SECCIÓN 6
EXERCICIOS DE APOIO

Exercicio 1: Verdadeiro ou falso.

☐ 1. O terreo de xogo mide 28 metros de longo por 15 de ancho.

☐ 2. A liña de lanzamento de tres puntos atópase a 7, 25 metros da canastra.

☐ 3. O partido terá unha duración de dous periodos de 20 minutos.

☐ 4. Unha canastra desde dentro da zona restrinxida vale 2 puntos.

☐ 5. Un equipo dispón de 30 segundos para facer un lanzamento a canastra.

☐ 6. O xogador que cometa cinco faltas debe abandoar o partido.

☐ 7. Dirixirse irrespectuosamente a un árbitro será sancionado con falta técnica.

☐ 8. Un adestrador pode solicitar “tempo morto” durante o partido para dar instruccións tácticas aos xogadores.

Exercicio 2: Completa o seguinte esquema

BALONCESTO: ASPECTOS TÉCNICOS

O BOTE

- Bote de ___________
- Bote de ___________

O TIRO

- Tiro ________
- ____________
- ____________
- ____________
- Mate

O PASE

- **A dúas mans**
  - Por riba da __________
  - __________
  - __________
- **A unha man**
  - __________
  - __________
  - Polas costas
  - Pase de __________

Exercicio 3: Une con flechas relacionando os conceptos de ambas columnas.

Agarrar a un adversario	Pase por riba da cabeza
Atacante 4 segundos na zona restrinxida	Falta persoal
A unha man	Violación
A dúas mans	Falta técnica
Caixa + 1	Pase de béisbol
Non facer caso as indicacións do árbitro.	Defensa mixta
Gancho	Tiro
1-3-1	Defensa en zona

SECCIÓN 06
SOLUCIÓNS: EXERCICIOS DE APOIO

EXERCICIO 1:

1	2	3	4	5	6	7	8
V	F	F	V	F	V	V	V

EXERCICIO 2:

BALONCESTO: ASPECTOS TÉCNICOS

O BOTE

- Bote de protección
- Bote de velocidade

O TIRO

- Tiro libre
- En suspensión
- De gancho
- En bandexa
- Mate

O PASE

- **A dúas mans**
  - Por riba da cabeza
  - De peito
  - Picado
- **A unha man**
  - Normal
  - Picado
  - Polas costas
  - Pase de beisbol

EXERCICIO 3:

Agarrar a un adversario	Pase por riba da cabeza
Atacante 4 segundos na zona restrinxida	Falta persoal
A unha man	Violación
A dúas mans	Falta técnica
Caixa + 1	Pase de béisbol
Non facer caso as indicacións do árbitro.	Defensa mixta
Gancho	Tiro
1-3-1	Defensa en zona