

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: 6 – Ocupación de espacios en Baloncesto	Sesión nº 7
--	--	-------------

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.
- Situación de contraataque en superioridades

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

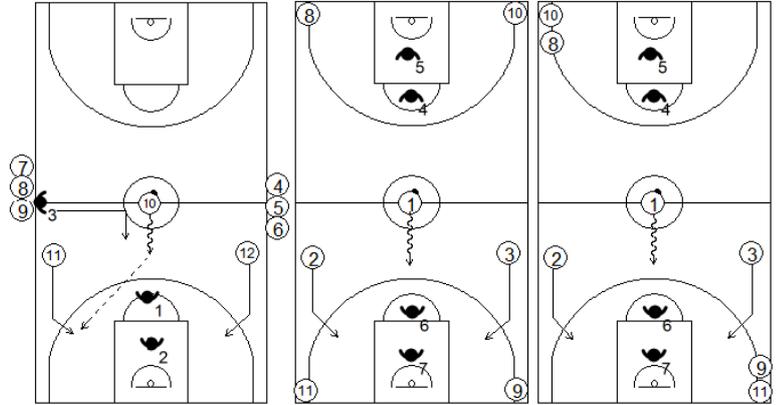
Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Rueda de situaciones de contraataque en superioridad numérica 2x1 (6 minutos): <p>Organizamos el equipo en cuatro filas situadas en el medio campo: dos de ellas con balón (jugadores 1 y 3) y dos sin él (jugadores 2 y 4) además de dos defensores situados en ambas zonas. Los jugadores 1 y 2 juegan una situación de 2x1 contra el defensor 5. Al mismo tiempo los jugadores 3 y 4 hacen lo mismo contra el defensor 6. Si los atacantes anotan el defensor permanece. Si no lo hacen, el que falle o pierda el balón pasa a defender. Primero se jugará sin botar para más tarde permitir el bote.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contraataque en superioridad numérica 2x1 con un defensor recuperando. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas. Los jugadores 1 y 2 salen a la altura de la línea de tiros libres y tienen un balón. 3 y 4 están cerca de la línea de fondo (gráfico de la izquierda). El jugador 1 pasa el balón a 4 y va a pisar la línea de fondo. Al mismo tiempo su compañero 2 baja rápidamente a defender la zona. Los jugadores 3 y 4 correrán a toda velocidad para anotar antes que 1 recupere (gráfico de la derecha) no pudiendo botar hasta pasar el medio campo.</p>	

• **Contraataque en superioridad numérica 3x2. (30 minutos):**

1. Organizamos el equipo en tríos. Los jugadores 10, 11 y 12 juegan un 3x2 contra los defensores 1 y 2. Al pasar el balón la línea de medio campo, el defensor corre a pisar el círculo de medio campo y luego va a ayudar a sus compañeros. Los atacantes 1, 2 y 3 intentarán anotar rápido antes de que el defensor 3 llegue. Al finalizar, los defensores 10, 11 y 12 se convierten en atacantes jugando la misma situación contra 4 y 5 entrando 6 cuando el balón pase el medio campo. Y así sucesivamente (gráfico de la izquierda).

2. Contraataque de once. Organizamos el equipo con dos defensores en cada canasta, tres atacantes con un balón en el centro del campo y el resto del equipo ocupando las esquinas de la línea de fondo. Los jugadores 1, 2 y 3 juegan un 3x2 contra los defensores 6 y 7 hasta anotar. Si los atacantes anotan, el jugador que capture el balón (sea atacante o defensor), correrá con los dos de las esquinas para jugar un 3x2 en la otra canasta contra los defensores 4 y 5. Si fallan y un defensor coge el rebote, éste será el que correrá con los dos de las esquinas. Sólo se podrá botar cuando se pase el medio campo (gráfico del centro).

3. Organizamos el equipo de la misma manera que en el ejercicio anterior salvo que sólo ocupamos una esquina de la línea de fondo de cada lado. Los jugadores 1, 2 y 3 juegan un 3x2 contra los defensores 6 y 7. Si fallan y cogen el rebote, tirarán a canasta hasta meter. Si meten canasta o los defensores cogen el rebote, estos pasarán a 9 y correrán para jugar un nuevo 3x2 contra los defensores 4 y 5. Y así sucesivamente. Los defensores siempre salen con el jugador de la esquina. De los dos atacantes, dos se quedan a defender, mientras el otro va a la esquina. Sólo se podrá botar cuando se pase el medio campo (gráfico de la derecha).



• **Balance defensivo más contraataque (15 minutos):**

Progresión del ejercicio:

1. Organizamos el equipo en parejas. Los jugadores 3 y 4 corren rápido pasándose el balón, sin botar. Cuando meten canasta, el Entrenador lanza el balón lejos y bombeado. Los jugadores 3 y 4 tienen que correr atrás y evitar que el balón caiga al suelo (hablar). Cuando lo recuperan, reaccionan corriendo a toda velocidad pasándose el balón y anotando.

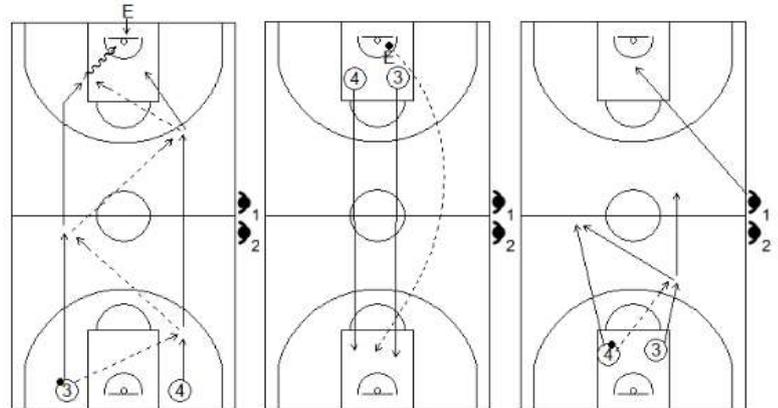
2. Ídem pero ahora una pareja situada en el medio campo mandará un defensor, los dos o ninguno, según lo indique el Entrenador.

3. Organizamos el equipo en tríos. Ídem punto 1 pero ahora serán tres los jugadores que corren hacia atrás y hacia adelante.

4. Ídem punto 2 pero ahora los atacantes son tres y los defensores pueden ser tres, dos, uno o ninguno (según decida el Entrenador).

5. Organizamos el equipo en cuartetos. Ídem punto 1 pero ahora serán cuatro los jugadores que corren hacia atrás y hacia adelante.

6. Ídem punto 2 pero ahora los atacantes son cuatro y los defensores pueden ser cuatro, tres, dos, uno o ninguno (según decida el Entrenador).



Parte Final: ·

- **Contraataque en superioridad numérica 3x2 con defensor recuperando (7 minutos):**

Organizamos el equipo en tríos. Los jugadores 1, 3 y 5 se sitúan a la altura de la línea de tiros libres con un balón. Los jugadores 2, 4 y 6 están cerca de la línea de fondo (gráfico de la izquierda). El jugador 3 pasa el balón, por ejemplo, a 2, y va a pisar la línea de fondo. Al mismo tiempo sus compañeros 1 y 5 bajan rápidamente a defender la zona. Los jugadores 2, 4 y 6 correrán a toda velocidad para anotar antes que el defensor 3 recupere no pudiendo botar hasta pasar el medio campo.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

