

EXERCICI 1C1

EXERCICI SIMULACIÓ BLOC DIRECTE (DEFENSA-ATAC)

En situació de 45º posem un atacant i un defensor i en l'altre mitja pista també, a 45º igual. Posem un con al costat de l'atacant i un con al costat del defensor.

La col·locació inicial dels jugadors serà: l'atacant, davant del con del defensor i el defensor davant del con de l'atacant. Amb el con de l'atacant simulem un jugador que ens fa un bloc directe i amb el del defensor, la desavantatge creada al rebre, com a defensor, un bloc directe.

Quan l'entrenador xiuli, l'atacant haurà de passar per damunt del seu con i atacar a cistella intentant ser el màxim de vertical i agressiu possible i el defensor haurà de tocar el seu con i anar a defensar a l'atacant.

Busquem que l'atacant sigui directe i vertical en el bloc directe i realitzi possibles lectures del defensor. A més, finalitzar fort sense por al contacte. Per treballar que aguantin el contacte els atacants, podem permetre una falta de cos dels defensors.

La rotació serà ataco-defenso, vaig a l'altre camp i ataco-defenso i torno a canviar.

