

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El bote	Sesión nº 1
---	-------------------------------	-------------

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.
- Bote

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Conos

Valores A.J.L.:

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

DESARROLLO DE LA SESION

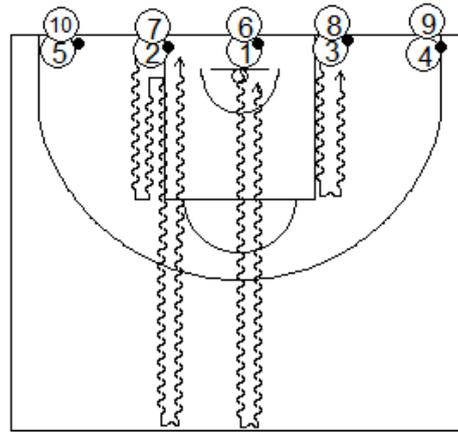
Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Come cocos (6 minutos): Se eligen a dos jugadores que serán los que pillen y tendrán que atrapar al resto de jugadores. Los jugadores que paran como los que no, solo se pueden desplazar por las líneas dibujadas en el suelo. 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bote en velocidad, reducir el numero de botes progresivamente (10 minutos): Jugadores en una fila o en dos y cada jugador con su balón. Cuando un jugador llegue a canasta sale el otro, hacemos dos o tres series, variar la posición del campo. Progresión del ejercicio. <ul style="list-style-type: none"> - A. Se sale del punto A obligatoriamente un bote y finalizar. - B. Dos botes y finalizar. - C. Usamos tres botes y luego reducimos a dos. - D. Usamos cuatro botes y luego reducimos a tres. - F. Usamos cinco botes y luego reducimos a tres. - Variante: Lo podemos hacer con un defensor perseguidor. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio. Bote en círculos: perseguir. (10 min) <p>Si el campo dispone de los círculos de medio campo y de los tiros libres aprovecharlos para realizar el ejercicio. Si no fuera así y sólo dispusiéramos del central, usar cuatro conos como en el gráfico para crear un perímetro.</p> <p>Alrededor del círculo o de los conos, un jugador persigue a otro botando cada uno su balón, intentando tocarle o reducir la distancia entre ambos sin pisar dentro del mismo.</p> <p>Se puede realizar con uno o dos balones.</p> <p>Opción: Hacerlo con dos balones.</p>	

- **Organizamos el equipo en parejas situándose en la línea de fondo y con un balón en las manos del primer jugador. (15 min)**

El jugador con balón puede botar hasta la línea de tiro libre y volver a la línea de fondo; puede botar hasta el medio campo y volver a la misma línea; o puede combinar ambas botando hasta la línea de tiro libre, volviendo a la línea de fondo, botando hasta el medio campo, y finalizando en la línea de fondo.

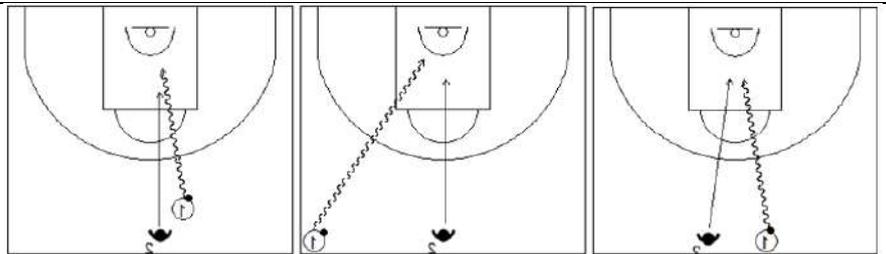
Progresión del ejercicio:

1. Botar con una mano hacia delante, volver con la misma mano, cambiar de mano y hacer lo mismo.
2. Botar con una mano lateralmente. volver con la misma mano. cambiar de mano y hacerlo mismo.
3. Botar con una mano hacia delante y al llegar a cada línea, cambiar de mano por debajo de las piernas o por fuera (por el lado de la mano de bote).



- **No dejar recuperar al defensor (15 min)**

Jugadores salen de mediocampo, un jugador con balón. A la señal los jugadores saldrán hacia canasta, jugador con balón sale con bote en avance y debe evitar que el defensor se ponga por delante. Defensa es colaborativa. Variar posiciones del campo y la ventaja del ataque respecto la defensa.



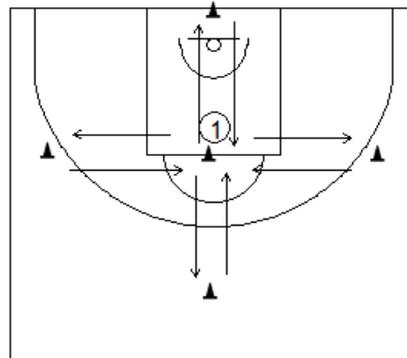
- **Bote usando cinco conos. (10 min)**

Es el mismo ejercicio visto en los «ejercicios de pies en ataque» pero ahora realizado botando un balón.

Colocar los conos como en el gráfico. Botando el balón, el jugador 1 comienza en el cono central, corre hacia un cono exterior y vuelve al principio.

Luego corre hacia otro cono exterior y vuelve al central. Y así sucesivamente hasta que toca todos los conos exteriores.

Se puede hacer también realizando desplazamientos defensivos cambiando el sentido del mismo al llegar al cono central.



Parte Final:

- **Director de orquesta (7 minutos):** Consiste en que todos los alumnos menos dos se posicionan en corro, cada uno con un balón. Los otros dos alumnos también tienen balón, pero se tienen que ir fuera del círculo de cara a la pared del pabellón y estar con los ojos cerrados. Para iniciar el juego los alumnos deben acercarse al profesor y fijarse en quién señala que va a ser el director de orquesta. Es muy importante que estén todos atentos y en silencio. En ese momento el director comenzará a hacer habilidades de baloncesto que sus compañeros deberán imitar. Cuando ya hayan empezado, entonces ya pueden venir los dos que están de cara a la pared para intentar adivinar quién es el director de orquesta
- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

