

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

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 del poste bajo

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.:

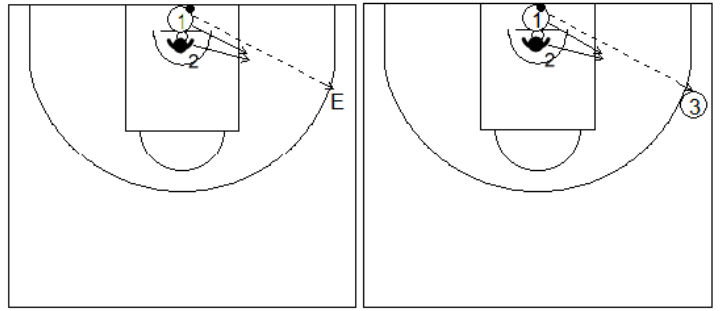
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Equilibrio corporal en el interior de la zona. (6 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas situándolos dentro de la zona o en los postes bajos. Ambos jugadores de la pareja estarán en una correcta posición básica con un buen equilibrio. Uno de ellos será el atacante y el otro el defensor. A la señal del Entrenador la pareja comenzará a:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Luchar por un espacio con ambos jugadores sin balón. El atacante 1 tratará de mantener el espacio conseguido en el poste bajo o en el interior de la zona con la oposición del defensor 2 que tratará de moverlo y sacarlo de dicho espacio. Queda prohibido empujar con las manos, con los brazos o usar los codos, teniendo que usar el cuerpo para ello. El ejercicio durará entre 10 y 15 segundos. Al finalizar, cambiarán sus roles. 2. Ídem pero ahora el atacante bota el balón. 3. Ídem pero ahora el atacante que bota el balón trata de ganar terreno hacia la canasta mientras el defensor lo impide. 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posicionamiento de anticipación defensiva con un pasador. (15 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>	
<ul style="list-style-type: none"> • Posicionamiento de anticipación defensiva con dos pasadores (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas. Posicionamiento en función del balón, en ambos lados. El atacante 1 empieza en el perímetro con un balón y dando un pase a 3 para seguidamente dirigirse hacia el poste bajo y esperas 3" allí. Cuando el balón cambia de lado mediante un pase de 3 a 4, sube al poste alto y espera otros 3". Luego corta al poste bajo del lado del balón esperando otros 3". Durante todos estos movimientos de 1, el defensor 2 debe ajustar su posición en función del balón anticipando en todo momento.</p>	

- Defensa 1x1 de la recepción en el poste bajo. (15 minutos):**

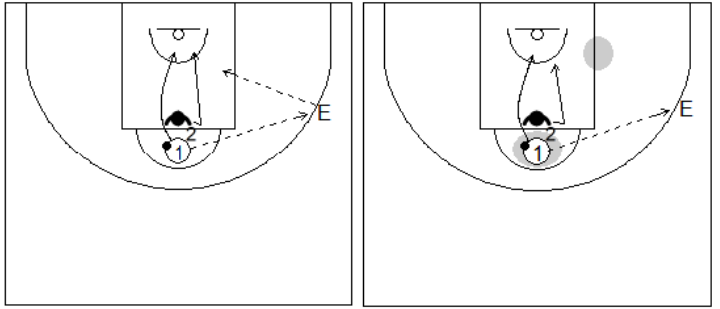
Organizamos el equipo en parejas. Uno de la pareja tiene un balón y es el atacante, el otro el defensor. Con el Entrenador (gráfico izquierdo) o un compañero (gráfico derecho) abierto en el perímetro como pasador. El atacante 1 pasa el balón al Entrenador o a un compañero desde la línea de fondo y corta hacia el poste bajo con la oposición del defensor 2. El objetivo del defensor 2 será evitar que el atacante 1 reciba. Ambos juegan una situación de 1x1 con una única limitación: no se puede pasar el balón bombeado si el defensor 1 defiende por delante.



- Defensa 1x1 del corte desde el poste alto. (15 minutos):**

Organizamos el equipo en parejas, un balón por cada una de ellas y el Entrenador o un compañero haciendo el papel de pasador.

1. El atacante 1 pasa al Entrenador o a un compañero, corta directo a la canasta y busca el pase para anotar mientras el defensor 2 trata de impedirlo (gráfico de la izquierda).
2. ídem pero ahora el atacante 1, tras el corte, puede ir al poste bajo del lado del balón o volver al poste alto desde donde partió (gráfico de la derecha). El defensor 2 defiende el corte y mantiene su posición para negar el pase. Si 1 recibe intentará anotar con la oposición de 2



Parte Final:

- Defensa 2x2 de la recepción: un jugador en el perímetro y uno interior. (7 minutos):**

Organizamos el equipo en parejas teniendo cada una de ellas un balón.

1. La pareja con balón pasa el balón al Entrenador. El atacante 1, debajo de la canasta, puede elegir salir a ambos lados del campo con el objetivo de recibir mientras su compañero 5 espera en el poste alto a que lo haga. El defensor 1 tratará de evitar que su atacante reciba (gráfico izquierdo). Si el atacante 1 logra recibir, su compañero 5 cortará al poste bajo tratando de recibir. El ataque sólo tendrá una limitación: no podrá pasar el balón bombeado si el defensor 5 defendiese por delante. El objetivo principal de los defensores 1 y 5 será evitar que el atacante 5 reciba. Si lo hiciera, defenderán juntos para evitar que el ataque anote.

- Estiramientos guiados (8 minutos)**

