



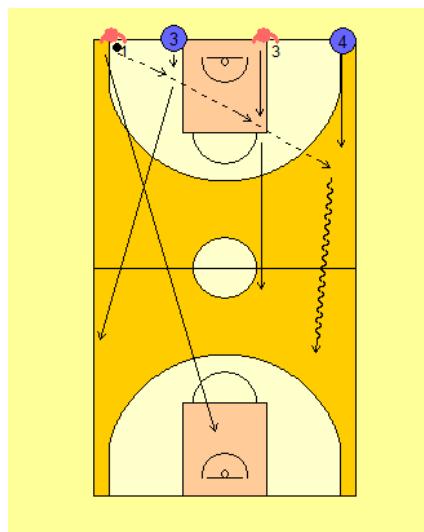
Rubén Magnano

TRANSICIÓN DEFENSIVA: Ejercicios de superioridad e inferioridad numérica.
Situaciones Tácticas

Ejercicios:

4 vs 0 + 2 vs 2

1 y 3 defienden 2 y 4 atacan



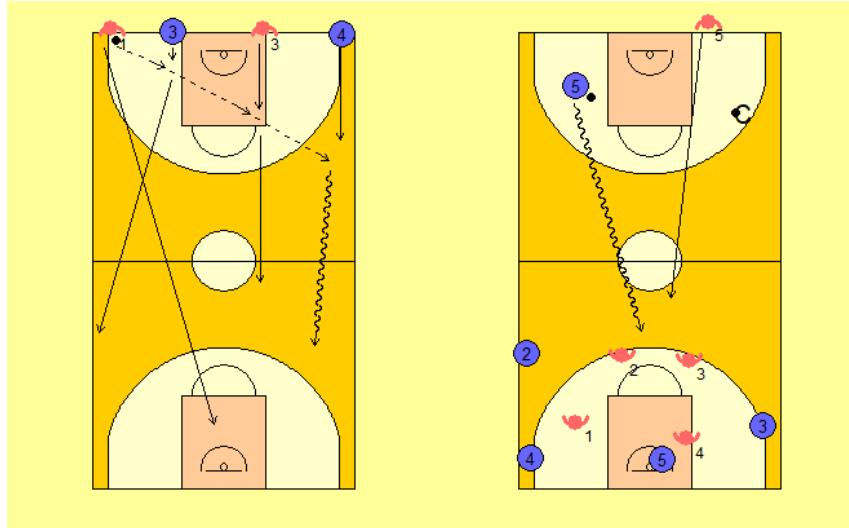
4 vs 4 + 5 vs 4 + 5 vs 5

Los defensores correrán alrededor del semi círculo. Cuando el entrenador lanza el balón al aro. Juegan box out y quien toma el rebote pasa al jugador 5 que está afuera de la cancha para salir de contraataque. Cuando el balón cruza la mitad de cancha el defensor numero 5 sale corriendo tratando de igualar la cantidad numérica del ataque.



Deposoft

CAPACITACIÓN DEPORTIVA



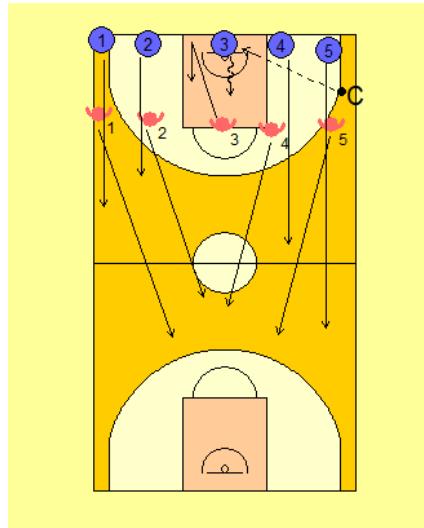
Superioridad numérica 5 vs 4

El entrenador pasara la pelota y quien está al frente corre a tocar la línea final . En ese momento se está produciendo una situación de superioridad numérica



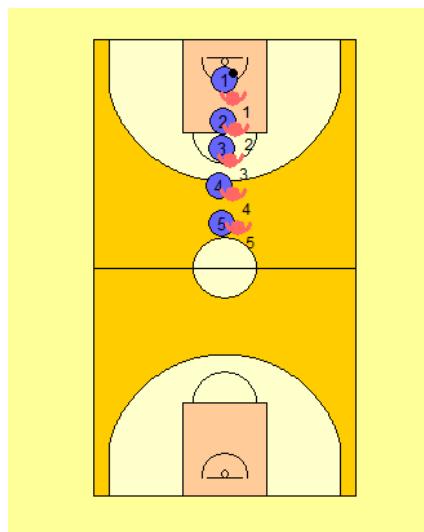
Deposoft

CAPACITACIÓN DEPORTIVA



Igualdad numérica inicial (Reacción defensiva)

Los jugadores harán rebotar el balón contra el tablero y a la orden del entrenador quien agarra la pelota ataca al otro aro, el otro equipo defiende.





Frases:

La recuperación defensiva en la transición es casi siempre lado opuesto.

Si en la transición defensiva hay una situación de miss match hay que dar foul

Colaboración Sebastián Torre