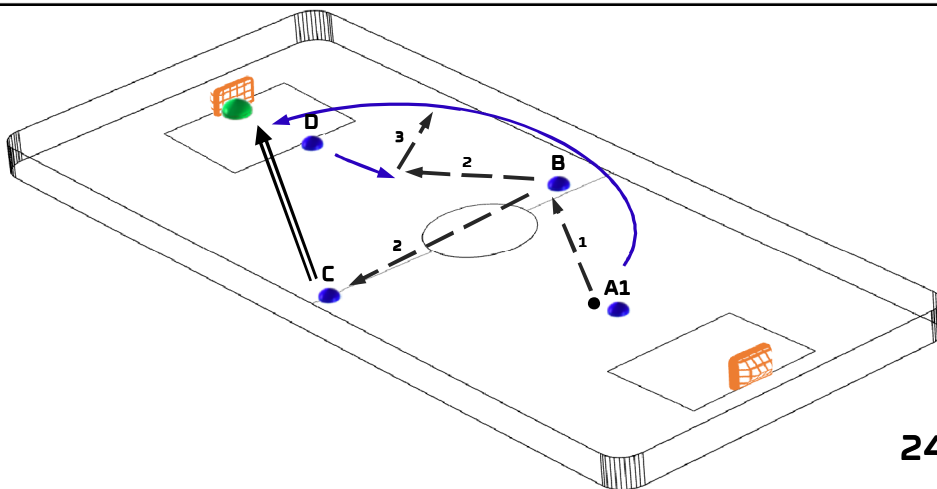
- A surt a una velocitat normal i quan està a uns 2 metres del seu defensor canvia de ritme i intenta driblar el seu defensor pel costat on no porta stick
- B farà un pas enrera per buscar el balanç defensiu
- D farà un bloqueig indirecte per a C, i C amb una mitja volta pel costat contrari per on va el jugador A, anirà a buscar la passada de A al segon pal



241

SORTIDA DE PISTA PRÒPIA 2

- A triarà a B o C segons la mà on agafa l'stick per a poder fer una passada al final
- Si A tria a B, A farà una passada a B i passarà per darrere de B per així guanyar l'esquena del seu defensor i anirà cap al centre de la porteria
- B farà una passada a D o C segons decideixi. Si passa a D, D farà una paret amb A. Si passa a C, C farà una arrastrada a porteria perquè A desviï la bola



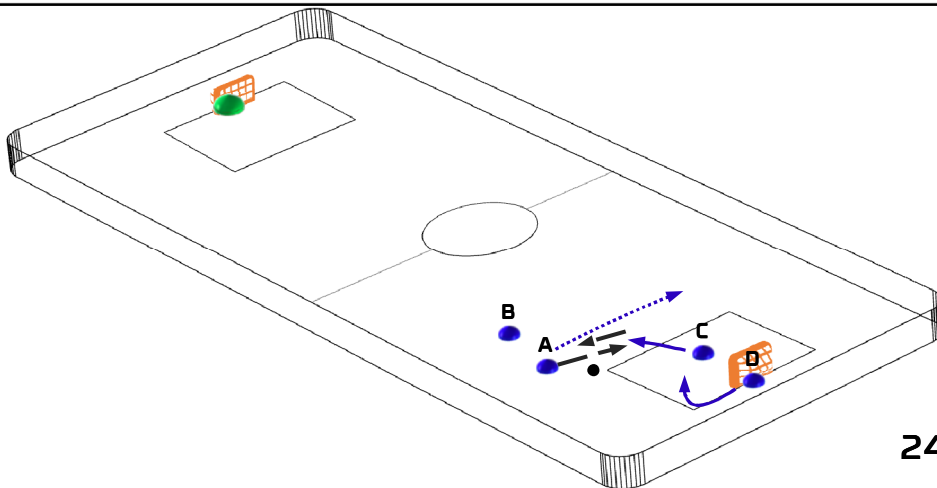
242

FALTA DE L'ANGLE SUPERIOR 1

- A amaga la passada a B perquè sembli que B buscarà un llançament, però el que A fa és esperar que C vagi al punt de penal
- IMPORTANT que C sigui un jugador que agafa l'stick amb la mà que li permet fer una mitja volta i xutar de cullera
- A passa a C i C torna a A al primer toc. C bloqueja el pas del defensor de A. A, quan rep de C pot xutar o passar a D al segon pal

Alternatives:

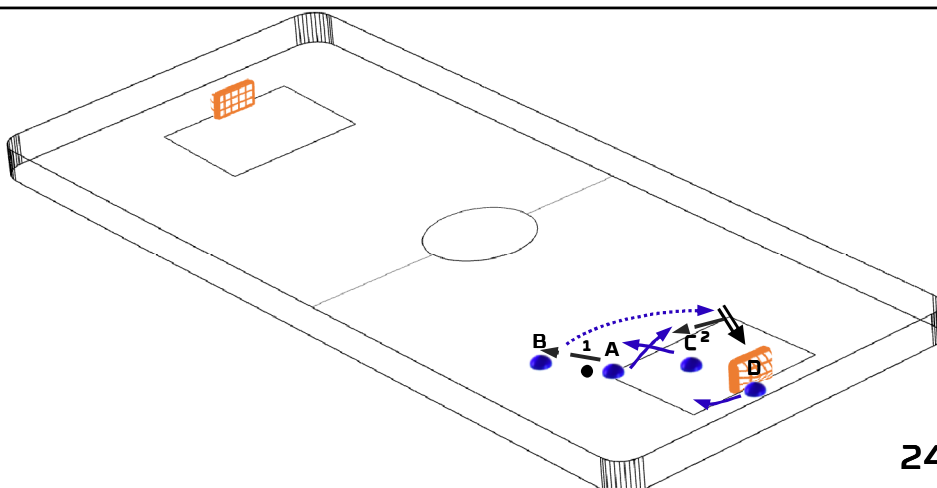
- C quan rep pot fer una mitja volta i xutar a porteria



243

FALTA DE L'ANGLE SUPERIOR 2

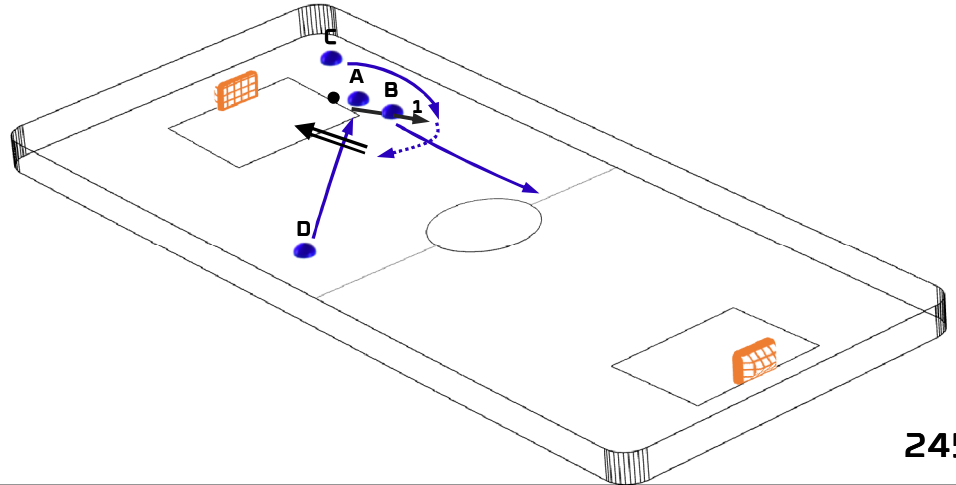
- A passa a B i B amaga el llançament
- C entra a bloquejar
- B passa a A i quan A rep decideix si xutar o passar a D que surt al segon pal



244

FALTA DE L'ANGLE SUPERIOR 3

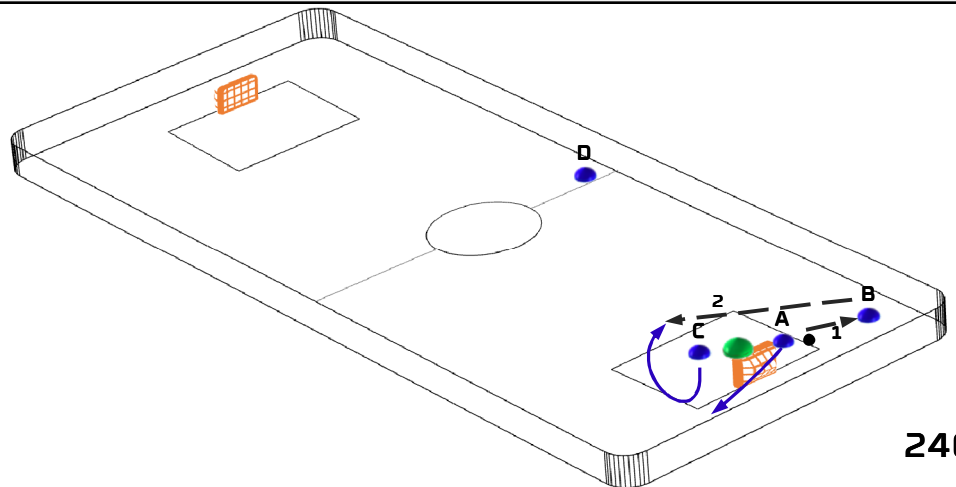
- C ve de la cantonada i rep d'A que passarà la bola per sota les cames de B
- D entra fent un bloqueig indirecte
- C al rebre buscarà un llançament
- B farà un balanç defensiu
- Important que el jugador C pugui xutar de cullera



245

FALTA DE L'ANGLE INFERIOR 1

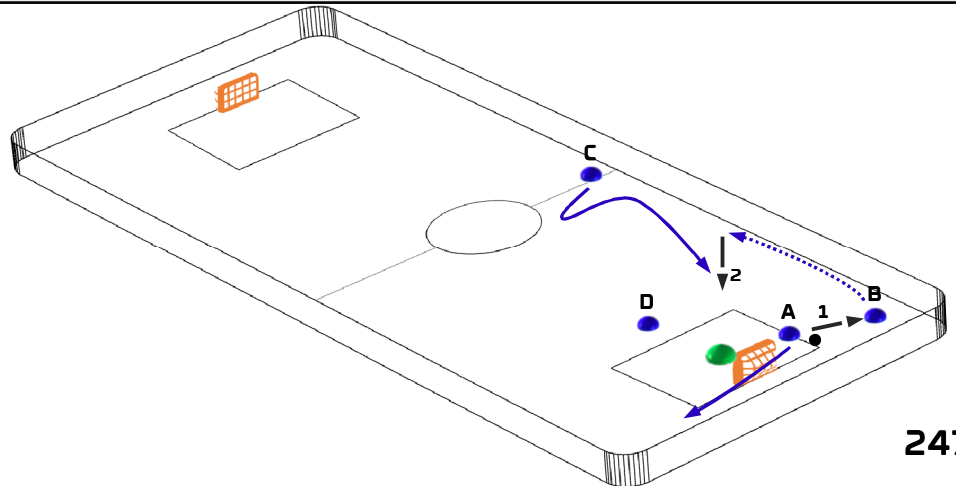
- A passa a B i A es desplaça per darrere de la porteria
- C fa una finta per a rebre bola de B en la zona de penal
- C té dues opcions: llançament de primera o passada al segon pal per a A



246

FALTA DE L'ANGLE INFERIOR 2

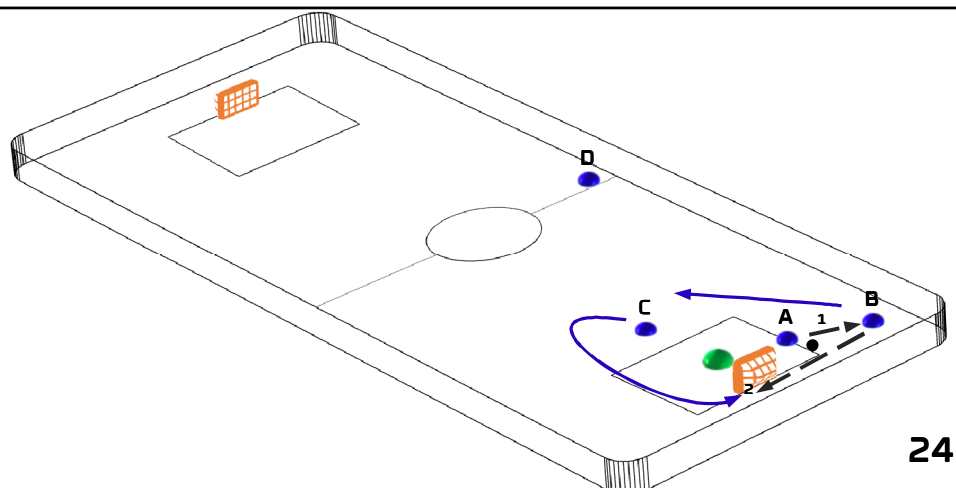
- A passa a B i A va per darrere de la porteria
- B puja per la banda per fer un creuament amb C
- B anirà per l'exterior i C per l'interior
- B la passarà a C i C buscarà una passada al segon pal per a A
- D buscarà un balanç defensiu



247

FALTA DEL BORDE INFERIOR 3

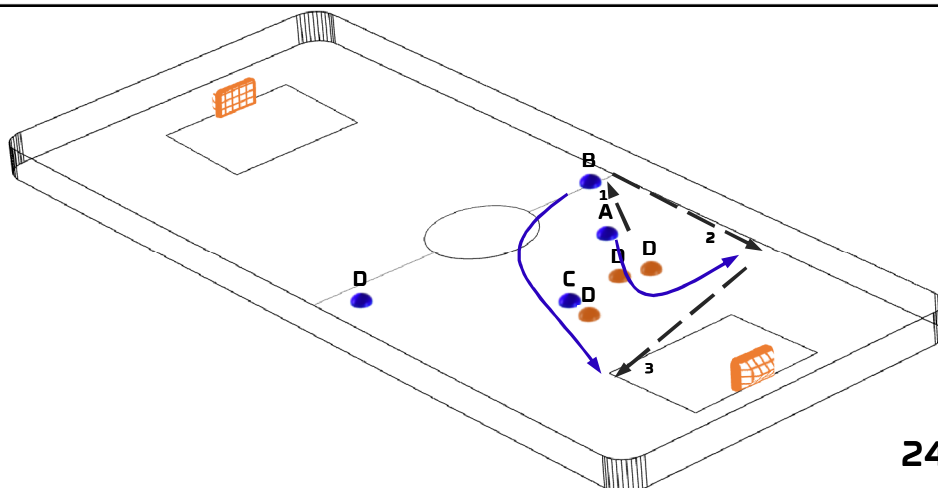
- A passa a B i A va a buscar l'àrea
- C fa mitja volta i va darrere de la porteria
- B passa a C i B va a buscar el bloqueig indirecte a A
- C triarà a B o A segons surti el bloqueig indirecte, o tornar a començar amb D



248

FALTA CENTRADA 1

- A passa a B i A talla pel mig de la barrera de defensors i es desplaça per la banda
- B passa a A en paral·lel per la banda i B aprofita el bloqueig de C per desplaçar-se en diagonal i rebre de A



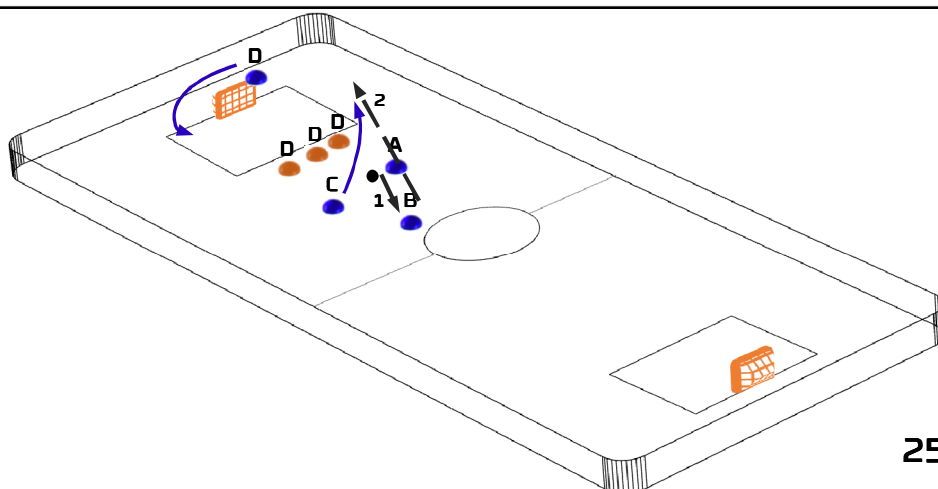
249

FALTA CENTRADA 2

- A passa a B
- C creua entre els defensors
- B passa a C
- C decideix xutar o passar al segon pal a D

Progressió:

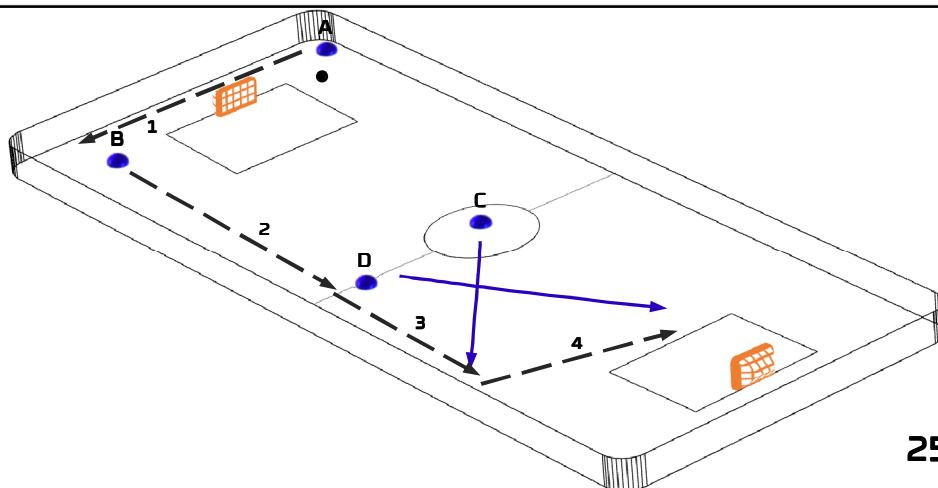
- B pot xutar directament si al passar a C la barrera s'obre. Important que el jugador C pugui xutar de cullera



250

SORTIDA DE BOLA EN PRESSIÓ 1

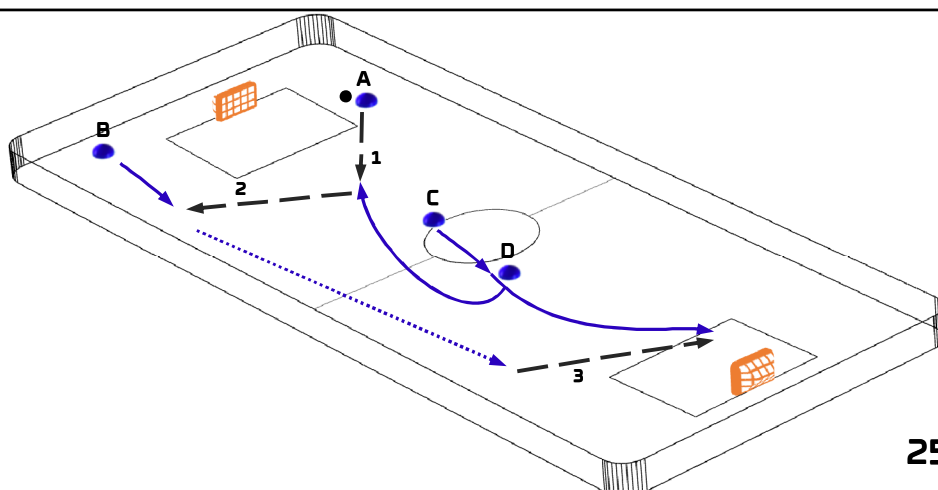
- A passa la bola a B per darrere de la porteria
- C i D realitzen un creuament amb desplaçaments en diagonal
- B passa la bola per banda a C, i C passa la bola a D



251

SORTIDA DE BOLA EN PRESSIÓ 2

- C farà un bloqueig indirecte a D
- D anirà a buscar la passada a A
- D passarà la bola a B que entrarà pel lateral
- C farà una finta i anirà a buscar la passada al segon pal



252

SESSIONS D'ENTRENAME

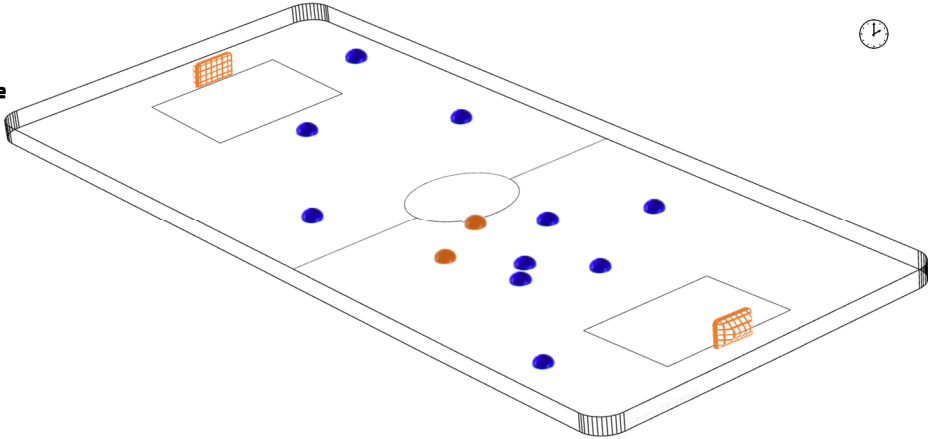
ESCOLA

CATEGORIA: ESCOLA	FÍSICS:
DATA:	TÈCNICA-TÀCTICA:
ENTRENADOR:	OBJECTIUS:

PRÈVIA/ACTIVACIÓ

TOCAR I PARAR

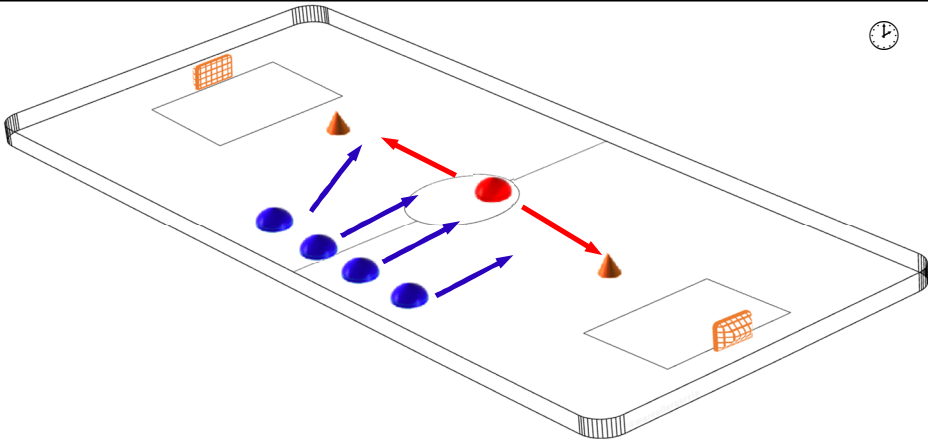
- Dos o més jugadors persegueixen. Els jugadors tocats es converteixen en perseguidors i els que persegueixen es salven.
- Si abans de ser tocats, ens abracem a un company, no podem ser tocats



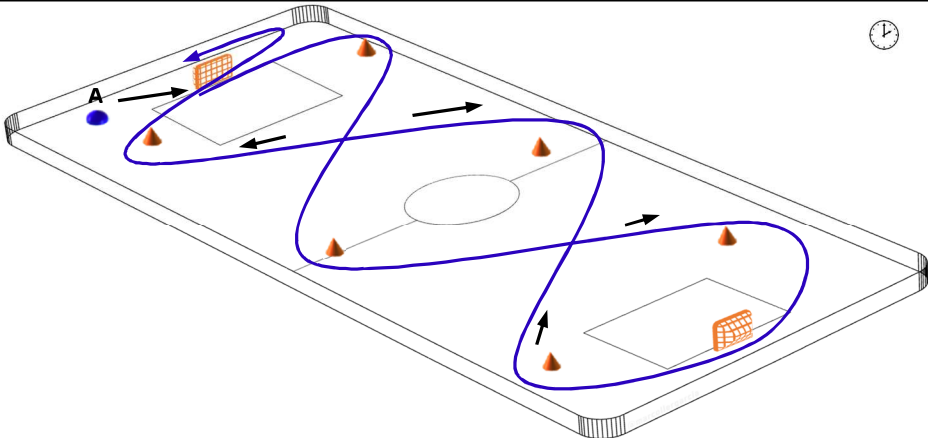
PART PRINCIPAL

L'ARANYA

- Un jugador en la posició central ha de capturar els jugadors que intentin creuar, sense ser agafats. Si es captura un jugador, aquest s'uneix al jugador central



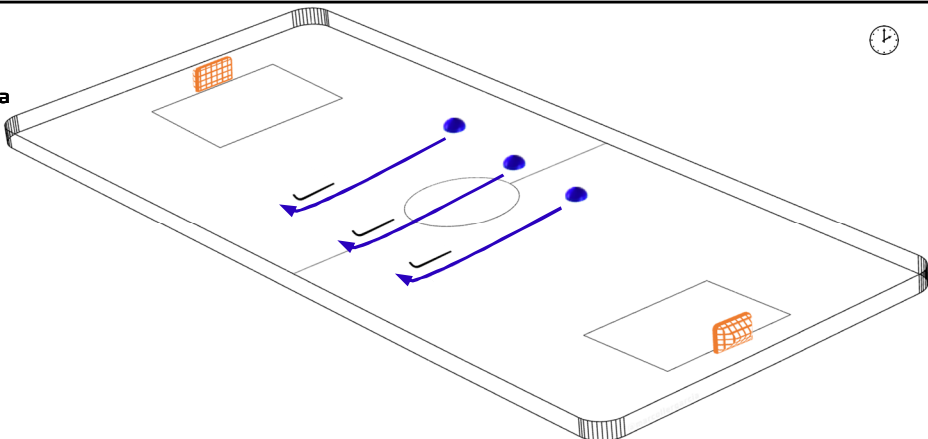
CREUAR CAMES



FINAL

FRENADA LATERAL SEGUINT L'STICK

- Utilitzarem sticks en el terra de la pista perquè els jugadors tinguin la referència de la trajectòria que cal seguir per frenar



COMENTARI FINAL:

CATEGORIA: ESCOLA

DATA:

ENTRENADOR:

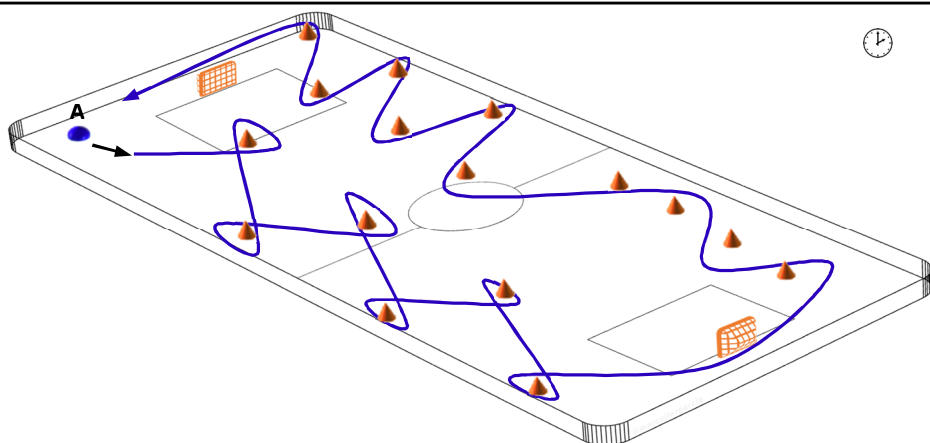
FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

PRÈVIA/ACTIVACIÓ

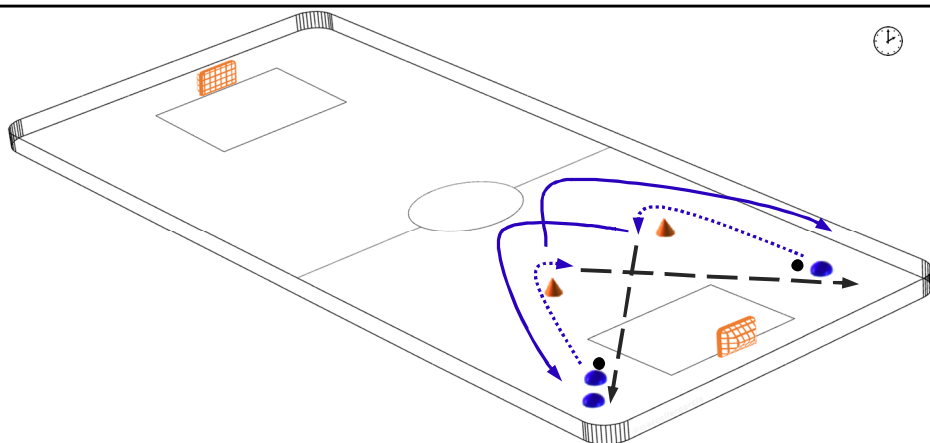
CIRCUIT DE PATINATGE



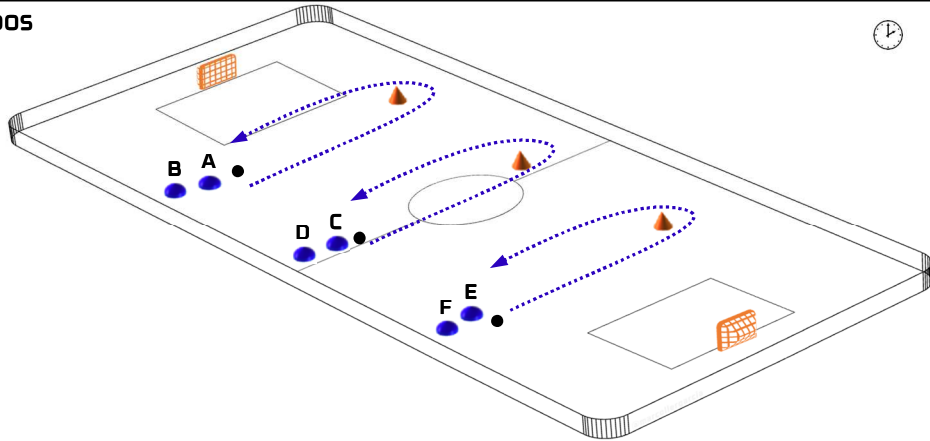
PART PRINCIPAL

RODA DE PASSEDES AMB DOS GRUPS DE JUGADORS

- Passades de pala o cullera segons la direcció de l'stick



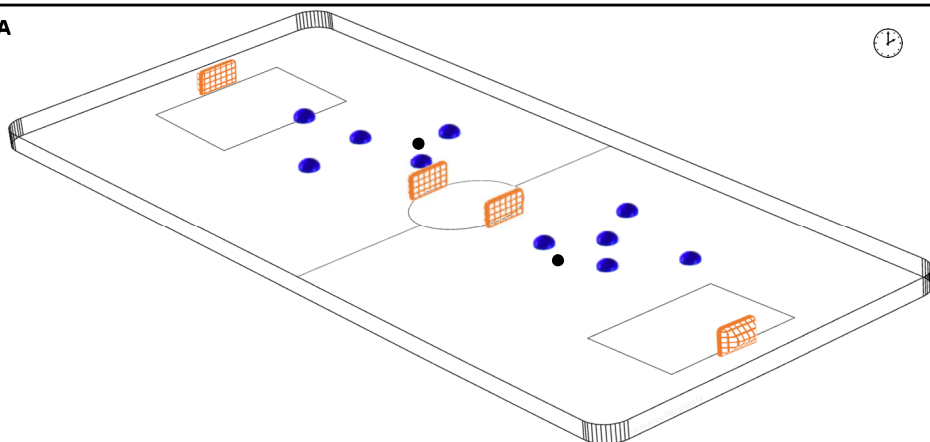
RELLEU DE CONDUCCIÓ DE BOLA EN GRUPS DE DOS JUGADORS



FINAL

DOBLE PARTIT A MITJA PISTA AMB LA CONSIGNA D'ANAR TOTS CONTRA TOTS SENSE PORTER

4 porteries



COMENTARI FINAL:

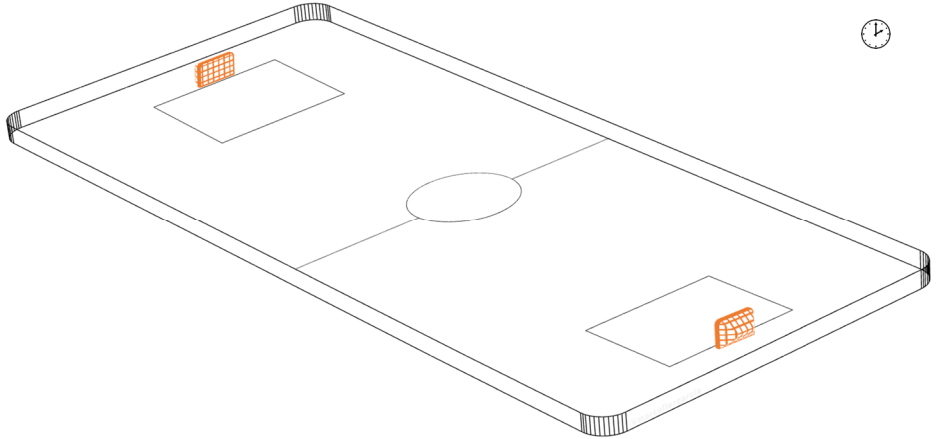
PREBENJAMINS

CATEGORIA: PREBENJAMINS	FÍSICS:
DATA:	TÈCNICA-TÀCTICA:
ENTRENADOR:	OBJECTIUS:

PORTERS

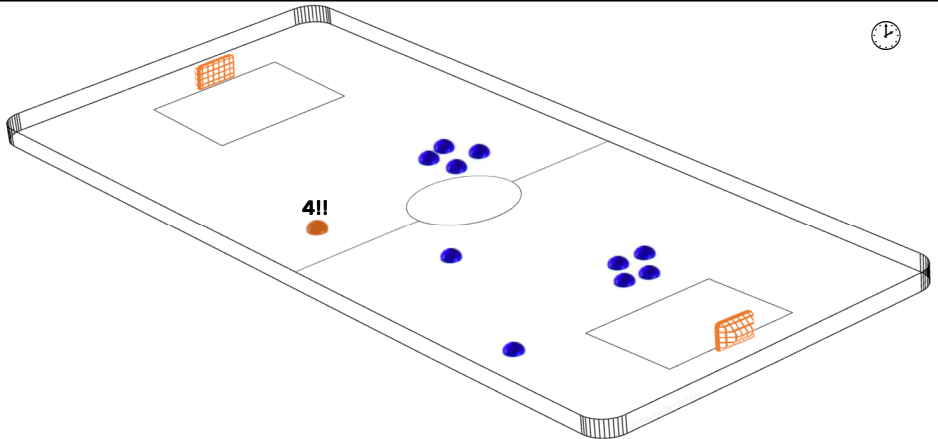
EXERCICI 1: Circuit de patinaje i canvi de posicions

EXERCICI 2: Un porter mirant la porteria i l'altre darrere d'ell. El que està darrere tira boles de tennis pels dos costats i el que està davant les ha d'agafar abans de que entrin a porteria



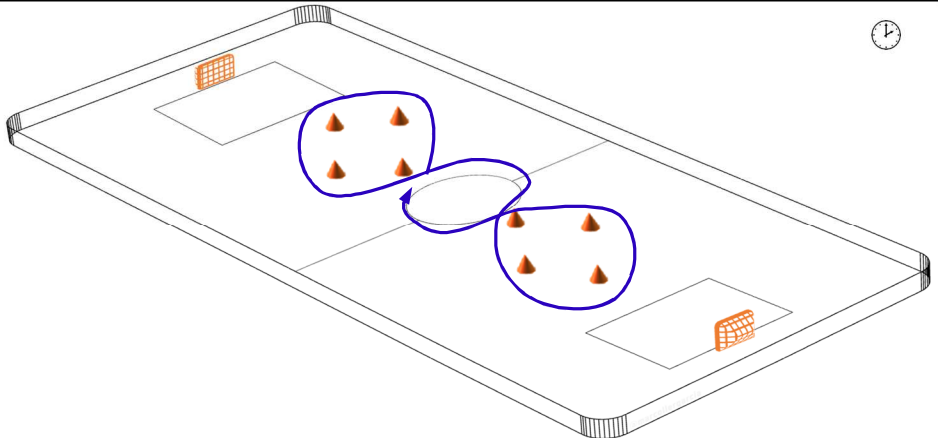
GRUPS

- Patinatge lliure per tota la pista. L'entrenador diu un número i els jugadors han d'agrupar-se fent grups segons el número que ha dit l'entrenador



CREUAMENT DE CAMES

- Sempre en direcció endavant
- Sempre en direcció enrera
- Combinar endavant-enrera
- La circumferència del centre enrera, els laterals endavant



CIRCUIT DE PATINATGE



COMENTARI FINAL:

BENJAMINS

CATEGORIA: BENJAMINS

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

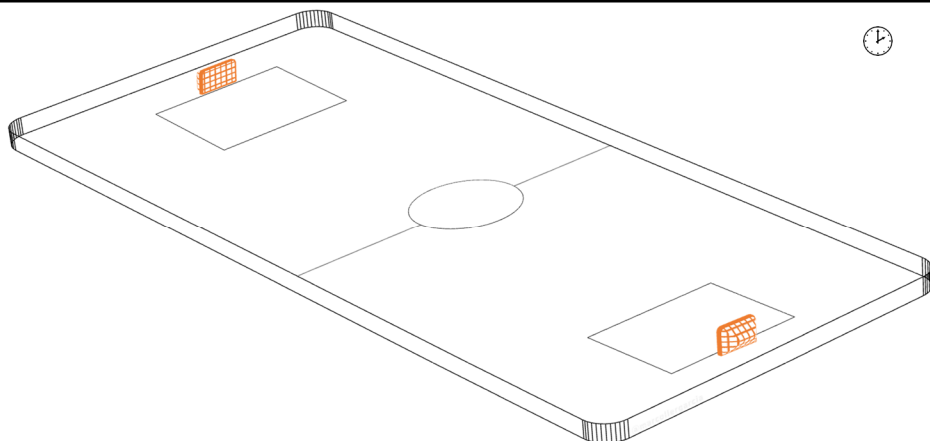
TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

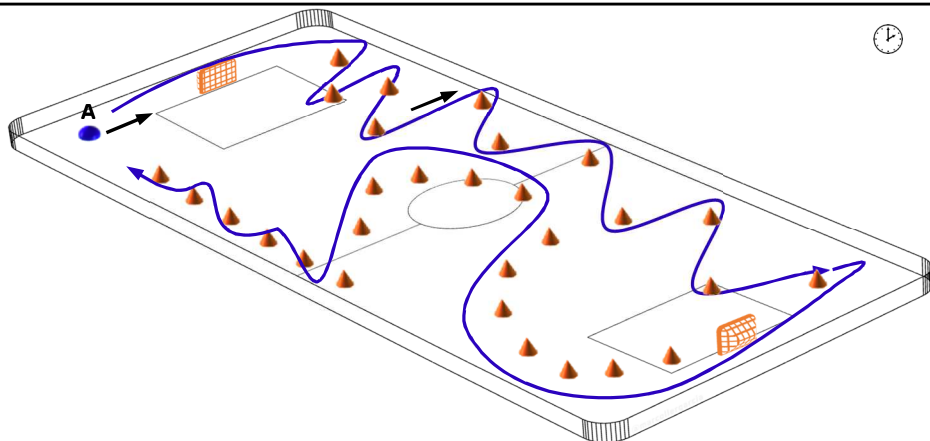
PORTERS

EXERCICI 1: Circuit de patinatge i canvi de posicions

EXERCICI 2: Llançaments laterals per practicar desplaçaments de pal a pal i col·locacions



CIRCUIT DE PATINATGE



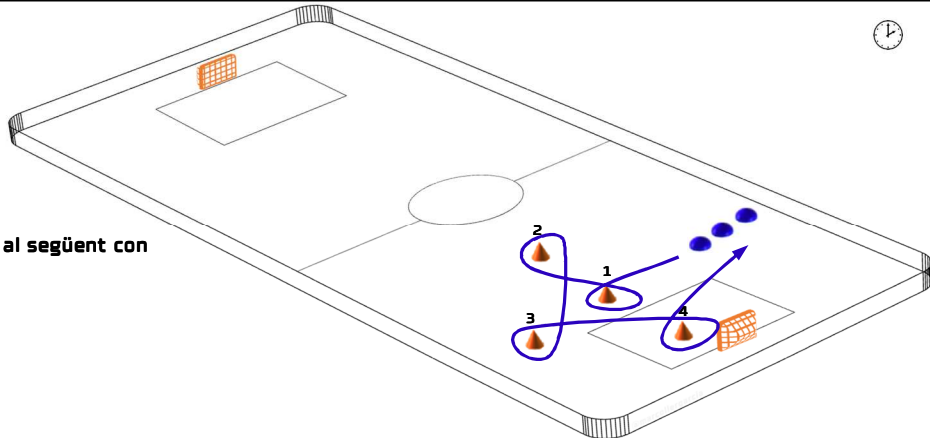
SÈRIES DE SPRINTS

Progressió 1:

- Un jugador darrere l'altre deixant espai
- Seguir l'ordre de numeració sense repetir cons

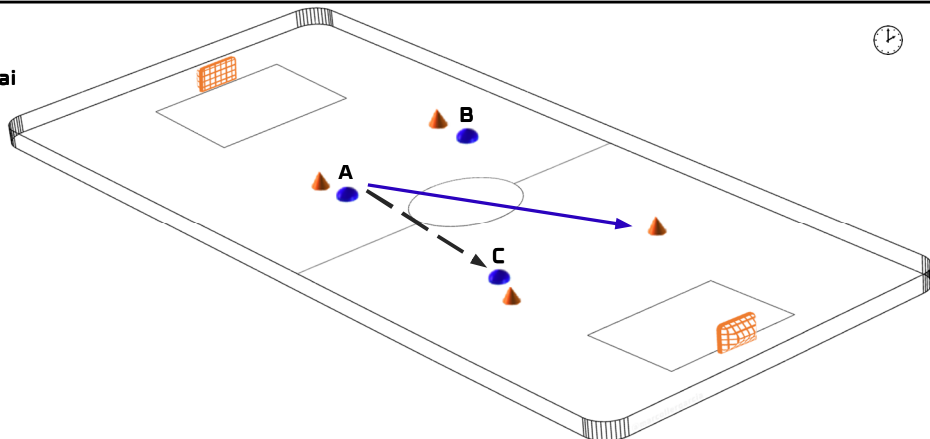
Progressió 2:

- Sempre s'ha de passar pel con 1 abans d'anar al següent con



RODES DE PASSADES

- Roda de passades lliures amb ocupació de l'espai lliure



COMENTARI FINAL:

CATEGORIA: BENJAMINES

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

PRÈVIA/ACTIVACIÓ

PASSAR I TALLAR

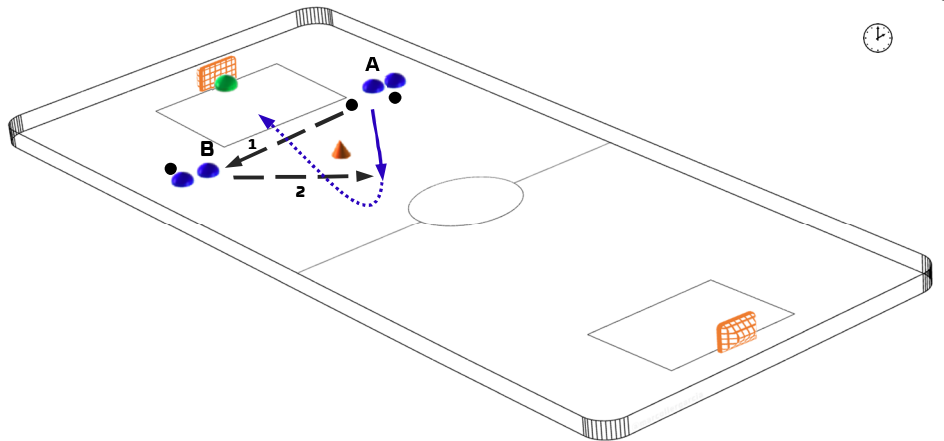
A passa a B. A va cap al con per a rebre de B
A va cap a porteria i xuta. I així successivament.

Progressió:

- Amb doble passada
- Per ambdós costats

Progressió 2:

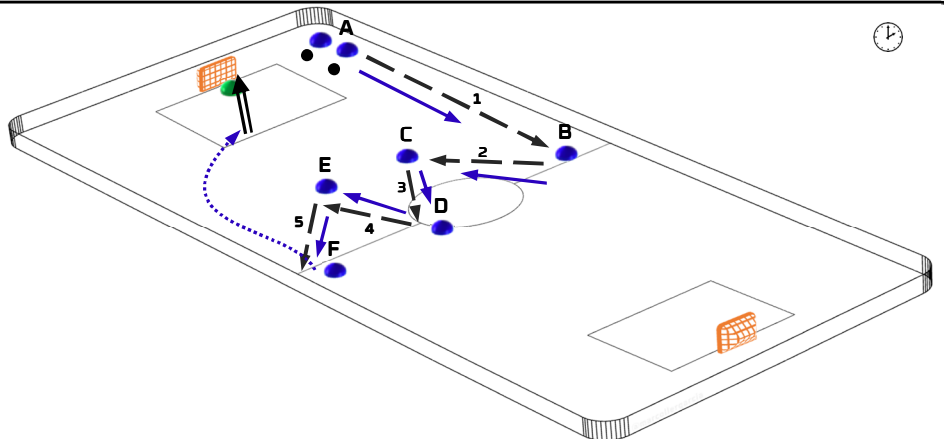
- Si no hi ha gol 1X1 a porteria contrària



PART PRINCIPAL

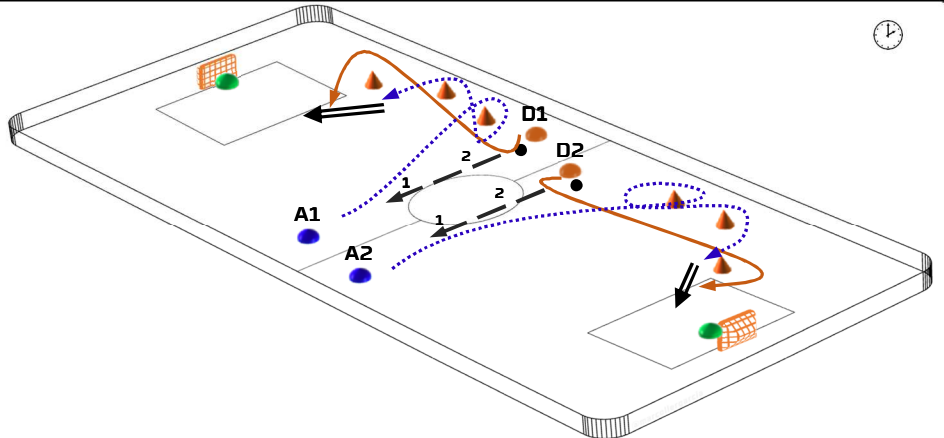
PASSADA I VA AMB FINALITZACIÓ

- A passa a B, i A ocupa el lloc de B
- B passa a C, i B ocupa el lloc de C
- C passa a D, i C ocupa el lloc de D
- D passa a E, i D ocupa el lloc de E
- E passa a F, i E ocupa el lloc de F
- F finalitza a porteria



DOBLE 1X1

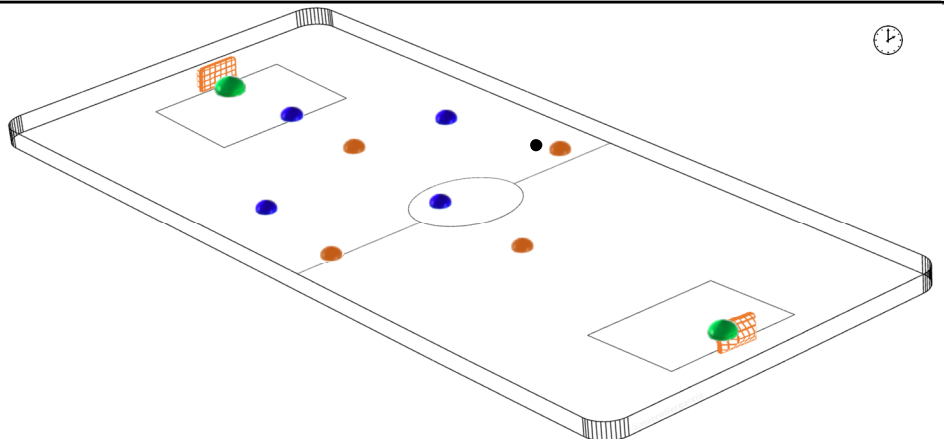
- D1 i D2 amb bola fan la passada per a A1 i A2
- A1 i A2 amb bola van a la zona de cons i fan l'slalom i D1 i D2 han de passar pel con abans de defensar



FINAL

PARTIT 4X4

- 2 parts de 5 minuts
- Marcatge de jugadors per tota la pista. Les marques són fixes, els jugadors sempre han d'agafar el mateix jugador



COMENTARI FINAL:

ALEVINS

CATEGORIA: ALEVINS

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

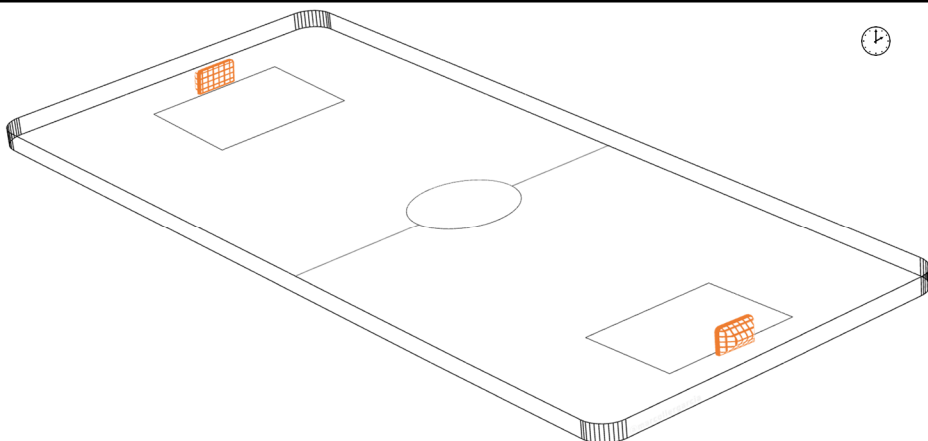
OBJECTIUS:

PORTERS

EXERCICI 1: Partit de tenis

EXERCICI 2: El porter està d'esquenes i l'entrenador en el punt de penal. Quan l'entrenador pica al terra el porter es gira i fa la parada (consensuar amb l'entrenador el tipus de tècnica de parada)

EXERCICI 3: L'entrenador en el punt de penal, un porter a cada costat de la porteria, a la senyal de l'entrenador, desplaçament lateral + parada + desplaçament lateral

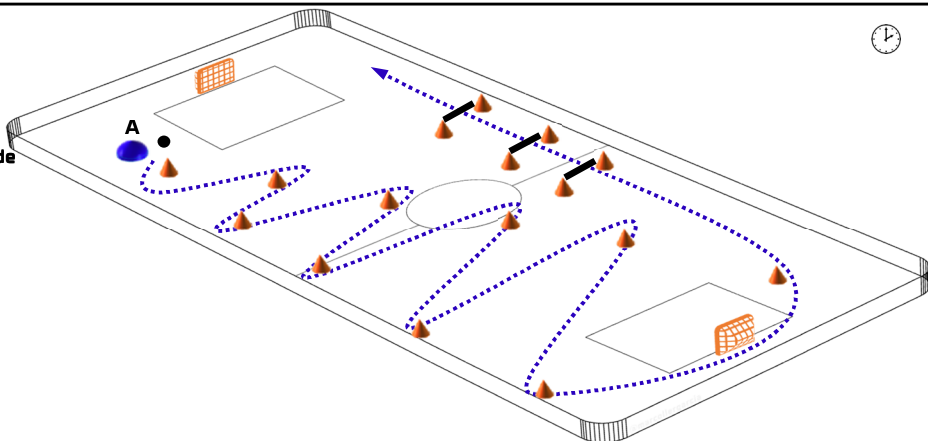


TÈCNICA INDIVIDUAL

- Tots realitzen 2 series de cada exercici:

1. Slalom sense frenar i sense stick
2. Slalom obrir-tancar cames
3. Slalom amb rotació de stick per l'esquena canviant de mà
4. Slalom passant l'stick entre-cames
5. Slalom amb frenades laterals
6. Slalom sense frenar amb conducció de bola tocant pels dos costats de l'stick
7. Slalom en cada con passar la bola entre les cames (dribbling entre-cames)
8. Slalom amb conducció de bola amb una mà esquerra
9. Slalom amb conducció de bola amb la mà dreta
10. Slalom amb girs 360° en cada con

Progressió: Amb un jugador darrere porteria per fer 2XP

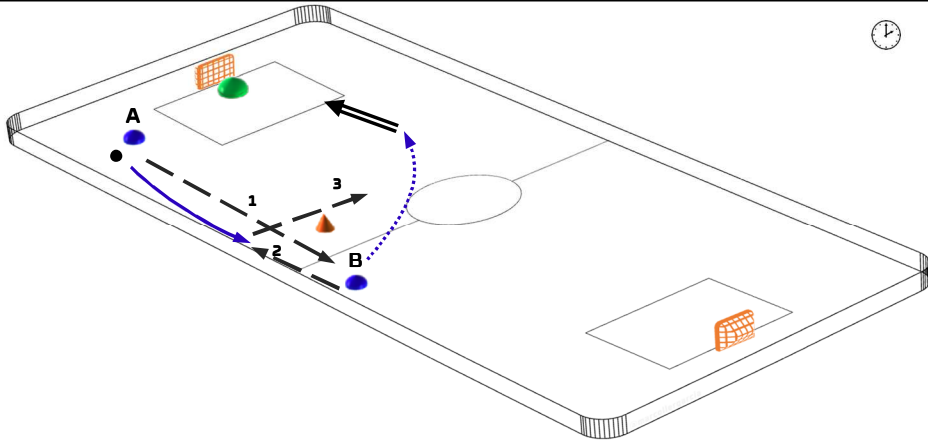


PASSADA PER BANDA + DOBLE PASSADA + PARET

- A passa a B
- B torna a A
- A torna a B, B creua pista i xuta

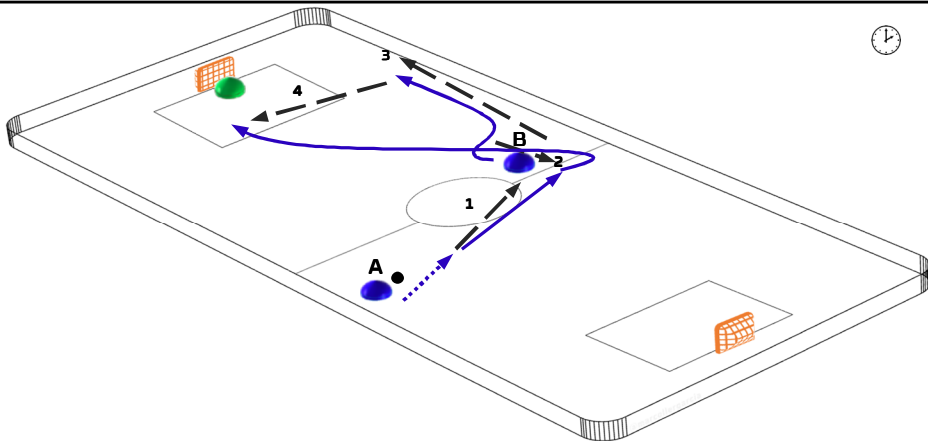
Progressió:

- Posar un jugador darrere de la porteria per a buscar un 2XP



2X0

- A creua la pista i passa la bola a B
- B entra pel lateral i passa per entre-cames a A
- A realitza una finta i passa la bola en paral·lel per banda a B que talla i buscarà un 2XP



COMENTARI FINAL:

CATEGORIA: ALEVINS

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

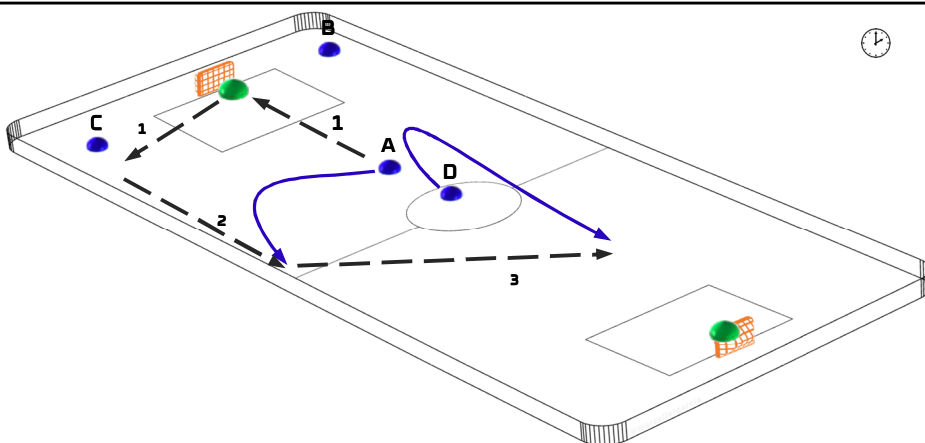
TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

PRÈVIA/ACTIVACIÓ

CONTRAATAC AMB PASSADA DE PORTER SENSE OPOSICIÓ

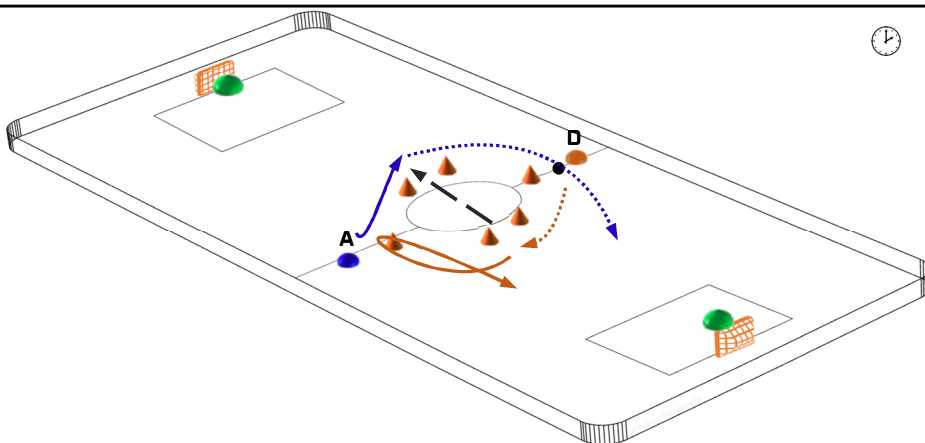
- A realitza un llançament a porteria
- El porter ha de passar la bola a C o a B
- A va al lateral a rebre la bola de C
- D fa una finta per a rebre bola avançada de A i finalitzar a porteria



PART PRINCIPAL

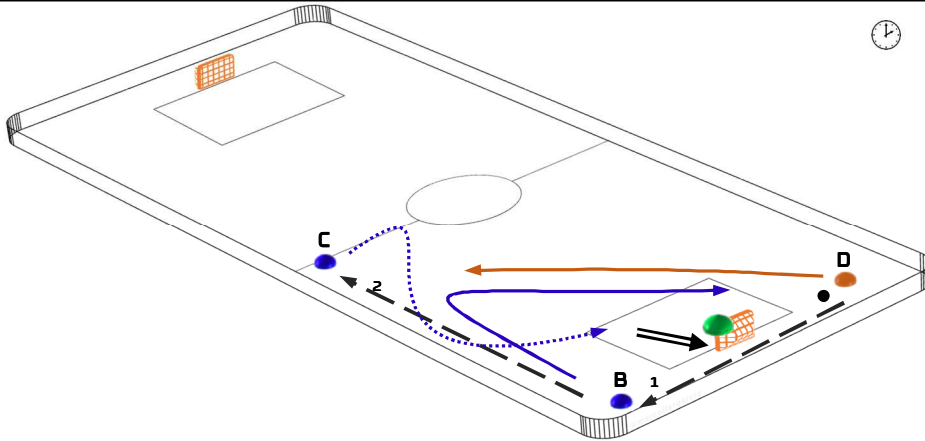
1X1 AMB PRESA DE DECISIÓ

- D amb bola i A sense bola patinen al mateix temps fins els dos cons
- D passa a A
- A amb bola ha de passar per l'exterior del con i B ha de donar la volta al con



2X1 AMB BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

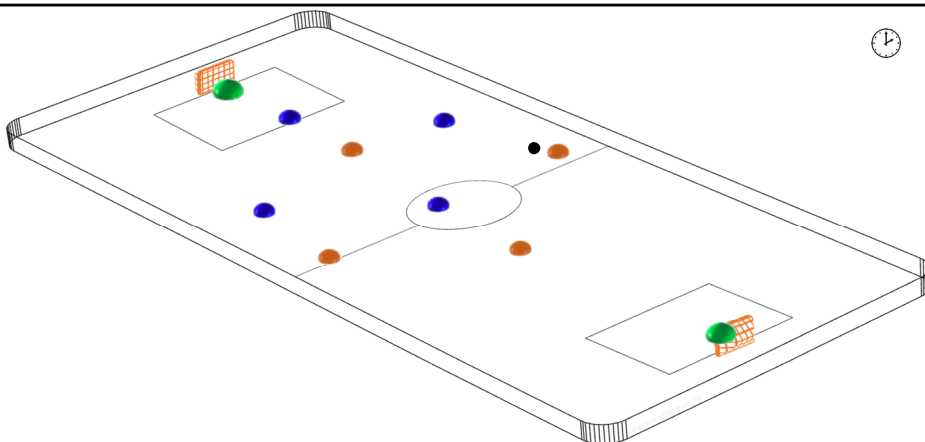
- D amb bola passa a B i D surt en diagonal per a pressionar a C
- B passa a C i B fa el bloqueig i continuació per iniciar el 2X1



FINAL

PARTIT 4X4

- 2 parts de 5 minuts
- Un equip pressiona tota la pista. L'altre equip defensa a 6,25. Una part cada un, s'alternen el tipus de defensa



COMENTARI FINAL:

INFANTILS

CATEGORIA: INFANTILS

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

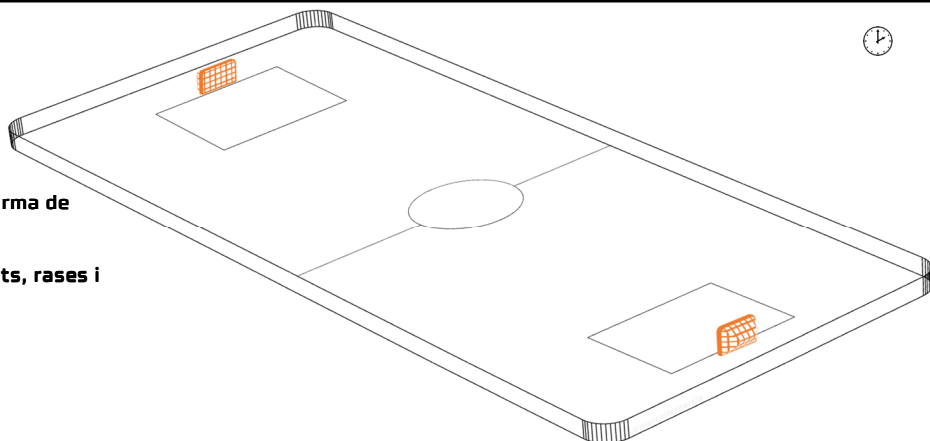
PORTERS

- Movilitat de braços i cames

EXERCICI 1: Joc de lluita de sumo

EXERCICI 2: Desplaçaments frontals i laterals en forma de triangle, passades amb l'stick, rases i altes

EXERCICI 3: Passades amb l'stick, per ambdó costats, rases i altes

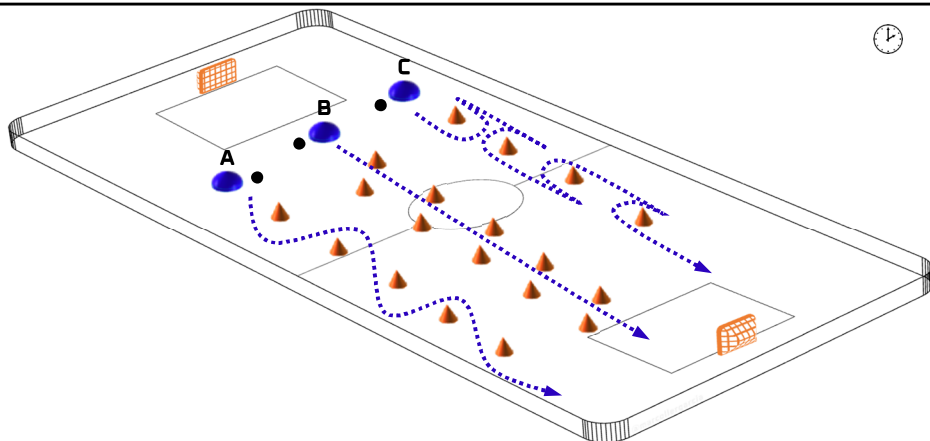


TÈCNICA INDIVIDUAL

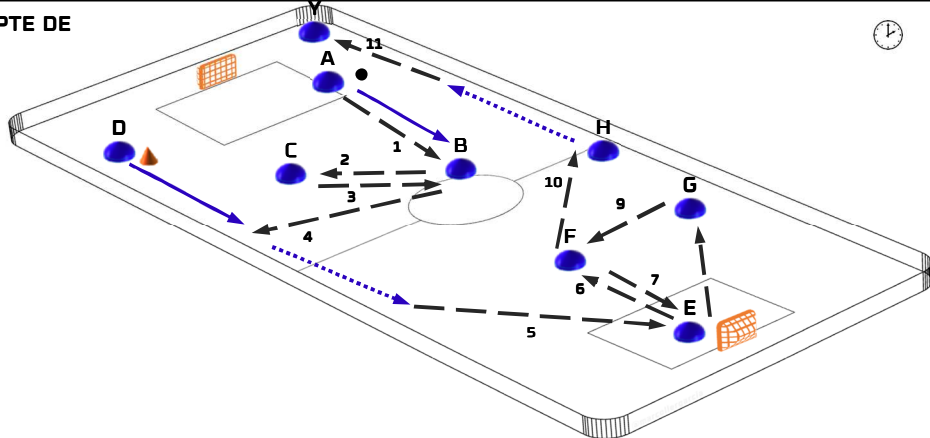
A - Slalom, bola entre-cames, bola per un costat i patins per l'altre costat

B - Ganxos

C - Frenada frontal, girs 360°

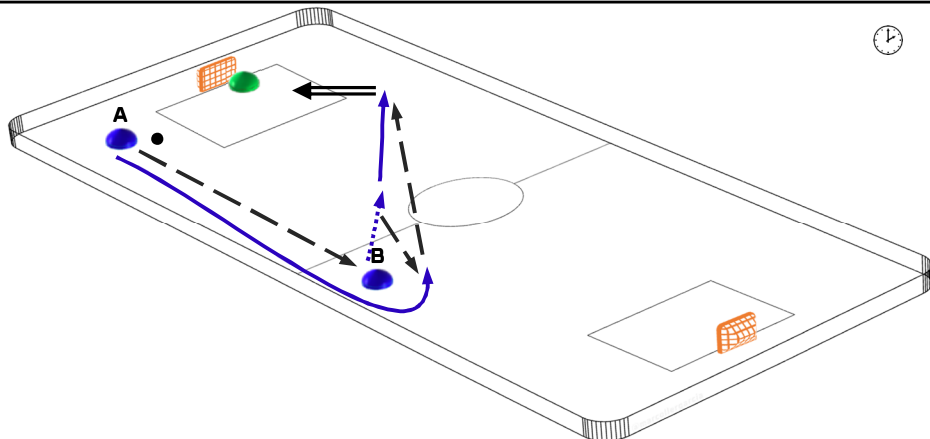


RODA DE PASSEJES PER TREBALLAR EL CONCEPTE DE PARET



COMBINACIÓ DE PASSEJES AMB FINALITZACIÓ

- A passa a B
- B es desplaça a zona 9 i fa una passada entre-cames a A
- B continua cap al centre
- A torna la bola a B, i B finalitza



COMENTARI FINAL:

CATEGORIA: INFANTILS

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

PRÈVIA/ACTIVACIÓ

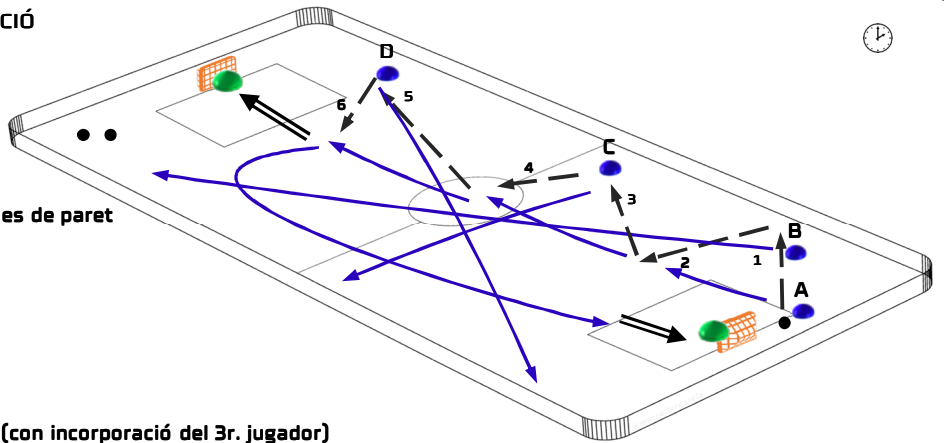
RODES DE PASSEJES DE PARET AMB FINALITZACIÓ

- A passa a B i B torna a A
- B es desplaça a la cantonada contrària
- A passa a C i C torna a A
- C es desplaça al costat oposat
- A passa a D i D torna a A. A fa un 1XP
- D es desplaça a la cantonada contrària
- A recull una bola i repeteix les mateixes passes de paret amb els jugadors situats al costat oposat

A->B
B->C
C->D
D->A

Progressió:

- Passada paral·lela B->C. Finalització 2v2 + 3v2 (con incorporació del 3r. jugador)



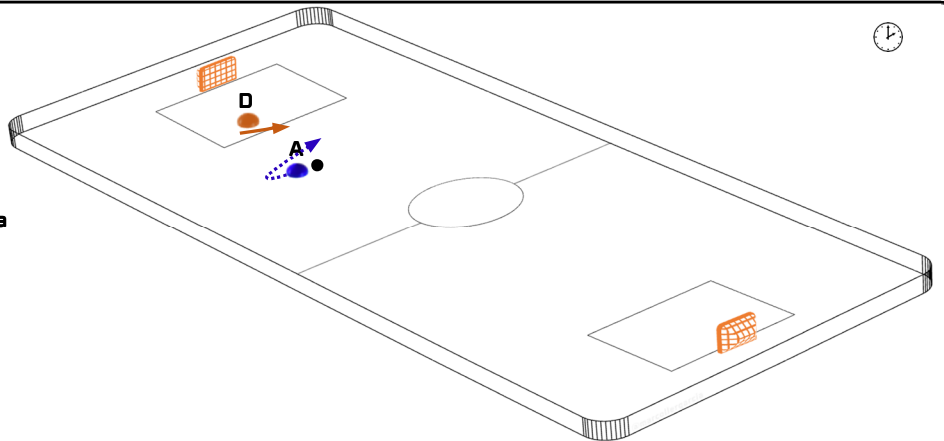
PART PRINCIPAL

1X1

A amb stick
D sense stick

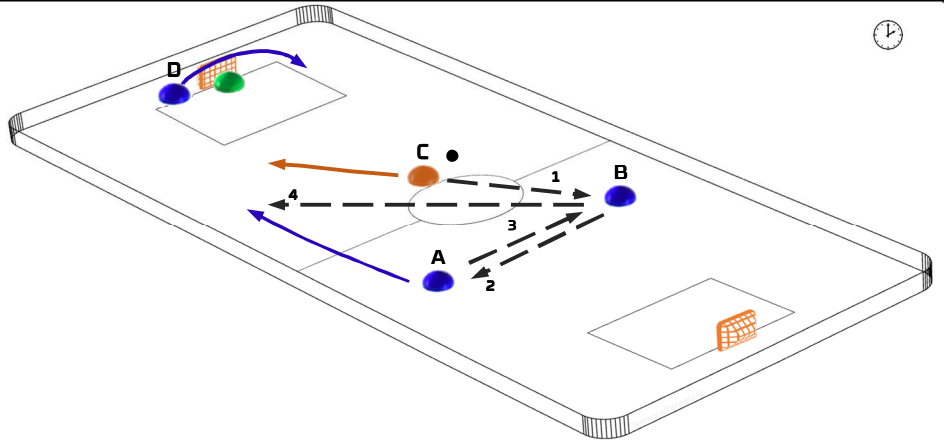
A, amb canvi de ritme, amb frenades i girs reversos ha de xutar d'arrastrada sense entrar dins de l'àrea

D amb desplaçaments i amb el cos ha d'evitar que la bola arribi a porteria



TRIANGLE DE PASSEJES I 2X1 AMB SORTIDA DARRERE DE LA PORTERIA

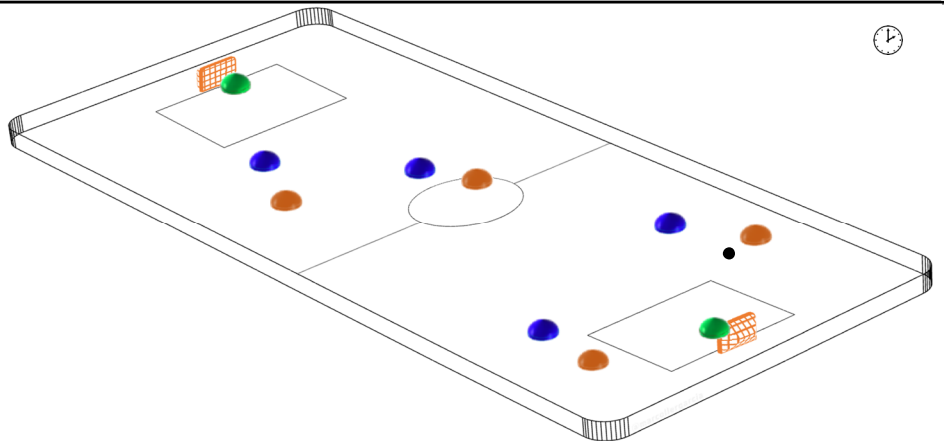
- C passa a B i defensa
- B passa a A
- A torna a B i realitza una entrada lateral
- B passa a A amb una passada de paret
- A realitza el 2x1 amb el suport de D que surt de darrere de la porteria



FINAL

PARTIT

- 3 parts de 5 minuts amb pressió a tota la pista



COMENTARI FINAL:

JUVENILS

CATEGORIA: JUVENILS

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

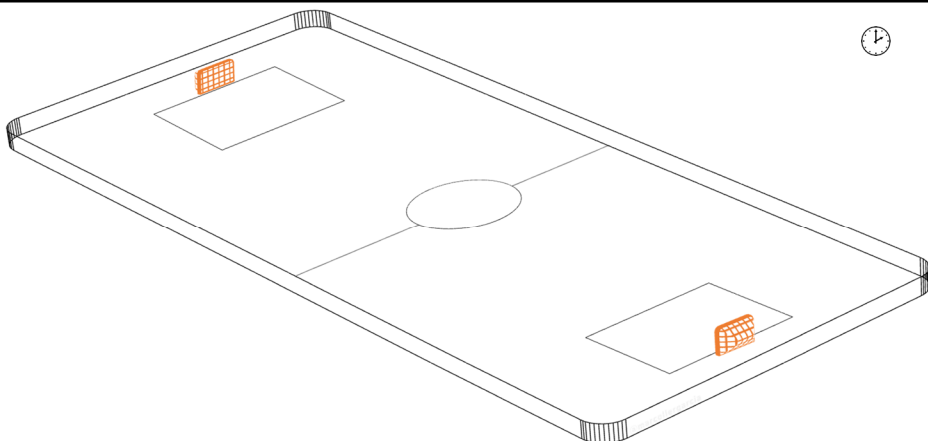
PRÈVIA/ACTIVACIÓ

PORTERS

EXERCICI 1: Competició 1X1 mitjançant un circuit

EXERCICI 2: Bateria de 5 boles de tennis en diferents posicions, treballar el desplaçament i col·locació

EXERCICI 3: Amb cordes posades en els dos pals de la porteria, per treballar la col·locació en diferents posicions



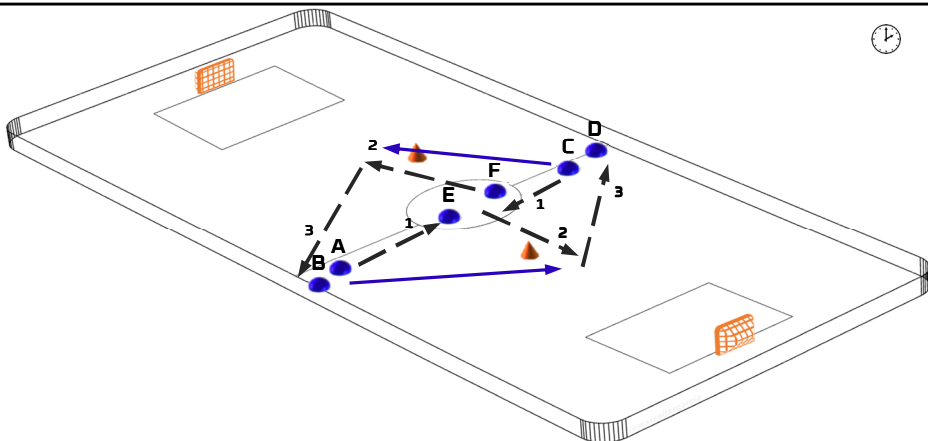
PART PRINCIPAL

RODES DE PASSADES AMB PARETS

- E i F es donen l'esquena
- C i A passen la bola a E i F
- E i F tornen la bola passant el con i després passen la bola a B i D i tornar a començar

Progressió:

- Fer el mateix amb doble passada

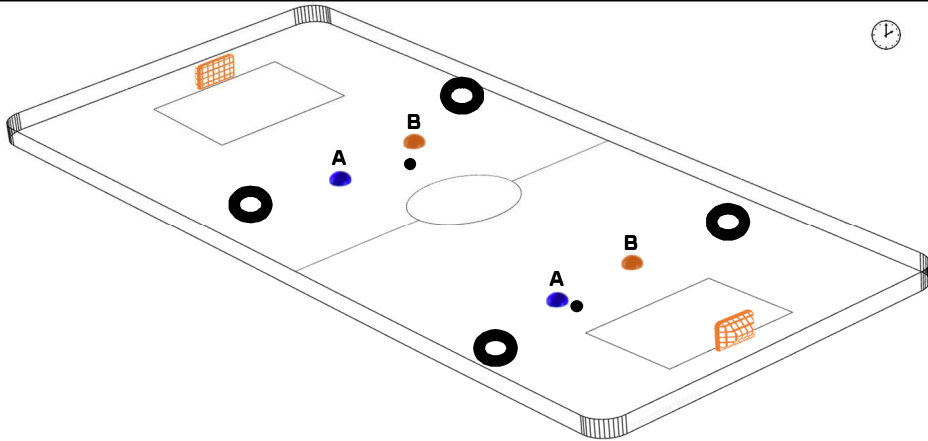


DUELS 1X1 AMB AIXERCAR-PICAR

- Utilitzarem pneumàtics
- Per aconseguir gol, cal aixecar-picar perquè la bola quedi dins del pneumàtic

Progressió:

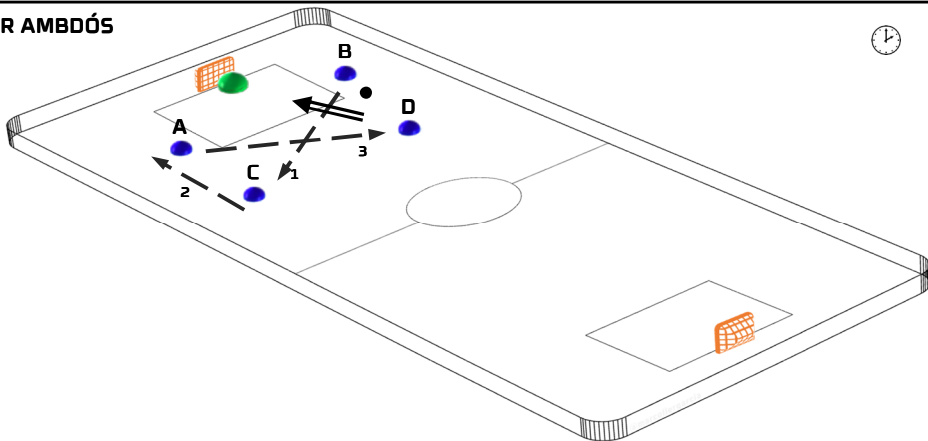
- El mateix exercici 2X2



FINAL

PASSADA I VA AMB FINALITZACIÓ - EXERCICI PER AMBDÓS COSTATS

B passa a C
C passa a A
A passa a D
D remata



COMENTARI FINAL:

CATEGORIA: JUVENILS

DATA:

ENTRENADOR:

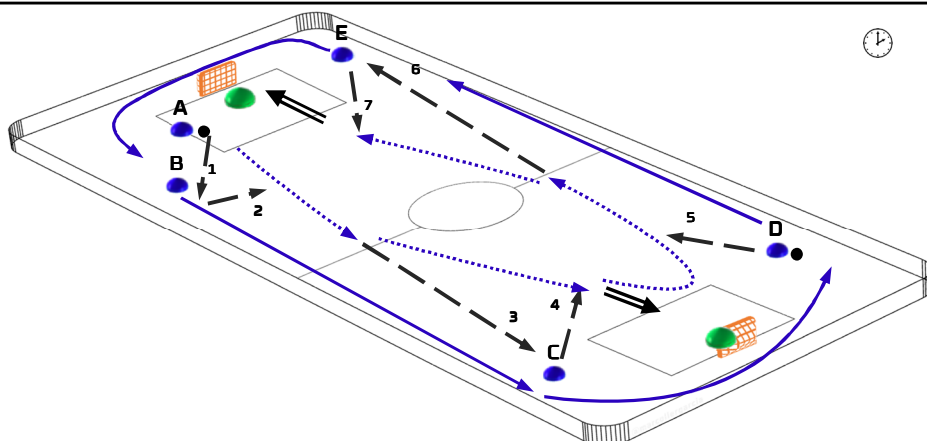
FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

PRÈVIA/ACTIVACIÓ

- A passa a B
- B passa a A
- B va a ocupar el lloc de C
- A passa a C
- C passa a A, i A dribla
- C va a ocupar el lloc de D
- D passa a A
- D va a ocupar el lloc de E
- A passa a E
- E torna a A i A dribla
- E ocupa el lloc de A
- A ocupa el lloc de B

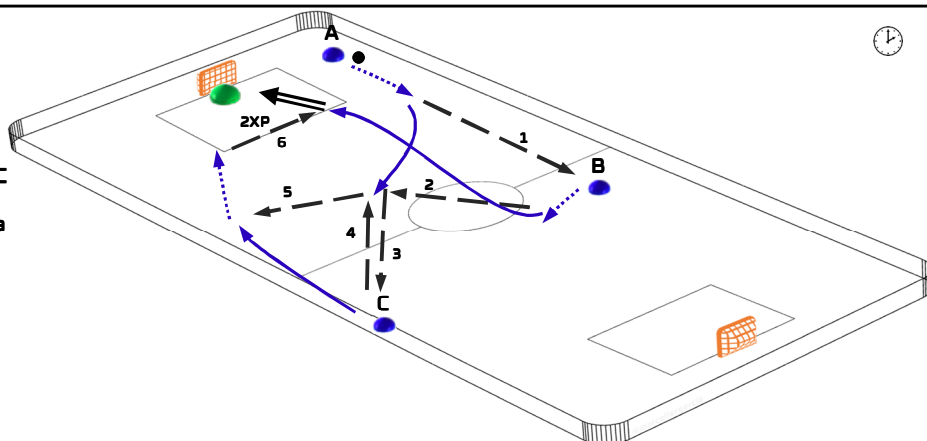


PART PRINCIPAL

COMBINACIÓ DE 3 JUGADORS AMB PARET I 2XP

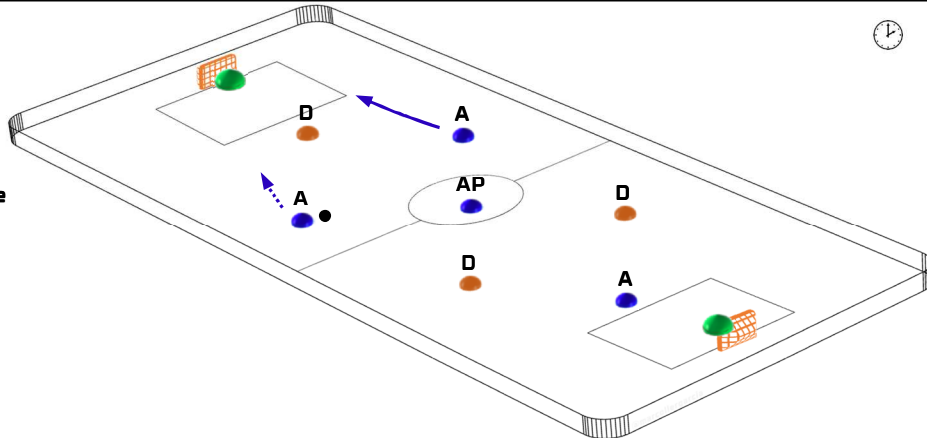
- A surt amb bola i la passa a B
- A es desplaça a zona 9
- B creua la pista i torna la bola a A
- B finta i es desplaça a la zona de porteria
- A passa a C i C torna a A que fa una paret amb C que entra pel lateral
- C fa una entrada lateral amb opció de passada a B

A->B
B->C
C->A



POSSESSIÓ DE BOLA I FINALITZACIÓ 2X1 PER EQUIPS

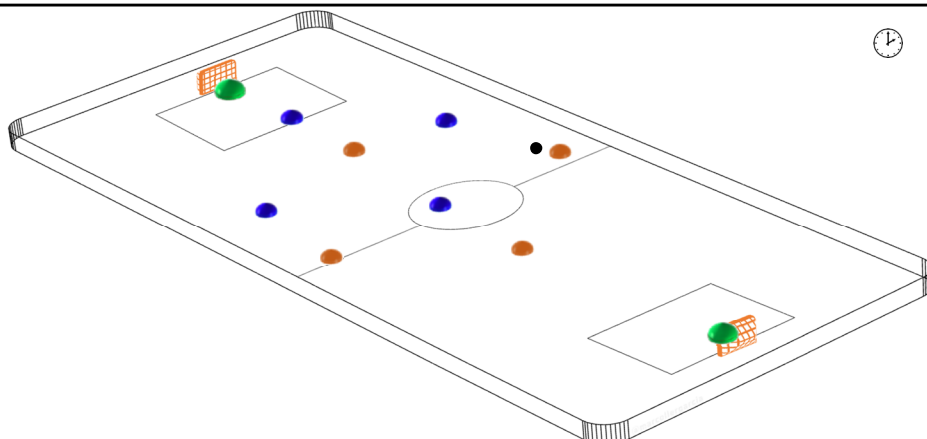
- A1 i A2 fan un 2X1 contra D
- Si D recupera la bola, la passa al seu equip D de l'altra mitja pista i s'inicia un altre 2X1 de D contra A3
- AP fa de pivot i dóna suport i ajudes en línies de passada l'equip A o D segons ataqüi un o altre



FINAL

PARTIT 4X4

- 3 parts de 5 minuts
- Cada jugador de cada equip només pot marcar un gol. Para marcar el següent gol, cal que el faci algun jugador que no hagi marcat abans



COMENTARI FINAL:

JUNIORS

CATEGORIA: JUNIOR

DATA:

ENTRENADOR:

FÍSICS:

TÈCNICA-TÀCTICA:

OBJECTIUS:

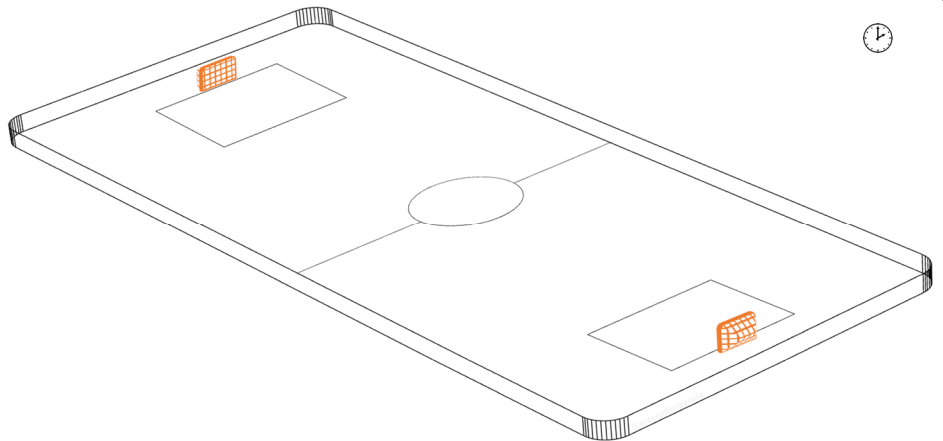
PRÈVIA/ACTIVACIÓ

PORTERS

EXERCICI 1: Competició 1X1 mitjançant un circuit

EXERCICI 2: Bateria de 5 boles de tennis en diferents posicions, treballar el desplaçament i col·locació

EXERCICI 3: Els dos porters es fan passades frontals en un lateral de l'àrea. Al senyal de l'entrenador, el porter que tingui la bola va al punt de penal i xuta a porteria, i l'altre porter va a la porteria per intentar aturar el xut



PART PRINCIPAL

RODES DE PASSEDES AMB GRUPS DE 4 JUGADORS

Primera Progressió

- Jugadors exteriors estàtics i jugadors interiors dinàmics, alternant passada de pala i cullera

Segunda Progressió

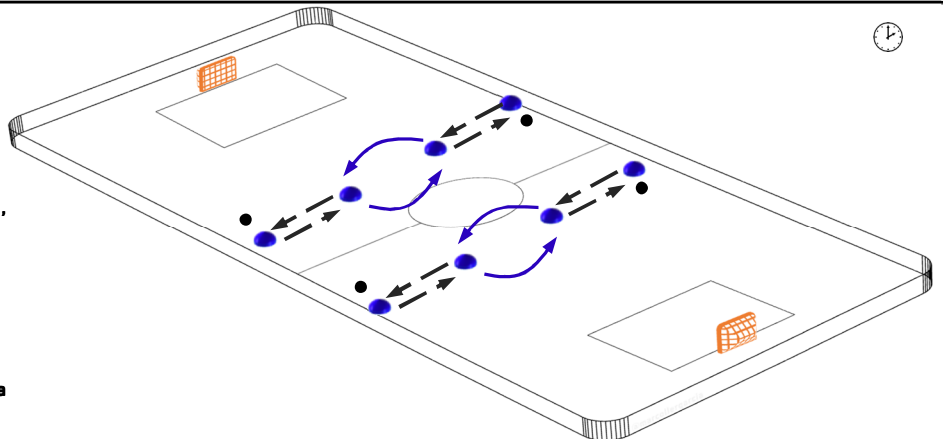
- Jugadors exteriors estàtics i jugadors interiors dinàmics. Els jugadors interiors controlen la passada dels jugadors exteriors i fan una passada de 'deixada' entre-cames

Tercera Progressió

- Després de la doble passada, canvi de jugadors exteriors per jugadors interiors

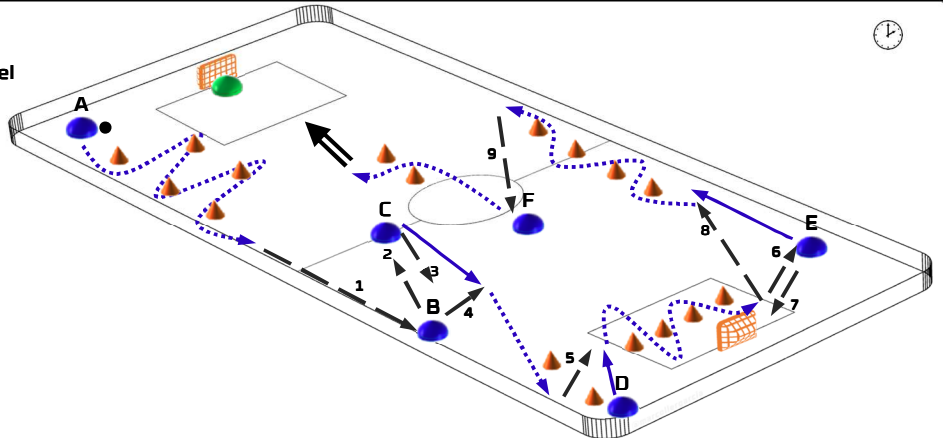
Quarta Progressió

- Els jugadors interiors quan reben bola es desplacen a l'altre costat i fan una doble passada



CIRCUIT AMB FINALITZACIÓ DE XUT

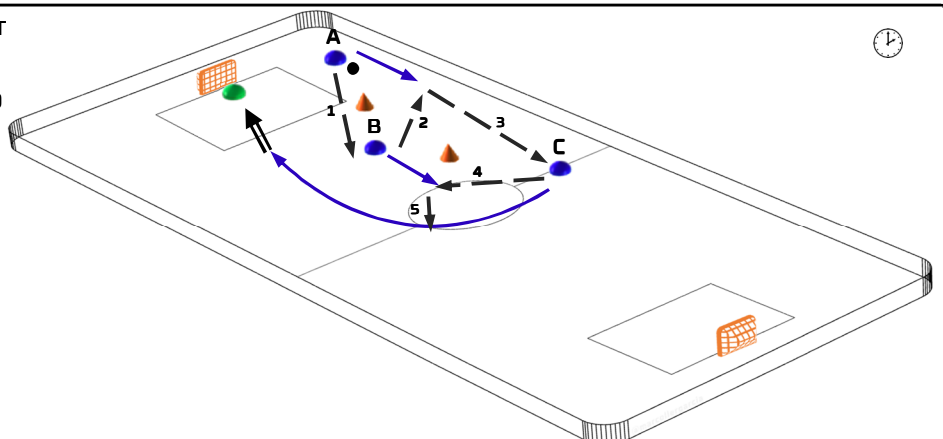
Després de cada acció, cada jugador ocupa el lloc del jugador que el precedeix finalitzant F amb un llançament



FINAL

PASSEDES DE PARET AMB FINALITZACIÓ DE XUT

- A passa a B i continua pel lateral
- B torna la passada a A, i B es desplaça a zona 9
- A passa a C i A ocupa el lloc de B
- C controla la bola i passa a B
- B torna la bola al primer toc i C finalitza amb un llançament exterior
- B ocupa el lloc de C i C ocupa el lloc de A



COMENTARI FINAL:

CATEGORIA: JUNIOR
DATA:
ENTRENADOR:

FÍSICS:
TÈCNICA-TÀCTICA:
OBJECTIUS:

COMBINACIONS DE PASSADES AMB FINALITZACIÓ EN AMBDES PORTERIES

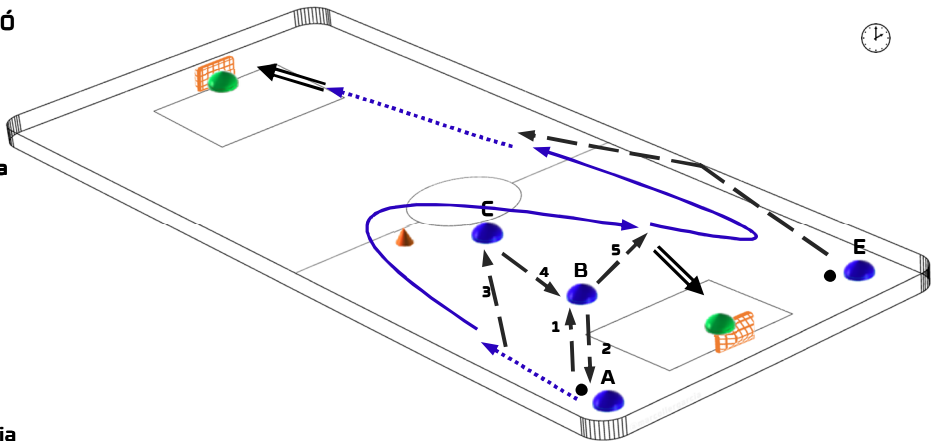
- A passa a B i B torna la bola a A
- A passa a C i A es desplaça fins el con per realitzar un canvi de direcció
- C passa a B i B passa a A que finalitza a porteria

Rotacions:

A->B
B->C
C->A

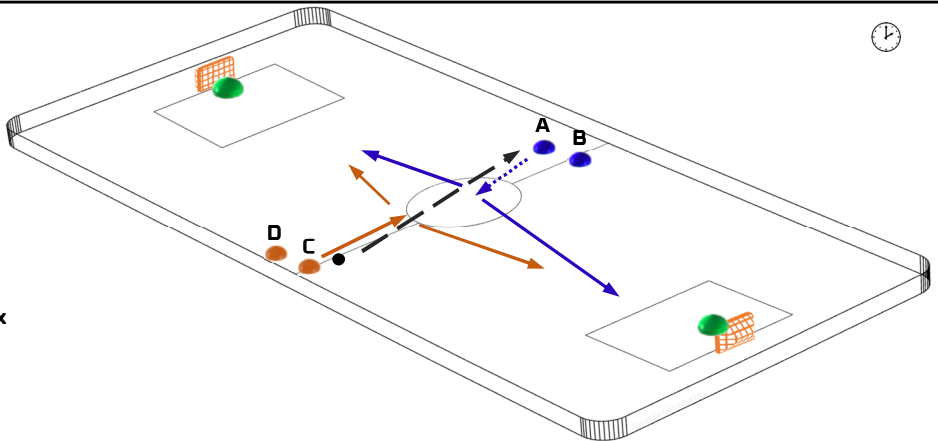
Progressió:

Després de finalitzar, A rep passada per banda de l'entrenador i finalitza amb dribbling a l'altra porteria



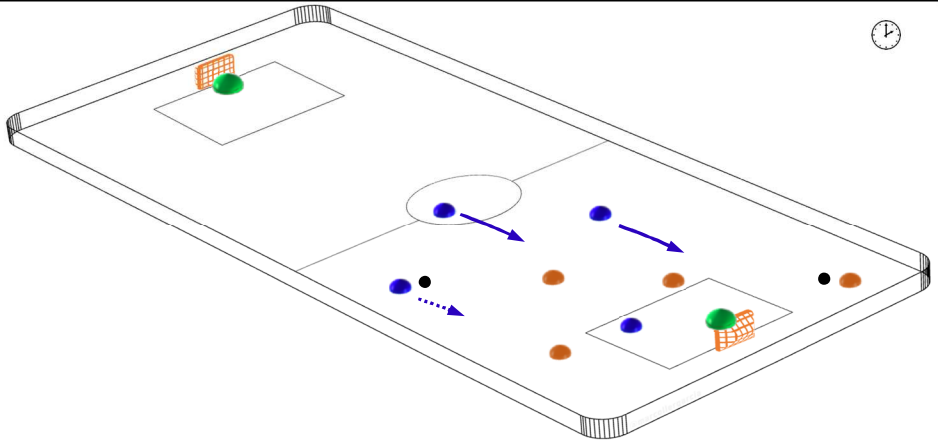
RODA DE CONTRAATACS 1X1, 2X2, 3X3, 4X4

- C passa a A i ambdós jugadors es desplacen dins la circumferència de mitja pista
- C va a presionar i A decideix quina porteria atacar
- Si hi ha gol, s'acaba la jugada. Si no hi ha gol, el jugador C agafa la bola i ataca la porteria contrària
- Si C fa gol, s'acaba la jugada. Si C no fa gol, el primer jugador que agafa bola ha de fer una passada al següent jugador de les dues files, i aquests ataquen la porteria contrària. Al mateix temps el següent jugador de la fila contrària defensarà amb el jugador que ja estava defensant, realitzant un 2X2.
- Si hi ha gol, realitzarem la mateixa seqüència amb un 3X3 i un 4X4



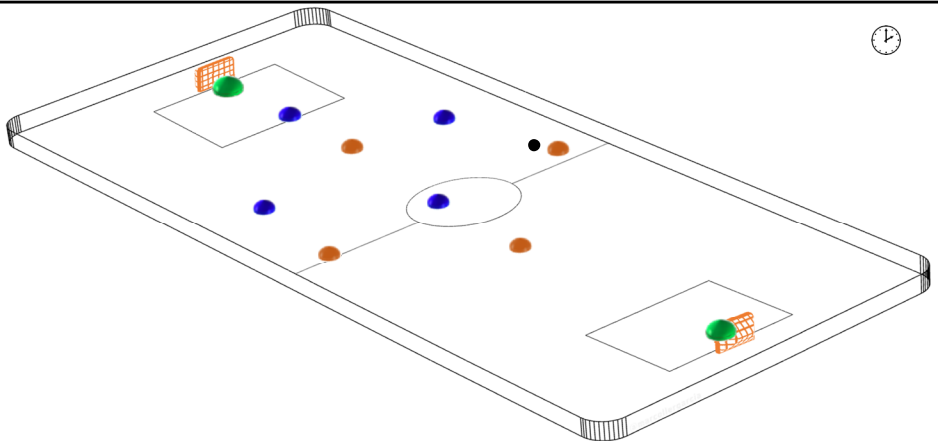
PRESSIÓ A LA SORTIDA DE BOLA

- Iniciem l'exercici amb un 4X3
- Al finalitzar l'atac, els equips canvien de rol
- L'equip blau ha de pressionar la sortida de bola i els seus jugadors es situaran per davant dels jugadors atacants
- L'equip atacant realitzarà una sortida de pressió



PARTIT 4X4

- 3 parts de 5 minuts
- Condicionat a que no es pot rebre la bola en estàtic



COMENTARI FINAL:

the 1990s, the number of people in the UK who are employed in the public sector has increased by 1.5 million (from 2.5 million in 1980 to 4 million in 1999). The public sector has become a major employer in the UK, and this has implications for the way in which the public sector is managed and the way in which it is funded.

The public sector is a complex organisation, and it is difficult to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.

The public sector is a major employer in the UK, and it is important to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.

The public sector is a complex organisation, and it is difficult to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.

The public sector is a major employer in the UK, and it is important to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.

The public sector is a complex organisation, and it is difficult to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.

The public sector is a major employer in the UK, and it is important to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.

The public sector is a complex organisation, and it is difficult to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.

The public sector is a major employer in the UK, and it is important to understand how it works. The public sector is made up of many different organisations, each of which has its own role to play. The public sector is responsible for providing a wide range of services, including health care, education, and social care. The public sector is also responsible for providing a range of other services, including housing, transport, and the environment.