

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: – Iniciación a la táctica en Baloncesto	Sesión nº 1
---	---	-------------

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.
- Introducción a la táctica individual

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

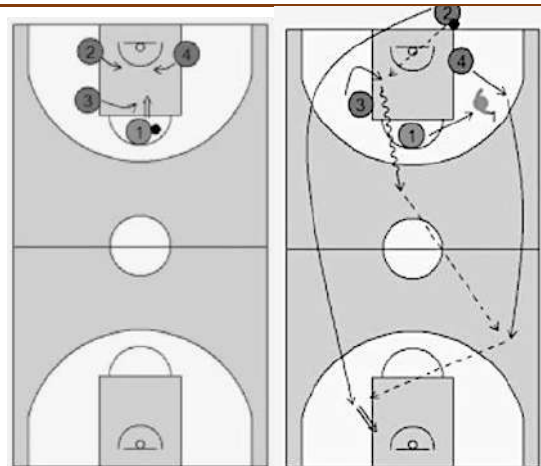
Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (8 minutos). • Trabajo de dominio de balón con toma de decisiones: bote de retirada (7 minutos) <p>Todos los jugadores alrededor de los conos. A la señal irán a por ellos con un bote de avance y un bote de retirada. Ganará quién más conos tenga. VARIANTE: como variante, se pueden robar los conos a los compañeros una vez los depositan en el suelo. Solo se puede robar y coger de uno en uno.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rueda de pase sobre bote + toma de decisión (20 minutos): <p>La distribución será en 4 filas tal y como vemos en el gráfico. El jugador 1 saldrá con bote hasta el cono. Donde tendrá que parar de pies y jugar con un bote muy protegido (nunca botar delante del defensor). Una vez hace 2,3 botes dará un pase sobre bote por la derecha, abriendo con bote el ángulo de pase. Una vez dé el pase, saldrá el jugador número 2 para hacer lo mismo.</p> <p>VARIANTE: Misma estructura que el ejercicio anterior. El jugador que tiene que recibir el pase, una vez el jugador está delante del cono, escogerá para ir a uno de los dos conos rojos (simulando un desmarque), el jugador con balón tendrá que decidir rápido y pasar sobre bote según la mano que toque. Si está botando con la mano derecha, su compañero se desmarca hacia su izquierda, tendrá que hacer un cambio de mano duro y protegido para pasar con la izquierda.</p>	

• **Toma de decisión en salidas de tiro libre (20 minutos):**

- 1) Jugador nº1 tira un tiro libre. Jugadores nº2,3 y 4 son defensores y cierran el rebote.
- 2) Tras el tiro, jugador nº1 se convierte en defensor y deberá elegir a quien defender. Jugadores nº2, 3 y 4 se convertirán en atacantes y actuarán en función de lo que haga jugador nº1 para terminar en una situación de 3x0 en la canasta contraria.

VARIANTE:

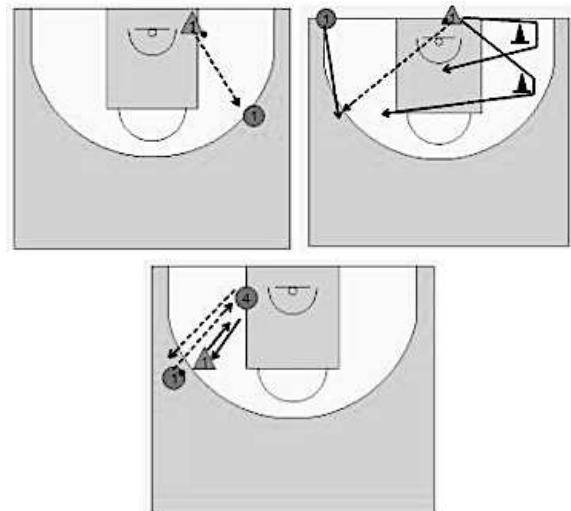
Poner otro defensor en medio campo y jugar una situación de 3x2



• **Toma de decisiones a partir de 1X1 (30 minutos):**

Obligamos al defensor a tomar decisiones en función de la defensa:

- 1) En función del pie que adelanta el defensor el atacante ataca un lado u otro.
- 2) A partir del pase, el defensor elige cono de arriba o cono de abajo. Si elige el cono de abajo, atacante debe tirar o hacer salida directa para tiro. Si elige el de arriba salida cruzada hacia el fondo.
- 3) 1x1 a partir de recuperación defensiva. En función de ésta, penetración por fondo o por el centro. Podemos incorporar al jugador interior y su movimiento sin balón.



Parte Final:

• **1x1 con estímulos (10 minutos)**

Jugador atacante pasa el balón y se mueve a tocar el primer cono y continúa a canasta. El defensor solo se mueve cuando el atacante lo hace.

VARIANTES:

- Realizarlo en disposición de rombo ataque o defensa decide y defensor sale al lado contrario.
- Obligar a diferentes finalizaciones.
- Poner un pasador en el lado contrario y que el atacante continúe hasta el PB.

• **Estiramientos guiados (5 minutos)**

