



## 10. UNITAT DIDÀCTICA 5: INICIACIÓ ALS CONCEPTES DEFENSIVS BÀSICS

### INICIACIÓ ALS CONCEPTES DEFENSIVS BÀSICS

#### 0. PRESENTACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES.

La defensa és una fase del joc molt important, és per això que hem plantejat aquest treball.

Pensem que ha d'evolucionar conceptualment des dels aspectes més elementals que facilitin la lectura del nen fins arribar a aspectes més complexos de tècnica individual defensiva.

Plantegem activitats de caràcter lúdic, però alhora competitiu, ja que defensa és sinònim d'oposició.

A cada exercici que plantegem indiquem el material necessari.

#### 1. CANVI DE FASE: ATAC - DEFENSA

##### Exercici 1

##### "A - B"

**Descripció:** Els jugadors s'organitzen per parelles, un de la parella serà A i l'altre B. El monitor dirà A o B, quan diu A, aquest ha de perseguir i agafar a B, que ha de fugir. Si diu B, serà a l'inrevés, canviant continuament, així es canvien rols i el perseguidor passa a ésser el perseguit.



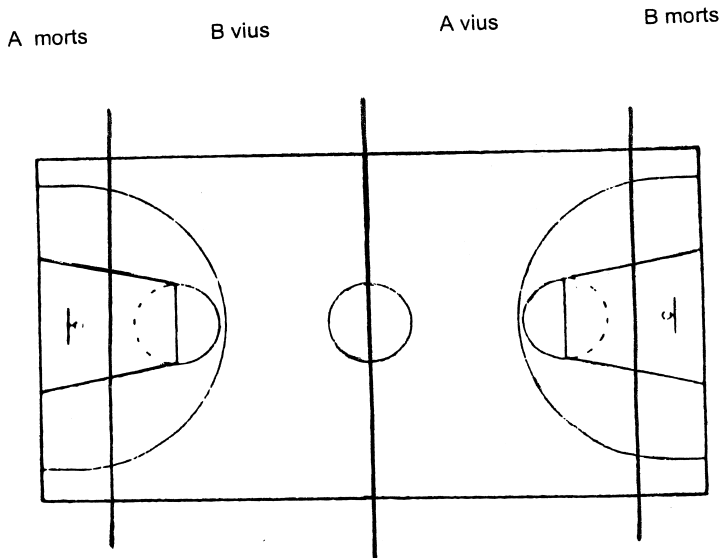
## Exercici 2

### "MATAR"

**Descripció:** Típic joc tradicional, en el que participen dos equips i es divideix l'espai que poden ocupar. Tots dos equips (A i B) tenen la zona dels vius i la zona dels morts. La zona dels morts estarà a cada extrem del "terreny" de joc, essent el mig pels vius, una meitat per cada equip, de manera que la zona dels vius de l'equip A estarà entre les dues de l'equip B i a l'inrevés.

Un cop organitzats els equips comença el joc i es tracta de donar-li amb una pilota a un jugador de l'altre equip i que després toqui el terra, així aquest jugador estarà mort i haurà de marxar a la zona dels morts. Serà ell qui iniciï de nou el joc, intentant recuperar la vida si aconsegueix "matar" algun jugador de l'altre equip.

**Material necessari:** Una pilota i guix.



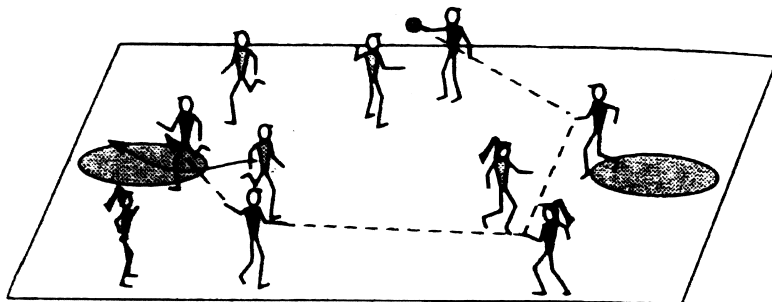


### Exercici 3

#### "ELS ESQUIVADORS"

**Descripció:** Joc on participen dos equips i cadascú té la seva "zona de marca". L'objectiu del joc és penetrar, amb possessió de la pilota, a la zona de marca de l'equip contrari. Si un defensor toca el jugador que porta la pilota, aquesta passa a ésser possessió de l'altre equip. Així doncs s'ha de passar la pilota abans de que un contrari et pugui tocar.

**Material necessari:** Una pilota i guix.



### Exercici 4

#### "VINGA, VINGA"

**Descripció:** Els dos equips que s'enfronten intenten encistellar a l'anella contrària. Quan es dona un senyal al determinat, l'equip que té la pilota tindrà un temps prefixat (per exemple un o dos minuts) per passar-se la pilota i intentar que tots els seus components la toquin. L'altre equip defensa amb l'objectiu d'evitar el major nombre possible de passis. Els jugadors atacants que no hagin tocat la pilota seràn eliminats. El partit continua amb els "supervivents" fins un nou senyal al.

**Material necessari:** Una pilota i dos cistelles.



## 2. BUSCAR APARELLAMENT. ACONSEGUIR-LO. MANTENIR-LO

### Exercici 1

#### "INDIS I PISTOLERS"

**Descripció:** El grup s'organitza per parelles, un serà l'indi i l'altre el pistoler (defensa). Els indis se situen a un costat (línia de fons) i els pistolers a l'altre, però d'esquenes als indis. A la veu de "ja" els indis han de intentar "conquerir el fort" (traspassar la línia de fons dels pistolers); els pistolers han d'evitar-ho, agafant, abans, cadascú a la seva parella.

**Material necessari:** Una pilota per parella i dues cistelles.

**Possibles variants:**

- a.- Sense pilota.
- b.- Els indis amb pilota, driblant, fins el "fort".
- c.- Els indis han d'intentar encistellar a l'anella dels pistolers.
- d.- Intercanvi de papers quan el pistoler recupera la pilota.

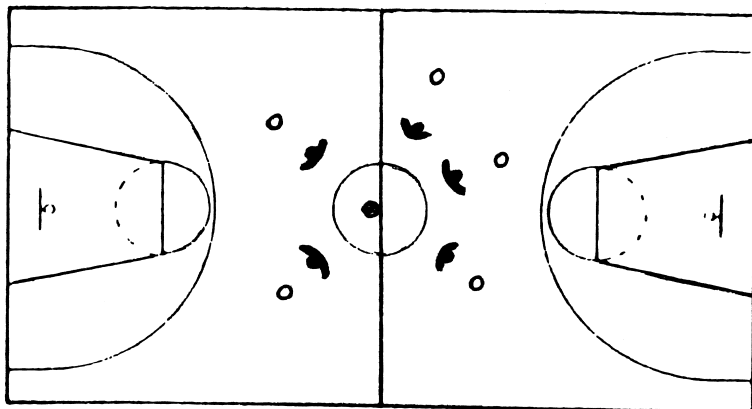
### Exercici 2

#### "PRENDRE EL TRESOR"

**Descripció:** Es fan dos equips: "lladres" i "policies". Al mig del camp hi ha un "tresor" (pilota). A la veu de "ja", els "lladres" han d'intentar agafar-lo. Cada "policia" ha d'atrapar un "lladre" i evitar que entri dins la rodona del tresor. Màxim 10 segons.

**Material necessari:** Pilotes.

**Possibles variants:** Els "lladres" amb pilota, driblant, en busca del seu objectiu.



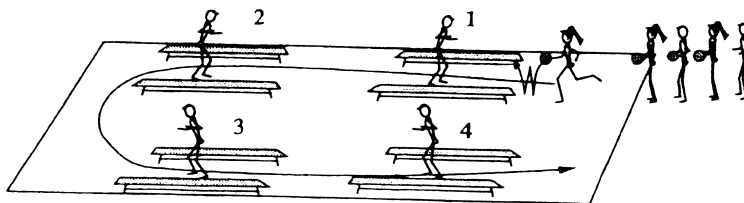
### 3. OPOSICIÓ.

#### Exercici 1

#### "PASSAR LA PORTA"

**Descripció:** Es colliquen 4 portes al camp utilitzant els bancs. Els jugadors amb pilota es colliquen en fila, darrera d'una línia de fons i un defensor a cada porta. Els jugadors van passant per les portes intentant no perdre la pilota, si ho aconsegueixen continuen fins la següent. En cas que el defensor recuperi la pilota, hi haurà canvi de papers, i serà ell qui continui, i el que atacava ocuparà el seu lloc defensant la porta. Qui passa la quarta porta es posa a la fila.

**Material necessari:** Pilotes i vuit bancs suecs.

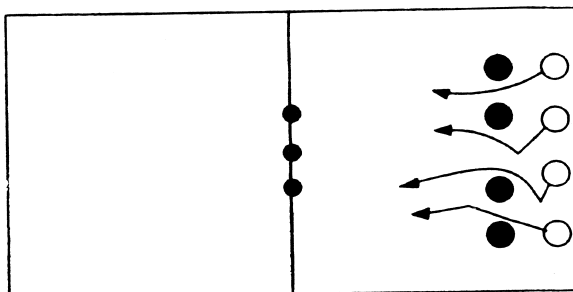


## Exercici 2

### "LA CONQUESTA DE LA PILOTA"

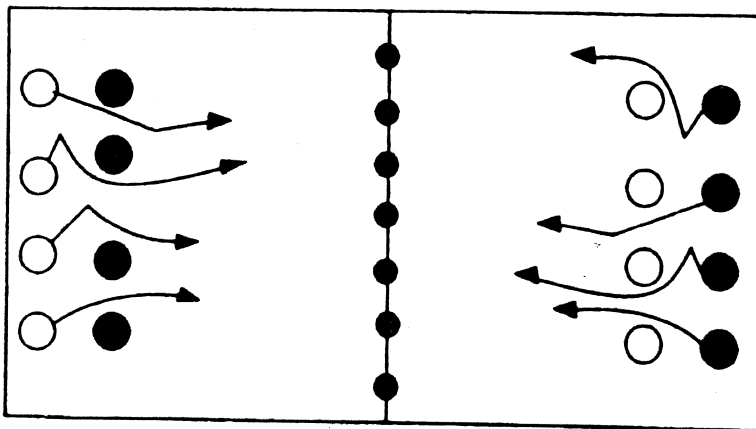
**Descripció:** Els jugadors s'organitzen per parelles. Es col·loquen pilotes al mig del camp, una pilota menys que parelles hagi. Un membre de cada parella es col·loca a una línia de fons, i l'altre l'ha de cobrir i impedir que agafi una pilota, quan el monitor digui "ja". Qui es queda sense pilota s'anota un punt negatiu. Després d'uns quants intents i intercanvis de funció, guanya qui menys punts negatius té.

**Material necessari:** Pilotes.





**Possibles variants:** El mateix joc, però per equips: La meitat de cada equip a cada banda, en una línia defons, un equip ataca i a l'altre línia els jugadors d'aquest equip defensen. Quan s'hagin agafat totes les pilotes, es compten les que té cada equip, guanyant el que en tingui més.



#### 4. COL·LOCACIÓ DEFENSIVA ENTRE L'ATACANT I L' OBJECTIU.

##### Exercici 1

### "ENTRAR A CASA"

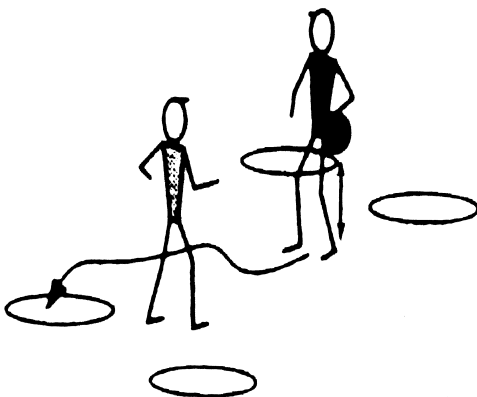
**Descripció:** A la veu de "ja" el jugador amb pilota ha d'intentar entrar al "cercle" l'altre jugador ha d'evitar-ho. Màxim 5 segons.

**Material necessari:** Pilotes, guix o "cercles".



**Possibles variants:**

- a.- Augmentar el nombre de "cercles" on poder entrar la pilota.
- b.- Cada jugador te els seus "cercles" i jugan un "minipartit".







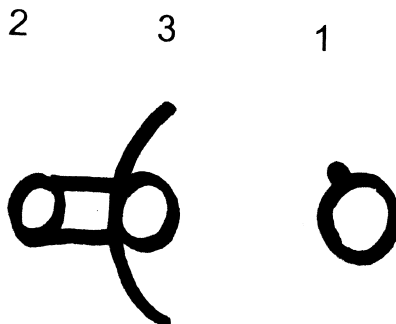
## Exercici 2

### "PROTEGIM EL POLLET"

**Descripció:** Els jugadors es distribueixen per grups de tres. Un amb pilota (1), ha d'intentar tocar al "pollet" (2), que està agafat de l'esquena de l'altre jugador (3) del grup de tres, i que té la funció de protegir-lo.

**Material necessari:** Pilotes.

**Possibles variants:** Substituir el "pollet" per un mocador o similar.



## 5. INICIACIÓ ALS DESPLAÇAMENTS DEFENSIVS.

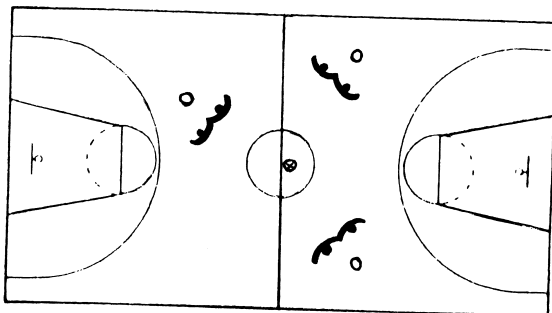
### Exercici 1

#### "PRENDRE EL TRESOR II"

**Descripció:** Igual que "Prendre el Tresor " (Veure: Buscar aparellament. Aconseguir-lo. Mantener-lo. Exercici 2). En aquest cas seran dos "policies", agafats de la ma, els que intentaran aturar al "lladre". D'aquesta manera forcem els defensors a desplaçar-se lateralment.



**Material necessari:** Pilotes.

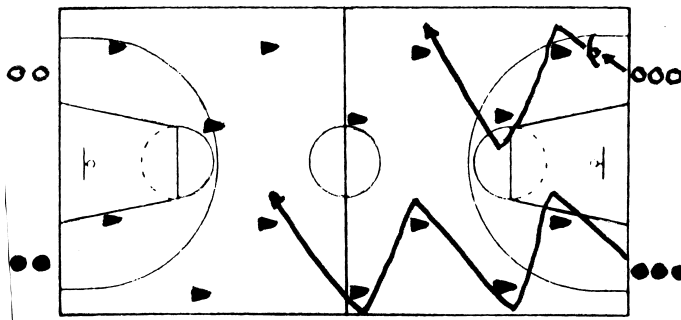


## Exercici 2

### "RELLEUS. ZIGA-ZAGA"

**Descripció:** Es preparen dos "slaloms" paral·lels amb conus. Es fan dos equips, la meitat de cada equip a cada línia de fons, es col·loca en fila. Els jugadors s'han de desplaçar sempre d'esquena a la línia de fons on ha començat i amb una pilota agafada amb les dues mans i col·locada entre les dues cames (per evitar que ajunti els peus). A l'altre línia de fons hi haurà un company d'equip esperant-lo a qui entregarà la pilota com relleu. El joc acaba quan tots els jugadors d'un equip han realitzat l'exercici.

**Material necessari:** Conus i pilotes.



## 6. INICIACIO AL 1X1.

### Exercici 1

#### "GUERRA I PAU"

**Descripció:** Els jugadors s'organitzen per parelles. Es desplacen per la pista passant-se la pilota. Al senyal del monitor, el jugador que té la pilota ha d'anar a fer cistella i l'altre ha d'evitar-ho.

**Material necessari:** Pilotes i cistelles.

### Exercici 2

#### "PASSAR LA PORTA"

**Descripció:** Per parelles, un ataca i l'altre defensa. Es tracta de jugar un 1x1 típic, però acotant l'espai ofensiu, és a dir amb dos conus marquem per on ha de passar l'atacant i l'espai que ha de protegir el defensor.



**Material necessari:** Pilotes, cistelles i conus.

