

Foro

1.

El jugador de baloncesto basquetbol debe adoptarse en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

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

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

2.

• En el basketbol entendemos el dominio de balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

3.

- Mediante el regate o "drible" 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 esta forma de desplazamiento con el balón.

El regate se utiliza para:

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

- El pivote consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro 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 arrastra hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o driblada.

Cualquiera de los pies puede ser el pie pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoya un pie primero hay que pivotar sobre este.

- El pivote consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro 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 arrastra hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o driblada.

Cualquiera de los pies puede ser el pie pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoya un pie primero hay que pivotar sobre este.