

El Baloncesto

Scribe

Motivacion

* Observa el video y escribe tu reflexion

R11 = Nosotros tenemos de un buen futuro. Pero sabemos que si queremos lograr grandes cosas tenemos que esforzarnos mucho para conseguirlo. Al invertir el uno en el otro nuestras acciones y esfuerzos tendran resultados y mas posibilidades de crecer y alcanzar nuestro maximo potencial.

* Observa la imagen y escribe que te llama la atencion

R = Me llama la atencion la posicion de cada jugador y sus jugadas.

* Observa el video y realiza un sistesis.

Paso 12: Bote

hay que tener un buen agarre al balon (agarrar simetrico) el balon se acompaña como un yoyo y no se golpea se puede mover el antebrazo pero el brazo no, los dedos son los que indican el blanco que hacen en el pase por que al final es un pase hacia el suelo.

* Observa el prezi y realiza un informe. Bote entre las piernas:

El alumno botara la pelota dejandola pasar entre sus piernas, cambiando de mano

Bote detras de la espalda

El alumno botara la pelota cambiando de mano detras de su cuerpo

Bote con reverso

La rueda:

Un alumno botará la pelota cambiando de mano siempre detrás de su espalda.

Bote de dos balones

El alumno iniciará el desplazamiento con un bote con reverso. El alumno iniciará el desplazamiento con el pie contrario a la mano que bota el balón.

Robar el balón.

El alumno botará el balón mientras pivota con un pie para dar vuelta completa girando hacia su espalda.

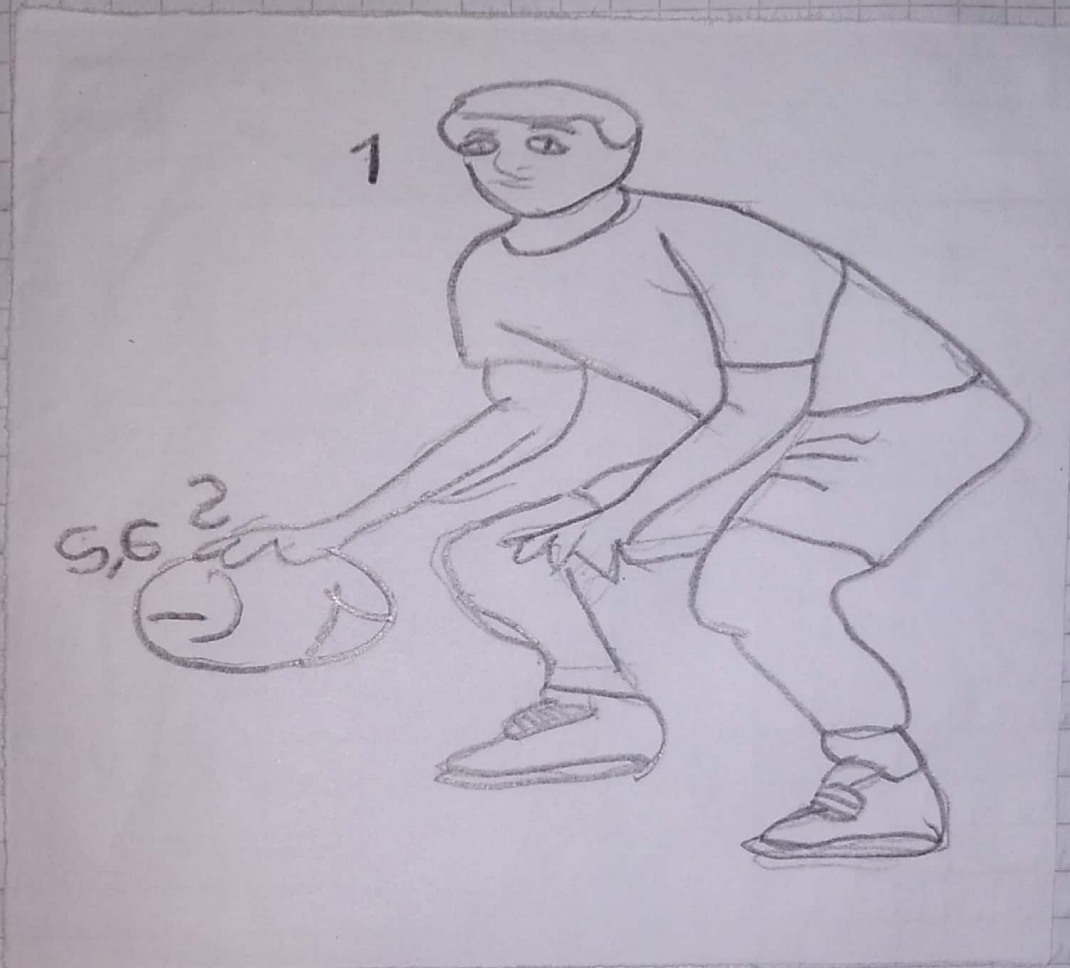
Salida con reverso

En este ejercicio el alumno empezará botando de pie, y se irá agachando hasta sentarse botando cada vez más abajo y rápido, hasta volver a subir.

Cambio de mano por detrás

Los alumnos jugarán partidos 303 a dos canastas en los que solo podrán lanzar a canasta mediante entradas y tendrán un número máximo de pases antes de lanzar.

2. Representa graficamente el bote del balón
El bote del balón



Salida cerrada.

la mitad de los alumnos tendrán un balón cada uno, y la otra mitad se lo tiene que intentar robar antes de que acabe el tiempo

Ejercicios

1. Realiza un esque conceptual

El baloncesto

Reglas

El equipo esta formado por cinco jugadores del campo de juego

El balón se debe driblar con una mano no se debe avanzar con el balón detenido

El partido esta compuesto por 4 periodos de 10 minutos cada uno

Defensa

Necesita

Se basa

posicion basica

ayudas

agresividad
destro y
decision

Defensa a hombre con pelota

Defensa al hombre sin pelota

ataques

Contra ataque y transicion

juego libre

Necesita

Rebote, rapidez
Presion y finalizacion

Técnica individual y colectiva de ataque

objetivo

Superar la defensa

objetivo

superar el ataque

finalidad

Vencer

Tipos de bote	Descripción
Bote de bolon estatica.	El alumno botara la pelota con una sola mano al acabar cambiara de mano e intentará realizar el mismo ejercicio
Introducción al bote de Protección	Se trata de botar el bolon lo mas alejado posible del defensor. un bote bajo y rapido en el que ademas hay que utilizar la mano que no estu botando para impedir que el defensor se acerque a este
Bote con los ojos Cerrados	Ahora pasara a practicar todos los tipos de Botes que han aprendido hasta este momento sin abrir los ojos lo que le servira para mejorar su preposicion y su conciencia.
Botar	El alumno botara la pelota mientras se desplaza andando hacia atrás
Botar andando hacia atrás	El alumno cambiara la direccion a la que iba a botar practicando la finta de bote con un obstaculo.
Finta de bote	