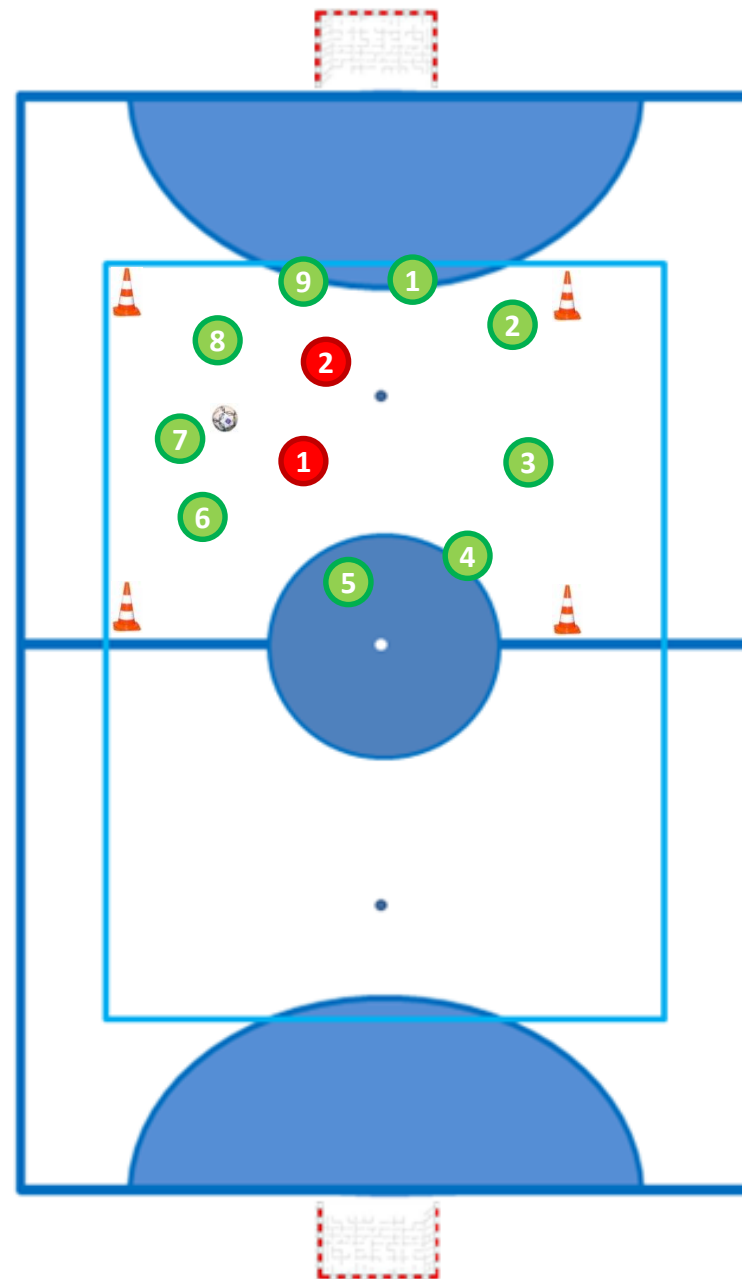




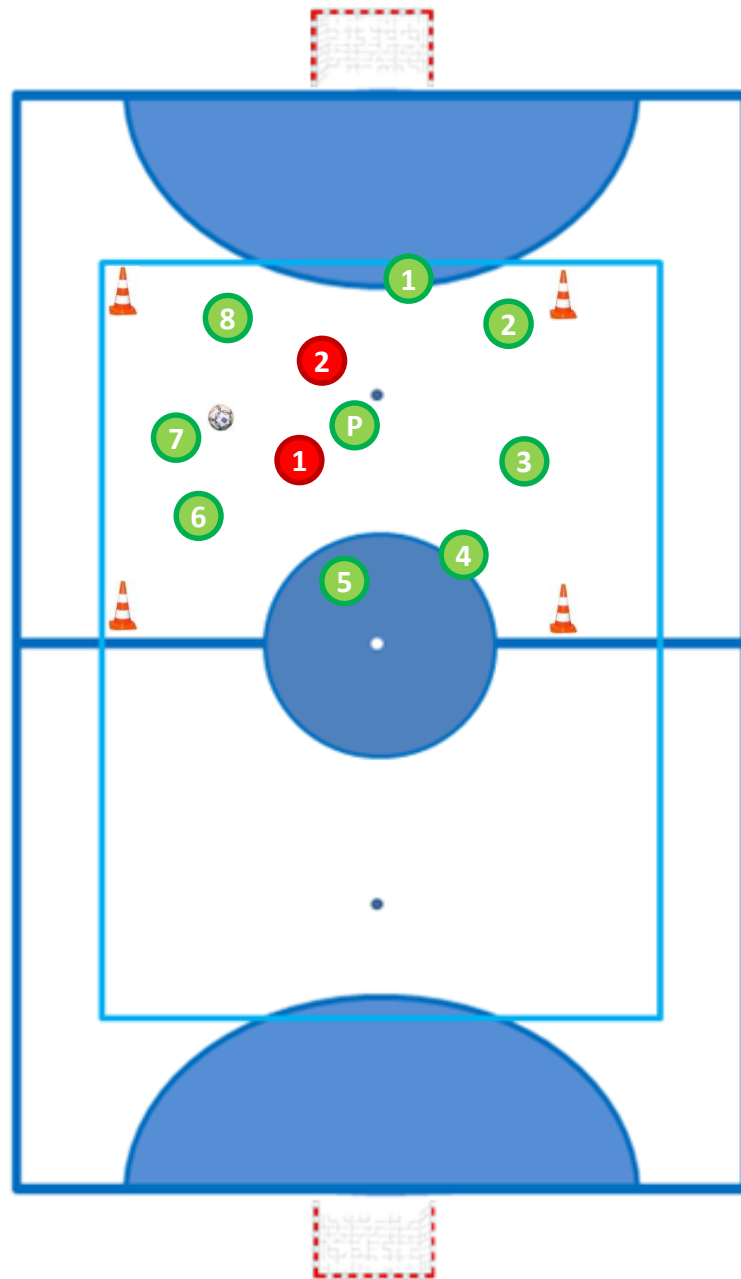
# Rondos

Tareas de calentamiento para el Juvenil Nacional  
2020-2021 de prioridad perceptiva y condicional

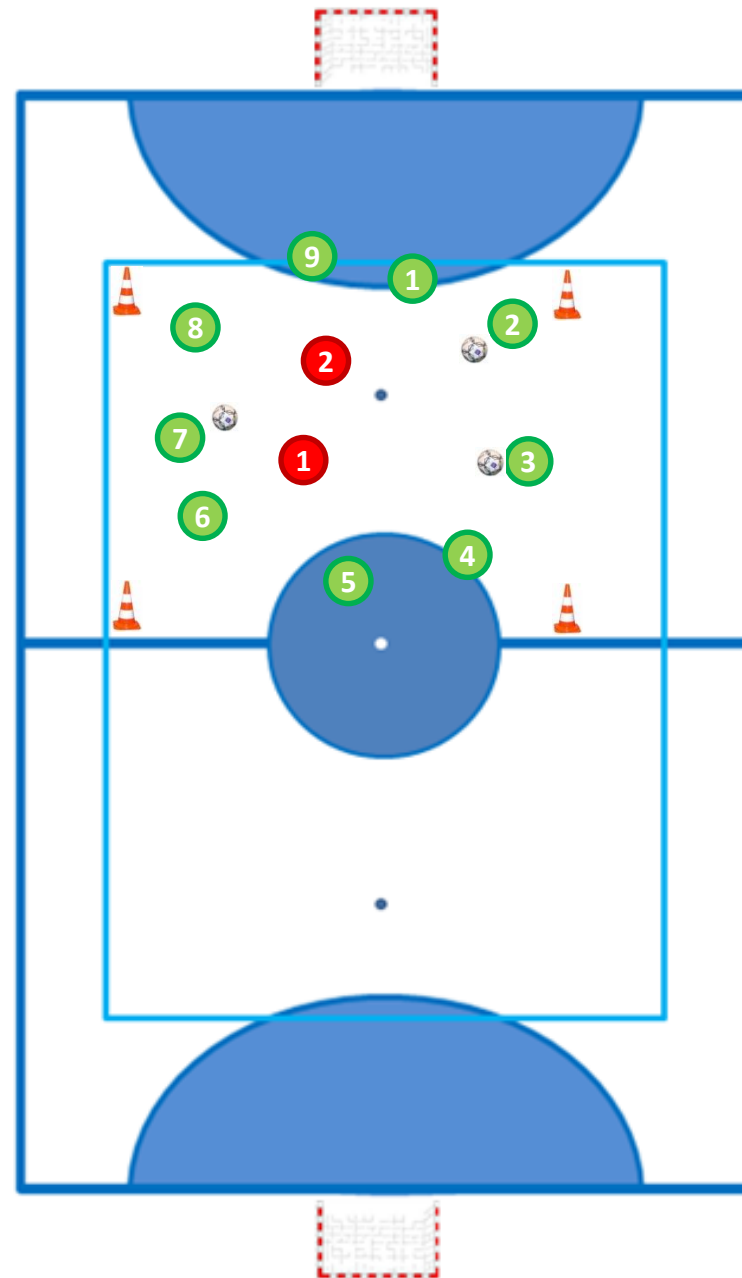
<b>Objectiu</b>	Rondo basat en el control orientat i la pressió dels defensors.
<b>Zona</b>	15x10.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	9 jugadors fora i 2 dins. És obligatori jugar a dos tocs. Per fer passada s'ha de fer a dos tocs, control i passada. I no es pot passar trepitjada.
<b>Variants</b>	Si te la passen a dos tocs jugar a un obligatori, tota l'estona la seqüència 2-1-2-1-2-1 o 1-2-1-2-1-2. Més endavant es pot introduir la seqüència 2-2-1-1-2-2-1-1. Fem equips de dos i sempre que falla el meu company d'equip anem els dos al mig.



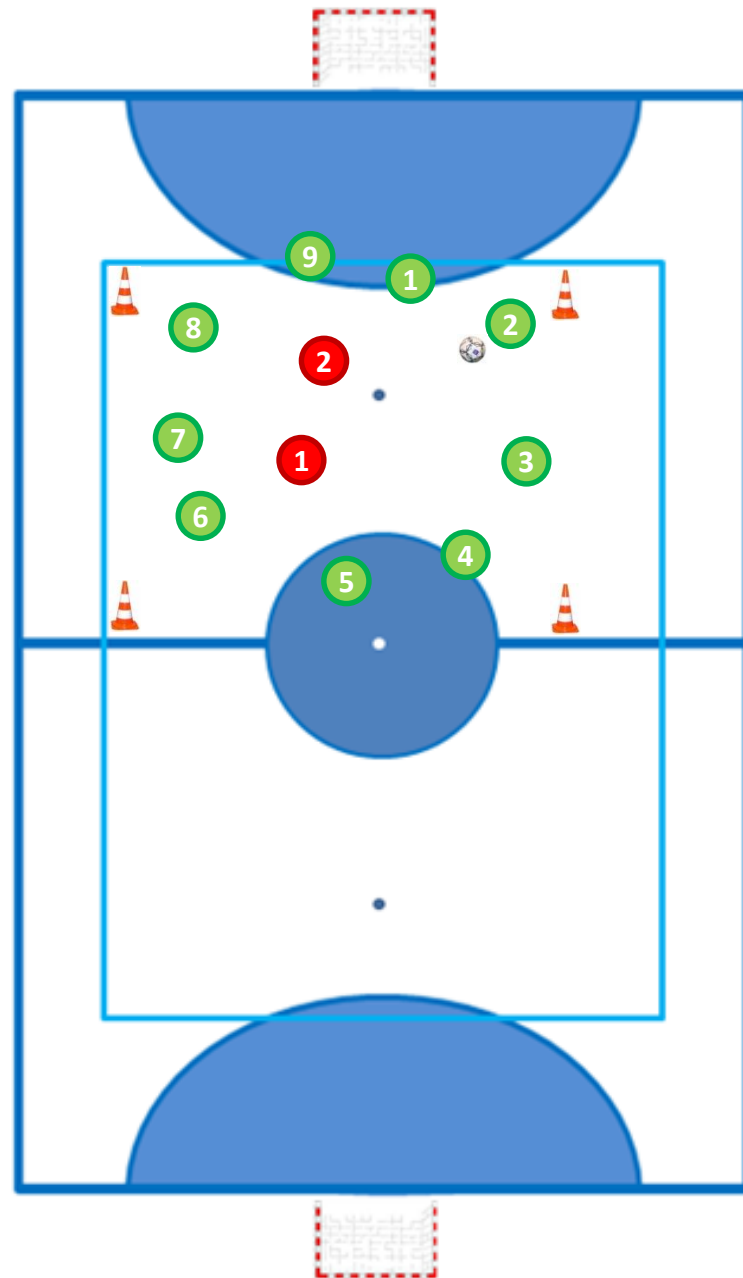
<b>Objectiu</b>	Rondo per estimular el joc entre línies.
<b>Zona</b>	15x10.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Defensen dos jugadors i un pivota. Es juga a un toc. Si es juga amb el comodí t'has de permutar amb ell. Es pot robar la passada que va al comodí però no la que torna el comodí. Es canvien els dos defensors si roben pilota pel que l'ha perdut i l'anterior en tocar pilota.
<b>Variants</b>	El comodí ha de jugar amb un altre jugador que no sigui el que se l'ha passat per tal de buscar entre línies l'amplitud i la profunditat. Si jugo amb el jugador entre línies les passades que ens fem entre nosaltres comencen a comptar doble. S'ha d'intentar arribar a les 20 passades perquè hi hagi càstig.



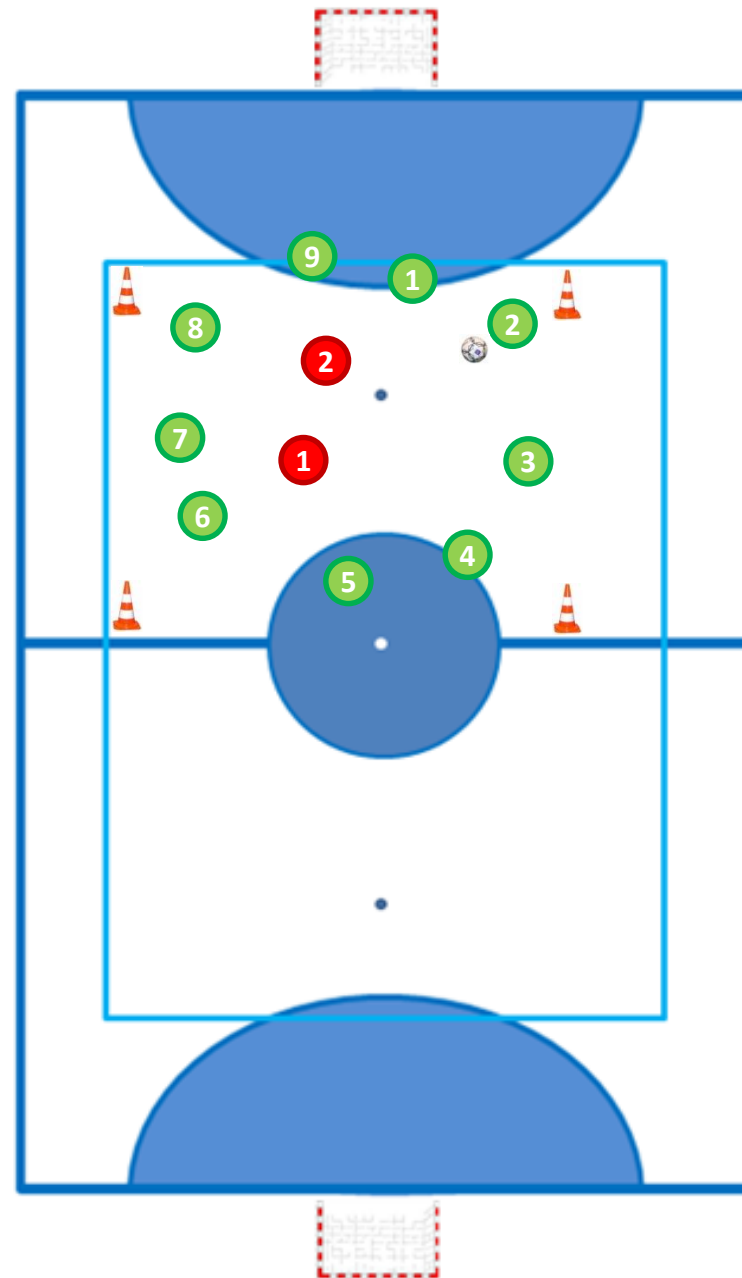
<b>Objectiu</b>	Rondo per estimular la velocitat, coordinació i reflexos.
<b>Zona</b>	15x10.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es juga un rondo a dos tocs, en el qual hi ha dos defensors. Hi ha tres pilotes a les mans dels jugadors, en el moment que els hi vingui la pilota i executin la passada han de donar la pilota que tenen a les mans a un altre company. Si se'ls hi cau van els dos al mig. I si tallen pilota els dos últims en tocar-la.
<b>Variants</b>	Si li elevo la pilota al meu company i aquest l'agafa amb la mà es posa en joc la pilota de més a la dreta.



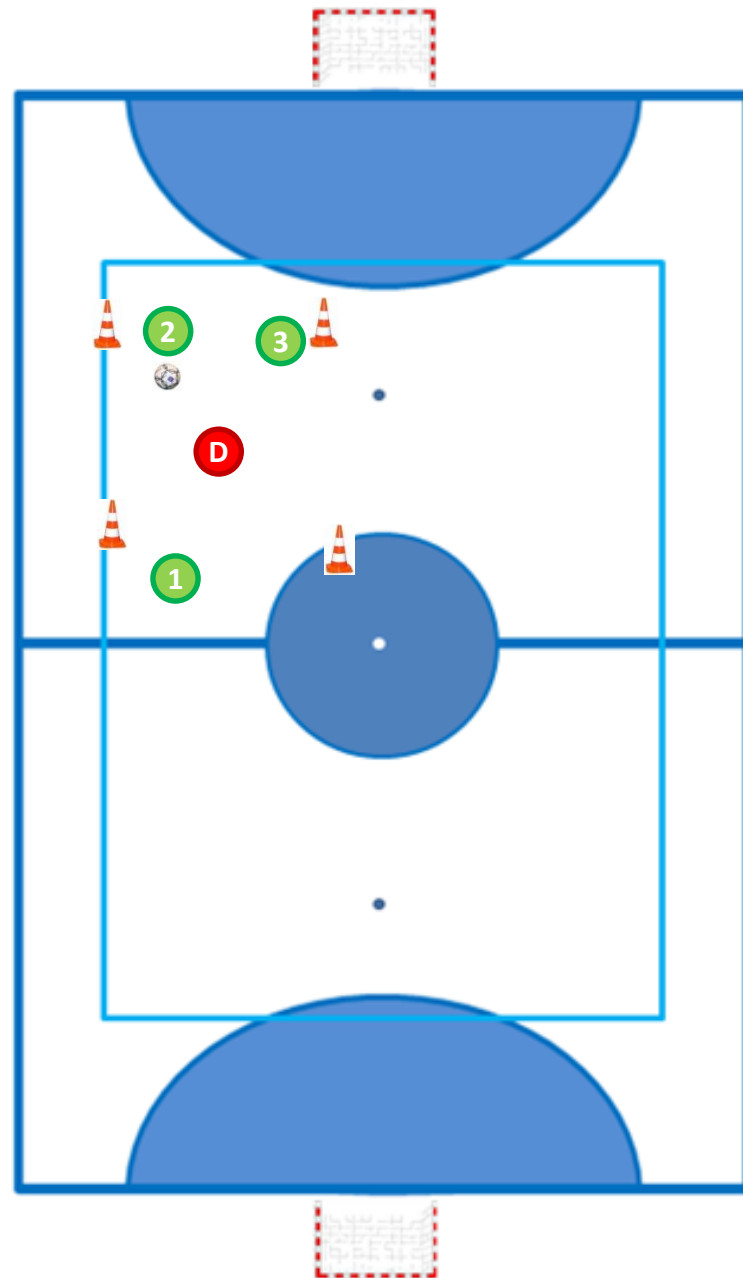
<b>Objectiu</b>	Rondo amb component físic, coordinació i visió perifèrica.
<b>Zona</b>	15x10.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es juga a un toc. Cada cop que executo una passada m'he d'assentar al terra i tornar-me a aixecar. El jugador que rep la passada no pot tornar a jugar amb mi directament. Es canvien els dos defensors.
<b>Variants</b>	Cada cop que executo una passada he d'anar a tocar un company (és igual que sigui defensor) i llavors torno al meu lloc. Si jugo amb un company aquest no me la pot tornar directament.



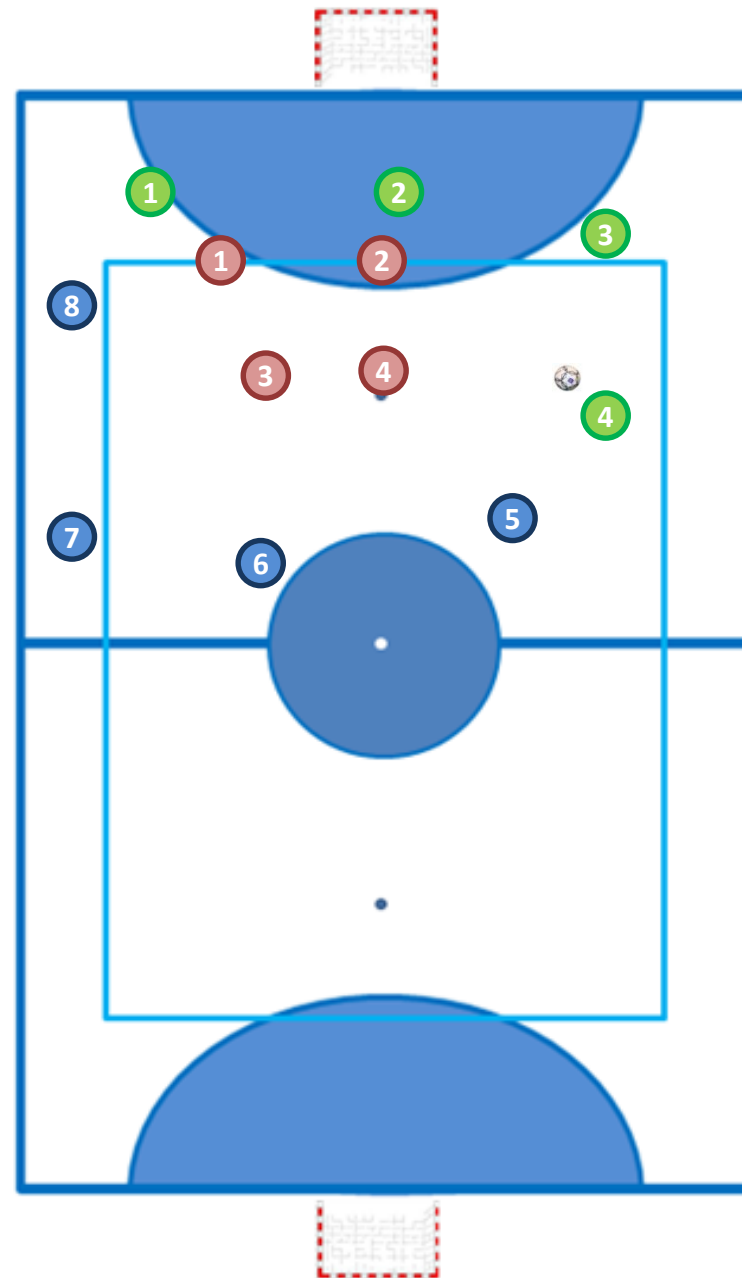
<b>Objectiu</b>	Rondo d'atenció i concentració.
<b>Zona</b>	15x10.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors
<b>Explicació</b>	Nou fora, dos dins. Es juga a un toc o dos segons la facilitat que tinguin els jugadors d'executar-lo. Sempre que jugo amb un company he de dir el seu nom abans de passar-se-la.



<b>Objectiu</b>	Orientacions corporals, mobilitat, passada.
<b>Zona</b>	5x5
<b>Jugadors</b>	4, 8 o 12 jugadors
<b>Explicació</b>	Treballem un rondo conservació 3x1 jugador amb pilota sempre té recolzaments al costat. Es juga a dos tocs per poder llegir on jugarà el meu company obligatòriament. Llegir les orientacions corporals. Si ja el veus orientat cap a l'altre banda ja te'n pots anar.

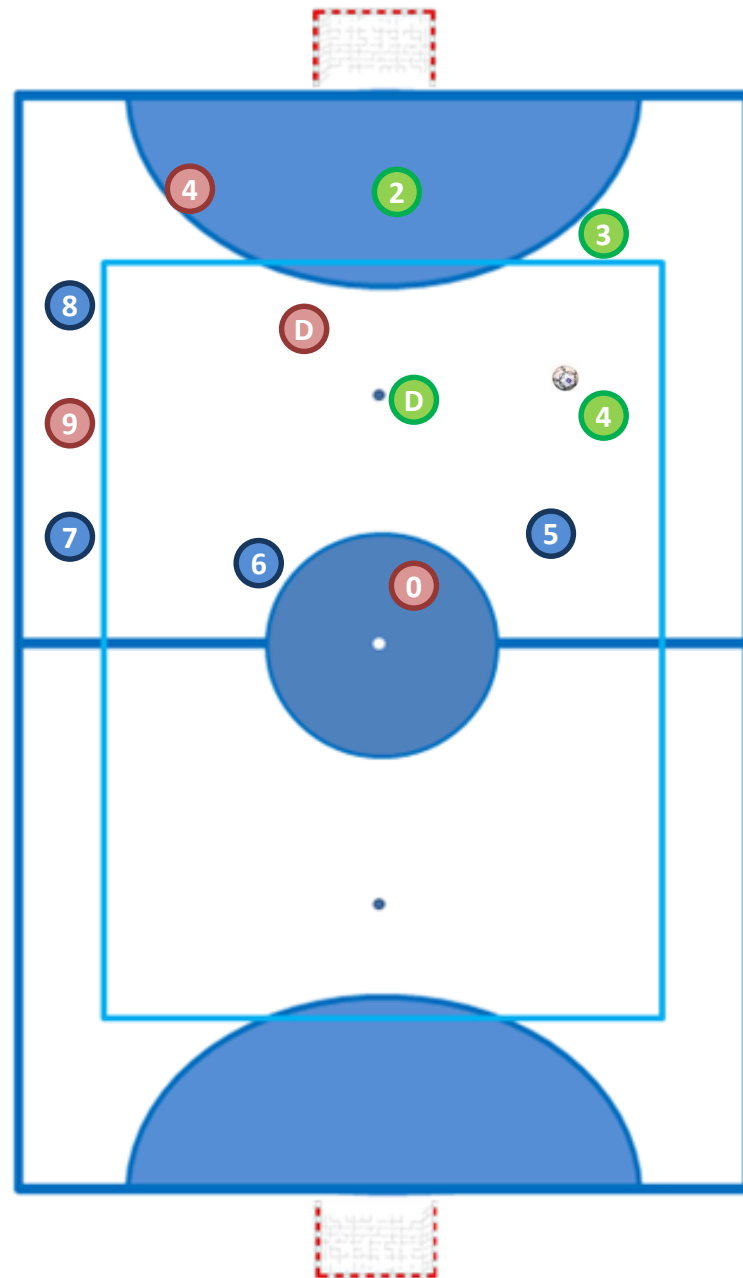


<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica.
<b>Zona</b>	20x20.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	Hi ha tres equips de 4 jugadors, dels quals dos equips van fora i un va dins. (12 jugadors) Es juga a 2 tocs. I començo fent-ho a mitja pista per facilitar la circulació. Si la perdo tot el meu equip va a dins.

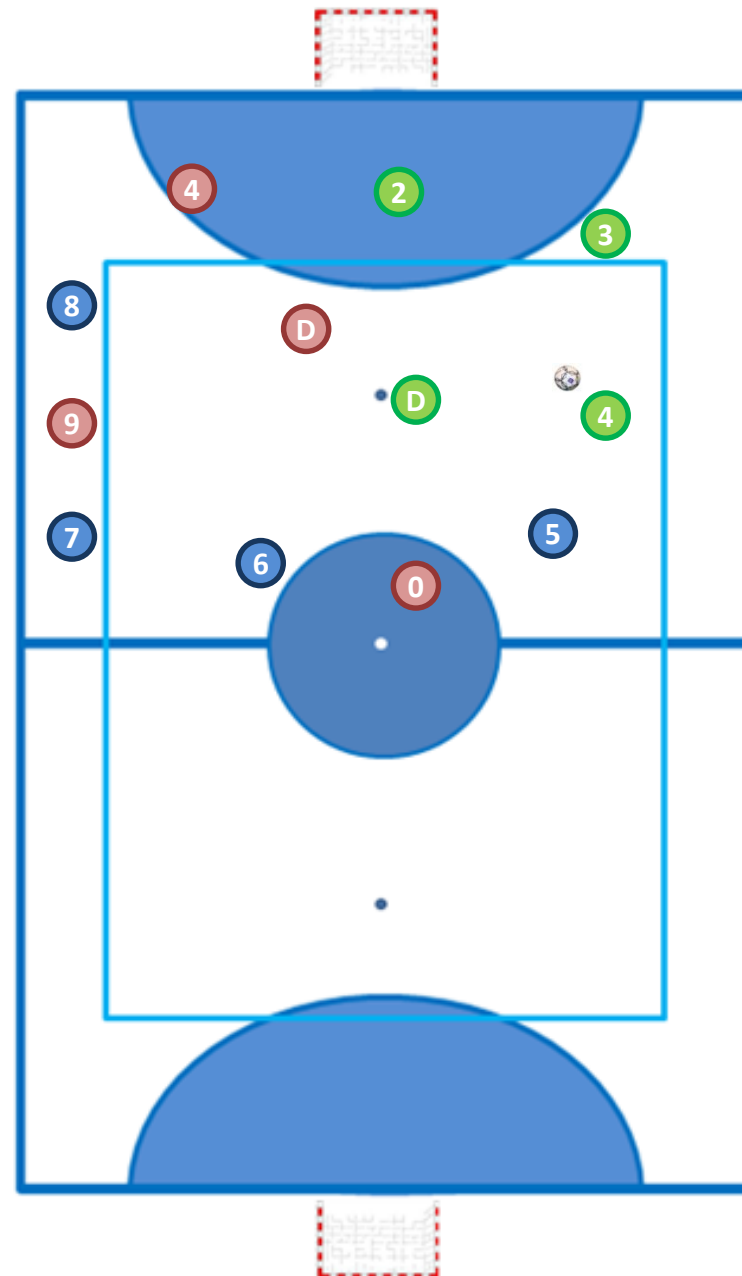




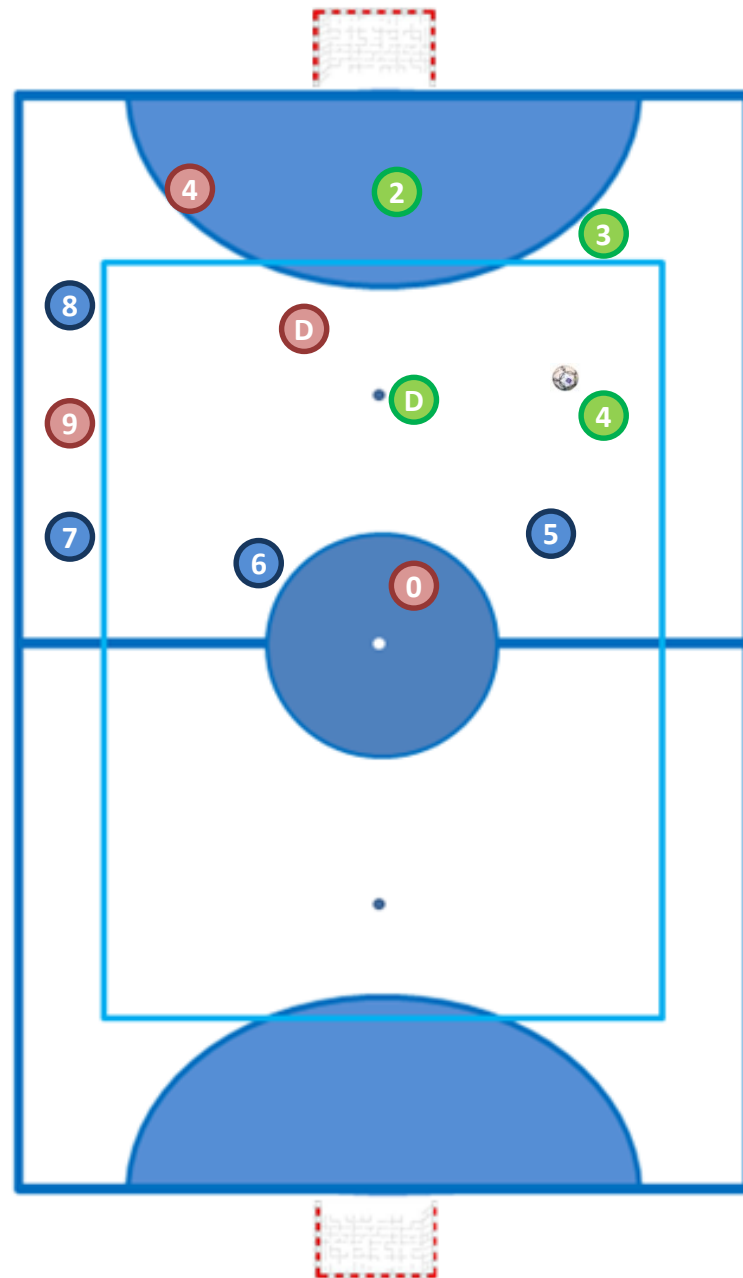
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica, i la pressa de decisions.
<b>Zona</b>	20x20.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	<p>Hi ha tres equips de 4 jugadors, i van dos jugadors de qualsevol color dins.</p> <p>Es juga a 1 o 2 tocs. Si poses dos tocs depèn els jugadors has de posar més dins.</p> <p>No es poden passar la pilota entre jugadors del mateix color de peto.</p> <p>Si la perden van dins els dos últims jugadors en tocar la pilota.</p>



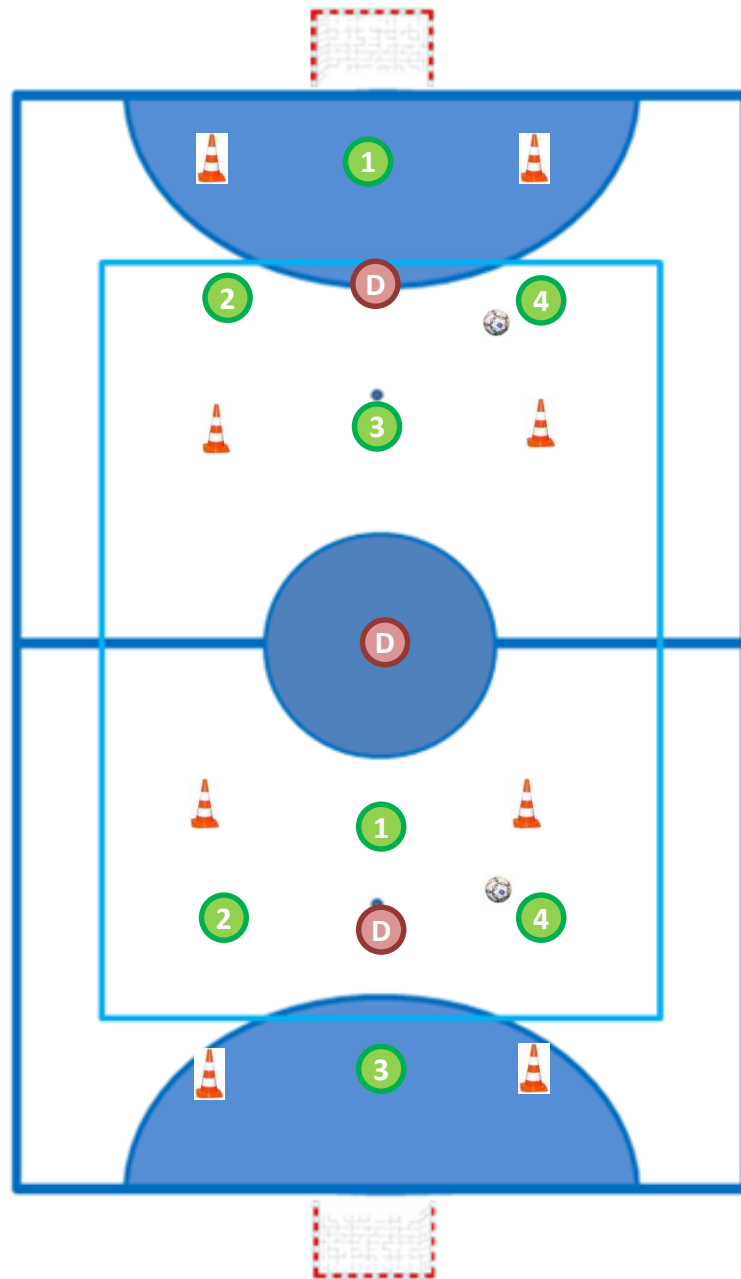
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica, i la pressa de decisions.
<b>Zona</b>	20x20.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	<p>Hi ha tres equips de 4 jugadors, i van dos jugadors de qualsevol color dins.</p> <p>Defensen dos o tres.</p> <p>Si jugo amb un jugador d'un altre color a un toc, si jugo amb un jugador del mateix color a dos tocs.</p> <p>Si la perdo van dins els dos últims jugadors en tocar la pilota. Si defensen tres surt el que porta més temps i entra el que la perd.</p>



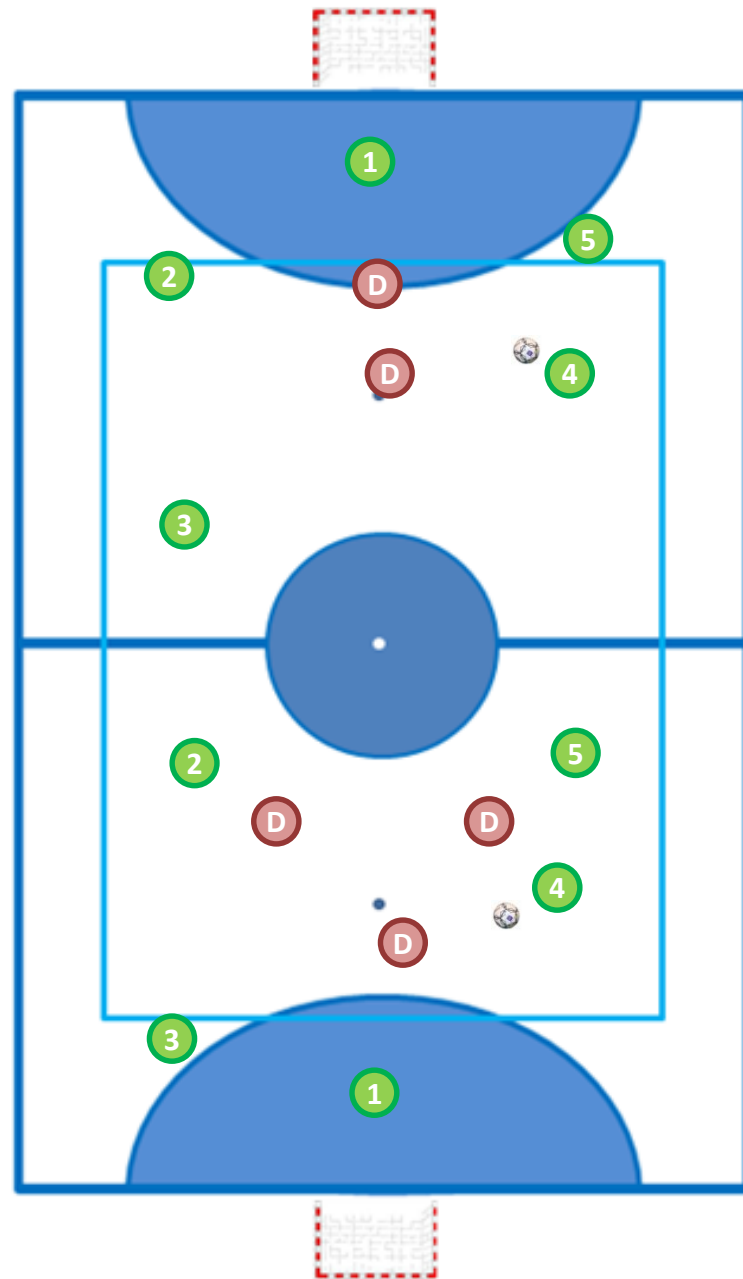
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica, i la pressa de decisions.
<b>Zona</b>	20x20.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	Hi ha tres equips de 4 jugadors, i van dos jugadors de qualsevol color dins. Defensen dos o tres jugadors. Si jugo a un toc he de dir el color amb el que jugaré abans de passar-la. Si jugo a dos tocs he de dir el nom del jugador. El que s'equivoca o falla passada entra a defensar i surt el que porta més temps o el que la roba.



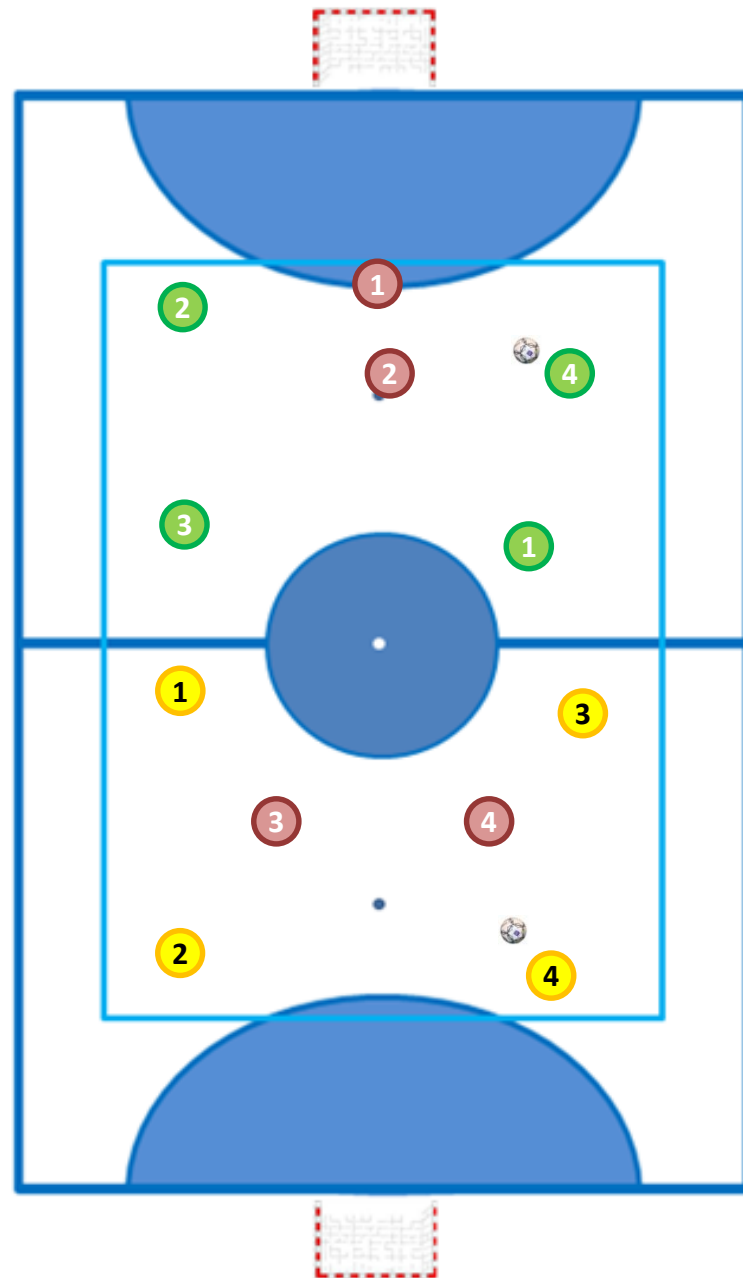
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica, i la pressa de decisions.
<b>Zona</b>	8x8.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Dos rondos de quatre contra un. Si estem quatre contra un juguem a un toc. Quan ve un defensor i estem quatre contra dos s'amplia a dos tocs i es permet ampliar una mica la passada. Si es fan cinc passades i no l'han tallat els defensors el jugador que porta més temps ha d'anar corrent cap a l'altre rondo. Si te la tallen sent dos al mateix rondo has d'anar a defensar l'altre. Si estàs sol, només et canvies per l'altre jugador.



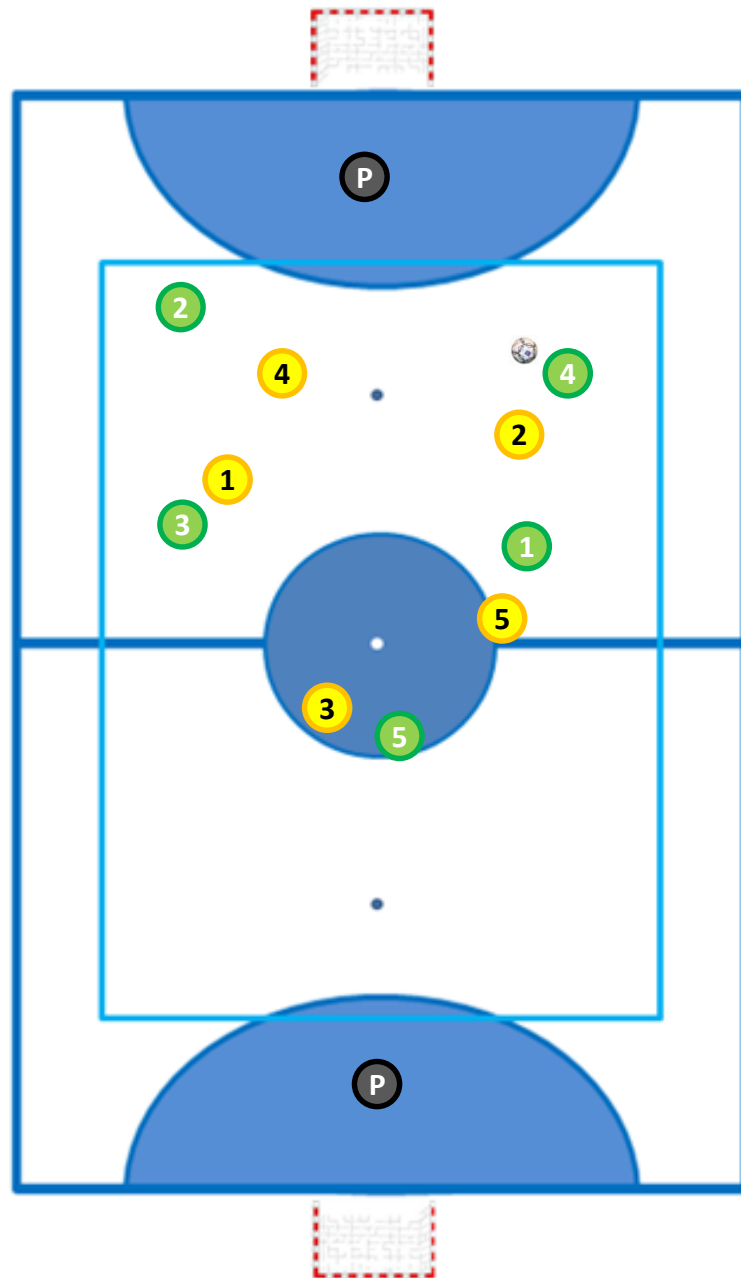
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica, i la pressa de decisions.
<b>Zona</b>	20x20 x 2.
<b>Jugadors</b>	15 jugadors.
<b>Explicació</b>	<p>Es juga un cinc contra dos un rondo a dos tocs a un espai suficientment ampli. I a l'altre un cinc contra tres.</p> <p>On hi hagi tres defensors es juga a tocs lliures i es poden moure els jugador per tot el camp. (Sempre respectant els seus espais, sense creuar-se). Si et roben la pilota on són tres, el que la perd va a l'altre rondo. Si la roben quan son dos simplement hi ha una permuta. Sempre surt el que la roba.</p>



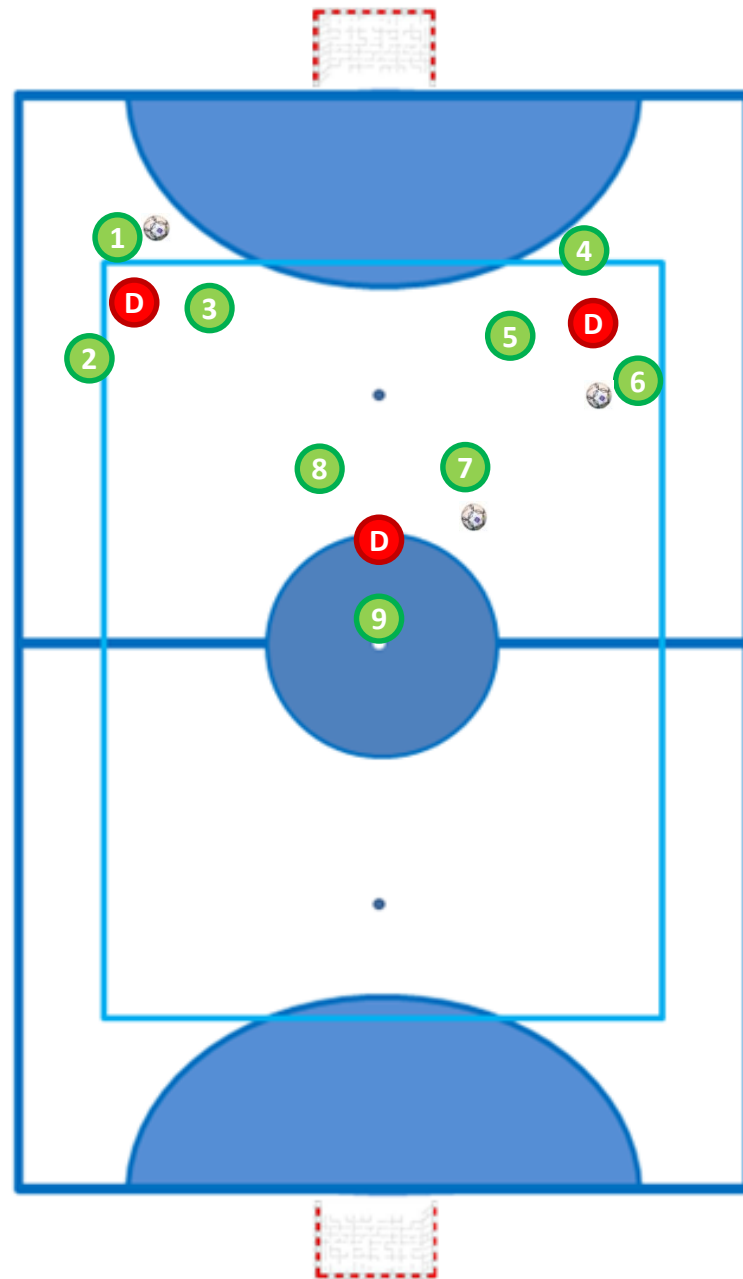
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica, i la pressa de decisions.
<b>Zona</b>	28x15.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	<p>Es juga amb una pilota.</p> <p>Es formen tres equips.</p> <p>S'utilitza un 15x15 a cada camp.</p> <p>Un equip defensa.</p> <p>Es juga a dos tocs. Hem de fer entre 3-5 passades per canviar la pilota de camp (Depèn el nivell de l'equip).</p> <p>Segueix l'equip defensor durant un minut.</p> <p><b>PROGRESSIÓ</b></p> <p>Fer que un tercer defensor pugui anar a fer el 4 contra 3.</p>
<b>Variants</b>	<p>Per canviar la pilota de camp s'ha de fer a un toc.</p> <p>Obligar a tothom a jugar a un toc.</p> <p>Obligar a tothom a jugar a dos tocs.</p> <p>No es pot tornar la passada al mateix jugador no ser que sigui al primer toc.</p> <p>Passar la pilota al camp contrari rassa o en elevació.</p>



<b>Objectiu</b>	L'objectiu d'aquest rondo és que els jugadors tinguin confiança a jugar amb el porter i es puguin desfogar amb ell quan els pressionen.
<b>Zona</b>	28x15.
<b>Jugadors</b>	10 jugadors + 2 porters.
<b>Explicació</b>	Es juga a dos tocs. Els porters juguen dins de l'àrea i allà no hi pot entrar ningú però tenen 4 segons per passar-la. Utilitzar la pista de basquet i així s'obliga a jugar més amb el porter al haver-hi menys espais.
<b>Variants</b>	Passar-la de primeres al porter. Passar al porter un cop i canviar de pista. El porter no se la pot tornar al mateix. Si jugues amb un porter has de jugar amb l'altre la següent vegada o fins que hi hagi robo.

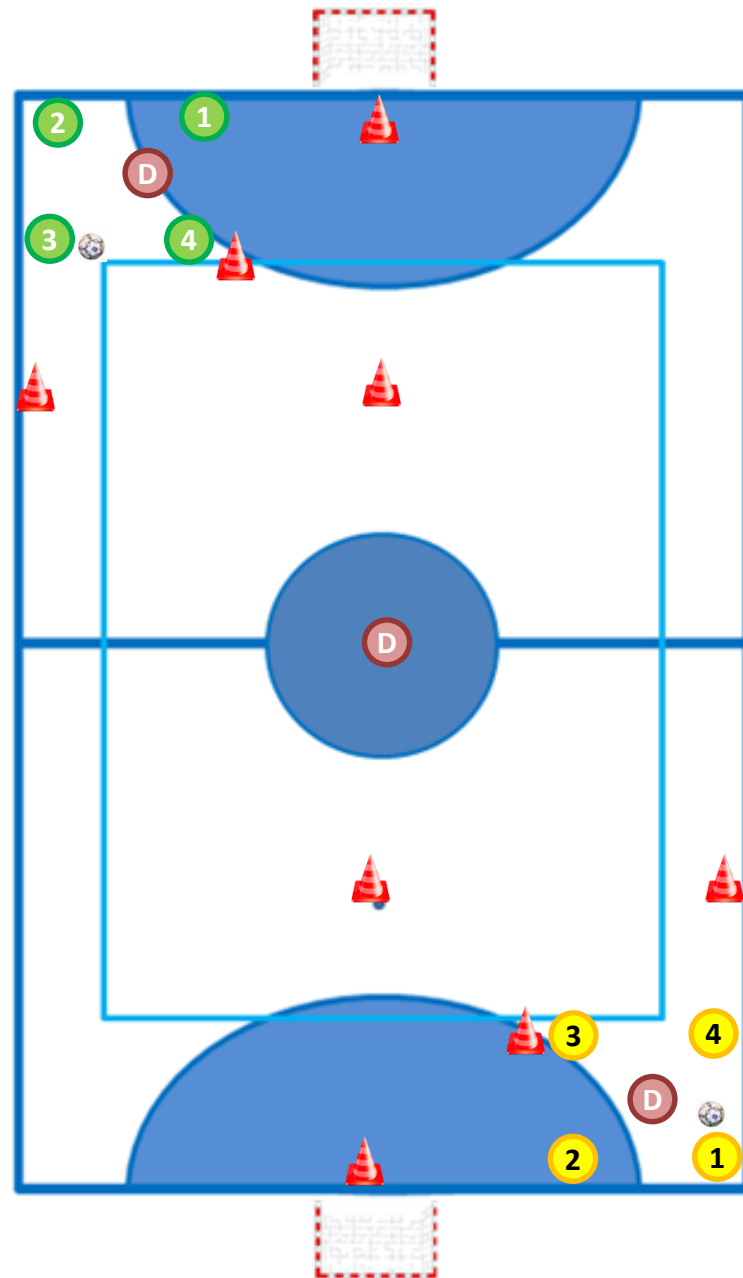


<b>Objectiu</b>	Rondos mòbils.
<b>Zona</b>	5 x 5.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	Treballem un rondo 3x1 amb tocs limitats. Quan es genera un 3x1 es fa 1 toc. Quan es genera un 3x0 fem passades. Quan es genera un 4x2 es juga a tocs lliures.
<b>Variants</b>	1 - treballem un 3x1 on el que roba intercanvia posició amb el que ha fallat (com sempre) 2 - rondo mòbil. Cada cop que un atacant perd la pilota enloc d'entrar a defensar en el seu rondo ha d'anar al rondo de la seva dreta (rotació de jugadors defensors).

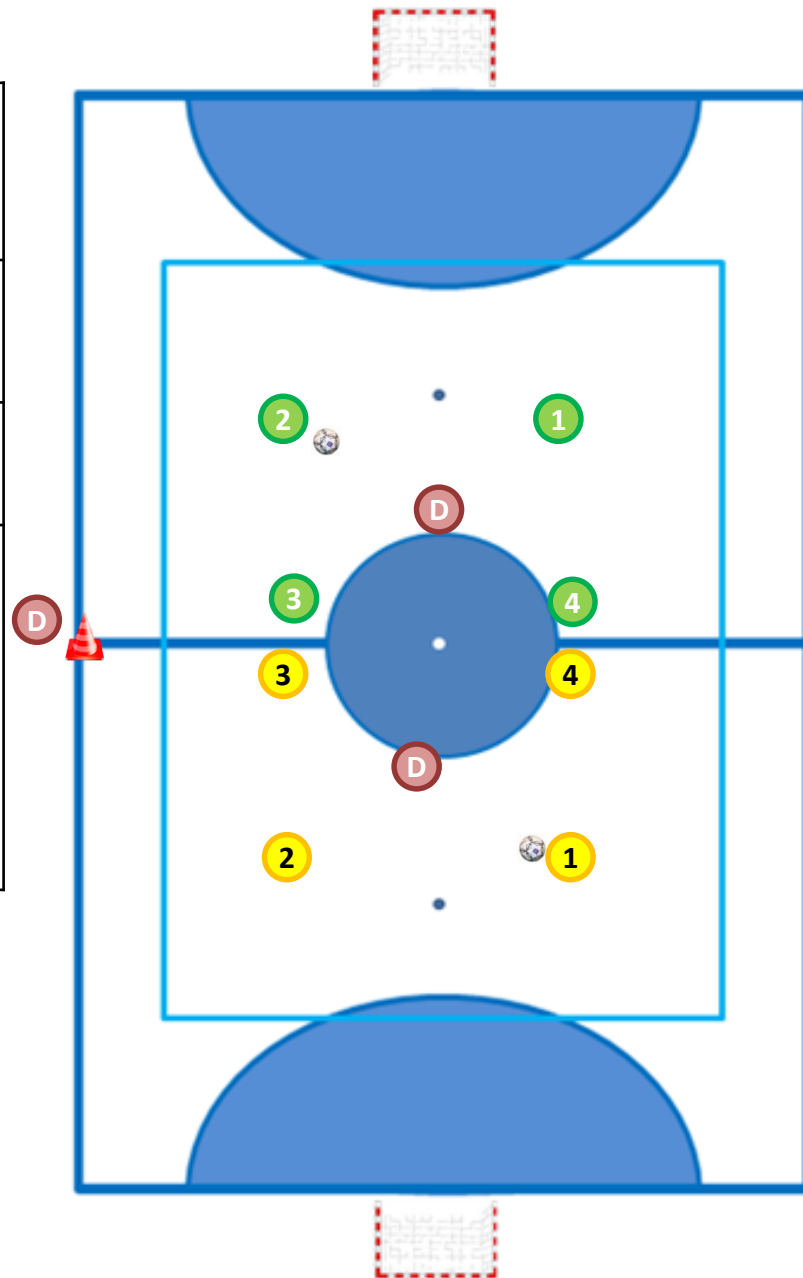




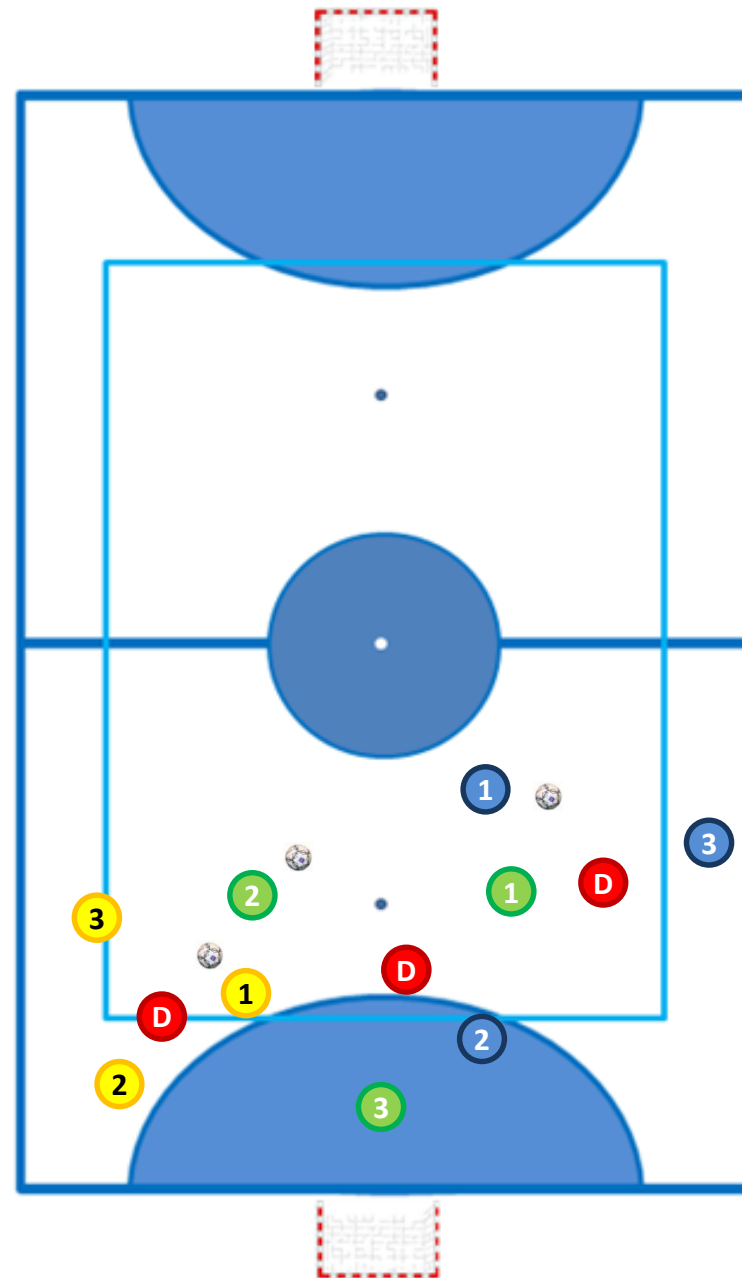
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica.
<b>Zona</b>	5x5 i 10x10.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Al 4 contra 1 es juga a un toc. Al 4 contra 2 s'amplia el camp i es juga a dos tocs. Si robes la pilota al 4 contra 2 et poses a atacar i l'altre va a defensar a l'altre rondo. Han d'avisar els atacants que ve un segon defensor per obrir l'espai.



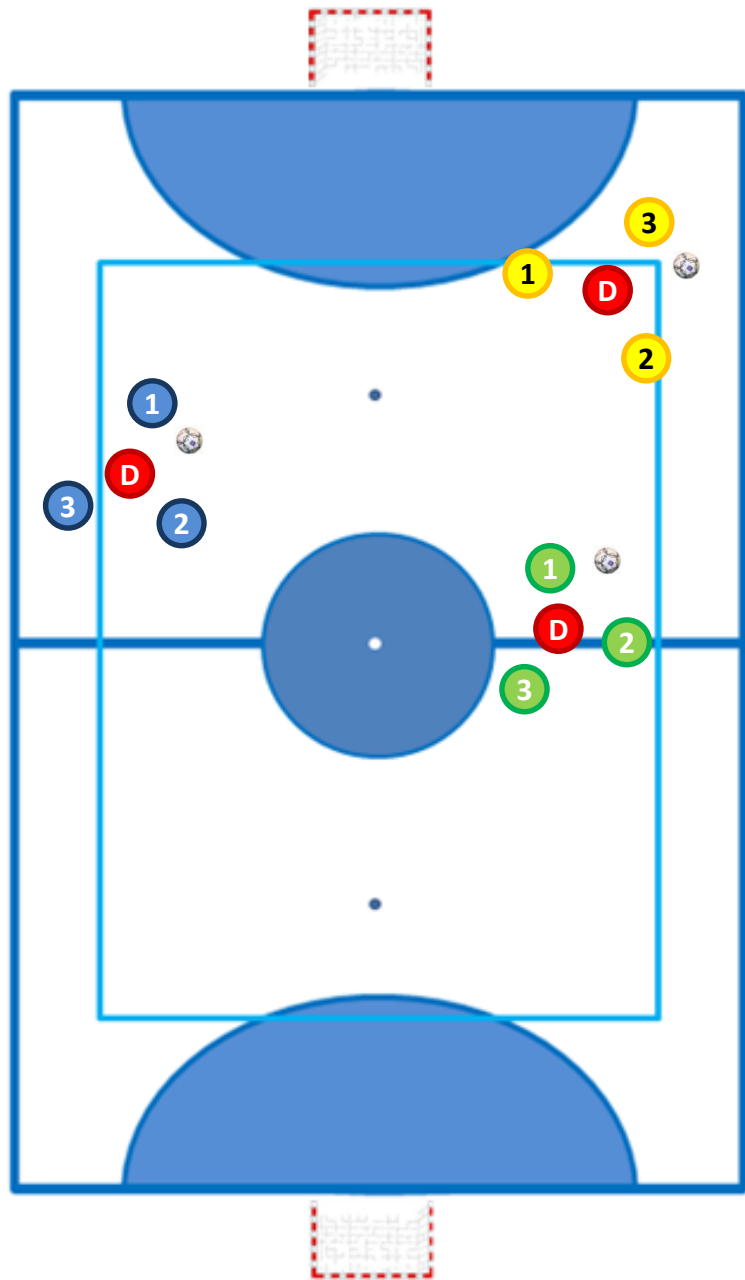
<b>Objectiu</b>	Rondo per millorar la circulació de pilota i visió perifèrica.
<b>Zona</b>	8x8 si és un jugador. 14x15 si són dos jugadors.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es fa un rondo quatre contra una un toc, si estàs sol segueixes defensant el mateix rondo (Qui defensa el rondo porta un peto a la mà), si són dos el que la perd ha de passar per darrera de la pica del mig del camp i anar a defensar a l'altre rondo. Quan hi hagi dos defensors s'amplia el camp al camp de bàsquet i es juga a dos tocs.



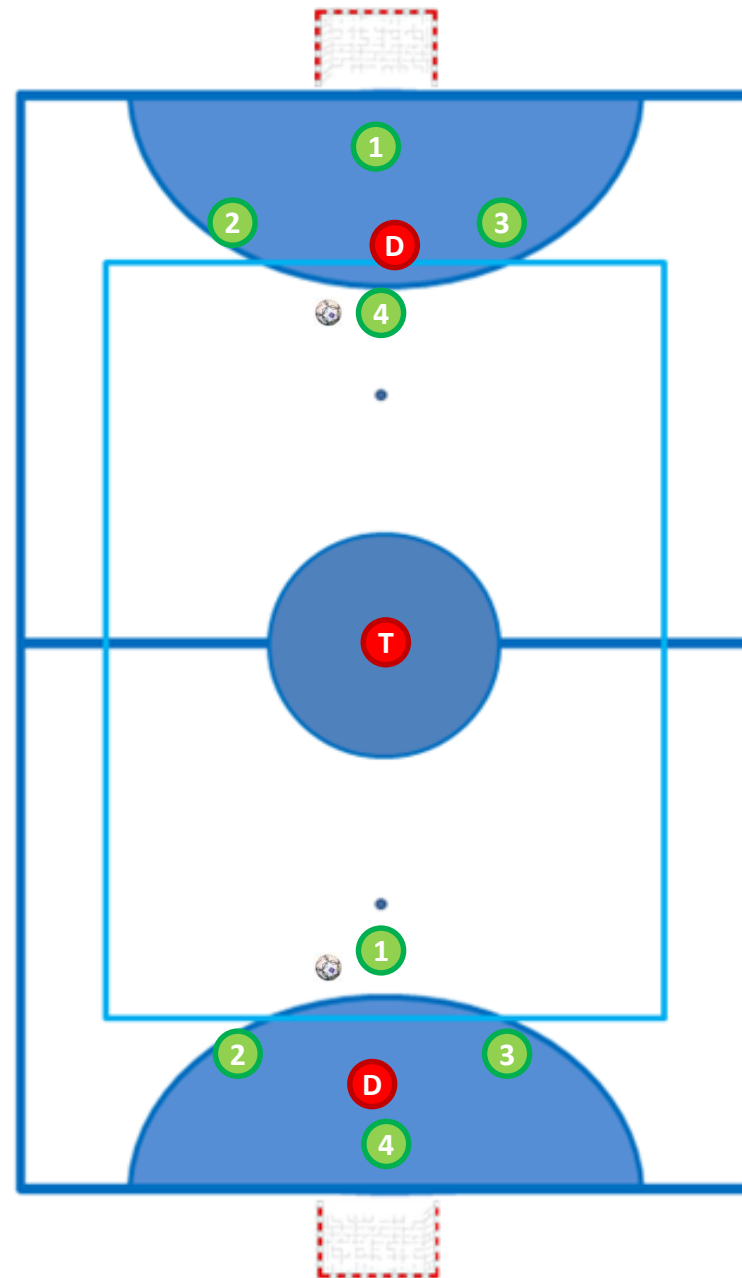
<b>Objectiu</b>	Millorar la passada i la percepció.
<b>Zona</b>	Mòbils 20x20.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es fan tres rondos mòbils per tot el camp de 20 x 20 a un toc. No poden estar quietos els jugadors. Si la pilota toca algun jugador d'un altre rondo el jugador que l'ha passat va al mig. Els defensors poden entrar a un altre rondo per sorpresa per ajudar a un company, però si roben és el seu company qui surt del rondo, ells segueixen al seu.



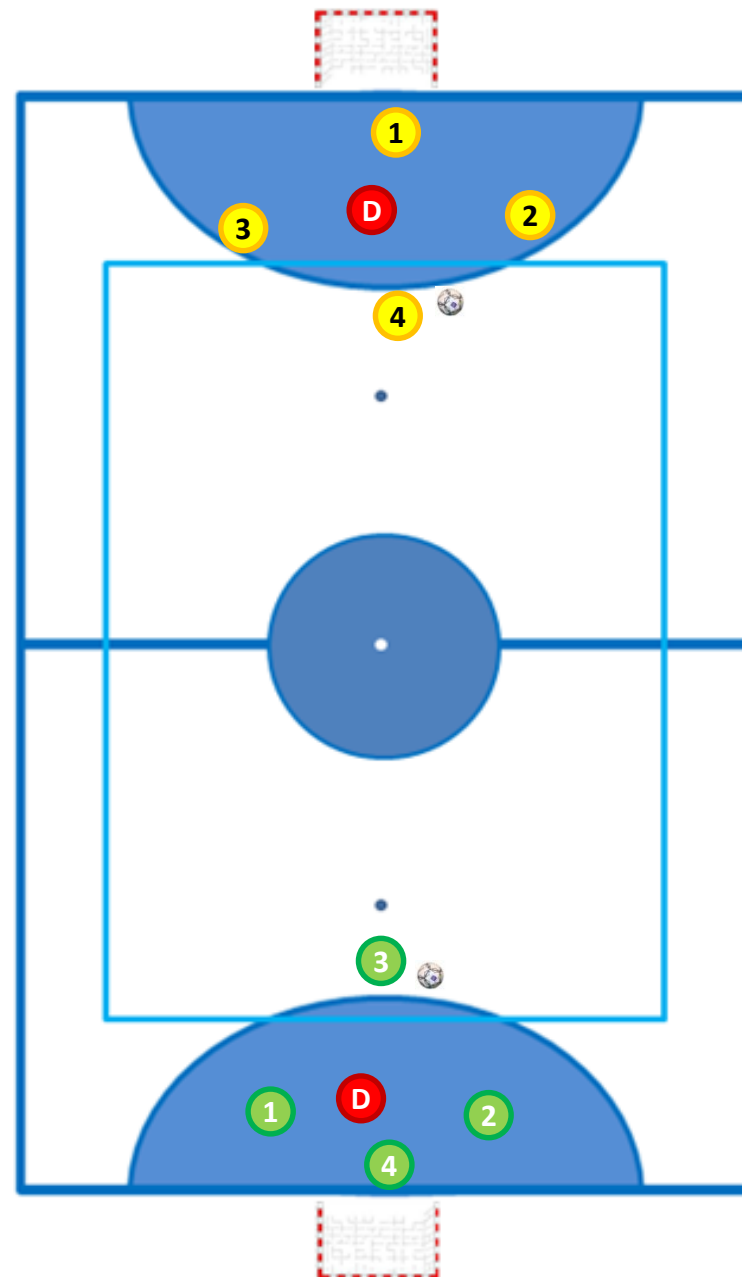
<b>Objectiu</b>	Millorar la passada, percepció i la velocitat de reacció.
<b>Zona</b>	Mòbils 20x20.
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es fan tres rondós amb 3 fora i un dins. Quan es xiula s'han de canviar de rondo, van a les piques que estan posades. L'últim que arriba s'hi posa al rondo.



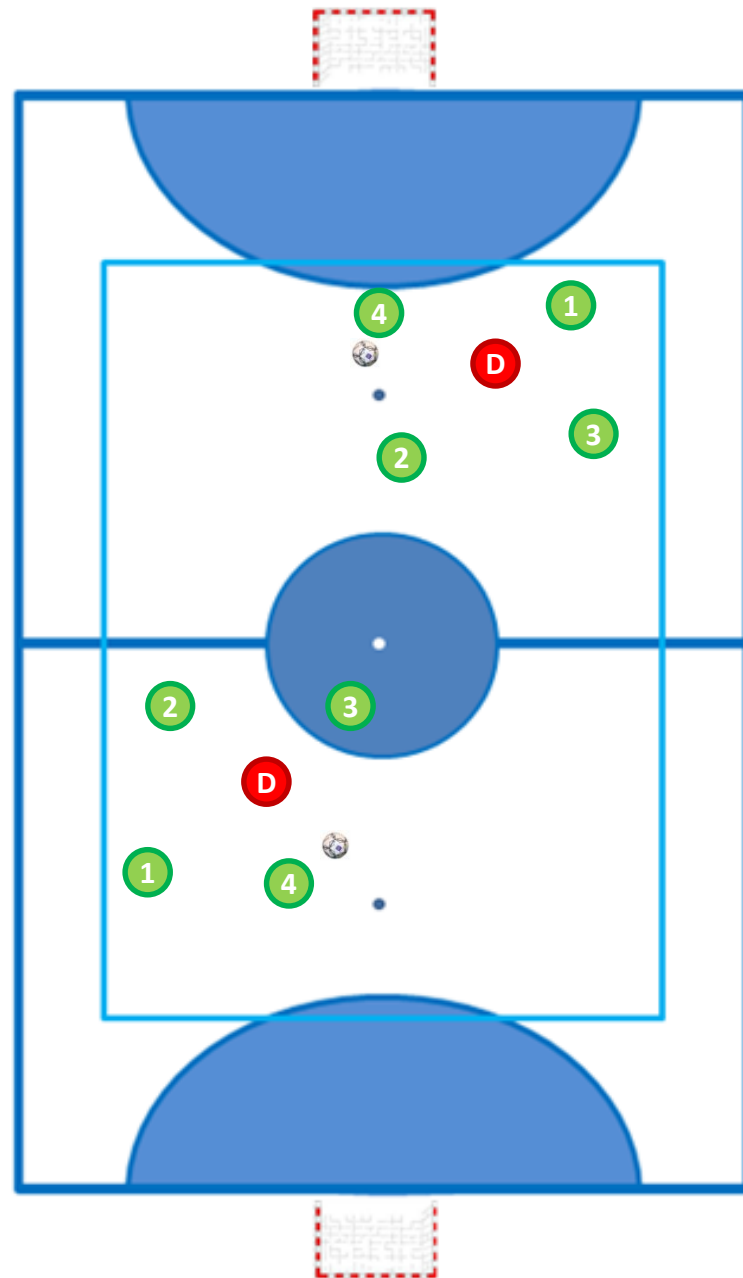
<b>Objectiu</b>	Desenvolupar la visió perifèrica i comunicació entre companys.
<b>Zona</b>	Dos rondos a 8 metres a les àrees.
<b>Jugadors</b>	11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es tracta de mantenir la possessió de la pilota però hi haurà un jugador que anirà de costat a costat amb pilotes de tennis i des de 15 metres podrà tirar a donar als seus companys. Si colpeja a un jugador del rondo es canviarà per ell, sigui atacant o defensor. Els jugadors d'esquena al tirador por jugar a dos tocs. Els altres a un.
<b>Variants</b>	Posar dos defensors. Limitar que tots juguin a un toc.



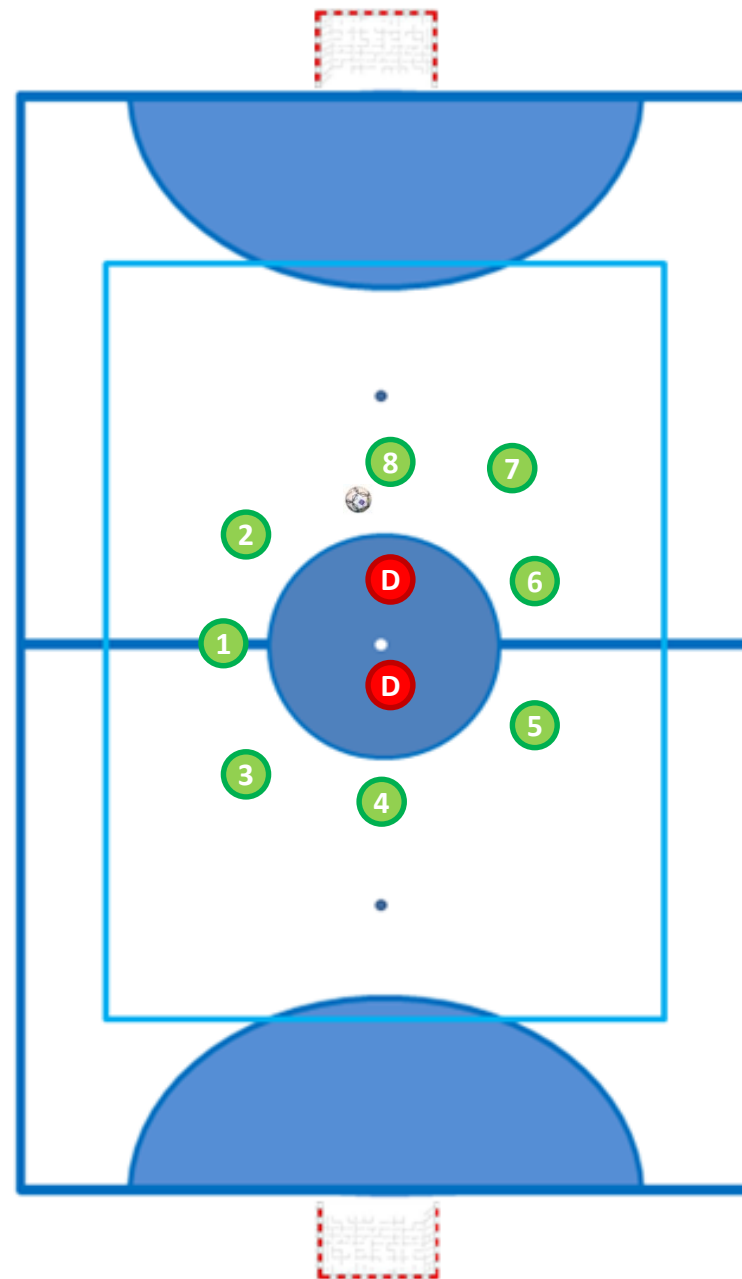
<b>Objectiu</b>	Millorar la passada, percepció i la velocitat de reacció.
<b>Zona</b>	Rondos 40x20.
<b>Jugadors</b>	10 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es juguen dos rondos a un toc, quan l'entrenador xiula tothom ha de córrer cap a mitja pista i els dos últims en arribar es figuren a un rondo col·lectiu. Quan tots estan al mig si l'entrenador xiula un cop l'equip verd torna a la seva posició, si xiula dos va a l'altre àrea



<b>Objectiu</b>	Rondos per millorar la tècnica.
<b>Zona</b>	8x8.
<b>Jugadors</b>	4-5 contra 1 (12 jugadors).
<b>Explicació</b>	Fer rondos amb la mà. Amb la mà abans que caigui, sinó vas al mig. Quatre fora i un dins. Abans d'agafar-la amb la mà s'ha de tocar amb una part del cos.
<b>Variants</b>	El mateix però amb una part del cos que no l'hagi donat l'anterior company. Després donar-la amb dos parts diferents. Treballar sense oposició en un cercle amb dos pilotes a un toc (Percepció). Com a molt vuit jugadors, les pilotes sempre han d'estar en moviment. Rondo amb límits grans (un pivot al mig). El pivot a dos tocs. Després si un fa dos tocs el següent u. 3 al mig.

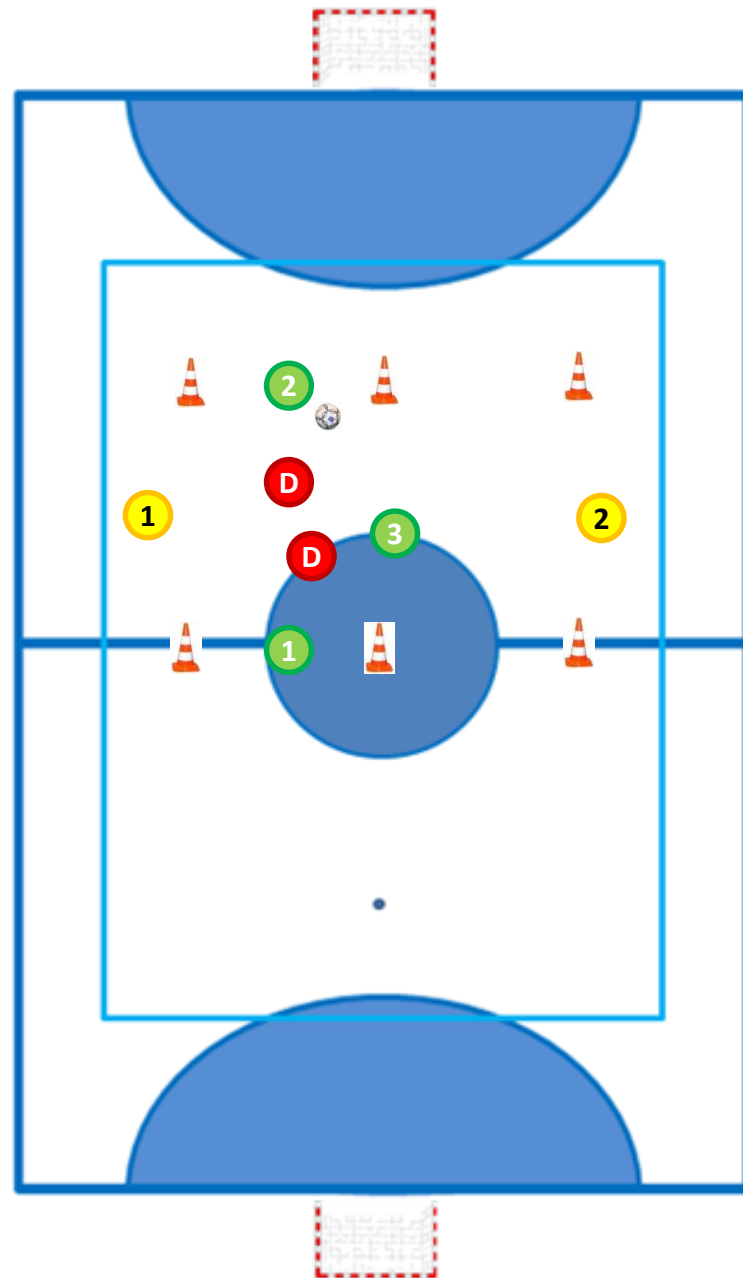


<b>Objectiu</b>	Percebre i millorar la passada de la pilota.
<b>Zona</b>	10x10.
<b>Jugadors</b>	10 – 12 jugadors (Depenent els jugadors 1 o 2 defensors al mig).
<b>Explicació</b>	És un rondo a un-dos tocs.
<b>Variants</b>	<p>1 – Si la passo m'assento al terra i si tots estem assentats el del mig fa x abdominals (Es pot jugar des del terra).</p> <p>2 – Si la passo aixeco la mà i si la toquem tots el del mig fa x abdominals.</p> <p>3 – Si la passo he de fer un canvi de ritme a tots velocitat darrera una pica que posaré a 5 metres i tornar</p>

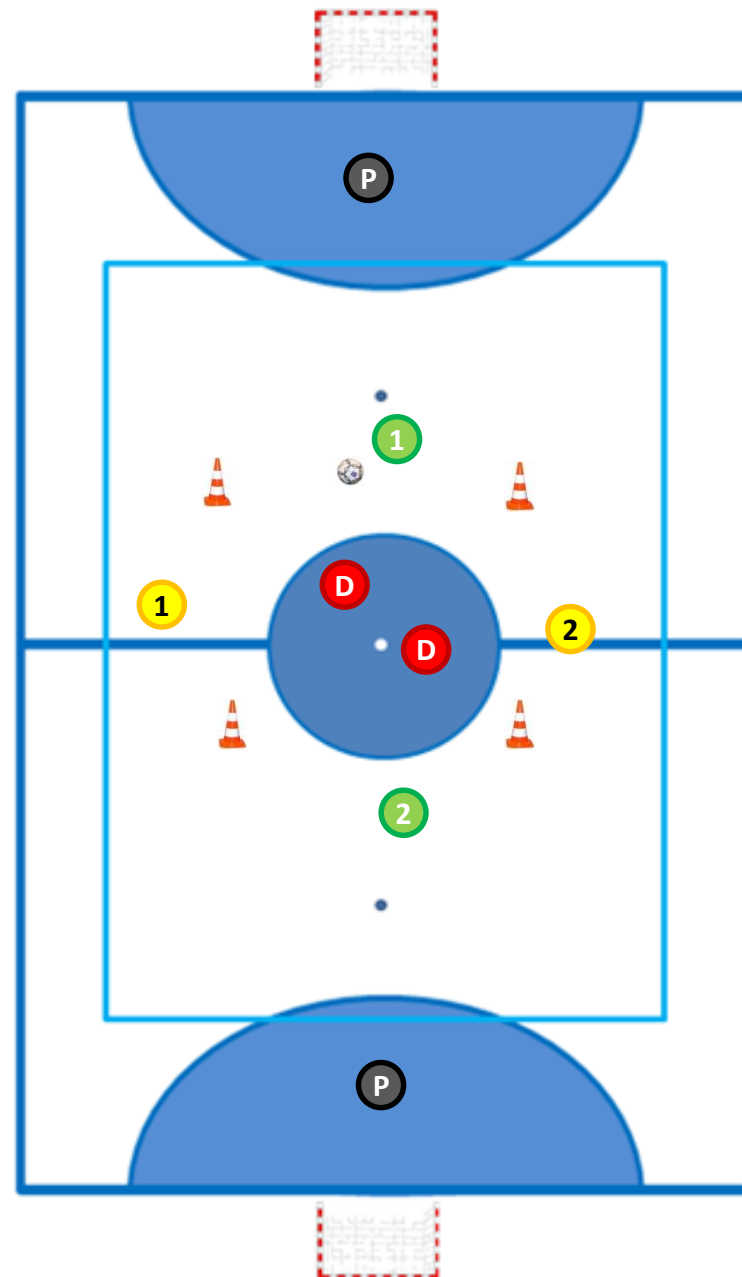




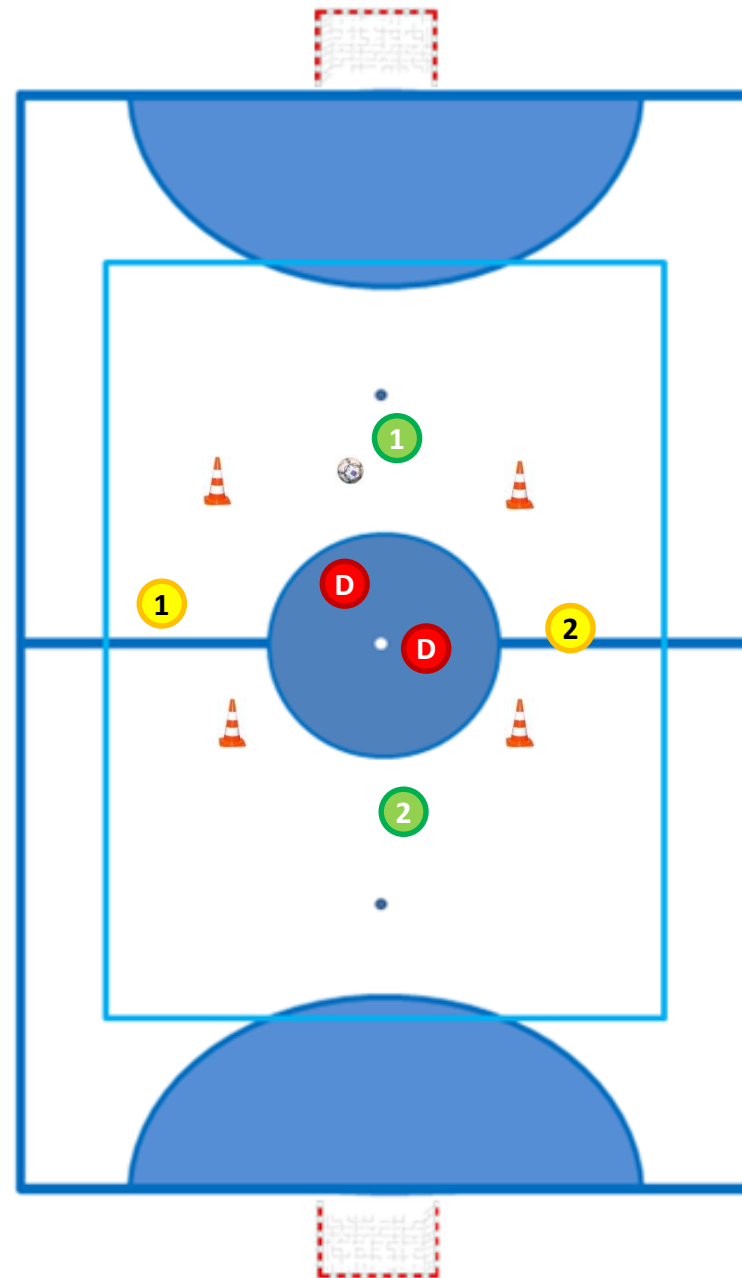
<b>Objectiu</b>	Percebre, millorar la passada de la pilota, i el gir de pilota.
<b>Zona</b>	12x12.
<b>Jugadors</b>	7 jugadors.
<b>Explicació</b>	Treballem un rondo conservació 4x2 en un costat i tenim un jugador esperant en l'altre costat. Podem connectar amb aquell jugador i girar el joc. Tots els jugadors canvien de costat excepte el més allunyat que es desactiva.



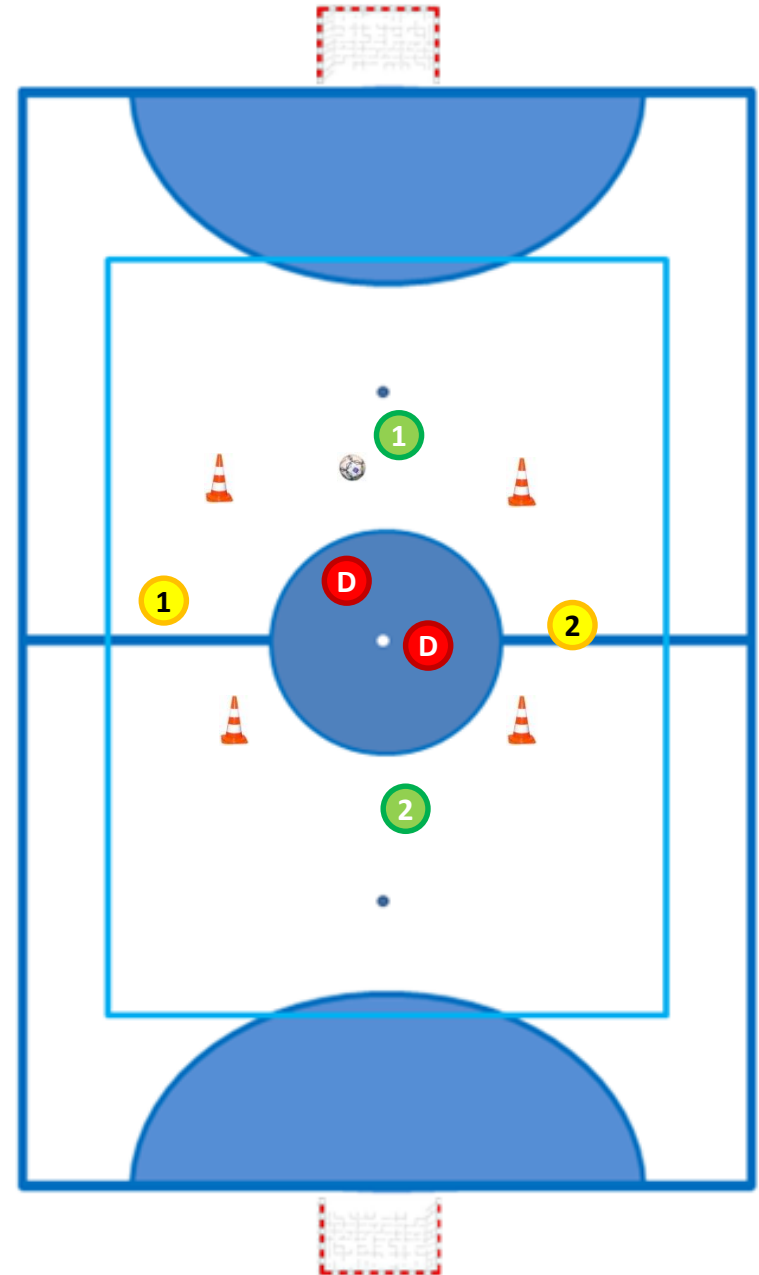
<b>Objectiu</b>	Canviar el xip atac-defensa, transicions i replegaments.
<b>Zona</b>	40 x 20.
<b>Jugadors</b>	6 jugadors + 2 porters.
<b>Explicació</b>	Treballem un rondo conservació 4x2 en el centre del camp. Quan els defensors tallen la pilota automàticament fan una transició 4x2 ( 2 defensors i la parella que no ha fallat que està atacant) cap a la porteria contrària del camp on estaven. Si hi ha gol fem canvi de rol defensiu.



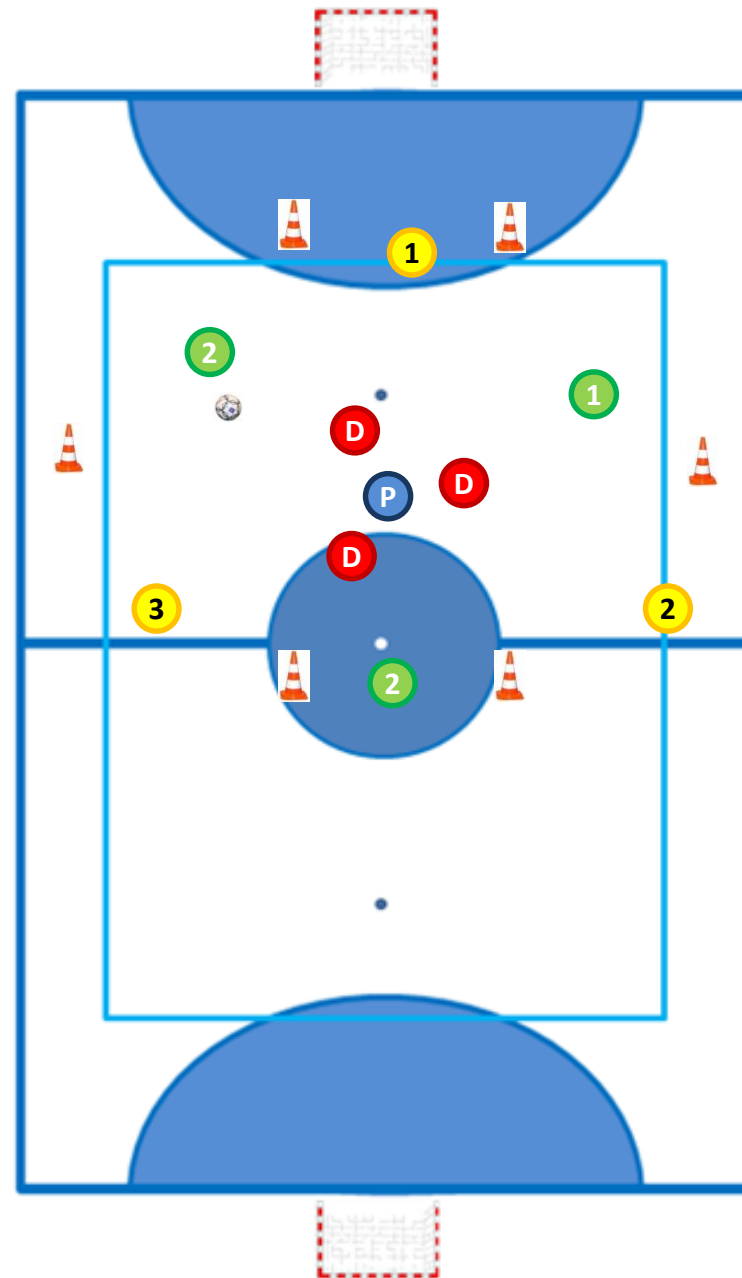
<b>Objectiu</b>	Canviar el xip atac-defensa, velocitat de reacció.
<b>Zona</b>	8x20
<b>Jugadors</b>	6 jugadors
<b>Explicació</b>	Treballem un rondo 4x2 a dos tocs on hi ha tres equips, quan els jugadors de dins roben pilota, decideixen anar a córrer cap a una banda, entre els dos. Tots els demás han d'anar cap a l'altra banda, qui arribi últim s'hi posa la següent ronda al rondo.



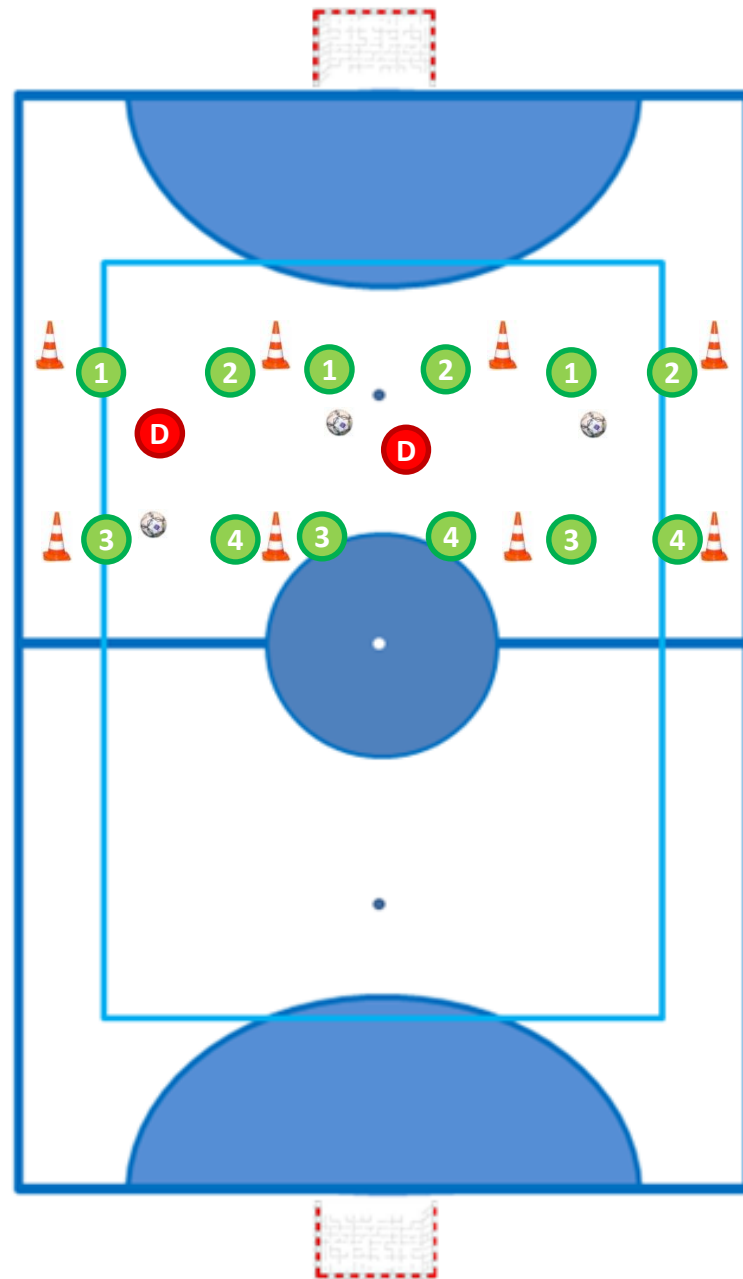
<b>Objectiu</b>	Canviar el xip atac-defensa, velocitat de reacció.
<b>Zona</b>	8x8
<b>Jugadors</b>	6 jugadors
<b>Explicació</b>	Es juga a toc o toc i mig. En cas de recuperació d'un dels defensors canvi de rol amb el jugador que la perd, sortint els defensors, per ordre d'antiguitat.
<b>Variants</b>	Perquè la recuperació sigui efectiva, després de recuperació d'un dels defensors ha de connectar amb l'altre defensor, disposant de dos tocs després de la intercepció, si la pilota surt fora del 8x8 després de la intercepció la connexió deu produir-se en aquesta ona. El defensor que perd la pilota tracta d'evitar-ho.



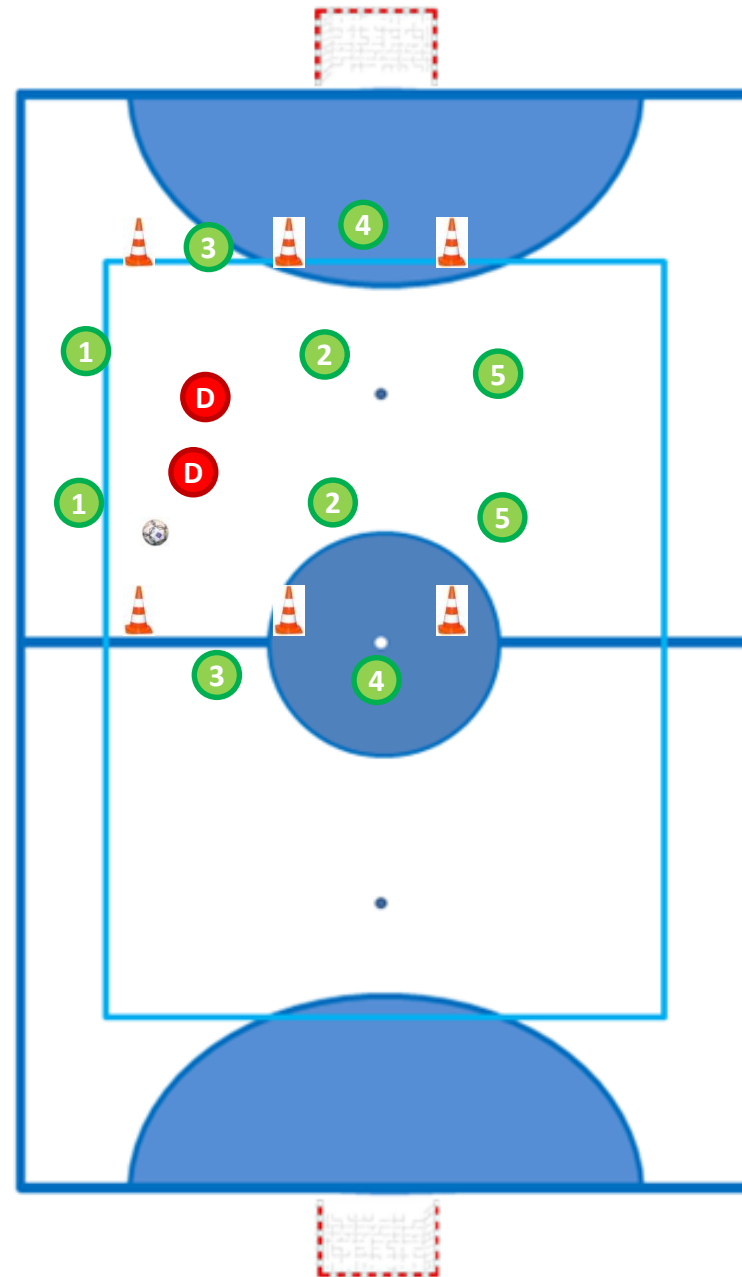
<b>Objectiu</b>	Jugar entre línies, obrir línies de passada. Defensa d'ala contrària.
<b>Zona</b>	15x15
<b>Jugadors</b>	10 jugadors
<b>Explicació</b>	3 equips de 3 jugadors i un comodí, dividim el contorn de una el·lipsis amb piques i es col·loquen alternativament els jugadors dels dos equips, l'altre equip defèn, es juga un rondo 6x3 i un comodí que es situa dins de la el·lipsis amb els defensors, els jugadors que deuen mantenir la pilota poden moure's entre les dos piques entre les que estan situats pel contorn de la el·lipsis per oferir línies de passada, establim com condició que no es pot passar la pilota als jugadors que té immediatament al costat i el jugador no pot tornar la pilota al jugador del qual l'ha rebut, es juga a dos tocs per jugador, l'equip del jugador que perd la pilota entra íntegrament a defensar, el comodí el va rotant l'entrenador.
<b>Variants</b>	Disminuir o augmentar la zona de joc. Premiar el joc entre línies. Que el comodí no pugui jugar amb el mateix que li ha passat.



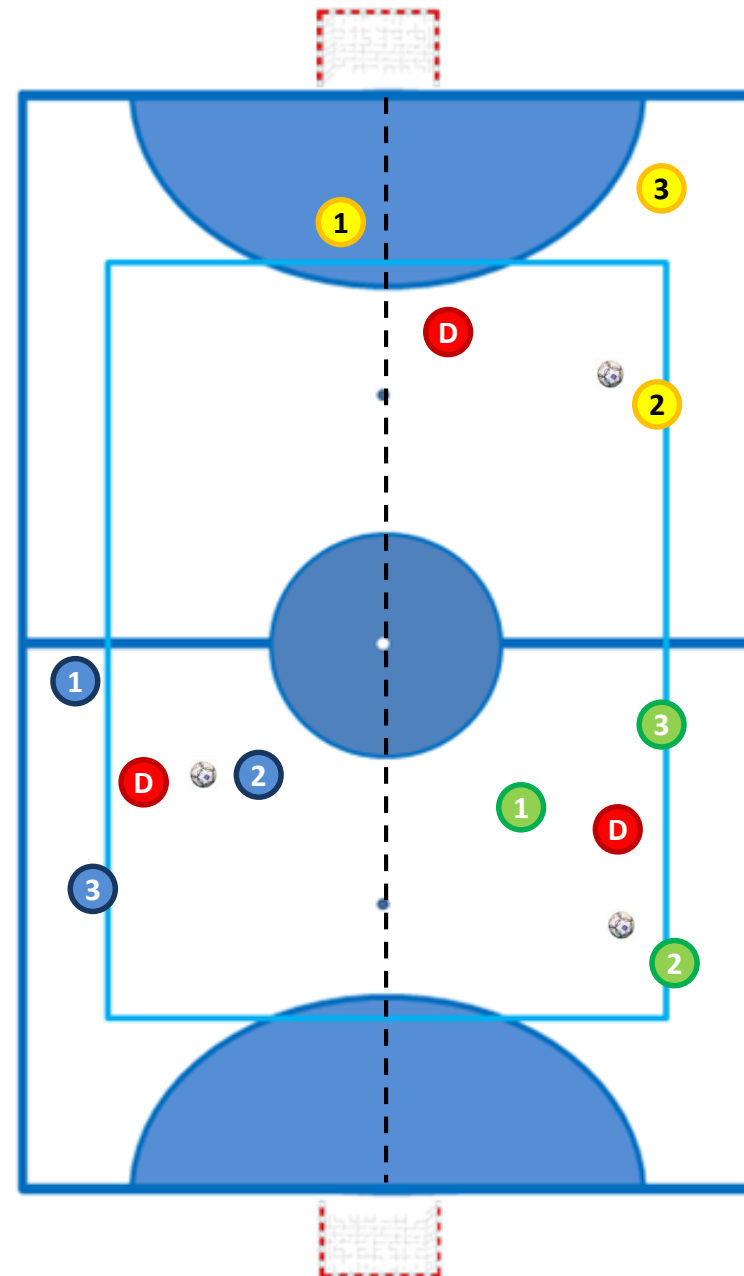
<b>Objectiu</b>	Percepció, posició corporal, línies de passada.
<b>Zona</b>	5x5.
<b>Jugadors</b>	14 jugadors.
<b>Explicació</b>	3 rondos consecutius de 5 x 5 metres. Hi ha dos defensors i a l'altre es passen la pilota sense oposició. Quan un defensor toca pilota canvia el rol i el jugador que perd pilota es converteix e defensor però ha de defensar per sorpresa el rondo on no hi havia defensor.



<b>Objectiu</b>	Percepció, posició corporal, línies de passada.
<b>Zona</b>	10 x 10
<b>Jugadors</b>	12 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es juga un rondo a un toc, quan els defensors tallen pilota, el jugador que perd la pilota i la seva parella van a defensar el rondo de l'altra banda on jugar 2 gira l'orientació corporal per jugar-lo a l'altra banda. Sempre es un 6 vs 2.

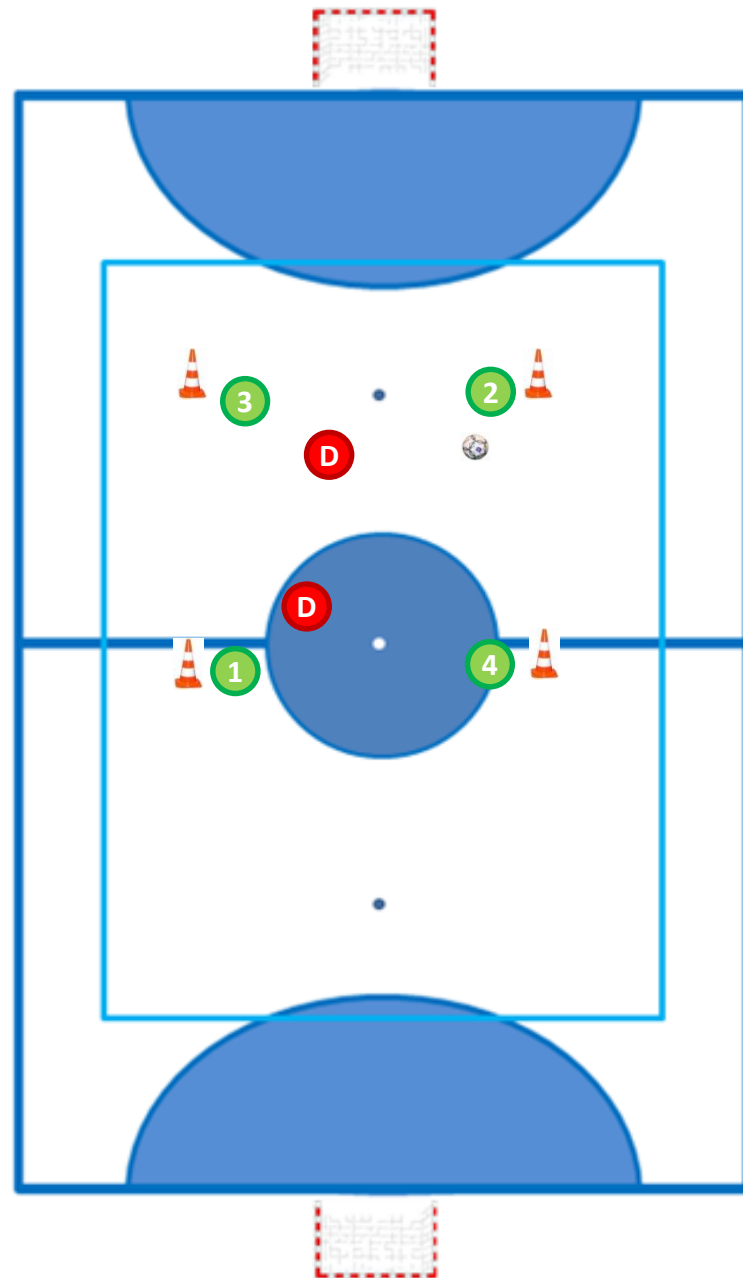


<b>Objectiu</b>	Passada. Orientació corporal. Domini del camp visual. Ofertament / Buscar línia de passada.
<b>Zona</b>	40 x 20 (De 10x 20)
<b>Jugadors</b>	8 – 12 jugadors
<b>Explicació</b>	<p>Definim quatre espais iguals en la pista de 40 x 20 (de 10 x 20) i s'agrupen els jugadors en grups de 4 realitzant rondós dinàmics (amb mobilitat per tot l'espai de joc) amb 3x1 a 1 toc. (2-3 rondós en funció del nº de jugadors).</p> <p>Els rondós estaran barrejats pel que s'haurà de dominar visualment l'entorn per evitar molestar i aconseguir línies de passada fàcils per al posseïdor de la pilota.</p> <p>L'objectiu de cada rondo serà conquerir els 4 espais (tocant els 3 jugadors del rondo en aquest espai es conquereix aquell quadrant). Si es conquereixen els 4 espais el defensor paga flexions. Si el defensor roba es canvia e de rol defensor-atacant amb el jugador que perd la pilota i s'inicia la conquesta dels 4 espais.</p>
<b>Variants</b>	<p>Conquerir 3 de 4 espais de joc</p> <p>Passar a jugar a toc i mig</p> <p>Un rondo no es pot ocupar mentre estigui un altre rondo</p> <p>Es fan equips de 4 i un de cada equip es el defensor de l'altre rondo. Competeixen entre rondós a veure quin equip aconsegueix conquerir abans els espais. En cas de robar, l'entrenador dóna ràpidament un altre pilota i s'inicia de nou la conquesta dels quatre espais. Els equips que perden paguen amb flexions. Els defensors de cada rondo poden anar canviant-se amb un company del seu equip de forma dinàmica sense detenir el joc.</p>

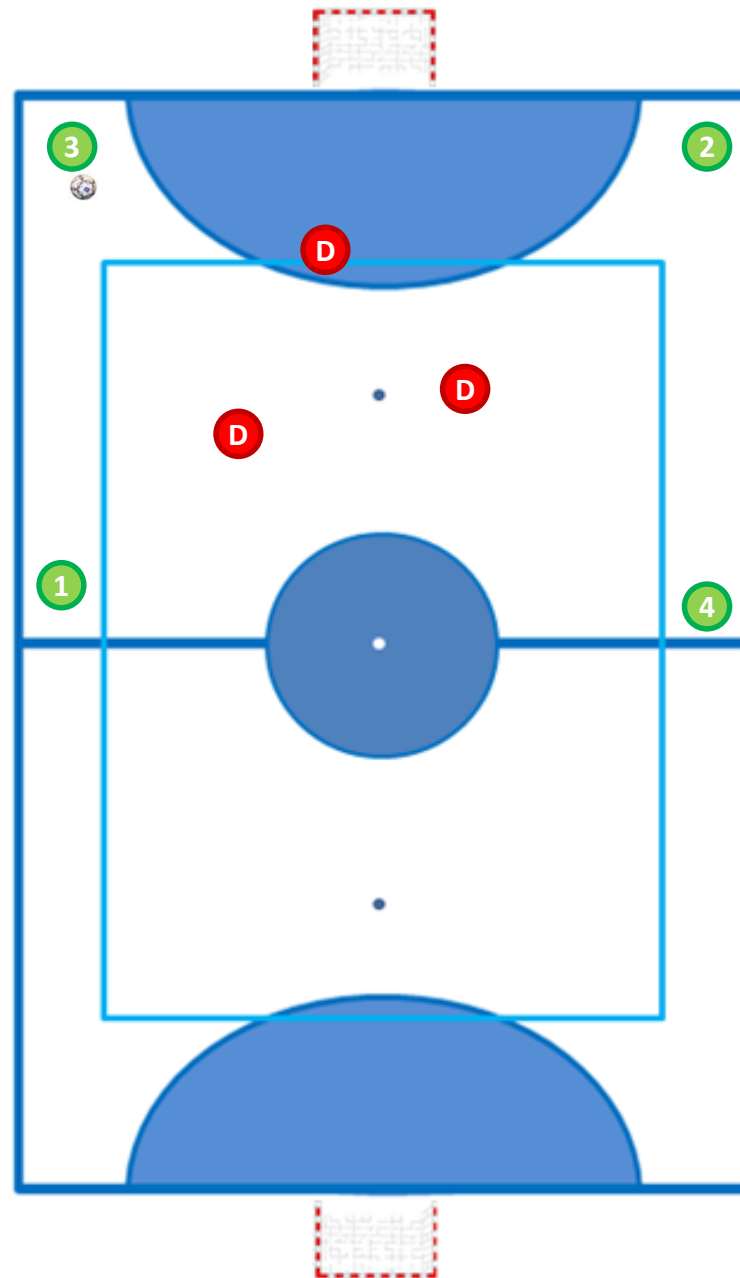




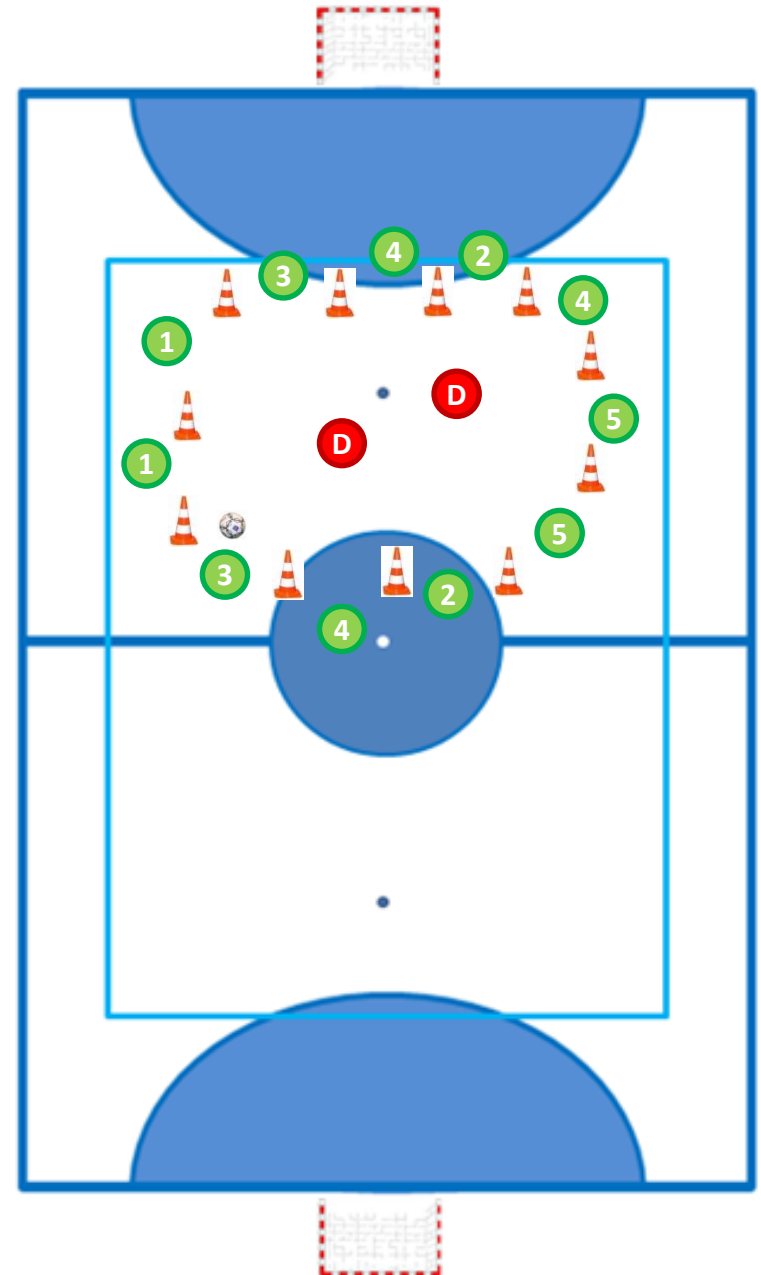
<b>Objectiu</b>	Simula la primera línia de pressió de la defensa zonal 2-2
<b>Zona</b>	10x10
<b>Jugadors</b>	6 o 12 jugadors
<b>Explicació</b>	Un jugador realitzarà la pressió a la pilota i l'altre jugador pressionarà la línia de passada amb la finalitat de recuperar o provocar l'error de l'equip posseïdor de la pilota.



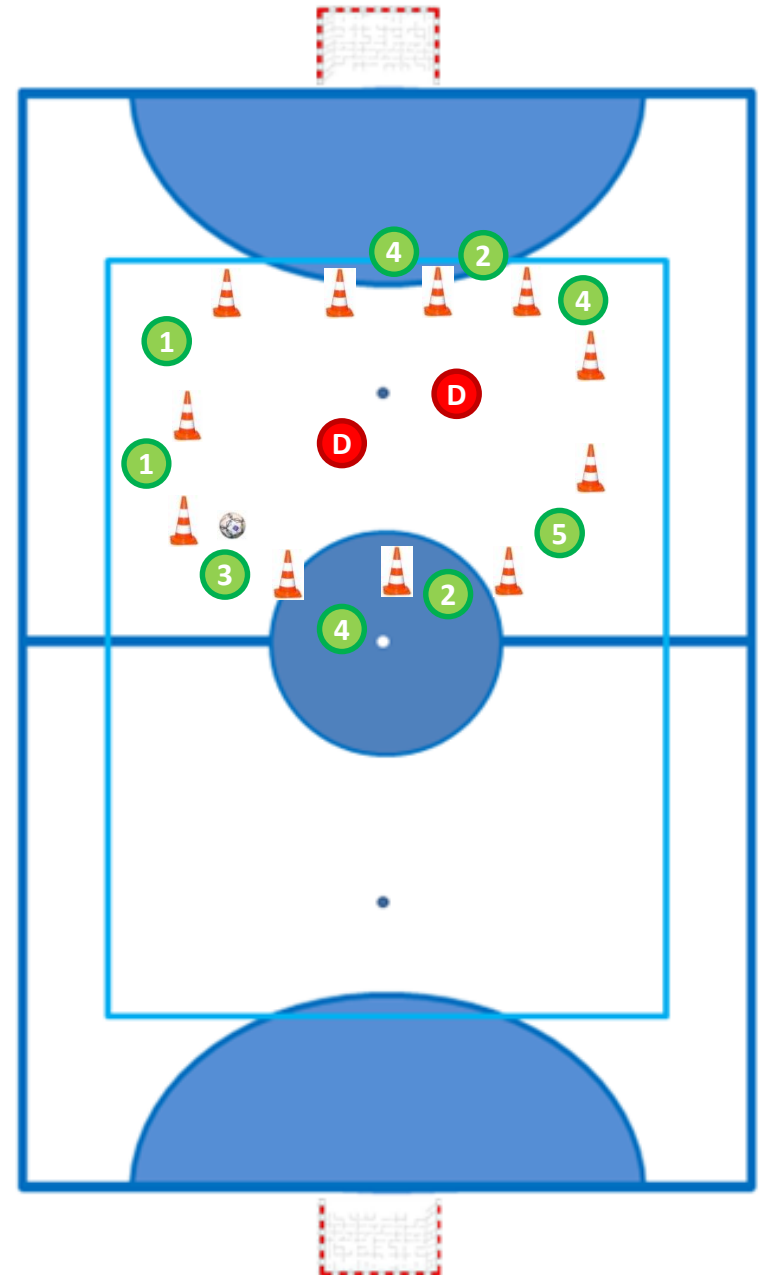
<b>Objectiu</b>	Fer el gir de triangle defensiu
<b>Zona</b>	20x20
<b>Jugadors</b>	7 jugadors
<b>Explicació</b>	<p>Seguint la progressió de l'exercici anterior, en aquest cas, col·locarem quatre jugadors ofensius contra tres defensius. Sent aquest un rondo 4 contra 3.</p> <p>El jugador que pressiona la pilota, realitzarà una posició gestual tapant la passada en diagonal, els seus jugadors buscaran pressionar línia de passada, realitzen possibles anticipacions.</p>



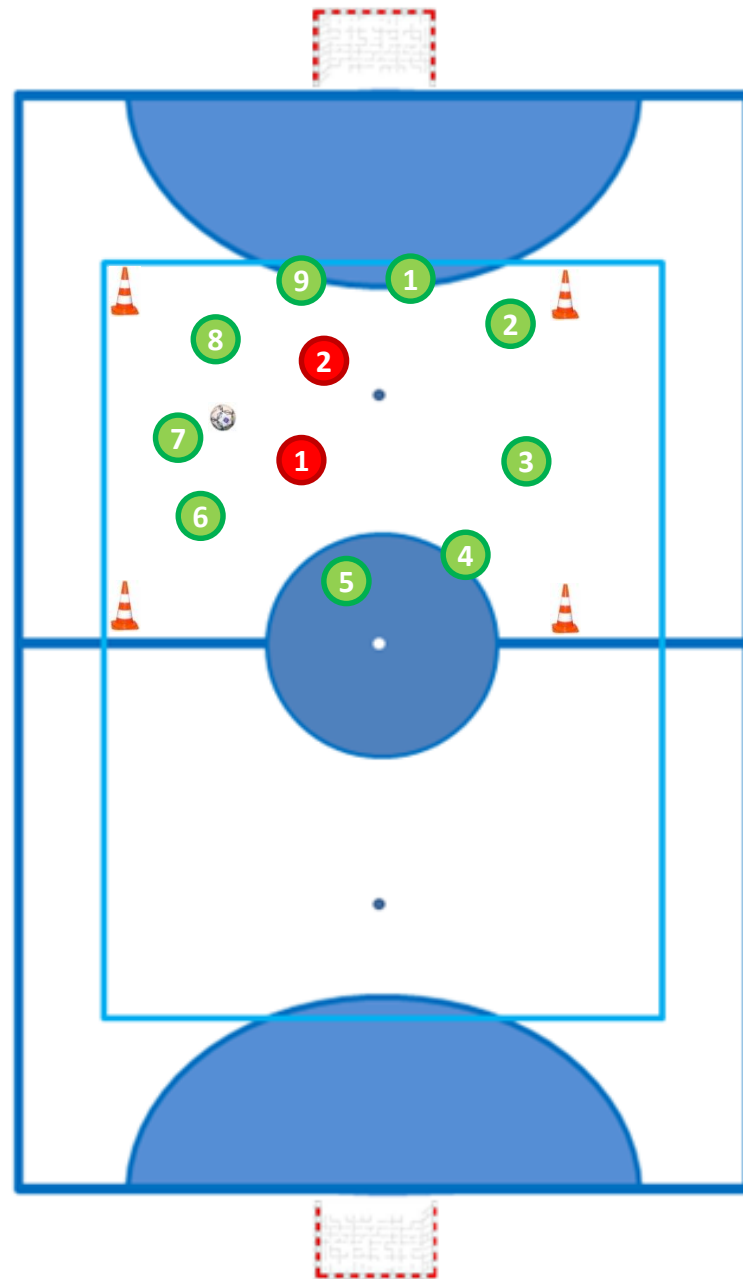
<b>Objectiu</b>	Percepció, posició corporal, línies de passada.
<b>Zona</b>	10 x 10
<b>Jugadors</b>	Mínim 9 jugadors
<b>Explicació</b>	<p>Es posaran piques formant porteries, tantes com jugadors hi hagi. Excepte dos jugadors que es troben dins del rondo amb rol defensor.</p> <p>Si tenim 13 jugadors, 11 porteries.</p> <p>No es canvia el rol quan es recupera pilota sinó que els jugadors de dins si la recuperen hauran d'intentar aconseguir gol amb un tir ras a qualsevol de les 11 porteries que estan ocupades per cada un dels jugadors que estan jugant el rondo.</p> <p>Els jugadors de fora hauran de fer la creu per intentar parar-ho. Només quan marquin gol es lliuren de ser defensors del rondo.</p> <p>Si els jugadors de fora paren la pilota, la tornen a posar en joc i segueix el rondo. Si els jugadors de dins fan 20 passades tenen una vida en conjunt per no posar-s'hi.</p> <p>Els jugadors que van dins son el jugador que fa que interceptin la pilota i al que li marquen gol.</p> <p>Els jugadors de dins tenen els tocs que desitgin i els de fora només un toc.</p>



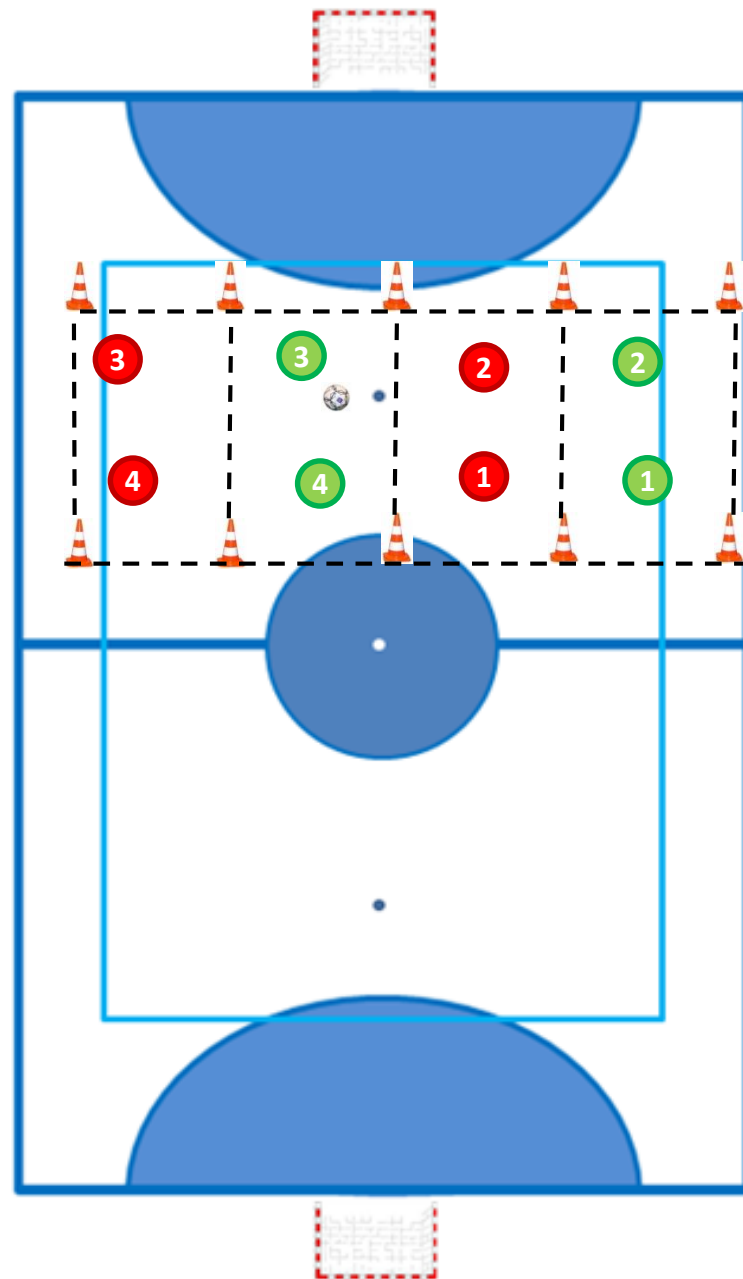
<b>Objectiu</b>	Percepció, posició corporal, línies de passada.
<b>Zona</b>	10 x 10
<b>Jugadors</b>	Mínim 9 jugadors
<b>Explicació</b>	<p>Es creen tants espais com jugadors hi hagi. Si hi ha 14, doncs 14 espais. 12 jugadors estan fora passant-se la pilota i els altres dos jugadors tenen el rol de defensor dins de l'espai com en un rondo tradicional. Es tracta cada cop que es passi la pilota, d'ocupar un dels espais lliures que hi hagi canviant-se de lloc.</p> <p>El jugador que envii la pilota fora, que li interceptin la pilota o que no ocupi un espai lliure després de passada, canvia el seu rol a defensor.</p>
<b>Variants</b>	<p>Es pot fer a dos tocs o toc i mig.</p> <p>Posar més espais lliures.</p>



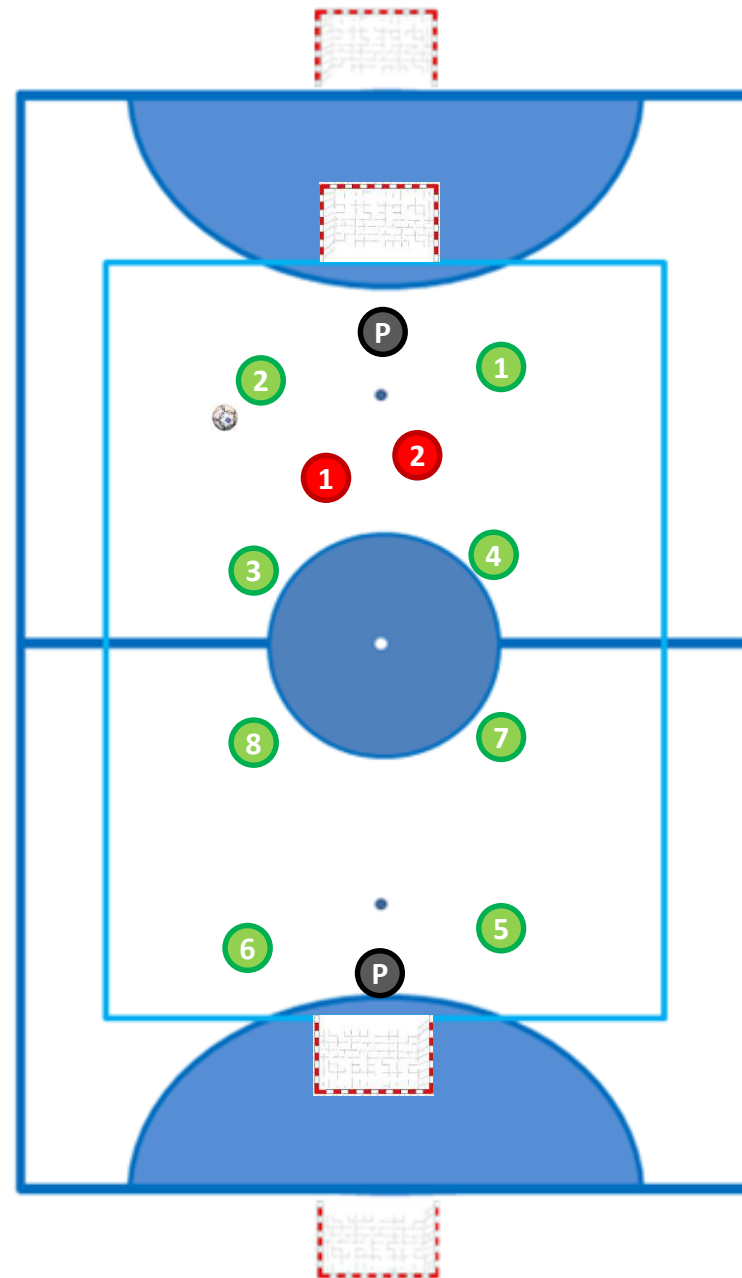
<b>Objectiu</b>	Millorar la visió perifèrica dels jugadors.
<b>Zona</b>	15x10.
<b>Jugadors</b>	Mínim 9 jugadors.
<b>Explicació</b>	<p>Es juga amb dues pilotes. Dins del rondo tradicional juguem tots menys dos que defensen, amb una pilota pel terra. L'altre pilota ha de girar amb la mà de jugador en jugador en el sentit de les agulles del rellotge. Per tant, els jugadors de fora hauran d'estar atents a dues pilotes. La pilota de joc del terra, i la pilota amb les mans.</p> <p>No es pot avisar al company, ni nombrar-lo perquè rebí la pilota amb la mà. El jugador que té la pilota l'ha de deixar anar abans de 3 segons. Es passa a rol de defensor dins del rondo si no es passa la pilota amb la mà abans de 3 segons, sinó es rep la pilota que t'envia el teu company i si cau al terra, si la pilota surt fora o l'intercepten els jugadors de dins.</p>
<b>Variants</b>	<p>Depenent dels jugadors es fa a 1 o 2 tocs. Fer el mateix però sense seguir un ordre preestablert, sinó que se la pots passar a qualsevol company.</p>



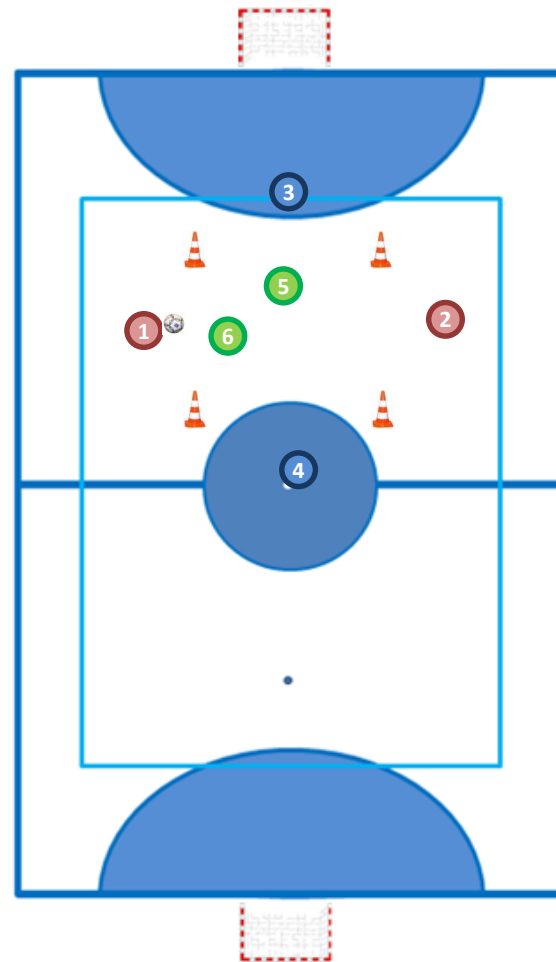
<b>Objectiu</b>	Millorar la posició corporal per poder jugar al primer toc.
<b>Zona</b>	16 x 10 (4x10 cada equip)
<b>Jugadors</b>	8 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es juga 4 vs 4 al primer toc, els jugadors utilitzen la zona de la pista prefixada i han d'intentar connectar amb un jugador del seu equip. Si l'equip contrari la talla tenen un toc extra per intentar jugar amb els del seu equip. Si equip defensiu talla pilota saquen ells si va fora.
<b>Variants</b>	Fer-ho a dos tocs depenent el nivell. Limitar els tocs entre jugadors de la mateixa zona.



<b>Objectiu</b>	Millorar la visió perifèrica dels jugadors.
<b>Zona</b>	28 x 20
<b>Jugadors</b>	10 jugadors + 2 porters
<b>Explicació</b>	<p>Utilitzem la línia del centre de la pista que limita les dues meitats i en el centre col·loquem les pilotes que s'utilitzaran.</p> <p>En les dues meitats quatre jugadors i un porter. En el centre de la pista per iniciar la tasca es col·loquen dos jugadors defensors. Es posa una pilota en joc en una meitat i els dos defensors en el moment que hi hagi el primer toc poden entrar a defensar jugant un 4x2. Els jugadors atacants només tenen un toc. Si aconseguen marcar gol els dos defensors repleguen e inicien la defensa en el costat contrari.</p> <p>L'equip contrari no pot posar la pilota en joc fins que un dels defensors entri en dita meitat de la pista. Si pel contrari no aconseguen marcar gol, el passador i finalitzador, és a dir, els dos últims jugadors que han tocat pilota repleguen.</p> <p>El gol sempre s'ha de realitzar abans de fer 12 passades i després de fer-ne 2/3.</p>

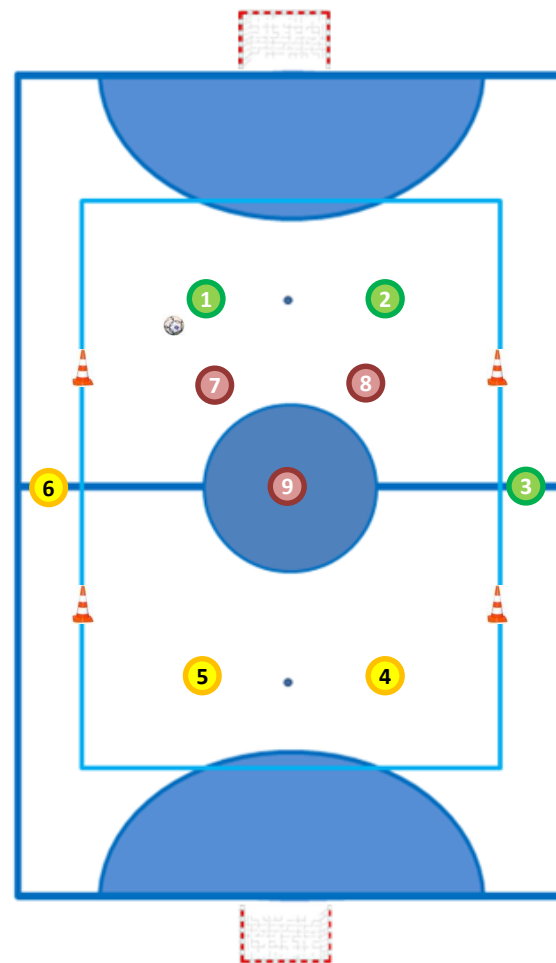


<b>Objectiu</b>	Jugar els triangles ofensius (Èmfasis en veure quan el tanca parteix sense donar la passada de seguretat en el triangle)
<b>Zona</b>	8x8
<b>Jugadors</b>	6 jugadors (12 si es dobla)
<b>Explicació</b>	<p>En un quadrat es situen quatre fora, un a cada costat, i dos dins. Cada jugador té una parella del seu mateix color, que és el jugador que està enfront, i sempre que un d'ells falli una passada aniran ambdós al mig.</p> <p>Es juga un rondo a un toc i s'han d'intentar buscar els triangles ofensius per tal que els jugadors interiors no aconseguixin el seu objectiu de tallar pilota.</p> <p>Fixar-se molt en el posicionament dels jugadors exteriors per tal d'aconseguir mantenir la pilota.</p>

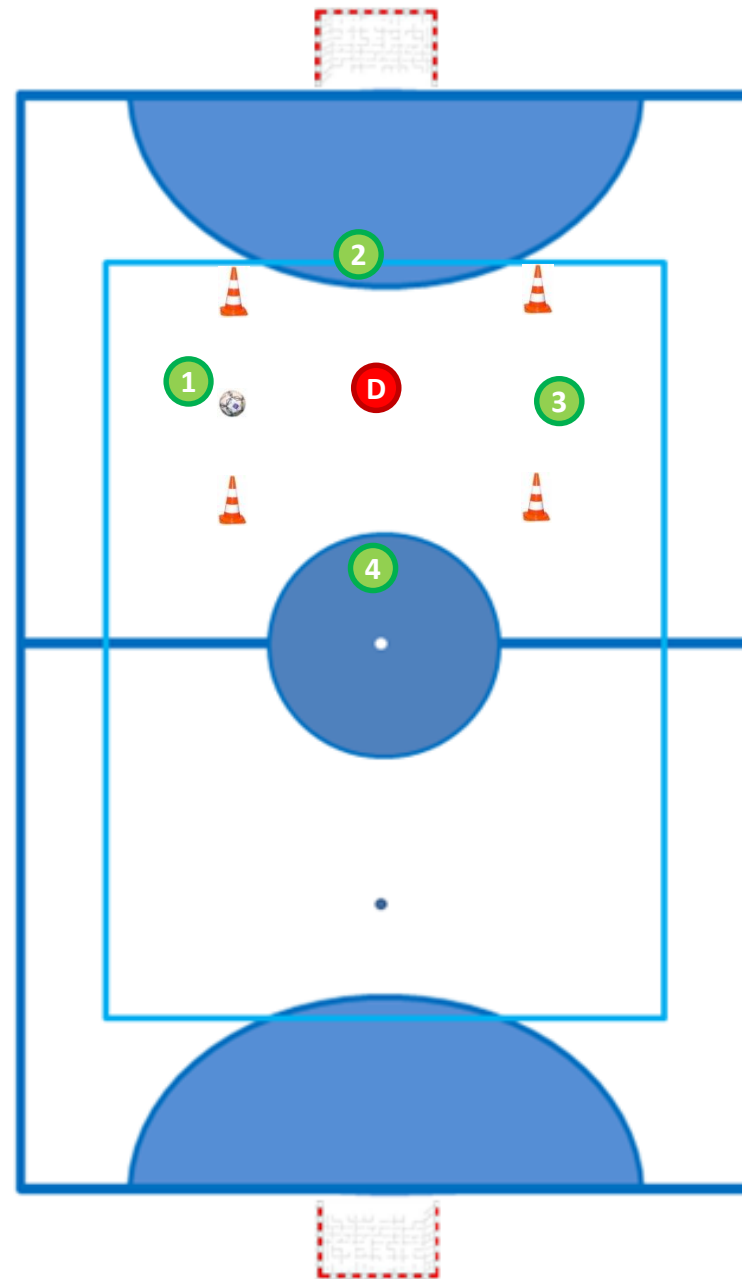




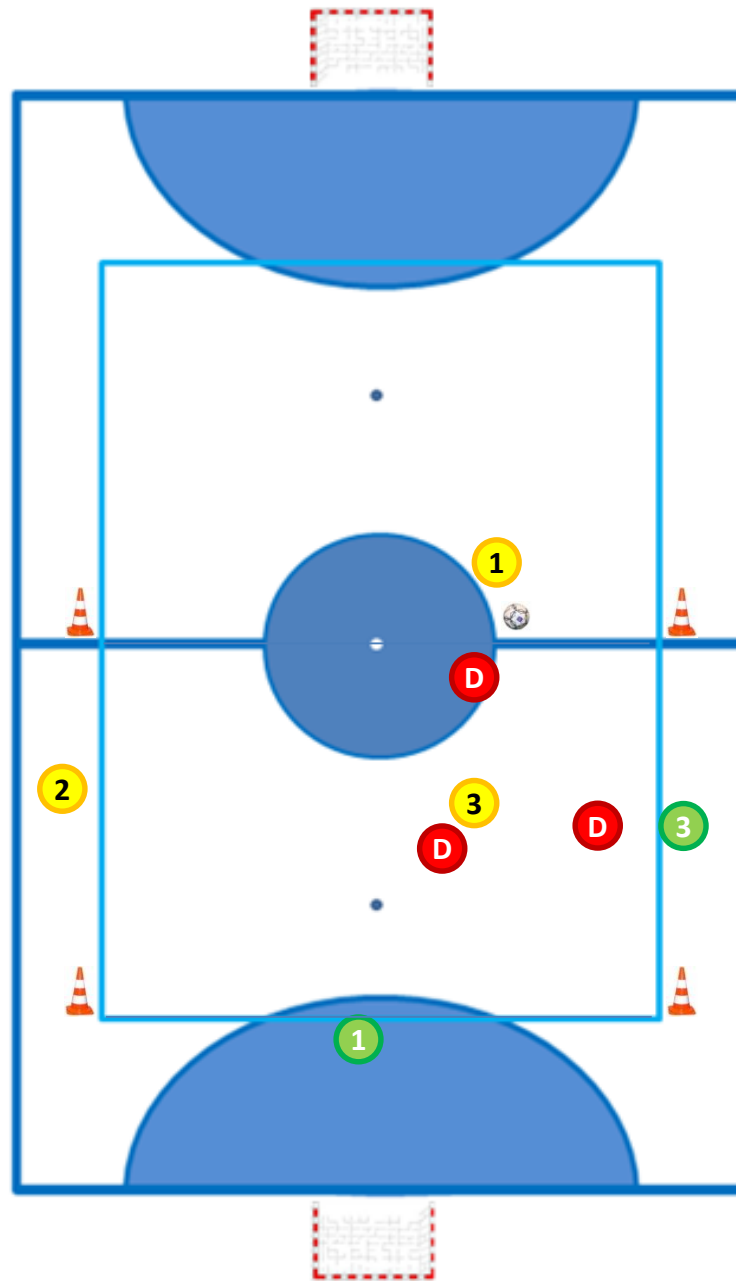
<b>Objectiu</b>	Treballar els moviments del joc 4-0.
<b>Zona</b>	15x10.
<b>Jugadors</b>	9 jugadors.
<b>Explicació</b>	<p>Dividim el rondo en tres equips: dos ataquen i un equip defensa, els quals canvien cada certs minuts.</p> <p>Vas introduint la progressió poc a poc: Al principi quan juguen entre tanques van a ocupar l'espai del mig. Si recull el jugador de banda llavors el que ha partit torna per la banda. El nostre objectiu és rebre en mig. Ens fixarem en que els moviments fets estiguin ben mecanitzats.</p> <p>El segon moviment és quan toco amb l'ala m'obro i aquest va al mig, i torna per banda contrària (Fent la rotació circular).</p> <p>L'objectiu doncs, es provar diferents estructures i moviments del joc de 4 a través del mètode analític.</p> <p>Obliguem a l'ala a jugar a dos tocs, per tal que si vol girar l'atac doni temps a la defensa a pressionar.</p>
<b>Variants</b>	Fer-ho amb dos defensors i amb 4 jugadors a cada camp, utilitzant 10 jugadors.



<b>Objectiu</b>	Resistència + defensa pressionant.
<b>Zona</b>	6 x 6.
<b>Jugadors</b>	5 jugadors
<b>Explicació</b>	Juga un a cada costat, s'han de passar la pilota, hem de comptar les pilotes que es roben durant cada minut.
<b>Variants</b>	1' + 4' de descans actiu Per donar-li qualitat al final li dius "quan robis tantes pots parar".



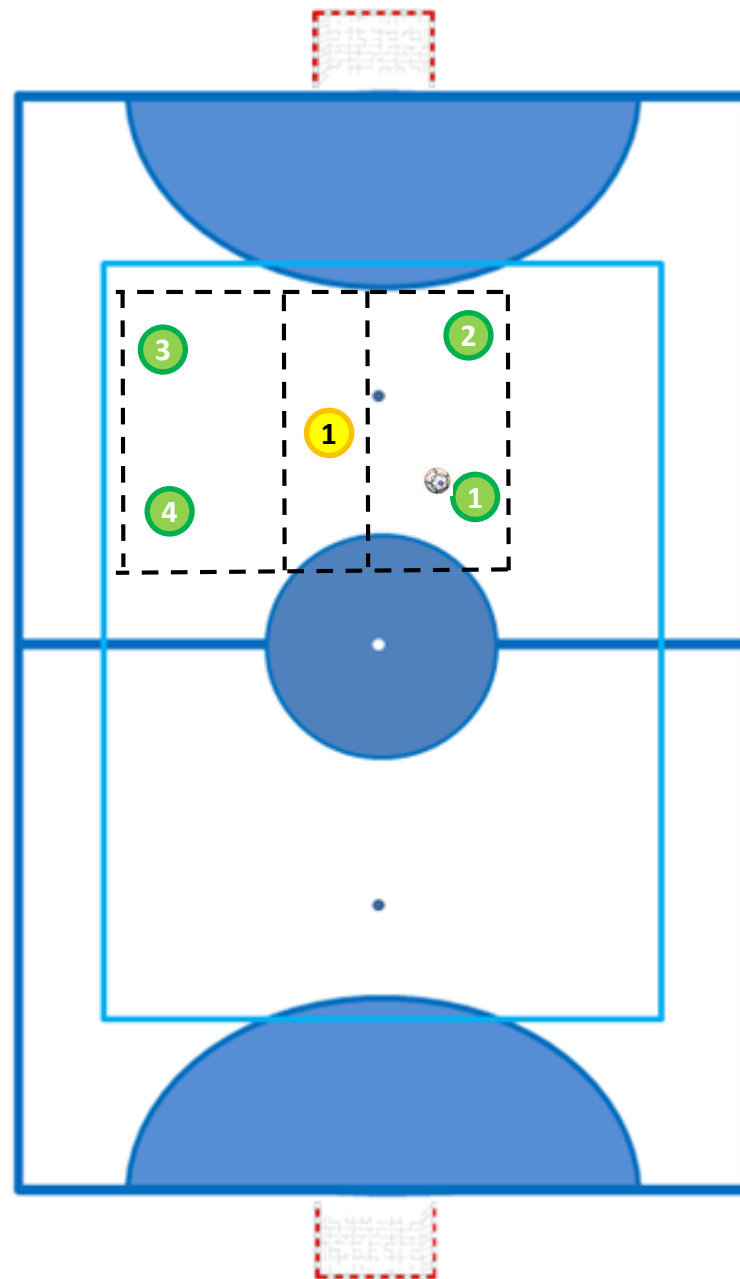
<b>Objectiu</b>	Treballar el gir del triangle.
<b>Zona</b>	15 x 15.
<b>Jugadors</b>	8 jugadors.
<b>Explicació</b>	Tres equips de tres. Un defensa i els altres dos es situen al rondo podent tallar al centre.
<b>Variants</b>	+ 1 punt pel robo en defensa. - 1 punt per la passada dins del triangle.



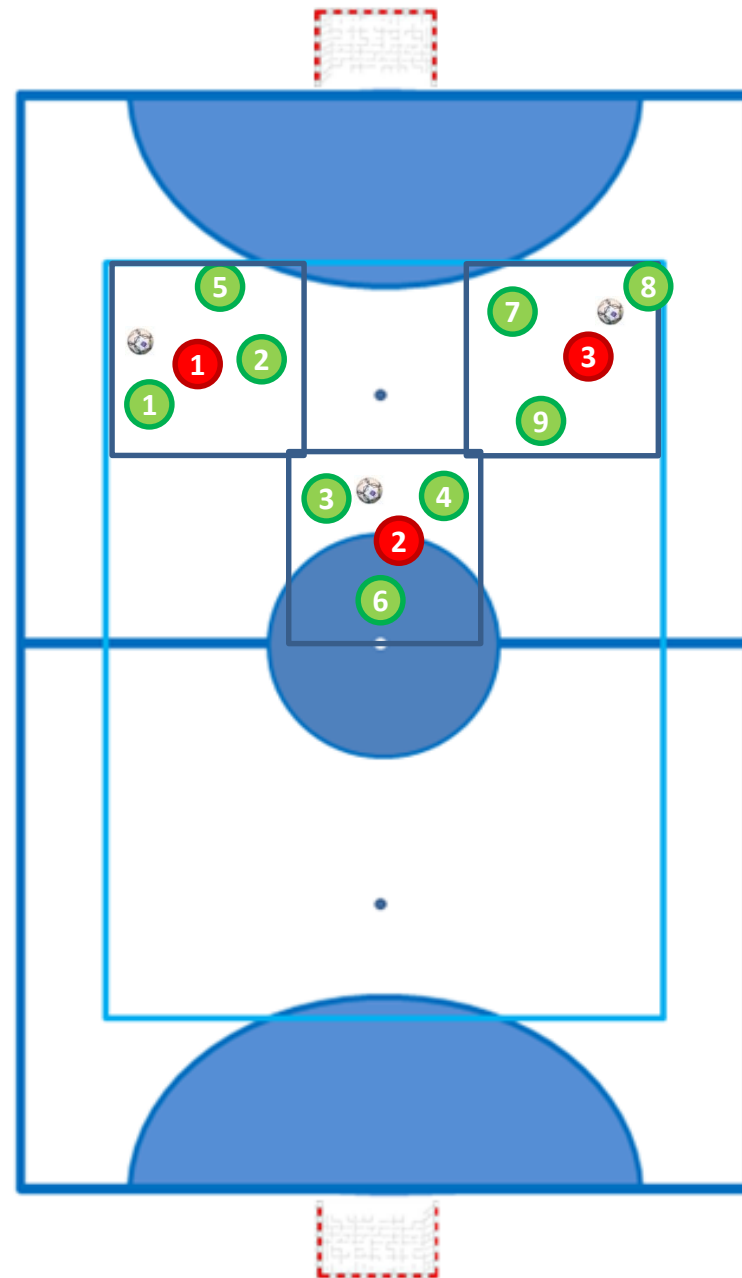
<b>Nom</b>	Exercici del tres en ratlla.
<b>Objectiu</b>	Millorar la velocitat de reacció, sincronització i percepció.
<b>Zona</b>	Rondos de 5 x 5.
<b>Jugadors</b>	10 jugadors.
<b>Explicació</b>	<p>Es fan dos rondos de 4 jugadors i un al mig. 3 equips de tres jugadors més un porter. Cada un té un petit espai delimitat, i poses 9 piques posats com un 3 en ratlla. Cada equip va d'un color, quan dius el color aquell equip no es mou i els altres dos equips van a fer un tres en ralla. El color que dius es el que es queda, al final dius un color que no existeixi i van els tres a fer-ho. L'últim que arribi es posa al mig al rondo.</p> <p>Has de posar càstig al final de l'exercici per l'equip que perdi.</p> <p>Han d'estar barrejats els jugadors dels equips sinó és molt fàcil fer-lo.</p>



<b>Objectiu</b>	Tancar línies de passada
<b>Zona</b>	10x5
<b>Jugadors</b>	5 jugadors
<b>Explicació</b>	En un rectangle de 10 x 5 metres aproximadament hi haurà un defensor a la xarxa i dos jugadors a cada costat. Els jugadors que estan en possessió de la pilota disposen de 4 tocs entre els dos per passar la pilota a l'altre costat, jugant sempre a primer toc cada jugador. Per tant, abans del quart toc han de passar la pilota a l'altre costat sense que el jugador de xarxa l'intercepti. Al jugador de la xarxa que l'intercepti la pilota es col·locarà a la xarxa.



<b>Nom</b>	Tres rondos mòbils.
<b>Objectiu</b>	Protegir la pilota. Presa de decisions.
<b>Zona</b>	Quadrats de 7x7.
<b>Jugadors</b>	Mínim 11 jugadors.
<b>Explicació</b>	Es fan tres rondos, de tres atacants cada un i un defensor. Tocs il·limitats. Però quan la passes has de canviar-te de rondo obligatòriament. Es tocar-la, no robar-la. Per saber qui defensa el que defensa té un peto a la mà. Si ho fem a quatre rondos no serveix perquè mai anirà al més llunya.
<b>Variants.</b>	No puc anar al rondo del que vingui. La primera vegada sí que podré escollir, la segona ja no, així que he d'escollir bé. Si estàs defensant i robes pots escollir a quin rondo anar. Si per exemple estan 2 contra 1 en un rondo, s'ha d'intentar aguantar pilota fins que arribi un tercer.



<b>Nom</b>	2 contra 1.
<b>Objectiu</b>	Desmarcades, controls orientats.
<b>Zona</b>	20 x 20
<b>Jugadors</b>	Grups de 3. 9-12 jugadors.
<b>Explicació</b>	S'organitzen per tríos, cada trio té una pilota, es jugar en tot l'espai i, delimitant els tocs, dos jugadors del trio tracten de mantenir la possessió de la pilota, mentre que l'altre intenta robar-lo. Canvia el rol amb l'atacant que l'acaba de perdre. L'espai és compartit per tots els tríos.
<b>Variants</b>	Es va jugant amb les pautes en funció del nivell dels jugadors, es pot limitar tocs, obligar a jugar només amb no dominant, obligar a jugar amb la cama contrària a la que te la passa el company, toc i mig, de primeres, etc... D'altra banda si busquem més intensitat podem reduir l'espai per provocar més canvis de rol. Fer que cada trio tingui el seu espai i no es puguin barrejar entre els diferents grups.

