

Salgido Científico

Montessori

Docente: Glendy Lora

Estudiante: Víctor Daniel David
Luis Laj

Lugar: Educación Física

Tema: Dribble y pase en
baloncesto.

Clase: #1

Sección: 'X'

Fecha de entrega: 9 de marzo de 2022

Las acciones técnicas del baloncesto

Dribble y pase

Dribble: es la maniobra de un jugador que consiste en hacer rebotar el balón contra el suelo golpeándolo con la palma de la mano. El jugador puede avanzar mientras realiza esta acción en los momentos en que la pelota no está en contacto con la mano.



La importancia del dribble radica en que es el único modo en que el jugador puede desplazarse con el balón a través de la cancha.

Existen diversos tipos de dribbles. Los básicos son: Dribble de control o progresión.



Dribble de protección



Dribble de velocidad



Dribble con dos manos



Dribble con giros



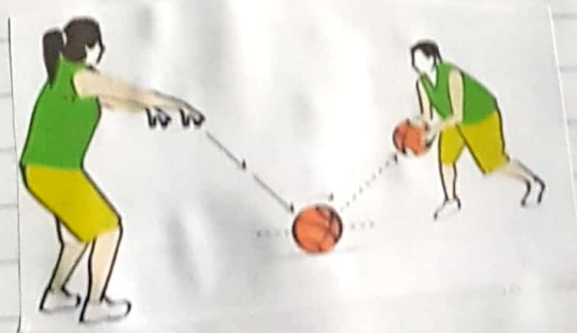
Pase: La noción de pase tiene diferentes usos. En el contexto del deporte, un pase consiste en entregarle el balón (también conocido como pelota) a un compañero de equipo. Los pases suelen formar parte de una acción ofensiva desarrollada por un equipo con la intención de anotar, es introducir el balón en el cesto (canasta o aro) del conjunto rival, se halla a 3,05 de altura.



El uso de las manos: el jugador puede decidir impulsar el balón con una mano o con las dos, según su comodidad.

y los tipos de pase en baloncesto

Pase de pique



Pase hacia arriba



Alley oop



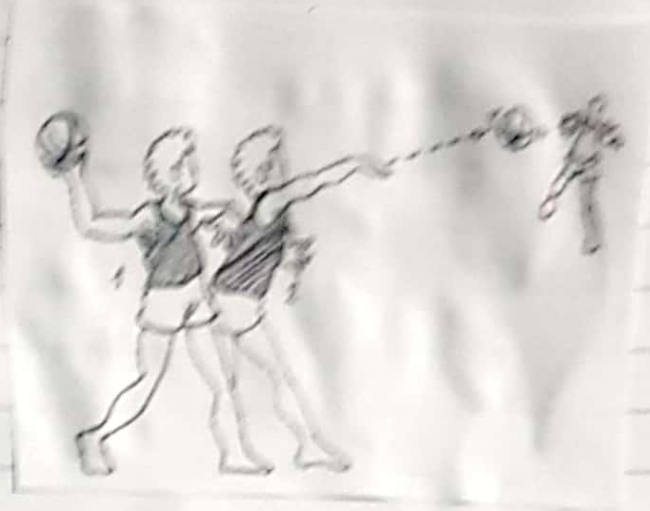
Pase gol



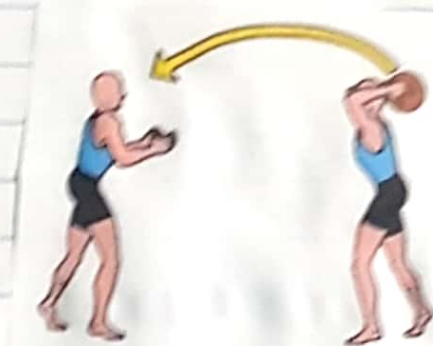
Pase de espalda



Bateo de béisbol



Bateo por encima de la cabeza



Claves para un bateo exitoso:

- * tener el dominio del bateo.
- * apuntar hacia la mano de otro jugador que se encuentre más alejada de los contrincentos.
- * combinar el movimiento de brazos, muñecas y dedos para conseguir un lanzamiento fuerte, preciso y veloz.
- * analizar detenidamente la situación de juego (la posición del resto de los jugadores, las posibles tácticas defensivas, etcétera).
- * no intentar un bateo si no se cree posible su correcta ejecución o su recepción en un determinado momento.