

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El Pase	Sesión nº 6
---	-------------------------------	-------------

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 desde bote

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). • Carrera de pases. (6 minutos): <p>Se forman dos equipos de seis jugadores distribuidos en tres parejas y colocadas tal como muestra el dibujo. A la señal del entrenador salen una pareja de cada equipo hasta la otra canasta, lanzan hasta convertir los dos, vuelven haciendo el mismo recorrido y lanzan hasta convertir los dos en la otra canasta. Gana el equipo que antes finalicen todos sus componentes. Se juega con diferentes tipos de pases, finalizaciones, recorridos, con uno o dos balones etc.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio para trabajar el pase tras bote a una mano por encima de la cabeza (15 minutos): <p>Dos filas de jugadores todos con balón menos el primero de una de las filas. El jugador no 1 bota hacia el aro y pasa a 2 tras bote a una mano por encima de la cabeza. No 2 tira a canasta coge su rebote y va a la fila contraria. Jugador 4 emprende la misma acción de bote, mientras que 1 sube para recibir, tirar e ir a la otra fila. Todo en continuidad.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mismo trabajo que en el ejercicio anterior pero ahora con defensor. (15 minutos): <p>Tres filas, la del centro con balón. No 1 pasa a no 2 y va a defender a 3. No 1 bota hasta la cabecera y pasa a 3. No 3 juega por línea de fondo y pasa tras bote a una mano por encima de la cabeza a 2 que tira.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Juego para trabajar la precisión en el pase picado tras bote a una mano. (15 minutos): <p>Se colocan cuatro o cinco vallas pequeñas (o conos simulando una portería) a lo largo del campo tal como muestra el dibujo. El jugador con balón bota y le pasa a su compañero picado sin que el balón derribe los conos o la portería. A cada pase su compañero le devuelve el balón haciendo el recorrido completo, la ida con mano derecha y la vuelta con izquierda.</p> <p>Gana el que consigue más pases sin derribo.</p>	

- Similar al anterior. Ahora se trata de derribar el mayor número de conos posible. (15 minutos)



Parte Final:

- **Rugby (7 minutos):**

Dos equipos de 4 jugadores se enfrentan, de modo que dos defensores se colocan en cada campo. Los atacantes tratan de superarles a base de pases y sin que los defensores toquen el balón. Deberán de dejarlo en el suelo detrás de la línea de fondo, sumando así un punto. Si los defensores roban el balón pasarán a ser atacantes.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

