

ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		2x2 con apoyos						
AUTOR		Equipo SCRANTON		CONTENIDO		1ª y 2ª ayuda defensiva, balance defensivo y contraataque		
ETAPA DE EJECUCIÓN		Infantil en adelante						
CARGA *·Σ <small>*Según E.N.E.</small>	22	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		15 min	5	3	2	5	5	2
OBJETIVOS		1. Establecer las rotaciones de primera y segunda ayuda, haciendo recuperación posteriormente.						
		2. Realizar contraataques adelantando el balón a la posición de alero y llegando con cortes para meter canasta.						
GRÁFICOS							VIDEO	
							<p>https://youtu.be/ Ky1mCb3DcY</p>	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		<p>El ejercicio consta de tres fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ª ataque - 2ª defensa - 3ª apoyos 						

Tras finalizar el ataque en una canasta, los que terminan de defender realizan el primer pase de contraataque a uno de los jugadores que se encuentra en los apoyos, para que éste y su compañero, comiencen el contraataque hacia la otra canasta. Mientras, los que acaban de atacar, realizarán el balance defensivo para retener dicho contraataque.

Una vez realizado el primer pase de contraataque, el jugador que recibe, lo hará en carrera para atacar a mayor velocidad. Nada más recibir, tendrá dos botes como máximo para dar un pase obligatorio a uno de los dos jugadores que se encuentran de apoyos en el campo contrario.

Una vez que se haya puesto el balón en el apoyo, los dos atacantes realizarán un corte por el centro de la pista, primero uno (el que no recibió pues estará más adelantado) y después el otro. Si no hay opción de pase a ninguno de los dos cortes, estos se dirigen al lado contrario del balón. En ese momento, el jugador que está con el balón en el apoyo realizará una penetración. En este caso, los defensores tendrán que realizar una primera ayuda para frenar al jugador con balón, y una segunda ayuda para defender a los otros dos atacantes.

En cuanto frenen al apoyo, este ya solo tendrá la opción de pasar a los atacantes y volver rápidamente a su posición anterior. En el momento que haya un pase a los atacantes, el jugador que ha realizado la segunda ayuda, irá a defender al jugador que reciba y el jugador que realizó la primera ayuda, defenderá al otro que queda libre.

Por lo tanto, cabe la posibilidad de que haya un cambio defensivo según quien reciba. Es importante que las recuperaciones se hagan rápidas para no permitir tiros, y creando incertidumbre para generar duda al atacante que recibe el balón. Para ello será necesario ajustar finalmente con pasos cortos que permitan realizar fintas de salto, etc.

Una vez que los defensores recuperen la pelota, comienza de nuevo un contraataque hacia la otra canasta con los dos jugadores que están en los apoyos.

ERRORES PROBABLES

1. Bajar el balón de la altura cabeza a la hora de dar el primer pase de contraataque.
2. No recibir en carrera el primer pase de contraataque.
3. Cuando ya se ha recibido el primer pase de contraataque, es posible que el jugador tarde mucho en dar el pase al apoyo del campo contrario.
4. Realizar los dos cortes de contraataque a la vez.
5. No establecer correctamente el triángulo defensivo a la hora de posicionarse para realizar las ayudas.
6. Realizar la primera ayuda muy cerca del aro.

CORRECCIONES

1. EL primer pase de contraataque, generalmente lo daremos desde arriba por encima de la cabeza para evitar pérdidas de tiempo bajando el balón al pecho.
2. Justo en el momento que el reboteador esté en disposición de pasar la pelota, el jugador que se encuentra en el apoyo iniciará una carrera pidiendo la pelota para recibir en movimiento y ganar más tiempo de este modo.
3. Nada más recibir el primer pase de contraataque, el siguiente objetivo es intentar poner el balón en el apoyo del campo contrario lo antes posible, puesto que el balón circula más rápido por el aire que en bote.
4. Queremos que el jugador que no recibe el primer pase de contraataque realice un sprint adelantando el balón y siendo el primer corte que se realiza.
5. Es importante establecer un buen triangulo defensivo donde el defensor pueda controlar al mismo tiempo a su adversario y al jugador con balón.
6. Intentaremos realizar la primera ayuda con el objetivo de frenar al jugador con balón, antes de que pise la zona.