

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El Pase	Sesión nº 5
--	-------------------------------	-------------

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.
- Primer pase salida de contraataque

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):

- Asignación de tareas
- Resolución de problemas
- Descubrimiento guiado

Materiales e instalaciones:

- Balones de baloncesto
- Aros
- Conos

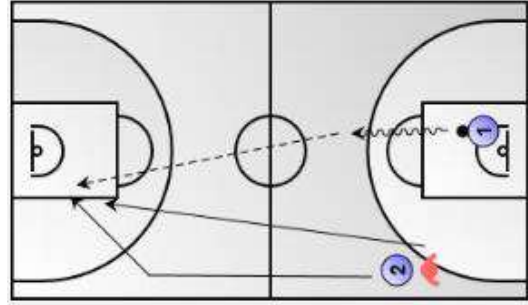
Valores A.J.L.:

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

DESARROLLO DE LA SESION

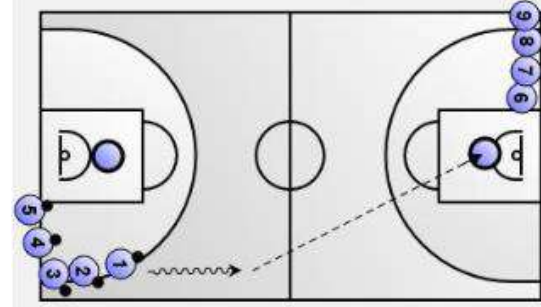
Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Pases sofocantes. (6 minutos): <p>Ejercicio para trabajar la velocidad de pase y la visión periférica. Al mismo tiempo que 1 pasa a 3 recibe de 2. Hay que tener en cuenta que a mayor separación de los pasadores el ángulo de visión es mayor con lo que se aumenta la dificultad para el pasador central.</p> <p>Podemos hacerlo en forma jugada haciéndose desplazar a todo el grupo, teniendo que pisar el pasador central la línea de medio campo y volver a pisar la línea de fondo. Gana el equipo que antes finalice el recorrido.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio en forma jugada para trabajar el primer pase de contraataque tras conseguir un rebote. (15 minutos): <p>Dos equipos de seis jugadores todos con balón menos el primero que actuará de reboteador/pasador. Tendrá un defensor detrás que le permite coger el rebote pero que tratará de retrasarle lo máximo posible el pase.</p> <p>El jugador no 2 lanza el balón a tablero para que lo recoja su compañero no 1 y se abre a la banda (prolongación del tiro libre) a recibir el pase. El resto de compañeros hacen la misma acción.</p> <p>Se contabiliza el tiempo que se tarda en hacerlo todo el equipo dos veces completas.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio para trabajar el pase definitivo en un contraataque con la oposición de un defensor. (15 minutos): <p>El objetivo es que el pasador ajuste su gesto técnico y el momento de pase al desplazamiento de su compañero y a la presencia de un defensor.</p> <p>Grupos de 3 jugadores donde uno actúa de pasador, otro de receptor y otro de defensor tal como muestra el dibujo. El jugador 1 irá botando por la calle central desplazándose lentamente. A la señal del entrenador, el atacante 2, que parte con ventaja inicial, y su defensor corren hacia la otra canasta y tratan de culminar el contraataque tras el pase de 1.</p> <p>Cada buen pase, el pasador se suma un punto. Si el 2 anota se suma también un punto. En la vuelta se cambian los roles.</p>	

- Igual que el anterior pero ahora el 1 corre por una calle lateral y el 2 lo hace por la calle central intermedia actuando como si fuera primer tráiler. (15 minutos)



- Ejercicio en forma jugada para trabajar el pase al primer tráiler desde la calle lateral. (15 minutos):

Dos filas de jugadores colocados como muestra el dibujo. Un aro en la zona de la canasta contraria. La fila con balón inicia con bote y desde medio campo aproximadamente va a pasar el balón tratando de que emboque en el aro. El compañero recogerá el balón y hará lo mismo en el aro de la canasta contraria. Se puede jugar por parejas contabilizándose el número de aciertos.



Parte Final:

- **Juego para trabajar el pase en desplazamiento. (7 minutos):**
Equipos de 4 o 5 jugadores colocados dentro de la zona y trotando en corro. El entrenador entrega el balón a uno de ellos y corren a convertir en ambas canastas. Para que la canasta sea válida, todos los jugadores tienen que estar dentro de la zona, tanto en la ida como en la vuelta. Se contabiliza el tiempo que tardan en hacer el recorrido.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

