

# ESCUELA



• **Un equipo** es la suma de sus componentes, que realza las facultades individuales de los jugadores y disminuye las carencias de los mismos. Así en un equipo cada jugador tendrá un papel en función de sus cualidades y las necesidades del juego.

*Todos los jugadores se esforzarán al máximo en defensa.*

• **Concentración.** Acción de estar muy atento o pendiente de una actividad o competición.

La concentración es limitada, es decir, solo la podemos tener puesta sobre unos determinados aspectos y durante un determinado tiempo.

Por eso, para no agotarnos nos centraremos en los aspectos relevantes de la actividad, en nuestro caso la canasta, nuestros compañeros, el equipo rival, nuestro entrenador...

Es normal perder la concentración en un determinado momento y es fundamental recuperarla inmediatamente (aquí está la diferencia entre un jugador fuerte mentalmente y otro )\*\*\*\*\*

# BALONCESTO

## Algunas ideas

### UN JUGADOR INTELIGENTE...

- Disfruta jugando al baloncesto, ¡ si no... !  
¿para qué juega?
- Está siempre concentrado en el juego y pensando que debe hacer en cada momento para ayudar a su equipo.
- Nunca descansa en defensa.
- Evita las faltas tontas.
- Si comete un fallo no se queja, y centra su atención en ayudar a su equipo; por ejemplo va a por el rebote o se esfuerza en defender.
- Sabe que **los partidos los gana o los pierde el equipo.**
- Ha visto lo **ridículas** que quedan las discusiones y "escenitas" en un partido y **las evita.**
- Entrena con la máxima **concentración** porque sabe que en los partidos recogerá los resultados de su trabajo.
- Respeto a los árbitros, al igual que cuando un jugador comete un fallo no le gusta que le griten, él no tiene porque faltar el respeto a nadie y menos si encima puede "ganarse" una falta técnica.
- Aprende cuando gana y cuando pierde.
- Anima a sus compañeros de equipo.

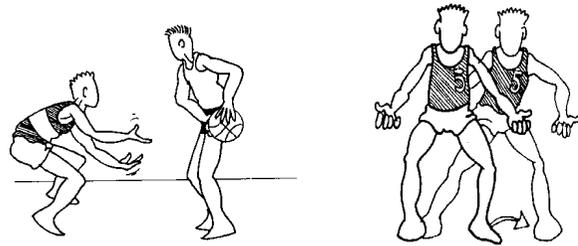


DIVERSION,  
CONCENTRACION,  
TRABAJO EN EQUIPO



<<Para tener la idea de un movimiento, hay que hacerlo mil veces.  
Para conocerlo, hay que repertirlo diez mil veces.  
Y para poseerlo, hay que realizarlo cien mil veces. >> (antiguo proverbio japonés)

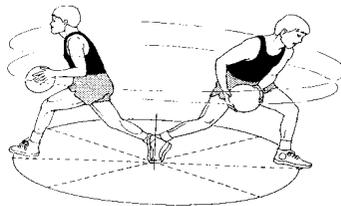
# POSICIÓN BÁSICA



Posición Fundamental  
-defensa.  
-ataque.  
posición triple amenaza.  
Puedo pasar, tirar, o botar.



## PIE DE PIVOTE

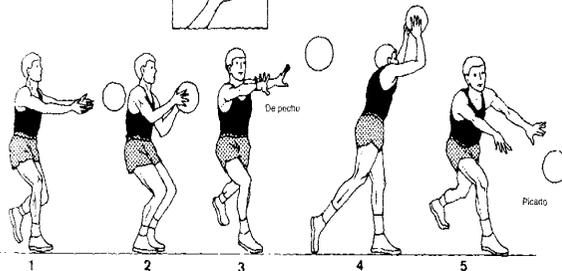


# PASES

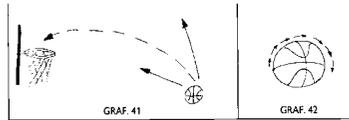


Sostener el balón, con las manos paralelas, los dedos separados sin que la palma de las manos toque el balón para permitir una mejor movilidad articular.

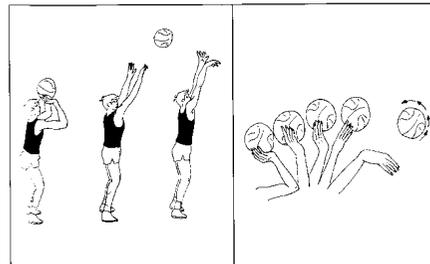
Por encima de la cabeza



1-3 Pase de Pecho . 4-Pase por Encima Cabeza. 5-Pase Picado 5



GRAF. 42



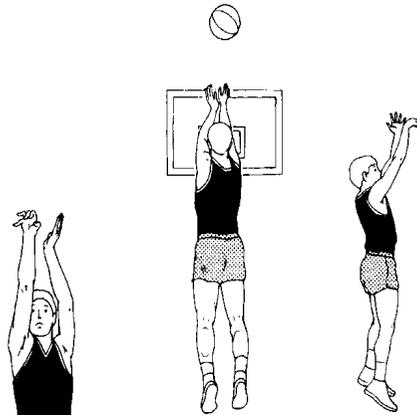
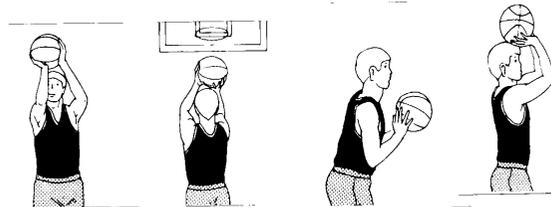
# TIRO



Buena posición de los pies: separación correspondiente a la anchura de los hombros.

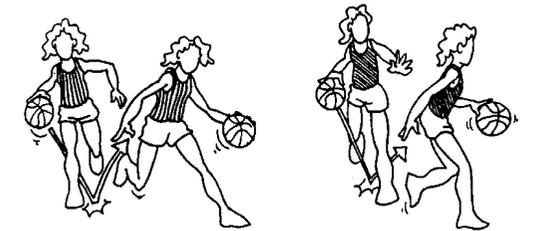
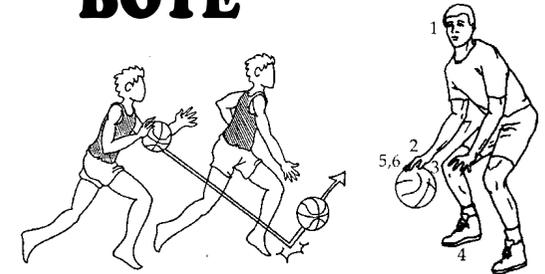


Buena posición: la separación es la misma pero un pie está delante del otro.

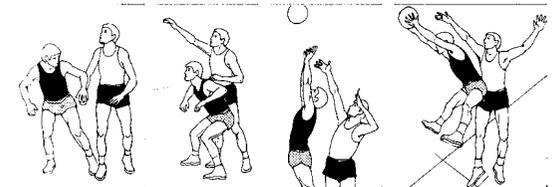
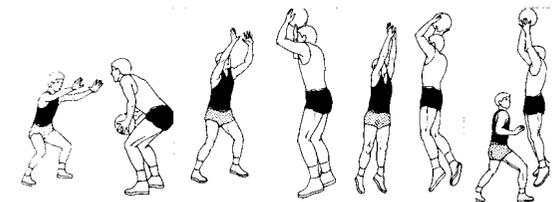


GAVIOTA 1978  
Enero 97

# BOTE



- Al botar:**
- No mires al balón.
  - Al cambiar de mano cambia de ritmo.



Nacho Azofra. Base de ESTUDIANTES.  
«LA SUPERIORIDAD EN EL REBOTE  
ES SOLO CUESTION DE GANAS»