

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES			
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ			
NOMBRE			
GRADO	NOVENO	1	2
FECHA	DD	MM	AA
TEMA	BALONCESTO		
PROPOSITO	Identificar el gesto tecnico para la ejecucion de movimientos basicos en el balooncesto		

EL BOTE, DRIBLING Y FINTASEN EL BALONCESTO

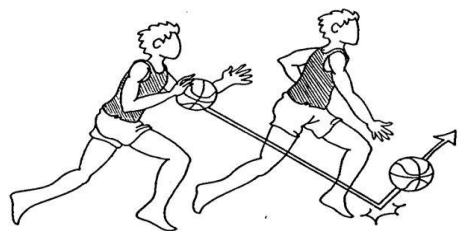
MOTIVACION

Cordial saludo estimados estudiantes en esta guía vas a encontrar actividades que vas a realizar Durante 2 semanas. Para ello vas a necesitar como hasta ahora del celular u otro dispositivo en el que puedes observar las actividades a desarrollar. Te invito a tomar apuntes de los conceptos en tu cuaderno.

EXPLICACION

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 como "amago, simulación del intento de hacer cierta cosa".

El regate es parte esencial del juego en baloncesto, un buen jugador atacante puede sacar el balón de dificultades cuando la oposición está tratando de atraparlo, o puede utilizar el bote defensivamente para congelar o hacer tiempo cuando el marcador es cerrado y sólo quedan unos cuantos segundos de juego. El bote le pondrá en condiciones de alcanzar una posición en la cancha desde la que puede lanzar, pasar o progresar con mas facilidad hacia la canasta.



Básicamente, el bote se utiliza para un rápido avance del balón cuando pasar es peligroso o imposible. Es el arma empleada

con mayor frecuencia y el recurso mediante el cual se saca el balón de zonas congestionadas que se forman normalmente después de un balón al aire o de un lanzamiento fallado a canasta. Hay dos estilos básicos de bote: el alto y el bajo, o de avance y de protección, respectivamente: el de avance, es el cual el balón rebota en el piso hasta un área próxima a la cintura del jugador, se utiliza para el avance rápido del balón. Se emplea cuando se requiere cubrir una gran distancia de forma rápida y cuando hay pocos contrarios (un contraataque).

Fuente: http://www.jgbasket.com/el_bote_v__0_4.htm

El bote alto tarda mucho tiempo en regresar y proporciona al defensor más oportunidad para hacerse con la posesión del esférico. El bote en protección en cambio es aquel en la que el balón no sobrepasa más arriba del nivel de la rodilla (aunque pueda superar esta altura si esta protegido), se utiliza para un

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI



FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

TIRO A CANASTA
Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador.

BOTE O DRIBLE
Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano.
los tipos existentes son:
de control: en una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
de protección: si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a él.
en velocidad: en carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

FINTAS
Movimientos técnicos cualquiera que interrumpos para realizar otro distinto, o el mismo que se inicio, para ver como reacciona el rival, es decir engañar al contrincante para poder persuadirlo en el juego. tipos: sencillas, fintas con balón, fintas de salida sin mover los pies, fintas de salida en dribling, fintas de salida de doble paso, fintas de pase.

mayor control en las zonas congestionadas o para evitar un jugador defensivo. Con este tipo de bote se protege mejor el balón porque el brazo opuesto a la mano que bota se interpone al igual que el resto del cuerpo, entre el jugador defensor y la mano de bote

Objetivos del bote



En primer lugar decir, que el bote se debe utilizar exclusivamente cuando sea necesario (ya que el bote monopoliza el juego). Apartir de ahí se establece los siguientes objetivos:

- Progresar buscando una mejor ubicación para lanzar.
- Superar un oponente y conseguir lanzar con la menor oposición.
- Para lograr una mejor situación para pasar, ganando ángulo de pase.
- Pasar de pista trasera a delantera para poder pasar rápidamente de la fase de defensa a la de ataque.
- Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego.
- 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 pasos.

Aspectos técnicos

Al botar, los dedos deben de estar abiertos, con la mano, la muñeca y el antebrazo en estado relajado de preparación. Se mantiene el codo flexionado cerca de la cadera, el antebrazo separado del cuerpo y paralelo al suelo. Las rodillas deben de estar flexionadas para asumir una posición ligeramente inclinada. La espalda debe conservarse relativamente derecha con la cabeza levantada, para poder ver todas las áreas de juego. Se empuja al balón contra el suelo con las puntas de los dedos, mediante flexión de muñeca, a una distancia cómoda del cuerpo. La distancia desde el cuerpo se determina por la velocidad a la que se está moviendo y por la proximidad de un defensor. Se controla el balón con los dedos y nunca se golpeará el balón o se le impulsará con las palmas de las



manos.

Fuente: <http://efalhadra.files.wordpress.com/2009/12/como-botar.jpg>

EL DRIBLING

• **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. El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva de equipo. El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando

• **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.

El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva de equipo.

DRIBLING ALTO EN PLENA CARRERA

La cabeza alta y sin mirar al balón

El control sólo con muñeca y dedos

Las rodillas flexionadas

La cabeza erguida para no perder la visión

El brazo separado para mantener el equilibrio y para la protección.

Brazo extendido para botar el balón

Acción de muñeca y dedos para el control del balón

Rodillas flexionadas

El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando.

Finta de cambio de dirección

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección adelantando en dirección opuesta a la que sigue la pierna contraria al balón, cargando sobre esta el peso del cuerpo e inclinando el tronco en la misma dirección. Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio.

Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco contrarios al bote y salimos con un fuerte cambio de ritmo.

Finta de reverso:

Se efectúa la misma mecánica que el reverso, pero al girar la cabeza y ver que el defensor ha reaccionado y cerrado el camino se gira hacia adelante llevando el balón, siguiendo de frente. Realizamos medio giro atrás, medio giro adelante para continuar de frente.

Finta de parada

Esta finta consiste en simular una parada como para realizar un lanzamiento, mirando a canasta para después continuar mi ritmo con un bote más extenso una vez que hemos logrado engañar al defensor que está en nuestro lateral.

Finta con regreso fingido:

Se realiza una parada en la que el peso del cuerpo pasa de la pierna adelantada, que es la más cercana al contrario, a la atrasada. Si logramos engañar, al contrario, volvemos a lanzar el peso hacia delante para realizar una salida explosiva. Si no se produce reacción alguna, efectuamos el lanzamiento.

EJERCICIOS

1. Realiza en esquema conceptual
2. Representa gráficamente el bote del balón
3. Toman fotos donde se observe como se ejecuta el dribling

EVALUACION

Se evalúa:

1. La solución de las actividades
2. Escribe que te pareció interesante del tema
3. Escribe las conclusiones del tema