



## ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                           |                             |                                                         |                          |                 |                              |  |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------|--|
| <b>EJERCICIO</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3x3 + 4x4                                                                                                                                                              |                           |                             |                                                         |                          |                 |                              |  |
| <b>AUTOR</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Southern Indiana                                                                                                                                                       |                           | <b>CONTENIDO</b>            | Táctica colectiva, rotación def. y juego en transición. |                          |                 |                              |  |
| <b>ETAPA DE EJECUCIÓN</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | De Cadetes a Senior                                                                                                                                                    |                           |                             |                                                         |                          |                 |                              |  |
| <b>CARGA*:</b> Σ<br><small>*Según E.N.E.</small> | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>TIEMPO DE LA TAREA</i>                                                                                                                                              | <i>GRADO DE OPOSICION</i> | <i>DENSIDAD DE LA TAREA</i> | <i>NUMERO DE EJECUTANTES</i>                            | <i>CARGA COMPETITIVA</i> | <i>ESPACIOS</i> | <i>IMPLICACION COGNITIVA</i> |  |
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15'                                                                                                                                                                    | 4                         | 3                           | 3                                                       | 3                        | 4               | 3                            |  |
| <b>OBJETIVOS</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rotación defensiva de exteriores tras penetración por fondo.</li> <li>2. Intentar correr y sino BD en transición.</li> </ol> |                           |                             |                                                         |                          |                 |                              |  |
| <b>GRÁFICOS</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                           |                             |                                                         |                          |                 | <b>VIDEO</b>                 |  |
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                           |                             |                                                         |                          |                 |                              |  |
| <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO</b>                 | <p>Tres parejas de exteriores la primera con balón (1) en la esquina y las otras dos (2 y 3) en el lado débil. El jugador 1 ataca el aro por línea de fondo con defensor en la espalda y la limitación de que solo puede anotar aro pasado. Los 2 compañeros tienen que trabajar la esquina y los espacios en función de las ayudas y rotaciones defensivas. Juegan un 3x3 atacando las ventajas sin parar el balón. Si hay canasta o rebote defensivo intentamos correr a la otra canasta donde los interiores (4) el defensor hará el balance y el atacante irá a dar la vuelta al cono por si no han podido anotar en contrataque su equipo llegue a poner un BD llegando al jugador exterior con balón en la banda con sus continuaciones o triangulaciones para anotar.</p> |                                                                                                                                                                        |                           |                             |                                                         |                          |                 |                              |  |
| <b>ERRORES PROBABLES</b>                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta de comunicación en BD y en las rotaciones defensivas.</li> <li>2. Mala lectura de la ventaja en el contrataque y no enlazarlo con el BD llegando y mala ejecución del BD por la lectura de la</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                           |                             |                                                         |                          |                 |                              |  |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>ventajas generadas del BD o de los ángulos de bloqueo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>CORRECCIONES</b> | <p>1.Obligar al defensor del bloqueador (4) a cantar el lado del bloqueo y ponerle solución eligiendo como defenderlo y hablar con los cambios defensivos en la rotación llegando con pasos cortos una, mano levantada ,tapar la línea directa de inversión ,flexionado para cerrar el centro de gravedad aguantar el 1x1 .</p> <p>2.Ser agresivo en el 1x1 en carrera para sacar una ventaja y aplicar juego por conceptos en contrataque y sino no podemos ser agresivos porque la defensa esta colocada que el 4 vaya por calle central y cambie de ritmo y dirección justo antes de llegar al triple y hacer el BD llegando en 45 grados. Leyendo en defensa los mismatches para buscar el balón interior si se producen.</p> |