

## Educación Física

### Control y manejo del balón

Uno de los conocimientos más importantes del baloncesto, lo que debemos tener siempre presente es que el balón no nos maneja, sino que nosotros lo manejamos a él, ya que el manejo del balón es la base para todos los fundamentos (bote, pase, tiro, etc.).

Cuando hablamos de manejo de balón nos estamos refiriendo a la capacidad que tiene el jugador para dominar el balón sin que se le escape de las manos. Es la necesidad de activar nuestros dedos y nuestra palma de la mano, para saber en cada momento que parte de nuestra mano debe realizar el trabajo, por ejemplo, en el tiro, lo primero es posar el balón sobre nuestra palma de la mano, y en el impulso final serán los dedos quien establezcan la dirección final que debe tomar el balón de camino al aro.

En el baloncesto se emplea la conducción del balón con bote alto y con bote bajo, variando la velocidad y la dirección. La conducción del balón con bote alto la utiliza el jugador cuando quiere desplazarse rápidamente por la cancha y en su camino no hay ningún contrario.



Unos ejercicios útiles para mejorar nuestro manejo del balón:

**Rodar el balón** con las yemas de los dedos. Los dedos es una parte de la mano muy importante, y es necesario trabajar el tacto de las yemas, para que nos vayamos acostumbrando a la textura del balón y también para activarla y que sea algo progresivo el poder utilizar los dedos con precisión.

**Pasarnos el balón de una mano a otra.** Con un toque de las yemas nos pasaremos el balón de la mano derecha a la mano izquierda, las manos estarán colocadas de forma paralela, a una distancia de unos 3 metros.

*Variante 1:* Girar el balón alrededor de nuestra cintura, una mano estará delante y la otra detrás de la cintura con el balón. La mano que tiene el balón hará el recorrido hacia la otra. Es importante observar a nuestros jugadores porque tenderán a realizar este ejercicio pegándose el balón a la cintura, el balón en ningún momento debe tocar el cuerpo.

*Variante 2:* Haciendo ochos por debajo de las piernas, la mano que no tiene el balón espera detrás de la pierna a la mano que, si tiene el balón, ésta hará el recorrido de la pierna, cuando se haya realizado sobre una se pasará a la otra pierna. Igual que en la variante anterior, es necesario controlar que no haya contacto cuando se gira el balón.

**Lanzar el balón.** Con el balón agarrado detrás de la espalda, daremos un impulso de muñecas y de las yemas de los dedos para impulsarlo por encima de nuestra cabeza para que acabe en la parte delantera. Luego se puede hacer al revés de delante hacia atrás.

