

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El Pase	Sesión nº 1
--	-------------------------------	-------------

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.
- Conceptos básicos del pase

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Pelota tenis
- Conos

Valores A.J.L.:

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

DESARROLLO DE LA SESION

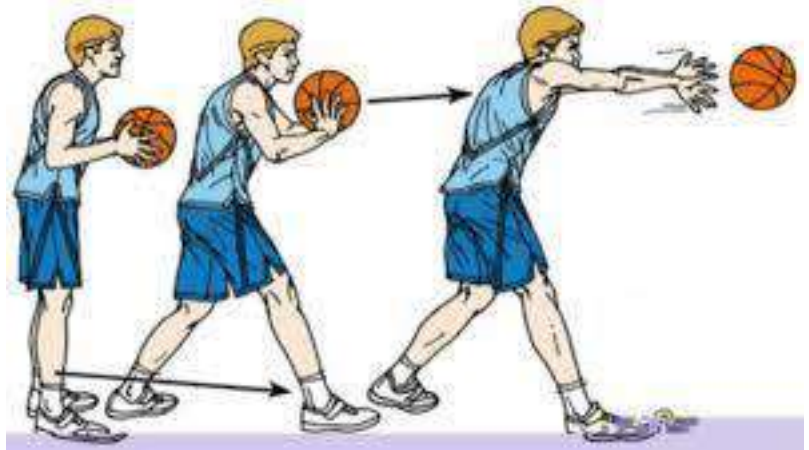
<i>Ejercicio</i>	<i>Representación grafica</i>
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Rondo (6 minutos): <p>Los cinco jugadores deben pasarse el balón lo más rápidamente posible, sin retenerlo. Variante con dos defensores.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Los atacantes no pueden pasar el balón al jugador de al lado y sus pases tienen que ser tensos. 2) El jugador defensivo debe moverse intentando interceptar el pase. Las fintas defensivas pueden ser de mucha ayuda. 3) Si el defensor toca el balón o un atacante hace un mal pase o viola alguna regla, ese jugador irá al centro. 	

Parte principal:

- Pases en la pared. (30 minutos):

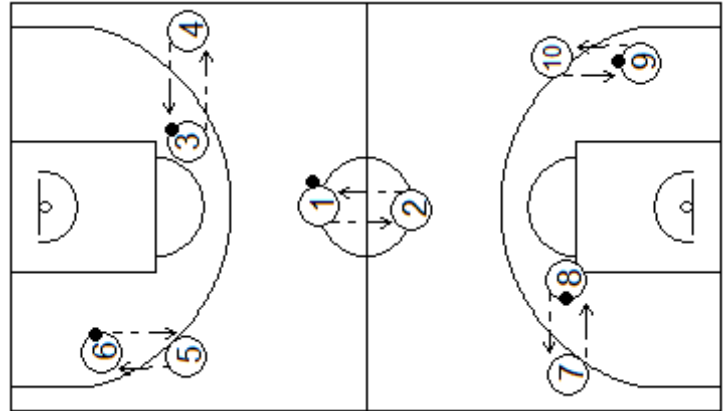
Distribuimos al equipo a lo largo de una pared lo suficientemente separados para que no se molesten. Cada jugador con su balón.

1. Trabajo de muñeca y dedos con una mano, como si botáramos en la pared. La distancia tiene que ser muy corta respecto de la pared. Usar ambas manos.
2. ídem anterior, pero con las dos manos a la vez y dos balones.
3. De frente a la pared, pases desde el hombro (de pecho y picado) y recepciones con una mano y un balón. Aumentar la distancia a uno o dos metros. Usar ambas manos.
4. De frente a la pared, pases por la espalda con una mano y un balón (de pecho y picado).
5. De lado respecto a la pared, pases por la espalda con una mano y un balón (de pecho y picado).
6. De frente a la pared, pases sobre el bote con una mano y un balón:
 - 1) Desde el hombro (de pecho y picado).
 - 2) Por la espalda (picado y de pecho).
 - 3) Por debajo de las piernas, de atrás adelante.
 - 4) Cualquier pase anterior tras cambiar de mano bajo piernas, por detrás de la espalda, etc. (en el sitio)
7. De lado respecto a la pared, pases sobre bote con una mano y un balón (de pecho y picado):
 - 1) Por delante del cuerpo (golpe de muñeca y dedos hacia la pared).
 - 2) Por la espalda.
 - 3) ídem anteriores con dos balones a la vez.
8. De frente a la pared, pases sobre bote con dos balones:
 - 1) A una mano desde el hombro (de pecho y picado).
 - 2) Por debajo de las piernas, de atrás adelante, alternativamente.
 - 3) Cualquier pase anterior tras cambiar de mano, una por delante y la otra por detrás de la espalda (en el sitio).



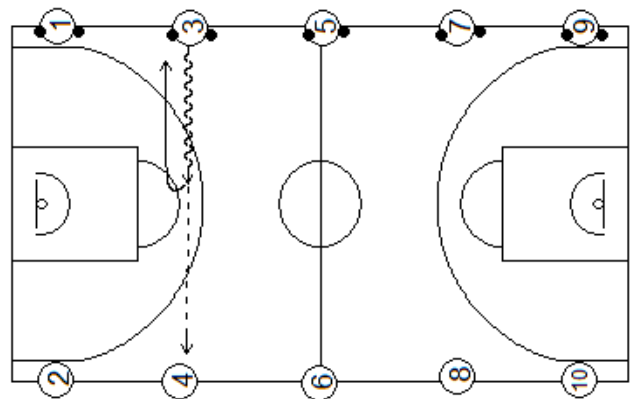
- Pases con pelota de tenis (15 minutos):

1. Con una pelota de tenis cada pareja. Realizar, en el sitio, toda clase de pases (pecho, picado, bombeado, por la espalda, lateral, por debajo de las piernas, etc.) y recepciones continuas con una sola mano sin que el balón caiga al suelo.
2. Ídem pero ahora lo hacen moviéndose lentamente ambos jugadores. Poco a poco ir moviéndose a más velocidad.
3. Con una pelota de tenis cada jugador. Uno de ellos con una en su mano izquierda y el otro con otra en su mano derecha. Pasarse y recibir la pelota continuamente usando una sola mano sin que el balón caiga al suelo.
- 4, ídem anterior pero ahora cada jugador pasa con una trayectoria diferente que previamente se ha establecido. Por ejemplo: uno pasa bombeado y el otro picado. Uno pasa directo y otro picado.



- Ejercicio. Pases sobre bote, por parejas (15 minutos):

Misma mecánica del ejercicio anterior pero ahora uno de los jugadores tiene dos balones y el otro un balón. Cada uno se sitúa en una línea lateral. 3 corre hacia el medio campo y pasa el balón con una mano mientras mantiene el bote con la otra. 4, que está permanentemente botando, recibe el balón con su mano libre. Y luego realiza la misma acción que 3



Parte Final:

- **Rueda de pases estrella (7 minutos):**

Organizamos al equipo en dos grupos distribuidos como en el gráfico. El jugador 1 pasa el balón a 4 y sigue el pase (va detrás de 4). 4 pasa a 5 y sigue el pase. 5 a 3 y 3 a 2. Cuando 2 recibe el pase, entra a canasta y coge la posición antigua de 1. Y todo vuelve a comenzar.

Se puede introducir un segundo balón cuando se produzca el pase entre 5 y 3 así como cambiar el sentido de la rueda en cualquier momento.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

