



# Taller de Básquetbol Semana 34

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, mediante ejercicios de repetición ya conocidos.

# Practica los siguientes ejercicios.

- Comienza para calentar con las actividades del video anterior

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

- Continúa con :

- 3 ejercicios avanzados para mejorar la estabilidad y precisión del tiro a canasta

<https://www.youtube.com/watch?v=gu57JjrokAM>

- **10** EJERCICIOS PARA MEJORAR TUS TIROS A CANASTA

<https://www.youtube.com/watch?v=e-otyeX0TLw>

# 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