

## Para Baloncesto 2

1. En que consiste la posicion y el desplazamiento.
2. Que se entiende por dominio del balon.
3. Que es regate o drible y como se utiliza.
4. Que es el pivot y como se ejecuta.
5. Que es una finta y para que sirve.

## Solucion :

### Posicion y desplazamiento :

El jugador de baloncesto o basketball debe adoptar en todo momento una postura adecuada a su formacion tecnica individual, que le permite moverse con seguridad y desplazarse por la cancha segun la tactica adoptada por el equipo.



el equilibrio del cuerpo es el principal  
requisito en la ejecución de las manadas  
individuales, y a que tendre que distribuir  
equitativamente su peso en ambos, un  
poco inclinado hacia delante, con las  
rodillas flexionadas, pies separados y  
dirigidos levemente hacia afuera. Tronco  
inclinado al frente, cabeza erguida,

### Dominao del balón ?

En el basquetbol entendemos el dominio del  
balón como requisito previo al pase.  
Por ello es prioritario saber recibir o  
atrapar un pelote, la mano siempre  
se adapta al balón, efectuando lo  
posible sin llegar a tocar las pelote,  
Los dedos separados y dirigidos hacia  
arriba, pulgares en posición casi vertical,  
sujetado con fuerza



## El Regate o Drible

- mediante el regate o drible: trasporte de la pelota en tales deportes como el futbol y el baloncesto, el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerandose este como 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 tirocesto.
- romper defensa.
- Distraer la pelota.



## El Pivote o pivotar?

el pivote consiste en el 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 el suelo.

al pivotar el cuerpo se levanta del suelo sino que se vuelve hasta que la pelota haya sido lanzada por el jugador.

## Fintas?

La finta es un movimiento de cabeza que conduce a la defensa haciendo perder su efectividad.

## Give?

con balón = poseer un balón

sin balón = desmarcarse