

ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		"AUSTRALIA"						
AUTOR		Wis. River Falls	CONTENIDO		Transición ofensiva, finalizaciones y tiros			
ETAPA DE EJECUCIÓN		Cadete						
CARGA *: Σ <small>*Según E.N.E.</small>	11	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		5'	0	2	1	0	4	4
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> HACER BUENOS PASES DE CONTRAATAQUE CORRIENDO BIEN LAS CALLES HACER BUENOS TIROS CON PARADA EN CARRERA 						
GRÁFICOS					VIDEO			
					<p>https://www.youtube.com/watch?v=pywcww4IWTU</p>			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		Colocamos 3 filas en cada fondo (laterales y medio). En oleadas de 3, corremos siempre hacia delante respetando los espacios. El jugador de en medio pasa a un lado y éste al otro para acabar el contraataque el 3er jugador. Los otros 2 reciben un pase de los jugadores en esquinas para realizar un tiro (cada uno coge su rebote y va a la fila que le han pasado. Desde el otro fondo, salen de vuelta tras coger el de medio el rebote del que finaliza el contraataque.						
ERRORES PROBABLES		<ol style="list-style-type: none"> Pasar blando Correr mal las calles 						
CORRECCIONES		<ol style="list-style-type: none"> Pasar fuerte y no hacer pasos (un bote si hace falta). Corregir la parada y la técnica de tiro 						