

Investigación Dominio de balón
José Pablo Cermeño Hernández
Primero Básico
Sección B

Dominio de 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.

Cómo se realiza el dominio del balón.

Hay varias formas de hacer el dominio del balón y esos son:

Posición ofensiva con balón.

La posición ofensiva con el balón es similar a la posición ofensiva sin el balón, por su estructura biomecánica no se diferencia la una de la otra. Únicamente en el correcto agarre y colocación del balón frente al pecho y el correcto ordenamiento de las manos y las partes de las manos sobre el balón.

El balón se controla con todas las almohadillas de los dedos y la palma de la mano excepto el centro. El balón se mantiene en el centro del pecho, mientras la visión abarca todo el campo de juego.

Las recepciones del balón son un modo técnico ofensivo con las que el jugador puede dominar el balón con seguridad y emprender próximas acciones ofensivas.

Dominio del balón con dos manos a nivel del pecho

Es el modo más sencillo y al mismo tiempo el modo más seguro para el dominio y el control del balón y se considera fundamental.

En el dominio del balón con bajo vuelo, el jugador se acerca activamente hacia el balón con brazos extendidos, las palmas y los dedos cubren el balón por arriba, el balón se agarra establemente y se acerca al pecho. Las piernas deben estar adecuadamente flexionadas.

Cuando el jugador recibe el balón rebotando, el receptor ataca el balón con posición adecuadamente flexionada, un pie adelantado, los brazos extendidos hacia el balón con los dedos abiertos; las manos se colocan una encima del balón y otra al lado un poco atrás.

La recepción se hace de la misma manera cuando el balón viene rodando por el piso.

Para dominar un balón con alta trayectoria, por encima de la cabeza, el receptor se debe desplazar hacia el balón con un salto, realizando movimientos atacantes de los brazos; los dedos deben estar abiertos y los pulgares más cerca uno del otro. En el momento del contacto con el balón, los dedos lo abarcan con fuerza y seguridad, sin pellizcarlo; las muñecas y los codos se acercan al cuerpo sin tocarlo.