

03 | 08 | 2021

Baloncesto

Propósito

Suministrar a los estudiantes los elementos teórico-prácticos necesarios para ejecutar programas de enseñanza y entrenamiento sistemático del baloncesto como depa.

Motivación

- ¿Que observa en la imagen?

R/ En la imagen se observa las clases y significados de los movimientos del arbitro la cancha y sus partes y una persona de cada sexo en una posición de lance y en la parte inferior una tabla de posición.

Explicación.

Concepto...

marfil

Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a la altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los enceste vale uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra mas puntos en los 40 minutos que dura el encuentro

Ejercicios...

1 Realizar un esograma conceptual...



Baloncesto

Campo de juego

Necesita

Conocimientos de las reglas

Conexion

Situación real del juego

Dominio de fundamentos individuales ofensivos

Original

Ataque

Juego libre

Contrataque y transición

Juego sistemático

Conexion

Control ritmo de juego

Necesita

Rebote - bpts
Precisión y finalización

objetivo

Técnica individual y colectiva de ataque

Superar la defensa

finalidad

Vencer

marfil

Conocimiento de fundamentos ofensivos original

Defensa

Se conforma

se basa

utiliza

Posición básica

Ayuda

Cooperación

agresividad y deseo de victoria

Defensa al hombre con pelota

Defensa al hombre sin pelota

Conexion

Defensas colectivas de equipo

ofensas

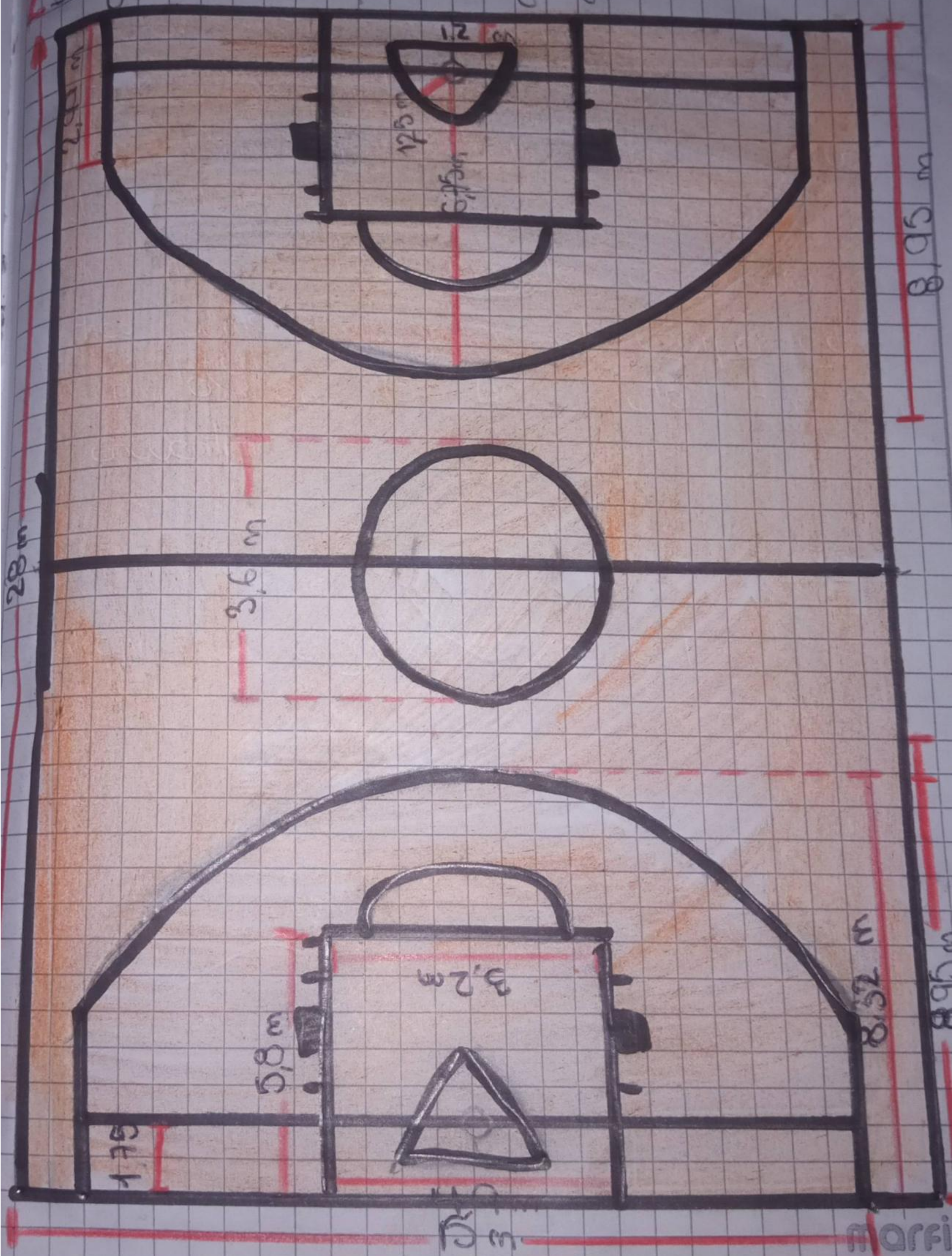
zona individual

Especiales

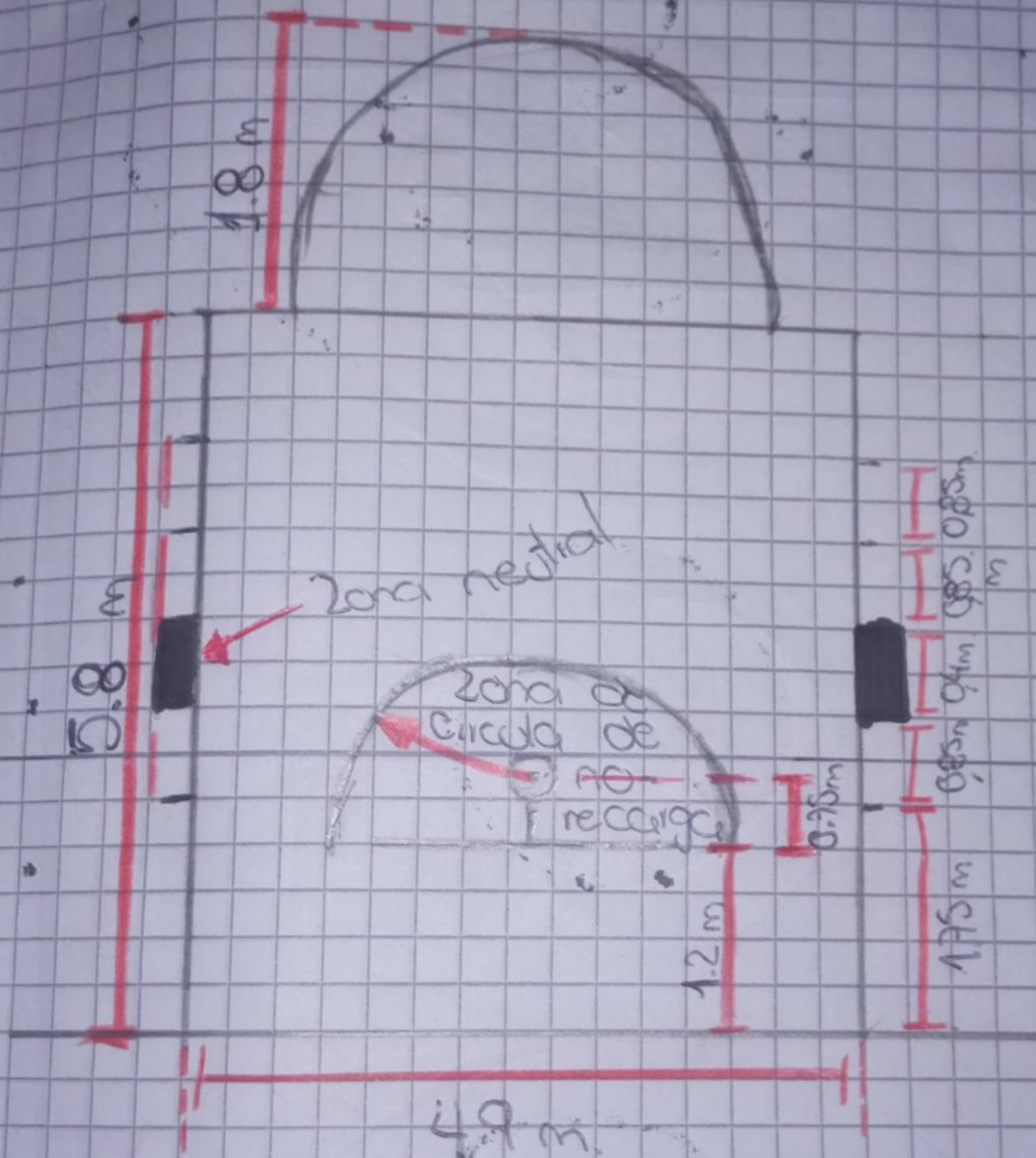
objetivo

Superar el ataque

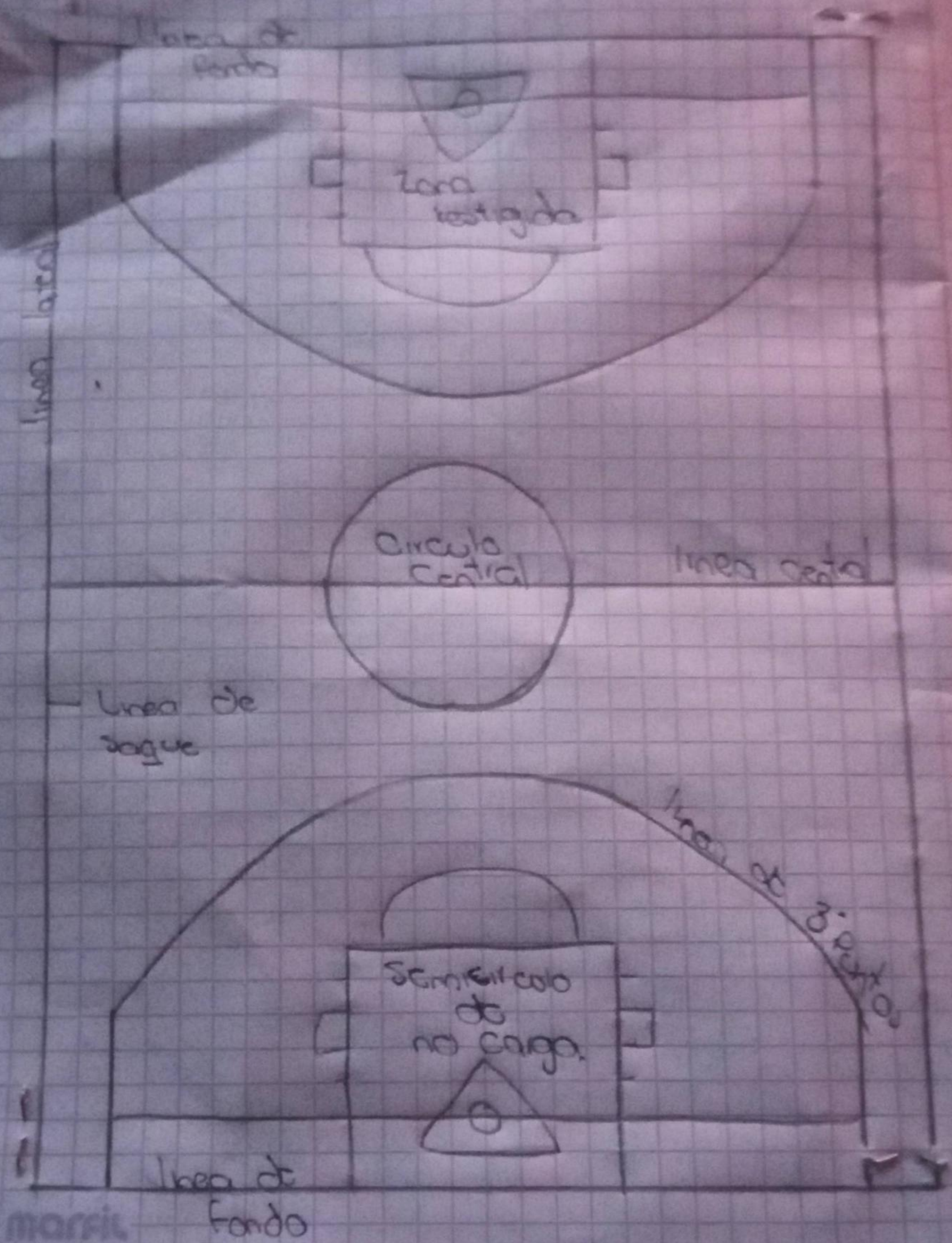
2 Dibuja el campo de juego



2.1 Zonas de juego



marfil



2.3. Nombre de las líneas. R/ =

líneas: Todas las líneas se trazaran en color blanco u otro color que contraste de 5 centímetros de ancho y claramente visibles.

líneas limitrofes.

El terreno de juego estará delimitado por las líneas limitrofes, que consisten en las líneas de fondo y las líneas laterales. Estas líneas no forman que del terreno de juego.

Cualquier obstáculo, incluidos los miembros de un equipo en el banco, estará como mínimo a 2 metros del terreno de juego.

Línea Central, círculo central y semicírculo de tiro

marfil

Linea central se trazara paralela a las lineas de fondo se el punto medio de las lineas laterales. Se prolongara 0,15 metros por la parte exterior de cada una de ellas. las lineas central forma parte de la pista travesera.

los Semicirculos de tiros libres se trazaron sobre el terreno de juego. Con un radio de 1,80 metros, medido hasta el borde exteriores a 2,45 metros del punto medio de la misma que permitan en el borde exterior de la Prohibicion de las lineas de tiros libres. Excepto la linea de fondo, estas lineas forman parte de la zona restringida.

las posiciones de rebote. Para tiros libres marcados a lo largo de la zona restringida. en los tiros libres se marcaron como muestra el esquema 2.

Zona de canasta de 3 puntos

La zona de canasta de 3 puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto los espacios cercano y la canasta de los oponentes, que incluye y está delimitado por:

- las 2 líneas paralelas que aparten de la línea paralela que parten de la línea de fondo y perpendiculares a esta, con su borde más alejado a 0,90 metros del borde interior de las líneas laterales
- Un arco con un radio de 6,75 metros, medido desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde exterior del arco

2.4 Tablero y aro **RE**

Con una altura de aro de 3.05 m y un tablero con medidas de 180 x que cumplen con las dimensiones oficiales los tableros para basket. Con un estructura de vidrio templado, lo cual permite un mayor rebote del balón.

3. Atender sobre el balón y uniforme.

RE El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de una camiseta sin mangas originalmente de algodón y en la actualidad de material sintético debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos. La zapatilla tiene forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras.