

ESTRUCTURA DE FICHA –EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

<b>EJERCICIO</b>	3c3 Continuo											
<b>AUTOR</b>	Javier García Fernández			<b>CONTENIDO</b>	Transición defensiva y ofensiva							
<b>ETAPA DE EJECUCIÓN</b>	Desde minibasket hasta senior											
<b>CARGA*:</b> $\Sigma$ <i>*Según E.N.E.</i>	190	<i>TIEMPO DE LA TAREA</i>	<i>GRADO DE OPOSICION</i>	<i>DENSIDAD DE LA TAREA</i>	<i>NUMERO DE EJECUTANTES</i>	<i>CARGA COMPETITIVA</i>	<i>ESPACIOS</i>	<i>IMPLICACION COGNITIVA</i>				
		10'(12')	4	2	4	4	4	1				
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar el cambio de ataque a defensa de forma ordenada y automática.</li> <li>2. Realizar las transiciones ofensivas y defensivas de forma correcta.</li> </ol>											
<b>GRÁFICOS</b>								<b>VIDEO</b>				
1		2		3		4		5		6		Ejercicio baloncesto 3x3 Continuo UPM

<b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO</b>	<p><b>Configuración inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 atacantes en línea del centro de la cancha.</li> <li>• 3 defensores alrededor de la línea de tres puntos.</li> <li>• 1 atacante en cada una de las líneas de fuera de banda en la prolongación del tiro libre.</li> <li>• 1 defensor en cada una de las líneas de fuera de banda en la prolongación del tiro libre.</li> </ul> <p><b>Comienzo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugador que sube el balón siempre pasa al ala.</li> </ul> <p><b>Puntuación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 punto por canasta.</li> <li>• 1 punto por cada balón robado.</li> <li>• Entrenador puede penalizar al equipo perdedor para mantener la competitividad.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando se consigue canasta, el defensor que ha conseguido el rebote junto a los dos jugadores que hay en la banda atacan en la pista contraria y los jugadores que estaban atacando pasan a ser defensores.</li> <li>• El reboteador pasa a uno de los jugadores que esta fuera de la línea de banda.</li> <li>• El objetivo es que el driblador coja la calle central y los atacantes sin balón corran por las calles laterales por delante del balón.</li> <li>• Esto da al driblador opciones de base a ambos lado de la pista evitando 2c1.</li> </ul> <p>Si hay un robo de balón, ataque cambia a defensa y ataque a defensa y la jugada continúa sin pasar el balón a los jugadores que esperan fuera de la línea de banda hasta que ocurra una canasta o un rebote.</p>
<b>ERRORES PROBABLES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qué los jugadores tienden a correr sin lectura previa, hay que seguir unas pautas, leer las ventajas y aprovechar la superioridad.</li> <li>2. La ocupación de las calles, en categorías minibasket e infantil se tiende a no respetar esa premisa. Hay que inculcar eso y convertirlo en hábito.</li> </ol>
<b>CORRECCIONES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hay que dejar claro que son 3c3 en transiciones, no se ralentiza ni se para el juego. Hay que jugar rápido y directo hacia el aro, aprovechando las superioridades cuando existan antes de que el balance defensivo dé su fruto.</li> <li>2. Realizar el balance defensivo correctamente: rebote ofensivo, presión del primer pase y no dar la calle central al driblador.</li> </ol>