

EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017 (CINCINATTI BEARCATS)

EJERCICIO		3x3x0 "ALI"							
AUTOR		JOSÉ A. SENDÓN VÁZQUEZ		CONTENIDO	Ataque y defensa de los bloqueos / Rebote / Salidas / Transición				
ETAPA DE EJECUCIÓN		A PARTIR DE CADETE							
CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small>		19	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICIÓN	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
			10 minutos	4	3	3	3	4	2
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ataque. Trabajar conceptos de juego con poco bote, lectura de espacios, juego con bloqueos y corte. 2. Defensa: Lectura y defensa de los bloqueos, lucha por rebote y salida rápida para jugar en transición en la otra canasta. Cambiar chip defensa ataque rápidamente. 							
GRÁFICOS								VIDEO	
								https://www.dropbox.com/s/v1o gc0u31ld2cpb/DSC_0105.MOV?dl=0	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>Ideal para entrenamientos con 9 jugadores. El nombre del ejercicio viene del apodo del jugador que me dio la idea partiendo de uno parecido que trabajábamos antes. Se puede focalizar atención en los aspectos que cada entrenador considere, defensa, ataque, bloqueos, salida a la contra, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos equipos de 3 jugadores juegan un 3x3 controlado en una canasta, mientras un tercero espera en otra canasta realizando tiros en parado, bote en el lateral de la pista (a elegir e incluso, alternar ambas opciones). A este 3x3 le pondremos las pautas que queramos en función de nuestros conceptos ofensivos, yo por ejemplo les obligo a que el primer pase sea consecuencia de BI de fuera a dentro en 45, de ahí jugador con bola puede pasar bien a grande fuera o a exterior que ha continuado al lado contrario, para terminar bloqueando igualmente al lado contrario del pase. Si no sale el pase al primer BI porque la defensa es agresiva y lee bien el bloqueo, repetimos acción en lado contrario. No permito BD como primera solución. Tiempo máximo para realizar el ataque 12 segundos. Después de este tiempo, se considera balón perdido y cambio de posesión. Insisto que las opciones tácticas son opcionales y muy variadas dependiendo de nuestros conceptos o lo que queramos trabajar en cada momento. - Equipo ofensivo, al finalizar su ataque (bien por anotar o por perder el balón o fallo en el tiro) se queda esperando para defender próximo ataque (descanso). Equipo defensivo, una vez recupera bola o recibe canasta, sale rápido en 3x0 al otro lado, obligo a que el supuesto 							

	<p>contrataque se convierta en “jugar llegando” finalizando con las normas de los dos últimos gráficos (también adaptables a nuestra táctica); por ejemplo, en nuestro caso nos gusta que jugador exterior pase a cabecera después de fintar tiro y corte sin recibir, para realizar BI al otro lado para que este jugador que reciba y finalice. EN OCASIONES CAMBIO EL FINAL DEL ATAQUE EN FUNCIÓN DE SILBATO PARA TRABAJAR LA PERCEPCIÓN Y DECISIÓN. Si no hay pitido se finaliza como acabo de explicar, ante el toque de silbato el jugador bloqueado corta sin recibir, y el bloqueador realiza BD sobre jugador con bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El trio que esperaba realizando tiro o bote, entra para el 3x3 en cuanto el equipo defensor anterior cruza media cancha con el 3x0.
<p>ERRORES PROBABLES</p>	<p>NOTA: Los errores suelen ser más de estos dos que cito, las correcciones irán en función de en lo que quiera trabajar en la sesión, pues el ejercicio admite múltiples enfoques tanto de defensa como de ataque.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abuso del bote y mala ejecución de los bloqueos. 2. Salida lenta tras rebote o canasta por falta de comunicación para decidir quién corre y quien recibe, y sobre todo por tardar en cambiar el chip de defensa ataque.
<p>CORRECCIONES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Límite número de botes o incluso llego a jugar sin ellos. Incido sobre el timing en los bloqueos y colocación del cuerpo. 2. Marco como norma salir con un bote máximo y que los jugadores canten rol: “corro”, “bola”.