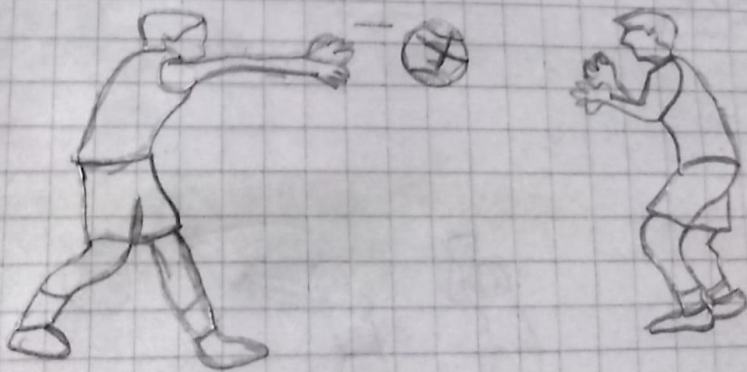


El baloncesto

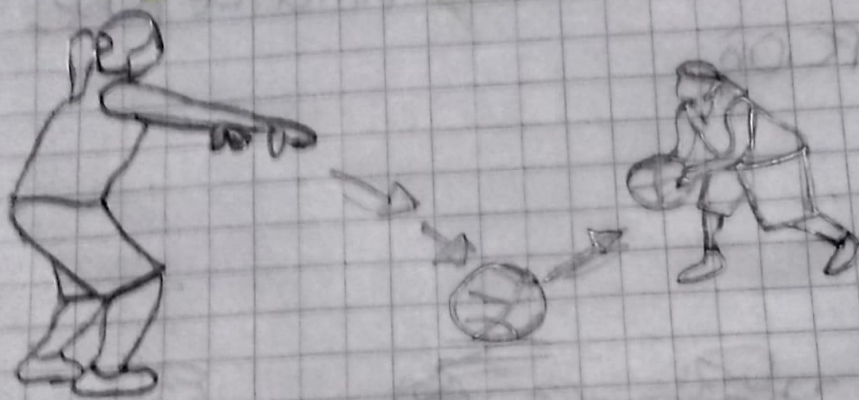
- * Que observas en la imagen
- 1) Se ven los movimientos básicos ejecutándose
- * Que movimientos se están ejecutando
- 2) La finta, finta de tiro, finta de pase, finta de recepción

Ejercicio

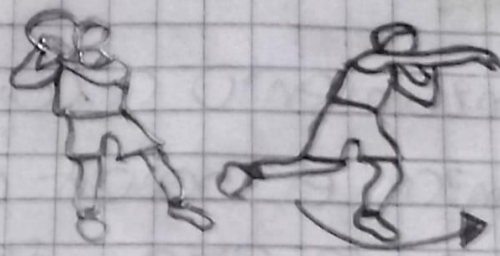


Pase de pecho en basket

El Pase Picado



El Pase con dos manos sobre cabeza



Rase de beisbol o sobre hombre



Rase de faja o por detrás
de la espalda

Tiros a canasta

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

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 estando en el área; dar un primer paso largo.

Tiro tras Rodada: es parecido al tiro en estatico. La diferencia es que este se efectua tras una carrera de igual si es corta o larga

Mate: Podria decirse que este es uno de los tiros mas espectaculares dentro del baloncesto. Se centra mas en la habilidad de jugador para saltar que en tirar es una forma de meter con tus propias manos el balón dentro de la red

Alley Oop: este tipo nace del mate, y que este tiro culmina un jugador pasara la pelota y el la recibira saltar con todas sus fuerzas hacia la canasta y encestar con un mate

- a Tiro libre o lanzamiento Personal
- b El tiro o lanzamiento a canasta
- c lanzamiento en suspensión
- d tiro de esnacha o mate

tiro o lanzamiento
a canasta

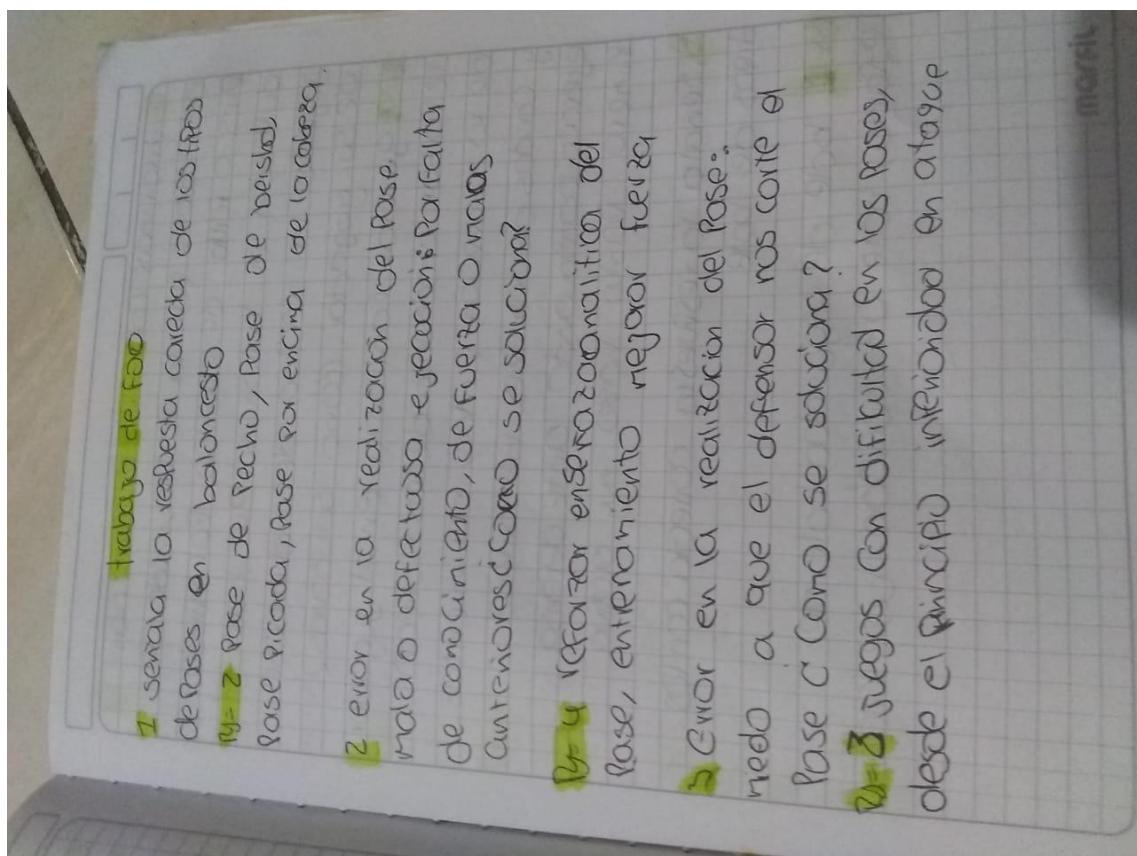
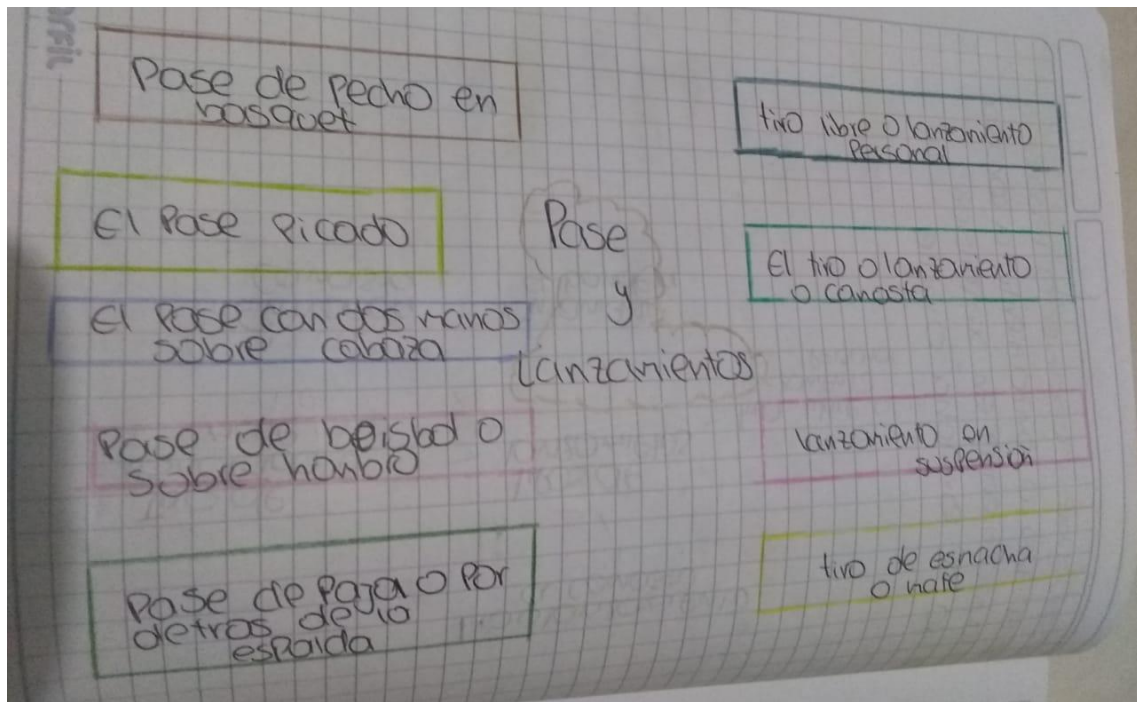
tiros de
lanzamientos

- tiro libre o
lanzamiento
personal

lanzamiento
a bandeja

Tiro de
esnacha o
mate

Entrada
a canasta



1. error mas común 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 solucionas?

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

3. Señala la respuesta correcta con los tipos de bote

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

6 Señala la respuesta correcta que corrija algunos errores en el bote del balón

R= 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

R= 3 tiro libre, tiro en estatipo, 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 las rodillas

9 errores de lanzamientos

* no encarar bien el arco

* 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 va recto pero demasiado largo o corto