

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 6 – Ocupación de espacios en Baloncesto	Sesión nº 4
--	---	-------------

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.
- Pasar y cortar

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.:

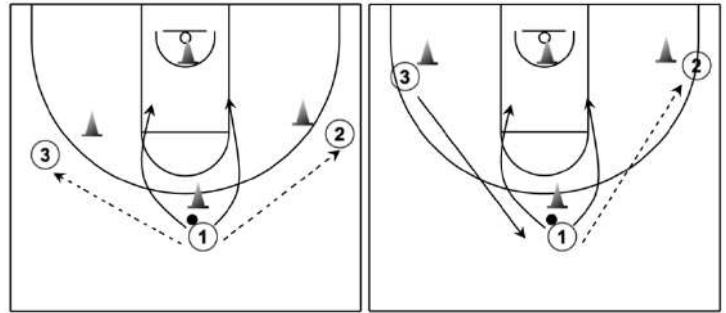
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Progresión Hacia El Aro (6 minutos): <p>Empezamos trabajando los cortes en el 1x1, explicando los diferentes tipos de corte y poco a poco dando libertad al jugador para elegir.</p> <p>El ejercicio es simple: Comienza con un atacante con balón entre el triple y el medio campo, un defensor delante de él y un tercer jugador que será el pasador.</p> <p>Una buena idea después de explicar por separado los dos cortes directos, es trabajar unos minutos permitiendo elegir qué tipo de corte directo realizar (por delante o por detrás) y después de explicar los cortes tras finta, que trabajen esos dos por separado, y ya, por último, trabajar todos mezclados. La finalización es libre y hemos de asegurarnos, de trabajar bastante este ejercicio, la primera vez detallando los tipos de corte, y poco a poco, dando libertad hasta que sea un acto innato trabajar los 4 tipos diferentes de cortes.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x1 Pase y corte (20 minutos): <p>Separamos a los jugadores en tríos.</p> <p>El segundo atacante, que será el pasador, sale desde debajo del aro. El defensor ha de estar de espaldas a él, y no verle en ningún momento.</p> <p>Cuando el pasador elige un lado para salir, el atacante que trabajará los cortes le pasa, y efectúa uno de los cuatro diferentes cortes que vimos anteriormente, aunque la primera opción tiene que ser cortar directamente por delante, recibe y anota.</p> <p>El hecho de que el defensor no sepa por qué lado va a salir el pasador, tiene que ser una ventaja suficiente para cortar con agresividad y poder recibir.</p> <p>Ejercicio para trabajar con más ritmo y una situación más real de partido los cortes. Hemos de enfatizar, que la primera opción es el corte por delante directo o por detrás si el defensor está relajado, y si eso no nos funciona, utilizamos los cortes tras finta previa.</p>	

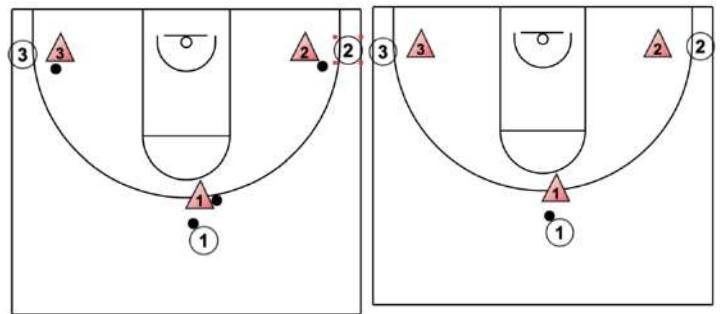
• **Trabajo Sin Defensa (3x0) (20 minutos):**

Los conos delimitan las posiciones a utilizar en el 3x0. Pasamos a un lado y cortamos, y el otro jugador reemplaza. Trabajamos continuo el movimiento durante 15 seg. y se acaba anotando. Variamos el tipo de corte que los jugadores han de utilizar (directo por delante, directo por detrás, por delante con finta previa y por detrás con finta previa) y las posiciones (central y aleros o central y esquinas). Buscamos balón, queremos recibir. Orientar pies hacia el aro.
Como hemos hecho en los anteriores ejercicios, posteriormente damos libertad para elegir el tipo de corte, aunque sí que es recomendable, delimitar las posiciones, las cuales también podemos variar con un alero y una esquina.



• **3X3 Pasar y cortar (20 minutos):**

Ahora, en vez de jugar 3x0, jugamos ya 3x3 con las mismas normas que antes. Los defensores tienen también balón, de forma que no pueden utilizar las manos. Reemplazamos rápidamente para dar un apoyo al jugador con balón. Vamos introduciendo diferentes tipos de cortes, reemplazamos y finalizamos recibiendo en el corte, no está permitido botar. Variamos las posiciones también. Para dificultar el ataque, podemos quitar el balón a los defensores, permitiéndoles usar las manos.



Parte Final:

• **3x3 Con Postes Repetidores (7 minutos):**

El balón se puede pasar a un poste repetidor sólo si todos atacantes han tocado el balón. Jugamos pasar y cortar, con los diferentes cortes ya explicados.

• **Estiramientos guiados (8 minutos)**

