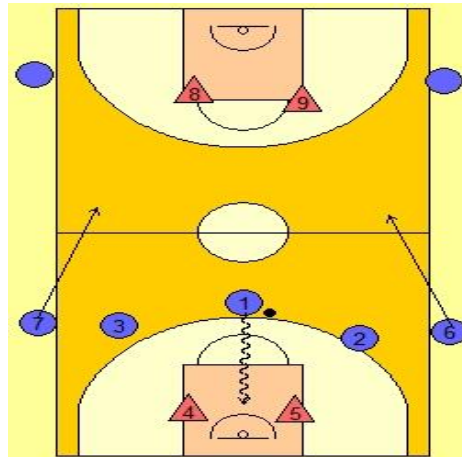


EXERCICI 11

Exercici clàssic d'onze on es juga 3c2 a mitja pista i rebotejador surt amb els dos jugadors de la banda per atacar un altre 3c2 amb els defensors de l'altre camp.



Hi ha moltes maneres d'enriquir l'exercici i fer-lo més útil tenint en compte el conceptes i normes amb les que juga el nostre equip. Per exemple:

1. Si l'atac anota, segueixen atacant cap a l'altre camp. Així busquem que la defensa no es conformi amb rebre cistella justificant que són un menys. Només si eviten que anotin podran atacar.
2. Un bot per creuar camp defensiu. Fomentem la ràpida transició defensa-atac i la ràpida circulació de pilota. La defensa té al seu favor que quan fa un bot l'atacant en camp defensiu, té l'obligatorietat de passar-la poden defensar així línies de passada
3. No es pot passar la pilota a qui te l'ha passat. En atac busquem el moviment i oferiment del jugador sense pilota. A més podem afegir els blocs indirectes per poder donar passada al jugador indicat. En defensa ens indica qui no pot rebre i aleshores fixar un defensor amb el jugador amb pilota i un altre amb l'únic receptor possible. Així també treballem comunicació defensiva.
4. Els jugadores que defensen, mentre s'ataca a l'altre camp, corren fins donar la volta a un con a camp contrari i tornen a camp defensiu a defensar. D'aquesta manera provoquem que estiguin actius i no descansin a més que si al donar la volta al con els atacants ja van cap a atacar, la defensa comença a defensar ja en camp ofensiu
5. Límit de bot per atacar fomentant el moviment sense pilota i els blocs indirectes
6. Si hi ha hagut cistella i es treu de fons, en la transició defensa-atac, els que els hi toca descansar o defensar en la tornada, poden fer defensa pressionant o 2c1 fins a mig camp per introduir i treballar conceptes defensius pressionants després de cistella.