

Basquetebol (Lançamento da Passada)

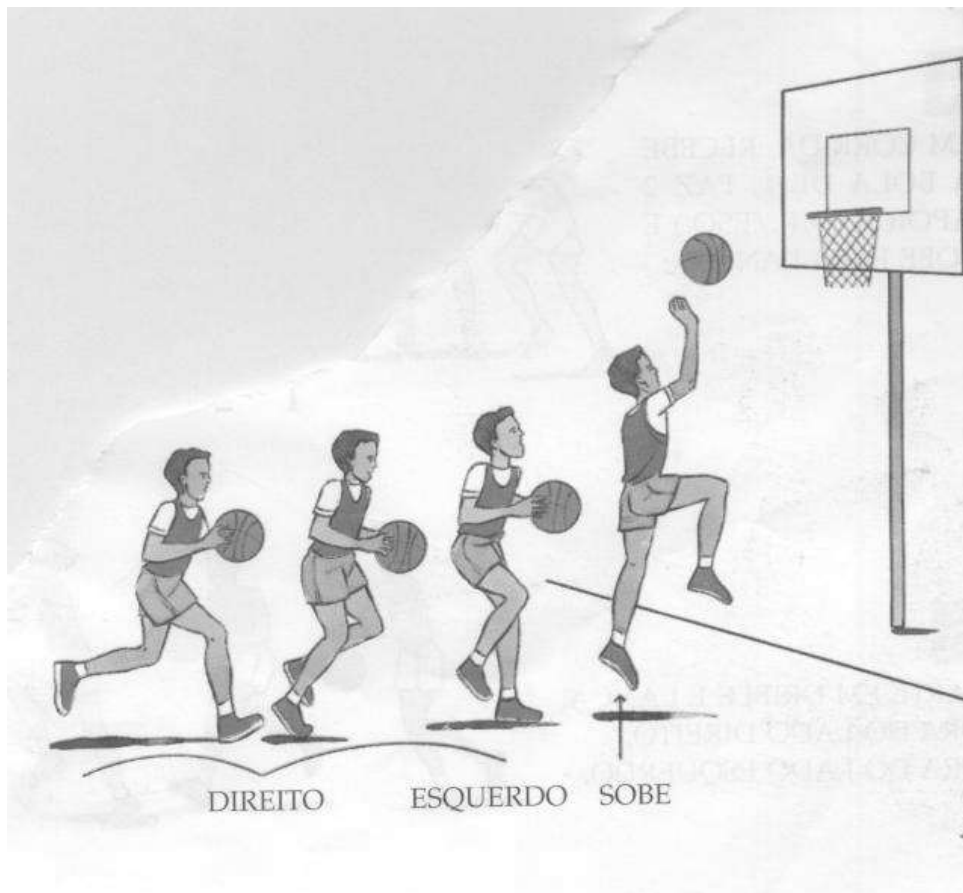


Imagem 1 – Lançamento da Passada

Componentes críticas:

Objetivo: converter cesto, com a máxima aproximação à tabela.

- 1 - Os dois apoios são realizados em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro apoio executado com o pé mais distante do cesto;
- 2 - Sequencia dos Apoios:
 - Lado direito: direito/esquerdo/lançamento;
 - Lado esquerdo: esquerdo/direito/lançamento
- 3 - Junto ao cesto existe uma impulsão vertical que é maximizada pela subida enérgica do joelho do lado da mão lançadora (mão contrária ao pé de chamada);
- 4 - Flexão final do pulso do membro superior lançado.