



Taller de Básquetbol Semana 26

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.

- Reforzar la técnica del manejo del balón mediante ejercicios de repetición

EL MANEJO DE BALÓN

- Este es un aspecto básico en todas las categorías de baloncesto, igual de importante en pre-mini que en el máximo nivel, porque si no controlamos el balón y éste nos controla, no tendremos mucho que hacer como jugadores/as, ya que el manejo del balón es la base para todos los fundamentos (bote, pase, tiro...)

Cuando hablamos de manejo de balón nos estamos refiriendo a la capacidad que tiene el jugador para dominar el balón sin que se le escape de la manos. Es la necesidad de activar nuestros dedos y nuestra palma de la mano, para saber en cada momento que parte de nuestra mano debe realizar el trabajo, por ejemplo en el tiro, lo primero es posar el balón sobre nuestra palma de la mano, y en el impulso final serán los dedos quien establezcan la dirección final que debe tomar el balón de camino al aro.

Practica los siguientes ejercicios.

- EJERCICIOS PARA MEJORAR EL MANEJO DEL BALON EN BALONCESTO
- <https://www.youtube.com/watch?v=Hurtdae9lQg>

Recuerda que debes practicar muchas veces estas actividades y las anteriores.

¡Buen trabajo!

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

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