PROPÓSITO:

fortalecer las cualidades físicas por medio de la práctica delportiva a traves la fundamentacion técnica y táctica que le permita mejorar su desempeño .

MOTIVACIÓN:

OBSERVA EL VIDEO Y ESCRIBE LA REFLEXION

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.

EXPLICACIÓN:

Conducción (Acción Técnica)

https://prezi.com/8_05jyarispi/conduccion-de-balon...

La **conducción es la acción técnica** que lleva a cabo un futbolista cuando traslada la pelota de una zona del terreno de juego a otra por medio de toques consecutivos y sin perder su control. El jugador debe saber cómo se hace correctamente la conducción y también cuándo tiene que realizarla.

A través de la conducción se consigue el **buen manejo del balón**. De esta forma se logra seguridad mientras se mantiene la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo acciones posteriores.

Para realizar una correcta conducción, el **golpeo al balón debe ser muy suave**. Además, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca

Tipos de conducción

La conducción puede clasificarse según la superficie de contacto:

Conducción con la parte interna del pie: es sencilla de aprender pero más lenta que el resto de conducciones. Para llevarla a cabo, el jugador debe golpear suavemente el esférico a la vez que gira la cadera ligeramente. De este modo el balón irá en línea recta.

Conducción con la parte externa del pie: se trata de la superficie de contacto menos utilizada, ya que a través de ella la conducción es muy lenta. Además, también resulta bastante difícil conseguir que el balón vaya en línea recta.

Conducción con el empeine exterior e interior: ambas partes son las superficies de contacto más utilizadas por los jugadores, aunque se trata de un tipo de conducción difícil de aprender. Consiste en la alternación de golpes al balón con el empeine exterior y el empeine interior.

Conducción con el empeine total: esta superficie de contacto puede ser empleada al mismo tiempo que el empeine exterior e interior, consiguiendo así una conducción más rápida y efectiva.

Conducción con la planta del pie: gracias al empleo de esta superficie de contacto, el balón estará protegido, por lo que el jugador podrá salir en cualquier dirección. Con la práctica se puede lograr una conducción en línea recta, aunque generalmente suele ser lateral.

Conducción con el muslo, la cabeza y el pecho: estas superficies apenas son utilizadas debido a la gran dificultad que conlleva manejar el balón con ellas.

No obstante, la conducción también puede ser diferenciada según la trayectoria del balón, la cual puede ser lineal, con giros, en zigzag y curva, o dependiendo de la presencia del oponente, pudiendo ser dorsal, lateral, frontal y sin oponente.

Tipos de conducción

Según la superficie de contacto entre el jugador y la pelota, podemos clasificar varias formas de conducción:

- *Interior*
- *Exterior*
- *Empeines interiores y exteriores: la más utilizada*
- *Empeine total*
- *Planta*
- *Muslo, pecho y cabeza*

Interior

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.
Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Exterior

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

Empeine interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

Empeine

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

Planta

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.
La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

Muslo, pecho y cabeza

Prácticamente no utilizados para hacer conducción elevada dada su dificultad.

Aspectos básicos en la conducción

Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedos

El golpeo al balón tiene que ser muy suave

El balón y el pie tiene que ir muy junto

La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón

Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción

Otros tipos de conducción

Podemos diferenciar más tipos de conducción dependiendo de la trayectoria del balón o de la presencia de oponentes.

- Trayectoria del balón: lineal, con giros, zigzag, y en curva
- Presencia de oponente: dorsal, lateral, frontal, sin oponente
- En la conducción con oponente tendremos que poner en práctica la protección de balón. Y la conducción variará dependiendo donde se sitúe.

Para terminar, hay que informar dos aspectos importantes a los niños en su etapa de aprendizaje:

- Control del balón en todo momento y no hacer lo que quiere el balón
- Levantar la vista para tener una visión global de lo que pasa.

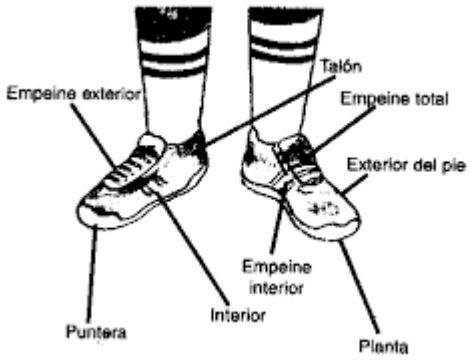
Dominio del balón

El dominio de balón es la técnica a través de la cual un futbolista consigue dominar el esférico para dirigirlo hacia el lugar que quiere. Todo buen jugador debe ser capaz de realizar de manera correcta dicha técnica, para lo cual necesita practicar mucho y ser tenaz, además de poseer dos dotes fundamentales: la sensibilidad hacia el balón y el equilibrio del cuerpo.

Si el futbolista trabaja tanto la conducción en corto del esférico, es decir, el control del mismo sobre el campo de juego, como el peloteo, es decir, su capacidad para mantener la pelota en el aire, logrará mejorar ambas virtudes.

El equilibrio precisa de la adaptación del cuerpo a todos los cambios que este experimenta con el movimiento, lo cual supone ser capaz de ir hacia un lado mientras se lanza el balón hacia el opuesto, esperar el momento justo para regatear en movimiento o golpear hábilmente desde una posición poco frecuente.

Las superficies de contacto con el balón



El pie

Se trata de la parte del cuerpo que más utiliza en el fútbol. Puede ser dividida en:

La planta del pie: generalmente se usa para desviar, parar, conducir, semidesviar y pasar la pelota.

El empeine: se utiliza para rematar, pasar en largo y amortiguar la caída del balón.

Borde interno: el futbolista usa esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el esférico vaya al destino deseado. También se emplea para amortiguar, semiparar, rematar desviar, pasar y conducir.

Borde externo: sirve para desviar, amortiguar, conducir, semiparar, engañar, rematar y pasar la pelota.

Punta: se utiliza en determinadas situaciones que requieren de cierta urgencia, tales como disparos instantáneos y rechaces, aunque también se emplea para pasar, desviar y rematar.

Talón: se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción.

La rodilla

Se usa para amortiguar la caída de la pelota y también para realizar pases.

El muslo

Esta superficie de contacto del cuerpo se utiliza para amortiguar, proteger, dominar, pasar y desviar el balón.

El pecho

Se emplea para anticipar, desviar, amortiguar y pasar la pelota.

El hombro

Sirve tanto para amortiguar como para pasar.

La cabeza

Se trata de una superficie de contacto muy útil a la hora de cabecear, conducir, amortiguar, anticipar, rematar y desviar el esférico.

En los ejercicios enfocados a la mejora del dominio de balón, el jugador debe utilizar ambos pies y no acostumbrarse a mirar la pelota, o al menos hacerlo durante el menor tiempo posible. A continuación se explican algunos de ellos:

1.**Balón sobre el suelo:** el jugador de fútbol tiene que controlar la pelota con el pie, manteniendo en todo momento la planta apoyada sobre la misma. Todo el peso de su cuerpo tiene que descansar sobre su pierna de apoyo. El futbolista debe saltar continuamente, alternando el pie que controla el esférico.

2.**Equilibrio sobre una pierna:** el jugador debe hacer rodar el balón con la planta del pie hacia izquierda y derecha, y también hacia delante y hacia atrás.

3.**Pelota entre los dos pies:** el futbolista tiene que separar las piernas ligeramente, colocando el balón entre ambas. Sin moverse del sitio, debe realizar saltos alternando entre uno y otro pie para pasar el esférico del lado derecho al izquierdo y del izquierdo al derecho.

4.**Alzar el balón con el empeine:** tras llevar a cabo esta acción, el jugador tiene que comenzar un peloteo sin desplazamiento y con toques variados.

5.**Peloteo rítmico con el empeine:** el futbolista debe realizar este peloteo cada vez que el esférico bote en el suelo. Para ello debe emplear los dos pies.

6.**Toques de balón con ambos muslos:** el jugador tiene que intentar que la pelota no caiga al suelo utilizando esta superficie de contacto.

7.**Toques con diferentes partes del cuerpo:** el futbolista debe llevar a cabo varios toques

individuales de balón sin moverse del lugar, utilizando para ello los pies, los muslos, los hombros, la cabeza, el pecho y las rodillas. Tras cinco o seis toques, tiene que mandar la pelota a una distancia de entre diez y quince metros por delante de sí mismo, realizando para ello una parábola. Justo en ese momento debe correr rápidamente hacia el balón, intentando que este no bote en el suelo o que solo lo haga una vez, para posteriormente seguir dando toques durante unos segundos antes de volver a llevar a cabo otra parábola.

8.**Toques sin desplazamiento o con un movimiento ligero:** este ejercicio se tiene que realizar alternando los muslos, los pies y la cabeza.

9.**Conducción hacia delante de la pelota:** el jugador debe dar unos pasos hacia delante conduciendo el balón, deteniéndolo bajo la planta del pie para iniciar de nuevo la conducción en el sentido opuesto con la cara interna del otro pie. Posteriormente, se puede repetir el ejercicio pero utilizando la cara externa del mismo pie que está apoyado sobre la pelota.

10.**Peloteo de cabeza:** el futbolista debe realizar este ejercicio sin moverse del sitio, para lo cual tendrá que intentar mantener el equilibrio.

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.

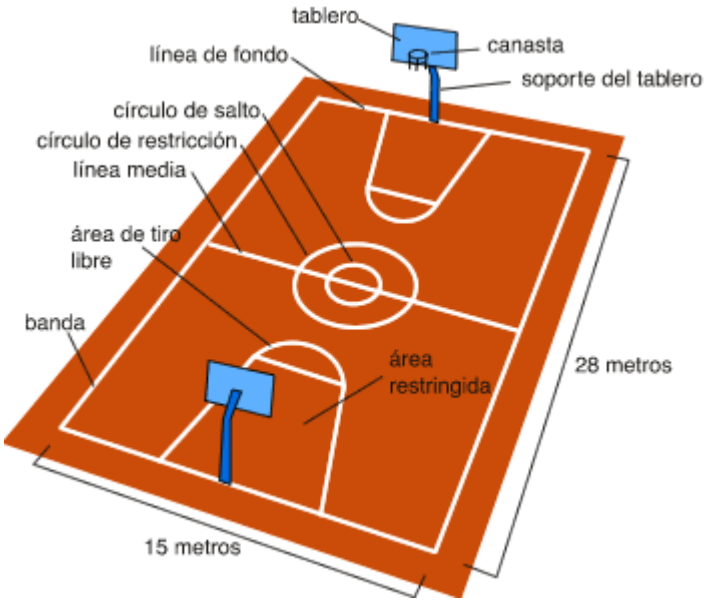
2.2 **Pista trasera**

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**



Líneas limítrofes

El terreno de juego estará delimitado por las líneas limítrofes, que consisten en las líneas de fondoy 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-pjwkcjkvn/pases-en-el-balonce...

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

La trayectoria del pase irá desde sobre la cabeza, hasta el “blanco” que nos ponga. De tal forma que ambos brazos realicen una extensión completa, acompañado de golpe de muñeca y los dedos se queden apuntado hacia donde hemos pasado.

Pase sobre cabeza

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas, como por ejemplo pasar el balón al hombre alto, o bien entre hombres altos para pasarse el balón entre ellos. Generalmente se hace con una finta de pase previa. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente.

El pase mano a mano o handoff

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador, éste sujeta el balón con ambas manos.

El pasador protege el balón con el cuerpo, alejándolo del defensor, se puede realizar un pívot para bloquear al defensor del receptor, en el momento en que le da el balón.

El más mínimo error provoca pérdida de balón por lo tanto es importante una buena comunicación entre quienes se pasan la pelota.

Pase de beisbol o sobre hombro



Generalmente se usa en situaciones de contraataque. Se toma el balón con ambas manos aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. Ponemos la mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción.

La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo podemos adelantar la pierna o no depende de la fuerza que tenga el pasador. Soltamos el balón con un golpe de muñeca.

El brazo quedará totalmente extendido y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible.

Pase de faja o por detrás de la espalda



Antes se lo consideraba un pase de fantasía, en la actualidad se usa mucho pero es sin dudas el que más habilidad requiere por parte del pasador.

Por lo general se da después de un drible, sin controlarlo con las dos manos. Se pasa el balón sacándolo por detrás de la espalda con un movimiento rápido del brazo. Se usa en distancias cortas, finalizar contraataques en superioridad numérica. También puede ser útil en situaciones 2×1.

LANZAMIENTOS

OBSERVEMOS

https://prezi.com/omcpu2nfh30g/tipos-de-lanzamient...

Posiciones de un equipo de baloncesto