

Baloncesto

Objetivos del bote

En Primer lugar decir, que el bote se debe utilizar exclusivamente cuando sea necesario (ya que el bote monopoliza el juego).

- Rogresar buscando una mejor ubicación para lanzar.
- Supear un oponente y conseguir lanzar con menor oposición.
- Para lograr una mejor situación para pasar, ganando ángulo de pase.
- Pasar de pista trasera a delantera para poder pasar rápidamente de la fase de defensa a la de ataque.
- Defender la posición del balón.
- Evitar infringir la regla de los pasos.

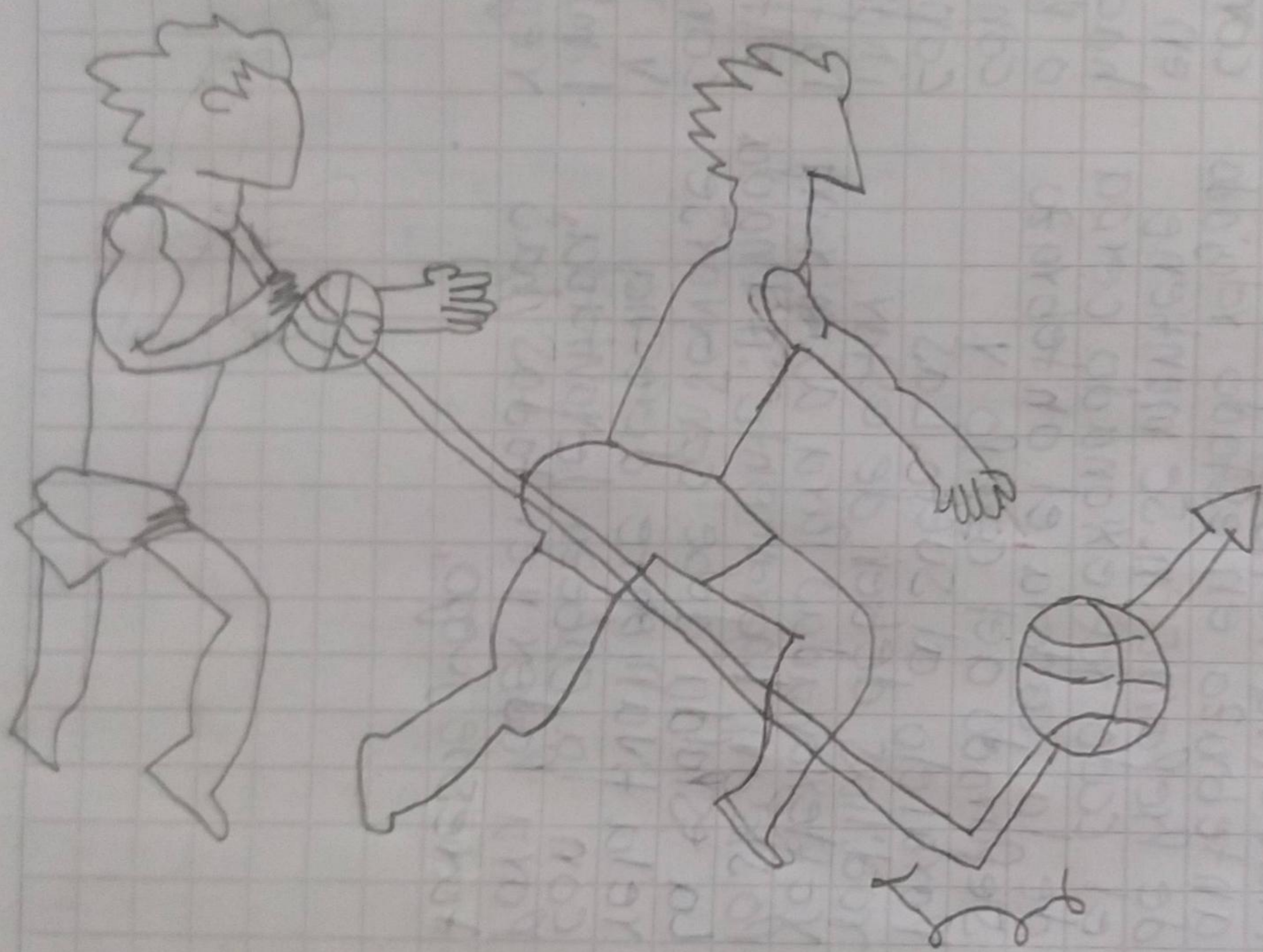
Aspectos técnicos

Al botar, los dedos deben de estar abiertos, con la mano, la muñeca y el antebrazo en estado relajado de preparación. Se mantiene el codo reflexionado cerca de la cadera, el antebrazo separado del cuerpo y paralelo al suelo. Las rodillas deben de estar reflexionadas para asumir una posición ligeramente inclinada. La espalda debe conservarse relativamente derecha con la cabeza levantada, para poder ver todas las áreas de juego.

El Drible

El Drible es la forma mas contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

2 Representa graficamente el bote del balón



Ejercicios	Descripción
Bote de balón estático	El alumno intentará botar la pelota con una sola mano, al acabar, cambiará de mano e intentará realizar el mismo ejercicio.
Bote con los ojos cerrados	Ahora pasará a practicar todos los tipos de bote que ha aprendido hasta este momento sin abrir los ojos, lo que le servirá para mejorar su propiocepción y su conciencia espacial.
Bote alto	Bote de balón con una altura mayor al bote normal sin movimiento.
Bote sentado	El alumno se sentará con las piernas en cruz y botará el balón al rededor de su cuerpo, intentando aguantar el máximo tiempo posible.
Bote en cunclillas	Bote en cunclillas al rededor del cuerpo.
Cambiar la altura del bote	En este ejercicio, el alumno empezará botando de pie, y se irá agachando hasta sentarse, botando cada vez más bajo y rápido, hasta volver a su posición.
Levantar el balón	Levantar el balón desde el suelo sin cogerlo, mediante botes.