



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

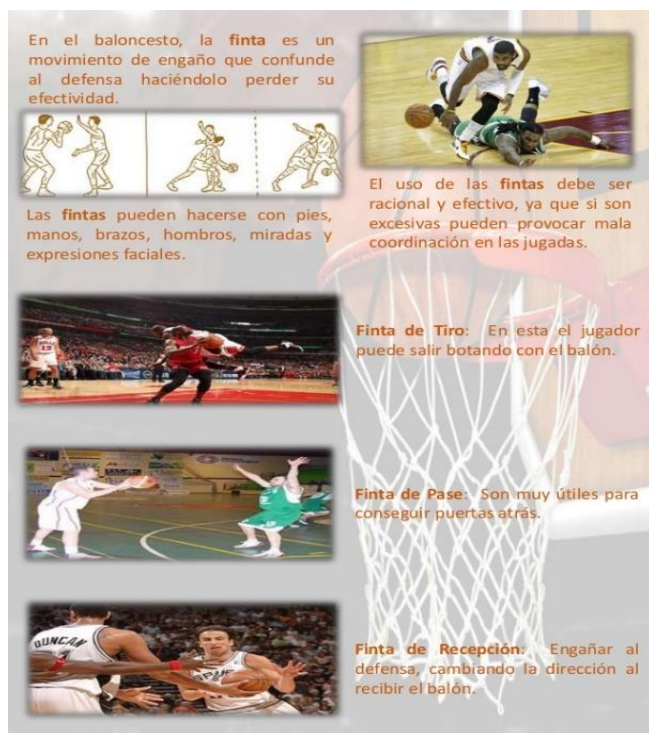
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	NOVENO	1			2		
TEMA	LOS PASES EN EL BALONCESTO						
FECHA INICIO	28	09	2020	FECHA FINAL	16	10	2020
PROPOSITO	Que los estudiantes identifiquen los diferentes pases en el baloncesto y lanzamientos que benefician las acciones ofensivas que mejoran su confianza en la ejecución de un juego colectivo						

LOS PASES EN EL BALONCESTO

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



Los pases en el baloncesto, ¿El fundamento principal?

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.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

Pase de pecho en básquet

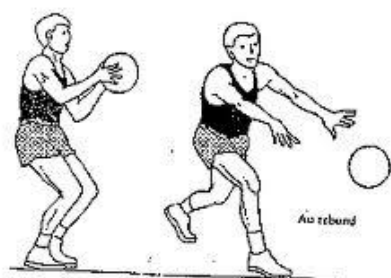
Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. **No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.**

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 mecánica es básicamente similar a la del pase de pecho, **la diferencia se da en que el balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor**, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

La trayectoria del pase irá 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 alejándola para mejorar el ángulo.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pivot, o a atacantes sobremarcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

El pase con dos manos sobre cabeza

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 pivot 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

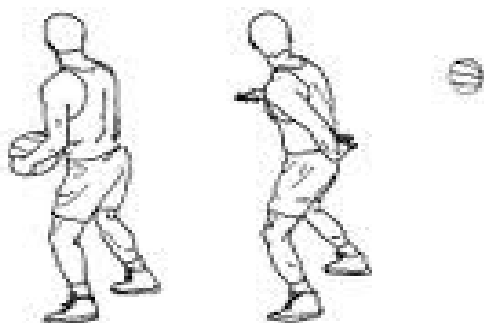
del pase detrás del balón y la otra como sujeción.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

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 2x1.**

LANZAMIENTOS



a



b



c



d

El baloncesto es uno de los deportes más divertidos y beneficiosos para nuestra salud, pero como todo deporte, tiene sus reglas. En este post te damos a conocer los distintos tipos de tiros que existen en baloncesto:

1. **Gancho:** es un lanzamiento a canasta. El jugador debe lanzar el balón colocando su mano por debajo de este y flexionando el codo, hasta poder tirar por encima de la cabeza con un movimiento de gancho mientras salta. Se suele utilizar cuando tienes al rival en frente y quieres despistarlo.
2. **Tiro libre:** este tiro se realiza cuando ha habido una falta contra algún jugador. El árbitro puede decidir si son uno, dos, o hasta tres tiros libres. Para ejecutarlo, el jugador bota el balón y lanza a canasta sin que nadie se interponga. Este tiro se lleva a cabo desde la línea de tiro que está situada a 5,80 m de la línea de fondo, y solo tiene 5 segundos para lanzar.
3. **Tiro en suspensión:** se ejecuta en el aire mientras que el jugador lanza a canasta y salta a la vez. El salto se hace en vertical para que podamos colocarnos por encima del defensor y llegar a la canasta.
4. **Tiro en estático:** es un tiro muy sencillo que se realiza cuando el jugador se encuentra cerca del área del contrario. Consiste en lanzar el balón a canasta estando de pie.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

5. **Entrada a canasta:** este es uno de los más populares en baloncesto. Para efectuarlo, el jugador da varios pasos y luego tira a canasta. La técnica es muy precisa: consiste en recibir el balón estando en el área de tiro, dar un primer paso largo, seguido de un paso más corto y lanzar a tablero para meter en la canasta.
6. **Tiro tras parada:** es parecido al tiro en estático. La diferencia es que este se efectúa tras una carrera, da igual si es corta o larga.
7. **Mate:** podría decirse que este es uno de los tiros más espectaculares dentro del baloncesto. Se centra más en la habilidad del jugador para saltar que en tirar. Es una forma de meter con tus propias manos el balón dentro de la red.
8. **Alley Oop:** este tiro nace del mate, ya que este tiro culmina en mate. Un jugador pasará la pelota, y el que la recibe debe saltar con todas sus fuerzas hacia la canasta y encestar con un mate.

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

Actividad

1. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo con la imagen.
2. Realiza un mentefacto de los tipos de pase y lanzamientos
3. Dibuja y explica los diferentes tipos de pases
4. Explica los diferentes tiros ala canasta
5. En los tiros hay 4 imágenes identifique que tipo de tiro es
6. Haz una sopa de letras

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 16 de octubre

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS