



Colegio Científico Montessori Sololá

Estudiante: Miguel Ángel Santos García Velásquez
Grado: 4to Bachillerato

Introducción

En el siguiente trabajo se encuentran dos puntos muy interesantes al momento de jugar al baloncesto, los cuales son los tipos de pase y el tiro que nos ayudaran para poder trabajar en equipo y también en aprovechar las oportunidades de encestar el balón.

Tipos de pases en el baloncesto: El pase de pecho

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.



*Tipos de pases
en el baloncesto*

Pase de pecho en básquet

Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.

Se suele usar en distancias cortas y medias, hoy día en el básquetbol actual se pasa mucho con una mano. Esto se da porque los defensas están mucho más activos y obligan a los atacantes a tener que estar haciendo permanentes ajustes al momento de pasar el balón.

Es el que primero se enseña a los más pequeños. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, es bastante seguro y rápido.





Colegio Científico Montessori Sololá

Estudiante: Miguel Ángel Santos García Velásquez
Grado: 4to Bachillerato

Tipos de pases en el baloncesto: El pase picado

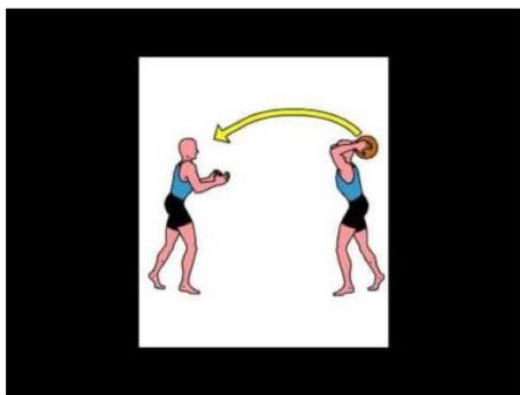
La mecánica es básicamente similar a la del pase de pecho, la diferencia se da en que el balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

La trayectoria del pase irá desde la cintura hacia la rodilla. Es importante en este pase flexionar bastante las rodillas para darle velocidad. Este tipo de pase se puede realizar con una mano y en este caso es importante “sacar” la pelota del cuerpo alejándola para mejorar el ángulo.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobre marcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

El pase con dos manos sobre cabeza

La trayectoria del pase irá desde sobre la cabeza, hasta el “blanco” que nos ponga. De tal forma que ambos brazos realicen una extensión completa, acompañado de golpe de muñeca y los dedos se queden apuntado hacia donde hemos pasado.



Pase sobre cabeza

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas, como por ejemplo pasar el balón al hombre alto, o bien entre hombres altos para pasarse el balón entre ellos. Generalmente se hace con una finta de pase previa. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente.



Colegio Científico Montessori Sololá

Estudiante: Miguel Ángel Santos García Velásquez
Grado: 4to Bachillerato

El pase mano a mano o handoff

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador, éste sujeta el balón con ambas manos.

El pasador protege el balón con el cuerpo, alejándolo del defensor, se puede realizar un pivot para bloquear al defensor del receptor, en el momento en que le da el balón.

El más mínimo error provoca pérdida de balón por lo tanto es importante una buena comunicación entre quienes se pasan la pelota.

Pase de beisbol o sobre hombro

Generalmente se usa en situaciones de contraataque. Se toma el balón con ambas manos aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. Ponemos la mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción.

La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo podemos adelantar la pierna o no depende de la fuerza que tenga el pasador. Soltamos el balón con un golpe de muñeca.

El brazo quedará totalmente extendido y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible.

Pase de faja o por detrás de la espalda

Antes se lo consideraba un pase de fantasía, en la actualidad se usa mucho, pero es sin dudas el que más habilidad requiere por parte del pasador.

Por lo general se da después de un dribble, sin controlarlo con las dos manos. Se pasa el balón sacándolo por detrás de la espalda con un movimiento rápido del brazo. Se usa en distancias cortas, finalizar contraataques en superioridad numérica. También puede ser útil en situaciones 2×1.

EL TIRO O LANZAMIENTO A CANASTA

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:



Colegio Científico Montessori Sololá

Estudiante: Miguel Ángel Santos García Velásquez
Grado: 4to Bachillerato

Las fintas

Es el engaño que se efectúa para deshacerse de un defensor. Pueden realizarse con o sin pelota. Es un movimiento simulado de tiro o pase, o desplazamiento del jugador, para desmarcarse. Cuando el contrario ha iniciado su movimiento defensivo, se cambia bruscamente la dirección del movimiento para que aquél no tenga tiempo de rectificar.

Las paradas

Movimiento utilizado a menudo, que marca la ejecución de los gestos posteriores. Se da cuando un jugador que lleva la pelota para su movimiento. Los hay de dos tipos:

El pivote

Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie. En las paradas de dos tiempos, es el primero en caer al suelo; y en las de un tiempo, se puede optar entre los dos pies, pero no se puede cambiar una vez se ha iniciado el movimiento.

El rebote

Es la acción de recuperar la pelota después de un lanzamiento errado. Si quien recupera el balón está defendiendo, se llama rebote defensivo y el equipo que recupera la pelota pasa a ser el atacante. Si quien recupera la pelota está atacando, es un rebote ofensivo, y se puede optar por lanzar de nuevo o iniciar una nueva jugada.

Conclusión

En conclusión, los pases nos son muy útiles ya que tanto en este deporte como en otros el trabajo en equipo es muy esencial para tener el control del balón por otra parte tenemos a los tiros que nos ayudan a anotar los puntos para así ganar.