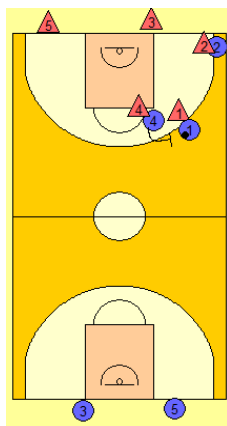


Exercici 3c3 o 4c4 ataco-defenso-descanso. 2 equips que competeixen amb la rotació ataco-defenso-descanso



Diferents opcions per a enriquir l'exercici per treballar diferents objectius:

- Intentar trobar una situació de joc reduït dins l'estil de joc de cada equip per aplicar-lo a aquest exercici i tindre més transferència
- Si volem potenciar els contraatacs, les transicions ofensives, podem fer que si s'anota en els primer 6 segons, aquella cistella tingui valor doble.
- Un altre forma de reforçar la transició i sortida cap a l'atac, podem posar que si s'utilitzen menys de 5 bots abans d'anotar, tingui doble valor,
- Si volem castigar a l'equip contrari després de rebre cistella, podem donar-li un punt més de valor a la cistella després de rebre'n una
- Podem potenciar qualsevol acció que del joc donant-li un valor superior al normal en cas d'anotar
- Podem donar un valor doble a una cistella donada a un extrapass si volem potenciar el moviment de pilota i de jugadors. Tot això dependrà de què volem i a què juguem.
- Si treballem rebots, un rebot ofensiu el podem valorar amb un punt extra o restar punts a qui no l'agafa
- Per treballar les ratxes durant un partit, podem posar que si un equip anota dues o tres cistelles seguides, se li suma un punt extra. En canvi, si un equip no anota en tres atacs ni aconsegueix sumar cap acció positiva (anotar, o falta rebuda), l'altre equip sumarà un punt o se li restarà a aquest.
- En densa podem demanar que hi hagi pressió sobre pilota en camp ofensiu, o esperar en mig camp.

Podem variar el format i ajustar-lo a les nostres necessitats i al nostre objectiu d'entrenament. Per exemple:

- Podem fer que el jugador que llença o per pilota hagi de tocar una cantonada, una paret, picar de mà a l'entrenador, el que sigui, per tal de forçar una situació de superioritat momentània de 3c2. Així buscarem verticalitat ofensiva i comunicació i rotació defensiva quan arribi el 3r jugador.
- Podem canviar d'una rotació "ataco- defenso-descanso" a "defenso-ataco-descanso". En aquesta rotació treballarem molt més el balanç defensiu. Fins i tot, podem fer que la defensa no podrà sortir a defensar fins que algun company, que estava atacant, li piqui la mà per activar-lo.