

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El bote	Sesión nº 6
--	-------------------------------	-------------

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.
- Cambios de ritmo

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
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

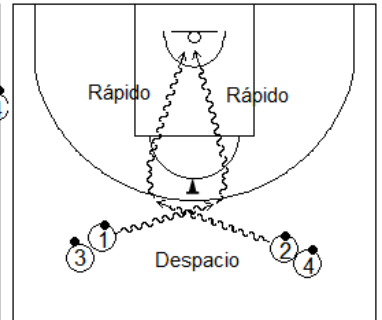
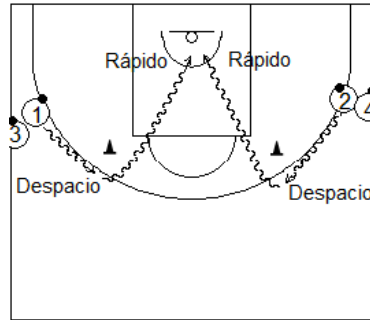
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Come cocos CON DOS BALONES (6 minutos): Se eligen a dos jugadores que serán los tengan 2 balones, 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"> • Botar usando los cambios de ritmo. (15 minutos): <p>Organizar el equipo en filas con un balón por jugador.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los jugadores, botando su balón, van andando o trotando suavemente hasta la línea de tiros libres. Cuando llegan a ella, esprintan, controlan sus pasos (pasos cortos), y frenan al llegar al medio campo (gráfico de la izquierda). 2. Ídem anterior pero ahora se continúa hasta la línea de fondo. En este caso los jugadores andarán o trotarán hasta la línea de tiro libre inmediata y al llegar a ella, esprintarán hasta la línea de medio campo, volverán a andar o trotar hasta la línea de tiro libre del otro campo y esprintarán hasta la línea de fondo (gráfico de la derecha). 3. Ídem pero ahora es el Entrenador el que dice cuándo parar y cuándo esprintar 	
<ul style="list-style-type: none"> • Botar simulando una acción de 1x1. (15 minutos) <p>Organizar el equipo en parejas distribuidas como en el gráfico. Uno en ataque con su balón y otro en defensa.</p> <p>El jugador 1 juega con cambios de ritmo botando su balón. El defensor 1 defiende en una buena posición defensiva delante de él. Cada vez que el atacante rebase a su defensor le esperará y cuando éste recupere la posición, le volverá a cambiar de velocidad.</p> <p>Así hasta la línea de fondo del campo contrario. Al mismo tiempo el atacante 2 y su defensor 2 hacen lo mismo en el otro lado de la cancha.</p>	

- **Botar usando cambios de ritmo en medio campo. (15 minutos)**

Organizar el equipo en dos filas como en los gráficos pudiendo colocarlas en los ángulos y posiciones que queramos (en los gráficos de abajo hay dos ejemplos de ello).

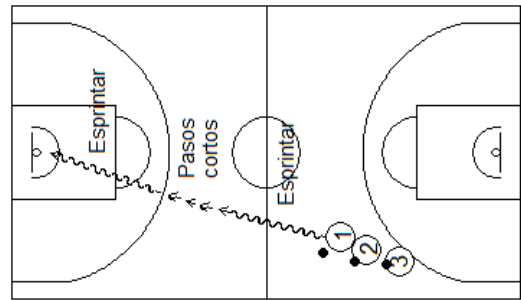
Los jugadores 1 y 2, botando su balón, se mueven despacio hacia un cono. Al llegar a él, penetran hacia la canasta con un fuerte cambio de ritmo. No es necesario realizar ningún cambio de dirección. Solo concentrarse en cambiar de velocidad



- **Botar usando cambios de ritmo con pateo previo. (15 minutos)**

Organizar el equipo en filas, con un balón por cada jugador.

El atacante 1, botando su balón, esprinta usando su bote de velocidad. Al acercarse a la línea de tres puntos, frenará con pasos cortos (pateo) y luego esprintará de nuevo hacia la canasta para finalizar con una entrada a canasta.



Parte Final:

- **Paso largo, paso corto. (7 Minutos)**

Organizar el equipo en parejas situándolos en las líneas de fondo. Todos botan en línea recta despacio con pasos cortos. Cuando quieran, o a la voz del Entrenador, juegan con los pasos cortos y largos durante el bote. Por ejemplo: paso corto, largo, largo y corto.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

