

| | | |
|--|----------------------------|-------------|
| Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas | Unidad Didáctica: 3 – Tiro | Sesión nº 4 |
|--|----------------------------|-------------|

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.
- Finalizaciones cerca del aro

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.:

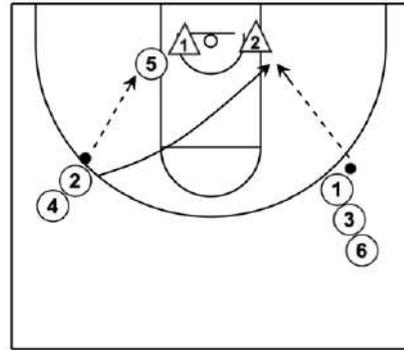
| | | | |
|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| Duración: 90 min | Parte inicial: 15 min | Parte principal: 60 min | Parte final: 15 min |
|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|

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 balón al tablero (6 minutos): <p>Jugador tira el balón al tablero y lo rebotea para finalizar con la mano exterior, metemos 20 como equipo.</p> | |
| <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de la técnica en el poste bajo (15 minutos): <p>Detalles a tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la recepción sellando al defensor con el antebrazo y ofreciendo un pase al receptor. • Pies mirando al balón • Una vez recibido el balón lo agarro con las dos manos y lo coloco a la altura de la oreja a la vez que miro el poste alto. • A la hora de atacar se pueden realizar dos movimientos, percutir contra el defensor de espaldas o encarar el aro y jugar de cara. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Variamos las finalizaciones, pero siempre sobre el mismo trabajo de recepción (15 min) <p>Jugador pasa y corta para ganar la posición en el lado contrario</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abro pivote y tiro 2. Abro pivote, finto salida, tiro 3. Abro pivote y salida abierta al fondo finalizo aro pasado 4. Abro pivote, finto tiro salida cruzada al medio y entrada 5. Abro pivote, finto tiro salida cruzada al medio parada un tiempo gancho. 6. Abro pivote, finto tiro salida cruzada al medio parada un tiempo finta, finalizo cruzado. | |

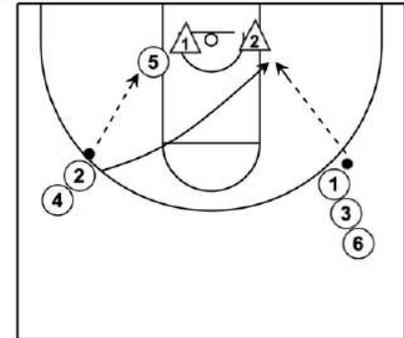
- **Mismo ejercicio, pero dificultamos la recepción semi oposición en 1x1 (15 min)**

Atacante gana la posición para finalizar con la semi oposición de su defensor que dificulta la finalización.



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

Jugamos un 1x1 con oposición normal. Pondremos en práctica los gestos técnicos aprendidos



Parte Final:

- **3x3 (7 minutos):**

Misma situación, pero jugamos a partir de pasar el balón interior con dos exteriores para mejorar la calidad de las lecturas.

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

