

Actividad

1. Realizar un mentalizado de tipos de pase y lanzamientos.
2. Dibuja y explica los gestos o fases de los diferentes tipos de pases.
3. Explica los diferentes tiros a la canasta.
4. En los tiros hay 4 imágenes identifique que tipo de tiro es.
5. Realizar un esquema mental de los diferentes tipos lanzamiento.

Desarrollo

3er

1. **Gancho**: Es un lanzamiento a canasta. El jugador debe lanzar el balón colocando su mano por debajo de este y flexionando el codo, hasta poder tirar por encima de la cabeza con un movimiento de gancho mientras salta. Se suele utilizar cuando tienes al rival en frente y quieres des

2. **Tiro libre**: Este tiro se realiza cuando ha habido una falta contra algún jugador. El árbitro puede decidir si son uno, dos, o hasta tres tiros libres. Para ejecutarlos, el jugador bota el balón o lanza a canasta sin que nadie se interponga.

3. **Tiro en suspensión:** se ejecuta en el aire mientras que el jugador lanza a canasta y salta a la vez. el salto se hace en vertical para que podamos colocarnos por encima del defensor y llegar a la canasta.

4. **Tiro en estático:** es un tipo muy sencillo que se realiza cuando el jugador se encuentra cerca del aro del contrario consiste en lanzar el balón a canasta estando de pie.

5. **Entrada a canasta:** este es uno de los más populares en baloncesto. para efectuarlo el jugador da varios pasos y luego tira a canasta. la técnica es muy precisa: consiste en recibir el balón estando en el área de tiro dar un primer paso largo, seguido de un paso más corto y lanzar a tablero para meter en la canasta.

6. **Tiro tras parada:** es parecido al tiro en estático. la diferencia es que este se efectúa tras una carrera. es igual si es corto o largo.

7. **Mate:** podría decirse que esto es uno de los tiros más espectaculares dentro del baloncesto. Se centra más en la habilidad del jugador para saltar que en tirar. Es una forma de meter con tus propias manos el balón dentro de la red.

8. **Alley Oop:** Este tipo nace del mate, ya que este tiro culmina en mate. Un jugador pesca la pelota, y el que la recibe debe saltar con todas sus fuerzas hacia la canasta y encestar con un mate.

Fundamentos técnicos del balón cesto

posición básica, balón cesto

Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.

con todos aquellos ejercicios físicos que suceden en el juego, los cuales están limitados técnicamente por el "reglamento de baloncesto".

lanzamientos

Es la culminación de una buena ofensiva de un individuo o colectivo y también como el acto de lanzar el balón al cesto (controlando buscando un cesto o tiras de varios tipos de lanzamientos).

lanzamientos con la mano

emplea cuando se reciben pases y otros movimientos de esta forma de sacar el balón permitiendo un lanzamiento más suave.

lanzamiento con la mano y el pie

utiliza cuando es necesario, fuera del área para controlar la pelota después de recoger un rebote o un tiro después del cesto.

concepción de los técnicos

los pies paralelos separados debe estar aproximadamente al ancho de los hombros el peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambos pies.

los rodillos se deben flexionar a un ángulo aproximado entre los 90° y 120° grados, entre los pantalones y los muslos.

los brazos semiextendidos y separados una cuarta, aproximadamente de los costados.

mantener una visión es decir, tratar de observar todos los jugadores tanto compañeros como contrario, además de la trayectoria del balón.

recepción

es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

técnicas de recepción

brazos semiextendidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.

dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).

en el momento de recibir el balón se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos llevando el balón hacia el pecho quedando los brazos para pasar, driblar o tirar.

pasos de la mano y el pie

se ejecuta realizando un paso hacia adelante (cayendo primero sobre el pie correspondiente o sea, mano de movimientos y luego sobre el otro pie).

Paseo

Consiste en impulsar el balón con una o dos manos hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo.

Tipos de Pases

Siempre se debe acostumbrar a realizar varios tipos de pases para elegir al contrario entre ellos se describe los más usuales.

Pase de pecho: se emplea entre 3 de distancia. Es el que da mejores resultados de todos por lo tanto el más usual y constituye la base de todos los pases.

Pase con dos manos sobre la cabeza: se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros. Generalmente lo emplean los jugadores altos para pasar al rebote.

Pase de cabeza: este pase puede ser enviado más lejos cualquier otro pase se emplea en distancias largas cuando el jugador que pasa está suelto o para marcarlo, generalmente para permitir a un compañero.

Drible

Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón. Es decir en balón el balón contra el suelo de la cancha.

Técnicas en el drible

- Se coloca la mano en la parte superior de la pelota. Los dedos - será la única parte que debe tocarlo - es decir la mano queda en forma de "taza" o "plato hondo".

- Luego se le imprime un movimiento de vaiven sin cronizado por parte de la extensión del codo, muñeca y dedos. En la acción de empujar el balón contra el suelo. Esta acción se repite cuando el balón rebota del suelo y se dirige en su fase ascendente.

Recomendaciones en el drible

- En juego se deben utilizar todos los tipos de drible y con ambas manos.
- No driblar cerca de las líneas laterales ni en las esquinas.
- El drible excesivo es negativo para el trabajo de equipo.
- Todo jugador debe saber ejecutarlo y con ambas manos.

Doble Pase

El jugador puede avanzar con el balón mediante el drible o la carrera libre o recibirlo por un pase. Después de esto se hace únicamente de recibir uno o dos pases con balón teniendo para acercarse al aro y dejarlo lo más cerca posible de la canasta para lograr dos puntos con relativa facilidad.