

B) Dos manos (picado).

Usamos la misma mecánica que en A) hasta soltar el balón. El cuerpo tiene la misma posición que en A). No bajar los hombros. Son los brazos los que van a cambiar la dirección del balón en relación al pase de pecho. Mirar al receptor y defensores, NO, AL SUELO. Evitar efecto. Hacer que el balón incida en el suelo de tal forma que llegue al receptor en un área comprendida entre las rodillas y las caderas (incidencia a 2/3 aproximadamente de la distancia entre pasador y receptor. Dedos apuntando al suelo al salir el balón de las manos.

C) Dos manos (por encima de la cabeza).

Posición equilibrada. Balón cogido correctamente encima de la cabeza, sin llevarlo muy atrás. Codos en un plano ligeramente más adelantado al balón para que las palancas de impulsión tengan más recorrido, facilitando la salida del balón. Extensión de brazos (no hace falta que ésta sea total). Golpe de dedos y muñecas. No dar efecto al balón.

Variantes: En salto. Desde el hombro.

PASES

A) Dos manos (pecho).

Posición equilibrada. Piernas flexionadas. Tronco ligeramente flexionado hacia adelante. Balón agarrado correctamente. Codos cerca del cuerpo. Balón a la altura del esternón. Ligera rotación del balón de abajo-arriba. Los brazos actúan como si fuesen unas bielas. Extensión de brazos, sin que sea necesario que sea total. Golpe de muñecas y dedos. No cruzar los brazos. Dar al balón la misma fuerza con ambos brazos. Dar el menor efecto posible al balón. La vista fija en la dirección del pase. Pasar al blanco ofrecido por el receptor. Los dedos en la acción final quedan apuntando al receptor.

SI REALIZAMOS ESTE PASE UTILIZANDO MAS LAS MUÑECAS QUE LOS BRAZOS, EL PASE ADQUIRIRA MAS RAPIDEZ.

D) Pase de beisbol.

Posición equilibrada. La pierna de la mano pasadora, está atrasada. El balón es llevado hasta una posición de encima del hombro y ligeramente más atrasado. Puede ser llevado hasta la mencionada posición, bien con una mano o con dos. Cuando se dá este último caso, el brazo que no efectúa el pase, abandona el balón cuando éste llega al hombro, y puede servir como brazo de protección. Ligeró giro del tronco hacia el lado de la pierna atrasada. La mano que pasa está con la palma hacia arriba. Separar más de lo normal los dedos meñique y pulgar para mejor sustentación del balón al efectuar el pase. Se realiza mediante una acción en la que coordinamos la extensión del brazo y un vaivén de la pierna atrasada hacia el frente. Acostumbrar a los jugadores a que el balón salga de

la mano antes de que la pierna atrasada tome contacto con el suelo. «Latigazo» de brazo. Muñeca y dedos realizan la acción final. El balón sale resbalado por la yema de los tres dedos centrales. Brazo completamente extendido y dedos apuntando al receptor. La puntera del pie de vaivén también queda apuntando al receptor. Final equilibrado.

E) Pase de gancho.

Por su similitud con el tiro de gancho, queda explicado en el apartado correspondiente.

F) Pase con una mano en drible.

Al realizar el último bote, tomar contacto con el balón, amortiguarlo y con un golpe de muñeca y dedos hacerlo llegar a su destino. No golpear el balón y sí, resbalarlo por los dedos.

G) En drible pase por la espalda.

En drible, fintar con la pierna contraria a la mano que dribla. Dicha finta se realizará en sentido opuesto a la dirección del pase haciendo ver a nuestro defensor que continuamos el drible por el lado que llevamos el balón. Flexionar el tronco hacia adelante, y más pronunciadamente las piernas. En el momento en que realizamos la finta, tomamos contacto con el balón y describiendo un arco hacia nuestra espalda con la mano y brazo, pasamos el balón con muñeca y dedos. Pase normal o picado.

H) Pases cortos.

Una y dos manos. Por la espalda, de hombro, etc.

NORMAS GENERALES DEL PASE

Usad la visión marginal (ver acciones de compañeros y defensores).

Fintar antes de pasar.

No «telegrafiar» los pases.

Los pases de fantasía, sobran.

No pasar a un jugador que perdió de vista el balón.

Usad preferentemente el pase con dos manos.

Pasad con seguridad de éxito. De no ser así, es mejor LLEGAR A UNA RETENCION.

Proteger el pase.

Pasamos donde quiere el receptor.

Favorecer la recepción, pasando a una posición alejada al defensor.

Saber pasar con una y otra mano, indistintamente.

Realizar pases rápidos e incisivos.

Agresividad en el pase.

Los pases lentos o bombeados dan tiempo de reacción a la defensa.

Ajustar los pases a los movimientos del receptor.

Tened en cuenta el tiempo de pase.

Decisión en el pase.

Usad el pase picado ante defensores altos.

Pasad y entrar en acción. ¡Haced algo para ocupar a nuestro defensor!

Controlad el pase.

Saber el significado que tiene cada pase. ¿Para qué paso? ¿Por qué paso?

Conocer el tipo de pase a emplear en cada momento o lugar.

El receptor se creará una situación positiva de pase.

Señalar dónde queremos el pase.

Adelantarnos al defensor.

Pasador y receptor no perderán de vista el balón mientras se está produciendo el pase.

Si inicias un corte ¡síguelo! No engañes al pasador.

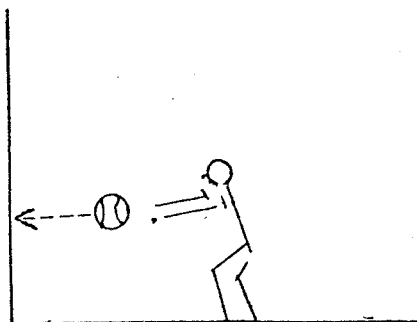
Cuando estés en zona de tiro, procura recibir el mayor número de veces, de cara a la canasta.

Al recibir un balón, mira la acción que efectúa el pasador.

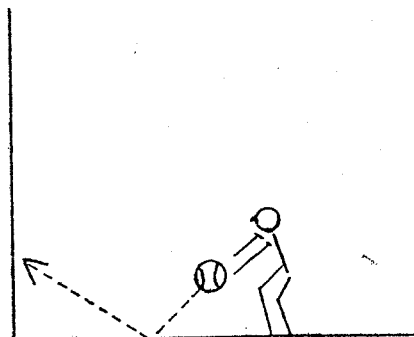
Evitar recibir en áreas muertas (bandas y esquinas).

Pase perdido, canasta regalada.

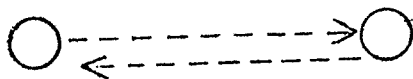
EL PASE ES UNA SOCIEDAD (PASADOR Y RECEPTOR) QUE EXIGE TOTAL COORDINACION EN EL TRABAJO DE AMBOS.



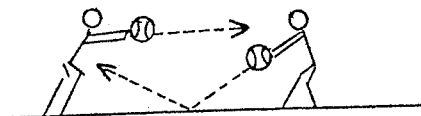
EJERCICIO 10.—Distancia: 3,5 metros.



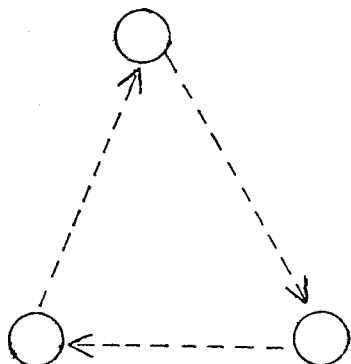
EJERCICIO 11



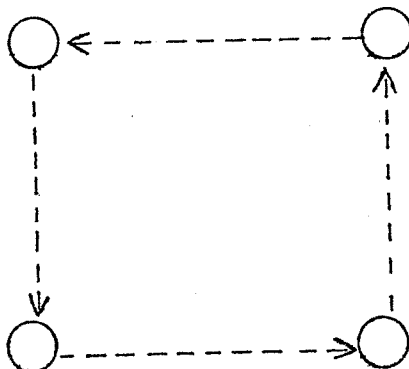
EJERCICIO 12.—Mecánica de pase.



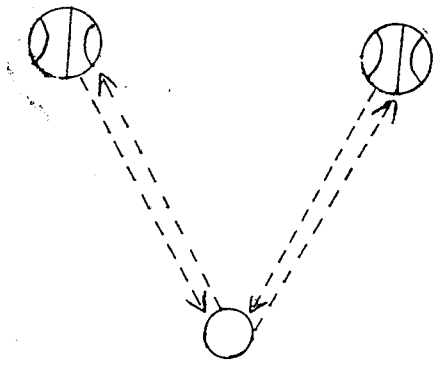
EJERCICIO 13.—Reacción: A una señal cambiar el pase.



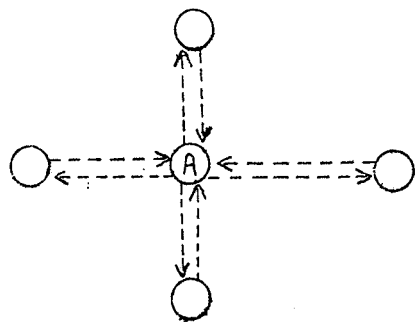
EJERCICIO 14.—Movimientos de pies.



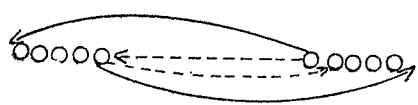
EJERCICIO 15.—Puede realizarse con uno o dos balones o cambiando la dirección del pase. Rapidez y reacción.



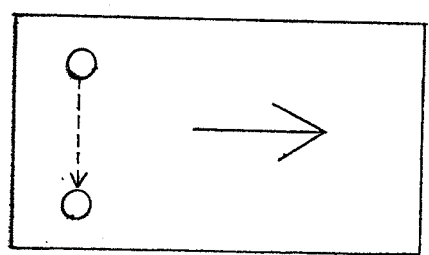
EJERCICIO 16.—Rapidez de recepción y pase.



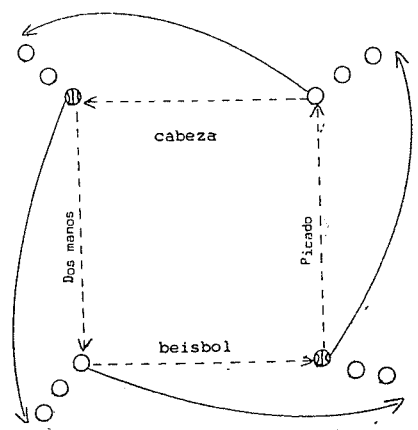
EJERCICIO 17.—Uno o cuatro balones. Rapidez.



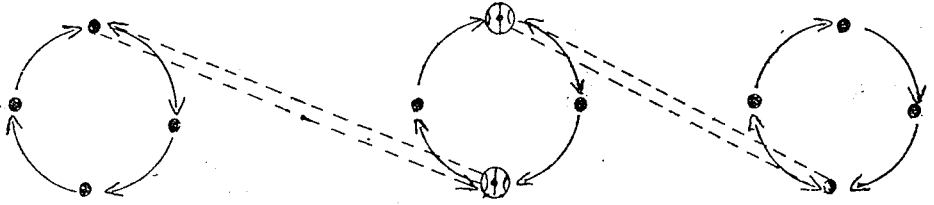
EJERCICIO 18.—Pasar y seguir.



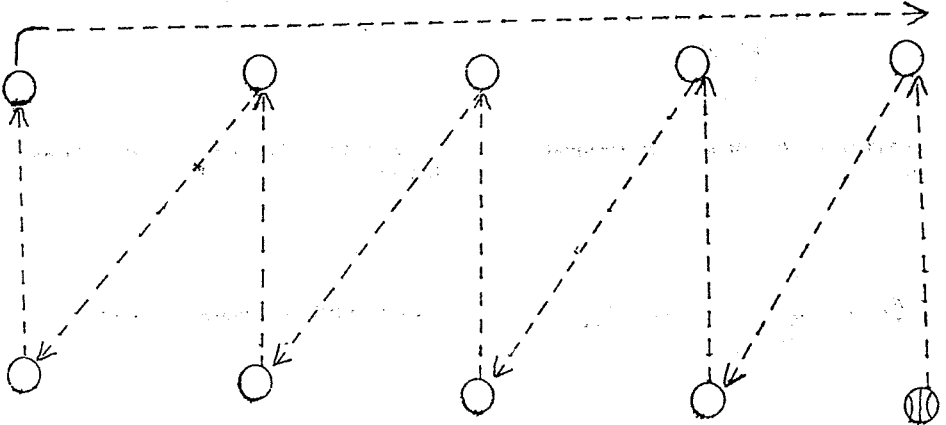
EJERCICIO 19.—En dos hileras, los jugadores dándose el frente, pasan con dos manos, deslizando con pasos laterales.



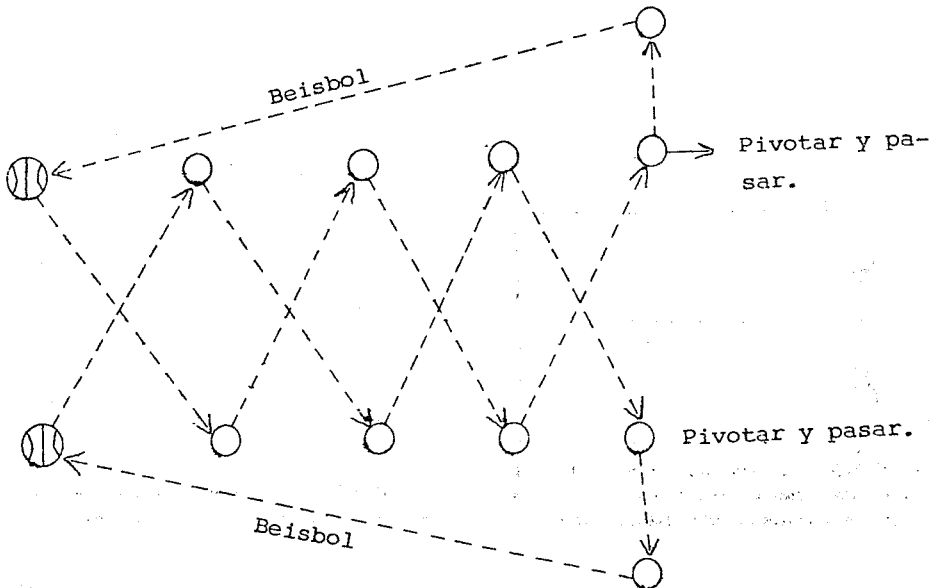
EJERCICIO 20.—Pueden realizar en cada lado del cuadrado un tipo de pase.



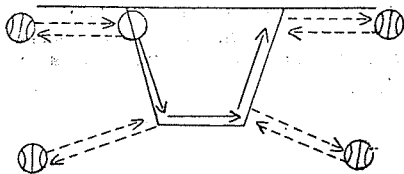
EJERCICIO 21



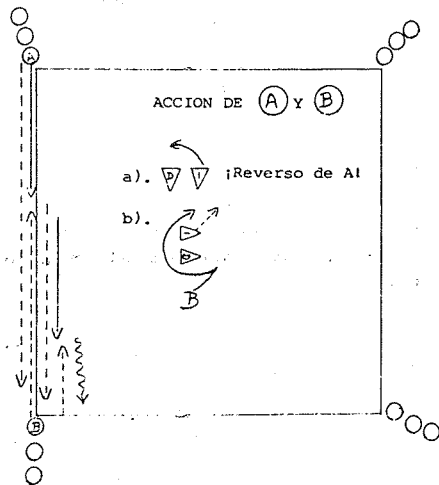
EJERCICIO 22



EJERCICIO 23.—Dos balones.



EJERCICIO 24.—Pase y deslizamiento.

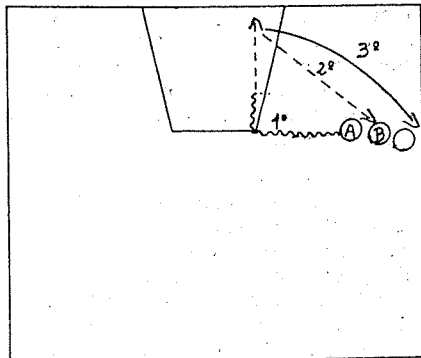


EJERCICIO 25.—A pasa a B y sigue el pase. B le pasa nuevamente y A le de-

vuelve el balón, siguiendo su pase. Al llegar A cerca de la esquina, dribla, se para de salto y gira para colocarse enfrente de la otra esquina.

B finta, cambia de dirección por detrás de A que le da un pase de entrega.

B realiza lo mismo en otro lado del cuadrado y así sucesivamente.



EJERCICIO 26.—Rapidez para pase de contraataque A dribla y cambia de dirección. Lanza el balón al tablero, rebotea y protegiendo el balón hace un pase rápido a B.

A marcha al final de la fila y se continúa la acción.