



Colegio Científico Montessori Sololá

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

Introducción

La siguiente información se basa en dos grandes temas en el baloncesto, que son las técnicas defensivas de y las técnicas ofensivas.

Técnicas Defensivas y Ofensivas en el Baloncesto

La técnica de la defensa se divide en dos grupos fundamentales: técnica de desplazamiento defensivo y técnica de apoderamiento del balón y oposición.

Técnica de los desplazamientos defensivos



La enseñanza empieza con el estudio, dominio y perfeccionamiento de las posiciones de defensa y sus variedades. Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

- Posición de defensa con un pie adelantado
- Posición de defensa baja
- Posición de defensa media
- Posición de defensa mixta



Colegio Científico Montessori Sololá

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

Pasos especiales de desplazamiento defensivos

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, al lado, atrás y en diagonal.

Desplazamiento:

- Hacia Adelante
- Hacia Atrás
- Hacia Los Lados
- Diagonal

Técnica del apoderamiento del balón y oposición

- Quitar el balón
- Arrancar el balón
- Interceptar el balón
- Tapar el balón
- Desviar el balón
- Rebote defensivo

Técnicas Ofensivas en el Baloncesto

Es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

Pasar y cortar: Una de las combinaciones más habituales es la que implica dos jugadores, a pasar y cortar, se puede hacer delante o por detrás (puerta atrás).

Puerta Atrás: Acción ofensiva donde el atacante, generalmente previa realización de una finta, entra hacia canasta ganando la espalda del defensor.



Colegio Científico Montessori Sololá

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

Bloqueo: es un movimiento ofensivo que se realiza para obtener mejores posiciones para un compañero en ataque.

Contraataque: Es un sistema de ataque que basado en la rapidez. Consiste en montar el ataque antes de que esté formada la defensa del equipo contrario.

Penetraciones a canasta: Es una jugada en la que intenta alcanzar el aro atravesando la defensa dispuesta por el equipo contrario para impedirlo.

Aclarado: Acción ofensiva consistente en dejar a un atacante aislado en un lado del campo para que este pueda jugar uno contra uno contra su defensor dificultando que éste reciba ayuda del resto de defensores.

Alley oop: Jugada de ataque en la que un jugador lanza la pelota cerca de la canasta para que un compañero salte, capture el balón en el aire y anote generalmente machacando.

Conclusión

Tenemos en claro que las técnicas de defensa como su nombre indica, nos ayudan a proteger nuestra canasta evitando que el equipo contrario anote por otro lado, las técnicas ofensivas son indispensables al momento de tener el balón en posesión para así hacerse paso para anotar canasta.