

COLEGIO LICEO HUMANISTA DE AGUACHICA

“Estrategias pedagógicas alternativas y de flexibilización curricular para asegurar la atención educativa desde los hogares.”

GUÍA DE DESARROLLO DE CLASE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

Docente: JUAN JOSE CHAYA PACHECO

NOMBRE: _____

GRADO: NOVENO JORNADA: _____

Tema: Pases De pecho – de pique – por encima de la cabeza – de béisbol- El pase picado.

El pase es el fundamento técnico del baloncesto que relaciona a los integrantes del equipo, el fundamento socializador. En todo momento se debe reclamar buena calidad en la ejecución de los pases y que todos los integrantes le den la importancia que realmente tiene este fundamento. En base a esto, vamos a detallar los tipos de pases en el baloncesto.

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo en la que uno de ellos (pasador) transfiere el control de la pelota a otro (receptor). Se necesita una acción coordinada de ambos jugadores para que exista calidad en este gesto ya que es necesario que haya una buena recepción para que exista un buen pase.

Este fundamento de construcción del juego colectivo permite poner el balón en cualquier lugar del campo con suma rapidez, y bien ejecutado nos permite obtener ventajas de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón.

Muchísimas acciones ofensivas para ser positivas requieren que los pases sean de buena calidad, una prueba de ello es cuando un jugador sale con claridad a tomar un lanzamiento y el pase es malo no le permite usufructuar toda la ventaja de la acción anterior.

Para lograr calidad en los pases los jugadores deben entender la importancia de pasarlo bien, en las prácticas, en los ejercicios y en el juego con o sin defensa. También se debe utilizar los tipos de pases en el baloncesto que correspondan según la situación. Un equipo con buenos pasadores tiene más chances de construir un mejor juego ofensivo. La fuerza, la precisión, el momento y el lugar adecuado dónde pasar marca la calidad del pase.

Índice de Contenido

Tipos de pases en el baloncesto: Detalles a tener en cuenta

- Dominar ambas manos con un buen equilibrio corporal.
- Mover los pies orientándolos en dirección al pase para acompañar el gesto de las manos, le da más fuerza y precisión.
- Extensión completa de los brazos y golpe de muñecas (da fluidez).
- Usar fintas de pase para engañar a los oponentes no advertir con la mirada.
- Practicar diariamente todo tipos de pases no solo en forma de ejercicios sino en formas jugadas.
- Pasar rápido cuando la pelota va ascendiendo (mayor velocidad).

- Salvo excepciones, la trayectoria debe ser lineal, para que llegue lo antes posible al destino. Sin importar el tipo de pase que se utilice, debe ser fuerte, no violento, y preciso.
- Buscar buenos ángulos de pase.

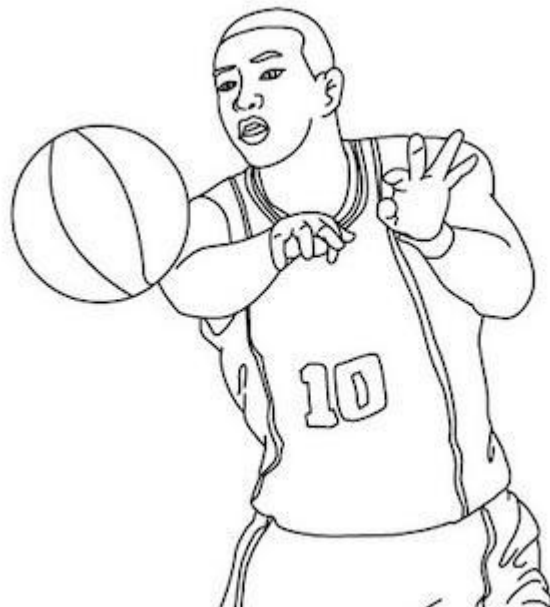
La metodología del pase tiene varias secuencias. La edad de los niños y los presupuestos de fuerza son factores importantes a la hora de implementar una metodología ya que muchos de los errores de ejecución provienen de una carencia en la fuerza para poder pasar el balón.

Además de la técnica, hay que ejercitar la seguridad y la confianza para la ejecución de los pases. Para que las cosas funcionen hay que practicar mucho la técnica, no es fácil de lograr, pero además este fundamento tiene una táctica.

Cómo, cuándo y dónde se debe pasar y conocer cuál es el tipo de pase de baloncesto más apropiado para esa ocasión es extremadamente importante. Además hay que ejecutarlo correcta y rápidamente, esta fase del fundamento se desarrolla con juegos, no con ejercicios. Con ejercicios de pase desarrollamos la técnica.

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.



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 las defensas están mucho más activos y obligan a los atacantes a tener que estar haciendo permanentes ajustes al momento de pasar el balón.

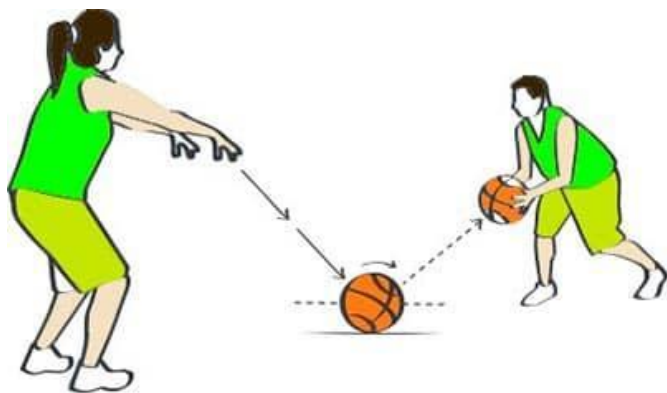
Es el que primero se enseña a los más pequeños. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, es bastante seguro y rápido.

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.

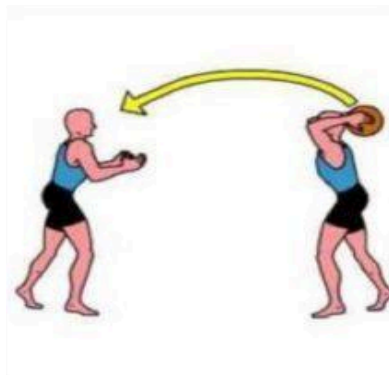
La trayectoria del pase irá desde la cintura hacia la rodilla. Es importante en este pase flexionar bastante las rodillas para darle velocidad. Este tipo de pase se puede realizar con una mano y en este caso es importante “sacar” la pelota del cuerpo alejándola para mejorar el ángulo.

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



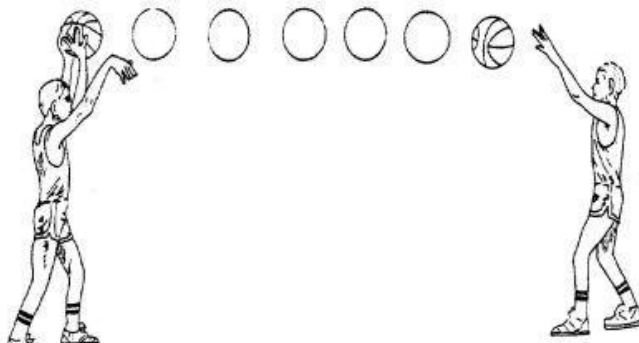
El pase con dos manos sobre cabeza

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.



INVESTIGAR:

1. Cada estudiante investigará un ejercicio, y lo ejecutará en la en clase.

Materiales: 4 Botellas De Agua y balón de caucho.

Nota: cualquier inquietud comunicarse al 300 3793555