

# MULTIESPORT - FUTBOL SALA

## FORMES JUGADES

- Es realitzaran tres formes jugades de manera que cada esportista realitzi els moviments bàsics de cada esport: conducció, passada i rematada/llançament.
- És important que els entrenadors/delegats facilitin la dinàmica de cada activitat per fer-la el més didàctica/educativa/formativa possible, valorant adequadament la competitivitat.
- En el cas específic del multiesport cada entitat haurà d'aportar el màxim de pilotes per realitzar l'activitat:
  - **FUTBOL SALA: preferentment pilotes de futbol – 7 o futbol sala**
  - BÀSQUET: preferentment pilotes de volei sènior o minibàsquet
  - HANDBOL: pilotes de minihandbol
  - VOLEI: pilotes de voleibol d'iniciació o altres de toves com les de platja.

## SITUACIONS REALS DE JOC

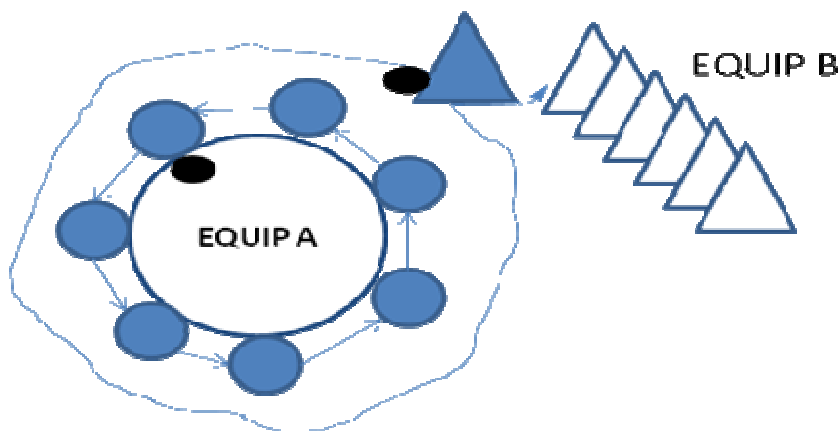
- Es jugaran dues parts de 10 minuts cada una, amb cinc minuts de descans. En el cas que les dues entitats presentin molts esportistes , es podrà suprimir el descans i fer una partit únic de 25 minuts.
- Es recomanable que tots els esportistes gaudeixen del mateix temps de joc.
- Cal prioritzar la part formativa de la competició per davant del resultat.

# MULTIESPORT - FUTBOL SALA

## JOC EL RELLOTGE

---

Un equip A es posa en rodona i s'han de passar la pilota d'un en un, sense saltar-se ningú. Es conta un punt per cada volta que es dona sencera. Un equip B es col·loca en fila i d'un en un han de conduir la pilota per fora de la rodona formada pels jugadors del equip A i passar la pilota al company següent a la fila. Una vegada tots els jugadors del equip B han fet la volta sencera, l'equip A deixa de sumar punts. Es canvien les posicions i els rols els dos equips. Guanyarà l'equip que més voltes hagi fet amb les passades a la rodona. Variant : Si és molt complicada la conducció de la pilota pels de fora, aquests només correran sense pilota.



*Joc El rellotge*

Material: 1 pilota de futbol-7 per cada equip.

Habilitats motrius específiques: Passada i conducció de futbol sala.

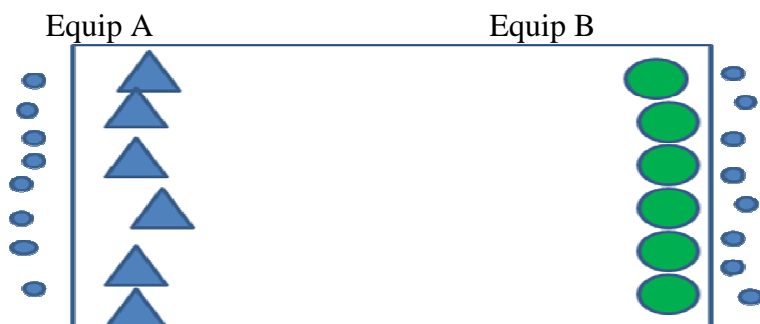
Durada: El que tardin a fer el joc. És pot repetir.

# MULTIESPORT - FUTBOL SALA

## JOC EL ROBAPILOTES

---

L'equip A i l'equip B estan col·locats cadascú en una línia de fons del camp. A la seva línia de joc hi ha pilotes (mínim una per jugador, si pot ser més). Cada equip ha de intentar portar les pilotes de l'equip contrari al seu terreny. Per portar la pilota al propi terreny s'ha de conduir amb el peu fins a la línia i tornar a per una altra. No està permès protegir la pilota que s'ha deixat a la línia, ni tocar la pilota amb les mans.



Material: 1 pilota de futbol-7 (o futbol sala) per cada jugador.

Habilitats motrius específiques: Conducció de futbol sala.

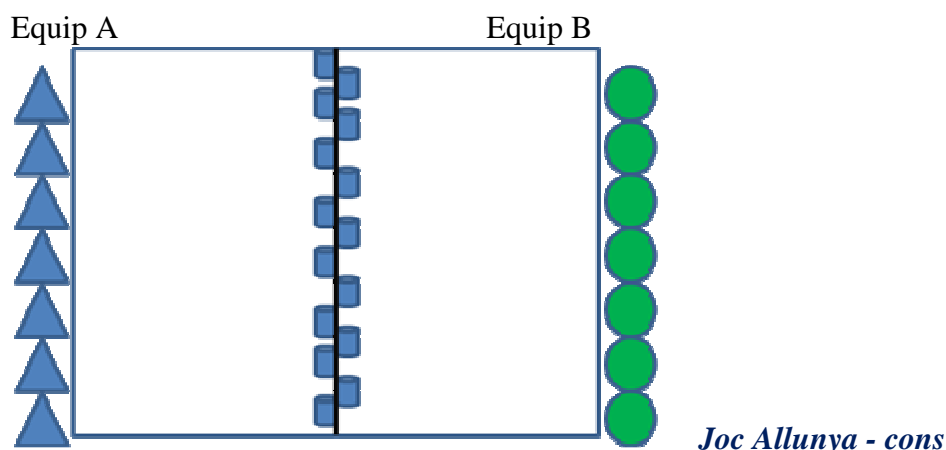
Durada: 5 minuts o quan un equip les aconsegueixi totes. És pot repetir.

# MULTIESPORT - FUTBOL SALA

## JOC ALLUNYA-CONS

L'equip A i l'equip B estan col·locats cadascú en una línia de fons del camp. Al mig del terreny de joc hi han cons. Cada equip ha de xutar les pilotes que té per allunyar els cons del seu terreny de joc. Un cop iniciat el joc, es van recollint les pilotes que hi ha en el propi camp, es porten a la línia de fons i es tornen a xutar. L'equip que tingui menys cons al seu camp guanya.

Variante : es pot fer que l'equip que toca un con es queda aquell con per ells. El que tingui més cons guanya



Material : 1 pilota de futbol-7 (o futbol sala) per cada jugador i cons.

Habilitats motrius específiques: Xut orientat de futbol sala

Durada: 5 minuts o quan un equip aconsegeixi passar tots els cons. És pot repetir.