

DATA: -/-/

DURADA: 75 minuts

NOMBRE JUGADORS: 10 jugadores

MATERIAL: pilotes i cons

OBJECTIUS: sortida de contraatac d'estructura de joc inicial, augment actitud competitiva i recordatori jugada 2

CONTINGUTS: bloqueig directe i joc per parelles i mà a mà.

## FASE ADAPTACIÓ

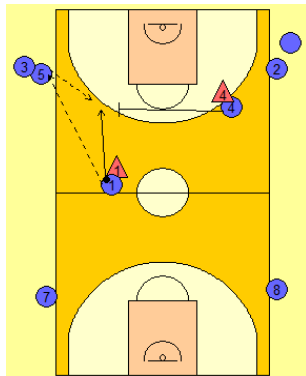
- Petita xerrada, crit al mig camp
- 8' - Ocupen les 4 cantonades del camp. Jo dic el que han de fer (exemple: fer una entrada per la dreta,...). Si donen una volta a cercle central, tenen un intent, si donen la volta a cercle del tir lliure contrari, en tenen dos. Sumen punts, les que menys en tinguin fan 2 esprints

## PART PRINCIPAL

- 15' Exercici 2c2 continuat, tot el camp, amb passada obligatòria a una de les jugadores de banda. Si reben cistella, segueixen defensant. Juguem amb obligatorietat de jugar mà a mà per simular el mà a mà de la jugada 2.

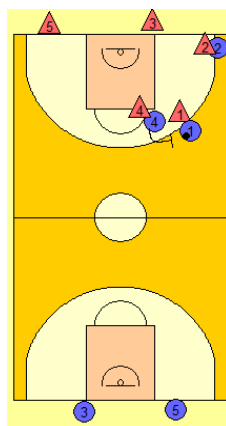
A/ es juga a que guanya qui anota 5 cistelles o perd qui en rep 3 consecutives. ( qui perd fa 2 esprints i continuem jugant)

B/ ara juguem a que si aconseguim cistella sense realitzar cap bot, val per 2. Només val per dos per l'atac, no en contra per la defensa.



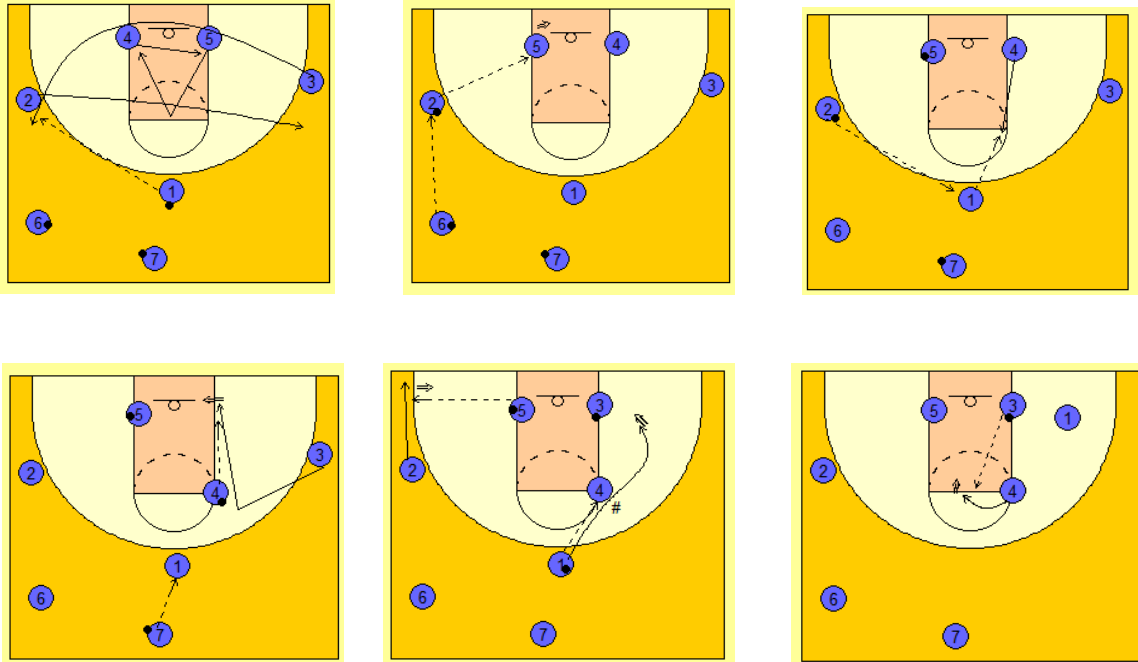
- 10' Exercici 3c3 ataco-defenso-descanso. 2 equips que competeixen amb la rotació ataco-defenso-descanso

A/ es juga en situació de 3c3 on qui agafa el rebot en un equip, surt a atacar amb les altres dues que descansaven. Juguem a partir de bolc directe en sobrecarrega (el nostre inici de joc). Juguem a 11 punts exactes, 16 o més.



- 10' Exercici de tir a partir de la jugada 2. Totes les jugadores que hi participen, tiren. 5 després del seu tir es queda el rebot per passar-la a 2 per tir de 3pts i 3 se la queda per passar-li a 4 en l'últim tir.

A/ cada cistella es celebra i la última que tira, fa balanç fins mig del camp. En els últims dos minuts, es posa com a objectiu arribar als 20 bàsquets.



- 10' partit 10' a mitja pista on només es pot manar sistema 2. Si hi ha bàsquet, segueixen atacant les mateixes. Si hi ha recuperació de pilota o rebot defensiu, surten 5c0 les defensores, sense bot, en contraatac. Si fiquen la cistella, val mig punt i després atacaran en sistema 2. Si fallen l'entrada a cistella en el 5c0, van a 0 punts i ataca l'altre equip. Guanya l'equip que vagi guanyat un cop ha finalitzat el temps.

- 5' – per parelles, 10 tirs lliures en una cistella, en series de 2 tirs lliures.

## PART FINAL

- 6' – partit 6 minuts on si no hi ha contraatac, es juga sistema 2.
- 7' – partit de 7 minuts totalment lliure. Equip que no celebri cada cistella que anoten, només sumarà un punt per aquella cistella. L'equip que perdi fa 2 esprints.