

12-

El baloncesto

El agarre del balón

Piernas separadas balón
bajo de las caderas
hombros hacia delante
flexionadas las rodillas.

Coger el balón con los
dedos para que hagan
forma de bantosa y
el balón no se caiga.

Las Fintas

Un movimiento
técnico cualquier
que inter rompimos
para realizar
seguidamente otro
distinto o el mismo
que iniciamos.

Conseguimos con
ella engañar al
rival y dese
quitarlo.

El bote

Salto que da la
pelota al chocar
con una superficie
dura y botar para
progresar o mantener
la posición del balón.

El driblind

Esta forma
mas contundente
de desplazarnos
con el control
del balón.

Rebotar el
balón contra
el suelo.

2R=

EL bOTE del balón



marfil

TIPOS DE BOTE

BOTE de balón
estático

BOTE con los OJOS
cerrados

BOTE ALTO

BOTE Sentado

BOTE en cuclillas
Cambiar la altura
del bote

BOTE del balón con
desplazamiento

BOTE atrás de la
espalda

DESCRIPCIÓN

El alumno intentará botar la pelota con una sola mano, al recibir cambiará de mano e intentará repetir el mismo ejercicio.

Todos aprendidos sin abrir los ojos para mejorar su proporción y su consciencia especial.

Bote del balón con una altura mayor al bote normal sin movimiento.

Sentarse con las piernas cruzadas y botar el balón al rededor de su cuerpo aguantando el máximo tiempo posible.

Botes en cuclillas al rededor del cuerpo.

Botando de pie y se irá agachando hasta sentarse botando cada vez mas bajo y rapido hasta volver a subir.

Comenzará andar mientras bota el balón (primero con la mano dominante y luego cambiando).

Botará la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás botará la pelota cambiando de mano siempre detrás de la espalda.

mark

Botar hacia atrás

El alumno botará la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás.

Bote de Zig-Zag

Botar la pelota en Zig-Zag intentando no chocar con ningún obstáculo ni perder la pelota.

Bote cambiando de mano

Botará la pelota cada vez con una mano mientras se desplaza andando.

Bote entre las piernas

Botará la pelota dejándola pasar entre las piernas cambiando la mano.

Bote con obstáculos

Practicar el bote entre las piernas cambiando de mano por la espalda y reversa para evitar obstáculos.

Bote de dos balones

Botará la pelota con cada mano primero sin moverse y luego en desplazamiento.

Bote con reverso

Botar el balón mientras pivota con un pie para dar vueltas completa girando hacia su espalda.

Bote atrás de la espalda

Botará la pelota cambiando de mano siempre detrás de su espalda.