

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 3 – Tiro	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.
- Apoyos de tiro

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"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Balón gol (6 minutos): <p>Juego para trabajar la precisión en el pase. Se forman dos equipos de seis jugadores todos con balón colocados detrás de la línea lateral hasta el medio campo. A un metro y medio aproximadamente se colocan dos conos a modo de portería. En medio del campo una pelota de plástico. Se trata de lanzar con los balones a golpear la pelota de plástico y hacerla pasar por los conos con lo que se consigue gol.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recepciones para tirar (15 minutos): <p>Jugador sin balón sale a recibir para hacer un tiro, vamos variando las recepciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parada 3 tiempos con pie exterior 2. Parada 3 tiempos pie interior 3. Pie exterior más salida cruzada por fondo paso cero 4. Pie interior y rizo corto para parada en dos tiempos tiro 5. Pie exterior más finta de salida abierta y salida cruzada al medio 6. Pie exterior más rizo largo finalizo bandeja 7. Pie exterior más recorto bandeja aro pasado por fondo 	
<ul style="list-style-type: none"> • 1x1 en carrera (15 min) <p>Misma idea del ejercicio anterior pero ahora tenemos una situación real de 1x1. El atacante tiene que leer la defensa y decidir que apoyos hace en función de esta.</p>	

- **2x2 en carrera (15 minutos)**

Continuamos con la progresión del ejercicio, pero ahora en 2x2, el pasador puede anticipar la lectura o atacar en función de la ventaja que gane o pierda el receptor con su parada.



- **3x3 Salida de indirecto (15 minutos)**

Continuamos con la misma dinámica e introducimos más jugadores para aumentar la dificultad de la tarea, ahora hay un bloqueador y su defensa y ya debemos leer las situaciones ventajosas y usar los apoyos de tiro adecuados para poder finalizar.



Parte Final:

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

Situación de 3x3 continuo en el que los atacantes salen del fondo y juegan como atacantes y luego defienden a los siguientes. La dinámica es atacar y defender y volver a la fila cada fondo compite como equipo hasta alcanzar 7 puntos.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

