

ESTRUCTURA DE FICHA –EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017 Equipo Guilford: **Entrenador principal:** Jesús Hernández González. **Entrenador de ataque:** Joan Calabuig i Gaspar. **Entrenador defensivo:** Martín González López **Scouting:** César Fernández Fernández.

EJERCICIO		3x3 Balance defensivo						
AUTOR		Equipo Guilford			CONTENIDO		Balance defensivo	
ETAPA DE EJECUCIÓN		Cadetes						
CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small>	118,75	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICIÓN	DENSIDAD DE LA TAREA	NÚMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACIÓN COGNITIVA
		10/15 minutos	alto	5 / 1	12	K = 7	Pista completa	Alta concentración
OBJETIVOS	1. Organización rápida del balance defensivo.							
	2. Intensidad media							
GRÁFICOS							VIDEO	
							Indica el enlace si está alojado en algún servidor público	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO 3x3 Balance defensivo		<p>Ejercicio en continuidad. Consiste en dar ligera ventaja a los equipos que realizan el contraataque para trabajar el balance defensivo. 1, 2 y 3 azules atacan 3x3 en medio campo y 1, 2 y 3 rojos defienden (Gráfico 1). Cuando el equipo atacante lanza a canasta, el defensor coge el rebote y lo pasa al equipo 4, 5 y 6 que realizan contraataque. 1, 2 y 3 rojos se colocan en los lugares de 4, 5 y 6 para el siguiente contraataque. 1, 2 y 3 azules se convierten en defensores de 4, 5 y 6 (Gráfico 2). Se repite la situación de 3x3 en la otra canasta. Tras el nuevo lanzamiento, 7, 8 y 9 contraatacan y 4, 5 y 6 realizan balance, mientras 1, 2 y 3 se colocan para el siguiente contraataque (Gráfico 3).</p> <p>Variantes: 1) Variar las posiciones de los jugadores 6 y 9 del gráfico (entre línea de fondo o zona lateral entre los dos semicírculos). 2) realizar el ejercicio con 9 jugadores lo que requiere mayor concentración e intensidad al tener que ir 1, 2 y 3 rojos a la canasta contraria a ocupar los lugares de 7, 8 y 9 para realizar el siguiente contraataque. 3) Poner normas o dejar libre la salida del contraataque según nuestros intereses y/o características (1 o 2 pases de contraataque, presión 1º pase, un jugador va al rebote ofensivo o toca línea de fondo, recepción en carrera...).</p>						
ERRORES PROBABLES		<p>1. Falta de concentración y errores en las rotaciones del ejercicio.</p> <p>2. Salida al contraataque antes de tiempo con demasiada ventaja.</p>						
CORRECCIONES		<p>1. Trabajar la concentración. Ayudar y estar encima hasta que se coja la dinámica del ejercicio.</p> <p>2. Poner normas claras: (no se puede iniciar el contraataque hasta lanzamiento a canasta o hasta rebote)</p>						

