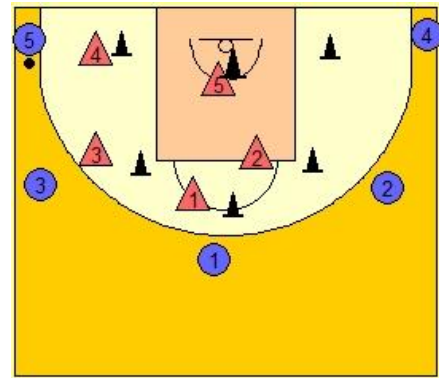
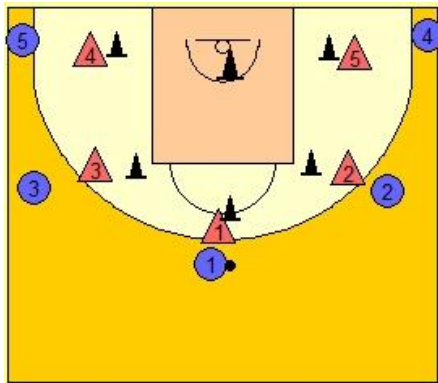


## DEFENSA

### Salvar els cons

Exercici que ens pot servir per treballar defenses zonals o defenses individuals més tancades i amb ajudes.

Amb 5 jugadors oberts i 5 defensors, consisteix en que els atacants, passant-se la pilota i sense poder botar ni moure's, tirin un dels 6 cons que hi han. Cada con que es tiri sumarà un punt l'equip atacant. Si el con que tiren és el que hi ha al semicercle de la zona, valdrà tres punts. Quan un equip hagi realitzat 5 atacs, canvi de rols i és l'altre qui ataca.



En aquest exercici busquem que les jugadores tapin els espais que nosaltres considerem com importants.

L'exercici ha d'anar evolucionant i podem afegir les següents normes:

- que els jugadors poden penetrar a cistella i llençar un con però no poden tirar a cistella. Atenció defensiva a tapar penetració i recuperar. Comunicació en les ajudes.
- Podem canviar la col·locació dels cons i atacants segons la disposició amb la qual vulguem treballar
- Afegir que poden penetrar però si ho fan no poden tirar el con del mig, però quan doblen pilota fora si que podran tirar a cistella de 3 punts.

En cas de treballar-ho per a una defensa individual, és important que si un jugador amb pilota avança i canvia de posició, a la vegada que altres jugadors ocupen espais buits, els defensors han de seguir al seu jugador, sense perdre de vista on està la pilota per fer ajudes i protegir cons.

La rotació defensiva i la disposició de les jugadores segons on estigui la pilota dependrà del que consideri cada entrenador.