

ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		Transición ataque a presión defensiva negar primer pase						
AUTOR		Equipo North Carolina	CONTENIDO		Transición ataque-defensa, Negar 1er pase al base			
ETAPA DE EJECUCIÓN		Infantil-Cadete-Junior (según complejidad/variantes)						
CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small>	84	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		6' (8')	2	2	3	1	4	2
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> Mejorar la velocidad de la transición de ataque a defensa. Actividad de pies y manos para interponer cuerpo y negar recepción 						
GRÁFICOS							VIDEO	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		Fila 1/2 campo: "1" entrada a canasta. "2" saca de fondo. "3" se abre en prolongación de TL para recepción.		Tras la entrada a canasta: "2" Busca sacar rápido. "1" cara a cara negando pase de "2" a "3". "3" cambio de ritmo para recepción.		Prohibido pase bombeado. <u>Sí "1" roba debe ir a meter canasta.</u>		
ERRORES PROBABLES		<ol style="list-style-type: none"> Malos apoyos de pies y colocación entre sacador y atacante. Falta de flexión de piernas, actividad de manos. 						
CORRECCIONES		<ol style="list-style-type: none"> Apoyo con las punteras para mejorar la reacción Bajar el centro de gravedad, pequeños contactos de manos con el atacante. 						