

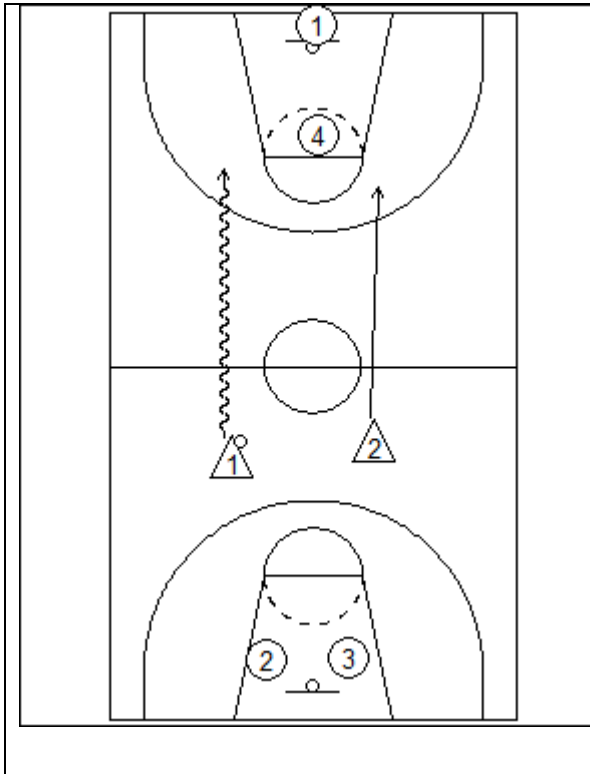


C.E. ESCOLA DEL CARME SABADELL

AUTOR	Oriol Romeu Garcia	EQUIP	Junior A
EXERCICI	Treball superioritat	DURACIO	10 minuts
MATERIAL NECESSARI	1 pilota		
Nº JUGADORS	Mínim 7 jugadores.	DIFICULTAT (1-5)	3
OBJECTIU	Exercici indicat per treballar la intensitat/agressivitat ofensiva i defensiva en situacions de superioritats.		
		<p>1, 2 ,3 ataquen contra, (1, 2), en superioritat 3x2, exigim que sigui un atac ràpid, sense pràcticament bots.</p> <p>Rotació; la jugadora que tira del trio va a la fila on està 4.</p>	



C.E. ESCOLA DEL CARME SABADELL



Triangles (1,2) agafen rebot i surten cap al altre camp jugant un 2x1 contra 4.exigim que sigui un atac ràpid, sense pràcticament bots. Defensa molt intensa.

Les 3 jugadores que han jugat el 2x1 surten cap a l'altre camp per jugar el 3x2 del començament del exercici. D'aquesta manera ja estem en la situació de 3x2, 2x1 continuat.

Variants; el 3x2 sense bot, i el 2x1 amb un sol bot.

Variant; el 3x2 amb un sol bot per jugadora, el 2x1 sense bot

Variant; en el 3x2 es busca un objectiu de anotar 10 triples (entrar i dividir) entre totes les jugadores.