

Sesión de baloncesto (Fintas)

- **OBJETIVOS:**

-Realizar correctamente los diferentes tipos de fintas (hacia la izquierda o hacia la derecha, de salida, de tiro, de dribling, de doble paso y la finta de pase).

- **CONTENIDOS:**

1. Conceptuales:

- Aprenderán a realizar la técnica correcta para llevar a cabo los diferentes tipos de fintas.
- Solucionar diferentes situaciones que se puedan dar en un partido mediante la utilización de fintas.

2. Procedimental:

- La forma de realización de los ejercicios será de forma individual, por parejas o grupos.

3. Actitudinal:

- Respeto al material.
- Respeto hacia los compañeros.
- Respeto al profesor y a las actividades preparadas.
- Respeto a las instalaciones.

- **METODOLOGÍA:**

La forma de realización de los ejercicios será de una forma analítica, realizando los ejercicios por partes. Utilizaremos el mando directo modificado a la hora de llevar la clase.

- **MATERIALES:**

- Canastas.
- Balones de baloncesto.
- Aros.
- Pared.

- ACTIVIDADES:

- Calentamiento (8 ')

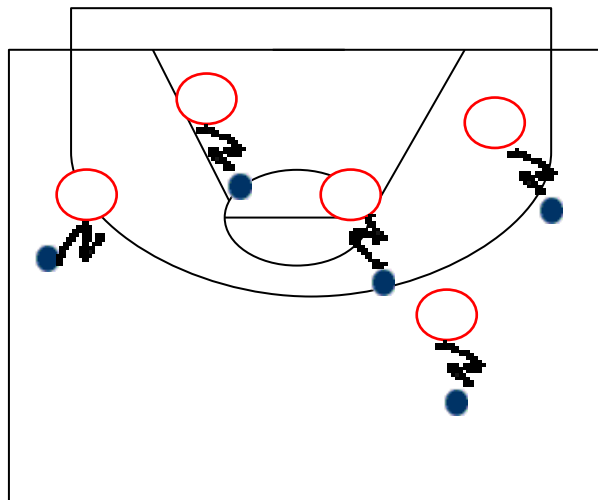
- Carrera continua.
- Carrera lateral.
- Subir rodillas.
- Talones al glúteo.
- Spring.
- Estiramientos.(2')

- Parte Principal:

- Explicación breve de la técnica de las fintas a ejecutar posteriormente.

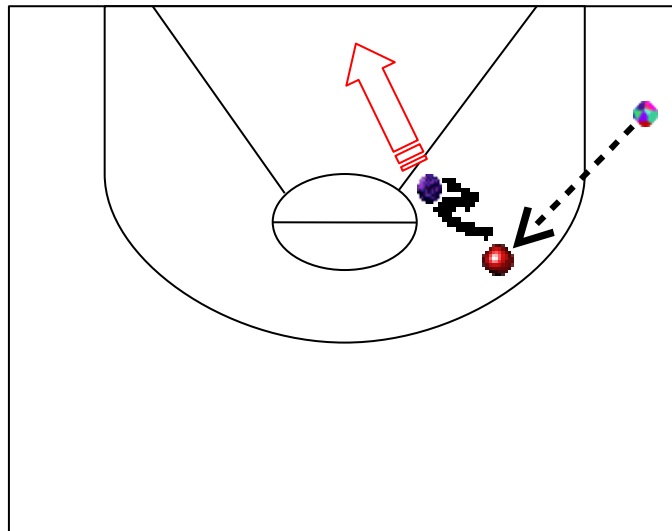
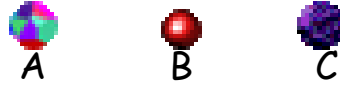
- Realizar individualmente todos los tipos de fintas con tiros en suspensión hacia la pared (finta hacia la izquierda o hacia la derecha, finta de salida, finta de tiro, finta de cabeza, finta de dribbling, finta de doble paso, finta de pase...)

- Individualmente cada jugador deberá realizar un tipo de finta diferente en cada aro, tirar a canasta e intentar coger el rebote. En cada aro deberán realizar una finta diferente y todos deberán pasar por todos los aros que estarán situados en diferentes posiciones.



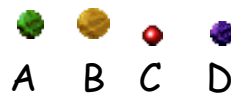
- Por tríos A saca del lateral hacia B que deberá realizar una finta de salida para librarse del defensor C que estará activo (todos deberán pasar por los diferentes puestos).

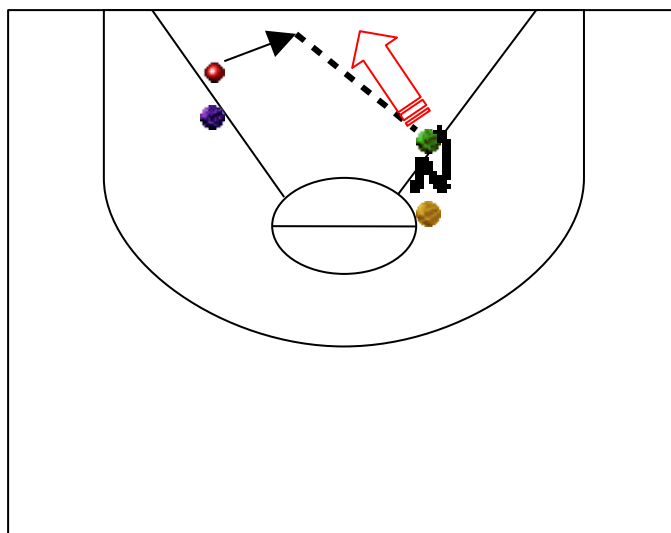
*variante: una vez que A pase el balón B y C pueden jugar un 1 contra 1.



- Por grupos :

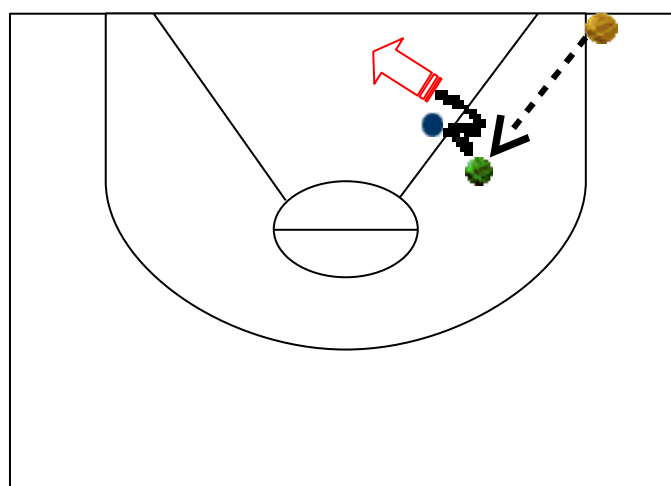
B hace una finta de salida a A y tira a canasta, C recoge el rebote y le pasa a A que le hace una finta de salida diferente a B y tira a canasta donde D recoge el rebote. Luego cambian todos de posición, A y B pasan donde estaban C y D.



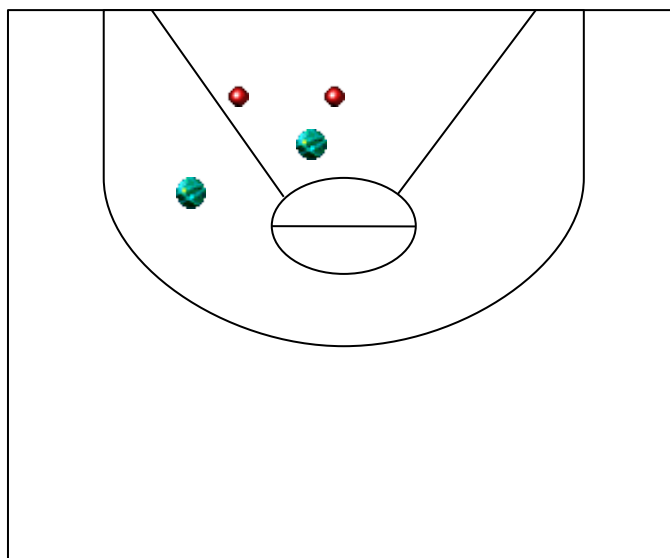


- Por tríos uno se coloca en el lateral A y deberá pasar al atacante B que realizara una finta de cabeza o una finta de tiro al compañero que esta de defensa pasiva C. Todos deberán pasar por las diferentes posiciones.

● ● ●
 A B C



- Por grupos de cuatro realizar un 2 contra 2, pero para poder tirar a canasta antes deben de haber efectuado algún tipo de finta.



➤ Vuelta a la calma:

- Partido de baloncesto con todas las reglas, pero con una peculiaridad, si antes de tirar a canasta se realiza algún tipo de finta la puntuación si ésta entra será de 6 puntos.

