



COLEGIO CIENTÍFICO "MONTESSORI" SOLOLÁ

Curso: Educación Física

Trabajo: Control y Manejo De Balón

Estudiante: Miguel Ángel Santos García Velásquez

Ciclo: 2022

Introducción

La siguiente información trata sobre la aplicación del control y dominio del balón en el baloncesto o también conocido como basquetbol, en la cual es muy importante tomar en cuenta estas dos habilidades ya que a través de ellas podemos obtener un mejor desempeño en la cancha.

Control del balón

El control por parte de un equipo comienza cuando un jugador de ese equipo tiene el control de un

balón vivo sosteniéndolo o botándolo o tiene un balón vivo a su disposición.

El control por parte de ese equipo continúa cuando:

- Un jugador de ese equipo tiene el control de un balón vivo.
- Miembros de ese equipo se están pasando el balón.

El control por parte de ese equipo finaliza cuando:

Un oponente obtiene el control.

- El balón queda muerto.
- El balón ha abandonado la(s) mano(s) del jugador en un lanzamiento a canasta o un tiro libre.

Dominio del balón

En el baloncesto o básquetbol entendemos el dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente.

Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.

Conclusión

En conclusión, tanto el control como el dominio del balón son necesarias para poder jugar y de hecho son habilidades que se deben tener en cualquier deporte, en el baloncesto es muy importante dominar estas dos habilidades.