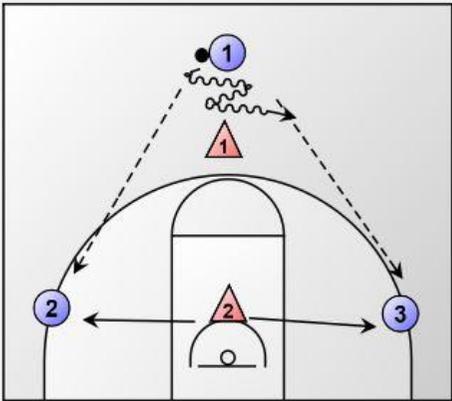
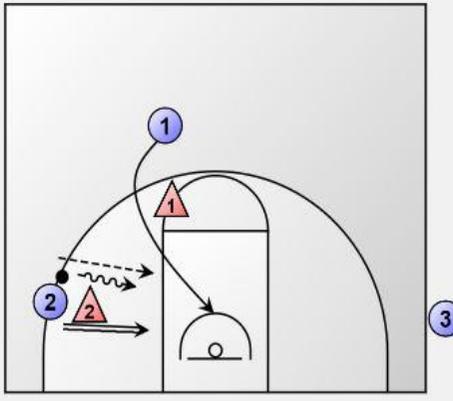


ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		Ejercicio de pase tras bote y toma de decisiones en 2x2.																	
AUTOR		NOTRE DAME		CONTENIDO	TÉCNICO - TÁCTICO														
ETAPA DE EJECUCIÓN		MINIBASKET – Apto para cualquier categoría de formación.																	
CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small>	130	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA											
		10' (12')	4	2	1	3	2	1											
OBJETIVOS		1. Mejorar la visión periférica desde el bote.																	
		2. Mejorar el pase a una mano tras bote. Teniendo en cuenta la decisión de cuando darlo, así como su ejecución.																	
GRÁFICOS							VIDEO												
1.									2.									https://youtu.be/3GWleuS26kc	

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<p>Ejercicio de 2x2 que comienza en medio campo con un 1x1. En este caso, la jugadora con balón tiene la posibilidad de dar dos pases a dos jugadoras diferentes (cada una en un alero). En este caso, las dos jugadoras son defendidas por una sola, la cual se coloca en la línea de tiros libres y trata de tapar las dos líneas de pase. Hay que añadir que las receptoras del pase no pueden moverse, lo cual hace trabajar la toma de decisiones a la hora de realizar el pase (cuándo lo doy, cómo lo doy, dónde está la defensora, etc.)</p> <p>Jugadora con balón, después de trabajar varios cambios de dirección, realiza un pase <u>a una mano</u> a uno de los aleros. A continuación, defensora de tiro libre defiende a jugadora que ha recibido pase y de ahí en adelante se juega 2x2.</p> <p>Una norma podría ser que pasadora, tras realizar el pase, corte a canasta como primera opción ofensiva, aunque a medida que se vaya subiendo de categorías y se vaya ampliando el conocimiento, podremos añadir más conceptos tácticos.</p> <p>Rotación: Ataque con balón – Defensa jugadora con balón – Defensa jugadora sin balón – Ataque sin balón</p> <p>*Se puede unir la rotación con la de la canasta contraria, en el caso de estar trabajando en dos canastas, para que las jugadoras hagan más veces y descansen menos.</p>
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jugadora con balón no mira a la compañera, preocupándose de no perder el balón. Además, no protege el bote con el otro brazo, lo que ayuda a defensora a poder robar. 2. Jugadora con balón agarra el balón con las dos manos, lo cual le penalizará a la hora de dar el pase. 3. Jugadora sin balón muestra poca agresividad a canasta y no se preocupa por facilitar línea de pase.
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hay que destacar que el bote se debe dar con la cabeza alta, mirando el juego. Por ello, a la jugadora con balón siempre hay que corregirle ese detalle. 2. Después del pase, hay que hacer hincapié en no quedarse quieto. Tras el pase, un corte a canasta (por ejemplo) sería la siguiente acción de la jugadora que ha pasado.