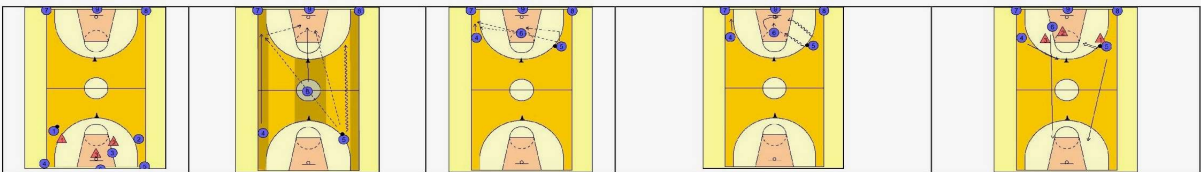


ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		3x3x3 CONTINUO O 3 DEL NEGRO						
AUTOR		EQUIPO UCLA	CONTENIDO		<ul style="list-style-type: none"> • Componente tácticos defensivos y ofensivos (Conceptual) • Percepción de los lugares adecuados libres (ofensivo) y las defensas especiales (Procedimental) • Valentía para afrontar retos difíciles y complejos (Actitudinal) 			
ETAPA DE EJECUCIÓN		CADETE 2º AÑO – JUNIOR						
CARGA*: ∑ <small>*Según E.N.E.</small>	18x12: 216 Compet.	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		12' sobre 15' reales	4	3	2	3	4	2
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajar el 3x3 continuo. Máxima intensidad defensiva y ataques por conceptos: atacar primeros ocho segundos. 2. Mejorar el balance defensivo: Comunicación, parar balón y fintas en defensa para generar incertidumbre y retrasar ventajas iniciales. 						
GRÁFICOS					VIDEO			
					<p>Indica el enlace si está alojado en algún servidor público:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Psn2_Ympw2o</p>			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>Con 12 jugadores, Se hacen 4 grupos de 3. 3 jugadores defienden, y otros 3 atacan. El resto se colocan fuera del campo. Los tres se colocan en la línea de fondo: uno en el centro y los otros dos en las prolongaciones de 6,75. Se juega un 3c3 con conceptos de llegada, es decir, como correr y que calles ocupar a parte de que decidan que opción táctica jugar de las mencionadas arriba. Sobre rebote defensivo el ataque debe cambiar el chip y defender las primeras opciones de pase, pondremos un cono chino en cada 6,75 que el ataque debe coger para poder tocar al jugador con balón antes de medio campo. Con esto queremos conseguir primero a nivel defensivo que comuniquen quiénes guardan aro y quién para el balón a parte de un trabajo de segunda línea</p>						

	<p>donde el trabajo de fintas neutralice las ventajas iniciales. A nivel ofensivo buscamos que el ataque entienda que tiene 2,3 segundos de superioridad y como debe jugarla y fomentar el primer pase de contraataque ya que si tocan al jugador con balón antes de medio campo el equipo pierde balón. Los conos los pondrán los entrenadores ayudantes una vez se hayan utilizado.</p>
<p>ERRORES PROBABLES</p>	<p>1. En ataque: Pérdidas de pases, errores para ocupar las calles e infracciones de pasos en las recepciones en carrera 2. En defensa: Falta de comunicación, no presionar y parar balón y no hacer un rápido trabajo de guardar el aro.</p>
<p>CORRECCIONES</p>	<p>1. En ataque: Técnica y táctica del primer pase de contraataque, velocidad y donde marcar los frenos en el contraataque, corrección táctica de las diferentes situaciones. 2. En defensa: Trabajar el cierre de rebote, presionar a jugador balón, jugadores menos implicados bajan al balance, comunicación</p>