

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

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.
- Salida de contraataque

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: 5 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 25 min
------------------	----------------------	-------------------------	---------------------

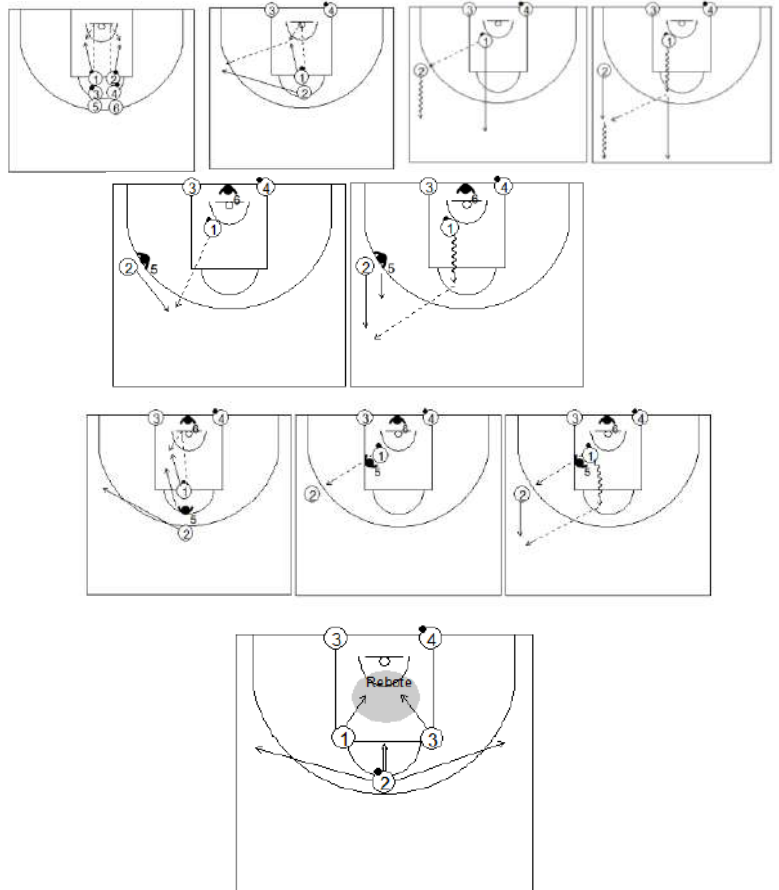
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (5 minutos). 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza básica del contraataque de equipo. (30 minutos) <p>Organizamos el equipo en grupos de cinco jugadores con un balón por cada uno de ellos.</p> <p>Progresión del ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dos reboteadores (4 y 5) debajo del tablero, dos jugadores en los codos de la zona (2 y 3) y uno en el frontal (1). 5 y 4 palmean varias veces el balón. El jugador 4 termina cogiendo el balón y pasándolo a 1 que se abre a la banda, a la altura del tiro libre. Los jugadores 2 y 3 corren por la calle más cercana. Tras el pase 1, 2 y 3 esprintan hacia la otra canasta anotando lo más rápidamente posible. 2. Ídem anterior pero ahora el pívot que no cogió el rebote (5), esprinta por la calle central. 3. Ídem anteriores, pero ahora corren todos. El reboteador, 4 en el gráfico, correrá atrasado siendo el último en llegar a la canasta contraria. 4. Ídem pero ahora coge el rebote un jugador perimetral (1, 2 o 3) y sale botando por el centro 5. Ídem anterior pero ahora todos palmean el balón contra al tablero. Cuando el Entrenador grita ¡ya!, el que tiene el balón decide si pasar o botar (según sus características) y todo el equipo esprinta organizadamente. 6. Ídem anterior pero ahora un jugador hace un tiro de campo o un tiro libre y todos rebotean. Si es canasta, se saca de fondo. 	

- **Enseñanza básica del rebote y primer pase del contraataque. (30 minutos)**

Progresión del ejercicio:

1. Organizamos el equipo en dos filas con un balón cada jugador o dos balones por fila. El jugador 1 lanza el balón al tablero y lo coge con las dos manos en el punto más alto posible. Poner énfasis en cogerlo cada vez más arriba. Luego cae con un buen equilibrio. Al mismo tiempo su compañero 2 hace lo mismo en el otro lado del tablero
2. Organizamos el equipo en parejas situadas en la línea de fondo. Uno hará el papel de reboteador y el otro de receptor. El jugador 1 lanza el balón al tablero, lo coge con las dos manos en el punto más alto, cae con equilibrio y pasa a 2 a la altura del tiro libre. El objetivo es poner énfasis en el pase.
3. Ídem anterior pero ahora justo cuando 1 coge el balón en el aire, gira su cabeza hacia 2. Cuando cae le pasa el balón. El objetivo es poner énfasis en ver el pase antes de caer al suelo.
4. Ídem anterior pero ahora ponemos el énfasis en la velocidad del pase.
5. ídem anterior pero ahora 1, tras capturar el rebote, pasa a 2 (gráfico de la izquierda); o sale botando para mejorar el ángulo de pase y tras el primer o segundo bote pasa a 2 en carrera (gráfico de la derecha). Ambos corren rápido hasta el medio campo.
6. ídem anterior pero ahora organizamos el equipo en tríos. Uno con balón es el reboteador, otro es el receptor del pase y un tercero es el defensor del receptor 2.
7. Igual que en el punto anterior pero ahora el defensor pone la presión sobre el pasador 1.
8. Ídem anterior pero ahora 2 tira a canasta mientras 1 y 3 van a luchar por el rebote. El que coja el rebote será el pasador y el otro el defensor que dificultará el pase.



Parte Final: ·

- **Ejercicio. Enseñanza básica del rebote y primer pase de contraataque con presión defensiva. (20 minutos)**

Progresión del ejercicio:

1. Organizamos el equipo en parejas. Una defiende (1 y 3) y otra ataca (2 y 4). El Entrenador con un balón, tira a canasta o al tablero y 2 lo captura en el aire mientras los defensores 1 y 3 hacen un 2x1. El jugador 4 se abre para darle una línea de pase a su compañero. El reboteador 2 tiene que lograr pasar a 4 o salir botando, si puede, entre los dos defensores. Luego ambos corren hasta el medio campo.
2. Organizamos el equipo en tríos. Uno defiende (1, 2 y 3) y otro ataca (4, 5 y 6). El jugador 4 con un balón y 1 y 2 abiertos para recibir. El defensor 3 encargado de presionar el pase de 4, el defensor 2 de presionar el pase a 5 o a 6 y el defensor 1 defendiendo la canasta contraria. El jugador 4 lanza el balón al tablero, lo coge, cae en equilibrio y pasa a 5 o a 6 con la oposición de los defensores 3 y 2. Si el pase no es cortado, los atacantes 2 corren hacia la otra canasta a toda velocidad para anotar con la oposición de los defensores 2 y 3 que están recuperando tras intentar cortar el pase, para unirse en su objetivo con su compañero 1.
3. Organizamos el equipo en tríos. Uno defiende (1,2 y 3) y otro ataca (4,5 y 6). Los atacantes tiran y van obligatoriamente al rebote de ataque. Si lo cogen intentan anotar. Anoten o no, dos de ellos hacen un 2x1 contra el reboteador/sacador (defensores 5 y 6 en el gráfico) mientras el otro, 4 en el gráfico, intenta cortar el pase. Los defensores 1, 2 y 3 permiten el tiro con buena posición defensiva y cierran el rebote. El que lo coge o saca de fondo (3 en el gráfico), da el primer pase, antes o después del 2x1, a uno de sus compañeros 1 y 2 en el perímetro. Una vez dado corren el contraataque contra dos defensores 7 y 8 y otro más 9, que saldrá desde el medio campo cuando el balón cruce dicha línea (debe pisar el círculo antes de ayudar a sus compañeros).
4. Organizamos el equipo en cuartetos. Tres atacantes (5,6 y 7) contra tres defensores (1 2 y 4) teniendo los atacantes un compañero en el medio campo (8) y los defensores un compañero en la esquina (3). El jugador 5 tira a canasta. Si el ataque coge el rebote ofensivo debe anotar. Si no lo coge, o anota, dos jugadores (5 y 6) hacen un 2x1 contra el reboteador-sacador de fondo (4), mientras el tercer jugador (7) intenta cortar el pase de salida del contraataque. Los defensores permiten el tiro. El que coge el rebote defensivo o saca de fondo debe hacerlo rápidamente antes del 2x1 o con la presión del mismo a uno de sus compañeros (1y2) que pueden estar defendidos por el tercer defensor 7. Si 4 logra dar el primer pase, todo el equipo correrá a la máxima velocidad para buscar la superioridad numérica. Hacerlo en competición entre los dos equipos.

- **Estiramientos guiados (5 minutos)**

