

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 3 – Tiro	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.
- Finalizaciones cortas

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

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

### Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Aros
- Conos

### Valores A.J.L.:

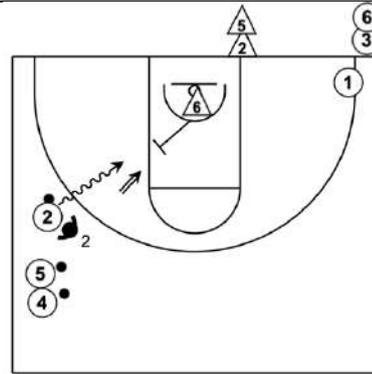
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

## DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</li> <li>• Basebasket. (6 minutos):</li> </ul> <p>Se juega con las reglas del baseball. El jugador 1-triángulo lanzará el balón y tratará de ocupar las bases antes de que lo haga el equipo de los círculos hasta completar el recorrido completo y anotarse así una carrera.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene tres oportunidades de lanzamiento para correr. Su lanzamiento tiene que sobrepasar la línea de tiro libre del campo propio. El equipo defensor tiene que colocar el balón en las bases y no lanzarlo.</li> </ul>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalizaciones cortas tras cambios de mano (15 minutos):</li> </ul> <p>Los jugadores inician en do filas todos con balón y realizan un cambio o una finta sobre bote en el cono para finalizar con diferentes finalizaciones cortas todas ellas fuera de la zona:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 paso bomba</li> <li>2. 2 pasos bomba</li> <li>3. Un tiempo bomba</li> <li>4. Dos pasos fuera de la zona + tablero</li> <li>5. Batida en dos tiempos</li> <li>6. Dos pasos tiro levantando rodilla</li> <li>7. Step back lateral</li> </ol>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x1 contra el último defensor (15 min)</li> </ul> <p>Fila de atacantes rompen al aro y atacan contra el último de la fila contraria teniendo que finalizar corto antes de que la ayuda llegue. El ultimo defensor tiene que salir cuando el jugador con balón sea una amenaza.</p>	

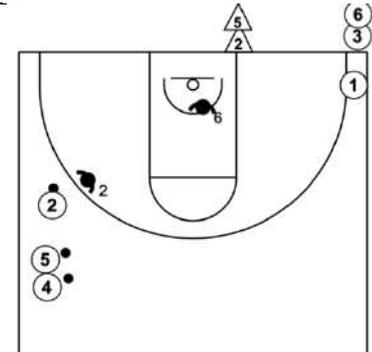
- **2x2 con recuperación defensiva condicionada (15 minutos)**

Situación parecida a la anterior, pero ahora el jugador con balón empieza semi defendido 2 podrá finalizar corto o sino pasar a 1 cuando salga la ayuda y de esta forma mejoramos la toma de decisión en las finalizaciones cortas.



- **2x2 prohibido finalizar dentro de la zona (15 minutos)**

Misma disposición, pero ahora no hay ventaja para el ataque el jugador con balón deberá jugar un 1x1 para generar ventaja y poder anotar siempre enfocándonos en el uso de las finalizaciones cortas.



Parte Final:

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

Seguimos prohibiendo finalizar dentro de la zona pero introducimos más jugadores para aumentar la dificultad de la tarea.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

