

**INSTITUCION EDUCATIVA
MIGUEL DE CERVANTES
SAAVEDRA**

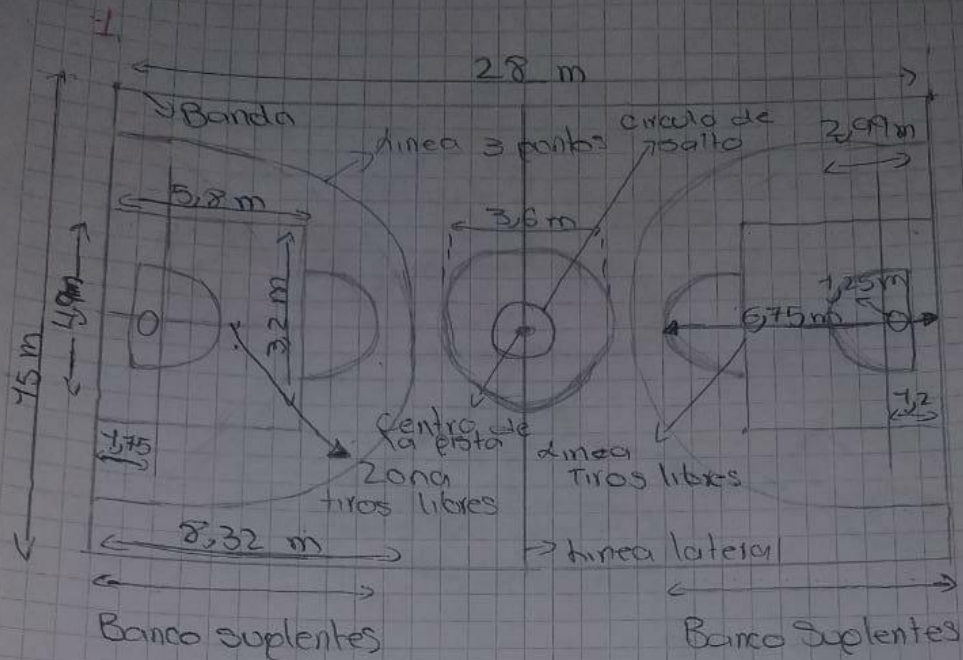
Ed física

EL BALONCESTO

*Karen Dahian García
Maldonado*

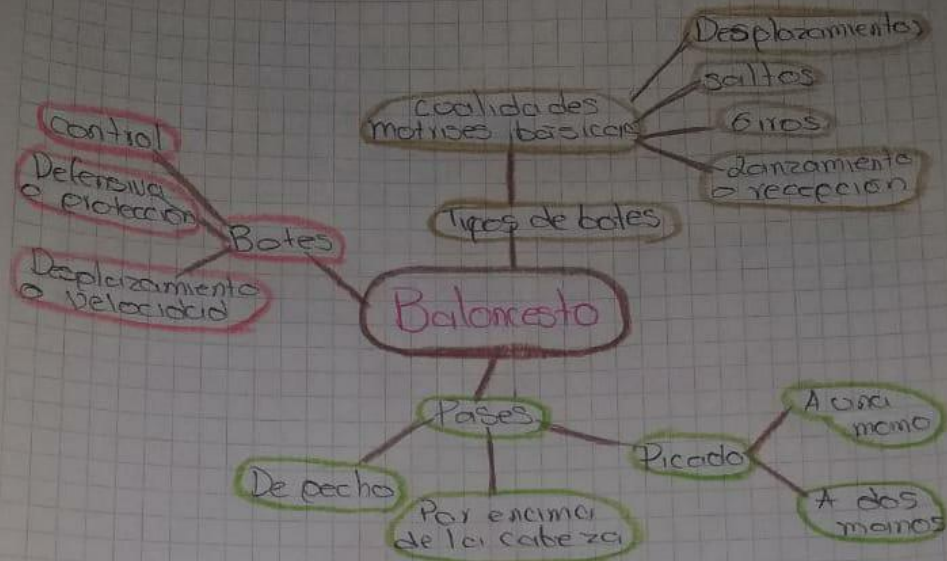
9-2

2021



2. Bote del balón

3.



4.

El pase de pecho



Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con los palmes mirando hacia afuera y hacia abajo.

No deben cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

Apoyamos: correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos juntos 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.

El pase prado

La trayectoria del pase va desde la cintura hacia la rodilla. Es importante en este pase flexionar bastante las rodillas para darle velocidad. Este tipo de pase se puede realizar con una mano y en este caso es importante sacar la pelota del cuerpo alejándose para mejorar el ángulo.

Se usa en distintas cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pivot, o a alacranes sobre marcados y a veces en los finalizaciones de contrataque.

El pase con dos manos sobre cabeza



La trayectoria del pase va desde sobre la cabeza hasta el "blanco" que nos damos. De tal forma que ambas brazos realicen una extensión completa, acompañando de golpe de muñeca y los dedos se quedan apuntando hacia donde hemos pasado.

Se usa en distintas 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 previo.

Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente.

Pase mano a mano



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

El pasador protege el balón con el cuerpo, alejándolo del defensor, se puede realizar un pivote 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 sobre hombro



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

La pierna correspondiente a la mano del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante.

al mismo tiempo podemos adelantar la
cuenta o no depende de la fuerza que
tenemos el pasador. Solíamos 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 la más recta posible.

Reglas del Baloncesto

- Se puede lanzar el balón con una o dos manos en cualquier dirección.
- Es permitido palmeo el balón con una o ambas manos en cualquier dirección.
- Es prohibido correr con el balón en las manos, el jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
- El balón solo puede sujetarse con las manos, no con los brazos ni con el cuerpo.
- No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente.
- No se permite golpear el balón con el pie.
- Si un equipo hace tres faltas consecutivas sin que el oponente haya realizado ninguna en el mismo intervalo de tiempo, el equipo contrario se anotará un punto.
- Cuando el balón sale fuera de la pista vuelve a lanzarse al campo de juego y entrará en posesión en la primera persona en tocarlo.
- El partido consiste en cuatro periodos de tiempo de 10 a 12 minutos cada uno. Entre los cuatro hay descansos de 5 min cada uno.

6.

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección, con una o con las dos manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección, con una o con las dos manos, pero jamás con el puño cerrado.
3. dos jugadores no pueden correr con el balón en la mano. do deben lanzar desde el mismo lugar en que lo han cogido.