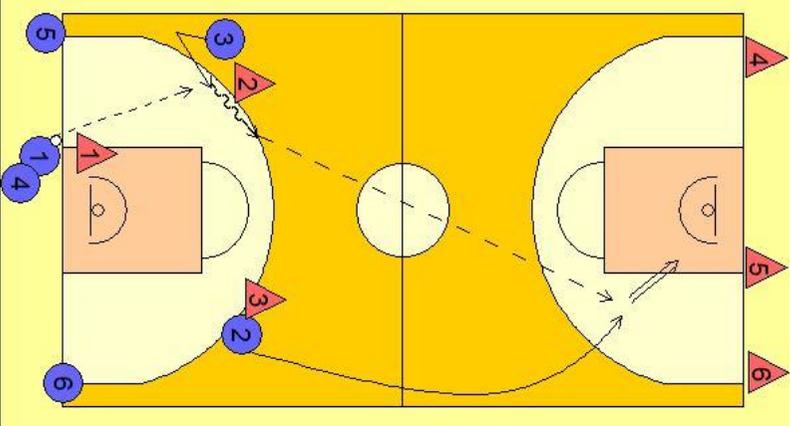


ESTRUCTURA DE FICHA –EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		3X3 CONTINUO POR FONDOS						
AUTOR		EQUIPO MARIETTA	CONTENIDO		CONTRAATAQUE			
ETAPA DE EJECUCIÓN		TODA LA TEMPORADA						
CARGA*: ∑ <small>*Según E.N.E.</small>	17	<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	2	2	3	4	2
OBJETIVOS		1. DISMINUIR EL TIEMPO DE REALIZACIÓN DE CONTRAATAQUE						
		2. MEJORAR EL ASPECTO CONCRETO RELACIONADO AL CONTRAATAQUE (PRIMER PASE, SEGUNDO PASE, ZONA SUBIDA DE BALÓN...)						
GRÁFICOS						VIDEO		
 <p>El diagrama muestra un campo de fútbol dividido en tres tercios. Los jugadores de la defensa (equipo Marietta) están representados por triángulos rojos numerados del 1 al 5. Los jugadores de la otra mitad del campo están representados por círculos azules numerados del 1 al 5. Se indican trayectorias de balón con líneas de puntos y flechas, mostrando un contraataque que comienza en la zona de defensa y avanza hacia el área de ataque.</p>						<p>Indica el enlace si está alojado en algún servidor público</p>		

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<p>Se realiza un 3x3 a toda pista, donde además hay otros 3 jugadores en cada fondo de la pista. Se forman dos equipos, que son los dos fondos.</p> <p>Limitación de tiempo de ataque a 8 segundos, si se realiza un contraataque en menos de 6 segundos, puntúa más.</p> <p>Se compite entre ambos a 20 puntos.</p> <p>Rotación Se juega de forma continua el 3x3 y el trío que recibe canasta sale fuera y entra a jugar el trío que está en ese mismo fondo.</p> <p>Puntuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraataque: 3 puntos - Contraataque en menos del tiempo que se haya dicho: 5 puntos. - Canasta normal: 1 punto. - Rebote ofensivo: -1 punto para el otro equipo. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación: ataque – defensa – descanso. - Puntuar más si se da el segundo pase. - Puntuar más si los tres jugadores atacantes se encuentran en pista delantera.
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> 1. No cumplir con uno de los aspectos que se ha marcado como objetivo 2. Superar los 8 segundos de ataque
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concienciarle que tienen que cerrar el rebote defensivo todos para poder realizar un contraataque 2. Realizar los movimientos lo más rápido posible.