

SESIÓN: INICIACIÓN AL BALONCESTO

CICLO: 3º

OBJETIVOS

- Afianzar aspectos técnicos básicos como el bote y los pases y recepciones.
- Iniciar al alumno en los aspectos técnicos del baloncesto, entradas a canasta y tiro.
- Aumentar las cualidades físicas básicas (desplazamientos)

MATERIALES

- Balones de baloncesto

CALENTAMIENTO

- **JUEGOS: "EL COMECOCOS".** 4 ó 5 alumnos ligan con pelota, irán botando por las líneas del campo, cuando den a un compañero éste cogerá otro balón e intentará pillar a los demás, así hasta que todos estén pillados. Repetiremos el juego 2 o 3 veces.
- Los alumnos se colocan por parejas y se dan la mano. 4 parejas la ligan y tienen un balón que deberán botar con la mano libre que les queda. Deberán ir a pillar al resto, cuando tocan a una pareja les dan el balón y éstos deberán hacer lo mismo. (obligatorio que boten los dos miembros de la pareja)

PARTE PRINCIPAL

- **Hacemos grupos;** tantos como canastas tengamos, cada alumno con una pelota.
- ✓ Marcamos diferentes zonas desde las cuales los alumnos irán efectuando lanzamientos desde estático; una especie del juego 21; cuando encestan cambian de posición. Iremos corrigiendo la forma de lanzamiento y empezaremos desde distancias cortas para intentar que la técnica se vaya adquiriendo.
- ✓ Desde una posición determinada, y siempre botando, nos acercamos a los mismos lugares que el ejercicio anterior, nos paramos y lanzamos, intentaremos que todos lancen desde todas las posiciones.
- ✓ Colocamos aros, en su caso se pueden pintar círculos con tiza;
- ❖ Desde parados, pisamos con un pie en cada aro y hacemos una bandeja.
- ❖ Igual que el ejercicio anterior pero partimos desde botando.
- ❖ Idem pero trotando.
- ❖ Idem pero corriendo desde un punto determinado.
- ✓ El ejercicio anterior lo haremos desde los dos lados de la canasta y también desde el tiro libre.

- ✓ Ponemos conos para que los alumnos pasen en zig_zag, y efectúen una entrada; iremos cambiando los distintos lugares para hacer la entrada.
- ✓ Idem que el ejercicio anterior pero efectuando un tiro.
- ✓ Concurso de encestes por grupos; desde posiciones marcadas, ¿qué grupo consigue encestar antes 10 canastas?
- ✓ Cuando un equipo lo consiga, rotamos de canasta y lanzamos desde lugares diferentes, en cada canasta.

VUELTA A LA CALMA

- Cada jugador con su pelota; deberá encestar dos lanzamientos desde el tiro libre (más o menos esa distancia) y cuando lo consiga, dejará su pelota en la cesta e irá al aseo personal; respetarán las filas que haya en cada canasta y esperarán su turno.

