



Taller de Básquetbol Semana 28

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 recordamos y reforzamos la técnica de manejo de balón.**

Materialles



Objetivo de la semana.

- Reforzar la técnica del manejo del balón y lanzamiento estacionario a pie firme, mediante ejercicios de repetición

Recordamos:

TECNICA EN EL BALONCESTO PIE FIRME:

El jugador con el balón en las manos, flexiona las piernas para elevarlo siguiendo el movimiento de extensión del brazo y lanzarlo, debiendo quedar en este momento en línea recta los dedos, muñeca, hombro, cadera y pie de apoyo

Practica los siguientes ejercicios.

- EJERCICIOS PARA MEJORAR EL MANEJO DEL BALON EN BALONCESTO
- <https://www.youtube.com/watch?v=Hurtdae9IQg>
- Continua con las actividades de manejo de técnica de lanzamiento estacionario.
- <https://www.youtube.com/watch?v=kLTJkEBXRjA>

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