



Ejercicio destinado a desarrollar la coordinación motriz, la concentración y el control del espacio a través del manejo simultáneo de dos balones.

El estudiante debe realizar un recorrido de un lugar al otro de la cancha (4 cuartos de cancha) transportando dos balones desde un punto de inicio hasta un punto final. Mientras avanza debe cruzar algunos obstáculos (conos) distribuidos estratégicamente manteniendo el dominio de los balones mediante dribling simultáneo con ambas manos.

Fortaleciendo coordinación bilateral y la disociación segmentaria



Ejercicio destinado a desarrollar la coordinación motriz, la concentración y el control del espacio a través del manejo alternando una mano y la otra.

El estudiante debe realizar un recorrido de un lugar al otro de la cancha (4 cuartos de cancha) transportando dos balones desde un punto de inicio hasta un punto final. Debe mantener el dominio de los balones mediante dribbling alternando ambas manos.

Desarrollando la percepción espacial y mejorando la técnica del dribbling



En esta actividad estamos desarrollando el concepto del “doble ritmo con paso 0”, incorporando las actualizaciones recientes en la reglamentación del baloncesto. La dinámica consiste en realizar un desplazamiento con control de balón, culminando en un pase dirigido al jugador ubicado en la línea de tres puntos. Este jugador, al recibir el balón, debe enfrentar el aro utilizando la técnica enseñada, aplicando correctamente el paso 0 como parte de su ejecución ofensiva.