

¡ENVUÉLVELA!

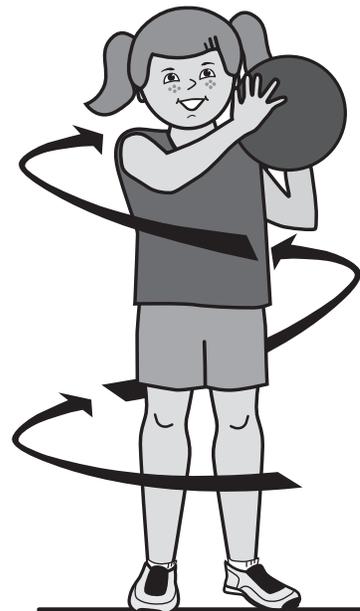
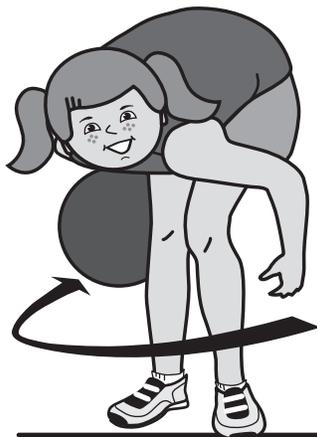
Mueve la pelota alrededor de tu cuerpo empezando por los pies y subiendo hasta la cabeza.

DIRECCIONES

- Mueve las manos rápidamente.
- Cuanto más pequeña la pelota, más fácil será.
- Usa las yemas de los dedos.

RETOS

- ¿Cómo de rápido te puedes envolver?
- Ahora, desenvuélvete.



WRAP IT UP!

BASKETBALL



FIGURA 8

Mueve la pelota entre las piernas como si estuvieras dibujando un 8.

DIRECCIONES

- Agáchate un poco con las piernas separadas.
- Cuanto más pequeña la pelota, más fácil será.
- Usa las yemas de los dedos.

RETOS

- ¿Cómo de rápido puedes mover la pelota dibujando tres ochos entre tus piernas?
- ¿Puedes hacerlo también en el otro sentido?

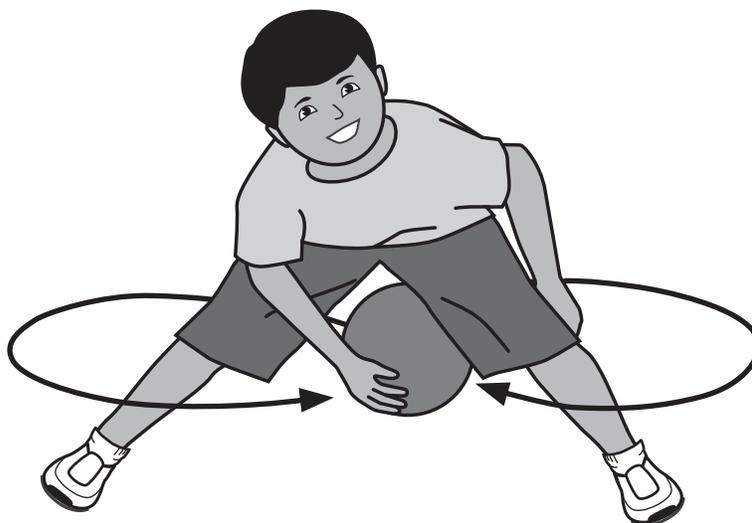


FIGURE 8

BASKETBALL



CAMBIO DE MANOS

Pon la pelota entre tus pies. Con las dos manos en la pelota; con la mano derecha delante de la pierna derecha y la mano izquierda detrás de la pierna izquierda. Cambia la posición de tus manos.

DIRECCIONES

- Agáchate con las piernas separadas.
- Mueve las manos rápidamente.
- Es más fácil sin la pelota.

RETOS

- ¿Puedes levantar la pelota, dejarla caer, cambiar de manos, y atraparla después de que vote?
- ¿Puedes hacerlo sin que bote?



SWITCHEROO

BASKETBALL

SPARK™
3-6

PAPA CALIENTE

Pasa la pelota de la mano derecha a la izquierda lo más rápido que puedas.

DIRECCIONES

- Mueve las manos rápidamente.
- Usa las yemas de los dedos.

RETOS

- ¿Puedes mover la pelota desde abajo a por encima de la cabeza y abajo otra vez?
- ¿Cuántos toques puedes hacer en 15 segundos?



HOT POTATO

BASKETBALL

SPARK™
3-6

MANOS RÁPIDAS ARRIBA/ABAJO

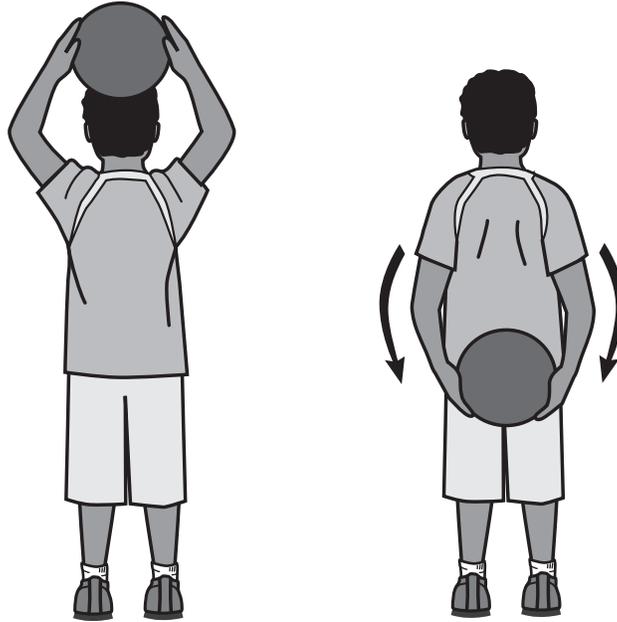
Pon la pelota detrás de la cabeza, déjala caer y mueve las manos para atraparla por la parte baja de la espalda.

DIRECCIONES

- Mueve las manos rápidamente.
- Mantén las manos separadas para atrapar la pelota.
- Empieza más arriba para que te dé más tiempo.

RETOS

- ¿Cuántas puedes atrapar en seguido?
- ¿Puedes hacerlo con una pelota más pequeña?



FAST HANDS HIGH/LOW

BASKETBALL

SPARK™
3-6

DRIBLEA CON TU MANO DOMINANTE

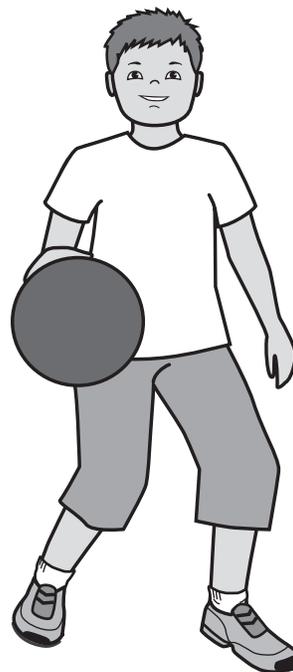
Driblea con tu mano favorita (dominante).

DIRECCIONES

- Mira hacia arriba.
- Rodillas dobladas.
- Empuja con los codos.
- La mano con la misma forma que la pelota.
- Usa las yemas de los dedos.

RETOS

- ¿Cuánto puedes bajar y seguir haciéndolo?
- ¿Puedes driblar sin mirar la pelota?



DOMINANT HAND

BASKETBALL

SPARK™
3-6

DRIBLEA CON LA OTRA MANO

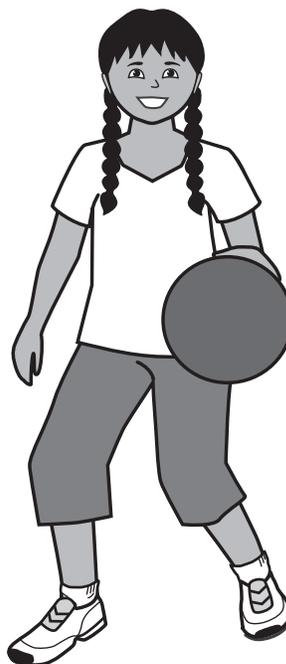
Driblea con la otra mano (la que no es tú favorita).

DIRECCIONES

- Mira hacia arriba.
- Rodillas dobladas.
- Empuja con los codos.
- La mano con la misma forma que la pelota.
- Usa las yemas de los dedos.

RETOS

- ¿Puedes driblar tan rápido como con tu mano favorita?
- ¿Puedes hacerlo sin mirar a la pelota?



NON-DOMINANT HAND

BASKETBALL

SPARK™
3-6

DRIBLEO DE "V"

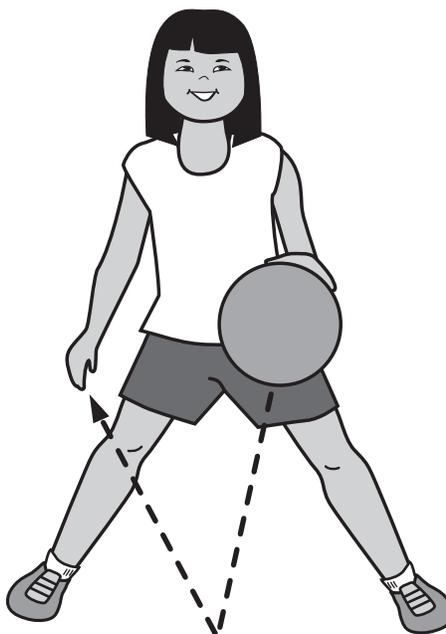
Driblea la pelota en la forma de una "V."

DIRECCIONES

- Empieza el dribbleo del lado de tu cintura.
- Empuja la pelota hacia el medio en ángulo.
- Mira hacia arriba.

RETOS

- ¿Cómo de ancha puedes hacer tu "V?"
- ¿Cómo de rápido puedes hacer el dribbleo de "V?"



"V" DRIBBLE

BASKETBALL

SPARK™
3-6

ENTRE LAS PIERNAS

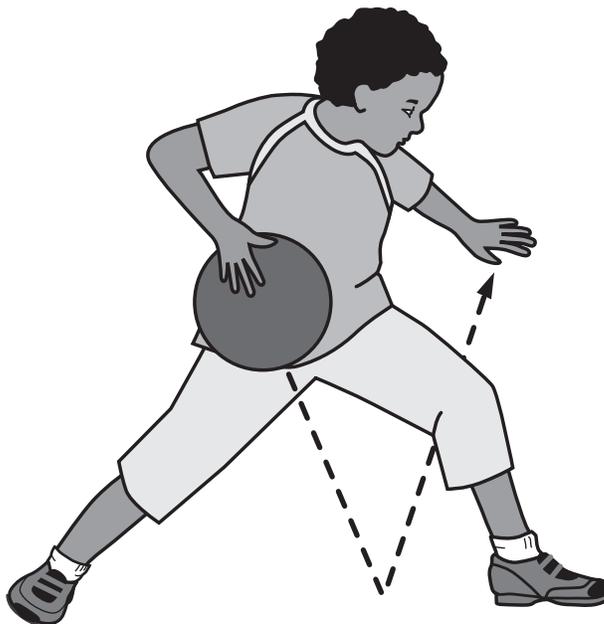
Driblea la pelota entre las piernas mientras caminas.

DIRECCIONES

- Parecido al dribbleo “V.”
- Dá un paso hacia la mano que driblea con el pie opuesto.
- Empuja la pelota por debajo de tu muslo en la forma “V.”
- Prepara la otra mano para recibir la pelota.

RETOS

- ¿La puedes pasar entre las piernas con cualquiera mano?
- ¿Cuántas veces lo puedes hacer en seguido?



THROUGH THE LEGS

BASKETBALL

SPARK™
3-6

ALREDEDOR DEL MUNDO

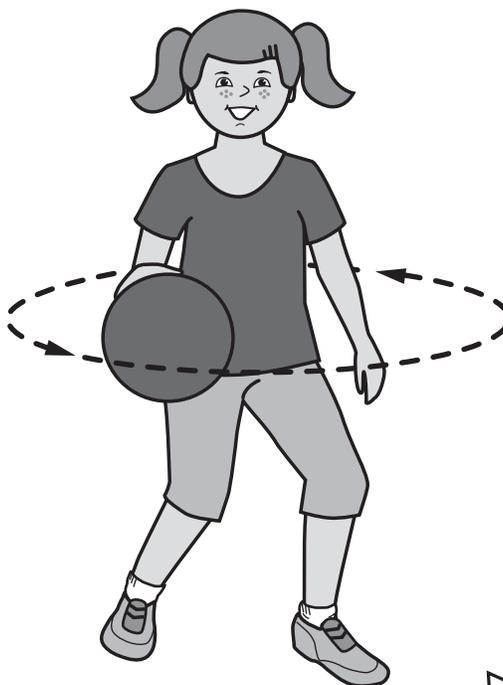
Driblea la pelota 360° alrededor de tu cuerpo.

DIRECCIONES

- Driblea por atrás, suelta la pelota, gira en sentido contrario y sigue driblando.

RETOS

- ¿Cómo de rápido puedes mover la pelota alrededor de tu cuerpo?
- ¿Lo puedes hacer de los dos lados?



AROUND THE WORLD

BASKETBALL

SPARK™
3-6

PASE DE PECHO

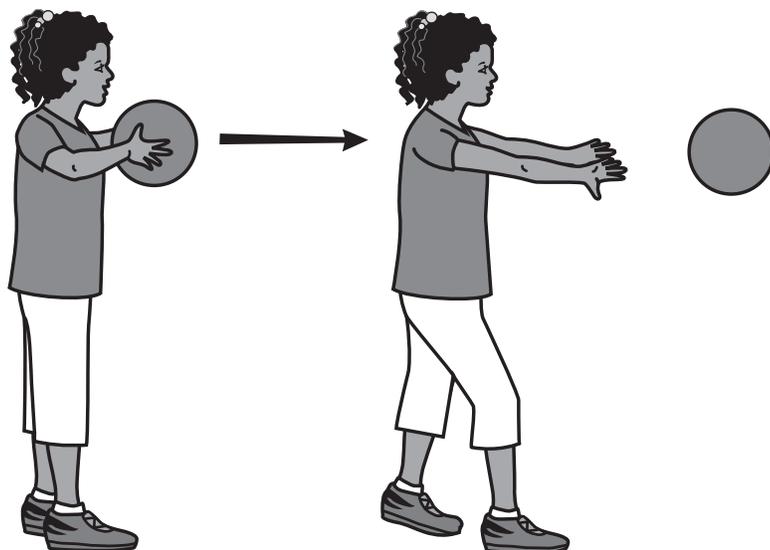
Pasa la pelota con tu compañero usando un Pase de Pecho.

DIRECCIONES

- Esparce los dedos, con las manos de cada lado de la pelota.
- Los codos flexionados hacia afuera.
- La pelota en el medio de tu pecho.
- Dá un paso hacia el pase y hacia tu blanco.
- Extiende los brazos, mueve las muñecas y termina el movimiento con los dedos pulgares hacia abajo.

RETOS

- ¿Puedes pasar la pelota alrededor de tus rodillas una vez antes de cada pase?
- ¿Puedes apuntar a tu compañero con las dos manos al terminar el pase?



CHEST PASS

BASKETBALL

SPARK™
3-6

PASE BOTE

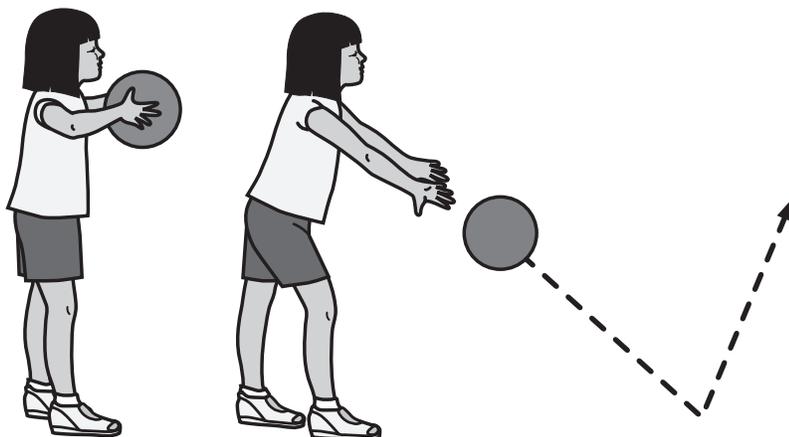
Pasa la pelota a tu compañero botando la pelota.

DIRECCIONES

- Las manos en los lados de la pelota, los pulgares hacia atrás y los dedos separados.
- Los codos flexionados y hacia fuera.
- La pelota en medio del pecho.
- Dá un paso hacia el pase y empuja la pelota hacia el suelo.
- Apunta a un poco más de mitad de distancia de tu compañero.
- Extiende los brazos, mueve las muñecas rápidamente, y continúa el movimiento con los pulgares hacia abajo.

RETOS

- ¿Puedes dar una vuelta a tu pecho con la pelota antes de cada pase?
- ¿Puedes apuntar hacia un blanco en la tierra con las dos manos cuando terminas cada pase?



BOUNCE PASS

BASKETBALL

SPARK™
3-6

PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

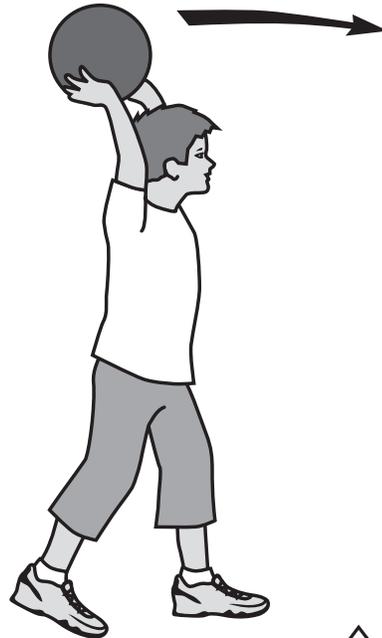
Pasa de uno a otro usando un pase por encima de la cabeza.

DIRECCIONES

- Parecido a un saque de banda en soccer (fútbol).
- Sube la pelota por encima y detrás de la cabeza.
- Dá un paso hacia tu compañero, extiende los brazos y muñecas.
- Suelta la pelota cuando las manos están por encima y un poco delante de la cabeza.

RETOS

- ¿Puedes tomar un paso hacia atrás cada vez que tú y tu compañero atrapan un pase?
- ¿Cuántas veces en seguido puedes pasar la pelota a las manos de tu compañero?



OVERHEAD PASS

BASKETBALL

SPARK™
3-6

TIRO LIBRE CON UNA MANO

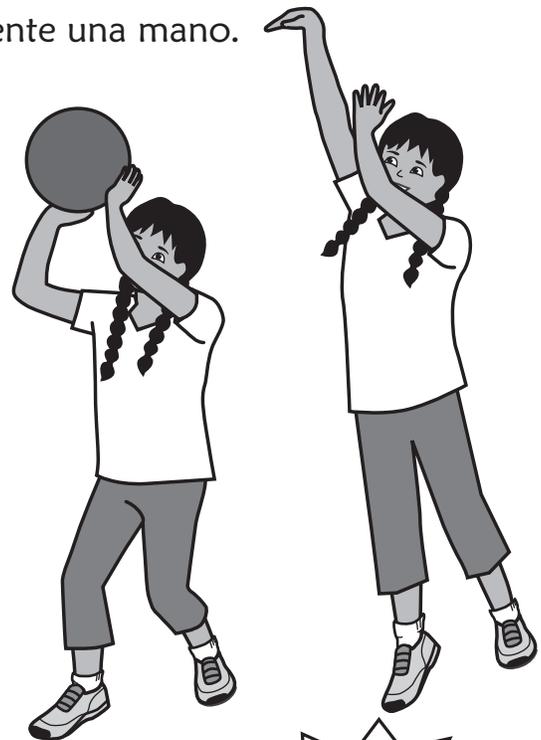
Tira a la canasta usando solamente una mano.

DIRECCIONES

- Concéntrate en la canasta.
- Mantén el codo en línea con la rodilla y la cintura.
- Extiende las piernas, y después el brazo.
- Empuja la pelota hacia arriba y hacia la canasta.
- Mueve la muñeca rápidamente, para darle efecto.
- Di, “¡L, l, adiós!” Tu brazo tiene la forma de una “L” cuando estás listo para tirar, una “l” cuando está extendido, y a continuación di adiós con la mano moviendo la muñeca rápidamente.

RETOS

- ¿Cuántas veces puedes mover la muñeca y darle efecto?
- ¿Puedes hacer que la pelota forme un arco más alto que la canasta?



I-HANDED SET SHOT

BASKETBALL

SPARK™
3-6

DEJADA

Empieza a 3 pasos de la canasta. A un ángulo de 45° a la canasta toma un paso hacia la canasta, y déjala entrar.

DIRECCIONES

- Con la rodilla con la que empiezas hacia arriba.
- Extiende la mano con la que tiras.
- Deja la pelota en el tablero.

RETOS

- ¿Puedes hacerlo sin driblar?
- ¿Puedes empezar más hacia atrás y entrar driblando?



LAY-UPS

BASKETBALL

SPARK™
3-6

TIRO SENSACIONAL

¡Practica tu tiro más difícil!

DIRECCIONES

- Practica los tiros que quieres mejorar.
- Usa tus piernas cuando tires.
- Concéntrate en la canasta.

RETOS

- ¿Puedes tocar el aro de metal desde la línea de tiro libre?
- ¿Puedes encestar de un lado de la canasta?
- ¿Cuál es el tiro más difícil que te puedes inventar?

HOT SHOT

BASKETBALL

SPARK™
3-6

I CONTRAI

Juega 1 contra 1 (ataque/defensa). 1 punto por tocar el tablero/aro de metal y 2 puntos por encestar.

DIRECCIONES

- Defensa: Manos arriba. Mantente entre tu compañero y la canasta.
- Ataque: Juega con calma. Driblea bajo control. Usa fintas.

RETOS

- Cuando estás defendiendo, ¿Puedes tocar la pelota sin tocar el brazo de tu compañero? Si no puedes, ¡Es falta!
- Cuando tienes la pelota, ¿Puedes driblar con la mano que no es dominante parte del tiempo?

IONI

BASKETBALL



BASKETBALL

