

ISTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

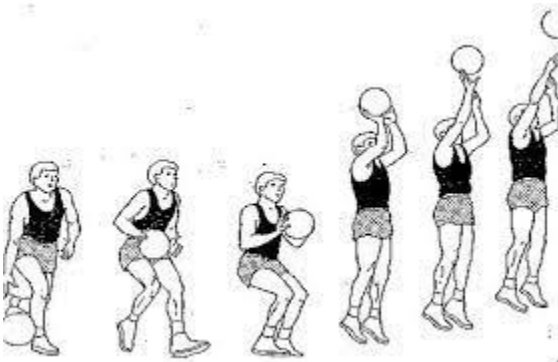
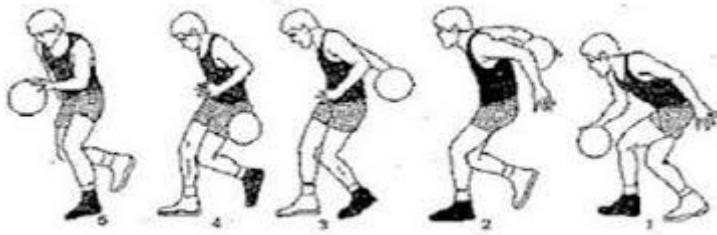
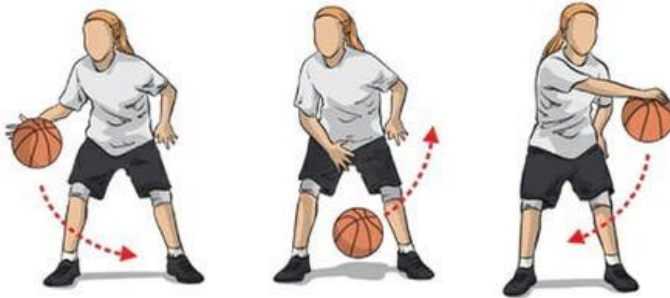
DOCENTE WILLERMAN TIERRADENTRO

ESTUDIANTES: ELIZABET VALENTINA GARCIA BERMUDEZ

GRADO:9-2

2021

1



El Baloncesto

Ejercicio

- Observar el video y realizar Fotos haciendo cinco ejercicios de dominio de balón
- Realizar un esquema conceptual

El BOTE DRIBLING y FINTAS EN EL BALONCESTO

Bote según es salto que da la pelota al chocar con una pila dura y bota para progresar o mantener la posición del balón

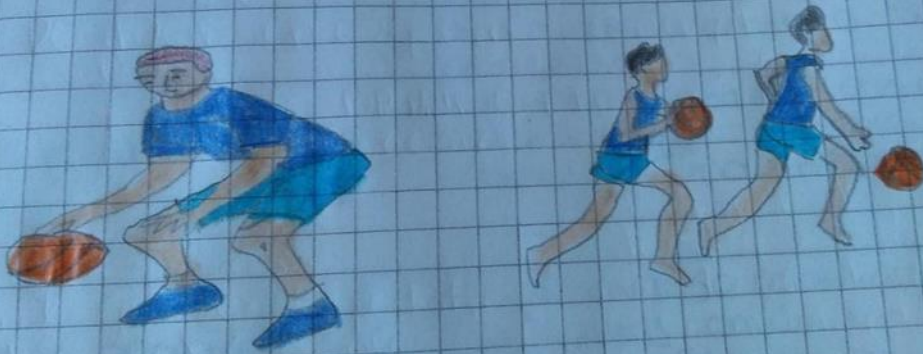
El primer lugar decir que el bote se debe utilizar exclusivamente cuando sea necesario ya que el bote aporta monopoliza el juego

es lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro

Movimientos técnicos cualquiera que interrumpa para realizar otro distinto o el mismo inicio

El dribble es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano distinta

Representa graficamente el bote del balón



Tipos de bote	Descripción
Bote de balón estático	El alumno intentará botar la pelota de mano e intentará realizar el mismo ejercicio
Bote con los ojos cerrados	Ahora pasará a practicar todos los tipos de bote que ha aprendido hasta este momento sin abrir los ojos
Bote alto	Bote alto de balón con una altura mayor al bote normal sin movimiento
Bote sentado	El alumno se sentará con las piernas en cruz y botará el balón al rededor de su cuerpo intentado aguantar el máximo
Bote en cuncillas	Bote en cuncillas al rededor del cuerpo
Bote de balón con desplazamiento	Ahora que ya sabe botar el balón sin desplazamiento y conoce cual es su mano dominante el alumno comenzará a andar
Botar andando hacia atrás	Alumno botará la pelota mientras se desplace andando hacia atrás

Foro

1. En que consiste la posicion y desplazamiento

- El jugador se debe adaptar en todo momento una posicio adecuada a su formacion tecnica individual que le permite moverse con seguridad y desplazamiento por la cancha segun la tactica adopta por el equipo. El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecucion de manobras individuales. El jugador distribuye equvalentemente su peso sobre ambos pies un peso inclinado hacia adelante con las rodillas flexionadas el centro de gravedad bajo pies separados y dirigidos levemente hacia afuera tronco inclinado el equilibrio y favorece la arranque rapido.

2. Que se entiende por dominio del balon

- es una accion o malabarismo que consiste en controlar el balon la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso este fundamento es de suma importancia para la accion de juego.

3 Que es el regates drible y como se utiliza

Es una habilidad individual características de varios deportes de pelota que consiste en realizar movimientos y amagues con diferentes partes del cuerpo pies piernas cadera brazos o manos en posición de la pelota con el fin de eludir a un contrario y evitar que este que este le arrebate el balón. El drible es la forma mas contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, hacia botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

4 Que es el pivot y como se ejecuta

puede utilizarse para nombrar a la punta de un objetivo sobre la que se introduce o se sostiene otro objetivo diferente, logrando que uno este en condiciones de girar sobre el otro este tipo de pivote es habitual en mecanismos formados por diversas piezas que interactúan entre si el pivote es aquella columna que se instala sobre la vereda o acera para lograr que los coches no accedan a ella por ejemplo el vehículo impacta contra el pivote y el conductor salio despedido por el parabrisas

5 Que es una finta y para que sirve

La finta es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciendolo perder su efectividad. las fintas pueden hacerse con pies manos brazos hombros miradas expresiones faciales etc las fintas con los pies son pasos cortos y vuelcos que indican cambios de direccion. El tipo de finta dependera de factores tales como si se esta o no en posicion de la pelota muy marcado etc depende su uso a criterio jugador en cada caso.

la finta se continua en otro movimiento que puede ser lanzar, penetrar, cantarse, pasar, pivotar etc los amagos tambien movimientos de engañes donde se combina el control de la pelota con el juego de piernas

El uso de las fintas debe ser racional y efectivo, ya si son excesivos pueden provocar mala coordinacion en las jugadas y perdida de tiempo.