

EJERCICIO ESTRELLA - CES 2017

VALDOSTA STATE



EJERCICIO	3x3 Bloqueos y lectura							
AUTOR	Valdosta State			CONTENIDO	Bloqueos y Spacing			
ETAPA DE EJECUCIÓN	Cadete-Junior, Senior							
CARGA*: Σ <small>*Según E.N.E.</small>	156	TIEMPO DE LA TAREA	GRADO DE OPOSICIÓN	DENSIDAD DE LA TAREA	NÚM. DE EJECUTANTES	CARGA COMPETITIVA	ESPACIOS	IMPLICACIÓN COGNITIVA
		12'	4	2	2	1	2	2
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> Bloqueos Directos e Indirectos. Colocación de los pies, ángulos, salidas y fintas. Lectura y ocupación de espacios. Toma de decisiones 							
GRÁFICOS						VIDEO		
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<ul style="list-style-type: none"> Jugador en cabecera (1) con balón pasa a posición de alero (3) y va a poner un bloqueo directo o indirecto, tras el cual continúa hacia el aro ofreciendo línea de pase. Alero (3) recibe tras finta de recepción. Si recibe bloqueo dribla agresivo al aro. Cuando (X5) salta a la ayuda, decide si juega la continuación de (1), o con (2) para un tiro exterior, si (X2) ayuda. Si tras recepción no recibe bloqueo buscará la ventaja de (2) a la salida de bloqueo para jugar dentro. Jugador (2), si recibe bloqueo, busca ventaja atacando centro de la zona. Si recibe dentro, ante el salto de ayuda de (X5), decide si juega la continuación de (1), o dribla al aro. Si no recibe bloqueo ofrecerá constantemente una línea de pase, tratando de jugar a la espalda de su defensor. Para facilitar la labor del ataque, la defensa de los bloqueos será en Show pasando de primero en el BD y persiguiendo en el BI. Inicialmente los defensores defenderán al 50% para progresivamente ir aumentando el porcentaje de defensa hasta el 100%. <p>DETALLES EN LOS QUE INCIDIR:</p> <ul style="list-style-type: none"> PASES. Buenos pases, que no rompan el timing. FINTA DE RECEPCIÓN. Creíble, dando libertad al jugador para que elija, pero moderando para que no utilice siempre la misma. BLOQUEADOR. No ir directamente a poner el bloqueo. Montar el bloqueo perpendicular a la salida, leyendo defensa para usar el mejor ángulo. Colocación cuerpo y pies. BLOQUEADO. Llevar jugador al bloqueo y pasar pegado al bloqueador para obtener ventaja. Cuando pasa, ser agresivo para dejar atrás al defensor. BOTE. Botar con la cabeza levantada para poder leer. <p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Variar defensa de los Bloqueos y atacar en función de las mismas Variar posición inicial de los jugadores y tipo de bloqueo (BD lateral hacia exterior, Zipper Vertical, Ciego,...) 							
ERRORES PROBABLES	<ol style="list-style-type: none"> Mala orientación del bloqueo. Incorrecta colocación de pies y cuerpo No generación de ventajas por incorrecta ocupación de espacios 							
CORRECCIONES	<ol style="list-style-type: none"> Orientar el bloqueo, con correcta colocación de pies y cuerpo, perpendicular a la trayectoria de salida No ocupar el espacio del balón y moverse para ofrecer líneas de pase 							