

## DEFENSA

### Defensa d'ajuda + recuperació

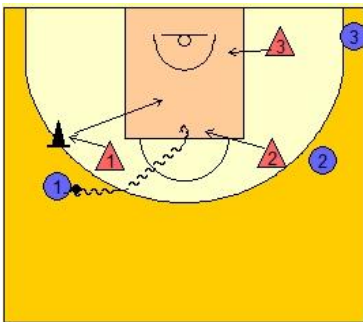
Disposició inicial amb un jugador amb pilota a 45º amb el seu defensor, un con al seu costat, i dos jugadors més a costat dèbil a 45º i cantonada amb els respectius defensors.

La disposició pot variar en funció del vostre criteri i de la situació en concret a treballar

Quan l'entrenador xiuli, el jugador amb pilota ha de penetrar pel mig de la zona i el defensor d'aquest ha de tocar el con i recuperar.

Amb aquest handicap, busquem que els altres defensors saltin a l'ajuda parant la penetració del jugador amb pilota.

A partir d'aquí, vosaltres mateixos heu de definir quina rotació fer en defensa, definir també quin dels dos jugadors salta a parar penetració o si el defensor salta a parar a jugador o només fa fintes mentre el defensor que toca el con recupera.



En atac també ens pot servir per treballar les situacions d'extrapass, de lectura de la defensa i de penetrar i doblar.

\*Podem posar el "càstig" següent: si el jugador que penetra inicialment finalitza, la defensa fa dos sprints ja que el que volem evitar amb aquest exercici és que un jugador penetri pel mig sense que ningú l'aturi.