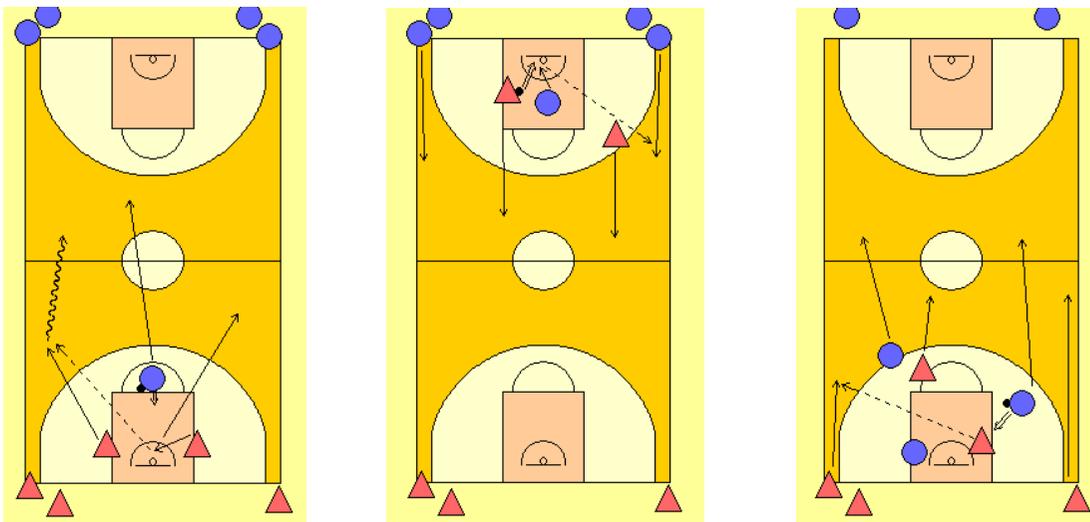


ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		Oleadas de contrataques en superioridad (2c1, 3c2, 4c3, 5c4, 5c5).						
AUTOR		HANOVER PANTHERS		CONTENIDO		Lectura de espacios en transición		
ETAPA DE EJECUCIÓN		Junior - Senior						
CARGA *: Σ <small>*Según E.N.E.</small>	210	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		10' (12')	3	3	4	4	4	3
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejora de la velocidad de salida del contrataque en situaciones "no programadas". 2. Búsqueda de ventajas en el juego en transición a partir del pase 						
GRÁFICOS						VIDEO		
<p>Se muestran las primeras tres oleadas del ejercicio. La secuencia se repite hasta jugar un 5c5 en transición</p>  <p>1ª Oleada (2c1): Inicio en tiro libre</p> <p>2ª Oleada (3c2): Sin parar</p> <p>3ª Oleada (4c3): Sin parar</p>						<p>https://www.youtube.com/watch?v=eiOmxzMzGb4</p>		

<p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO</p>	<p>Queremos trabajar el contraataque y el balance defensivo en multitud de situaciones, tanto en superioridad ofensiva como en igualdad. Practicar táctica individual ofensiva y defensiva en todas las situaciones posibles de juego a toda pista (1c1, 2c1, 2c2, 3c2, 3c3, 4c3, 4c4, 5c4 y 5c5).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicio en tiro libre con la disposición mostrada en los gráficos, y primera oleada de 2c1 a la otra canasta. - En cada oleada entran dos jugadores de las esquinas para formar la siguiente oleada de superioridad ofensiva. - Una vez que se haga el ejercicio, comenzamos la secuencia en la canasta contraria, empezando el equipo contrario y rotando el orden de los jugadores de esquinas desde el puesto de base al pívot para que todos jueguen las diferentes superioridades. - Hay que insistir por igual tanto en el trabajo ofensivo (juego en transición) como en el defensivo (balance) y muy especialmente en sacar rápido el balón para el contraataque.
<p>ERRORES PROBABLES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lentitud en el primer pase: Entran nuevos jugadores y eso puede retardar el inicio del contraataque o provocar pases iniciales hacia atrás. 2. Mala ocupación de calles por haber diferente número de jugadores en cada oleada. 3. Llegadas desordenadas al campo de ataque y atasco/colapso de espacios.
<p>CORRECCIONES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. De los jugadores que están preparados para salir, aquél más “exterior” entra rápido y pidiendo el balón por encima del tiro libre para que el primer pase sea de avance. Intentar además que la recepción sea en movimiento y para ganar el centro. 2. Estructurar y obligar al uso de calles independientemente del número de jugadores en la oleada. Podemos perder ventaja en las situaciones de claro contraataque, pero mejoramos las situaciones con mayor número de jugadores. 3. Ofrecer soluciones de juego libre en llegada cuando ya hay más de 3 atacantes. Por ejemplo, obligar a jugar un pick and roll con el interior que llega por centro, o establecer una orden para el jugador que de un pase (cortar y ocupar fondo).