

Escuela Científica Montessori

Docente: Glendy Lara

Estudiante Victor David David
Luis Loj

Curso: Educación física

Grado: Cuarto
Bachillerato

Tema: Control y manejo de balón.

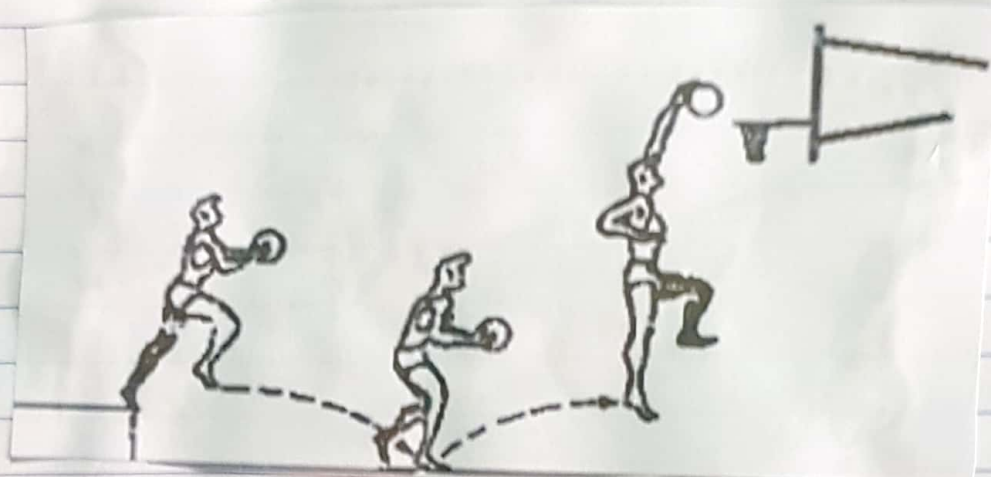
Clase: # 1

Sección: A

Fecha de entrega: 4 de marzo de 2022

Control y manejo de balón

Este es un aspecto básico en todas las categorías de baloncesto, igual de importante en pre-muni que en el máximo nivel, porque sino controlamos el balón y este nos controla, no tendremos mucho que hacer como jugadores/as, ya que el manejo del balón es la base para todos los fundamentos (bate y pase, tiro).



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 la mano.

El manejo del balón es muy importante de forma intensiva en la categoría de escuela y sobre todo los primeros días, aunque luego deje de ser un aspecto que centre el entrenamiento para ir poco a poco introduciendo otros conceptos.



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



Pararnos el balón de una mano a otra: con un toque de las yemas nos pararemos el balón de la mano derecha a la mano izquierda y las manos estarán colocadas de forma (izquierda) paralelas a una distancia de unos 3 metros.



Variante 1: girar el balón de nuestra cintura, una mano estará delante y la otra detrás de la cintura, una mano que tiene el balón hará el recorrido hacia la otra. Es importante observar a nuestros jugadores porque a la cintura, el balón en ningún momento debe tocar el cuerpo.

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

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

