

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 5 – Básicos defensivos	Sesión nº 6
---	--	-------------

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.
- Rebote 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.:

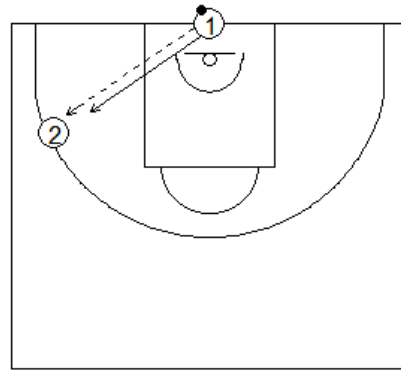
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Lucha de culos. (6 minutos): <p>Organizamos el equipo por parejas. Dos jugadores en medio de un círculo o semicírculo en posición básica de espaldas a la canasta. Ambos se colocan de espaldas, espalda con espalda, culo con culo. A la señal del Entrenador intentarán sacar al otro de dicha área. Quien lo logre se anotará un punto.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mímica del bloqueo. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo por parejas. El atacante 1 lanza el balón por encima del defensor, como si de un tiro se tratara, de manera que caiga a una corta distancia. Seguidamente intenta ir a por él momento que aprovecha el defensor para colocarse en su trayectoria y bloquearle.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Cerrar el camino del balón. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas, tríos o cuartetos como en el gráfico. Cuatro atacantes de cara al balón y cuatro defensores de cara a los atacantes. A la señal del Entrenador, éstos últimos intentarán coger el balón con la oposición de los defensores. Tras tres o cuatro segundos el Entrenador dará una voz de nuevo. Si el balón sigue en el mismo sitio el trabajo de la defensa habrá sido óptimo.</p>	

- **Rebote defensivo 1x1. (15 minutos):**

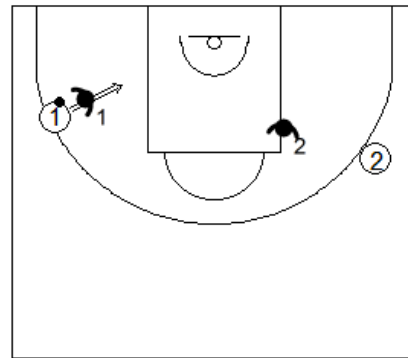
Organizamos al equipo en parejas. Rebote defensivo 1x1 con el defensor recuperando. El defensor 1 pasa el balón a 2 y corre a defenderle. En cuanto el atacante 2 recibe, tira a canasta y seguidamente va a coger el rebote. El defensor, tras recuperar con un buen equilibrio, bloquea el rebote impidiendo que el atacante pueda tocar o coger el balón.



- **Rebote defensivo 2x2. (15 minutos):**

Organizamos al equipo en parejas.

Rebote defensivo 2x2. Los atacantes 1 y 2 situados en cualquier parte del campo. Sus defensores 1 y 2 en una correcta posición defensiva. El atacante con balón 1 tirará a canasta permitiéndole su defensor que lo haga. En el momento del tiro, los defensores bloquean el rebote mientras los atacantes tratan de capturar el balón.

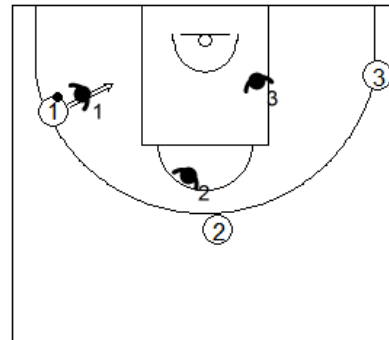


Parte Final:

- **Rebote defensivo 3x3. (7 minutos):**

Organizamos al equipo en parejas.

Rebote defensivo 3x3. Los atacantes 1 y 2 situados en cualquier parte del campo. Sus defensores 1 y 2 en una correcta posición defensiva. El atacante con balón 1 tira a canasta permitiéndole su defensor que lo haga. En el momento del tiro, los defensores bloquean el rebote mientras los atacantes tratan de capturar el balón.



- **Estiramientos guiados (8 minutos)**