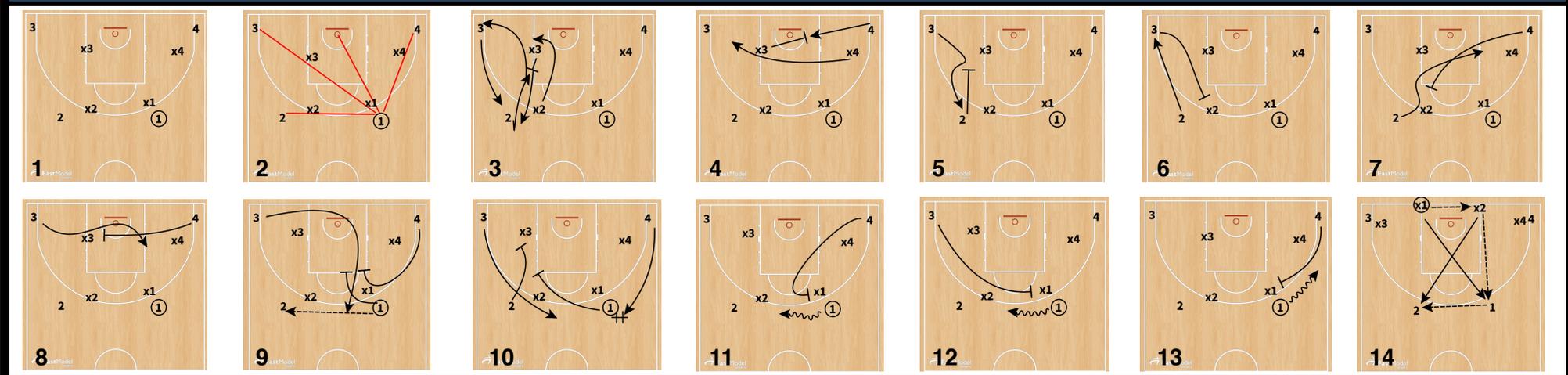


EJERCICIO		SHELL DRILL 4C4 NORMAS DEFENSIVAS						
AUTOR		JAVIER VILAPLANA ABAD		CONTENIDO		DEFENSA INDIVIDUAL + CAPACIDAD AERÓBICA		
ETAPA DE EJECUCIÓN		JUNIOR- SENIOR						
CARGA*:Σ <i>*Según E.N.E.</i>	18x8= 144	<i>TIEMPO DE LA TAREA</i>	<i>GRADO DE OPOSICION</i>	<i>DENSIDAD DE LA TAREA</i>	<i>NUMERO DE EJECUTANTES</i>	<i>CARGA COMPETITIVA</i>	<i>ESPACIOS</i>	<i>IMPLICACION COGNITIVA</i>
		8'	4	3	3	3	2	3
OBJETIVOS		1. ADOPTAR LAS POSICIONES DEFENSIVAS IDEALES EN CADA SITUACIÓN						
		2. NORMAS DEFENSIVAS EN DIFERENTES SITUACIONES DE BLOQUEOS						

GRÁFICOS



VIDEO <https://www.youtube.com/watch?v=2LYbXOw6Osc&t=19s>

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

EL TRABAJO DE 4C4 SE INICIA CON UNA DISPOSICIÓN INICIAL “EN CUADRADO” (1), LAS NORMAS DE COLOCACIÓN DEFENSIVA SON SENCILLAS:

- DEFENSA DEL BALÓN DEBE ESTAR EN LA LÍNEA ENTRE BALÓN Y ARO. (2)
- DEFENSA DEL JUGADOR SIN BALÓN DEBE ESTAR EN LA LÍNEA ENTRE BALÓN Y SU EMPAREJAMIENTO. (2)

A PARTIR DE ESTA DISPOSICIÓN PODEMOS TRABAJAR LAS NORMAS DEFENSIVAS DE DIFERENTES SITUACIONES:

- CORTES Y PUERTAS ATRÁS EN LADO FUERTE Y EN LADO DÉBIL. (3 y 4)
- BLOQUEOS INDIRECTOS (ZIPPER, BACKPICK, CROSS SCREEN, SHUFFLE, STACK, STAGGERS...). (5, 6, 7, 8, 9 y 10)
- BLOQUEOS DIRECTOS CON DIFERENTES ÁNGULOS Y DISPOSICIÓN DE ATACANTES, PODEMOS INCLUIR AQUÍ LAS SITUACIONES DE MANO A MANO. (11, 12 y 13)

TAMBIÉN SE PUEDE INICIAR DESDE UNA SITUACIÓN DE CLOSE OUT. (14)

EL EJERCICIO ES 1/2 PISTA PERO SE PUEDE EVOLUCIONAR A UN TRABAJO DE OLEADAS Y CON COMPETICIÓN.

ROTACIÓN: ATACO-DEFIENDO-DESCANSO

ERRORES PROBABLES

1. No separarse al balón y no estar en “la línea”
2. Aparecen muchas situaciones de canasta fácil en puerta atrás

CORRECCIONES

1. Ajustar el triángulo defensivo para poder ver a mi emparejamiento y al balón en la misma línea
2. Lado débil debe ayudar parando las puertas atrás, contactando y comunicando.