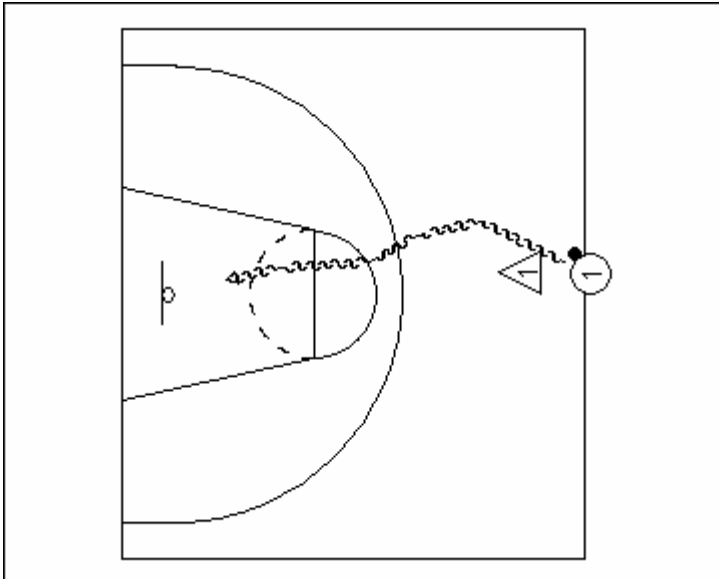


EJERCICIOS DE DEFENSA

Juego de entrada en calor: 2 equipos a jugar h ockey-básquet. La pelota se lleva rodando y se puede levantar sólo cuando se ingresa dentro de la línea de triples del equipo contrario, para lanzar al aro o para pasar a un compañero mejor ubicado.

Ejercicio D'ASTUGUE

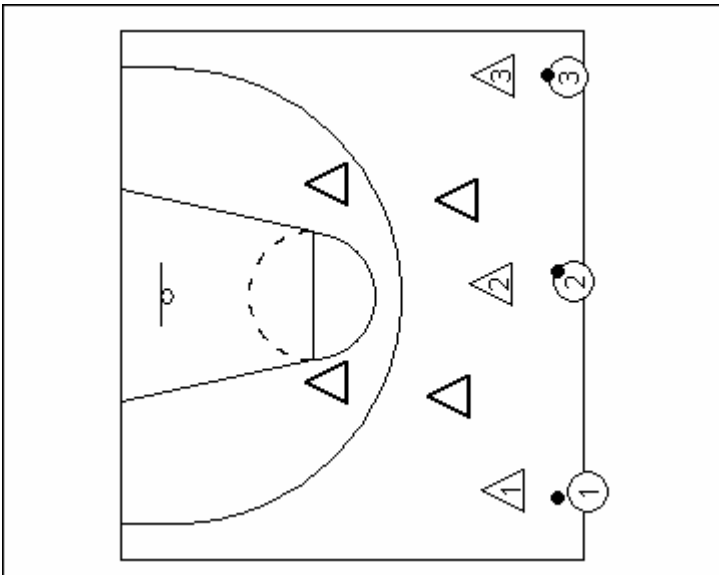


Jugamos 1 x 1 desde media cancha, pero el defensor debe hacer lo con las manos tomadas en la espalda. Si quiere tapar, debe hacerlo con la cabeza o la cara.

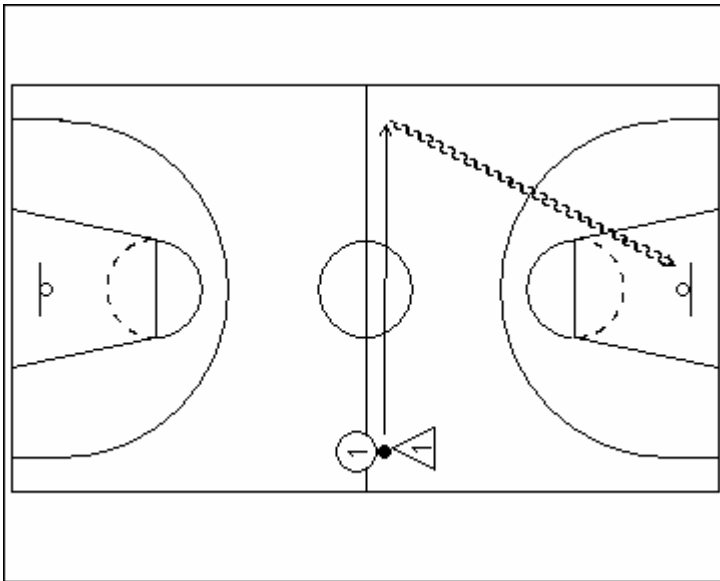
Objetivo:

1  Para trabajar la movilidad de piernas en defensa.

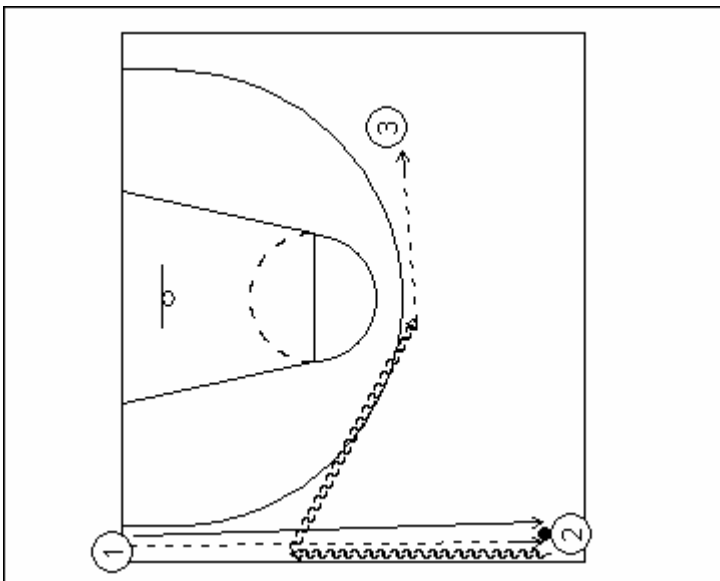
2  Para identificar qué jugadores no le temen al contacto con la cara.



Dividimos la cancha en tres. Jugamos 1 x 1, no se puede pasar al otro sector, salvo cuando pas  el último cono. Los de los laterales no puede pasar el eje.



2 jugadores, tomados de la pelota, deben hacer desplazamiento defensivo hasta el otro lado de la cancha, luego 1 ataca y el otro defiende. Objetivo: que el atacante no gane el eje.



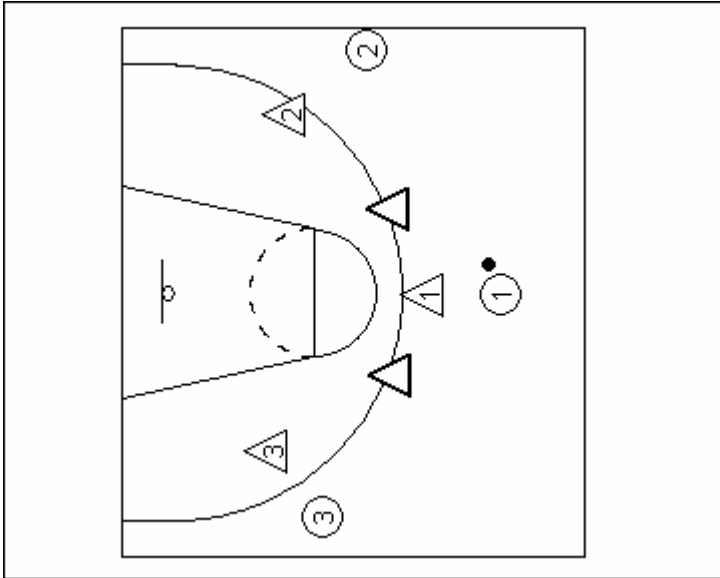
1 pasa a 2 y va a buscarlo para acompañar en defensa hasta la altura de la línea de tiros libres. 2 recibe y espera la llegada de 1, luego se desplaza hasta llegar al eje, pasa a 3 y juega 1x1 con 2.

Objetivos:

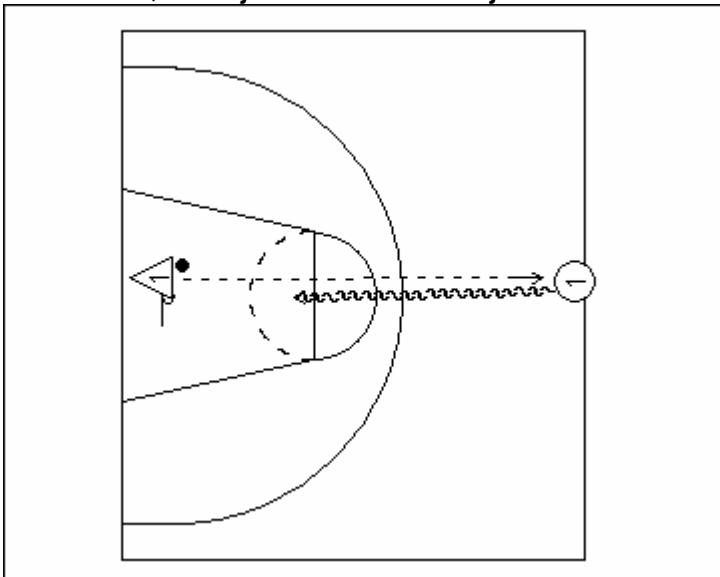
1º No permitir recepción

2º Defender duramente

Variante: Ídem anterior pero ahora juego posteado.



Entre los conos, los dejo recibir. No se puede dar un pase de un lado hacia el otro de la cancha. En los lados, se debe cortar la línea de pases. Del lado contrario, se ajusta hacia el eje.



Paso y juego 1x1.

Objetivo: frenar a un atacante en velocidad.

Otros ejercicios:

Transición a la defensa de 2 y de 3