

Ejercicios de toma de decisión en baloncesto

1)

-Nº de jugadores: se realizará con dos jugadores.

-Contenido: un jugador está en posesión del balón, y el otro, el cuál no tiene balón está en posición de defensa. Se trata de que el jugador con balón meta canasta, y que el jugador que no tiene balón defienda para intentar que su compañero no meta canasta.

-Decisiones: el jugador con balón puede tirar sin botar, puede botar para driblar, puede penetrar, etc. Mientras que el jugador sin balón puede hacer una defensa muy estricta o puede dejar unos metros para que su compañero avance.

- Alternativas:

-Velocidad: la velocidad con que los dos compañeros ejecuten sus acciones va a influir en el éxito de cada uno.

-Trayectoria: la trayectoria que lleve el lanzamiento.

- Dirección: por donde penetrar o defender, la dirección del lanzamiento.

2)

-Nº de jugadores: se hará con un jugador.

-Contenido: el jugador se encuentra con el balón delante de la canasta, el éxito será lograr canasta.

-Decisiones: el jugador, para lograr canasta puede tirar tal y como está o en suspensión, puede cambiar de posición, avanzar y penetrar.

-Alternativas:

-Velocidad: cuanto mayor velocidad haya en el ejercicio, querrá decir que el jugador tiene más soltura.

-Trayectoria: la trayectoria que elija para lanzar (bombeado, recto, etc) o la que utilice al penetrar.

-Dirección: se verá si un jugador es buen tirador o no, según la dirección que lleve el lanzamiento.

3)

- Nº de jugadores: Lo realizarán tres jugadores.

- Contenido: los tres jugadores se pasarán el balón hasta que uno de ellos tire a canasta.

-Decisiones: pasar, tirar, penetrar, avanzar, etc.

-Alternativas:

-Velocidad: la velocidad que se produzca en el pase o en el momento del lanzamiento.

-Trayectoria.

- Dirección: va hacia las manos, cabeza, piernas, aro, tablero, etc.