Nombre:

TIRO VELOZ

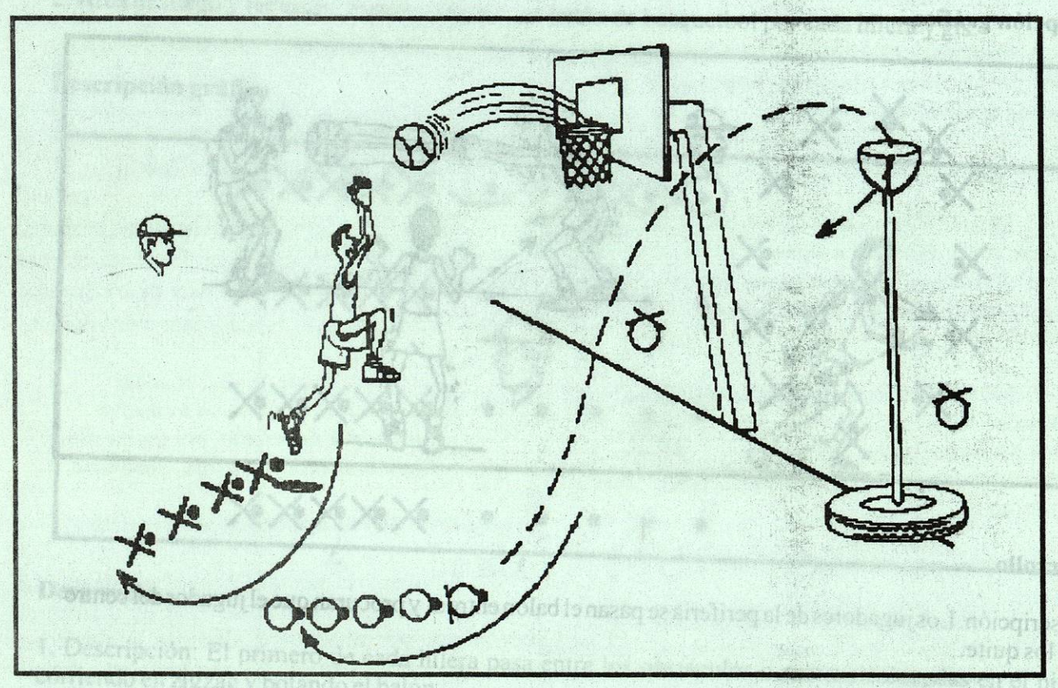
Nivel de destreza

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: unos 20 jugadores divididos en hileras de cinco integrantes.

2. Área de juego y recursos: espacio abierto, un unigol, canasta o cesto movible frente a cada hilera; un balón por jugador.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción. Se trata de que en el menor tiempo posible cada hilera enceste el mayor número de veces.

2. Reglas básicas:
   a) La forma de tiro se establece previamente, así como la distancia
   b) Un jugador neutral colocado junto al tablero, unigol. etc. lleva el conteo
   c)Gana quien hace más puntos buenos.

Variaciones

1. Colocar las canastas a diferentes alturas
2. Tirar de diferente ángulo
3. Un solo jugador tira todos los balones, luego el segundo y así hasta terminar.

Nombre: GANA EL REBOTE

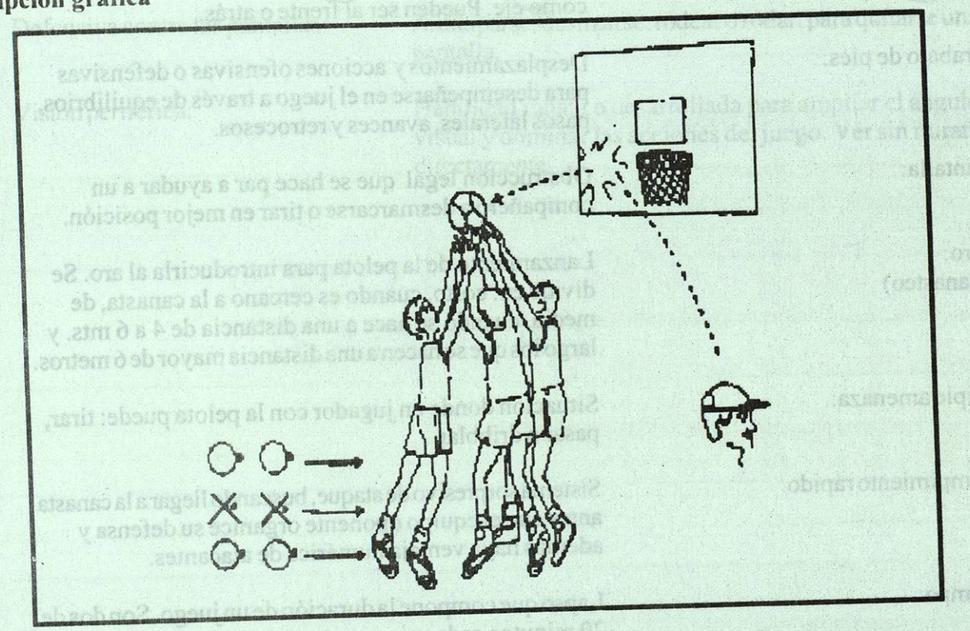
Nivel de destreza: Tablereo

Generalidades

1. Número de participantes y su organización: unos 18 jugadores organizados en dos grupos por tercias.

2. Área de juego y recursos: Espacio abierto; dos tableros y dos balones de basquetbol.

Descripción gráfica



Desarrollo

1. Descripción. El conductor del juego lanza el balón de manera que rebote sobre el tablero, mientras una tercia salta para intentar ganarlo.

2. Reglas básicas:
   a) Después de haber saltado se colocan atrás de la hilera
   b) Pueden alternarse y combinarse las tercias
   c) Un jugador puede hacer de "rebotador" del balón

Variaciones

En hileras, formación de estrella, ganar el balón y puntos para su equipo.

GLOSARIO TÉCNICO DE BASQUETBOL

1.	Posición fundamental:	Posición básica para acciones de juego
2.	Fundamentos:	Cada una de las acciones que componen el juego. Pueden ser ofensivas y defensivas.
3.	Recepción:	Acción para recibir el pase a pie firme o en movimiento.
4.	Finta:	Movimiento que sirve para engañar al oponente.
5.	Giros:	Movimientos circulares que se hacen apoyando un pie como eje. Pueden ser al frente o atrás.
6.	Trabajo de pies:	Desplazamientos y acciones ofensivas o defensivas para desempeñarse en el juego a través de equilibrios, pasos laterales, avances y retrocesos.
7.	Pantalla:	Obstrucción legal que se hace par a ayudar a un compañero a desmarcarse o tirar en mejor posición.
8.	Tiro: (Canasteo)	Lanzamiento de la pelota para introducirla al aro. Se divide en: corto, cuando es cercano a la canasta, de media, cuando se hace a una distancia de 4 a 6 mts. y largo los que se hacen a una distancia mayor de 6 metros.
9.	Triple amenaza:	Situación donde un jugador con la pelota puede: tirar, pasar o dribblar.
10.	Rompimiento rápido:	Sistema sorpresivo de ataque, buscando llegar a la canasta antes que el equipo oponente organice su defensa y además haya ventaja numérica de atacantes.
11.	Tiempo:	Lapso que compone la duración de un juego. Son dos de 20 minutos cada uno.
12.	Falta:	Infracción al reglamento producida por un participante.
13.	Falta personal:	(Faul) infracción cometida por un contacto ilegal sobre un oponente.
14.	Falta técnica:	Infracción cometida por actitud antideportiva.
15.	Conductor:	(Botador) Jugador designado para dirigir el juego dentro de la cancha.
16.	Tablereo:	(Rebote) Saltar y apoderarse de un balón que rebota en el tablero o el aro. Este fundamento puede ser ofensivo y defensivo.

17.	Dribble:	Progresión o desplazamiento del jugador botando el balón.
18.	Vigilancia:	Esta acción se refiere a que el defensa debe vigilar al ofensivo, para impedir que reciba el balón, a través de la visión periférica, colocación, distancia, cierres y presión.
19.	Marcaje:	Ejercer una marcación defensiva a un dribblador, al delantero, al pivote alto, al tirador, o doble (dos a uno)
20.	Cambios:	Acción defensiva donde se pasa de una conducta pasiva a una agresiva o viceversa.
21.	Defensiva contra las pantallas:	Anticiparse, deslizarse, rodear o rodar, para quitarse una pantalla.
22.	Visión periférica:	Habilidad innata o desarrollada para ampliar el ángulo visual y dominar las acciones del juego. Ver sin mirar directamente.

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Quién fue el inventor del Basquetbol?

2. ¿En qué año se inventó?

3. ¿En qué año y Estado se empezó a difundir el Basquetbol por primera vez en México?

4. ¿Cuánto mide una cancha de Basquetbol en la actualidad?

5. El peso del balón de Basquetbol es de:

6. La circunferencia del balón de Basquetbol es de:

7. Escribe tres fundamentos ofensivos del Basquetbol.

9. Anota tres fundamentos defensivos del Basquetbol.

10- Anota la altura del aro al piso que data desde 1981.

APÉNDICE