

Habilidad Básica 1 Habilidades Multideportivas	Unidad Didáctica: – Iniciación a la táctica 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.
- Defensas Presionantes

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
------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

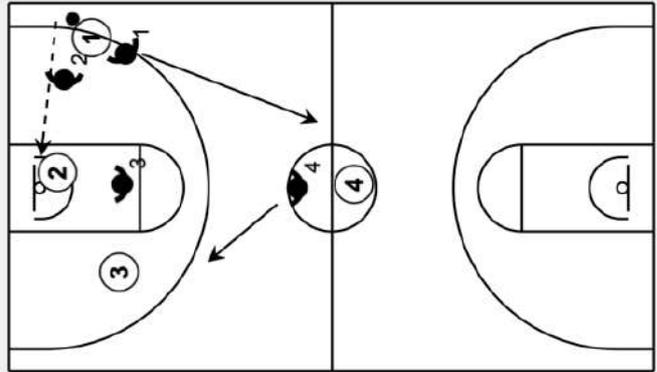
DESARROLLO DE LA SESION

Ejercicio	Representación grafica
<p>Parte inicial (calentamiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • 1x1 llevar a la banda (6 minutos) <p>Organizamos el equipo en parejas cada una con un balón. Jugamos 1x1 con el objetivo del negar el centro todo el tiempo e intentar llevar siempre al defensor a la banda.</p> <p>Siempre que quiera ir al medio el defensor debe utilizar el pecho para llevarlo al fondo.</p>	
<p>Parte principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x2 presión todo el campo (15 minutos): <p>Iniciamos el 2x2 con saque de fondo el objetivo del defensor de sacador no es impedir el saque sino conseguir que pasen a su lado más cercano. El defensor del receptor debe intentar llevarlo lo máximo posible a la esquina, pero nunca perder la posición defensiva.</p> <p>Cuando el balón entra en pista defensor 1 debe ser muy agresivo al balón para obligar a 1 a echar el balón al suelo el defensor 2 debe ponerse en línea balón para reducir el espacio de 1 y así estar preparado para saltar, una vez que bota lo orientamos a la banda al mismo tiempo que el defensor 2 salta al 2x1.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 3x3 presión todo el campo (15 minutos): <p>Misma secuencia, pero ahora defensor de 2 debe negar totalmente el pase a 3 y una vez que el balón entra en pista y hacemos el primer 2x1 defensor 3 debe subir la línea de pase para defender a 2 y a 3 e impedir la circulación rápida de balón</p>	

- 4x4 presión todo el campo (15 minutos):**

La norma principal que ponemos para generar siempre una rotación defensiva es que 4 no puede recibir la pelota por delante de la línea de medio campo.

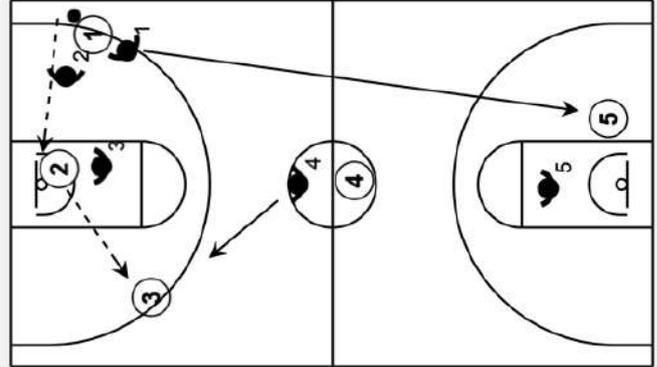
Una vez realizado el primer 2x1 cuando el balón sale hacemos salto y cambio, 3 salta al balón a defender a 2, defensor 4 rota a defender a 3 y 1 abandona al suyo y rota a defender a 4.



- 5x5 presión todo el campo (15 minutos)**

A la norma principal de 4 le añadimos que el 5 no puede salir de la línea de 3 en el saque.

Una vez realizado el primer 2x1 cuando el balón sale hacemos salto y cambio, si el ataque consigue hacer una circulación rápida en la inversión la defensa pasará de rotar entre cuatro jugadores a rotar entre cinco para contener más rápidamente el avance del balón. Si defensor 4 consigue contener bien el balón podríamos generar un nuevo 2x1 con el defensor 4 y el defensor 3 dando una nueva oportunidad de generar una pérdida al ataque.



Parte Final:

- 5x5 presión todo el campo juego real (7 minutos):**

Una vez cimentados todos los conceptos y asentados los ajustes defensivos procedemos a ponerlo en práctica en juego real.

- Estiramientos guiados (8 minutos)**

