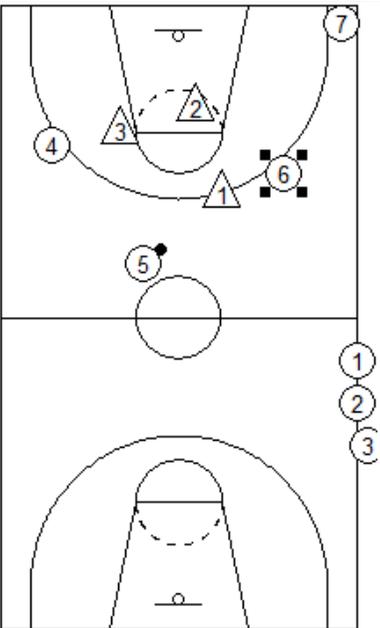


ESTRUCTURA DE FICHA – EJERCICIOS ESTRELLA – CES 2017

EJERCICIO		EJERCICIO DE 4C3 Y 3C1						
AUTOR		EQUIPO IOWA ST	CONTENIDO		CONTRATAQUE Y BALANCE DEFENSIVO			
ETAPA DE EJECUCIÓN		DURANTE TODA LA TEMPORADA						
CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small>	16	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICION	DENSIDAD DE LA TAREA	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACION COGNITIVA
		10 Min	2	2	2	2	4	2
OBJETIVOS		1. Ataque en superioridad, salida de c/a, llegamos jugando, defensa en inferioridad, ocupación de espacios y trabajo de balance						
		2.						
GRÁFICOS					VIDEO			
					https://drive.google.com/open?id=0B8Isol8cEuu1Mki1WjQxRTVia0k			

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<p>4c3 y 3c1 continuó 4 atacan a 3 defensores. Tras canasta o recuperación de la defensa un atacante hace el balance defensivo. Y defiende el contraataque de los 3 defensores. Después el que coge el rebote sale al ataque con los 3 jugadores que están en la banda. Utilizar variantes de ataque en el 4c3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Ataque sin bote 2- Ataque con bloqueos directos e indirectos 3- Ataque ordenando por el base (1) pivot arriba, (2) pivot abajo, etc... 4- X segundos par atacar, desde que pasas medio campo en el 4c3 5- Atacar cagando un lado 6- Atacar tras movimiento táctico: carreton del alero, tras zipper en un lado... <p>En defensa: Ajustar y cerrar espacios Saltar flash y recuperar, fintas de ayuda</p>
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> 1.Malos pases 2.Tiros lejanos, mal seleccionados
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pases más rápidos para aprovechar la superioridad, y mover la defensa 2. No jugar siempre igual. Crear situaciones que obliguen a pensar al jugador