



# Taller de Básquetbol Semana 13

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 manejo y dominio de balón.*

# Materialles



# Objetivo de la semana.

- Conocer y ejecutar técnica de lanzamiento estacionario, mediante ejercicios de repetición.

## 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.

- Comienza para calentar con las actividades del video anterior
- <https://www.youtube.com/watch?v=j34AEjKaEIQ>
- Continúa con las actividades de manejo de técnica de lanzamiento estacionario.
- <https://www.youtube.com/watch?v=sZLrrVWbALM>

# 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](mailto:gonzalo.aranguiz@colegio-auroradechile.cl) para saber que estas participando del taller