

| | | |
|---|-------------------------------|-------------|
| Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas | Unidad Didáctica: 2 – El Pase | 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.
- Tipos de Pases

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.:

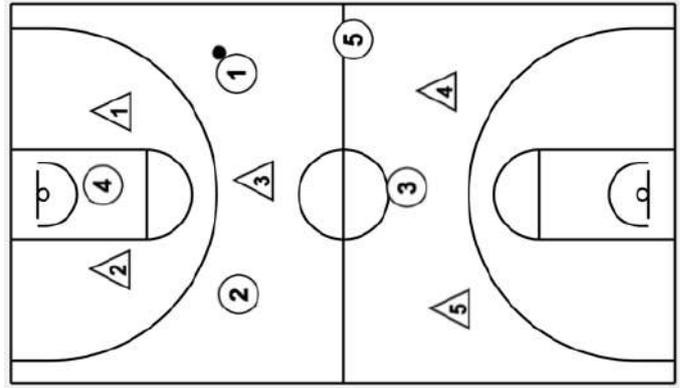
| | | | |
|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| Duración: 90 min | Parte inicial: 15 min | Parte principal: 60 min | Parte final: 15 min |
|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|

DESARROLLO DE LA SESION

| Ejercicio | Representación grafica |
|---|------------------------|
| <p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Policía y ladrón (6 minutos): Se eligen a los jugadores que serán los que pillen y tendrán que atrapar al resto de jugadores. Los círculos de conos son casa, pero solo se puede estar durante 5 segundos. | |
| <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar tipos de pases (30 minutos): <p>Los jugadores empiezan enfrentados y se pasan la pelota con los diferentes tipos de pases que existen, vamos variándolos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pase de pecho 2. Pase picado 3. Pase de cabeza 4. Pase a una mano 5. Pase desde el bote 6. Palmeo 7. Pase bombeado 8. Pase en salto 9. Pase en gancho 10. Alley oop | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pilla pase (15 minutos): <p>Ejecutamos de manera variada todos los tipos de pases de forma continua hasta que el entrenador de la señal con el silbato, el jugador que tenga el balón en ese momento corre hasta la línea de medio campo o la de fondo en función de la fila en la que este.</p> | |

- **Juego de los diez pases (15 minutos):**

Juegan dos equipos y se trata de dar diez pases seguidos sin botar el balón. Si lo consiguen se ganan un punto. Podemos ponerle exactamente el tipo de pase que queramos ejecutar.



Parte Final: ·

- **10 pases más anotar canasta (7 minutos):**

Misma idea, pero con los 10 pases se ganan la opción de poder botar para anotar una canasta.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

