

ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017 [EQUIPO WISCONSIN]

|  |  |                           |  |                             |                              |                          |   |                              |
|--|--|---------------------------|--|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|---|------------------------------|
| <b>EJERCICIO</b>   | <b>Ejercicio continuo de contraataque + balance en 3c3</b>   |                           |  |                             |                              |                          |   |                              |
| <b>AUTOR</b>   | <b>CONTENIDO</b>   |                           | Lógica interna del juego. Táctica individual / toma de decisiones. Normas. |                             |                              |                          |   |                              |
| <b>ETAPA DE EJECUCIÓN</b>  | <b>SENIOR</b> (en este caso, aunque es un ejercicio aplicable a cualquier etapa formativa ajustando y acotando sus variables)  |                           |  |                             |                              |                          |   |                              |
| <b>CARGA*:</b> $\Sigma$<br><i>*Según E.N.E.</i>  | <b>21</b>  | <b>TIEMPO DE LA TAREA</b> | <b>GRADO DE OPOSICION</b>  | <b>DENSIDAD DE LA TAREA</b> | <b>NUMERO DE EJECUTANTES</b> | <b>CARGA COMPETITIVA</b> | <b>ESPACIOS</b>   | <b>IMPLICACION COGNITIVA</b> |
|  |  | 15'                       | 4  | 3                           | 4                            | 4                        | 4   | 2                            |
| <b>OBJETIVOS</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de situaciones ofensivas y/o defensivas marcadas</li> <li>Construcción de nuestro contraataque/balance</li> </ol>   |                           |  |                             |                              |                          |   |                              |
| <b>GRÁFICOS</b>  |  |                           |  |                             |                              |                          | <b>VIDEO</b>  |                              |
| <p><b>3c3 CONTRAATAQUE + BALANCE + CONCEPTOS</b></p> <p><b>DINÁMICA</b><br/>ATAQUE / BALANCE / DESCANSA</p> <p>4 TRÍOS<br/>3 BALONES</p> <p>Verdes atacan contra naranjas</p> <p>Cuando <b>E</b> pita:<br/>verdes balance defensivo, azules atacan</p> |  |                           |  |                             |                              |                          | <p>Este vídeo muestra una versión en juego reducido (participan 6 jugadores) de nuestra propuesta de ejercicio continuo de contraataque + balance en 3c3. En el se puede ver el ritmo que demandamos en las transiciones. Añadiríamos a los tríos que esperan fuera y salen a la orden del entrenador.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L4zSf4P6stc">https://www.youtube.com/watch?v=L4zSf4P6stc</a></p> |                              |
| <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO</b>   | <p>Es un <b>EJERCICIO ESTRELLA</b> por su multitud de opciones. <b>VARIANTES:</b> 1.- <b>Énfasis en el Balance defensivo:</b> 1a) En cuanto haya un tiro, el entrenador pita. 2a) En cualquier momento del ataque, el entrenador puede pitar, buscando la reacción de los defensores. 2.- <b>Énfasis en las superioridades:</b> 2a) En cuanto el entrenador pite, uno de los defensores, con números asignados, toca el soporte de la canasta antes de poder bajar a defender. 2b) Si los atacantes anotan en contraataque, se les da un ataque más en 3c3 en la misma pista, contra los mismos defensores. 3.- <b>Puntos defensivos:</b> 3a) El entrenador va otorgando puntos a la defensa en base a criterios de intensidad: presión al balón, líneas de pase, etc. 3b) Cada posesión es de 12", y el equipo que ataca suma tantos puntos como segundos queden en el momento de anotar. 4.- <b>Conceptos ofensivos/defensivos:</b> Se juega 3c3 o 3c3 + pasador/es, trabajando un concepto en concreto, ofensivo o defensivo. Se pueden dar puntos de anotación o por buenas lecturas, a criterio del entrenador.</p> <p><b>OTRAS VARIANTES:</b> situaciones de BD, BD en 45º con lado fuerte ocupado, de mano a mano, de 1x1 interior más juego sin balón...</p> |                           |  |                             |                              |                          |   |                              |
| <b>ERRORES PROBABLES</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Cualquiera referido a las normas establecidas al plantear el ejercicio y sus variantes concretas</li> <li>Bajada de intensidad y/o concentración en las transiciones ataque-defensa</li> </ol>  |                           |  |                             |                              |                          |   |                              |
| <b>CORRECCIONES</b>  | <p><b>Ejercicio de alta intensidad donde las correcciones se harán durante la ejecución, sin parar dinámica del mismo.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Corrección de situaciones ofensivas o defensivas marcadas</li> <li>Intensidad, ritmo. (El ejercicio son 5 series de 3' de trabajo + 90" de descanso)</li> </ol>  |                           |  |                             |                              |                          |   |                              |