

ESTRUCTURA DE FICHA –EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		Progresión de 3c3 hasta 5c5						
AUTOR		EQUIPO CALIFORNIA BAPTIST		CONTENIDO	Táctica colectiva: Balance defensivo y ataque en transición			
ETAPA DE EJECUCIÓN		Ejercicio del periodo competitivo para un equipo Senior. Parte principal del entrenamiento						
CARGA*: Σ <i>*Según E.N.E.</i>	168	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		8' (tiempo real)	3,5	3	3,5	4	4	3
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> Defensa: Retrasar la transición ofensiva. Ataque: Si no hay ventaja en el contraataque, seguir jugando buscando balón interior y el resto jugar abiertos. 						
GRÁFICOS								VIDEO
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>Se inicia con 3c3 y el balón en poder del entrenador. Al pasar a un atacante el defensor que está en frente va a tocar línea de fondo antes de defender, para dar ventaja al ataque. Tras cada acción ofensiva se incorpora un jugador que espera fuera del campo, en la prolongación de tiros libres. Se incorpora una vez su equipo tenga control del balón. Exteriores corren por la banda, interiores por el centro.</p> <p>Se juega hasta anotar (se saca de fondo) o hasta que un defensor recupera balón, al recuperarlo no puede botar, para iniciar contraataque con un pase. Se alternan situaciones de igualdad con superioridades para el ataque. Si se anota después de 10'' de posesión no se suman los puntos. Al llegar al 5c5 jugamos dos transiciones en situación real de partido, con posesiones de 14''.</p> <p>Un entrenador ayudante se centra en el objetivo ofensivo de cada equipo y el otro ayudante en el objetivo defensivo.</p>						
ERRORES PROBABLES		<ol style="list-style-type: none"> En defensa: Permitir que atacante reciba 1^{er} pase en carrera y que el balón vaya por el centro. En ataque: Precipitarse, pararse si no hay posibilidad de dar un buen pase al poste bajo. 						
CORRECCIONES		<ol style="list-style-type: none"> Defensa: El jugador que defiende el balón tiene que gritar: "¡balón, balón!" alto y claro para evitar que dos defensores vayan a por el mismo jugador. Orientar el balón hacia la banda, el resto tapar líneas de pase a jugadores próximos a canasta e intentar deshacer los mismatch. Ataque: Jugador interior al lado fuerte y pisando la zona para jugar 1c1. Si no puede recibir ocupar el poste alto para triangular y meter balón dentro. 						