

EJERCICIO ESTRELLA - CES 2017



EJERCICIO		SITUACIÓN DE JUEGO 3C3: BLOQUEO DIRECTO, BLOQUEO INDIRECTO Y BLOQUEO CIEGO							
AUTOR		BELLARMINE UNIVERSITY		CONTENIDO		TÉCNICO-TÁCTICO DEL BLOQUEO DIRECTO E INDIRECTO			
ETAPA DE EJECUCIÓN		JUNIOR							
CARGA*:Σ <i>*Según E.N.E.</i>	260	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA	
		20'	4	2	2	1	2	2	
OBJETIVOS		<p>1. OFENSIVO: - <i>Toma de Decisión</i> - Jugador con Balón: Lectura Defensiva Lectura de la Continuación Bloqueador Correcta Ejecución: Hombro-con-Hombro, Visión, etc BD y Continuación: Hasta debajo del aro Abriendo pivote</p>				<p>2. DEFENSIVO: - <i>Lectura Defensiva</i> - BD: Realizar 2c1 BI: Salir de 3er Hombre y negar el pase BC: Rodando y cerrar espacio</p>			
GRÁFICOS							VIDEO		
INICIO		1ERA OPCIÓN		2NDA OPCIÓN			<p>VIDEO 3c3 B.INDIRECTO (CIEGO) DEFENSA: Perseguir + Finta</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NHPiEdrxrel</p>		
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		Ejercicio de 3x3 desde inversión de balón y 1ª Ayuda a la continuación. El ataque decide jugar con BD, BI o BC para jugar en consecuencia. Solo daremos pinceladas sobre el tipo de defensa, aunque esta vez queremos trabajar lecturas de juego.							
ERRORES PROBABLES		<ol style="list-style-type: none"> Mecanización en vez de Lectura Incorrectas propuestas defensivas acorde el movimiento ofensivo (BD, BI, BC) Pase fácil en el Trap Defensivo 							
CORRECCIONES		<ol style="list-style-type: none"> Alternar entre variantes ofensivas para plantear diferentes propuestas defensivas Comunicación defensiva Subir intensidad. Técnica correcta, Defender sobre la línea, manos activas y negar trayectoria del pase antes que robar. 							