



## PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Cestoball

AÑO : Tercero

DIVISIÓN: A - B



### CONTENIDOS

Fundamentos de ataques: salidas y paradas (ritmo de los tiempos ), cambios de dirección y pivotes, agarre y manejo de balón, cambios de velocidad y ritmo con la pelota, tiro a la canasta ( diferentes lanzamientos al cesto ).

Fundamentos de defensa: posición defensiva fundamental, desplazamientos defensivos, lados de marcación, distintos tipos de marcación ( que puede ser individual, en zona o mixta, combinando ambas modalidades ).

Contenidos Conceptuales:

Reglamento básico.

Funciones y características de los jugadores.

Términos específicos del CESTOBOL.

En las clases se introducirán los fundamentos técnicos de ataque: salidas, cambios de dirección y pivotes, agarre y manejo del balón, cambios de dirección y velocidad de la pelota, ritmo de dos tiempos, el pase y el tiro al cesto. También se realizarán algunos conceptos tácticos del CESTOBOL.

Repaso de: recepción, pases, posibilidades técnico – reglamentaria, salto, ritmo de dos tiempos.

Amague y finta:

1- Cambio de dirección.

2- Cambio de velocidad.

Pivotes:



- 1- Adelante y atrás.
- 2- Atrás y adelante.
- 3- Adelante y atrás con giro: a- pie de pivote el derecho.  
b- pie de pivote el izquierdo.
- 4- A un lado y al otro:  
a- pie de pivote el derecho.  
b- variante.
- 5- A un lado y al otro con lanzamiento:  
a- Pie de pivote el izquierdo.  
b- Pie de pivote el derecho.
- 6- Al costado y adelante.
- 7- Al costado y atrás.

Lanzamiento al cesto:

- 1- De abajo.
- 2- De arriba.
- 3- Bandeja.
- 4- Sobre pie izquierdo.
- 5- De gancho.
- 6- Hacia atrás.
- 7- Jump – shot.
- 8- Directo.

Fundamentos de acción individual del ataque.

- Marcación: 1- A presión.  
2- A distancia.  
3- Cambio de marca.  
4- Mixta (flotación).

Fundamentos de acción individual de la defensa.

Rebote:

- 1- En defensa.



## 2- En ataque.

Definición de técnica: es la manera útil y positiva de emplear y ampliar los elementos de ejecución del juego (pies y tronco en el dominio del desplazamiento y manos en el manejo de la pelota).

Definición de táctica: es el sistema en que se basa el desarrollo del juego impuesto por un equipo en la cancha, coordinando las técnicas ofensivas y defensivas.

Definición de estrategia: es la habilidad de nos permite anticiparnos a los hechos, es decir, los recursos a utilizar en el caso de que se presenten determinadas circunstancias durante el transcurso del partido. La estrategia es un complemento de la táctica

Juego CESTOBOL. Aplicando el reglamento.

## **BIBLIOGRAFÍA**

CESTOBOL: "Técnica y metodología" por Sara A. Closas. Editorial Stadium.

Reglamento oficial de CESTOBOL. Editorial Stadium.