

El Baloncesto

Equipos

Conformados por

2 equipos

De 5
Jugadores
Aliados.

5 jugadores
Contra-
Aliados.

Campo de Juego

Material

Parguá

Medidas

28 X 15 m.

Bolón

Compuesto de

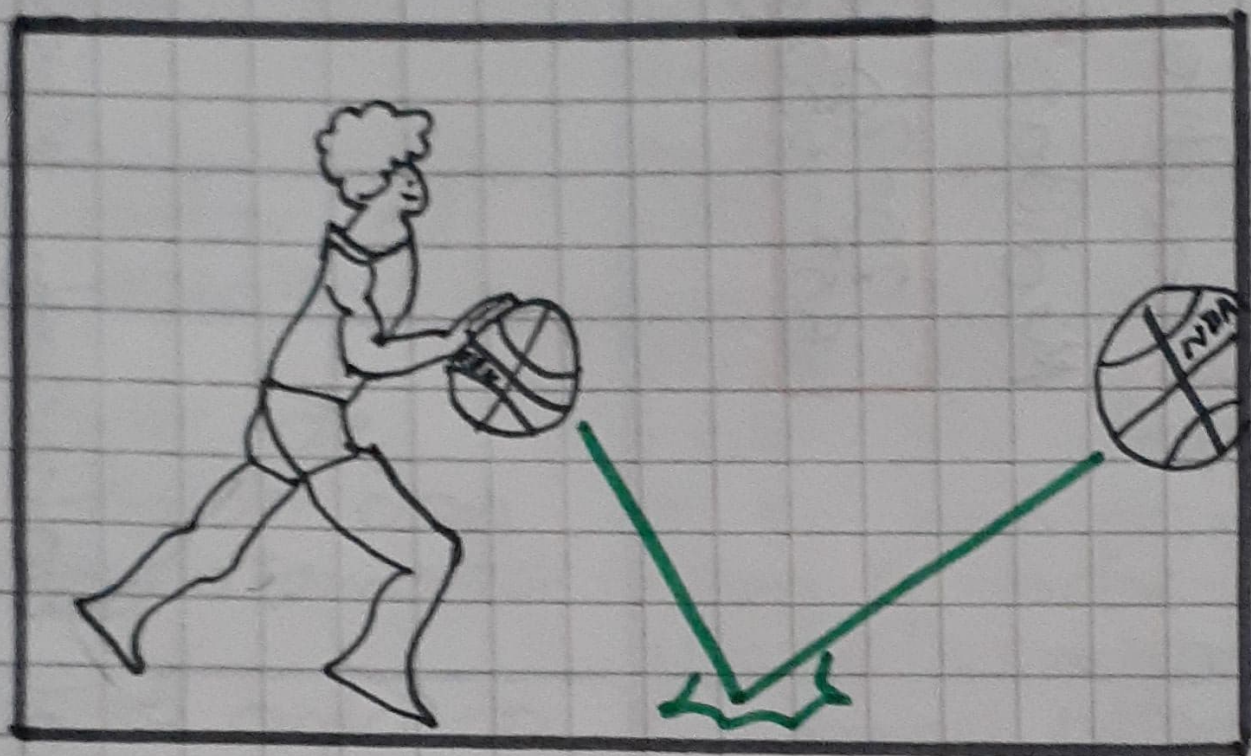
Cuero o
caucho

Medidas*

75-78 cm
567-650 g

* Todas las medidas son tomadas en base al baloncesto Masculino.

2.



3. Tabla de tipos de bote y descripción.

Tipos de Bote	Descripción
Bote de balón estático	El alumno intentará botar la pelota con un sola mano.
Bote con los ojos cerrados	Ahora, Pasará a practicar todos los tipos de bote sin abrir los ojos, ayuda al espacio
Bote Alto	Bote de balón con una altura mayor al bote normal sin movimiento
Bote sentado	El alumno se sentará, y botará el balón alrededor de su cuerpo, aguantando el máximo
Bote en cuclillos al rededor del cuerpo	Bote en cuclillos al rededor del cuerpo

Cambiar la altura del bote	En este ejercicio, el alumno empezará botando de pie, y se irá agachando hasta sentarse, botando cada vez más bajo y rápido, hasta volver a subir.
Levantar el balón	Levantar el balón desde el suelo sin cogerlo con las manos, mediante botes.
Bote de Balón con desplazamiento	Ahora que ya se sabe botar el balón sin desplazarse, y conoce cuál es su man dominante, el alumno comenzará a andar mientras bota el balón (intercambiándolo entre manos).
Botar andando hacia atrás	El alumno botará hacia atrás la pelota mientras se desloza.
Salida abierta	El alumno iniciará el desplazamiento con el mismo pie que la mano que bota el balón.
Salida cerrado	El alumno iniciará con el pie contrario a la mano que bota el balón.
Bote cambiando de mano	Botará la pelota cada vez con una mano mientras se desloza andando.
Bote en zig-zag	Botará la pelota en zig-zag intentando no chocar con ningún obstáculo ni perder la pelota, cambiando de mano.
Introducción al bote en carrera	Una vez que el alumno consiga desplazarse botando el balón, se le enseñará el bote corriendo. Es un bote en diagonal hacia delante.
Bote de Protección	Se trata de botar el balón lo más lejano posible del defensor, un bote bajo y rápido en el que además hay que utilizar la mano