

DEFENSA

Defensa no pel mig

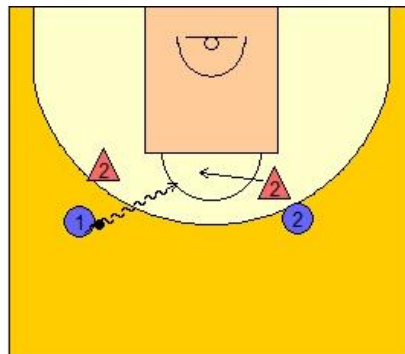
Disposició inicial dos atacants, un d'ells amb pilota, i dos defensors.

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

Consisteix en atacar 1c1 però només podem atacar pel mig, entre el meu company i jo. El que volem és que quan un jugador penetri pel mig, l'altre defensor salti a ajudar a parar la penetració. En aquest cas, posarem la norma que si el jugador que penetra dobra la pilota al seu company atacant, no pot tirar. Sempre han de penetrar pel mig i la defensa tancar aquesta penetració.

Podem anar evolucionant l'exercici i autoritzar el llançament després de pilota doblada per tal que recuperi ràpid el defensor i arribi puntejant el llançament. L'atacant, o tira o penetra pel mig.

Més detalls a afegir, podem donar llibertat a l'atac per penetrar per on vulgui, pel mig o per les bandes. Amb aquest canvi intentem provocar que el defensor pensi i decanti al jugador amb pilota cap al mig ja que és per on pot tindre una ajuda defensiva. Si es superat per la banda no en rebrà cap.



En atac també ens pot servir per treballar el moviment sense pilota i el dividir i doblar.