

# EL BALONCESTO

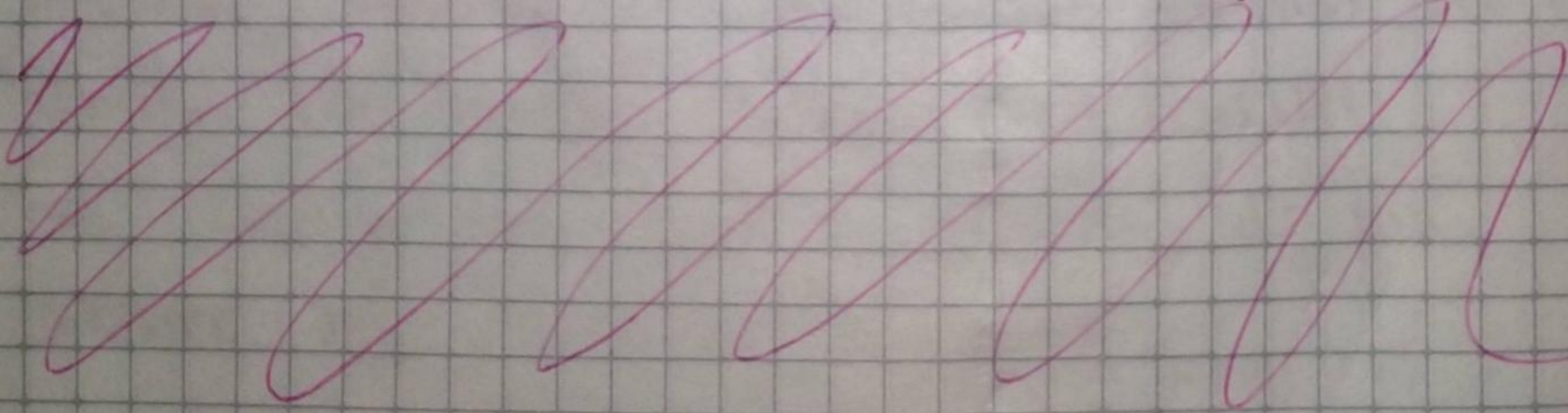
## • Fundamentos técnicos

### • El agarre del balón.

- El balón se sujeta con las yemas de los dedos y las falanges, dejando una especie de "hueco en embudo" formado por las palmas de la mano, que no tocan el balón. Los dedos estarán abiertos para abarcar más superficie.

### • El bote.

- El bote es imprescindible para poder desplazarse con el balón. Esto implica la posibilidad de cambiar de dirección y de velocidad. Es el arma empleada con mayor frecuencia y el recurso mediante el cual se saca el balón de zonas congestionadas.





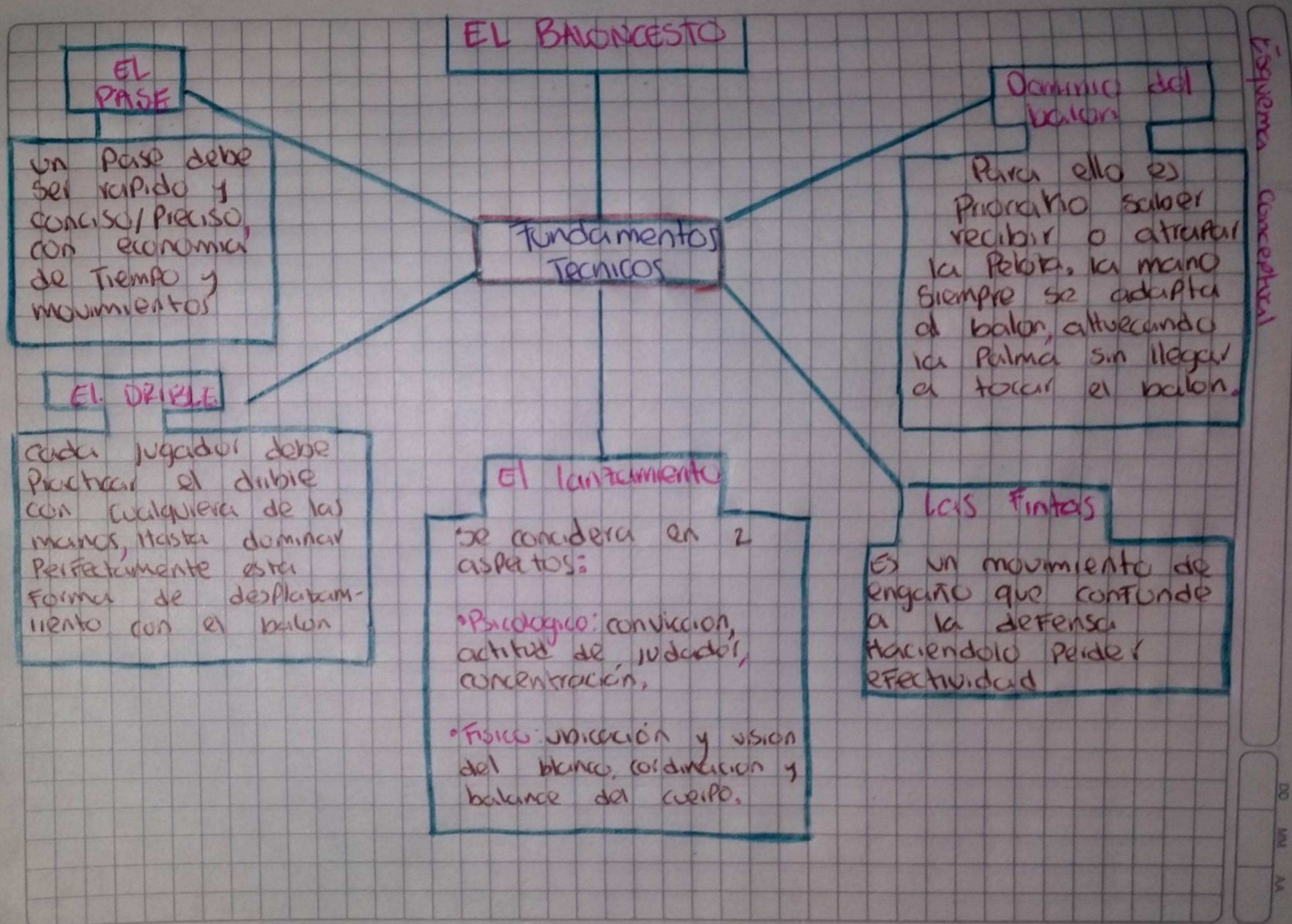
## • El Dribble

- Es el único fundamento técnico del básquet que permite desplazarse al jugador de un lugar a otro con el balón, consiste en botar la pelota contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera.

## • Las Fintas

- Es uno de los fundamentos que utilizamos a lo largo de un partido y muchas veces sin darnos cuenta. Podríamos definir una finta como "un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos". Es empujar a hacer algo, ver como reacciona el rival, y a partir de ahí obrar en consecuencia de esa reacción.







## Actividad

- Realiza un esquema conceptual
- Representa gráficamente el bote del balón.

## EL BOTE

Bote de velocidad



Bote de Protección





## TIPOS DE BOTE

## DESCRIPCION

### Balon estatico

Intentara botar el balon con 1 sola mano, al acabar, cambiara de mano e intentar hacer lo mismo.

### Bote Alto

Bote de balon con una altura mayor al bote normal sin movimiento.

### Bote sentado

Se sentara con las piernas en + y botara el balon alrededor de su cuerpo intentando aguantar.

### Bote cunchillas

Bote en cunchilla alrededor del cuerpo.

### Con desplazamiento

Comenzara a andar mientras bota el balon.

### Hacia atras

el alumno comenzara a botar el balon hacia atras.

~~entre~~

### En zigzag

comenzara a botar el balon en zigzag evitando los obstaculos.

### Entre las piernas

Botara la pelota dejandola pasar entre sus piernas.

### Finta de bote

cambiara la direccion a la que iba a botar practicando la Finta.