

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El bote	Sesión nº 7
---	-------------------------------	-------------

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 mano

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.:

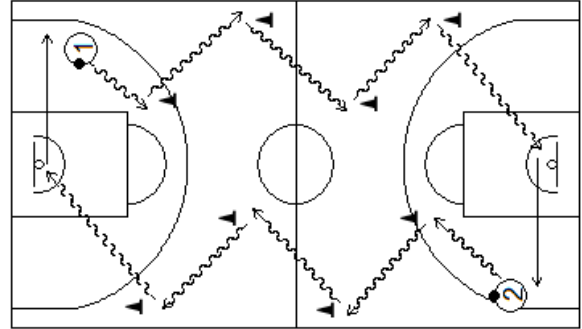
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación grafica</i>
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Pilla-Pilla con balón (6 minutos): 	
<p>Parte principal:</p> <p>Cambios de mano seguidos. (15 minutos):</p> <p>Distribuimos el equipo en dos grupos estando cada uno de ellos en las líneas de fondo. Todos los jugadores tendrán un balón. Los primeros jugadores de las filas botan hacia delante y realizan dos cambios seguidos. Luego dan un bote y vuelven a cambiar. Y así hasta que llegan a la línea de medio campo. Luego vuelven haciendo lo mismo hasta la línea de fondo.</p> <p>Progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cambios por delante. Cambios por delante seguidos. Cambios por debajo de las piernas. Cambios por debajo de las piernas seguidos. Cambios por la espalda. Cambios por la espalda seguidos. Cambios en reverso. Combinar los anteriores. Por ejemplo: <ol style="list-style-type: none"> 1) Cambio por delante + por la espalda. 2) Cambio por debajo de las piernas + por la espalda. 3) Dos cambios por delante + por la espalda. 4) Dos cambios por debajo de las piernas + por la espalda. 	

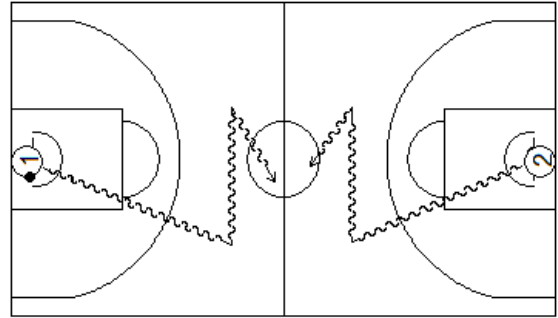
Cambios de mano EN CARRERA. (15 Minutos)

Establecemos un circuito de cambios de mano en carrera más finalizaciones. Podemos establecer la misma variedad de cambios del ejercicio anterior y añadirle diferentes tipos de finalizaciones.



Cruzar el medio campo sin ser tocado botando un balón. (15 Minutos)

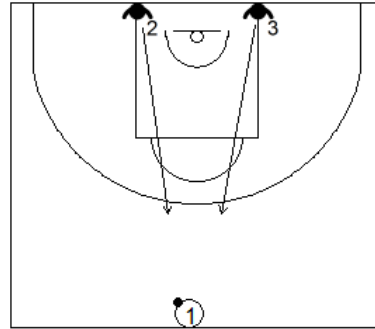
Distribuimos el equipo en dos filas, cada una de ellas situadas en las líneas de fondo. Todos los jugadores con un balón. La fila de 1 son atacantes y la de 2, defensores. El atacante 1 bota intentando pasar la línea de medio campo sin ser tocado. El defensor 2 tiene que tocarle. Tras esta acción cada jugador cambia de fila y de rol.



Batir botando una defensa 2x1 (15 Minutos)

Distribuimos el equipo en tríos. Dos defensores parten de la línea de fondo mientras el atacante con balón lo hace desde el centro del campo.

1. A la señal del Entrenador, los dos defensores corren hacia 1 con la intención de hacerle un 2x1 o que cometa un error. Este estará botando en el sitio, pero no podrá atacar hasta que uno de los defensores salga de la línea de tres. Luego intentará evitar que le atrapen.
2. Idem pero lo hacemos todo el campo.



Parte Final:

- Situaciones de 2x2 y 3x3 en media pista (7 minutos):
- Estiramientos guiados (8 minutos)

