

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

-

SESIÓN N° 1

-

Parte inicial: primero, para calentar, haremos un juego durante 10 minutos. Tres personas tienen, cada una de ellas, un balón de baloncesto y botando la pelota deben intentar tocar a los demás jugadores que no tienen balón, sin dejar de botarla. Si lo consiguen, le dan la pelota al jugador al que han pillado y ahora es éste el que pilla. Al cabo de 5 minutos, se introducirán tres pelotas más, de manera que haya 6 personas pillando. Seguidamente realizaremos algunos estiramientos y algunos movimientos articulares:

Parte principal: después de haber hecho un buen calentamiento, empezaremos con algunos ejercicios para dominar el balón:

-

1. Cogemos todos un balón de baloncesto, de manera que cada persona tenga uno. Nos pondremos en fila, a lo ancho del campo, en la línea de fondo. Iremos andando lentamente hasta la línea de fondo contraria, a la vez que nos iremos pasando el balón alrededor de la cintura, intentando que éste no se nos caiga. Al llegar al final de la pista daremos media vuelta y volvemos del mismo modo. Lo repetimos 3 veces.
2. Seguimos cada uno con un balón, botándolo, en fila y el entrenador, o cualquier otra persona, se pone de frente a todos ellos. Éste va levantando los brazos marcando un número con los dedos, el cual deben gritar en voz alta los jugadores. De este modo se les fuerza a los jugadores a que boten sin mirar el balón. Lo hacemos durante 7 minutos.
3. Seguidamente repetimos el primer ejercicio, pero en vez de pasar el balón alrededor de la cintura, lo pasamos alrededor de las piernas, formando un ocho. Lo hacemos también tres veces.
4. Ahora, cada uno con un balón a lo largo de la línea de fondo, andamos hasta la línea de fondo contraria, pasándonos la pelota de una mano a otra por debajo de las piernas, realizando solo un bote entre medio de éstas. Volvemos del mismo modo y lo repetimos 3 veces.
5. Estamos todos esparcidos por la pista de baloncesto con una pelota cada uno. Tenemos que pasárnosla por detrás del cuerpo, intentando no moverlo para que la pelota no nos toque, con un solo bote. Lo hacemos durante 5 minutos. Si vemos que nos sale bien, podemos intentar hacer lo mismo andando.

6. Ahora cogemos dos balones cada uno y nos ponemos otra vez en fila en la línea de fondo. Vamos andando hasta la línea de fondo contraria, botando los dos balones a la vez y cuando llegamos volvemos haciendo lo mismo. Lo hacemos tres veces.
7. Tal y como estamos, en la línea de fondo, hacemos lo mismo que en el ejercicio anterior pero un balón lo botamos a la altura de la cintura, sin sobrepasarla, y el otro a la altura de la cabeza. Lo hacemos a la vez, intentando coordinar los movimientos y sin que se nos vayan los balones descontrolados. Lo repetimos también tres veces.
8. Ahora nos ponemos por parejas, dos balones para cada una. Uno de la pareja tiene los dos balones y el otro corre lentamente por toda la pista, cambiando de dirección, haciendo fintas, etc... El que tiene los balones tiene que intentar seguir a su compañero, botando los dos balones a la vez e intentando ir al ritmo de su pareja. La persona que no tiene los balones, puede ir aumentando la velocidad o disminuyéndola según las dificultades que tenga su compañero para seguirlo.
9. Ponemos unos cuantos conos en forma de zigzag. Nos ponemos en fila detrás de ellos con una pelota cada uno. Tenemos que ir botando pasando por los conos, o sea, en forma de zigzag. Podemos empezar andando, y cuando nos salga hacerlo corriendo un poco. Lo hacemos 7 veces cada uno.
10. Por parejas, cada persona con un balón y sin dejar de botarlo, tenemos que intentar robarle el balón al compañero con la mano que tenemos libre, y, a la vez, evitar que él nos robe el nuestro. Lo hacemos durante 5 minutos.

Parte final: para finalizar esta sesión, haremos cuatro equipos de 5 personas cada uno. Nos dividimos: dos equipos en medio campo, y los otros dos equipos en la otra mitad del campo. Hacemos un partido en cada medio campo, pero con la condición de que cada jugador, cuando coja la pelota es obligatorio que bote, o sea, que no puede pasar ni tirar sin haber botado previamente.

Después haremos algún estiramiento más:

SESIÓN N° 2

Parte inicial: para calentar, haremos durante 7 minutos carrera continua. La tenemos que hacer a un ritmo constante y medio-bajo. Después realizaremos varios estiramientos y movimientos articulares:

Parte principal: después de haber calentado y estirado bien, haremos unos cuantos ejercicios para, entre otras cosas, aprender a hacer bien los pases:

- Nos pondremos en medio campo, en dos filas. Cada persona tendrá un balón y haremos entradas, primero por el lado derecho y más tarde por el lado izquierdo. Las entradas consisten en ir botando y corriendo hacia la canasta, coger el balón, dar dos pasos con el balón en las manos y tirar a canasta; si vamos por el lado derecho el primer paso lo realizaremos con la pierna derecha y viceversa. Cada persona se coge su propio rebote, tanto si ha encestado como si no. Lo hacemos durante 8 minutos. Cuatro minutos para el lado derecho y los otros cuatro para el izquierdo.

2. Ahora haremos entradas igualmente, pero cuando hacemos los dos pasos, en vez de mantener la pelota en las manos, nos la pasamos alrededor de la cintura, como hemos hecho en la primera sesión, y tiramos a canasta. No se pueden dar más de dos pasos con la pelota cogida, o sea que el pase por la cintura debe ser muy rápido. Lo repetiremos tantas veces como el ejercicio anterior.

3.- Seguimos con las entradas. Ahora, haremos una entrada normal, pero en vez de dar los dos pasos, nos paramos en un solo tiempo, dando un pequeño salto y a la vez cogemos la pelota y tiramos a canasta. Lo repetimos 8 veces, 4 por cada lado.

4. Ahora, antes de salir corriendo para hacer la entrada, hacemos una finta, como si quisiéramos engañar al defensor. Movemos sólo un pie para un lado, sin levantar el otro pie del suelo, haciendo ver que vas a salir corriendo por ese lado y entonces sales botando hacia el lado contrario. Hacemos la entrada de parar en un solo tiempo pero en vez de tirar a canasta, primero vuelves a hacer una finta, pero esta vez, haces ver que tiras y entonces cruzas un pie por delante del otro y tiras. El cruce de pies tienes que hacerlo como si tuvieras un defensor delante y quisieras pasarlo y dejarlo atrás. Con el paso cruzado tenemos que adelantar al defensor. Lo repetimos las mismas veces.

5. Seguimos haciendo entradas pero en vez de dar los dos pasos para después tirar a canasta, hacemos un reverso o un cambio de mano. El reverso consiste en adelantar la pierna contraria a la mano con la que estas botando, girar sobre ésta pierna sin parar de botar, pasar la pelota al otro lado de tu cuerpo con un solo bote mientras giras y cuando la tienes otra vez delante cambiártela de mano y seguir con la entrada por el lado contrario y la mano contraria con la que has salido botando. Cada persona se coge su propio rebote y lo repetimos tantas veces como en los ejercicios anteriores.

6. Nos ponemos tal y como estamos para hacer entradas, pero en vez de ponernos por los dos lados, uno de los grupos se pone en la línea de tiros libres. Una persona del grupo que está en la línea de medio campo le pasa la pelota a uno de los que están en la línea de tiros libres. El primero va corriendo hacia la canasta y el jugador que tiene ahora la pelota se la pasa. El que iba corriendo recibe la pelota y hace una entrada normal (de los dos pasos) y tira a canasta. Cada jugador cuando ya lo ha hecho, se cambia de grupo, para que todos realicen las dos partes del ejercicio. Lo repetimos 10 veces cada uno.

7. Hacemos lo mismo que en el ejercicio anterior pero la entrada, en vez de hacer los dos pasos, nos paramos en un tiempo y tiramos a canasta. Cuando nos salga, también podemos probarlo pasándonos la pelota alrededor de la cintura o haciendo las entradas que hemos practicado en los ejercicios anteriores. Lo repetimos también 10 veces cada uno.

- Nos ponemos por parejas, con un balón cada pareja. Hacemos pases picados, o sea, que la pelota de un bote en el suelo y le llegue al compañero. Lo hacemos durante 6 minutos.

9. Hacemos el ejercicio anterior pero los pases, en vez de ser picados, los hacemos directos al pecho. Para realizar este ejercicio, si hace falta nos separamos unos cuantos metros más que en el anterior. Lo repetimos las mismas veces que el ejercicio anterior.

10. Ahora haremos una estrella. Nos ponemos todos en círculo con una sola pelota. Dos personas se ponen en el centro. Una persona del círculo, cualquiera, tiene la pelota y se la pasa a uno de los del centro. Entonces va a ocupar el sitio de éste, que a la vez, éste le pasa la pelota al jugador que está a la derecha del que le ha pasado la pelota y va a ocupar su sitio. El que recibe ahora la pelota se la pasa al otro jugador que está en el centro y va a ocupar su sitio. Y así sucesivamente. Todos los jugadores tienen que ir a ocupar el sitio del jugador al que le han pasado la pelota. Lo realizamos durante 10 minutos.

Parte final: para terminar, haremos un partido durante 30 minutos. Durante los 15 primeros no podemos botar. Durante los 10 minutos siguientes ya se podrá botar, pero sólo tres botes como máximo por cada jugador. Y los últimos 5 minutos, jugaremos completamente normal, sin ningún tipo de prohibición. Después realizaremos algunos estiramientos:

SESIÓN Nº 3

-

Parte inicial: para calentar haremos un juego. Todos los jugadores tendremos un balón e iremos botando por toda la pista. Tendremos que intentar quitarle el balón a los otros intentando que no te quiten el tuyo. La persona que se lo quiten tendrá que correr dando vueltas a la pista hasta que se acabe el juego, o sea, cuando sólo queda una persona con el balón. Después haremos algunos estiramientos y movimientos articulares:

Parte principal: después de calentar y estirar haremos unos cuantos ejercicios para mejorar la defensa, el tiro y los pases:

1. Hacemos un ocho. Consiste en recorrer todo el campo de baloncesto en posición defensiva, siguiendo las líneas formando un ocho. La posición defensiva debe ser: las piernas muy flexionadas y separadas; las manos

a la altura de las rodillas, tocándolas, con las palmas hacia arriba; desplazamiento lateral, con pasos cortos sin que se toquen los talones; con la cara mirando hacia delante y la espalda lo más recta posible. Lo hacemos 3 veces.

2. Por parejas, uno de la pareja con pelota y el otro sin. El que tiene el balón sale botando desde la línea de fondo hasta el final del campo, haciendo eses, o sea, en forma de zigzag, y su pareja delante suyo en posición de defensa y vigilando los cambios que hace el atacante para cambiar de sentido. El defensor no le puede quitar la pelota. Este ejercicio sirve para, que el atacante practique los cambios de mano al cambiar de dirección y el defensor la posición defensiva y los cambios de sentido. Cuando llegamos al final del campo volvemos del mismo modo pero cambiamos los papeles: el atacante hace de defensor y viceversa. Lo repetimos 3 veces cada pareja.

3. Nos ponemos en la línea de medio campo, en dos filas, una delante de la otra. El entrenador se pone en medio con una pelota, y cuando él decide, tira la pelota hacia donde él quiera y el primer jugador de cada fila tiene que salir corriendo a buscarla. Quien coge primero la pelota ataca y el otro lo defiende. Tienen que hacer un uno contra uno y el atacante tiene que encestar en la canasta que esté más cerca. Este ejercicio, a parte de mejorar el ataque y la defensa, sirve para mejorar los reflejos. Lo hacemos durante 10 minutos.

- Nos repartimos por medio campo, sin balón, todos mirando hacia el entrenador que estará en la línea de medio campo. Nos ponemos en posición defensiva y nos tenemos que desplazar en esta posición hacia la dirección que el entrenador nos indique con el brazo. Lo hacemos durante 5 minutos.

5. Nos pondremos de dos en dos, un balón por pareja. Nos ponemos alrededor de la botella y uno de la pareja tiene que tirar 10 tiros a canasta desde diferentes puntos de fuera de la botella, pero sin pasar la línea de 6'25m. Tiene que intentar encestar el máximo de canastas posibles y su pareja va a buscar el rebote. Después se cambian los papeles. Lo repetimos 4 veces cada uno.

6. Ahora haremos un juego. Nos ponemos todos en fila en la línea de tiros libres. Solo dos balones que los tienen los dos primeros jugadores. El primer jugador tira a canasta intentando encestar, y debe ir rápidamente a por el rebote para tirar las veces que sean necesarias hasta que enceste, puesto que si lo consigue antes el segundo jugador, el primero quedará eliminado. Si el primero encesta, le deberá de pasar la pelota rápidamente al tercero para que éste intente eliminar al segundo, el segundo se la pasará al cuarto para que intente eliminar al tercero, y así sucesivamente. El juego finaliza cuando sólo queda un jugador.

- Nos ponemos todos en círculo, con un solo balón y se pone un jugador en el centro. Los demás jugadores tienen que pasarse la pelota entre ellos, intentando que el jugador del centro no corte el pase. Si lo corta, la persona que había realizado el pase se pondrá en el centro y el que estaba en el centro irá a ocupar su puesto. No se puede pasar a los compañeros de los lados ni al jugador que te ha hecho el pase último pase. Se pueden ir añadiendo jugadores en el centro para que el juego tenga más dificultad. Lo realizaremos durante 10 minutos.

8. Nos ponemos por tríos, con un solo balón. Dos jugadores de cada trío, están dentro de un aro cada uno, uno enfrente del otro, a unos 4 metros de distancia. El otro jugador se pondrá en medio de los dos e intentará cortar los pases que sus compañeros se hagan. Los dos jugadores no pueden salir de los aros, y si lo hacen, se

cambiarán con el jugador del centro. Éste no puede acercarse a menos de un metro de ambos jugadores. Tiene que moverse por los dos metros restantes. Lo realizaremos durante 10 minutos.

9. Ahora nos pondremos por grupos de cuatro. En cada grupo de 4 haremos dos parejas. Haremos un partido de dos contra dos, pero sólo en medio campo y sin poder botar. Lo que se trabaja con este ejercicio es aprender a desmarcarse, puesto que al no poder botar, te ves obligado a pasar la pelota. Lo haremos durante 10 minutos.

10. Para finalizar, nos dividimos en dos grupos. Nos ponemos los dos en un mismo aro, a la altura de la línea de tiros libres. De lo que se trata es de tirar a canasta, los dos equipos a la vez, e intentar encestar 10 tiros antes que el equipo contrario. Empieza tirando el primero de cada equipo, y tanto si la encesta como si no, le pasa la pelota al segundo de su equipo, y éste al tercero, y así sucesivamente hasta que encesten 10 tiros. Lo haremos durante 10 minutos.

Parte final: para terminar realizaremos un partido. Tendremos que intentar practicar todos los ejercicios hechos anteriormente, tanto en esta, como en las otras dos sesiones. Y después del partido haremos algunos estiramientos: