

**INSTITUCION EDUCATIVA
MIGUEL DE CERVANTES
SAAVEDRA**

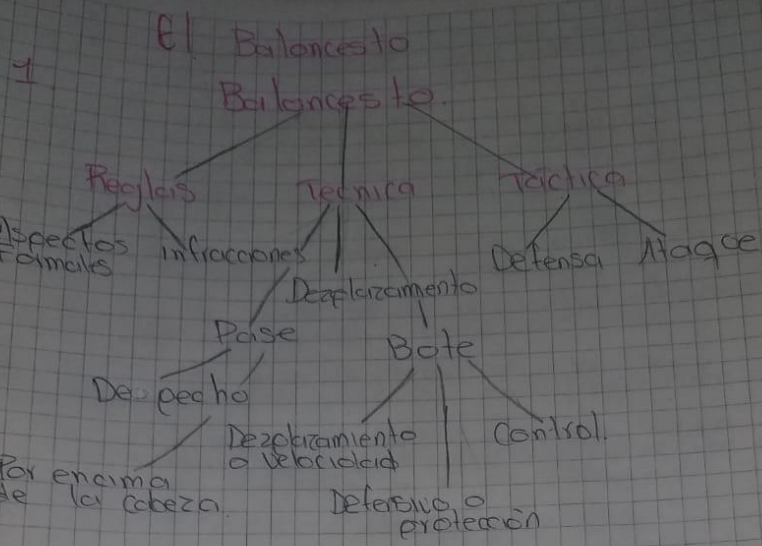
Ed física

EL BALONCESTO

*Karen Dahian García
Maldonado*

9-2

2021



- El bote alto tarda mucho tiempo en regresar
x proporciona al defensor más oportunidad
para hacerse con la posesión del esférico.
- El bote en protección, en cambio es el
aquel en el que el balón no sobrepasa
más arriba del nivel de la rodilla. Se
utiliza para un mejor control en las zonas
congestionadas o para evitar un jugador
temerario.
- * Se utiliza para progresar buscando una
mejor ubicación para lanzar.
- * Se utiliza para lograr una mejor situación
para pasar, ganando ángulo de pase.
- * Se utiliza para superar un oponente y
conseguir lanzar con la menor oposición.
- * Se utiliza para pasar de pista trasera
a delantera para poder pasar rápidamente de
la fase de defensa a la de ataque.
- * fijar la atención de los defensores.
- * Evitar infringir la regla de los 5 segundos.
- * Defender la posición del balón.
- * Evitar infringir la regla de los pases.

Foro

1. ¿En que consiste la posición y el desplazamiento?

- * El jugador debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su información técnica individual que le permita moverse con seguridad y desplazarse con seguridad por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

2. ¿Que se entiende por dominio del balón?

- * El dominio del balón es un requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella.

3. ¿Que es el regate o drible y como se utiliza?

- * Es una habilidad individual, característica de varios deportes de pelota, que consiste en realizar movimientos y cambios con diferentes partes del cuerpo en posesión de la pelota, con el fin de eludir a un contrario y evitar que este arrebatase el balón.

4. ¿Que es el finta y como se ejecuta?

- * Consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro se mantiene sobre el un punto en contacto con la cancha.

5. ¿Que es una finta y para que sirve?

- * Es un movimiento de engaño que confunde a la defensa haciéndola perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas, expresiones faciales, entre otras.

Sirve para confundir a un jugador y poder realizar una jugada diferente esto conlleva a girar, o a realizar un buen movimiento.