



Taller de Básquetbol Semana 20

Profesor : Gonzalo Aránguiz Osorio

Hola Básquetbolistas iniciamos una nueva clase

- Con la finalidad de mantenernos físicamente activos, es que cada semana iré subiendo video de actividades para el desarrollo técnico de básquetbol.
- Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la practica de este deporte.
- **Antes de comenzar: recordar que la clase anterior trabajamos técnica inicial de lanzamiento.**

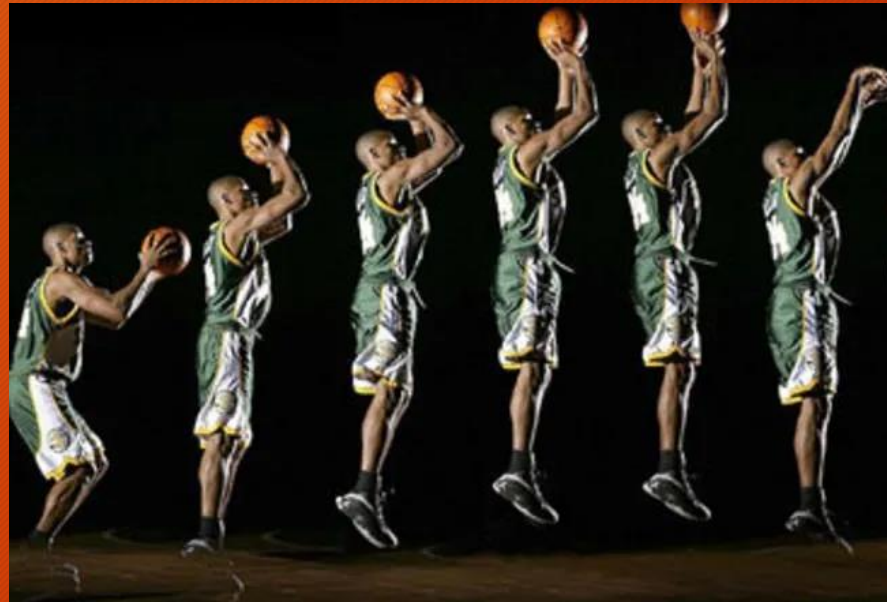
Materialles



Objetivo de la semana.

- Incrementar la técnica de lanzamiento estacionario, mediante el refuerzo de ejercicios de repetición de lanzamientos.

TECNICA DE TIRO EN SUSPENSIÓN: es la forma de lanzar a canasta más caracterizadora del Baloncesto. Un jugador con el balón posado en una mano cuya brazo de tiro forma una letra "U" invertida y la otra mano sujetando lateralmente para guiar y dar estabilidad a ése balón que está a punto de ser lanzado.



Practica los siguientes ejercicios.

- Comienza para calentar con las actividades del video anterior

<https://www.youtube.com/watch?v=GgMpcRqD3EU>

- Continúa con las actividades de manejo de técnica de lanzamiento con suspensión.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJrgHjMTh00>

Para finalizar

- Si los ejercicios aun no te resultan, **recuerda que debes practicar** muchas veces estas actividades y las anteriores.

¡Te felicito se que has realizado un muy Buen trabajo!



- ESCRIBEME AL CORREO gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl para saber que estas participando del taller