

PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifiquen los diferentes pases en el baloncesto y lanzamientos que benefician las acciones ofensivas que mejoran su confianza en la ejecución de un juego colectivo

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

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
- Que movimientos se están ejecutando

En el baloncesto, la **finta** es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad.



Las **fintas** pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales.



El uso de las **fintas** debe ser racional y efectivo, ya que si son excesivas pueden provocar mala coordinación en las jugadas.



Finta de Tiro: En esta el jugador puede salir botando con el balón.



Finta de Pase: Son muy útiles para conseguir puertas atrás.



Finta de Recepción: Engañar al defensa, cambiando la dirección al recibir el balón.

EXPLICACIÓN:

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