

PROPÓSITO:

Conocer los fundamentos técnicos del baloncesto que permita facilitar la práctica del baloncesto

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

EXPLICACIÓN:

EL BALONCESTO

CONCEPTO

Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro.

OBSERVA LA PRESENTACION

<https://es.slideshare.net/adriv/power-point-baloncesto>

CAMPO DE JUEGO Y REGLA

REGLA UNO - EL JUEGO

Art. 1 Definiciones

1.1 El baloncesto

El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El partido lo dirigen los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

1.2 Canasta: contraria / propia

La canasta en la que ataca un equipo es la canasta de sus adversarios y la canasta que defiende es su propia canasta.

REGLA DOS - PISTA Y EQUIPAMIENTO

Art. 2 Pista

2.1 Terreno de juego



El terreno de juego será una superficie plana y dura, libre de obstáculos (Esquema 1), con unas dimensiones de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidos desde el borde interior de las líneas limítrofes.

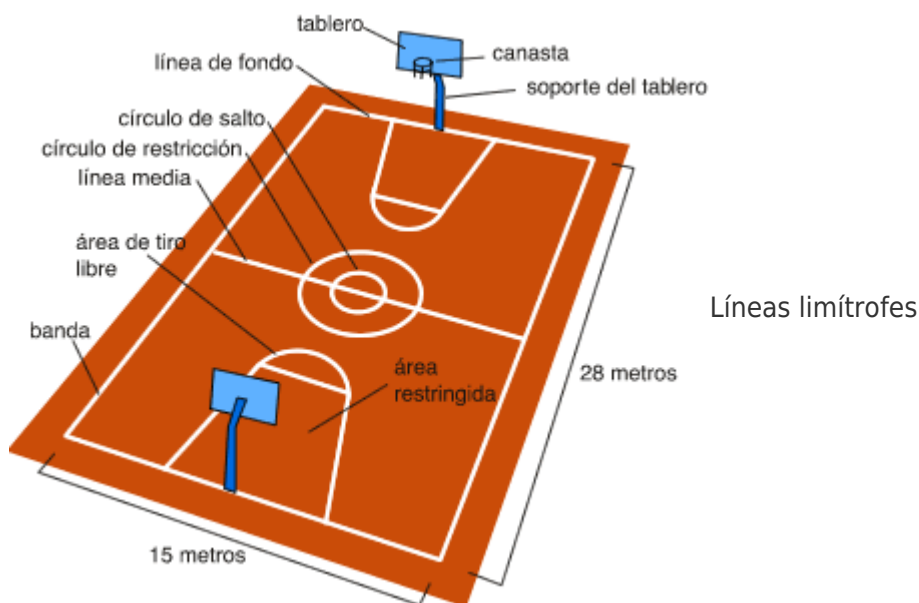
2.2 Pista trasera

La pista **trasera** de un equipo comprende su propia canasta, la parte del tablero que da al terreno de juego y la parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de su propia canasta, las líneas laterales y la línea central.

2.3 Pista delantera

La pista **delantera** de un equipo comprende la canasta de los adversarios, la parte del tablero que da al terreno de juego y la parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de la canasta de los adversarios, las líneas laterales y el borde de la línea central más cercano a la canasta de los adversarios.

2.4 Líneas



El terreno de juego estará delimitado por las líneas limítrofes, que consisten en las líneas de fondo y las líneas laterales. Estas líneas no forman parte del terreno de juego.

Cualquier obstáculo, incluidos los miembros de un equipo sentados en el banco, estará como mínimo a 2 metros del terreno de juego.

2.4.2 Línea central, círculo central y semicírculos de tiro libre

La línea central se trazará paralela a las líneas de fondo desde el punto medio de las líneas laterales. Se prolongará 0,15 metros por la parte exterior de cada una de ellas. La línea central forma parte de la pista trasera.

El círculo central se trazará en el centro del terreno de juego y tendrá un radio de 1,80 metros, medido hasta el borde exterior de la circunferencia. Si su interior está pintado, deberá ser del mismo color que las zonas restringidas.

Los semicírculos de tiros libres se trazarán sobre el terreno de juego con un radio de 1,80 metros, medido hasta el borde exterior de la circunferencia y sus centros estarán situados en el punto medio de cada línea de tiros libres. **(Esquema 2)**

2.4.3 Líneas de tiros libres, zonas restringidas y posiciones de rebote para tiros libres

La línea de tiros libres se trazará paralela a cada línea de fondo. Su borde más alejado distará 5,80 metros del borde interior de la línea de fondo y su longitud será de 3,60 metros. Su punto central estará situado sobre la línea imaginaria que une el punto medio de ambas líneas de fondo.

Las zonas restringidas son los espacios rectangulares marcados en el terreno de juego, delimitados

por las líneas de fondo, la prolongación de las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo, con sus bordes exteriores a 2,45 metros del punto medio de las mismas y que terminan en el borde exterior de la prolongación de las líneas de tiros libres. Excepto las líneas de fondo, estas líneas forman parte de la zona restringida.

Las posiciones de rebote para tiros libres marcadas a lo largo de las zonas restringidas, y reservadas para los jugadores en los tiros libres, se marcarán como muestra el Esquema 2.

La línea de 3 puntos no forma parte de la zona de canasta de 3 puntos.

Esquema 1 Terreno de juego



2.4.6. Líneas de saque

Las 2 líneas de 0,15 metros de longitud se trazarán fuera del terreno de juego, en la línea lateral enfrente de la mesa de oficiales, con su borde exterior a una distancia de 8,325 metros del borde interior de la línea de fondo más próxima.

2.4.7 Zonas de semicírculo de no-carga

Las líneas de semicírculo de no-carga se trazarán sobre el terreno de juego, delimitadas por:

Un semicírculo de radio 1,25 metros medido desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde interior del semicírculo. El semicírculo se une con:

Las 2 líneas paralelas perpendiculares a la línea de fondo, con su borde interior a 1,25 metros desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde exterior del arco, de 0,375 metros de largo y que finalizan a 1,20 metros del borde interior de la línea de fondo.

Las zonas de semicírculo de no-carga se completan con las líneas imaginarias que unen el final de las líneas paralelas directamente debajo del borde interior de los tableros.

Las líneas del semicírculo de no-carga forman parte de las zonas de semicírculo de no-carga.

FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO

EL AGARRE DEL BALÓN

EL BOTE

Según la Real Academia de la Lengua Española la acción de bote y recate significa: "salto que da la pelota al chocar con una superficie dura" y "botar para progresar o mantener la posesión del balón" respectivamente. Y la acción de finta

OBSERVA Y EL VIDEO Y REALIZA UNA SINTESIS

EL DRIBLIND

EL DRIBLE. El drible es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento

OBSERVA EL VIDEO

PREZI REALIZA UN INFORME

<https://prezi.com/dkhl2tmtsvoa/dribling/>

Los pases en el baloncesto, ¿El fundamento principal?

<https://prezi.com/nv-pjwkcjkn/pases-en-el-balance...>

El pase es el fundamento técnico del baloncesto que relaciona a los integrantes del equipo, el fundamento socializador. En todo momento se debe reclamar buena calidad en la ejecución de los pases y que todos los integrantes le den la importancia que realmente tiene este fundamento. En base a esto, vamos a detallar los tipos de pases en el baloncesto.

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo en la que uno de ellos (pasador) transfiere el control de la pelota a otro (receptor). Se necesita una acción coordinada de ambos jugadores para que exista calidad en este gesto ya que es necesario que haya una buena recepción para que exista un buen pase.

Este fundamento de construcción del juego colectivo permite poner el balón en cualquier lugar del campo con suma rapidez, y bien ejecutado nos permite obtener ventajas de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón.

Muchísimas acciones ofensivas para ser positivas requieren que los pases sean de buena calidad, una prueba de ello es cuando un jugador sale con claridad a tomar un lanzamiento y el pase es malo no le permite usufructuar toda la ventaja de la acción anterior.

Para lograr calidad en los pases los jugadores deben entender la importancia de pasarlo bien, en las prácticas, en los ejercicios y en el juego con o sin defensa. También se debe utilizar los tipos de pases en el baloncesto que correspondan según la situación. Un equipo con buenos pasadores tiene más chances de construir un mejor juego ofensivo. La fuerza, la precisión, el momento y el lugar adecuado donde pasar marcan la calidad del pase.

Además de la técnica, hay que ejercitar la seguridad y la confianza para la ejecución de los pases. Para que las cosas funcionen hay que practicar mucho la técnica, no es fácil de lograr, pero además este fundamento tiene una táctica.

Tipos de pases en el baloncesto: El pase de pecho

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

Pase de pecho en básquet



Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.

Se suele usar en distancias cortas y medias, hoy día en el básquetbol actual se pasa mucho con una mano. Esto se da porque los defensas están mucho más activos y obligan a los atacantes a tener que estar haciendo permanentes ajustes al momento de pasar el balón.

Es el que primero se enseña a los más pequeños. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, es bastante seguro y rápido.

El pase picado