

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: – Iniciación a la táctica en Baloncesto	Sesión nº 7
---	---	-------------

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.
- Rebote ofensivo

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.:

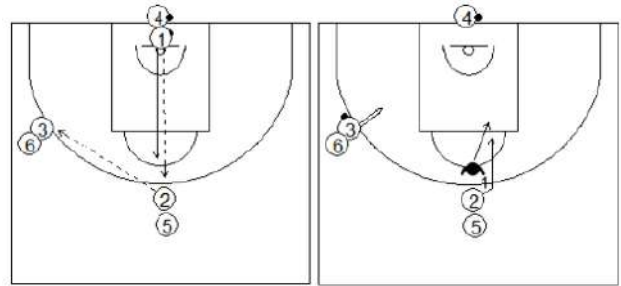
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Reacción para el rebote ofensivo. (6 minutos) <p>Organizamos el equipo en parejas, cada una de ellas con un balón. El jugador 2 con balón en el codo de la zona. El jugador 1 en el tiro libre, de espaldas al aro, en posición flexionada y realizando pasos cortos y rápidos en el sitio. Cuando 2 lanza el balón con la intención de fallar, grita ¡ya! Entonces 1 reacciona y va a por el rebote ofensivo, coge el balón en el aire y anota.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x1 rebote ofensivo (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas y un balón en cada una de ellas. Los jugadores se sitúan en los codos de la zona. El entrenador lanza a fallar mientras los jugadores 1 y 2 van a por el rebote. Quien coge el balón tiene que anotar mientras el otro tiene que evitarlo. El que anota va al final de la fila y descansa. El otro corre dos pistas salvo que hiciera falta con intención en cuyo caso correría cuatro.</p> <p>Detalle: Si el balón va fuera de la zona, deben pasarlo al Entrenador e ir al rebote de nuevo.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Palmear el balón por tríos. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en tríos. Los jugadores 3, 4 y 5 palmean el balón con una y dos manos frente al tablero yendo detrás del jugador que va a recibir el balón. La secuencia es: 5 palmea para 4 y va detrás de este. 4 palmea para 3 y va detrás de él. 3 palmea para 5 y va detrás de este. Y así sucesivamente.</p>	

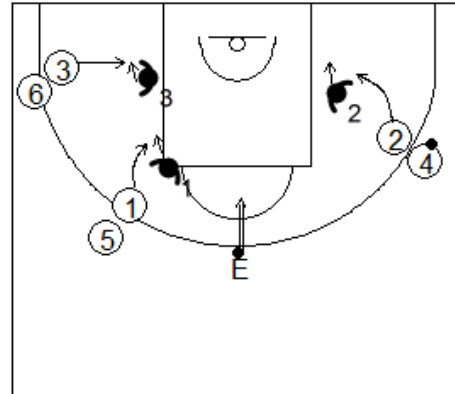
- **1x1 ruedas de rebote ofensivo y tirador. (15 minutos):**

Organizamos el equipo en tres filas. Una con los atacantes con balón. Otra en el perímetro con los pasadores. Y una última en la línea de fondo con los defensores. El defensor 1 pasa el balón al atacante 2 y va a defenderlo. Seguidamente 2 pasa a 3 quien lanza a canasta a fallar. En ese momento el atacante 2 y el defensor 1 rebotean. Tras el rebote, rotan en el sentido de las agujas del reloj. Se pueden distribuir a los jugadores en diferentes posiciones según interese.



- **Igualdad numérica. (15 minutos):**

Organizamos el equipo en grupos de tres, cuatro o cinco jugadores. En el gráfico vemos a tres grupos de tres jugadores. Los atacantes 1, 2 y 3 tienen un balón. Sus defensores están delante de ellos. Los otros tres jugadores (4, 5 y 6) descansan. El Entrenador tira a fallar. Si los defensores cogen el rebote, pasan a atacar, los atacantes van fuera y los que están descansando entran a defender. Si B coge el rebote, se anota un punto y vuelve a atacar. El equipo A iría fuera y entran a defender. Solamente el equipo ofensivo puede anotar puntos. Gana el equipo que consiga cinco puntos.

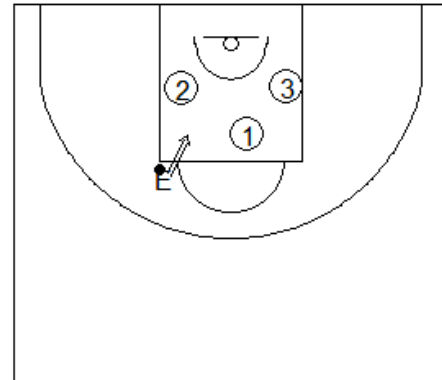


Parte Final: ·

- **Agresividad en el rebote ofensivo. (7 minutos):**

Organizamos el equipo en tríos y un balón por cada uno de ellos. Tres jugadores están dentro de la zona mientras el Entrenador está fuera de ella. Este tira a fallar desde cualquier posición. Los tres jugadores metidos dentro de la zona luchan por coger el rebote. Quien lo captura intenta anotar mientras los otros dos lo impiden. Si el balón va fuera de la zona, deberá ser devuelto al Entrenador quien lo lanzará rápidamente al aro, tablero o hacia algún jugador. El ejercicio acaba cuando un jugador anota. El que lo consigue descansa mientras los otros dos corren. Un nuevo trío entra en la zona y empieza todo de nuevo.

Detalle: No nos preocuparemos por algunas faltas que provengan de la agresividad, pero si debemos impedir aquellas en que los jugadores se busquen intencionadamente.



- **Estiramientos guiados (8 minutos)**