

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

**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.
- Bandejas

**Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):**

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

**Materiales e instalaciones:**

- Balones de baloncesto
- Conos
- Aros

**Valores A.J.L.:**

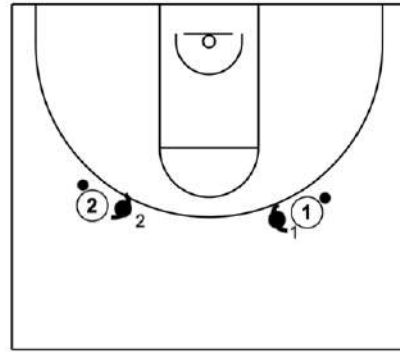
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

**DESARROLLO DE LA SESION**

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</li> <li>• Bandejas en carrera (6 minutos):</li> </ul> <p>Aplicamos en bote de velocidad ya aprendido para finalizar metiendo una entrada. Objetivo meter 20 entradas como equipo.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de la técnica de las entradas (15 minutos):</li> </ul> <p>Detalles a tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar el bote con la mano exterior, bote duro y coordino el agarre con el salto.</li> <li>• Primer paso, apoyo el pie exterior, paso largo y hacia delante, segundo paso apoyo el pie interior paso corto y hacia arriba.</li> <li>• Salto levantando la rodilla exterior a la vez que extendiendo el brazo hacia arriba.</li> <li>• Por último, golpeo de muñeca para apoyar el balón en el tablero.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entradas coordinando con los aros (15 min)</li> </ul> <p>Trabajo de entradas utilizando los aros para coordinar los pasos de la bandeja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrada dos pasos</li> <li>• Entrada primer paso</li> <li>• Entrada segundo paso</li> <li>• Entrada aro pasado</li> <li>• Entrada cruzada con mano exterior</li> </ul>	

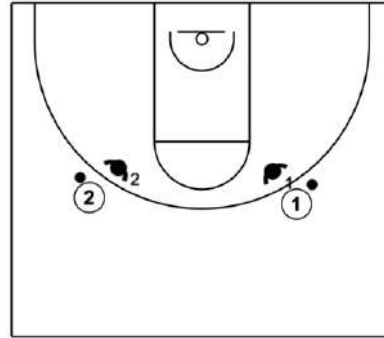
- **Entradas 1x1 con semi-oposición (15 min)**

Atacante arranca al aro con ventaja para finalizar con la semi oposición de su defensor que o bien dificulta la finalización o recupera la línea de balón.



- **1x1 real (15 min)**

Jugamos un 1x1 central con oposición normal. Pondremos en práctica los cambios de mano y de ritmo a la misma vez que las entradas.



Parte Final:

- **Competición de entradas (7 minutos):**

El entrenador da la señal y salen dos jugadores desde los respectivos fondos a la vez, el primero que anote la entrada elimina al otro, competimos así sucesivamente hasta que sólo quede un ganador.

- **Estiramientos guiados (8 minutos):**

