

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 5 – Básicos defensivos	Sesión nº 7
---	--	-------------

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 de bloqueos directos

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
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

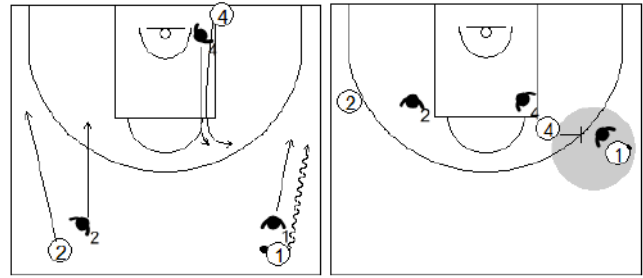
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Shell drill (6 minutos): <p>Los atacantes juegan para la defensa. Se pasan el balón por el perímetro manteniendo sus posiciones, sin desplazarse, pero de vez en cuando el Entrenador sorprende estableciendo bloqueos directos en cualquier momento y la defensa reacciona en consecuencia.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defensor del bloqueador. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas: una está formada por el bloqueador y su defensor y la otra por dos pasadores. El bloqueador 4 pasa el balón a 2 y corre a poner un bloqueo directo (gráfico izquierdo). En cuanto 4 lo establece, el atacante 2 juega el bloqueo (gráfico central) y busca a 1 para pasar el balón a 4 cortando a la canasta o tomando la posición en el poste bajo (gráfico derecho). Si el atacante 4 recibe juega para anotar. El defensor del bloqueador 4 realizará la ayuda que decida el Entrenador (en el gráfico sale fuerte a parar el balón) y luego recuperará para defender a su atacante tratando de recibir en el poste bajo. Al finalizar entran otros cuatro jugadores en cancha. Según interese al Entrenador, se puede variar el lugar y el ángulo de bloqueo.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Defensa 2x2 del bloqueo directo: ruedas. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en filas de manera que los jugadores perimetrales y los interiores están en posiciones alternas. Sus posiciones variarán según el lugar y el ángulo que queramos realizar el bloqueo directo.</p> <p>1. El defensor 4 pasa al defensor 2 y corre en diagonal a defender al bloqueador 4. El defensor 2 pasa al atacante 4 y corre en diagonal a defender al atacante 2. Finalmente, el bloqueador 4 pasa al atacante 2 y va a establecer un bloqueo directo, en este caso lateral. La defensa actúa en el bloqueo directo como haya establecido previamente el Entrenador. Al principio, no está permitido el pase en lob durante la acción del bloqueo. Luego se permitirá.</p>	

- Defensa 3x3 del bloqueo directo (15 minutos):**

Organizamos el equipo en parejas. Las parejas de jugadores perimetrales comienzan desde el medio campo. La pareja que establece y defiende el bloqueo directo sale de la línea de fondo. Cualquiera de los dos jugadores perimetrales, 1 o 2 pueden jugar con el balón o sin él en cualquier posición del campo. El bloqueador subirá corriendo desde la línea de fondo para poner el bloqueo.

La defensa actúa en el bloqueo directo como haya establecido previamente el Entrenador. En estos gráficos los atacantes quieren jugar un bloqueo directo lateral.

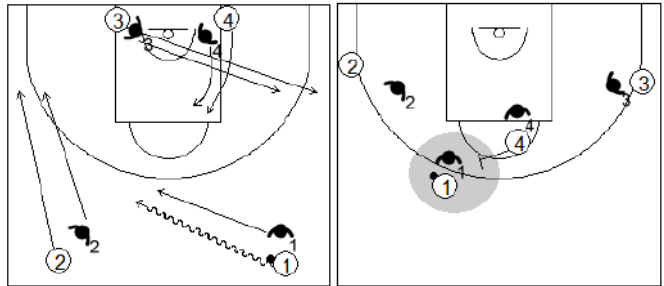


- Defensa 4x4 del bloqueo directo (15 minutos):**

Misma mecánica que en el ejercicio anterior de 3x3. Organizamos el equipo en parejas. En este caso dos parejas de jugadores perimetrales comienzan desde el medio campo y otra en la línea de fondo. La pareja que establece y defiende el bloqueo directo sale de la línea de fondo.

Cualquiera de los jugadores perimetrales puede jugar con el balón o sin él en cualquier posición del campo. El bloqueador subirá corriendo desde la línea de fondo para poner el bloqueo.

La defensa actúa en el bloqueo directo como haya establecido previamente el Entrenador. En estos gráficos los atacantes juegan un bloqueo directo central.



Parte Final:

- (7 minutos):**

Cualquiera de las situaciones anteriores se puede hacer con contraataque en todo el campo buscando anotar con rapidez en la canasta contraria

- Estiramientos guiados (8 minutos)**

