

| | | |
|--|--|-------------|
| Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas | Unidad Didáctica: 5 – Básicos defensivos | 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.
- Conceptos básicos defensivos

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

| <i>Ejercicio</i> | <i>Representación grafica</i> |
|---|-------------------------------|
| <p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Mantener y sentir el equilibrio (6 minutos): <p>El equipo se distribuye por el campo en parejas. Uno en posición básica defensiva y otro compañero empujándole suavemente hacia atrás, hacia delante o hacia los lados. El entrenador debe poner énfasis en la enseñanza de una correcta y equilibrada posición básica defensiva.</p> | |

Parte principal:

• **Desplazamientos laterales en grupo (30 minutos)**

Organizamos el equipo en un sólo grupo pudiendo distribuirlo en medio o en todo el campo.

1. El Entrenador hace de director de grupo y el resto del equipo sigue sus indicaciones. Se debe establecer un sistema de señas que informen a los niños sobre lo que tienen que ejecutar.

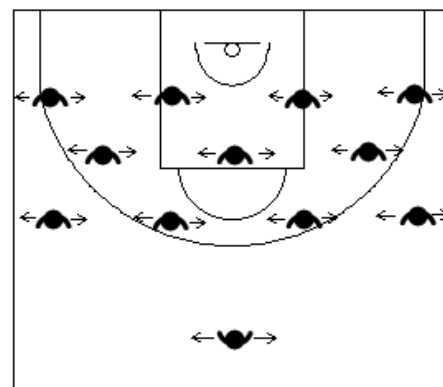
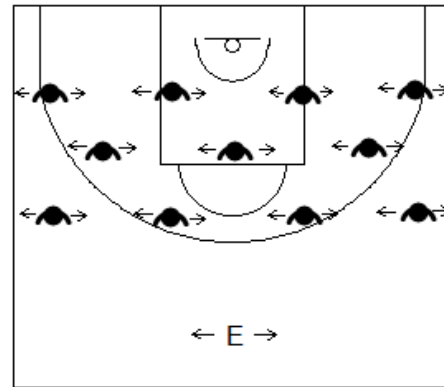
Por ejemplo: levantar brazo derecho paralelo al suelo significa desplazamiento lateral hacia ese lado y viceversa; levantar los dos a la vez en vertical significa saltar a coger un rebote; señalar con el dedo al frente significa retroceder; girar el dedo en círculos significa realizar giros de 90° o 180°; etc.

Es importante que el entrenador comience haciendo señas sencillas y corrigiendo los detalles técnicos. Conforme se vaya dominando la técnica se podrá ir complicando el ejercicio con nuevas señas o combinaciones rápidas de ellas. Movimientos a realizar:

- 1) Comenzar por la adopción de una correcta posición básica defensiva para seguidamente enseñar a desplazarse: desplazamientos laterales.
- 2) Pateo rápido durante unos segundos (velocidad de pies).
- 3) Giros de 90° y 180° sin abandonar la posición básica defensiva.
- 4) Saltos con las dos manos arriba como si se fuera a coger un rebote defensivo.
- 5) Combinación de cualquier movimiento anterior. El uso de los brazos y de las manos también irá cambiando pudiendo realizar los movimientos anteriores:
 - 1) Con los brazos estirados al frente y las manos moviéndose arriba y abajo con las palmas de la mano hacia arriba.
 - 2) Con los brazos estirados moviéndose por encima de la cabeza.
 - 3) Con las manos en la nuca o en la espalda.

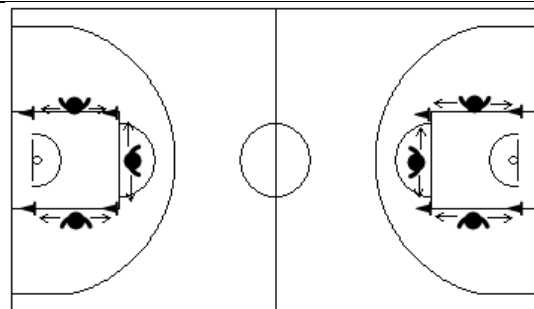
Al final del ejercicio todos los jugadores tienen que esprintar hasta la otra línea de fondo.

2. La misma situación anterior pero ahora es un jugador quien hace de director de grupo y el resto del equipo imita sus movimientos.



• **Desplazamientos defensivos laterales con marcas o conos. (15 minutos):**

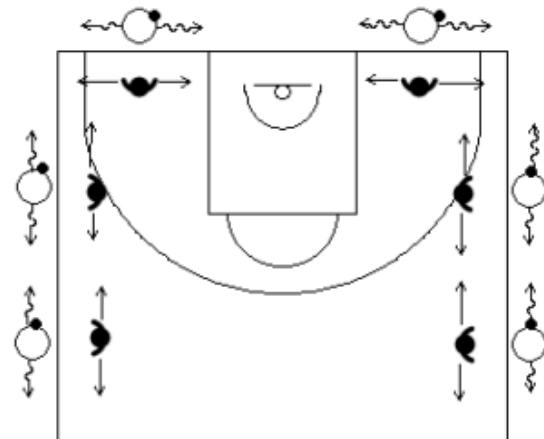
Distribuimos al equipo como en el gráfico trabajando seis niños mientras otros seis esperan su turno. Cada uno realiza desplazamientos laterales continuos, cortos y rápidos, entre dos marcas o conos. El tiempo de duración variará de 4,8 y 12". Al acabar el tiempo de los desplazamientos, van hacia la canasta, saltan como si cogieran el rebote y seguidamente esprintan hasta la línea de medio campo o de fondo según se decida.



• **Desplazamientos laterales con bote. (15 minutos):**

Organizamos al equipo en parejas: uno con balón y otro sin él (el defensor). El jugador con balón bota por la línea lateral en un espacio corto hasta que acaba el ejercicio, momento en que lo coge. El defensor le sigue con el pecho delante del balón como si fuera su sombra. El tiempo de duración variará de 12 a 24". Al finalizar el ejercicio, el jugador con balón deja de botar. En ese momento el defensor puede hacer varias acciones:

1. Presionar el balón gritando «botó» tres veces.
2. Puntear y bloquear el rebote defensivo tras lanzar el jugador con balón por encima del defensor, como si hiciera un tiro y luego correr el contraataque tras coger el balón.
3. Atacar el balón quitándoselo de las manos para seguidamente correr el contraataque. Es importante que el jugador con balón ponga el balón de manera que el defensor pueda robárselo.



Parte Final: -

- **Simulación de 1x1 todo el campo (7 minutos):**

Organizamos el equipo en parejas: uno atacando con balón y el otro defendiendo. En todo el campo, los atacantes 1 y 2 trabajan para sus defensores haciendo cambios de dirección dentro de los límites señalados en el gráfico hasta pisar la línea de fondo. En este momento podemos trabajar dos opciones:

- 1) Que los atacantes paren y cojan el balón mientras los defensores los presionan gritando botó tres veces.
- 2) Que los atacantes empujen al defensor mientras botan sacando estos últimos una falta de ataque.
- 3) Que los atacantes agoten su bote y pongan el balón al alcance del defensor para que pueda atacarlo y robarlo.

Los atacantes deben hacer un mínimo de seis cambios de dirección. Se comenzará botando despacio y según sea la evolución del aprendizaje, se irá aumentando la velocidad.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

