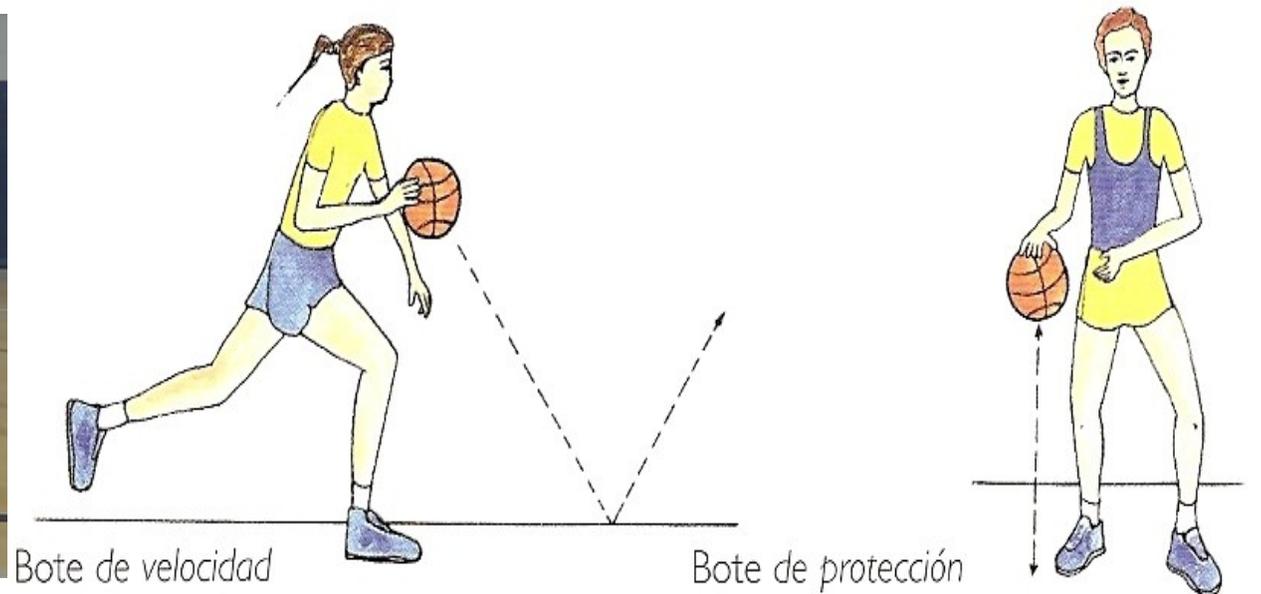


BALONCESTO

Nombre: _____



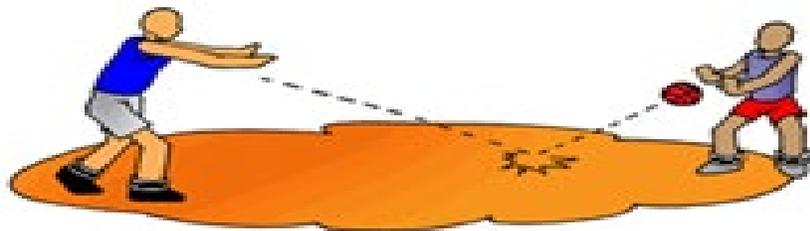
Dribling: Consiste en botar la pelota sin perder su control.



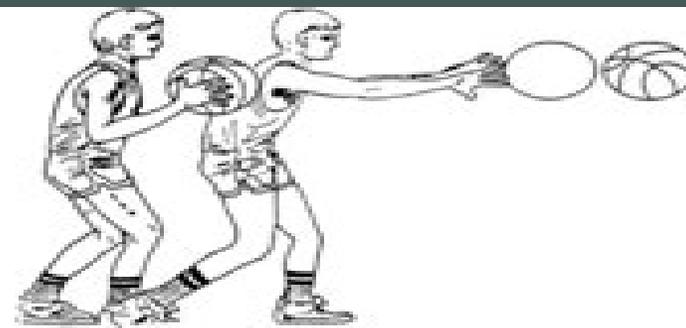
Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego.

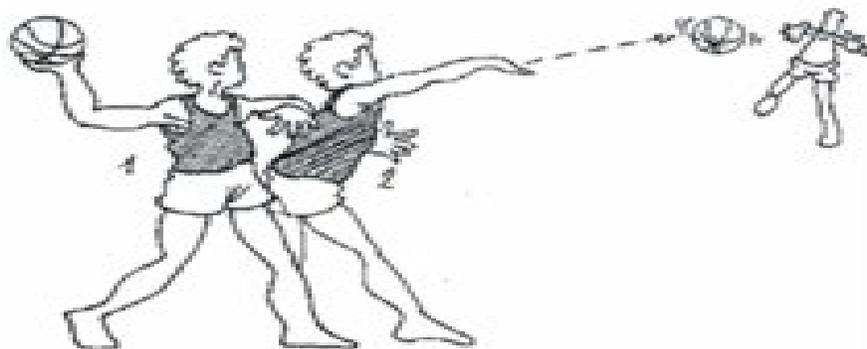
Pases: Es la forma habitual de intercambiar la pelota entre jugadores del mismo equipo. Tipos de pases:



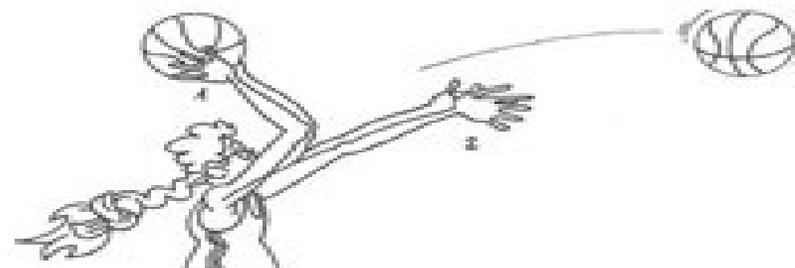
Picado



De pecho



De béisbol



Detrás de la cabeza

Lanzamiento: Acción de impulsar la pelota en posición fija con el objetivo de encestarla.

