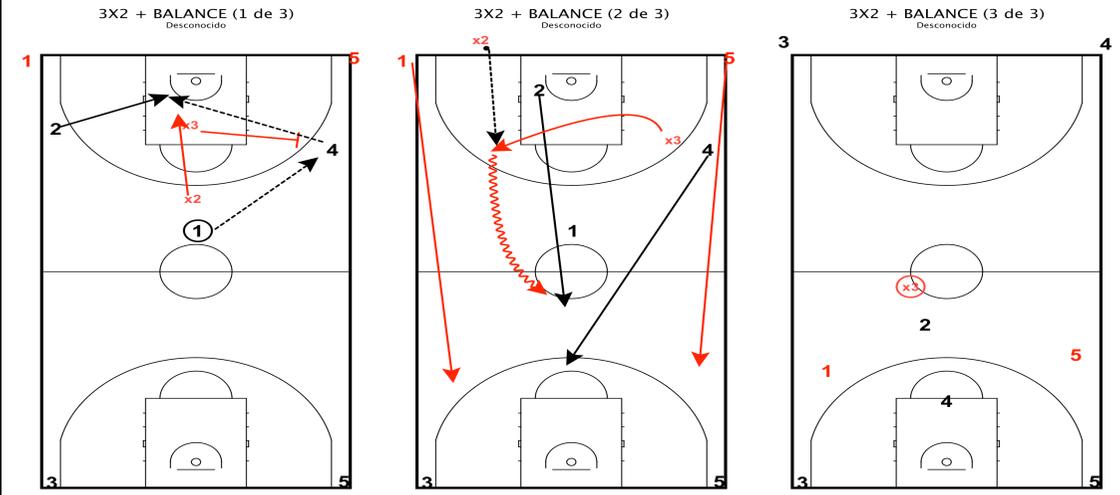


ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

| | | | | | | | | |
|---|-----|---|---------------------------|-----------------------------|---|--------------------------|---|------------------------------|
| EJERCICIO | | 3X2 CONTÍNUO CON BALANCE DEFENSIVO | | | | | | |
| AUTOR | | KENTUCKY | | CONTENIDO | CONTRAATAQUE, BALANCE DEFENSIVO, RESISTENCIA. | | | |
| ETAPA DE EJECUCIÓN | | ALEVÍN SEGUNDO AÑO EN ADELANTE | | | | | | |
| CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small> | 16 | TIEMPO DE LA TAREA | GRADO DE OPOSICION | DENSIDAD DE LA TAREA | NUMERO DE EJECUTANTES | CARGA COMPETITIVA | ESPACIOS | IMPLICACION COGNITIVA |
| | 128 | | | | | | | |
| OBJETIVOS | | <p>ATACAR EN SITUACIONES REALES DE JUGADORES BAJANDO A DEFENDER LA CANASTA.</p> <p>MENTALIZACIÓN REALIZAR BALANCE DEFENSIVO TRAS ATAQUE.</p> | | | | | | |
| GRÁFICOS | | | | | | | VIDEO | |
|  | | | | | | | <p>Indica el enlace si está alojado en algún servidor público</p> | |
| DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO | | TRES JUGADORES ATACARÁN CONTRA DOS CONTINUAMENTE, LOS DOS QUE SALEN DESDE LAS ESQUINAS EN EL SIGUIENTE ATAQUE HACEN BALANCE DEFENSIVO, SIEMPRE ATACAN LOS DOS JUGADORES DE LAS ESQUINAS JUNTO CON EL DEFENSOR QUE NO SUMA UN ROBO O UN REBOTE AUNQUE SEA CANASTA. | | | | | | |
| ERRORES PROBABLES | | <ol style="list-style-type: none"> 1. ERRORES EN LAS ROTACIONES, SALIR CUANDO NO TOCA, OLVIDARSE DEL BALANCE DEFENSIVO TRAS ATACAR. 2. FIJAR ANTES DE DOBLAR (FUNDAMENTAL). TRAS CANASTA OBLIGATORIO SACAR DE LÍNEA DE FONDO. | | | | | | |
| CORRECCIONES | | <ol style="list-style-type: none"> 1. INTRODUCIR PROGRESIVAMENTE RITMO E INTENSIDAD AL EJERCICIO PARA QUE SE HABITUEN. 2. CORRER ABIERTOS, COMUNICACIÓN EN EL BALANCE, PARA BALÓN | | | | | | |