

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.
- Pase y recepción con oposición

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: 10 min	Parte principal: 65 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 (10 minutos). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pases a través del defensor, sobre el bote. (20 minutos) <p>Organizamos el equipo en varias filas distribuidas como en los gráficos.</p> <p>1. El jugador 1 bota el balón mientras 2 hace una finta y un corte fuerte a la canasta. 1 pasa a 2 desde la acción del bote (gráfico de la izquierda). Se puede realizar en toda clase de ángulos y en las dos partes del campo.</p>	
<p>2. Idem anterior pero ahora en una rueda con tres filas: la posición 1 es del defensor y las otras del pasador y del cortador. El jugador 1 pasa a 2 y va a defender a 3 y 2 pasa a 3. Cuando 3 recibe tiene que pasar desde la acción del bote a su compañero 2, que corta a la canasta desde el lateral, con la oposición del defensor 1. La rotación entre filas será en el sentido de las agujas del reloj. Se puede realizar en toda clase de ángulos y en las dos partes del campo</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rueda de doblajes de pase en la acción de la penetración. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en varias filas. La posición donde comienza 1 corresponde al atacante con balón. la posición de 2 al atacante sin balón y la posición de 3 al defensor.</p> <p>El jugador 1 puede realizar cualquier acción de 1x1 previa que se decida para seguidamente penetrar hacia la canasta con la intención de hacer una bandeja. Su compañero 2, que puede salir desde cualquier lugar que se decida, cortará a la canasta (ver gráfico).</p> <p>1. El defensor 3 trabaja para el ataque. Sale a defender a 1 cuando éste penetra hacia la canasta. El atacante 1 trabaja los pases a una mano sobre el bote.</p> <p>2. ídem pero ahora el defensor 3 se pone delante, o finge el tapón, cuando 1 está saltando para meter una bandeja. El atacante 1 trabaja los pases a una mano, directo y picado, por delante y sobrepasado el defensor.</p> <p>3. Ahora el defensor 3 trata de impedir que el ataque anote.</p>	

• **Rueda de doblajes de pase en la acción de tiro. (15 minutos):**

Igual que el ejercicio anterior pero ahora 1, en lugar de entrar a canasta, realiza una parada como si fuera a hacer un tiro corto dentro de la zona.

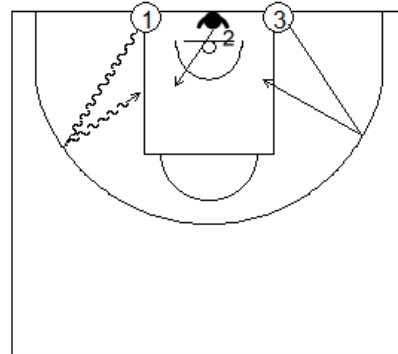
1. El defensor 3 trabaja para el ataque. Sale a defender a 1 cuando éste para con la intención de tirar y está con los pies en el suelo. El atacante 1 trabaja los pases a una mano desde la acción del tiro.
2. Ídem pero ahora el defensor 3 se pone delante, o finge el tapón, cuando 1 está saltando para tirar. El atacante 1 trabaja los pases en el aire con una y dos manos.
3. Ahora el defensor 3 trata de impedir que el ataque anote.

• **Rueda de doblaies en la acción de la penetración o del tiro (15 minutos):**

Organizamos el equipo en varias filas distribuidas como en el gráfico. La posición donde comienza 1 corresponde al atacante con balón, la posición de 3 al atacante sin balón y la posición de 2 al defensor.

El desarrollo y la progresión del ejercicio es el mismo que en los ejercicios anteriores con la única variación de que los jugadores salen desde posiciones diferentes.

La rotación entre filas será en el sentido de las agujas del reloj.



Parte Final:

• **Rueda de doblaies en la acción con pasador (7 minutos):**

Organizamos el equipo en varias filas distribuidas como en los gráficos.

El desarrollo y la progresión del ejercicio es el mismo que en los ejercicios anteriores con la única variación es que añadimos al pasador. La rotación entre filas será en el sentido de las agujas del reloj.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

