

BALONCESTO

- Observa el video y escribe tu reflexion
- la reflexion del video es que debemos de demostrarle a las personas que no creen en nosotros que siempre se puede salir adelante y ser mejor persona, y a las personas que creen en nosotros siempre apoyarlos y darles lo mejor de nosotros. y para poder salir adelante el video nos enseña que siempre hay que creer en nosotros los otros no lo hacen y hacer todo con amor.

video ejecución del bote

para un buen bote necesitamos un balón, con un buen agarre simétrico una mano en cada lado del balón dedos pulgares ubicados

bote rotativo

la persona esta estirada y el balón llega

hasta la cadera, se mueve la muñeca y el brazo pero no todo el brazo completo

video ejercicios para mejorar el bote en el baloncesto

- la persona va caminando mientras va desplazando el balón de una manera controlada sin que el balón se desvía del camino, la mirada siempre tiene que ir al frente
- es la misma dinámica que la anterior pero el balón va con más rapidez y más concentración

video fundamentos técnicos del baloncesto

- **Dribbling**
el dribbling es una acción que realiza un jugador de impulsar tirando o palmando el balón con una mano contra el suelo, como medio para desplazarse con este en la cancha

Ejercicios

1. Realiza el esquema conceptual
2. Representa gráficamente el bote del balón
3. Realizar una tabla donde se clasifique los tipos de bote y la descripción del mismo

Solución

¿Que es el bote?

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

Objetivos del bote

el bote se debe utilizar exclusivamente cuando sea necesario (ya que el bote mena para el juego). A partir de ahí se establece los siguientes objetivos

- superar unponente y conseguir lanzar con la menor oposición
- Evitar infringir la regla de los 3 segundos
- defender la posesión del balón

¿Que es el OnBling?

es la forma más contundente de desplazar, con el control de balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o pisar el balón contra el suelo respetando las limitaciones del reglamento

El bote, OnBling y fintas en el baloncesto.

Apartes técnicos

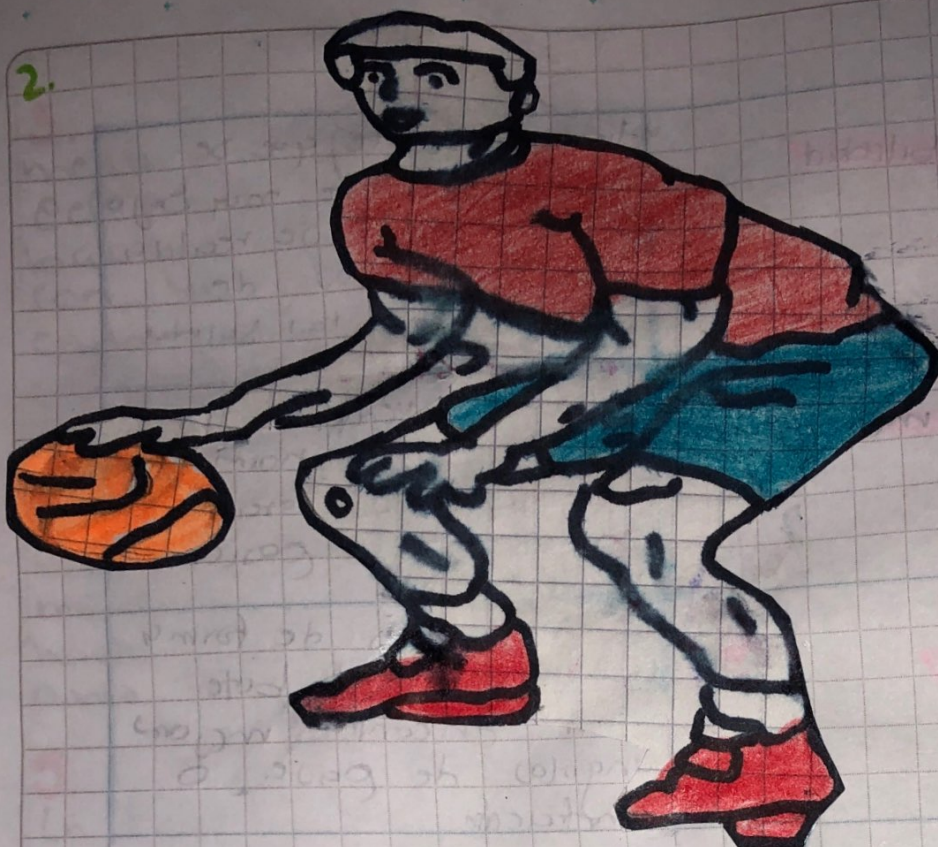
- nunca se debe mirar el balón con limitaria la capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego
- Se deben usar indistintamente ambas manos
- Es preciso no abusar de él no botar por ocio, por muy bien que se domine. por tanto debe quedar muy claro desde el principio

¿Que son las fintas?

son un movimiento o técnica empleada por los jugadores

tipos de fintas

- Sin balón
- Sencillas
- con balón
- finta de validez
- finta de tiro
- finta de salida en OnBling



tipos de bote	descripción
bote de protección	Se usa para mantener la posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición con el objeto de proteger el balón.
bote de progresión o avance	es el más utilizado, pero se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.
bote de velocidad	su objetivo es elevar lo más rápido posible. como resulta claro, que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho para botar poco para ello.

Bate de habilidad

tipo de bate que se refiere al bate muy bajo y rapido que se realiza en los cambios de mano o en las jugadas de dribling

Bate con 2 manos

solo se puede dar una vez, se utiliza normalmente con los pivots para ganar rapidamente la posición al defensor

Bate lateral

Desplazamiento de forma lateral con el bate para encontrar mejores ángulos de pase o penetración

Habilidad de tiro

1. en que consiste la posición y el desplazamiento
2. que se entiende por dominio de balón
3. que es el regate o dribble y como se utiliza
4. que es el pivot y como se ejecuta
5. que es una finta y para que sirve

1.
El equilibrio del cuerpo es el principal fundamento en la ejecución de las maniobras individuales ya que tendrá que distribuir equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia delante, con las rodillas flexionadas, pies separados y dirigidos levemente hacia fuera.

2.
es el requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar la pelota

3.

mediante el regate o el doble transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto. El jugador se desplaza en la cancha con la pelota.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón.

4.

Consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones hasta el otro pie se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha.

5.

La finta es un movimiento de engaño que confunde a las defensas haciéndolo perder su efectividad sirve para **con balón** para que un jugador, haciéndolo creer que lanza pero **sin balón** para demarcar o generar ocasiones de jugadas (corte en V, pucita ataca etc.)

MAKES YOU HAPPY