

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA :		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:		KATERINE ARROYO CÓRDOBA		
	TIPO DE GUÍA:		APRENDIZAJE		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	8º	1	FEBRERO	2 UNIDADES	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identificación de aspectos importantes del baloncesto, aplicando sus reglas de una forma acertada durante el tiempo de juego.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL BALONCESTO

1. Posición básica: El jugador de baloncesto o básquetbol debe adoptar 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 un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida. Puede decirse que la posición de equilibrio descrita corresponde al ataque, cuando el jugador está en posesión de la pelota y se agacha lo suficiente para proteger el balón con su cuerpo. En la posición de equilibrio correspondiente a la defensa, los brazos se utilizan para obstruir los tiros a cesta, interceptar y dificultar los pases.

Posición básica defensiva:



Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, paradas, saltos, rebotes, etc.

2. Desplazamiento:(Ofensivo) En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego). Estos desplazamientos ofensivos se pueden clasificar sencillamente: Carrera, saltos, giros o pivoteo, paradas, amagos o fintas. Combinando

estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, y el lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva.

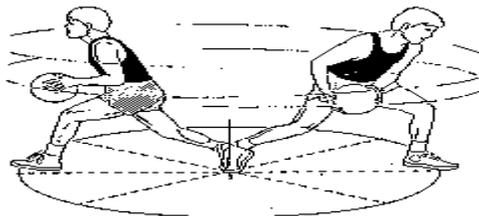
a. Carrera: Es la forma principal de desplazamiento en el juego. Durante la misma suceden arrancadas y paradas con variedad de velocidad y dirección.

b. Saltos: Ocurren con mucha frecuencia; son de dos tipos: con una pierna y con dos piernas.

Salto con una pierna: Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas. Dicha caída es la continuación de la inercia de la carrera.

Salto con dos piernas: Generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual que la caída.

c. Giros o pivoteo: Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones. Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "doble ritmo", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha.



d. Paradas: Son utilizadas para demarcarse, cambiar de dirección, para tomar un pase, fintear al contrario, etc. Se realiza de dos maneras:

A doble ritmo: El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.

A pies juntos: Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída frenada será sobre la punta de los pies, con las rodillas semiflexionadas y ligeramente adelantadas.

e. Amagos o fintas: La finta es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales.

3. La recepción: En el baloncesto o básquetbol durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la proximidad de los defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del receptor. Existen ciertas condiciones que el jugador debe tener en cuenta al momento de recepción, tales como el hecho de mirar la pelota hasta el momento en que llega a las manos. El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que llegue a sus manos. Una vez en sus manos la pelota debe ser amortiguada con los dedos, muñecas y brazos del receptor. La pelota se recibe firmemente en los dedos los cuales deben estar lo suficientemente separados entre sí como para permitir la cómoda rotación de muñecas. Los antebrazos se flexionan para absorber la fuerza que trae el balón. La forma ideal de recibir la pelota es con ambas manos. Es fundamental para una buena recepción la coordinación entre ambos jugadores, el que pasa y el que recibe. El pasador a su vez debe realizar un buen pase, tratando de que la pelota llegue a las manos del receptor. Es un mal pase si la pelota llega demasiado alta o baja, adelantada o retrasada, con demasiado efecto o con mucha, velocidad.

Un buen pase depende también de la posición de los jugadores en la cancha y del modo en que están marcados. Si el receptor se encuentra en una zona sin presión defensiva, avanza extendiendo ambos brazos frente a su cuerpo, con dedos separados y palmas enfrentadas. Cuando existe mayor presión por parte de un defensa, el receptor generalmente da un paso para alejarse de él. En caso de encontrarse el receptor en movimiento, puede verse en la necesidad de recibir la pelota con una sola mano, entonces la mano más alejada del defensa se levanta como blanco y la mano libre se ubica bien arriba para ayudar en la recepción. Cuando el receptor se encuentra en el área de pivot debe estar moviéndose en dirección a la pelota y recibir la pelota con las manos lejos del defensa.

4. Drible: Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón. Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre es la misma en todos los casos.

Técnicas del drible:

— Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos será la única parte que debe tocarla, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano".

— Luego se le imprime un movimiento de vaivén, sincronizado 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.

— El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).

— Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.

- Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.
- El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera.

Recomendaciones en el drible:

- Las manos y dedos "acarician" el balón, no lo golpean.
- Para iniciarse en el aprendizaje del drible, se debe iniciar con la mano no preferida o no diestra.
- 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.

5. Lanzamientos:

Toma apropiada del lanzamiento con una mano:

- a)** Pequeño espacio entre la pelota y las palmas de las manos.
- b)** La muñeca debe plegarse, mientras se tiene la pelota en la mano, antes de tirar desprendiéndose de ella.
- c)** La pelota descansará en las "almohadillas" de los dedos para que la toma sea apropiada.
- d)** Puntos de presión para una correcta toma; solamente las "almohadillas" de los dedos deberán tocar la pelota.

Doble paso a doble salto: Se ejecuta realizando un doble salto hacia adelante, cayendo primero sobre el pie correspondiente a la mano de lanzamiento, y luego sobre el otro pie; con este último paso se hará un salto hacia arriba y ligeramente adelante, al igual que el lanzamiento en bandeja.

Lanzamiento de bandeja: (después del doble paso) es un lanzamiento que se realiza en movimientos y en distancias muy cercanas al aro. Se realiza con un pie apoyado en el suelo de la cancha, el cual da el impulso necesario para saltar lo más cercano posible al cesto; la otra pierna queda flexionada adelante. La mano de lanzamiento será la contraria a la pierna de impulso.

Lanzamiento con la mano: se emplea cuando se realizan bandejas a gran velocidad. Esta forma de soltar el balón permite un lanzamiento más suave.

Lanzamiento empujado: se utiliza cuando es necesaria fuerza extra para controlar la pelota después de recoger un rebote o un tiro debajo del cesto.

6. Cortadas: En el baloncesto o básquetbol un jugador corta hacia el aro para eludir a un contrario estando su equipo en posesión de la pelota. El principal objetivo de la

cortada es desmarcarse y colocarse en la mejor posición para recibir un pase y anotar. Esto significa que el jugador debe usar además de su velocidad el engaño (pivotes, fintas, giros). En esta carrera, si el cortador gana al menos un paso de ventaja se coloca en posición de recibir el balón alcanzando el cesto. En ese momento debe llamar la atención de su compañero y pedir la pelota. En caso de no recibir el pase debe continuar moviéndose. Es importante la buena coordinación entre el movimiento de corte y la posición de la pelota. Las cortadas al tablero son en línea recta o trayectorias en curva y el engaño debe ser preciso y veloz. Una forma positiva de cortar es cuando el defensa distrae momentáneamente su atención y pierde de vista al jugador que puede en ese momento realizar un corte por detrás. O cuando un jugador sin la pelota se encuentra sobremarcado por un defensa que se interpone entre la pelota y él. Otro momento indicado para cortar es a continuación de un pase, momento en el cual el defensa bajará la presión pues el jugador ya no está en posesión del balón.

7. La cortina o pantalla: En (baloncesto o básquetbol) es el bloqueo que el jugador realiza para posibilitar que un compañero se desmarque. Se llama cortinador al jugador que hace la cortina y puede estar o no en posesión de la pelota. Para que la cortina esté dentro del campo legal, debe ser hecha dentro del campo visual normal del defensa. De no ser así, el cortinador debe mantenerse a una distancia de 90 cm aproximadamente permitiendo al defensa el espacio suficiente para realizar un movimiento natural para evitarla.

8. El rebote: En (baloncesto o básquetbol) se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar. El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos. La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separados, descendiendo con la pelota protegida.

9. Doble ritmo: Es un tipo de lanzamiento, que te permite intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos tiempos, te permite estar más cerca del aro, puedes dar dos pasos sin rebotar la bola, el jugador, salta y cae sobre un pie, luego el otro, trata de mantener el equilibrio para iniciar el ataque, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha. (Es diferente al doble paso ya que en este último no te puedes parar, mientras que en el doble ritmo es permitido parar y luego fintear o lanzar sin ser penalizado).

ACTIVIDAD

1. Preparo en forma individual, una exposición teórico-práctica sobre el tema asignado por la profesora.
2. Ubico en la cancha de baloncesto las jugadoras de dos equipos, con su respectivo nombre y número de posición.

“EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO INTENTA”.
CHARLES DICKENS