



Programa de Básquet
Prof. Germán Mariano Lauro

Unidad 1:

- ◆ Pase de pecho, de pique con dos manos, sobre cabeza con dos manos, sobre hombro con una mano. Recepciones en todas sus formas. Fundamentos.
- ◆ Dribling en posición dinámica. Entrada en bandeja. Ambidestría.
- ◆ Técnica de lanzamientos con una mano, a pie firme, con dos manos, sobre distintas posiciones, jump-shot.
- ◆ Preparación física general. Huesos y músculos. Acciones para conocer y desarrollar el cuerpo, sus expresiones estéticas y lúdicas, el pudor y la intimidad.

Unidad 2:

- ◆ El equipo y el grupo, roles, funciones, puestos y posiciones. Combinaciones. Movimientos defensivos y ofensivos. Desplazamientos defensivos. Desplazamientos con atacantes. Análisis de los códigos reglamentarios del básquetbol. Preparación física general.

Unidad 3:

- ◆ Formaciones defensivas (2-3 y 3-2), en zona, hombre a hombre. Formaciones ofensivas (5 abiertos, 1-3-1). Defensa 1 vs 1. Defensa 2 vs 2. Defensa 3 vs 3. Preparación física general y específica. Análisis de la relación reglas-objetivos situaciones y acciones individuales y grupales.
- ◆ Defensa individual y zonal. Defensa y ataque. La competencia.

Unidad 4:

- ◆ Reglamento de juego. La planilla de juego. Historia del deporte. Preparación física general. La competencia. Juego en equipo. Torneos. Juegos Olímpicos de la Juventud.