

Facultad Científica Monterrey

Catedrática: Mindy Lara

Estudiante: Victor Daniel David
Luc Loj

Curso: Educación Física

11

Grado: cuarta Bachillerato

Sección: Unico

Clave: 11

Fecha de entrega: 18 de marzo de 2022

Técnica ofensiva III y técnica defensiva III

La técnica de la defensa se divide en dos grupos fundamentales: técnicas de desplazamiento defensivo y técnica de apoderamiento del balón y oposición.

Técnica de los desplazamientos defensivos es enseñanza empieza con el estudio y dominio y perfeccionamiento de las posiciones de defensa y sus variedades.

Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: en la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

Posición de defensa con un pie adelantado.

Posición de defensa baja

Posición de defensa media

Posición de defensa mixta

Variedades especiales de desplazamientos defensivos

dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, al lado, atrás y diagonal.

Técnica del apoderamiento del balón y oposición

Quitar el balón

Arrancar el balón

Interceptar el balón

Tapar el balón

Bebote defensivo

Técnicas ofensivas en el baloncesto

es un conjunto de ~~de~~ acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

Pasar y cortar:

Las combinaciones más habituales es la que implica a dos jugadores, ~~pasar~~ pasar y cortar, se puede hacer por delante o por detrás (puerto atrás).

Puerta atrás:

acción ofensiva donde el atacante generalmente previa realización de una finta, entra hacia canasta ganando la espalda del defensor.

Bloqueo:

es un movimiento ofensivo que se realiza para obtener mejores posiciones para un compañero en ataque.

Contraataque:

sistema de ataque que pasado en la rapidez. Consiste en montar el ataque antes de que esté formada la defensa del equipo contrario.

Penetraciones a canastas:

jugada en la que intenta alcanzar el aro atravesando la defensa dispuesta por el equipo contrario para impedirlo.

Aclarado: dejar a un atacante aislado en un lado del campo para que este pueda jugar uno contra uno contra su defensor dificultando que este reciba ayuda del resto de defensores.

Allez cop:

jugada de ataque en la que un jugador lanza la pelota cerca de la canasta para que un compañero salte y capture el balón en el aire y anote generalmente machacando.