



Taller de Básquetbol Semana 23

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 de bandeja.**

Materialles

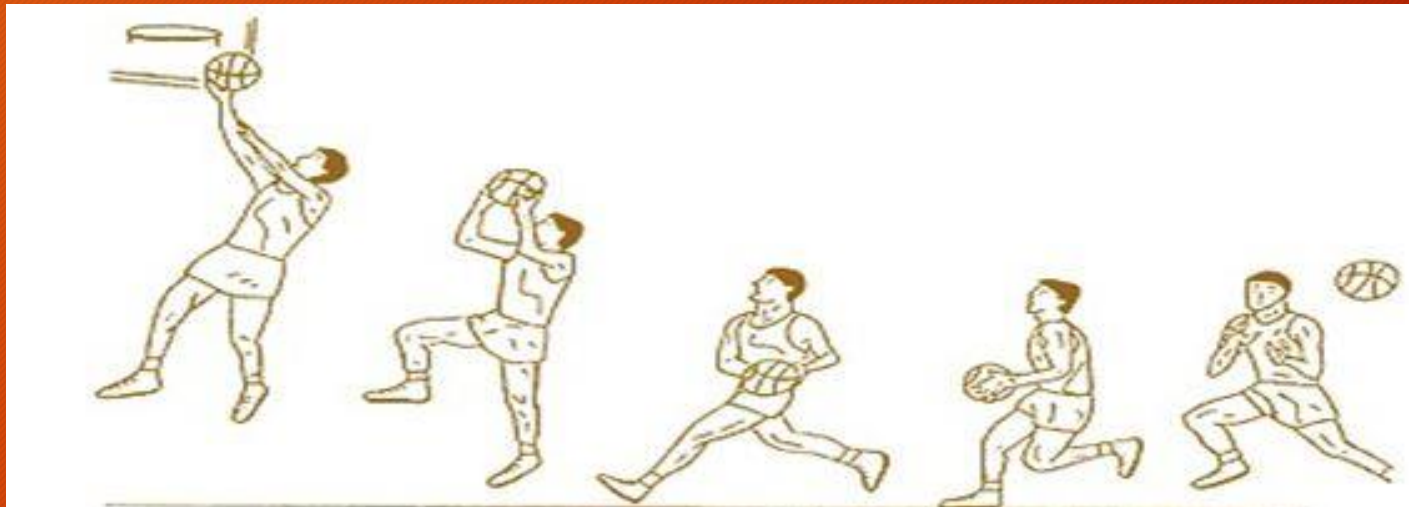


Objetivo de la semana.

- Mejorar técnica del lanzamiento de bandeja, mediante ejercicios de repetición

Recordemos :Lanzamiento de Bandeja

Bandeja En Baloncesto: es el término que define un lanzamiento a canasta ejecutado tras dar un paso o dos después del bote, en el cual el balón se impulsa con la palma de la mano de abajo a arriba, dejando el balón lo más cerca del aro posible, o apoyándose contra el tablero. Está considerado como uno de los movimientos más básicos en el aprendizaje de este deporte. Se utiliza ese término por la similitud con dejar el balón con la palma extendida, en el cual el balón no se lanza, sino que se deposita con suavidad cerca de la canasta.



Practica los siguientes ejercicios.

- Comienza para calentar con las actividades del video anterior

<https://www.youtube.com/watch?v=S8qemXbBpWc>

- Continúa con la técnica de lanzamiento de bandeja.

<https://www.youtube.com/watch?v=OjB4-QtDVBg>

<https://www.youtube.com/watch?v=3ysGUhvocQA>

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