



Programa de Basquet
Prof. Germán Mariano Lauro

Unidad 1:

- ◆ Básquetbol: Toma de la pelota. Dominio del balón. Fundamentos.
- ◆ Pase de pecho con dos manos. Pase de pique con dos manos. Pase sobre cabeza con dos manos. Pase sobre hombro con una mano. Recepciones.
- ◆ Dribling en posición dinámica. Entrada en bandeja. Ambidestría.
- ◆ Técnica de lanzamientos con una mano. Lanzamiento a pie firme. Lanzamiento con dos manos. Lanzamientos en distintas posiciones.
- ◆ Detenciones en 1 y 2 tiempos.
- ◆ Preparación física general. 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.

Unidad 3:

- ◆ Formaciones defensivas. Formaciones ofensivas. Defensa 1 vs 1. Defensa 2 vs 2. Defensa 3 vs 3. Preparación física general. Análisis de la relación reglas-objetivos situaciones y acciones individuales y grupales.

Unidad 4:

- ◆ Preparación física general. Reglamento de juego. Defensa individual y zonal. Defensa y ataque. La competencia. Torneos. Juego en equipo. Juegos Olímpicos de la Juventud.

