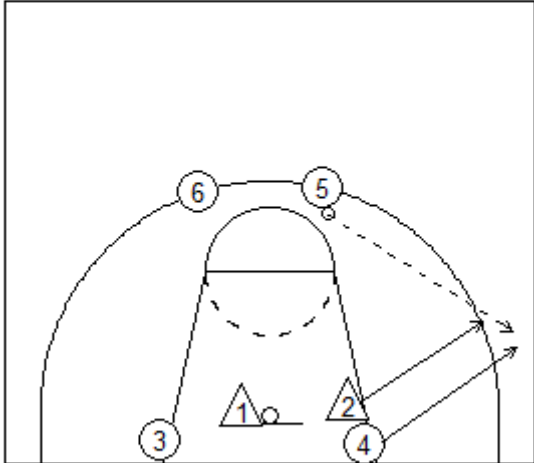
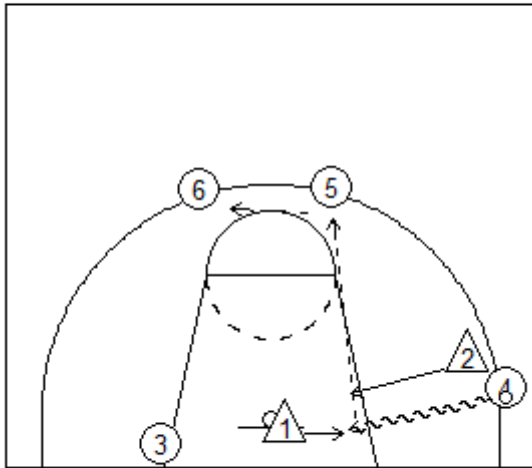




C.E. ESCOLA DEL CARME SABADELL

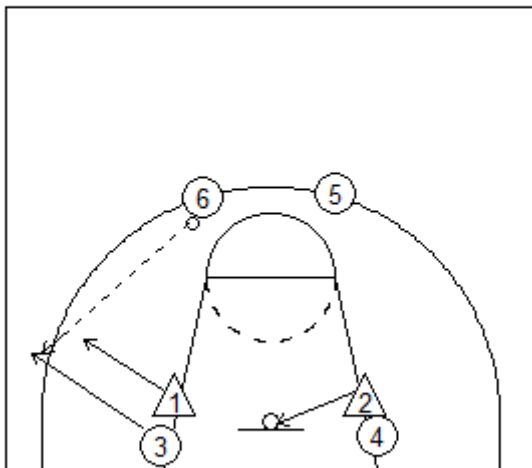
<b>AUTOR</b>	Oriol Romeu Garcia	<b>EQUIP</b>	Junior A
<b>EXERCICI</b>	Treball intensitat defensiva	<b>DURACIO</b>	9min (1min )per parella defensora)
<b>MATERIAL NECESSARI</b>	Mínim 2 pilotes.		
<b>Nº JUGADORS</b>	Mínim 6 jugadores.	<b>DIFICULTAT (1-5)</b>	4
<b>OBJECTIU</b>	Exercici indicat per treballar la intensitat/agressivitat defensiva del equip. (treball línies de passada + treball costat dèbil + saltar a l'ajuda)		
		<p>Col·locarem a 6 jugadores repartides per parelles. (com en el gràfic).</p> <p>jugadores 1, 2 són les defensores. jugadores 3, 4 atacants. jugadores 5, 6 postes passadors.</p> <p>Comencem amb pilota a un dels dos postes passadors 5, 6.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sempre les jugadores hauran de començar a rebre des de poste baix. (bon treball per rebre)</li><li>• Exigirem que les defensores arriquin les línies de passada.</li></ul>	



Quan la jugadora que està atacant 4 rep la pilota, la defensora 2 no deixa penetrar pel mig de la zona, dona línia de fons. On estarà defensant la seva companya 1 el costat dèbil.

Si 4 penetra, 1 saltarà a l'ajuda sense deixar que existeixi possibilitat de cistella fàcil.

4 només podrà passar la pilota a 5, i aquesta invertirà la pilota. iniciant el mateix treball pel costat contrari.



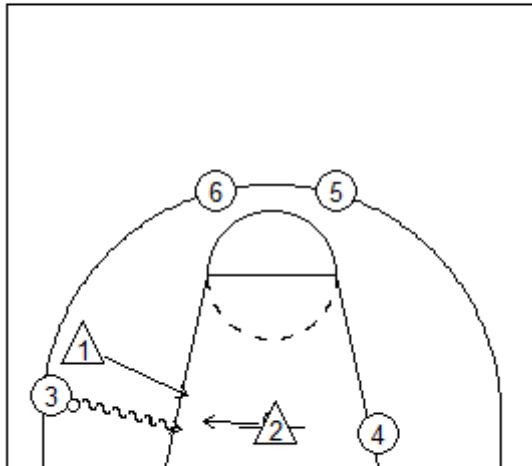
Iniciem el mateix moviment. Explicat anteriorment al quadre 1..

REMARQUEM;

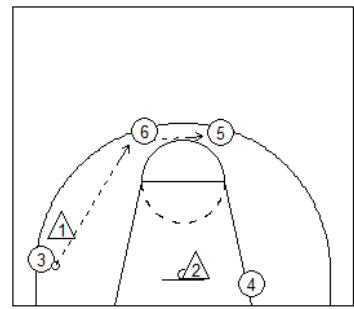
1. Intensitat defensa la línia de passada,
2. Defensa del costat dèbil. (atenció porta enrere, la que està defensant el costat dèbil ha de saltar si fa falta.
3. No deixar penetrar pel mig.
4. Provocar l'error del atacant.



C.E. ESCOLA DEL CARME SABADELL

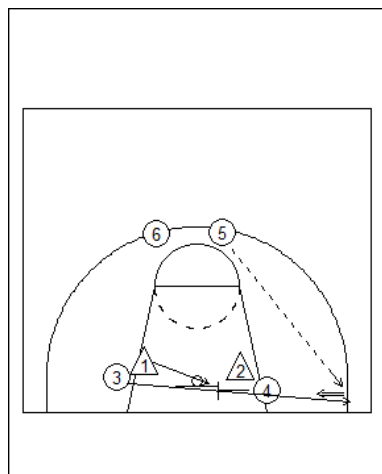


Mateix moviment que el quadre 2.  
L'exercici finalitza quan la parella defensora porta 1 min. Els atacants no poden tirar de mitja distància, sempre entrades. (això provoca que les ajudes del cantó dèbil siguin realment efectives).



**Variant:** quan l'entrenador doni una senyal, podem finalitzar l'exercici buscant un llançament llunyà. (juguem un carretó per línia de fons, amb un bloc indirecte).

- No hi ha canvi de defensors en el bloc indirecte, amb lo que les jugadores han de veure per on passa el bloc la seva defensora i buscar espai per poder tirar.



**Variant 2.** si s'anota. 1, 2 surten amb transició cap a la altre cistella contra 5, 6. Jugant un 2x2 ràpid.

**Variant 3;** 1, 2 saquen de fons, 3, 4 defensen pressionant fins a mig camp, 5, 6 en camp defensiu, es juga 2x2.



C.E. ESCOLA DEL CARME SABADELL