COLEGIO CIENTÍFICO MONTESSORI

Curso: educación fisica

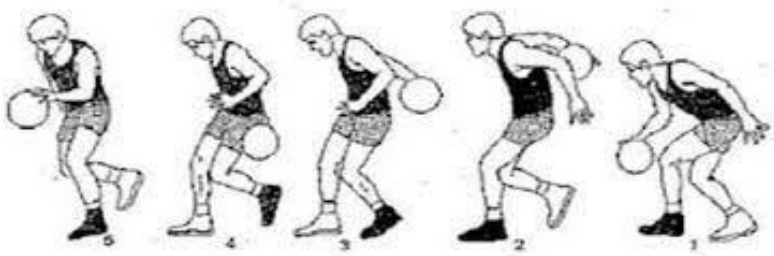
Tema: manejo del balon

Bloque: 2

Grando y Sección: 3ro Única

Docente: rosa de maria cabrera ramiro

Alumno/a: josias Estuardo xep castro

En el baloncesto se emplea la conducción del balón con bote alto y con bote bajo, variando la velocidad y la dirección La conducción del balón con bote alto la utiliza el jugador cuando quiere desplazarse rápidamente por la cancha y en su camino no hay ningún contrario.

acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón Para ello es importante realizar algunos ejercicios que van de un bote alto hasta controlar la pelota a una altura muy pegada al suel Algo que ayudará a mejorar tu relación con bola es realizarlos con una mano a la vez y en diferentes posiciones de perfil o realizando el bote frente a tu cuerpo.