

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 5 – Básicos defensivos	Sesión nº 4
--	--	-------------

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.
- Defensa en el perímetro

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 de posicionamiento defensivo 6 posiciones. (6 minutos) <p>Organizamos el equipo en parejas con un balón cada una de ellas. El atacante 1 pasará el balón al Entrenador mientras el defensor 2 ajusta su defensa (posición 1). Con el balón siempre en manos del Entrenador, el atacante irá pasando por todas las posiciones vistas en los gráficos siguientes teniendo que mantenerse en cada una de ellas entre 2 a 4 segundos. Al llegar el atacante a la posición 6 (misma posición desde la que comenzó) acaba el ejercicio y entra una nueva pareja.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defensa de la recepción en el perímetro: trabajo básico por tríos (15 minutos): <p>El objetivo principal es aprender a desplazarse en una correcta posición defensiva que permita saber dónde está el defensor y ver el balón para poder interceptarlo. Organizamos el equipo por tríos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El jugador 1 tiene el balón, pero no lo pasa. El defensor 2 ajusta en todo momento su posición en función del movimiento del atacante 2 y de la situación del balón. El atacante 2 juega para la defensa moviéndose entre el interior de la zona y la línea de tres puntos. El tiempo de duración variará de 8 a 12" y al finalizar este, el jugador con balón lo pasará, cuando el atacante está saliendo hacia el perímetro, facilitando que el defensor corte el pase y corra en contraataque hasta medio campo. De la misma manera actúan el resto de tríos. 2. ídem pero ahora al finalizar el tiempo, el atacante 2 realizará obligatoriamente una puerta atrás cortando directo al aro. 3. ídem pero ahora el atacante 2 no juega para la defensa y puede hacer lo que quiera para recibir, pero dentro del límite de 5" 	

• **Defensa 2x2 de la recepción en el perímetro (línea de pase). (30 minutos):**

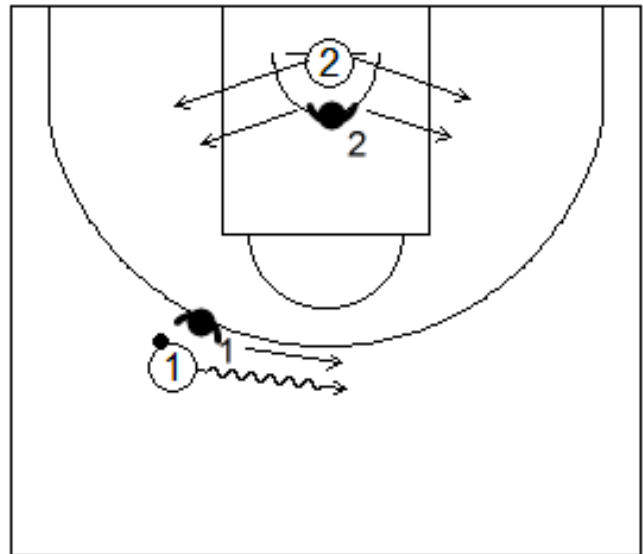
1. Defensa en medio campo tras agotar el bote. Organizamos el equipo en parejas. El atacante 1 empieza en el frontal del campo mientras su compañero 2 lo hace debajo del aro. El primero da dos botes y luego se para y agota su bote. Su defensor 1 le presionará muy pegado mientras grita "botó" hasta que suelte el balón. Al mismo tiempo el atacante 2 tratará de recibir con la oposición del defensor 2 que tratará de negar el pase.

Si el atacante 2 lograra recibir, los atacantes jugarán una situación de 2x2. Tras recuperar la posesión del balón (robo, rebote defensivo o saque de fondo), los defensores tendrán que jugar en ataque hasta la línea de medio campo con la oposición de los jugadores que atacaron, ahora convertidos en defensores.

2. Ídem al anterior, pero con limitaciones para el ataque. Los atacantes tienen que dar tres o cinco pases (según se establezca) antes de poder anotar con las siguientes limitaciones:

- 1) No se puede botar.
- 2) No se pueden dar pases bombeados (sólo tensos).
- 3) Se pueden hacer bloqueos indirectos.

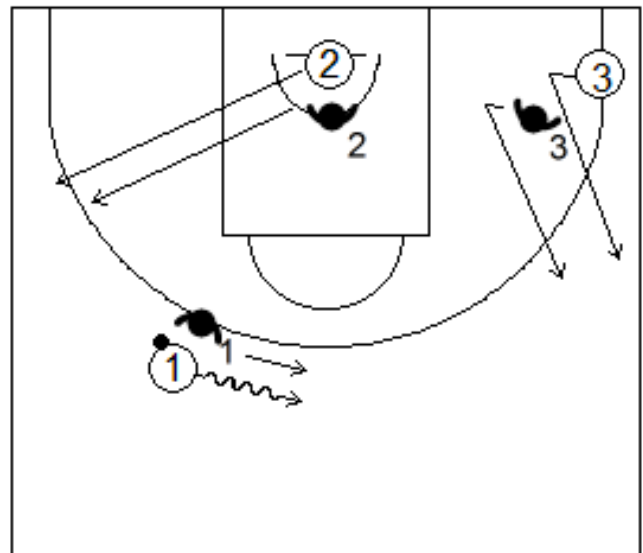
Una vez realizado estos, podrán jugar libremente una situación de 2x2 incluida la opción de poder pasar a cualquiera de los pasadores 3 y 4 si así lo creyeran conveniente



• **Defensa 3x3 de la recepción en el perímetro: anticipación defensiva. (20 minutos):**

1. Defensa en medio campo tras agotar el bote. Organizamos el equipo en tríos. El atacante 1 empieza en el frontal del campo mientras su compañero 2 lo hace debajo del aro y el 3 en cualquier otro espacio del campo. El primero da dos botes y luego se para y agota su bote. Su defensor 1 le presionará muy pegado mientras grita "botó" hasta que suelte el balón. Al mismo tiempo los atacantes 2 y 3 tratarán de recibir con la oposición de los defensores 2 y 3 que tratarán de negar el pase a sus respectivos hombres.

Si los atacantes 2 y 3 lograsen recibir, los atacantes jugarán una situación de 3x3. Los defensores reaccionarán a todas las diferentes situaciones que se presenten con mucha agresividad, equilibrio y sin cometer falta. Tras recuperar la posesión del balón (robo, rebote defensivo o saque de fondo), tendrán que jugar en ataque hasta la línea de medio campo con la oposición de los jugadores que atacaron, ahora convertidos en defensores.



Parte Final: ·

- **Estiramientos guiados (10 minutos)**