

Colegio Científico Montessori

Tercero Básico

Educación Física

Bloque 2

Control y manejo del balón.

Manuel Andrés Pérez Mazariegos

Sololá, miércoles 11 de mayo de 2022

Control y manejo de balón

El control del balón en el baloncesto es junto a la anotación, el movimiento más importante. La correcta forma de hacerlo es con las yemas de los dedos rebotando el mismo contra el suelo.



Se hace para poder llevarlo hasta la canasta y así anotar; existen diversas técnicas de movimiento y rebote. Existen:

1. **Rebote bajo:** Es a la altura de las rodillas, se usa para driblar de forma efectiva a rivales con buen juego aéreo.
2. **Rebote Medio:** Es el más común y se hace a la altura de la cintura, permite un desplazamiento moderado con pocos botes. Ideal para conducciones largas o momentos 1 vs 1 en el partido.
3. **Rebote alto:** A la altura de la cabeza y cuello, necesita mucha práctica para el buen uso y permite desplazarse a gran velocidad con el balón dando pocos botes.

Movimientos especiales

Son esos movimientos que nos sirven para acercarnos al aro y generar las mejores jugadas.

1. **Fintas:** Son movimientos de engaño para nuestro rival haciéndolo creer que realizaremos una acción para luego cambiar. Existen:
 - a. **De pase:** Fingimos un pase a nuestros compañeros para luego continuar driblando o directamente atacar el aro.
 - b. **De tiro:** Fingir un tiro para deshacernos de la marca para mejorar nuestra posición de tiro o pase.
 - c. **De entrada:** Cambiamos el rumbo de la jugada fingiendo el lado al que iremos.
2. **Pantalla:** Nos interponemos entre el rival y nuestro compañero con balón, protegiéndolo. Es una posición específica, pies separados, erguidos y con los brazos cruzados tocando hombros. O con los brazos pegados a cuerpo y las manos en el abdomen.



3. **Rebote:** Se refiere a recuperar el balón en el aire luego de alguna disputa o tiro fallado.

