



EJERCICIO Nº1 de 1c1 (del 1c1 al 5c5) **Trabajo de Recepción**

OBJETIVOS: el objetivo trabajar el 1c1 para poder recibir, siendo la primera opción recibir para anotar directamente, pero si no hay ventaja se puede jugar el 1c1.

DISTRIBUCIÓN: Dos filas en dos campos de Juego, queremos que los 12 jugadores estén participando siempre al máximo.

DESARROLLO DEL EJERCICIO:

El ejercicio quiere trabajar directamente los cambios de ritmos para poder recibir, táctica individual sin balón en ataque. La rotación sería pasar y defender al lado contrario en la siguiente situación de 1c1. Quien defiende ataca y quien ataca pasa.

REGLAS de ATAQUE: Buscar primeras opciones para anotar, o simplemente tiros directos al recibir balón.

REGLAS de DEFENSA: Si toca balón es buena defensa y no hay que jugar el 1c1

VARIANTES:

Podemos obligar a realizar tiros en situaciones especiales de partido con pocos segundos.

Buscar siempre el 1c1 hacía el aro.

Posibilidad de a la defensa de tocar al atacante con balón para recuperar balón.

