



C.E. ESCOLA DEL CARME SABADELL

| | | | |
|--|--|-------------------------|----------|
| AUTOR | Jordi Barril i Georgina López | EQUIP | Cadet A |
| EXERCICI | CONTRAATAC 3X0 | DURACIÓ | 5 minuts |
| MATERIAL NECESSARI | 5 pilotes | | |
| Nº JUGADORS | Mínim 7 jugadors | DIFICULTAT (1-5) | 2 |
| OBJECTIUS | Sortida ràpida de contraatac, practicar la passada sobre bot, la recepció en carrera evitant fer passes i incidir en les finalitzacions. Bon exercici per fer a la part inicial de l'entrenament com a presa de contacte amb la pilota. | | |
| <p>Els jugadors es disposen com en el gràfic:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 jugadors amb pilota a la prolongació de la línia de tirs lliures i fora de la línia de 6,25 (dos a cada mitja pista) ➤ 3 jugadors amb la cinquena pilota que realitzen el contraatac. <p>El trio que té la pilota (jugadors 1, 2 i 3) fa un contraatac 3x0 cap a una cistella. El jugador que rep l'última passada (3) realitza una entrada.</p> <p>Els dos jugadors restants (1 i 2) reben una passada dels jugadors (6 i 7) situats a la prolongació del tir lliure, i realitzen també una entrada.</p> | | | |
| <p>El jugador 3 després de ficar cistella agafa el seu propi rebot i treu el contraatac ràpidament cap a la cistella contrària juntament amb els dos jugadors situats a la prolongació de la línia de tir lliure (6 i 7) que anteriorment han realitzat les passes als jugadors 1 i 2.</p> <p>La finalització del contraatac es farà de la mateixa manera que s'ha explicat en el gràfic anterior:</p> <p>El jugador que rep l'última passada (6) finalitza.</p> <p>Els dos jugadors restants (3 i 7) reben una passada dels jugadors (4 i 5) situats a la prolongació del tir lliure, i fan també una entrada.</p> <p>La seqüència es va repetint de forma anàloga.</p> | | | |
| <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferents finalitzacions. - Tir des de diferents posicions. | | | |