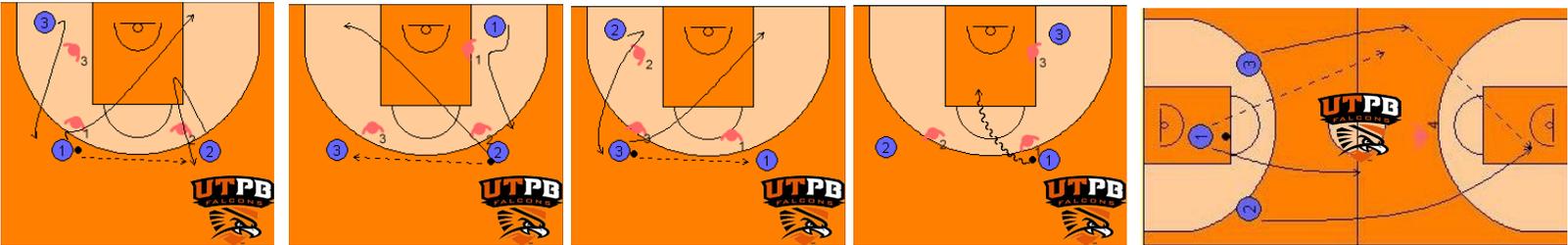


EJERCICIO		3 CORTES + SUPERIORIDAD OF					
AUTOR		 UT PERMIAN BASIN		CONTENIDO		Defensa línea de pase (negar puerta atrás) espacios en ataque	
ETAPA DE EJECUCIÓN		CADETE					
CARGA* : Σ <i>*Según E.N.E.</i>	15	<i>TIEMPO DE LA TAREA</i>	<i>GRADO DE OPOSICION</i>	<i>DENSIDAD DE LA TAREA</i>	<i>NUMERO DE EJECUTANTES</i>	<i>CARGA COMPETITIVA</i>	<i>ESPACIOS</i>
		8 a 10 MIN	4	3	3	3	2
OBJETIVOS		1. TRABAJO DE RECEPCIÓN Y PUERTAS ATRÁS Y 3X3					
		2. DEFENSA LINEA PASE- PUERTA ATRÁS , 1X1 Y AYUDAS					
GRÁFICOS							VIDEO
							
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>Empezamos con una disposición con 3 atacantes y tres defensores. Dos abiertos y uno que puede empezar dentro o fuera de la zona pero más abajo (cerca de línea de fondo). Se inicia con el balón en el lado que hay dos atacantes. Hay que realizar 3 cortes antes de atacar. De forma que cada atacante realizará un corte diagonal hacia balón y el jugador que estaba abajo en lado fuerte sube para reemplazar. El objetivo del ataque es conseguir una puerta atrás o recibir exterior para volver a jugar otro corte del otro lado.</p> <p>La defensa ha de estar siempre en línea de pase abierta para poder ayudar hacia el balón. Queremos proteger el aro, no permitir canastas fáciles. Y una vez que reciban, defender el 1x1.</p> <p>Una vez hechos los 3 cortes, ya podemos atacar para meter canasta. Los atacantes han de jugar con los espacios para acompañar el movimiento del balón y ganar espaldas. Si nos hacen una puerta atrás, deberemos repetir la defensa.</p> <p>Para acabar el ejercicio, hacemos reacción al otro aro; donde los defensores salen en contraataque para jugar una superioridad contra otro u otros defensores que están esperando. (3c1, 3c2) y lo hacemos con algún hándicap para el ataque. Por ejemplo: jugar sin bote, 1 bote por jugador, obligatorio finalizar con un tiro dentro de la zona, obligatorio finalizar con un tiro de 3, etc...</p> <p>VARIACIONES: (indicamos algunas de las posibilidades)</p> <ul style="list-style-type: none"> * En vez de cortes diagonales, jugar bloqueos verticales más la caída del bloqueador hacia el lado balón (para colocarnos igual) * Cuando un jugador Interior esté fuera de la línea de tres puntos y haga pase horizontal, ir a jugar pick & roll (mínimo ha de haber 2 cortes o 2 bloqueos) * Si el jugador que hace el corte o bloqueo es interior, buscar pase dentro para 1c1 o intercambio de los otros dos para recomponer situación 					
ERRORES PROBABLES		1. Sobre marcar la línea de pase porque sabemos donde ha de recibir el atacante. 2. Permitir salir a recibir para que no nos hagan una puerta atrás					
CORRECCIONES		1. Posición en la línea de pase abierta, colocación de pies y manos. 2. No perder de vista nuestro atacante y el balón. Ser agresivos en defensa. Trabajo de pies en la recuperación.					