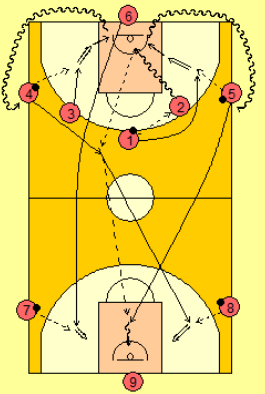
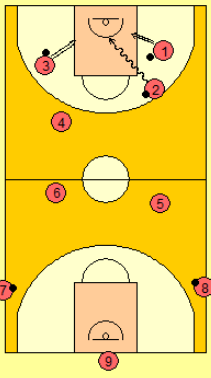
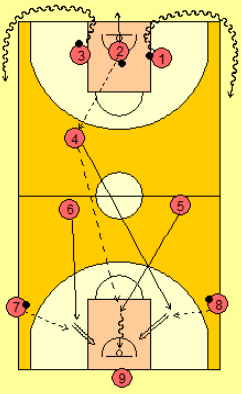
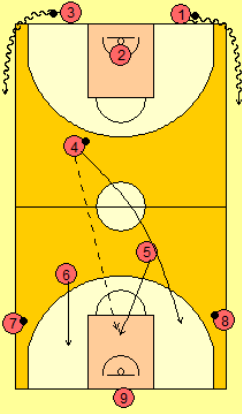
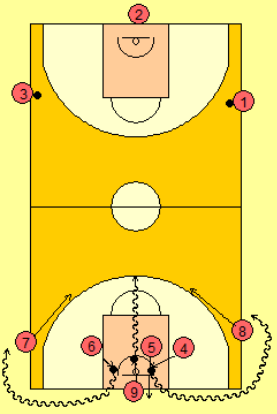
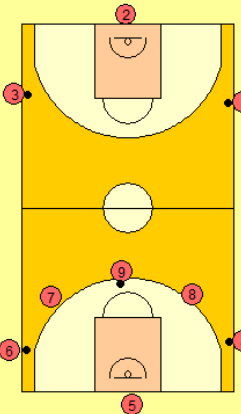


ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		<u>SALIDAS DE CONTRATAQUE, TIROS Y ENTRADAS</u>						
AUTOR		Ramon David Gonzalez		CONTENIDO	CONTRATAQUE			
ETAPA DE EJECUCIÓN		MiniBasket hasta SENIOR						
CARGA*: Σ *Según E.N.E.	160	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		10'	0	4	4	0	4	4
OBJETIVOS		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar las salidas de contrataque utilizando las calles de forma correcta. 2. Mejorar los fundamentos básicos del baloncesto: bote, tiro y pase aplicándolos al contrataque. 						
GRÁFICOS					VIDEO			
								
								

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<p>Es un ejercicio intenso que se puede usar también como calentamiento con balón si se cree oportuno, distribuimos a los jugadores tal y como se aprecia en el gráfico y se ponen en el campo 5 balones a la vez, cuatro colocados en banda (en nuestro ejemplo los jugadores números 4,5,7 y 8) y uno en poder del jugador que comienza el ejercicio (en nuestro ejemplo el jugador nº1).</p> <p>Comienza el ejercicio con un trio de jugadores dentro del campo (números 1, 2 y 3), dos en los fondos (números 6 y 9) y cuatro en las bandas (números 4,5,7 y 8).</p> <p>El jugador nº1 pasa al jugador nº2 y tras pasar se va a la banda para recibir un pase del nº5 y tirar a canasta, El jugador nº2 tras recibir el pase del jugador nº1 penetra a canasta y el jugador nº3 recibe el pase del jugador nº4 y tira a canasta en suspensión. El jugador nº1 tras tirar coge su propio rebote y se va por fuera del campo a colocarse en la fila donde estaba el jugador nº5. Idéntica misión realiza el jugador nº3, pero este tras coger su rebote se va detrás del jugador nº4.</p> <p>El jugador nº2 tras penetrar coge el rebote y pasa el balón por el centro al jugador nº4 que se desplaza como si de un base se tratara a la canasta contraria.</p> <p>El jugador nº6 corre por el centro en misión de traíler y recibirá en la otra canasta un pase del jugador nº7 colocado en banda para que haga un tiro en suspensión a canasta de dos o de tres.</p> <p>El jugador nº4 tras recibir pasa el balón al jugador nº5 que corre hacia el centro para entrar a canasta. El jugador nº4 tras pasar al jugador nº5, se desplaza a la banda contraria para recibir un pase del jugador nº8 y tirar a canasta.</p> <p>La rotación seguiría igual que se hizo anteriormente pero ahora en dirección hacia la otra canasta (misión de los jugadores nº9, 7 y 8), se quedaría bajo aro el jugador nº5 y se colocarían en las bandas tras coger el rebote los jugadores nº6 y nº5.</p>
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mala realización de las paradas al realizar los tiros en contrataque. 2.Mala realización de los pases tanto cortos como largos.
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1.No parar y tomar nota par corregir tras el ejercicio 2.Incidir en que se hagan los pases adelantados y a la altura adecuada y no de cualquier forma.