

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 5 – Básicos defensivos	Sesión nº 3
---	--	-------------

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.
- Balance defensivo

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

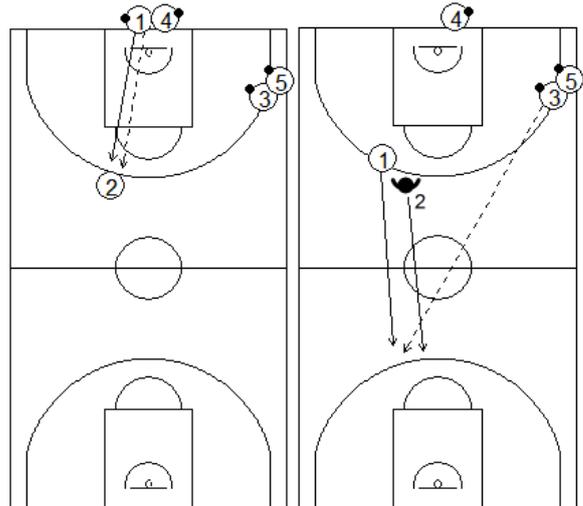
Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Trabajo básico para coger el hábito de volver a defender la canasta. (6 minutos): <p>El jugador 1 entra a canasta y nada más finalizar esprinta a defender la canasta mientras 2 se sitúa en la línea de fondo para coger el rebote y a continuación ir a la fila opuesta. Hay dos opciones defensivas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Al llegar al medio campo se gira hacia el balón y realiza 4 pasos de caída. 2) Al llegar al centro de la zona se gira hacia el balón y establece una correcta posición defensiva. <p>Opción: el atacante 1 puede realizar un tiro a canasta desde la distancia que queramos en lugar de entrar a canasta.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance defensivo (15 minutos): <p>Ahora añadimos un jugador más, 3, que puede estar situado en cualquier posición cercana a la línea de banda. De la misma manera que vimos anteriormente, 1 entra a canasta o tira. Tras el lanzamiento esprinta a defender la canasta. El jugador 2 pasará a 3 tras sacar de fondo o rebotear. El jugador 3 botará con velocidad jugando en todo momento para el defensor 1 pudiendo producirse dos opciones defensivas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Al llegar al medio campo 3 se encuentra con 1 y realiza cuatro cambios de dirección para hacerle trabajar en defensa sin intención de superarle. 2) El atacante 3 se encuentra con 1 en el centro de la zona y tira a canasta delante de él, el cual tiene que bloquear el rebote y capturar el balón. 3) La misma acción anterior pero ahora 2 pasa rápidamente a 3 quien tras recibir juega con agresividad para anotar (situación de 1x1 real) 	

- Balance contra palomeros (15 minutos):**

La misma acción anterior pero ahora se defiende una situación de balance defensivo contra un "palomero" (defensor que presiona el tiro y corre hacia la canasta contraria sin cerrar el rebote).

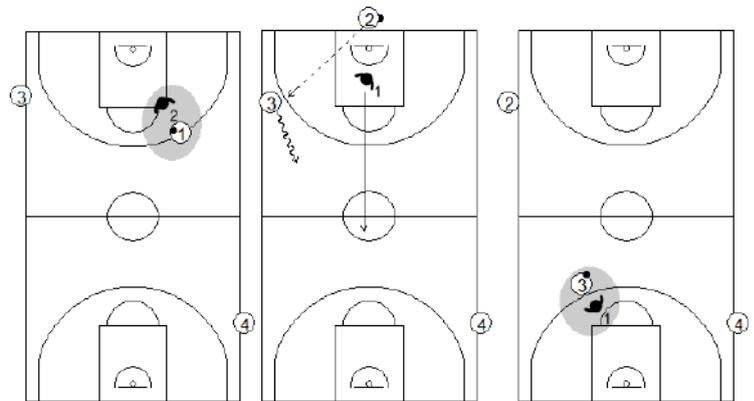
Todos los jugadores con balón menos 2, distribuidos como en el gráfico. El jugador 1 pasa a 2 quien tiene que tirar lo más rápidamente posible. 1 punteará el tiro sin taponarle y correrá hacia la canasta contraria (gráfico de la izquierda). El jugador 2, tras el lanzamiento, correrá atrás a defender la canasta buscando el pase del jugador 3 (gráfico de la derecha).

La rotación será en el sentido de las agujas del reloj. El jugador 3, tras el pase, será el siguiente tirador, 4 el que punteará el tiro y 5 el pasador.



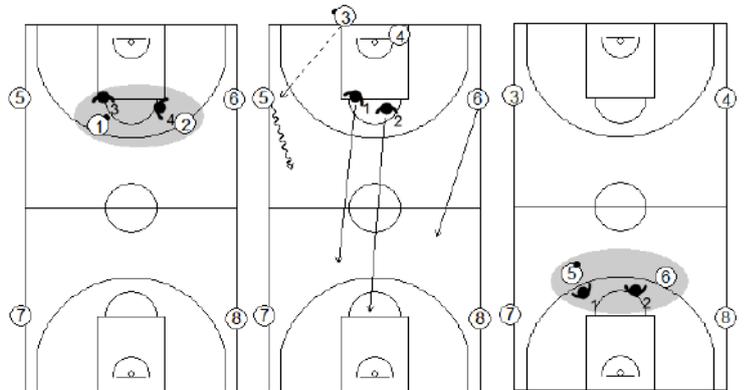
- Continuidad 1x1 (15 minutos):**

El atacante 1 juega un 1x1 contra el defensor 2. Cuando este recupera el balón lo pasa rápidamente a 3 que intentará anotar lo antes posible mientras 1 se convierte en defensor tiene que correr atrás para proteger la canasta. Tras el 1x1 de 3 contra 1, este pasará a 4 mientras 3 corre atrás para proteger la canasta. Y así sucesivamente.



- Continuidad 2x2 (15 minutos):**

Los atacantes 1 y 2 juegan contra los defensores 3 y 4. Cuando estos recuperan el balón lo pasan rápidamente a 5 o a 6 que intentarán anotar lo antes posible mientras 1 y 2 se convierten en defensores teniendo que correr atrás para proteger la canasta. Tras el 2x2 de 5 y 6 contra 1 y 2, estos pasarán a 7 o a 8 mientras 5 y 6 corren atrás para proteger la canasta. Y así sucesivamente.



Parte Final:

- Continuidad 3x3 (7 minutos):**

Misma idea en 3x3

- Estiramientos guiados (8 minutos)**

