

El baloncesto

observa la siguiente disposición y responde

1. En que consiste la posición y el desplazamiento
El jugador de baloncesto y básquetbol debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la técnica adoptada por el equipo

El equilibrio del cuerpo al principal fundamento en la ejecución de las maniobras individuales ya que tendrá que distribuir equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia delante con las rodillas reflexionadas, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinando al frente, cabeza erguida.

la flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.

2. Que se entiende por dominio del balón

En el básquetbol entendemos el dominio del balón como requisito previo al pase. para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. la mano siempre se adapta al balón, chuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

3. Que es el regate o derible y como se utiliza

- Mediante el regate o derible transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto. El jugador se desplaza en la cancha con la pelota. Considerándose este un arma tanto en el ataque como en la defensa.

- Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente en forma de desplazamiento con el balón.

El regate se utiliza para:

- Sacar el balón del tablero defensivo
- Adelantar la pelota en el ataque
- Buscar solución favorable para el tiro a cesta
- Romper o quebrar la defensa
- Distracer la pelota de áreas congestionadas

4. Que es pivote y como se ejecuta

El pivote (**baloncesto o básquetbol**) consiste en movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (**pie de pivote**) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. Al pivotar, el cuerpo se mueve de un lado a otro con la finalidad de proteger la pelota.

El pie de pivote no debe ser levantado del suelo sino que se curva hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o derribada. Cualquier de los dos pies puede ser el pie de pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoyó un pie primero hay que pivotear sobre este.

5. Que es una finta y para que sirve.

La finta es un movimiento de engaño que confunde a la defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas, y expresiones faciales. Las fintas pueden realizarse con o sin balón.

Con balón pasarse un jugador para creer que lanza pero penetra etc.

Sin balón generar ocasiones de jugadas (Corte en V, puerta atrás etc.)

marfil