TALLER DE BASQUETBOL

Área Paraescolar

Módulo 1: Fundamentos técnicos del Basquetbol

¿Sabías que...?

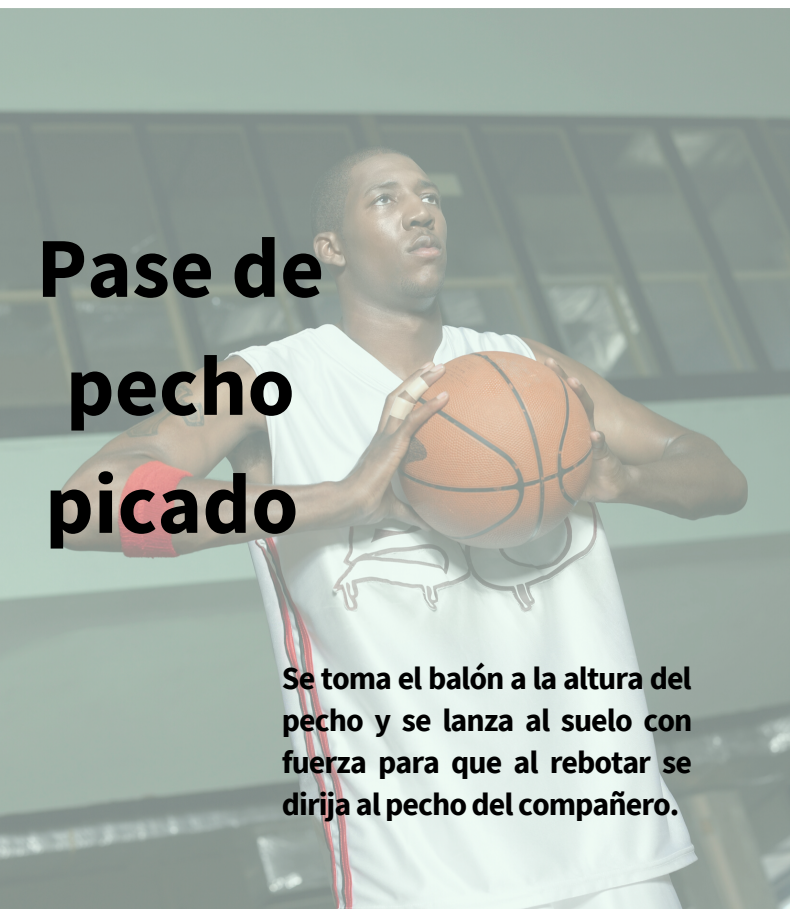
Los fundamentos técnicos son actividades motrices específicas de una actividad deportiva y que, realizadas en forma adecuada, hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados. A continuación te presentaremos los utilizados en el basquetbol.

BOTE

Se realiza con una sola mano en posición vertical situando el balón a un costado del cuerpo, a la altura de la cintura. Consiste en impulsar el balón hacia el suelo con las yemas de los dedos realizando flexión y extensión del codo, botando el balón.

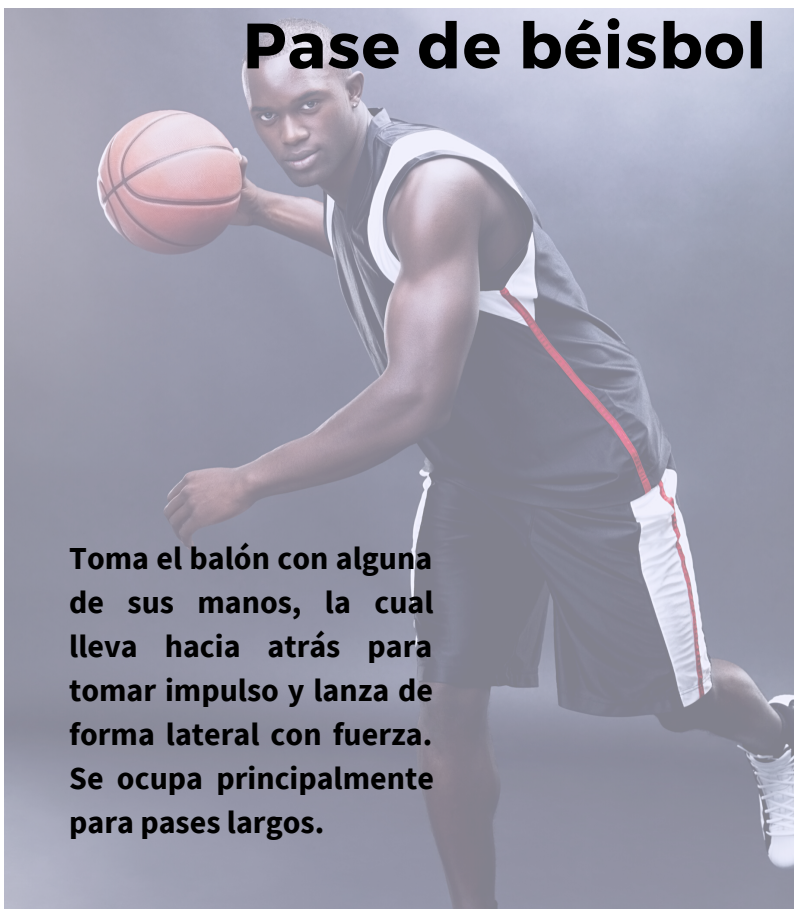
PASE DE PECHO

Se toma el balón a la altura del pecho y se lanza un pase con fuerza a algún compañero, procurando dirigirlo hacia el pecho.



Pase de pecho picado

Se toma el balón a la altura del pecho y se lanza al suelo con fuerza para que al rebotar se dirija al pecho del compañero.



Pase de béisbol

Toma el balón con alguna de sus manos, la cual lleva hacia atrás para tomar impulso y lanza de forma lateral con fuerza. Se ocupa principalmente para pases largos.

TIPOS DE TIRO

Tiro en bandeja: Salta cerca de la canasta y deja el balón sobre el aro con una mano.

Tiro en mate: Introduce el balón a la canasta con una o dos manos. En muchos de los casos se cuelgan del aro debido a la fuerza que ejercen hacia abajo.

Tiro en suspensión: Tiro más utilizado, el balón es lanzado mientras salta el jugador.

¡COLEGIO DE BACHILLERES!