

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: – Iniciación a la táctica en Baloncesto	Sesión nº 3
---	---	-------------

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.
- Bloqueos directos

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

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación grafica</i>
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Rueda de bloqueos centrales sin defensa 2x0 (6 minutos) <p>Organizamos el equipo en dos filas. Una con balón situada en el centro del campo y la otra sin balón y posicionada en la línea de fondo. Cuando 1 bota el balón hacia el centro. 4 sube en carrera para bloquearle.</p> <p>Opciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) El jugador 1 finta ir hacia el bloqueo de 4 y ataca el lado opuesto al mismo (lado libre). 2) El jugador 1 mete al defensor en el bloqueo, pasa pegado al bloqueador y luego ataca la canasta. 3) ídem anterior pero ahora el jugador 1 juega el bloqueo y al salir del mismo busca al bloqueador quien puede cortar a la canasta o abrirse hacia el perímetro para un tiro de dos o uno de tres puntos. 	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x1 perimetral con balón y un bloqueador. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en tres filas: dos de ellas con jugadores de perímetro y una con interiores (gráfico de la izquierda). El jugador 1 con balón pasa a 5 y este a 2. Tras cada pase, 1 va a defender a 2 y 5 va a poner un bloqueo directo lateral a 2 (gráfico de la izquierda). El atacante 2, defendido por 1, juega el bloqueo de 5 con el objetivo de anotar. El jugador 5 establece uno o varios bloqueos permaneciendo siempre en el perímetro (gráfico de la derecha).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 2x2 bloqueos directos sobre bote. (15 minutos): <p>Organizamos el equipo en parejas. El atacante con balón 1 situado en el centro del campo y su compañero 4 en la línea de fondo. ambos con sus respectivos defensores. Cuando 1 bota el balón hacia un lado. 4 sube en carrera para bloquearle (gráfico de la izquierda). Finalmente, los jugadores 1 y 4 juegan un 2x2 contra sus defensores quienes usarán el tipo de defensa de bloqueo directo que establezca el Entrenador (gráfico de la derecha). Esto obliga al ataque a tener que leer la defensa y actuar en consecuencia.</p>	

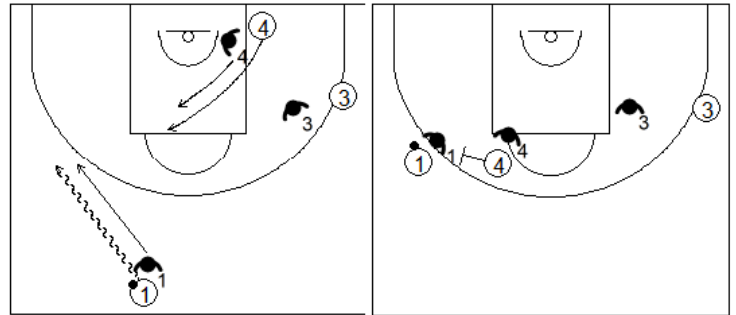
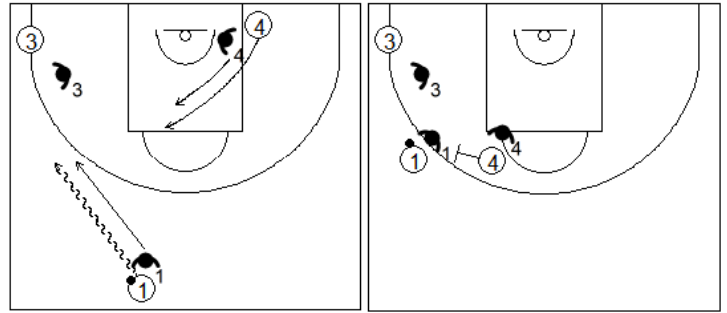
- **3x3 bloqueos directos con dos jugadores perimetrales y uno interior. (15 minutos):**

1. Organizamos el equipo en tríos con dos jugadores perimetrales y uno interior. El atacante con balón 1 situado en el centro del campo y sus compañeros 3 y 4 en la línea de fondo, todos ellos con sus respectivos defensores.

Bloqueo directo lateral. Cuando 1 bota el balón hacia un lado, 4 sube en carrera para bloquearle mientras 3 se mantiene en el mismo lado del bloqueo y cerca de la línea de fondo (gráfico de la izquierda).

Finalmente juegan un 3x3 contra sus defensores quienes usarán el tipo de defensa de bloqueo directo que establezca el Entrenador (gráfico de la derecha). Esto obliga al ataque a tener que leer la defensa y actuar en consecuencia.

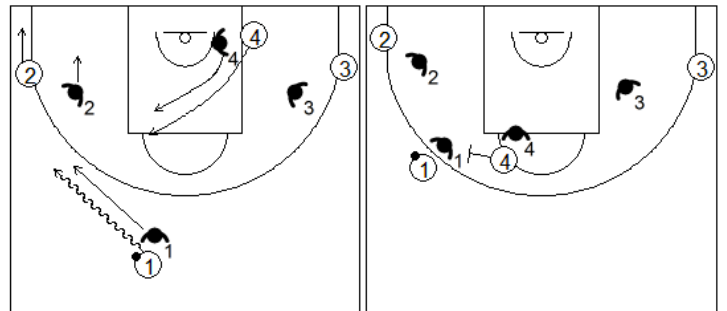
2. Otra manera de trabajar el 3x3 es situando a 3 en el lado opuesto al bloqueo lo que permite un mayor espacio para que el bloqueador 4 pueda cortar a la canasta o abrirse al perímetro.



- **4x4 bloqueos directos con dos jugadores perimetrales y uno interior. (15 minutos):**

Organizamos el equipo en cuartetos con dos jugadores perimetrales y uno interior. El atacante con balón 1 situado en el centro del campo y sus compañeros 2, 3 y 4 en la línea de fondo, todos ellos con sus respectivos defensores. Cuando 1 bota el balón hacia un lado, 4 sube en carrera para bloquearle mientras 2 se mantiene en el mismo lado del bloqueo, cerca de la línea de fondo, y 3 en el lado opuesto (gráfico de la izquierda).

Finalmente juegan un 4x4 contra sus defensores quienes usarán el tipo de defensa de bloqueo directo que establezca el Entrenador (gráfico de la derecha). Esto obliga al ataque a tener que leer la defensa y actuar en consecuencia.



Parte Final:

- **4x4 bloqueos directos con dos jugadores perimetrales y dos interiores. (7 minutos):**

Organizamos el equipo en cuartetos con dos jugadores perimetrales y dos interiores. El atacante con balón 1 situado en el centro del campo y sus compañeros 3, 4 y 5 en la línea de fondo. todos ellos con sus respectivos defensores. Cuando 1 bota el balón hacia un lado, 5 sube en carrera para bloquearle mientras 3 se mantiene en el lado opuesto del bloqueo y 4 en la línea de fondo en el lado del balón.

- **Estiramientos guiados (8 minutos)**

