



ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		“RUEDA DE DEFENSA DE LA PRIMERA LÍNEA DE PASE Y AYUDAS”								
AUTOR		Western Washington			CONTENIDO					
					Trabajar los conceptos defensivos de primera línea de pase y ayudas. Comunicación defensiva.					
ETAPA DE EJECUCIÓN		Fase de fijación CADETE, JÚNIOR, SENIOR								
CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small>		216		<small>TIEMPO DE LA TAREA</small>	<small>GRADO DE OPOSICION</small>	<small>DENSIDAD DE LA TAREA</small>	<small>NUMERO DE EJECUTANTES</small>	<small>CARGA COMPETITIVA</small>	<small>ESPACIOS</small>	<small>IMPLICACION COGNITIVA</small>
				Tiempo útil: 6'+6' Tiempo total:15'	4	4	3	1	2	4
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> Recuperaciones defensivas para llegar a defender el 1x1 (tanto exteriores como interiores) Negación del centro o defensa de interiores. Ayudas defensivas: poner en práctica cuándo se llega a la ayuda y quién llega en función de dónde estoy; por arriba o por debajo de TL 								
GRÁFICOS									VIDEO	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>Desde centro pasamos (sobre bote y/o decantamos) el balón a la jugadora del lado fuerte. Ésta se intenta jugar el 1x1 desde posición exterior o posición interior. Si no puede, devuelve a jugadora del centro y se inicia el movimiento. Sólo puede invertir el balón al lado contrario si la jugadora que recibe está por debajo de la línea de TL (y se haría lo mismo en el otro lado). Se trabaja la defensa de la primera línea de pase y el saltar a la ayuda y recuperar desde la ayuda defensiva.</p> <p>Si introducimos una cuarta jugadora con defensa, ésta estará en el poste (las interiores funcionan en la rotación de manera independiente). La defensa salta a la ayuda y hay que realizar las rotaciones defensivas.</p> <p>ROTACIONES: la atacante central..... a atacar al lado que ha finalizado// la defensora central.... pasa a atacar central</p>								



	<p>quien ha finalizado pasa a defender al lado contrario//su defensa continúa defendiendo (consecuencia) lado de ayuda defensivo..... pasa a defender central lado de ayuda atacante continúa atacando.</p> <p>VARIANTE: con interiores (van cambiando entre ellas ataque-defensa; incluso pasar a posiciones exteriores)</p> <p>El ejercicio lo iniciamos sin BD ni BI y a medida que van adquiriendo los conceptos de ser complicando añadiendo primero BD sin cambios y luego indirectos (con o sin cambios)</p>
<p>ERRORES PROBABLES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Problemas de rotaciones (no son conscientes de si están en ayudas) PROBLEMAS DE ATENCIÓN 2. Coge rebote la jugadora interior que defiende : ROTACIÓN (el lado de ayuda es el lado contrario del rebote) 3. Robamos balón en el 1x1 de inmediato (cambio roles ataque-defensa) 4. Defensa de la jugadora interior y las ayudas defensivas.
<p>CORRECCIONES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ir de lo más básico (del 3x3) a lo más complejo (4x4). 2. Ajuste postural (pies, cuerpo y manos) tanto de la primera como la segunda línea de pase. 3. Cuando y cómo salto a la ayuda en función del balón (premisas defensivas) 4. Motivaremos para hablar en defensa.