

ESTRUCTURA DE FICHA –EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO	Rueda de bloqueos directos y lanzamientos.							
AUTOR	Fairmont State University	CONTENIDO		Bloqueos directos y tiros 3 puntos.				
ETAPA DE EJECUCIÓN	Junior/Senior							
CARGA* : \sum *Según E.N.E.	112	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		16'	0	1	1	2	2	1
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atacar bloqueos directos con diferentes defensas. 2. Lanzar de 3 puntos tras pase y parada en dos tiempos. 							
GRÁFICOS								VIDEO
								<p>Ejercicio base sobre el que lo construimos: https://www.youtube.com/watch?v=74tjzQj-yJs</p>
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<p>Interior pasa la pelota a aleros abiertos en 45° y suben a bloquear mientras es defendido por otro interior. Alero que recibe juega un bloqueo directo mientras el defensor salta al flash. Exterior pasa a la continuación y recibe abierto para tirar desde el triple central (coge su propio rebote y cambia de fila), recibiendo de los exteriores del otro lado. Interior mete canasta en el roll y coge rebote para pasar al exterior que acaba de pasar, que va a 45° a tirar de tres puntos. El interior defensor coge este último rebote. La rotación es entre exteriores cambiando de lado y los interiores siempre repiten misma posición alternándose ataque-defensa. A la mitad del tiempo, cambiamos el lado para jugar el P&R por el otro lado. Vamos modificando las formas de defender el bloqueo directo del interior para que ataque actúe en consecuencia. Contamos los tiros metidos de exteriores para competir entre ellos.</p>							
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exteriores no pasan pegados los bloqueos. 2. Malas paradas en los tiros al ser en movimiento. 							
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hombro con hombro, para que el defensor no pueda pasar por en medio. 2. Primer apoyo pierna interior para luego orientarse con el segundo apoyo de la pierna más alejada. 							