

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 2 – El Pase	Sesión nº 7
--	-------------------------------	-------------

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.
- Táctica individual en el pase

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
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

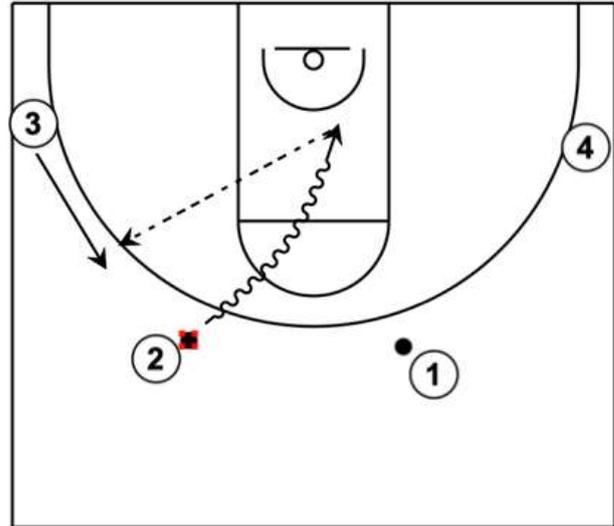
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Come cocos (6 minutos): Se eligen a dos jugadores que serán los que pillen y tendrán que atrapar al resto de jugadores. Los jugadores que paran como los que no, solo se pueden desplazar por las líneas dibujadas en el suelo. 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penetraciones con pase hacia la cara del balón (15 minutos): <p>La ejecución del pase es el fundamento principal para que este tenga éxito por lo tanto trabajaremos dos tipos de pase fundamentales para pasar de cara al balón:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mano y media: Cuando he decidido pasar agarro el balón con las dos manos y lo llevo al bolsillo exterior, ejecutando posteriormente el pase con la mano más cercana al receptor (la exterior) y ayudándome levemente de la mano interior para darle fuerza, pero siempre manteniendo el balón lejos de mi defensor (que se encuentra siempre en mi hombro interior) 2. Pase desde el bote: Sin llegar a agarrar el balón en ningún momento cuando el balón está en fase ascendente del bote lo que hago es dejarlo rodar y desbloquear la muñeca para en un solo gesto golpear la pelota y enviarla al receptor de la manera más rápida posible. 	

• **Penetraciones con pase a la espalda del balón (15 minutos):**

La ejecución del pase es el fundamento principal para que este tenga éxito por lo tanto trabajaremos cuatro tipos de pase fundamentales para pasar a la espalda del balón, en este tipo de pases es muy importante que TODOS sean por arriba puesto que en esta situación el defensor siempre tapa la línea de pase recta con su cuerpo:

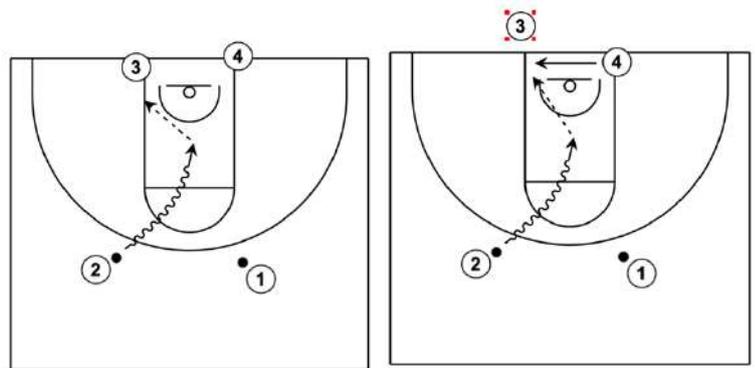
1. **Pase tras parada y pivote:** Podemos considerar este pase el más seguro de todos porque es el único pase que se da con los dos pies en el suelo, pero también es por otra parte el más lento. Consiste en abandonar la penetración parándote en dos tiempos y pivotando hacia tu espalda para pasar desde fuera de la línea del defensor.
2. **Agarre y pase en gancho:** cuando voy a finalizar el regate, agarro el balón y realizo los dos pasos de la entrada, pero en el segundo paso elevo el balón por encima de mi cabeza y acompañándolo con mis hombros y cadera lo paso en gancho recto.
3. **Pase en gancho desde el bote:** Sin llegar a agarrar el balón en ningún momento cuando el balón está en fase ascendente del bote lo que hago es dejarlo rodar y lo elevo por encima de mi cabeza y acompañándolo con mis hombros y cadera lo paso en gancho recto.
4. **Pase de cabeza en salto:** cuando voy a finalizar el regate, agarro el balón y giro en salto pasando la pelota con las dos manos por encima de la cabeza.



• **Penetraciones al medio con jugador en el fondo (15 minutos):**

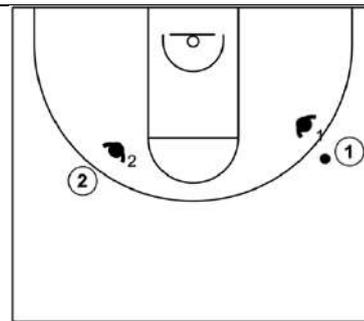
La ejecución del pase es el fundamento principal para que este tenga éxito por lo tanto trabajaremos dos tipos de pase fundamentales para pasar al jugador del fondo.

1. **Pase picado:** Importante leer la posición que va a ocupar el interior e intentar que el balón bote a una distancia de $\frac{3}{4}$ de la distancia total que exista entre los dos jugadores
2. **Pase bombeado:** La clave es leer la defensa para evitar que la ayuda pueda interceptarlo, debe ser una mezcla entre adelantado y no muy alto.
3. **Pase por la espalda:** El detalle fundamental para ejecutar este pase consiste en fijar primero al defensor para que abandone la línea de pase y podamos dar un pase exitoso.



• **2x2 juego sin balón y ejecución del pase (15 minutos):**

Ponemos en contexto real las situaciones de juego sin balón y ejecución del pase antes trabajadas.



Parte Final:

- **3x3 juego sin balón y ejecución del pase (7 minutos):**

Llevamos ahora al 3x3 las situaciones del juego reales en las que tendremos que aplicar el gesto técnico adecuado para pasar. Añadimos al tercer jugador en el poste bajo para tener todos los pases de apoyo.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

