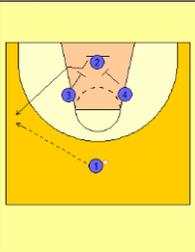
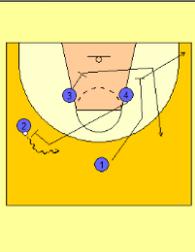
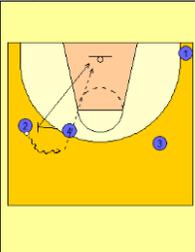
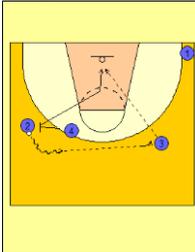
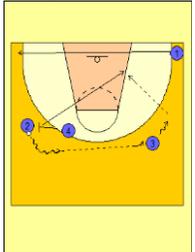
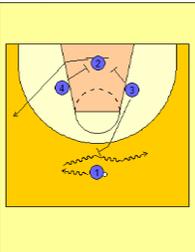
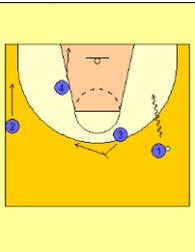
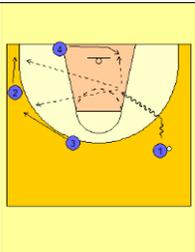
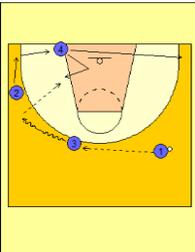
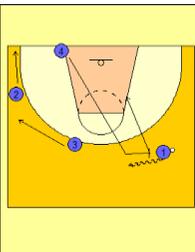


ESTRUCTURA DE FICHA –EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

<b>EJERCICIO</b>		4x4 BD y movimiento sin balón						
<b>AUTOR</b>		DAVID ROBLES MAYOR		<b>CONTENIDO</b>	<b>TÉCNICO - TÁCTICO</b>			
<b>ETAPA DE EJECUCIÓN</b>		PRE - TEMPORADA						
<b>CARGA*:</b> Σ <i>*Según E.N.E.</i>	270 p val	<b>TIEMPO DE LA TAREA</b>	<b>GRADO DE OPOSICION</b>	<b>DENSIDAD DE LA TAREA</b>	<b>NUMERO DE EJECUTANTES</b>	<b>CARGA COMPETITIVA</b>	<b>ESPACIOS</b>	<b>IMPLICACION COGNITIVA</b>
		15 min	4	3	3	3	2	3
<b>OBJETIVOS</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>CONTINUACIONES BD – SALIDAS DE BD HACIA INTERIOR O EXTERIOR</li> <li>JUEGO SIN BALÓN Y CONTINUACIONES. 2x2 CON BALON Y 2X2 SIN BALON</li> </ol>						
<b>GRÁFICOS</b>							<b>VIDEO</b>	
<p><b>1.a)</b> </p> <p><b>1.b)</b> </p> <p><b>1.c)</b> </p> <p><b>1.d)</b> </p> <p><b>1.e)</b> </p>					<p><b>1.a)</b> Posición inicial. Salida por uno de los dos lados.  <b>1.b)</b> BD en 45°, bloquea jugador contrario de la salida de rombo. Intercambio posiciones entre 1 y 3  <b>1.c)</b> BD roll, continuación ataca lado izquierdo aro  <b>1.d)</b> BD roll, continuación ataca línea de aro, triangulación con 3  <b>1.e)</b> BD roll, continuación lado derecho aro. 1 corta equina contraria. Espacio para el 2x2.</p>			<p><b>Indica el enlace si está alojado en algún servidor público</b></p>
<p><b>2.a)</b> </p> <p><b>2.b)</b> </p> <p><b>2.c)</b> </p> <p><b>2.d)</b> </p> <p><b>2.e)</b> </p>					<p><b>2.a)</b> Posición inicial, salida bloqueo no recibe, poste que no pone indirecto de salida, va al bloqueo sobre 1. (ángulo hacia fuera)  <b>2.b)</b> Salida en POP del bloqueo directo, 4 se esconde en línea de fondo. 2, en 45° para gana esquina  <b>2.c)</b> sino hay pase a la continuación o penetración de 1, 4 por línea de fondeo, 2 a esquina, 3 a 45°, tres pases.  <b>2.d)</b> Triangulación mediante 3, para buscar poster bajo con 4, 2 amplia espacios esquina contraria. 2x2  <b>2.e)</b> No hay ventajas 1er BD, comienzo BD 4, gráfico1</p>			
<b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO</b>		<p>4x4 en media cancha, posición inicial en rombo, salida por cualquiera de los dos postes, primera parte del ejercicio jugar 2x2 con balón en lado fuerte, mientras en lado débil, trabajo de 2x2 sin balón. Creación de espacios para continuaciones del bloqueo y triangulaciones cortas o largos según rotación.</p> <p>Segunda parte del ejercicio, continuación en pop del bloqueo directo, espacios ganadores para salida de bloqueo con balón. Movilidad jugadores sin balón, si no hay ventajas en el pop, poste 4 empieza con BD y vuelta al gráfico 1.</p>						
<b>ERRORES PROBABLES</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Falta de sincronización entre la el juego con balón y sin balón.</li> <li>Error en la toma de decisiones finales, ejecución final del ejercicio, lectura de ventajas.</li> </ol>						
<b>CORRECCIONES</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Ángulos de bloqueos – Lectura de ventajas – Circulación balón</li> <li>Espacios Ocupados – Creación de espacios – Movimiento sin balón</li> </ol>						

