

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 5 – Básicos defensivos	Sesión nº 2
---	--	-------------

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.
- Uso de las manos en defensa

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.:

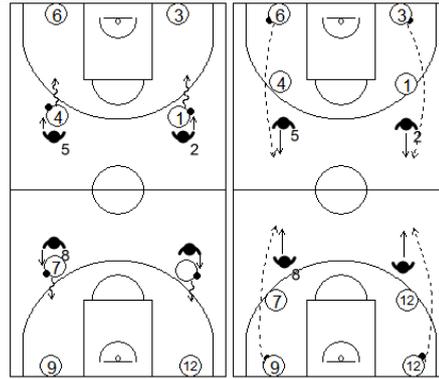
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Usar las manos para golpear el balón antes de botar el atacante. (6 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas: uno de ellos con balón, el atacante, y el otro sin él, el defensor. El atacante sujeta el balón con fuerza cogiéndolo por los lados y colocándolo delante del defensor, actuando en todo momento para el defensor.</p> <p>Este, estableciendo una correcta posición básica defensiva, golpeará el balón de abajo hacia arriba varias veces con ambas manos de forma alternativa. Nos interesa poner énfasis en la velocidad de golpeo más que en la fuerza. No queremos que quite el balón de las manos del atacante, sino que lo golpee muchas veces en poco tiempo. A los 6" el entrenador hace una señal y todas las parejas cambian sus papeles.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar las manos para tocar el balón mientras el atacante está botando el balón. Desplazamiento defensivo y tocar el balón. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas por toda la cancha: uno de ellos con balón, el atacante, y el otro sin él, el defensor. El atacante bota el balón sin protegerlo colocándolo en una posición que el defensor pueda tocar. En todo momento juega para el defensor.</p> <p>El defensor, manteniendo una correcta posición básica defensiva, golpeará el balón y lo alejará del control del atacante. Tras el golpeo y robo el defensor se convierte en atacante botando el balón mientras el atacante lo hace en defensor. Así sucesivamente hasta la señal del entrenador.</p>	

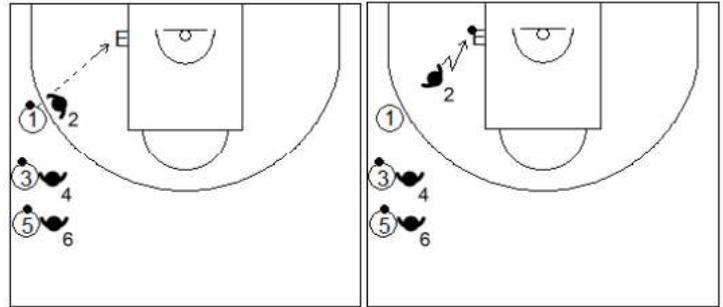
- Golpeo por detrás del balón. (15 minutos):**

Organizamos ahora el equipo en tríos situados por toda la cancha. El atacante 1 con balón, el defensor 2 detrás y el pasador 3 sin balón. A la señal el atacante 1 bota el balón y el defensor 2 aprende a tocar el mismo por detrás lanzándolo hacia su compañero 3. Cuando este recibe le pasará el balón para que este corra botando hasta el medio campo. Al finalizar rotan y cambian sus roles. De la misma manera actúan el resto de tríos.



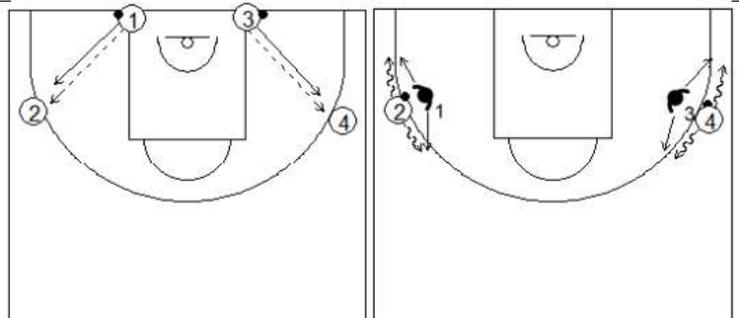
- Rueda de defensa en el poste bajo. (15 minutos):**

Organizamos el equipo por parejas: un defensor 2 y un atacante con balón 1. Este pasa el balón al entrenador situado en el poste bajo (gráfico de la izquierda). Tras el pase, el defensor 2 salta hacia el balón y finta varias veces, viendo en todo momento a su atacante 1. Tras dos o tres fintas defensivas, el entrenador botará varias veces el balón permitiendo al defensor que pueda tocarlo y robarlo.



- Rueda de defensa en el perímetro. (15 minutos):**

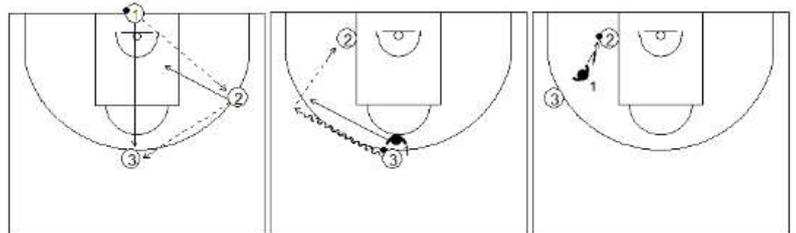
Organizamos el equipo en filas pudiendo hacerlo en las dos mitades del campo. En el lado izquierdo del gráfico, 1 pasa a 2 y corre a defenderle con mucho equilibrio. El jugador 2 se convierte en atacante jugando en todo momento para 1 que se convierte en defensor. En cuanto el defensor 1 se sitúa delante en una correcta posición defensiva, el atacante 2 botará el balón hacia cualquier lado favoreciendo que el defensor pueda tocar el balón y robarlo. Al mismo tiempo 3 y 4 hacen lo mismo en el lado derecho.



Parte Final: -

- Rueda de defensa en el poste bajo. (7 minutos):**

Organizamos el equipo en tres filas: una con balón y dos sin él. El jugador 1 pasa el balón a 2 e inmediatamente corre a defender a 3. El jugador 2 pasa a 3 e inmediatamente corre al poste bajo del lado opuesto (gráfico de la izquierda). El jugador 3, tras recibir, bota el balón al lado del poste bajo 2 (por debajo de la línea de tiro libre) y le pasa el balón siendo defendido por 1 (gráfico del centro). Tras el pase, el defensor 1 salta hacia el balón y finta varias veces, viendo en todo momento a su atacante 1. Tras dos o tres fintas defensivas, 2 botará varias veces el balón permitiendo al defensor que pueda tocarlo y robarlo.



- Estiramientos guiados (8 minutos)**