

El baloncesto

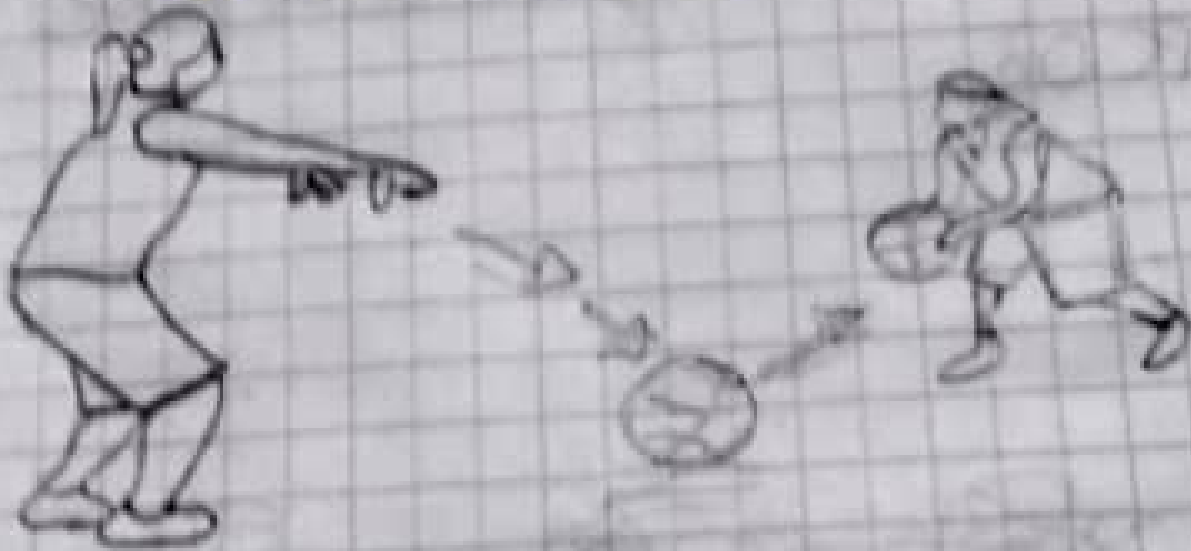
- * Que observas en la imagen
- 1) Se ven los movimientos básicos ejecutándose
- 2) Que movimientos se están ejecutando
- 3) la Finta, Finta de tiro, Finta de pase, Finta de recepción

Ejercicio

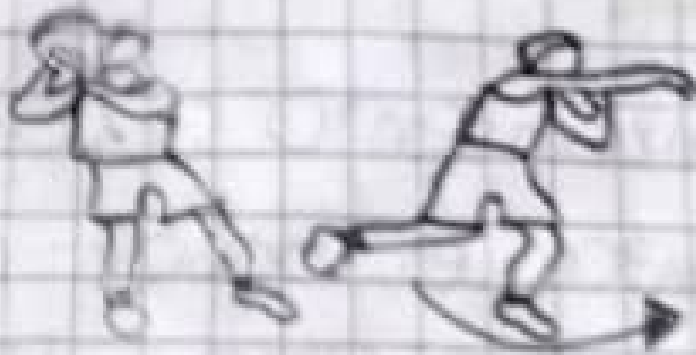


Pase de Pecho en basquet

El Pase Picado



El Pase con dos manos sobre cabeza



pose de beisbol o sobre hombre



pose de faja o de mas
de 100 es paider

Tiros a canasta

Gancho: Es un lanzamiento a canasta. El jugador debe lanzar el balón con su mano por debajo de este y flexionar el codo hasta poder tirar por encima de la cabeza con un movimiento de gancho mientras salta. Se suele utilizar cuando tienes al rival en frente y quieres obstruirle.

Tiro libre: Este tiro se realiza cuando ha habido una falta contra algún jugador. El árbitro puede decidir si son uno, dos, o hasta tres tiros libres. Para ejecutarlo, el jugador bota el balón y lanza a canasta sin que nadie se interponga. Este tiro se lleva a cabo desde la línea de tiro que está a 5,80 m de la línea de fondo y tiene 5 segundos para lanzar.

Tiro en suspensión se ejecuta en el aire mientras que el jugador lanza a canasta y salta a la vez. El salto se hace en vertical para que podamos colocarnos por encima del defensor y llegar a la canasta.

Tiro en estático es un tiro muy sencillo que se realiza cuando el jugador se encuentra cerca del área del contrario. Consiste en lanzar el balón a canasta estando de pie.

Tiro

Entrada a canasta: este es uno de los más populares en baloncesto. Para efectuarlo, el jugador da varios pasos y luego tira a canasta. La técnica es muy precisa: consiste en recibir el balón al tiro en estando en el área, dar un primer paso largo

- a tiro libre obstruimiento personal
- b El tiro o lanzamiento a canasta
- c lanzamiento en suspensión
- d tiro de gracia o mate

tiro o lanzamiento
a canasta

tiros de
lanzamiento

tiro libre o
lanzamiento
personal

lanzamiento
a bandeja

tiro de
enviado o
mate

enviado a
canasta

Pase de pecho en
básquet

El Pase Ricado

El Pase con dos manos
sobre cabeza

Pase de pecho o
sobre hombro

Pase de pecho o por
detrás de la
espalda

Pase

y

Lanzamientos

tiro libre o lanzamiento
fácil

El tiro o lanzamiento
o canasta

lanzamiento en
altura

tiro de canasta
o mate

Trabajo de casa

1. Señala la respuesta correcta de cada una de las en baloncesto

1.1. ¿Pase de pecho, Pase de rodado, Pase picado, Pase por encima de la cabeza

2. Error en la recepción del pase.
Falta o defensivo ejecución perfecta
de condicionamiento, de fuerza o menos
entrenamiento como se solucionan?

3. ¿Error en la recepción del pase, entrenamiento mejorar fuerza

4. Error en la recepción del pase.
¿Puede a que el defensor nos controle el
pase o como se solucionan?

5. ¿Juegos con dificultad en los pases,
desde el principio inferioridad en ataque

1. Errores comunes en la recepción del balón: Por la postura, caída de pies o falta de equilibrio, Por miedo a perder el balón, lo que hace al jugador la reciba defendiéndose de su jugador. Como solucionar?

2. generar confianza en el jugador reforzar entereza de los aspectos de la recepción, Fintas, movimientos y caídas de los pies, mediante el ejercicio continuando ante defensa primero pasivo hasta muy activo

3. Señala la respuesta correcta con los tipos de bote

4. 1 bote de seguridad, bote de espalda, bote de velocidad bote

7 Señala la respuesta correcta que corrige algunos errores en el bote del balón

4-2 Juegos Prohibiendo el bote o limitando el número de botes. Ejercicios para el bote con ambas manos

7 Señala los tipos de lanzamientos más habituales en el baloncesto

10-3 tiro libre, tiro en estático, tiro tras parada, tiro en suspensión, en trada en bandeja

8 errores en lanzamiento de canasta

- * Hacer mal los apoyos

- * Juntando demasiado los pies

- * no cuadrar se bien para el tiro

- * Juntar demasiado los rodillos

9 errores de lanzamientos

- * no encavar bien el az

- * pies y balón y hombros apuntan a la izquierda

- * pies y balón y hombros apuntan a la derecha

10 errores en el lanzamiento

- * el lanzamiento no recto pero demasiado largo o corto

