

Foro

Actividad

1 Señala la respuesta correcta de los tipos de Pases en baloncesto

* Pase de pecho con dos manos, Pase de pecho con una mano, Pase de beisbol, Pase Picado, Pase Por encima de la cabeza

B Pase de pecho con dos manos, Pase de beisbol, Pase Picado, Pase Por encima de la cabeza

C Pase de pecho con dos manos, Pase de pecho con una mano, Pase de beisbol, Pase Picado

D Pase de pecho, Pase de beisbol, Pase Picado, Pase Por encima de la cabeza

2 Error en la realización de Pase: mala o defectuosa ejecución. Por falta de conocimiento, de fuerza o malos hábitos anteriores. ¿cómo se soluciona?

A Reforzar enseñanza analítica del pase

B Entrenamiento para mejorar fuerza

C Realizar pases con los ojos cerrados

X Reforzar enseñanza analítica del pase, entrenamiento para mejorar fuerza

3 Error en la realización del pase: Miedo a que el defensor nos corte el pase. ¿cómo se soluciona?

***** juegos y ejercicios de pase sencillos, con superioridad numérica espacio. **2:1, 3:2**, aumentando dificultad, y reduciendo espacios, hasta igualdad e inferioridad numérica

B juegos con superioridad numérica y bastante espacio

C juegos con dificultad en los pases, desde el principio inferioridad en ataque

D poco espacio y muchos jugadores para que surjan más pases

4 Error mas comun en la recepcion del balón es por la postura, caída de pies o falta de equilibrio, por medio a perder el balón, lo que hace que el jugador lo reciba defendiéndose de su jugador lo reciba defendiéndose de su jugador como lo solucionamos?

4 generar confianza en el jugador/a, reforzar enseñanza de los aspectos de la recepción, fintas, movimientos y caídas de los pies.

8 generar confianza en el jugador/a, reforzar enseñanza de los aspectos de la recepción, fintas, movimientos y caídas de los pies, mediante el ejercicio continuado ante defensa. Primero pasiva hasta muy activa

C Ejercicios de pase-recepcion en la correcta realizacion del pase para reducir el error en la recepcion

D Ejercicios de pase-recepcion como el 10 Pases, muchas jugadores en poco espacio

5 Señala la respuesta correcta con los tipos de bote

A Bote de seguridad, Bote de espaldas, bote de velocidad, bote lateral

B Bote de protección, bote de velocidad, bote lateral

~~C~~ Bote de Protección, Bote de velocidad,

bote adelante-atrás, bote lateral

D Bote de Protección, bote rápido, bote adelante-atrás, bote lateral

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

A Juegos con los ojos cerrados botando el balón

~~B~~ Juegos Prohibiendo el bote o limitando el número de botes. Ejercicios Para dominar el bote con ambas manos.

C Juegos donde haya que botar mucho el balón

D Ejercicios Para botar con la mano no dominante

4 Señala los tipos de lanzamiento más habituales en baloncesto

1 Tiro libre, tiro en estático, tiro tras parada, entrada en bandeja

6 Tiro en estático, tiro tras parada, tiro en suspensión, entrada en bandeja

7 Tiro libre, tiro en estático, tiro tras parada, tiro en suspensión, entrada en bandeja

8 Tiro libre, tiro tras parada, tiro en suspensión, entrada en bandeja

9 Errores en el lanzamiento a canasta

Hacer mal los apoyos

- juntando demasiado los pies

- separarlos excesivamente

- No cuadrarse bien para el tiro

- juntar demasiado los rodillos

¿Cómo se soluciona?

1 Que lance con su estilo personal

2 Insistir en una buena disposición de pies y aunar en el momento del tiro

⊗ Apuntar al aro por encima del balón

⊗ Apuntando al cuadrado en el tablero

Ⓚ Error en el lanzamiento:

- No entrar bien el aro

- Pies-balón-hombro apuntan a la izquierda

- Pies-balón-hombro apuntan a la derecha

¿cómo se soluciona?

Realizando correctamente la cadena cinética

Ⓚ El dedo índice y corazón que da señalando el aro tras lanzar

Ⓚ Practicar ejercicios de cuadrarse para el tiro (corrección)

⊗ Agarrar correcto del balón en triple amenaza

10 Error en el lanzamiento: El lanzamiento va recto pero demasiado largo o corto

- No se arquea el tiro

• ¿cómo se soluciona?

A Orientando los pies hacia el aro

B Apuntar con el dedo índice y corazón al aro

C Realizar correctamente la cadena cinética

D Practicar con el balón trayectorias procurando que el balón salga bombeado y -le demos el arco adecuado