

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

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.
- Volumen de tiro

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

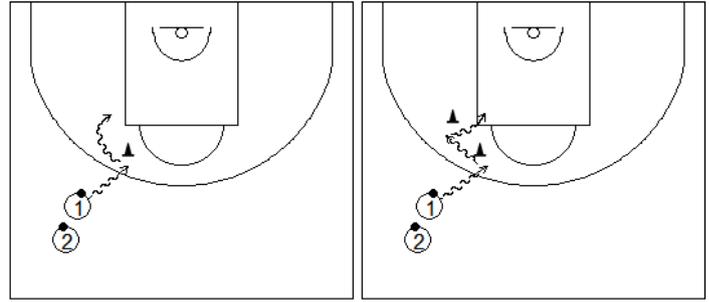
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Tirar y rebotar. (6 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas. El jugador 1 tira a canasta y va a por el rebote. Si falla, coge el rechace y anota. Si mete, saca de fondo y pasa a su compañero 2. Ahora este tira y hace lo mismo que 1.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo básico del tiro tras bote. (15 minutos): <p>Distribuir a los jugadores en las canastas que tengamos con un balón cada uno. Cada jugador bota el balón en la dirección que se decida, realiza una parada en la posición de triple amenaza encarando el aro, y tira a canasta.</p> <p>Progresión del ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tras la parada se realiza un tiro corto. Luego se irá aumentando esta distancia según la evolución de los jugadores. 2. Se añade la finta de tiro y las opciones que se derivan de esta situación. Cada jugador cuenta el número de canastas seguidas que mete. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Tiro tras cambio de dirección usando la línea de tres como referencia. (15 minutos) <p>Todos los jugadores con su balón en dos filas. El jugador con balón sale botando hacia la línea de tres despacio. Cuando pisa esta línea, cambia de dirección y de mano, y corre rápido hacia la zona. A la distancia que se decida, parará y tirará a aro o a tablero. Se puede realizar en diferentes ángulos como se ve en el gráfico.</p>	

- **Tiro tras cambio de dirección usando conos como referencia (15 minutos)**

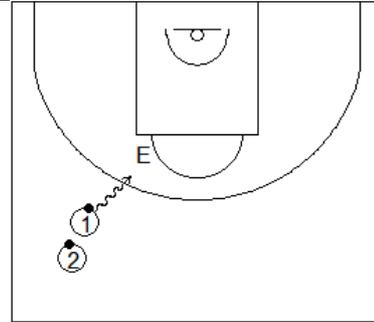
Se realizará en cualquier punto de la cancha.
Botar bajo, duro y con control hacia la marca y ejecutar un movimiento ofensivo.

Luego dar un bote y tirar en suspensión o entrar a canasta. Coger el rebote y volver a comenzar de nuevo (ver gráfico de la izquierda).
2. Igual pero ahora colocamos dos marcas (ver gráfico de la derecha)



- **Tiro tras bote en función de la señal del Entrenador. (15 minutos)**

Los jugadores botan con control hacia el Entrenador, paran su carrera sin dejar de botar manteniendo el balón activo. Si el Entrenador no hace ninguna señal, el jugador tira. Si levanta un brazo, cambiará de ritmo y le rebasará por el lado del brazo levantado acabando con una bandeja o tiro corto.



Parte Final:

- **Rueda de tiro con fila única (7 minutos):**

Organizamos el equipo en una única fila teniendo todos los jugadores un balón menos el primero.

El jugador 1, sin balón, entra dentro de la zona para luego salir hacia el perímetro y recibir el pase de 2. Seguidamente el pasador 2 realiza la misma acción que 1 recibiendo el pase de 3 y así sucesivamente.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

