

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: – Iniciación a la táctica en Baloncesto	Sesión nº 2
---	---	-------------

Objetivo didáctico:

- Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del baloncesto.
- Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de normas.
- Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.
- Conceptos básicos del mano a mano

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Aros
- Conos

Valores A.J.L.:

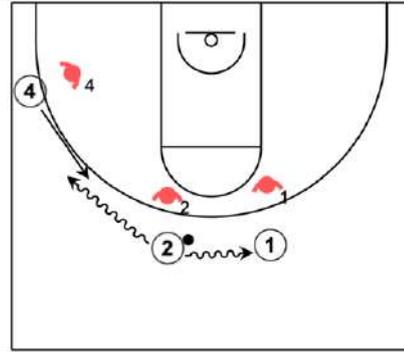
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Pilla pilla mano a mano (6 minutos). <p>Empezamos con un pilla pilla normal en el que los jugadores que estén con balón no pueden ser pillados, para pasarse el balón deben hacerlo a través de un mano a mano</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica del mano a mano (30 minutos): <p>Para realizar un mano a mano es imprescindible primero orientar el cuerpo hacia el compañero y buscar la línea del defensor para generar la ventaja. Vamos con todas las variantes del mano a mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entregar mano - Receptor hace puerta - Jugador que entrega rompe - Pellizco + Pantalla (vs under) - Receptor riza 	
<ul style="list-style-type: none"> • 2x2 mano a mano (15 minutos): <p>Dividimos la pista en dos partes, 1 y 3 juegan su 2x2 con espacio reducido y 4 y 2 el suyo. Atención a los detalles del mano a mano, buscar la línea del defensor el jugador que entrega, lecturas defensivas y aplicación de variante adecuada.</p>	

- **3x3 mano a mano (15 minutos):**

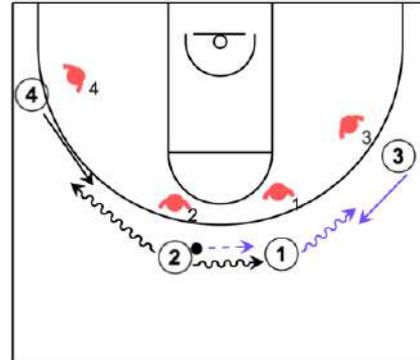
Progresión en 3x3 ahora ofrecemos la doble posibilidad de jugarlo con ambos lados, disminuimos la dificultad de ejecución ahora obligando a la defensa a realizar algo en concreto, siempre under, niego el mano a mano, lo paso por arriba etc.



Parte Final:

- **4x4 mano a mano (7 minutos):**

Progresión a 4x4 ahora añadimos más dificultad puesto que en función de si invertimos el balón o no se jugará el mano a mano en un lado u en otro del campo. A esta dificultad le añadimos el recordar el trabajo de cuerdas ya trabajado como reacción al mano a mano



- **Estiramientos guiados (8 minutos)**