

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El bote	Sesión nº 3
---	-------------------------------	-------------

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 de velocidad

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.:

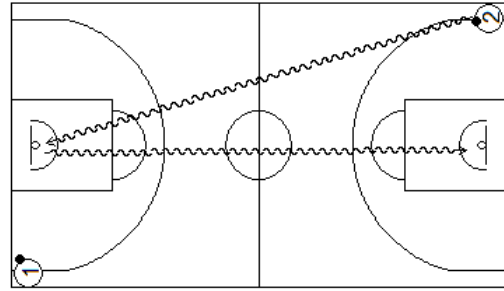
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Pilla pilla tocar rodillas (6 minutos): Todos con balón, el objetivo es tocar el mayor número de rodillas de los compañeros mientras botan. 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botar en diferentes posiciones. (15 min) <p>Distribuimos el equipo en dos grupos estando cada uno de ellos en las líneas de fondo. Todos los jugadores tendrán un balón. A la primera señal del Entrenador todos botan hacia la línea de fondo contraria. A la siguiente señal, el jugador adquiere la posición que se haya establecido (sentarse, tumbarse, etc.). A la siguiente reinicia la marcha. Y así sucesivamente hasta que llegue a la línea de fondo opuesta.</p> <p>Progresión del ejercicio. Las señales que dará el entrenador serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse. • Tumbarse boca abajo o boca arriba. • Ponerse de rodillas. • Tirarse al suelo y girar sobre la mano libre. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Competición bote velocidad (10min) <p>Por parejas en medio campo. Todos los jugadores en la línea de fondo con los primeros de la fila con un balón. 1 bota rápido y pisa la línea de medio campo. Luego vuelve y pisa la línea de fondo. En ese momento 1 pasa el balón a 5 que tiene que recibir y salir pisando esa misma línea. De igual manera actuarán el resto de jugadores. Se puede hacer una ida y una vuelta cada uno, o dos idas y vueltas cada uno, seguidas o alternativas. La pareja que termina antes, gana.</p> <p>Se puede ampliar la distancia a 3/4 de campo o al campo entero.</p>	

- **Dos filas en todo el campo. (10 min)**

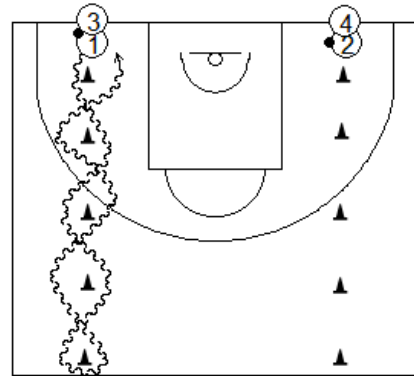
Dos filas situadas en las esquinas opuestas y un balón por grupo. El primer jugador 2 tiene que anotar una entrada en cada canasta, pasar al siguiente compañero y finalmente sentarse. Lo mismo está ocurriendo con 1 en la otra esquina. Gana el equipo que tenga a todos sus integrantes sentados antes. Hacerlo por la derecha y por la izquierda para competir con ambas manos.



- **Dos filas en medio campo. (10 min)**

Similar al realizado por parejas. Dos filas situadas en la línea de fondo y un balón por grupo. El primer jugador (1) tiene que sortear botando a toda velocidad los obstáculos de la manera que establezcamos y volver a la línea de fondo. Y luego pasar al siguiente compañero (3). La otra fila trabaja de la misma manera. La fila que termina antes, gana.

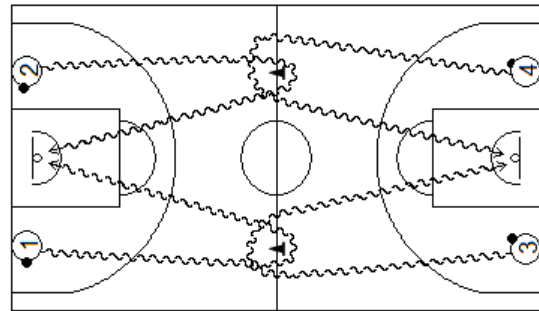
Se puede ampliar la distancia a 3/4 de campo o al campo entero. Los obstáculos se pueden colocar como se desee. Un ejemplo lo podemos ver en el gráfico adjunto.



- **4. Cuatro filas en todo el campo. (15 min)**

Similar al anterior, pero anotando canasta. Cuatro filas divididas como en el gráfico y con un balón por grupo. El jugador, botando su balón, tiene que rodear la marca delante de él y anotar una bandeja. Luego pasa al siguiente compañero. Quien logra que todos sus integrantes anoten un cierto número de bandejas antes que los demás, gana.

Hacerlo de manera que una competición sea con la mano izquierda y otra con la derecha



Parte Final:

- **No dejar recuperar al defensor tras rebote. (7 min)**

Organizamos el equipo en tríos con un balón. Uno tiene el balón y hace de reboteador (1) mientras los otros dos se sitúan en los codos de la zona convirtiéndose en potenciales receptores una vez que 1 lanza el balón al tablero.

El jugador 1 lanza el balón al tablero y coge el rebote. Sus compañeros 2 y 3 se abren para recibir el pase. 1 puede pasar el balón a cualquiera de los dos. Si pasa a 2 (como en el gráfico), este botará rápido para anotar mientras 3 intentará impedirlo.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

