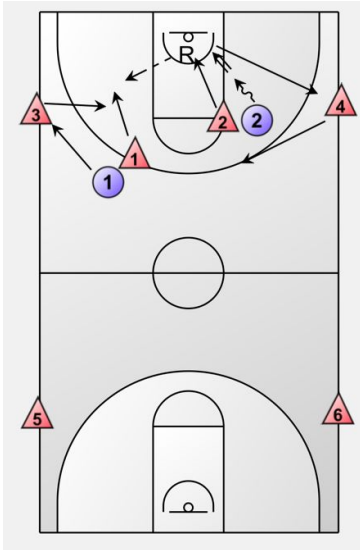
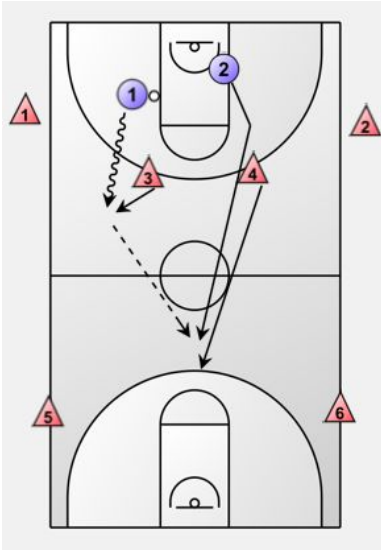


ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		2c2 continuo con activación						
AUTOR		EQUIPO XAVIER		CONTENIDO		Táctico. Balance defensivo.		
ETAPA DE EJECUCIÓN		Infantil y cadete. A partir de júnior como ejercicio introductorio a trabajo más complejo, calentamiento, trabajo de resistencia.						
CARGA*: Σ *Según E.N.E.	210	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		2x7 min. P: 1min	4	2	1	3	4	1
OBJETIVOS		1. Iniciar el balance defensivo con rapidez después del ataque, dificultando la progresión del balón y cerrando el balance con otro jugador.						
		2. Conseguir mediante fintas y trabajo de desplazamientos defensivos aguantar el 2c1 hasta la llegada del segundo defensor.						
GRÁFICOS							VIDEO	
<p>a) </p> <p>b) </p>							<p>2c2 continuo con activación</p>	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>DISPOSICIÓN INICIAL Equipo organizado por parejas. Una pareja atacando desde medio campo o línea de fondo. Otra pareja defendiendo. El resto de las parejas en la banda, prolongación de tiro libre o cabecera (en función del nivel de dificultad que se exija).</p> <p>DESARROLLO</p>						

	<p>Es un juego de 2c2 continuo en el que la pareja atacante debe finalizar rápidamente y a continuación, en lugar de realizar el balance defensivo como sería normal, debe activar a los compañeros que están esperando en la banda (tocándoles la mano) para que sean ellos quienes continúen el balance defensivo. De esta forma, se crea una situación de posible desconcierto como ocurre en realidad en este tipo de situaciones, que el equipo defensor debe solucionar.</p> <p>ROTACIONES La rotación del juego es atacar-activar-descansar-defender.</p> <p>PUNTUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 punto por canasta. - 1 punto por robo antes de tiro. - 1 punto por defensa con éxito parando la progresión del balón. - -1 punto si el ataque realiza pase largo de contraataque.
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar desplazamiento hacia campo de defensa delante del jugador balón que progresa con facilidad. 2. Colocación demasiado adelantada del defensor del jugador sin balón (perdiendo contacto visual), que gana la espalda con facilidad para un pase largo.
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1. El jugador más cercano al balón debe dificultar la progresión realizando fintas de robo y desplazamientos equilibrados comunicándolo, a su vez, al compañero (“voy”, “mío”...). 2. El compañero más alejado del balón debe desplazarse rápidamente hacia campo defensivo para impedir el pase largo, sin perder de vista balón y oponente sin balón.