

ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		3c2+1 Continuo tipo "Messina"						
AUTOR		Alabama Huntsville	CONTENIDO					Táctico. Conceptos del balance defensivo Físico. Método interválico intensivo cortos. Integrado con el baloncesto
ETAPA DE EJECUCIÓN		Etapa: Cad - Jr En mesociclos preparatorios. Parte principal de la sesión. Fase de fijación del aprendizaje táctico.						
CARGA*: $\Sigma$ <i>*Según E.N.E.</i>	17 x 10' = <b>170</b>	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		10'	3 (Superioridad en 1 jug.)	3 (Relación 1/1)	2 (50%)	3 (situaciones reducidas con oposición)	4 (Más de una cancha. Ida + vuelta)	2 (intervención de 3 jug)
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar los espacios y funciones de jugadores en balance defensivo</li> <li>2. Aumentar la capacidad aeróbica láctica aplicada al baloncesto</li> <li>3. Fomentar comunicación defensiva</li> </ol>						
GRÁFICOS							VIDEO	
IMAGEN 1		IMAGEN 2			IMAGEN 3		<a href="https://vimeo.com/221279784">https://vimeo.com/221279784</a>	

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<p>Situaciones consecutivas de contraataques de 3c2 con un defensor en recuperación.</p> <p>IMAGEN 1. 3c2 con un tercer defensor recuperando des de la línea de fondo.</p> <p>IMAGEN 2. Al acabar este primer ataque. El equipo defensor pasa el balón a uno de los compañeros que esperan a línea de fondo para salida de contraataque.</p> <p>IMAGEN 3. El equipo que atacaba en la primera secuencia es ahora el encargado de defender. Con la condición que el último jugador en tocar el balón (tiro o pérdida) deber tocar línea de fondo antes de poder defender, convirtiéndose así en el jugador en recuperación. Los otros dos compañeros deben defender en tándem.</p>
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No parar balón o dejar la canasta/zona libre en la defensa "tándem"</li> <li>2. Falta de comunicación defensiva en el tándem (balón – canasta)</li> </ol>
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Defensa "tándem" de inferioridad con 2 jugadores + esfuerzo físico del 3r jugador que está recuperando. Ajuste rápido y evitando mismatches cuando llegue (igualdad numérica)</li> <li>2. Fomentar comunicación defensiva</li> </ol>