

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: – Iniciación a la táctica en Baloncesto	Sesión nº 4
--	---	-------------

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.
- Bloqueos indirectos

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

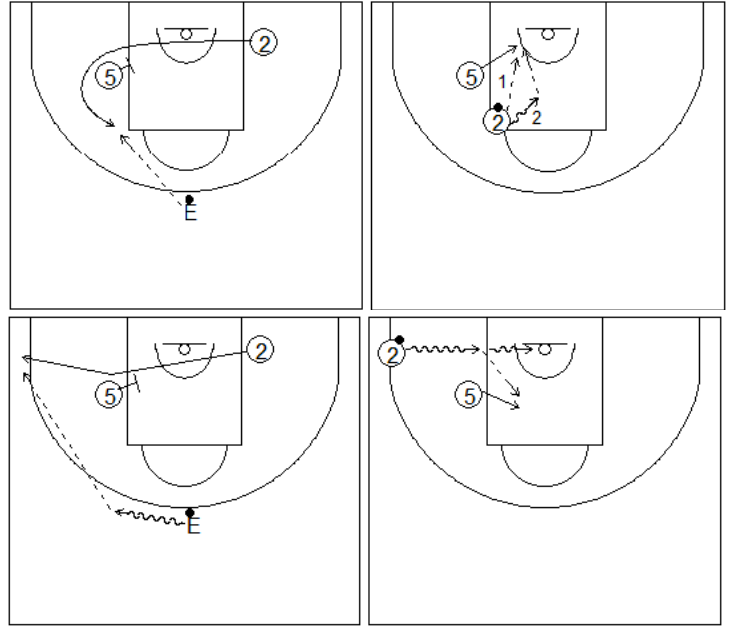
Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (10 minutos). 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x0 con dos jugadores exteriores (15 minutos) <p>Organizamos el equipo en dos filas de jugadores exteriores. Una con balón situada en el frontal del campo y la otra sin balón posicionada en la línea de fondo en el lado opuesto a un supuesto bloqueador. Situamos un obstáculo lo más grande posible en el poste bajo simulando a ese bloqueador. El carro de los balones, una silla o unos conos apilados pueden ser perfectos para ello.</p> <p>1) Si el defensor sigue al receptor del bloqueo. Con el balón en el frontal, el atacante 2 corre hacia el bloqueador (obstáculo), imaginando que su defensor le está siguiendo, y rodea el mismo (rizo o curl) recibiendo el pase de 1 quien nada más darlo se mueve lejos de 2 (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta pudiendo finalizar con una entrada o pasar al compañero 1 en el perímetro (gráfico de la derecha).</p> <p>2) Si el defensor corta por encima del bloqueador. Con el balón en el frontal, el atacante 2 corre hacia el bloqueador (obstáculo), suponiendo que su defensor corta por encima de este, y al salir del mismo, se aleja hacia la línea de fondo (fade) recibiendo el pase de 1 quien tiene que dar varios botes para mejorar su ángulo de pase (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta por la línea de fondo pudiendo finalizar con una entrada o pasar al compañero 1 en el perímetro que se ha movido tras el pase para permanecer en el campo de visión de su compañero (gráfico de la derecha).</p>	

• **2x0 con un jugador interior, un exterior y un pasador fijo (15 minutos):**

Organizamos el equipo en dos filas situadas en la línea de fondo, una de jugadores exteriores con balón y otra de interiores. Colocamos un pasador fijo en el frontal el cual puede ser el Entrenador o un jugador que vamos cambiando tras un cierto número de pases.

1) Si el defensor sigue al receptor del bloqueo. Con el balón en el frontal, el atacante 2 corre hacia el bloqueador 5 posicionado a la altura del poste bajo. 2 imagina que su defensor le está siguiendo, y rodea al mismo (rizo o curl) recibiendo el pase de 1 quien nada más darlo se mueve lejos de 2 (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta pudiendo finalizar con una entrada o pasar al compañero 5 que corta hacia la canasta tras el bloqueo (gráfico de la derecha).

2) Si el defensor corta por encima del bloqueador. Con el balón en el frontal, el atacante 2 corre hacia el bloqueador 5 posicionado a la altura del poste bajo. 2 imagina que su defensor corta por encima del bloqueador, y se aleja del mismo tras contactar con su compañero 5 (fade) recibiendo el pase del pasador fijo (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta por la línea de fondo pudiendo finalizar con una entrada o pasar al compañero 5 que corta hacia la canasta (gráfico de la derecha).

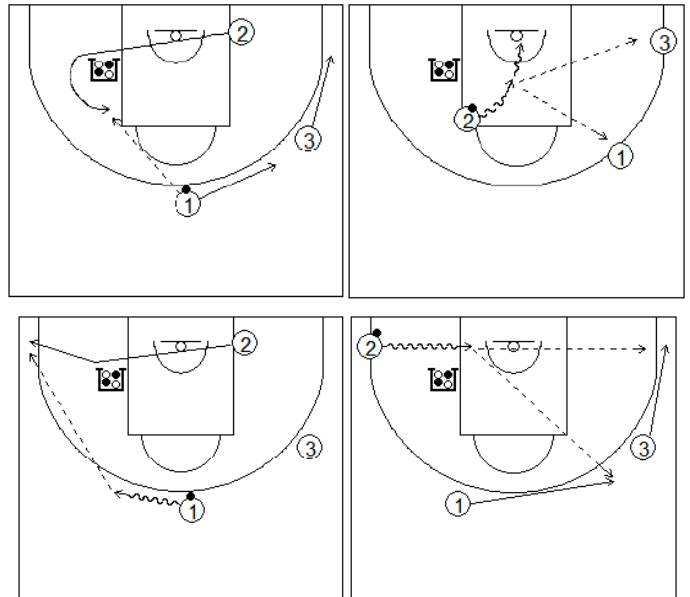


• **3x0 con tres jugadores exteriores. (15 minutos):**

Organizamos el equipo en tríos situadas como en el gráfico de la izquierda con un balón cada uno de ellos. Situamos un obstáculo lo más grande posible en el poste bajo simulando a ese bloqueador. El carro de los balones, una silla o unos conos apilados pueden ser perfectos para ello.

1) Si el defensor sigue al receptor del bloqueo. Con el balón en el frontal en manos de 1, el atacante 2 corre hacia el bloqueador (obstáculo), imaginando que su defensor le está siguiendo, y rodea al mismo (rizo o curl) recibiendo el pase de 1 quien nada más darlo se mueve lejos de 2 al tiempo que 3 hace lo mismo respecto a 1 (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta pudiendo finalizar con una entrada o pasar a los compañeros 1 y 3 en el perímetro (gráfico de la derecha).

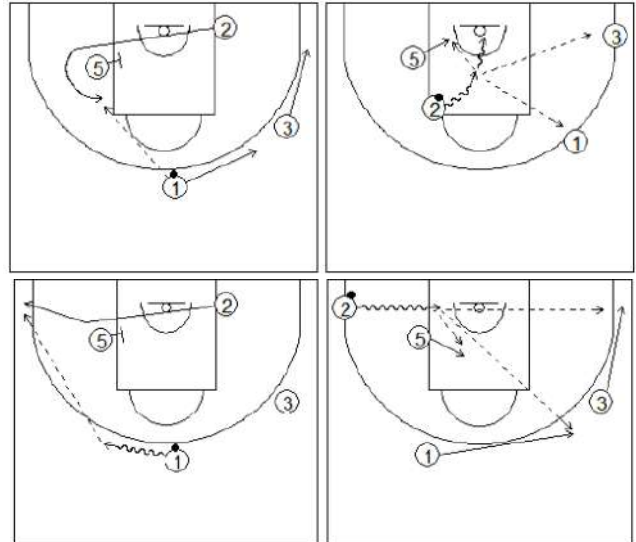
2) Si el defensor corta por encima del bloqueador. Con el balón en el frontal en manos de 1, el atacante 2 corre hacia el bloqueador (obstáculo), suponiendo que su defensor corta por encima de este, y al salir del mismo, se aleja hacia la línea de fondo (fade) recibiendo el pase de 1 quien tiene que dar varios botes para mejorar su ángulo de pase (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta por la línea de fondo pudiendo finalizar con una entrada o pasar a los compañeros 1 y 3 en el perímetro que se han movido tras la penetración de 2 para permanecer en el campo de visión de este (gráfico de la derecha).



- **4x0 con tres jugadores exteriores y un interior (15 minutos):**

Organizamos el equipo en cuartetos situados como en el gráfico de la izquierda con un balón cada uno de ellos.

- 1) Si el defensor sigue al receptor del bloqueo. Con el balón en el frontal en manos de 1, el atacante 2 corre hacia el bloqueador 5, posicionado a la altura del poste bajo. 2 imagina que su defensor le está siguiendo, y rodea al mismo (rizo o curl) recibiendo el pase de 1 quien nada más darlo se mueve lejos de 2 (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta pudiendo finalizar con una entrada, pasar al compañero 5 que corta hacia la canasta tras el bloqueo, o pasar a 1 y 3 en el perímetro (gráfico de la derecha).
- 2) Si el defensor corta por encima del bloqueador. Con el balón en el frontal en manos de 1, el atacante 2 corre hacia el bloqueador 5 posicionado a la altura del poste bajo. 2 imagina que su defensor corta por encima del bloqueador, y se aleja del mismo tras contactar con su compañero 5 (fade) recibiendo el pase pasador fijo (gráfico de la izquierda). El atacante 2 ataca la canasta por la línea de fondo pudiendo finalizar con una entrada, pasar al compañero 5 que corta hacia la canasta, o pasar a 1 y 3 en el perímetro (gráfico de la derecha)



Parte Final:

- **Juego real situaciones de salida bloqueada (10 minutos):**

Adaptamos el formato a 3x3 o 4x4 en función del conocimiento del juego de los jugadores

- **Estiramientos guiados (10 minutos)**

