

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El bote	Sesión nº 5
---	-------------------------------	-------------

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.
- Fintas sobre 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 5 min • Calentamiento Especifico: 10min <p>Consiste en que el compañero que tiene el Balón realiza un pase al otro jugador, el cual debe realizar una finta sobre bote y para ayudarnos, tenemos un cono en el suelo justamente delante del jugador el cual debe ejecutar la finta.</p> <p>Ejercicio 2: Muy similar al ejercicio anterior, pero ahora justo después de que el jugador que pasa el balón haya realizado el pase, sale a defender de una forma muy pasiva, y ahora se crea una situación 1 vs 1, en la que, en lugar de fintar a un cono, debemos fintar al compañero.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio 1 (20min) <p>El ejercicio consiste en agruparse en 4 o 5 personas en una canasta en la cual están colocados de forma aleatoria una serie de conos, y la finalidad es arrancar una carrera delante de un cono sorteando dicho cono haciendo una finta sobre bote y terminar con un lanzamiento a canasta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 1: Realizar la misma actividad, pero ahora en lugar de un cono colocamos a una persona, pero totalmente pasivo, es decir con la misma utilidad que un cono. • Variante 2: Ahora la defensa tiene un papel un poco más activo, y esta con los brazos sueltos a diferencia que en la variante anterior que no tenía ninguna movilidad. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio 2: (10min) <p>El ejercicio consiste en realizar dos fintas seguidas a dos conos que estarán dispuesta tal y como aparecen en la siguiente imagen, para que finalmente se finalice con una entrada o tiro a canasta. En la primera finta tiene dos opciones puede elegir la que sea más cómoda para él, finta sobre bote o cambio por delante + finta sobre bote.</p> <p>Variante: Se realizará lo mismo que en el caso anterior, pero en lugar de conos ahora serán personas con una defensa muy pasiva, y la colocación de dichos defensas también será un poquito diferente.</p>	

- **Ejercicio 3: (15min)**

Ahora al ejercicio le añadimos una Finta de recepción, e, para ofrecer al atacante una buena oportunidad de pase, pero para ello el atacante sin balón debe hacer una finta para sobrepasar la situación 1 vs 1 en la que se encuentra. Una vez recibida la pelota iniciaremos el ataque con bote usando fintas sobre bote.



- **Ejercicio 4 (15 min)**

Misma situación, pero ahora damos dos opciones de pase y jugaríamos una situación de 2x2 con pasador, pero con el mismo objetivo, trabajar la recepción e iniciar el ataque con bote para realizar fintas sobre bote.

Variante: Pasador empieza con defensa y lo iniciamos con pase o con 1x1 central en situación de 3x3.



Parte Final: -

- Hacemos la transferencia a situaciones del juego más reales y hacemos situación de juego real en 4x4 o 5x5 (7 minutos):
- Estiramientos guiados (8 minutos)