

| | | |
|---|---|-------------|
| Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas | Unidad Didáctica: 6 – Ocupación de espacios en Baloncesto | Sesión nº 1 |
|---|---|-------------|

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.
- Posiciones ofensivas del campo

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.:

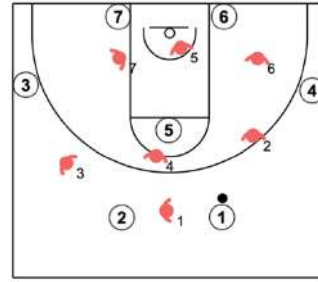
| | | | |
|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| Duración: 90 min | Parte inicial: 15 min | Parte principal: 60 min | Parte final: 15 min |
|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|

DESARROLLO DE LA SESION

| Ejercicio | Representación grafica |
|--|------------------------|
| <p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Disposición Clásica (6 minutos): <p>Para empezar a conocer todas las posiciones del campo clásicas empezamos poniendo aros en todas ellas y que los jugadores tengan que anotar un tiro desde cada una de ellas, el primero en encestar desde cada una de ellas será el ganador.</p> | |
| <p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disposición Princeton (15 minutos): <p>Repetimos dinámica pero ahora lo hacemos con la disposición Princeton, en función de cuales sean nuestras normas de espacios utilizaremos unas posiciones u otras por lo tanto es importante familiarizarse con las 2.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar las dos disposiciones (15 minutos): <p>Haremos dos equipos cada equipo tendrá que meter al menos un tiro desde cada una de las posiciones de su disposición el primer equipo en finalizar gana.</p> | |

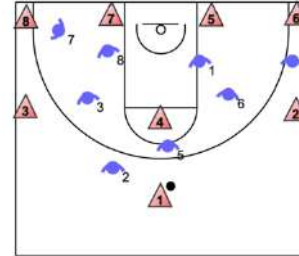
- Princeton pasa a Princeton (15 minutos):**

Hacemos dos equipos uno ataca y el otro defiende, el equipo atacante tiene que conseguir 10 pases seguidos, pero sólo puede conseguir sumar un pase si se la pasan desde las posiciones de Princeton. Si la defensa roba balón se cambian roles.



- Clásica pasa a clásica (15 minutos):**

Misma dinámica, pero ahora lo hacemos desde posiciones clásicas.



Parte Final:

- Partido 5x5, pero solo puedo sumar punto si anoto desde una posición de juego, la que el entrenador establezca. **(7 minutos):**
- Estiramientos guiados (8 minutos)**

