

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 6 – Ocupación de espacios en Baloncesto	Sesión nº 3
---	---	-------------

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.
- Penetrar y doblar conceptos básicos

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). • Recepción 1x1 con un pasador. (6 minutos): <p>Organizamos el equipo en tríos. Uno es el atacante (2), otro el defensor (3) y el último es el pasador (1). El jugador 2 parte desde la zona del alero. Cuando 1 golpea el balón, 2 se mueve hacia la zona y seguidamente sale hacia el perímetro para recibir con la única limitación de no poder jugar una puerta atrás si es sobre marcado. Cada vez que consiga el balón lo devolverá a 1 para empezar de nuevo. El objetivo es que 2 reciba tres veces seguidas. El de 3 es el de impedir que lo haga. El de 1 es hacer llegar el balón a 2 con seguridad dando el balón en el momento adecuado. Deberá estar atento al defensor pasando el balón a 2 cada vez que el defensor deje de mirar el balón.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camino libre hacia la canasta. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas, uno con balón y otro sin él. Progresión del ejercicio: 1. Atacando la canasta con bote. El jugador 1 con balón situado a la misma altura que 2. 1 pasa a 2 y va a defenderle. El atacante 2, al ver que 1 no está entre él y la canasta, penetra con velocidad hacia esta. Se puede hacer en diferentes ángulos como se ve en los gráficos.</p>	

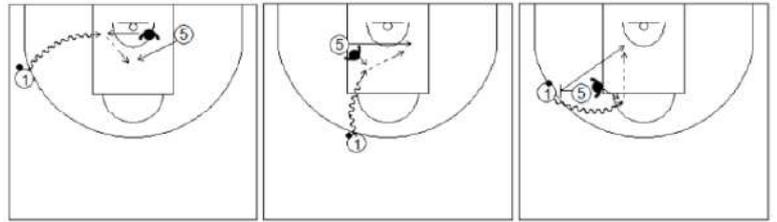
- Juego de espacios en el perímetro con un jugador perimetral y uno interior, con defensa (2x1) (15 minutos):**

El mismo ejercicio anterior con todas sus opciones, pero ahora con defensa. Añadimos un defensor defendiendo al atacante 5 desarrollando una acción de dos atacantes y un defensor defendiendo a 5 (2x1). Veamos unos ejemplos.

En el gráfico de la izquierda el atacante 1 penetra hacia la canasta por la línea de fondo. El defensor de 5 ayuda mientras este se mueve en el sentido contrario a la ayuda recibiendo en el centro de la zona.

En el gráfico central el atacante 1 penetra hacia la canasta por el lado donde está el poste bajo 5. El defensor de 5 ayuda mientras este se mueve a su espalda.

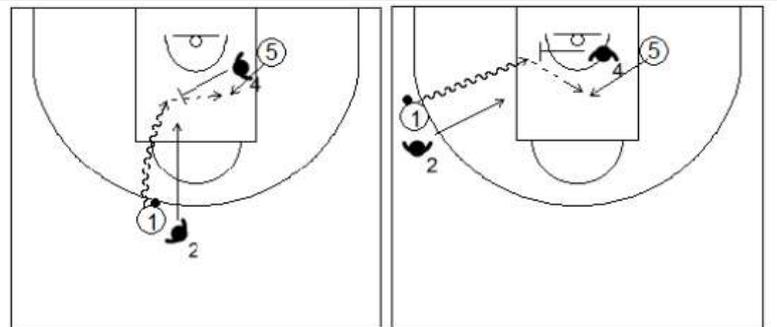
En el gráfico de la derecha el atacante 1 juega el bloqueo directo lateral hacia el centro de la pista. El defensor de 5 ayuda a parar el balón mientras el bloqueador 5 corta a la canastatras el bloqueo recibiendo el pase de 1



- 2x2 con un jugador perimetral y uno interior. (15 minutos):**

Organizamos el equipo en parejas.

El atacante 1 con balón tiene a su defensor 2 en un lado lo que le permite tener una ventaja inicial a la hora de atacar la canasta. Cuando 1 decide penetrar, deberá leer la defensa buscando lo primero de todo anotar y en caso de ayuda del defensor 4 dar un pase a su compañero 5. Trabajarlo en cualquier posición como se ve en los ejemplos de los gráficos (penetración frontal en el izquierdo y lateral en el derecho).

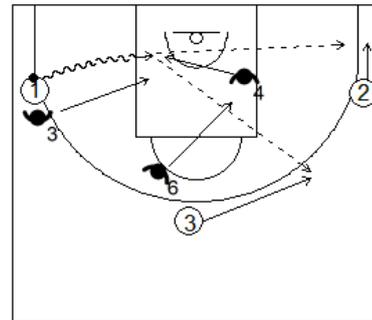


- 3x3 con tres jugadores perimetrales. (15 minutos):**

Organizamos el equipo en tríos.

El atacante 1 con balón tiene a su defensor 3 en un lado lo que le permite tener una ventaja inicial a la hora de atacar la canasta. Cuando 1 decide penetrar deberá leer la defensa buscando lo primero de todo anotar y en caso de ayuda del defensor 4 dar un pase a sus compañeros 2 o 3.

Trabajarlo en cualquier posición. En el gráfico podemos ver un ejemplo de penetración lateral.



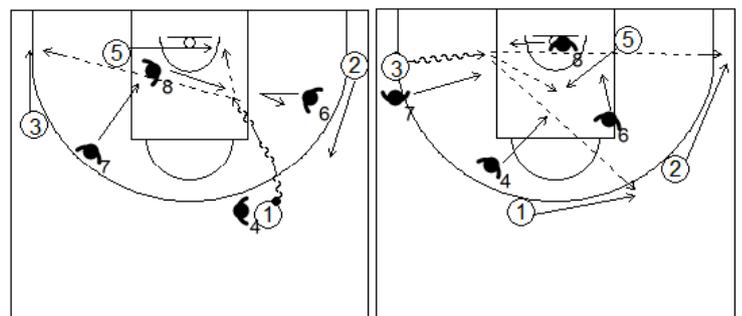
Parte Final:

- 4x4 con tres jugadores perimetrales y uno interior. (7 minutos):**

Organizamos el equipo en cuartetos.

El atacante 1 con balón tiene a su defensor 4 en un lado lo que le permite tener una ventaja inicial a la hora de atacar la canasta. Cuando 1 decide penetrar, deberá leer la defensa buscando lo primero de todo anotar y en caso de ayuda del defensor 8 dar un pase a sus compañeros 2, 3 y 5.

Trabajarlo en cualquier posición. En el gráfico podemos ver un ejemplo de penetración lateral.



- Estiramientos guiados (8 minutos)**