

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El bote	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.
- Disociar pies y manos en el bote.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Conos
- Pelotas de tenis

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). • Policia y ladrón (6 minutos): Se eligen a los jugadores que serán los que pillen y tendrán que atrapar al resto de jugadores. Los círculos de conos son casa, pero solo se puede estar durante 5 segundos. 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botar con dos balones. (15 min) <p>Organizamos el equipo en parejas y las posicionamos en la línea de fondo. El primer jugador, botando con dos balones, realiza una serie de movimientos hasta el mediocampo, vuelve a la línea de fondo y cambia con su compañero.</p> <p>Progresión del ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Correr hacia adelante y volver corriendo hacia atrás (de espaldas). 2. Correr hacia adelante, cambiar de manos por fuera y volver hacia adelante. 3. Desplazarse lateralmente lo más rápido y volver del mismo modo (hacerlo con desplazamientos hacia la derecha e izquierda). 4. Correr despacio, parar y botar el balón derecho alrededor de la pierna derecha mientras la otra se mantiene en el sitio. Hacerlo en los dos sentidos y cambiando la mano. 5. Andar haciendo "ochos": llevar el balón de la mano derecha a la izquierda por debajo de las piernas y a la vez de la izquierda a la derecha por delante (en los dos sentidos). 6. Cambiar de mano por delante. 7. Cambiar de mano por la espalda 8. Cambiar de mano por delante + cambio por la espalda. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Botar con dos balones con un compañero empujando. (10 min) <p>Misma dinámica que en anterior.</p> <p>Jugador botando con dos balones y el otro sin balón. El jugador con los dos balones bota hacia delante mientras su compañero intenta impedir que avance con rapidez (permitirle hacerlo) poniendo sus manos sobre los hombros del driblador (los brazos deben estar estirados).</p>	

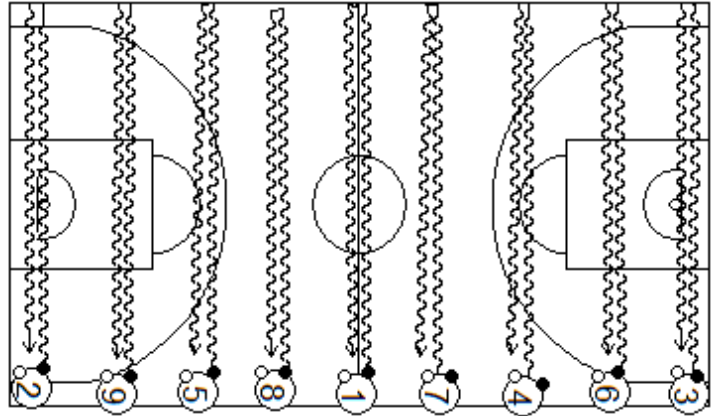
- Bote con un balón y una pelota de tenis extra. (10 min)**

Distribuimos el equipo a lo largo de una línea de banda.

El trayecto comienza en una línea de banda, llega a la línea de banda contraria y acaba en la línea donde se comenzó.

Cada jugador con un balón y una pelota de tenis. Botando hacia adelante, lanza la pelota hacia arriba mientras avanza cogiendo la pelota de tenis con la mano libre. Y así sucesivamente.

Podemos añadir una dificultad extra que mejora la velocidad de las manos. Consiste en que entre el momento que se tira la pelota al aire y se recoge, tocar con la mano libre las dos rodillas; los dos hombros; los dos hombros y la cabeza; las dos rodillas y el pecho; e incluso cuatro toques como dos veces las dos rodillas y dos veces los dos hombros.

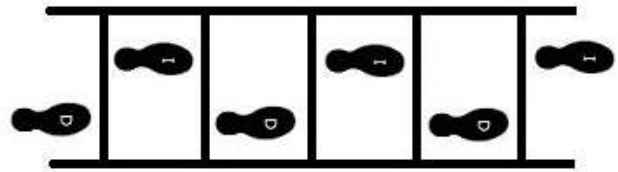


- Bote usando la escalera de suelo. (8min)**

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

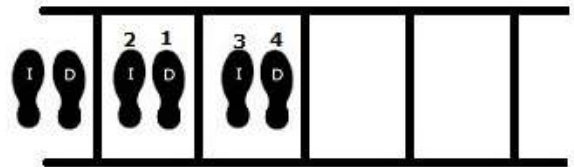
Organizamos el equipo en filas delante de las escaleras de suelo, todos ellos botando su balón. Los jugadores deben realizar los movimientos que se establezcan sin dejar de botar. Aunque hay muchos tipos de movimientos sólo se van a exponer los más básicos.

Avanzar de frente manteniendo los pies rápidos de manera que se ponga un pie en cada hueco.



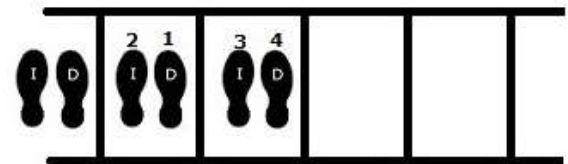
- Variante 1 (8min)**

Avanzar lateralmente dando el primer paso con el pie interior (el derecho si se hace como en el gráfico). Los dos pies tienen que pisar el mismo hueco (uno primero y luego el otro) y no pueden cruzarse. Ritmo: derecho, izquierdo, derecho izquierdo, etc.



- Variante 2 (8min)**

Avanzar de frente entrando los dos pies sucesivamente en cada hueco.



Parte Final:

- Simulación de un 1x1 con dos balones. (11 minutos):**

El jugador 1 tiene dos balones y su objetivo es pasar botando el medio campo controlando los dos balones. El jugador 2 es el defensor y su función es mover sus pies, sin utilizar las manos, para impedir que 1 consiga su objetivo interponiendo su cuerpo en el camino del driblador.

- Estiramientos guiados (8 minutos)**

