

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 6 – Ocupación de espacios en Baloncesto	Sesión nº 2
---	---	-------------

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.
- Sistema de cuerdas

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

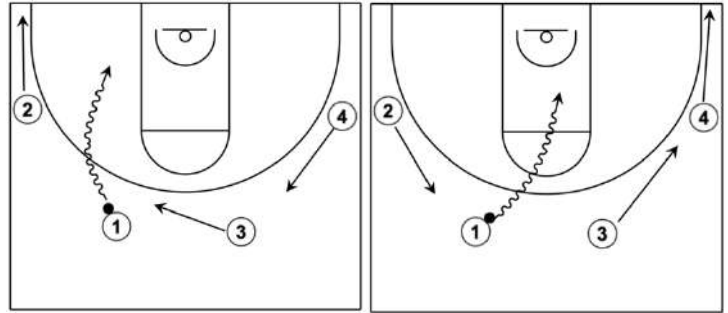
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Juego sin balón 2x0 Princeton de cara al balón (6 minutos): <p>Iniciamos el 2x0 con penetración de 1 para finalizar en bandeja o jugar pase y tiro del jugador 2. Pasamos desde el bote con la mano cercana o con el balón agarrado a mano y media. Número 2 se mantendrá siempre fuera del triple para un correcto spacing.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego sin balón 2x0 Princeton de espaldas al balón (15 minutos): <p>Iniciamos el 2x0 con penetración de 1 para finalizar en bandeja o jugar pase y tiro del jugador 2 que se mantendrá siempre fuera del triple para un correcto spacing. El pase puede realizarse de 4 maneras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pase en gancho desde el bote 2. Pase en gancho balón agarrado 3. Pase en salto 4. Frenada + pivote exterior y pase con la mano lejana. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Juego sin balón 3x0 Princeton (15 minutos): <p>Iniciamos el 3x0 con penetración de 1 para finalizar en bandeja o jugar pase y tiro del jugador 2 o 3. Número 2 y 3 se mantendrán siempre fuera del triple para un correcto spacing. Utilización de los diferentes tipos de pase en función de a quien se la damos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 3x0 y salimos para el lado contrario en 2x1 en que anota defiende. 	

- **Juego sin balón 4x0 Princeton (15 minutos):**

Iniciamos el 4x0 con penetración de 1 para finalizar en bandeja o jugar pase y tiro del jugador 2,3 o 4. Número 2, 3 y 4 se mantendrán siempre fuera del triple para un correcto spacing. Utilización de los diferentes tipos de pase en función de a quien se la damos.

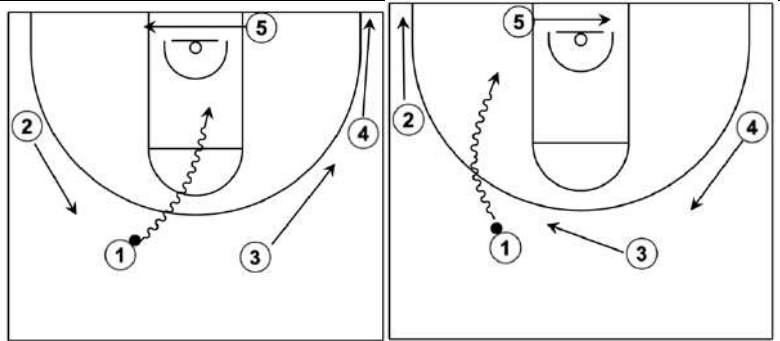
- Variante 4x0 y salimos para el lado contrario en 2x2 en que anota defiende.



- **Juego sin balón 5x0 Princeton (15 minutos):**

Iniciamos el 5x0 con penetración de 1 para finalizar en bandeja o jugar pase y tiro del jugador 2,3,4 o 5. Número 2, 3, 4 se mantendrán siempre fuera del triple para un correcto spacing 5 sin embargo se mantendrá en la línea de fondo. Utilización de los diferentes tipos de pase en función de a quien se la damos.

- Variante 5x0 y salimos para el lado contrario en 3x2 en que anota defiende.



Parte Final: ·

- **5x5 Juego real (7 minutos):**

Incidir mucho en el momento justo de movimiento y del tipo de pase en función de a que jugador pasamos.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

