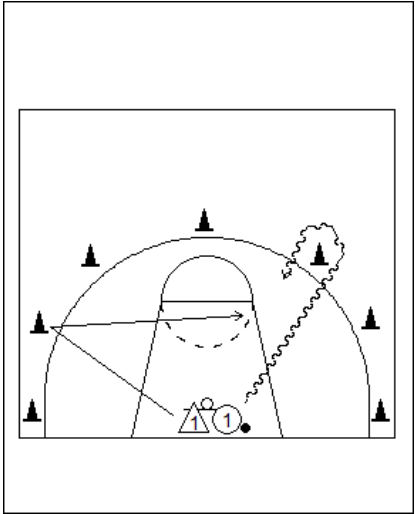




AUTOR	Jordi Barril i Domènec Peret	EQUIP	Cadet A
EXERCICI	1x0+1	DURACIÓ	5 minuts
MATERIAL NECESSARI	7 cons i 1 pilota mínim		
Nº JUGADORS	Mínim 2 jugadors	DIFICULTAT (1-5)	3
OBJECTIUS	Treballar les diferents finalitzacions possibles (entrada per la dreta, per l'esquerra, a cistella passada, amb pèrdua de pas...) en funció de per on arriba el defensor.		
Finalització després de rodejar un con qualsevol. Atacant i defensor surten espatlla amb espatlla des de sota la cistella. L'atacant ha de rodejar un con qualsevol i finalitzar. El defensor escull també un con qualsevol, el toca, i es dirigeix a defensar. El defensor no es pot dirigir al mateix con que l'atacant. L'atacant ha de percebre visualment per on li arribarà el defensor (dreta, esquerra, per davant, per darrera...) i en funció d'això escollir el millor recurs tècnic per finalitzar. La virtut d'aquest exercici és que és molt senzill, però les situacions reproduïbles són "infinites", cada vegada que realitzes l'exercici pots treballar una situació de joc "real" diferent. La dificultat és saber decidir quina és la finalització més adient en cada situació per tal d'evitar al defensor que en la majoria dels casos no serà capaç de fer una oposició total (1x1), sinó parcial (1x0+1).			
Variants: <ul style="list-style-type: none">- Per a categories més inferiors, es pot començar amb només 2 cons, així limitem la situació que volem reproduir i podem ensenyar la finalització més adient a aplicar. Podem moure'ls i anar treballant cada situació de manera única. A mesura que es tinguin més dominades les diferents finalitzacions, podem anar augmentant el nombre de cons.- Si es vol treballar una situació específica, com per exemple l'ajuda des de costat dèbil, es poden limitar els cons que pot escollir el defensor, obligant-lo a anar a tocar un con del costat contrari on va l'atacant.			