

ESTRUCTURA DE FICHA –EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		Ejercicio de contraataque con superioridades e igualdades						
AUTOR		Equipo FORT LEWIS.	CONTENIDO		Superioridades , contraataques y transiciones defensivas.			
ETAPA DE EJECUCIÓN		Desde infantil hasta senior.						
CARGA*: Σ *Según E.N.E.	Si somos capaces de entrenarlo durante 13' de tiempo real el valor del ejercicio será de 247 sobre un valor medio de 950 puntos en un entrenamiento de 120 min.	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		12'-15'	3	3	3	3	4	3
OBJETIVOS	1. OFENSIVOS: Salida de contraataque. Leer y castigar las situaciones de superioridad planteadas en el ejercicio.							
	2. DEFENSIVOS: Rebote defensivo para correr contraataque. Balance defensivo.							
GRÁFICOS						VIDEO		
						https://youtu.be/olU7nN8jyy0		
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>Tres equipos de 4 jugadores, uno descansa. Se empieza trabajando con 2 jugadores interiores por el rebote defensivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si hay rebote ofensivo del pivot atacante, mete canasta y posteriormente va a defender la situación de contraataque planteada (3c2). Si hay rebote en defensa, comienza la situación de contraataque 3c2, con un pase. 2. La oleada siguiente es 4c3, para llegar en la final a la igualdad 4c4. 3. El ejercicio permite plantear situaciones más sencillas si se desea (2c1) y situaciones reales de juego (5c5). 4. Una vez finalizadas todas las oleadas hacemos la rotación de los equipos, ataque-defensa –descanso. 						
ERRORES PROBABLES		<ol style="list-style-type: none"> 1. Exceso de tiro exterior en situaciones de superioridad simples (2c1, 3c2) y no castigarlas con espacios de tiro con mejor %. 2. Malas decisiones a la hora de pasar el balón desde calle intermedia o lateral a la calle del lado contrario, siempre que no haya pase de canasta. 						
CORRECCIONES		<ol style="list-style-type: none"> 1. Reglar las situaciones de pase y de circulación de balón con bote. Establecer roles (base calle intermedia, pivot calle central). 2. En las superioridades simples (2c1, 3c2), únicamente buscar tiros de alto porcentaje (espacios interiores, etc.). 						