

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 6 – Ocupación de espacios en Baloncesto	Sesión nº 5
--	---	-------------

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.
- Balón interior ¿Qué hacer?

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 de espacios entre postes, con defensa (2x1) (6 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas, uno con balón y otro sin él. Se añade un defensor al jugador que va a recibir el doblaje del pase. Este defensor será fijo y será sustituido por otro jugador cuando el Entrenador lo decida.</p> <p>El poste bajo 5 ataca la canasta al tiempo que el defensor realiza una ayuda con una correcta posición. El poste 5 debe leer la defensa y castigar la ayuda. Su compañero 4 defendido debe buscar el espacio adecuado para recibir el pase y finalizar.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego de espacios con dos jugadores perimetrales y un interior, sin defensa (3x0) (30 minutos): <p>Organizamos el equipo en tríos formados por dos jugadores perimetrales y uno interior. El jugador 1 bota hacia el área del alero al tiempo que el poste bajo 5 sube al poste alto. La secuencia de pases es la que sigue: 1 pasa a 5 y cambia de lado el balón pasando a 2 (gráfico de la izquierda). Tras el pase, el poste alto 5 corta hacia el poste bajo del lado del balón recibiendo el pase de 2 mientras 1 reemplaza su posición en el frontal (gráfico del centro). Con el balón en el poste bajo. 2 corta a la canasta lejos del balón (pisando el codo de la zona) y 1 le reemplaza (gráfico de la derecha).</p> <p>A partir de ahí se puede jugar cualquier opción que se desee. El poste 5 puede decidir pasar el balón al perímetro para un tiro o para una penetración que puede generar nuevas opciones de pases, lecturas y espacios. También puede jugar para anotar él mismo.</p>	

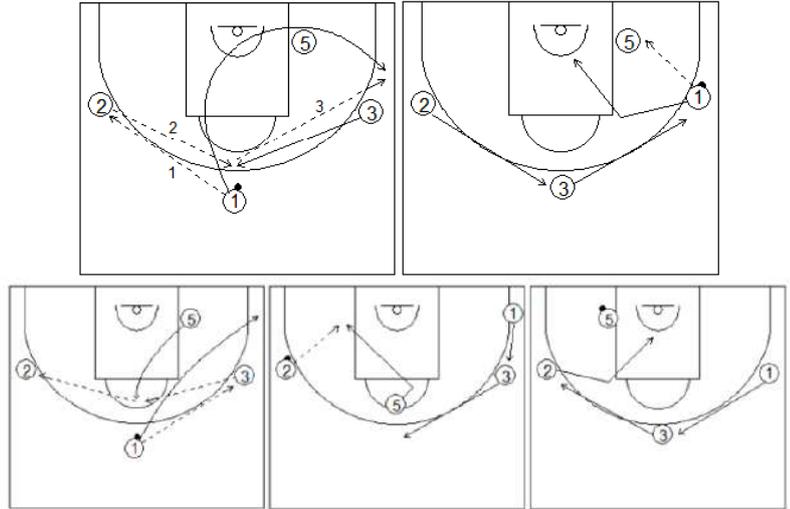
- **Juego de espacios con tres jugadores perimetrales y un interior, sin defensa (4x0). (30 minutos):**

Organizamos el equipo en cuartetos formados por tres jugadores perimetrales y uno interior.

1. Inversión perimetral. El jugador perimetral 1 pasa a 2 situado en el lado opuesto al poste, corta a la canasta y sale al perímetro en el lado opuesto al balón. Al mismo tiempo su compañero 3 le reemplaza recibiendo el pase de 2 y cambiando el balón de lado mediante un pase al jugador 1.

Este pasa el balón al poste bajo 5 y corta a la canasta lejos del balón tomando el codo de la zona como referencia. Al mismo tiempo sus compañeros 3 y 2 rotan. A partir de ahí se puede jugar cualquier opción que se desee. El poste 5 puede decidir pasar el balón al perímetro para un tiro o para una penetración que puede generar nuevas opciones de pases, lecturas y espacios. También puede jugar para anotar él mismo

2. Inversión a través del poste alto. Ídem anterior pero ahora el poste 5 sube al poste alto para recibir y cambiar el balón de lado.



Parte Final:

- **Juego de espacios con dos jugadores perimetrales y dos interiores, sin defensa (4x0). (7 minutos):**

Organizamos el equipo en cuartetos formados por dos jugadores perimetrales y dos interiores. El jugador perimetral 1 pasa al poste 5 que sube, desde el poste bajo del lado del balón, al poste alto. Seguidamente cambia el balón de lado pasando a 2 y este al poste bajo 4. Tras el pase 2 se mueve en el perímetro mientras el poste alto 5 corta a la canasta y 1 le reemplaza. A partir de ahí se puede jugar cualquier opción que se desee. El poste 4 puede decidir pasar el balón al perímetro para un tiro o para una penetración que puede generar nuevas opciones de pases, lecturas y espacios. También puede jugar para anotar él mismo o pasar al otro poste bajo.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

