

Escuela: E.P.E.T. N°5

Docente: Molina Alejandra



Contacto: 2645802550 (Horarios: 9 a 12 hs y 17 a 20 hs)

Año: 5°

División: 1°-2°

Ciclo: Orientado

Nivel: Secundario

Turno: Mañana.

Área curricular: Educación Física Mujeres

Título de la propuesta: “Fundamentos del Básquet-Parte II”.

Contenidos a desarrollar: “Deporte: Básquet”

GUIA N°6

LEE CON ATENCION EL ÚLTIMO FUNDAMENTO DE BASQUET.

LANZAMIENTOS**RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS:**

- Utilizar varios tipos de lanzamientos.
- Lanzar con la seguridad de encestar.
- Mientras más confianza mejor.
- No “Forzar” el tiro, háganlo con estabilidad y equilibrio.
- Mientras más cerca del cesto, habrá más posibilidad de éxito.
- Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, este debe ir en busca de su rebote.
- Utilizar acertadamente el tablero, sobre todo por los lados.
- Concentrarse antes de lanzar.
- Seleccionar el punto de mira y ser constante en el.
- No lancen apresuradamente, háganlo con tranquilidad y a su debida oportunidad.
- En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.
- El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos, hay que practicar.
- Lancen desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.
- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.
- Coordinen las respectivas flexiones y extensiones de piernas, codos, muñecas, dedos, etc.

DOBLE PASO A DOBLE SALTO

Se ejecuta realizando un doble salto hacia adelante, cayendo primero sobre el pie correspondiente a la mano de lanzamiento, y luego sobre el otro pie, con este último paso se hará un salto hacia arriba y ligeramente adelante, al igual que el lanzamiento en bandeja.

LANZAMIENTO DE BANDEJA

DESPUES DEL DOBLE PASO.

Es un lanzamiento que se realiza en movimientos y en distancias muy cercanas al aro. Se realiza con un pie apoyado en el suelo de la cancha, el cual da el impulso necesario para saltar lo más cercano posible al cesto, la otra pierna queda flexionada adelante. La mano de lanzamiento será la contraria a la pierna de impulso.

LANZAMIENTO CON LA MANO.

Se emplea cuando se realizan bandeja a gran velocidad. Esta forma de soltar el balón permite un lanzamiento más suave.

LANZAMIENTO EMPUJADO.

Se utiliza cuando es necesaria fuerza extra para controlar el balón después de recoger un rebote o un tiro debajo del cesto.

Para tiros en bandejas es recomendable ayudarse con el tablero y la adecuada rotación de muñeca para que el balón tome el pique necesario.

TECNICAS DEL DOBLE PASO.

Se toma el balón para el doble paso en el momento en que se va adelantando la pierna (derecha por el lado derecho y viceversa) para dar el primer paso o salto.

- ✓ La pelota se lleva al costado, lo más lejano posible del defensa.
- ✓ Se realiza el segundo paso con la otra pierna, la cual viene desde atrás, este paso debe ser un salto lo más cercano posible al aro o tablero.
- ✓ Si es necesario dar cierta rotación al balón (pique), en el momento de soltarlo.
- ✓ Se debe utilizar adecuadamente al tablero.
- ✓ Tener claro el punto de mira.

ACTIVIDADES

1. Escribe 10 recomendaciones que creas que son las fundamentales para realizar un buen lanzamiento.
2. Explica con tus palabras el lanzamiento de bandeja.
3. Nombra los ítems más importantes que creas necesario para la técnica del doble paso.

Director: Prof. Raúl López.