



Módulo de autoaprendizaje N°27 Tema: fundamento del "Pase" en el Básquetbol

Objetivo	Conocer los tipos de pases que existen en el deporte de balón mano, mediante la identificación de los conceptos y la práctica de juegos o ejercicios motriz, con el propósito de mejorar el control del balón y la técnica de ejecución del pase.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

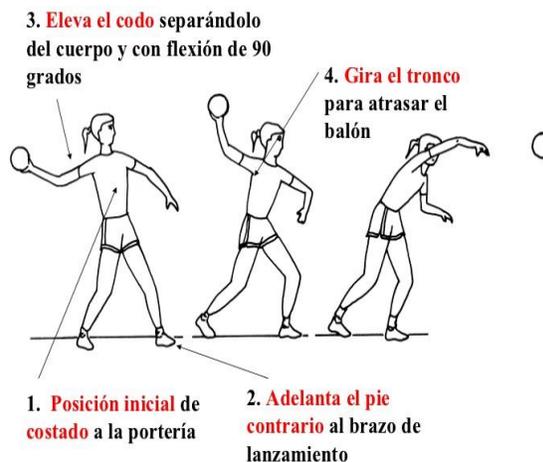
Fundamentos "Pases"

En el balonmano y sus fundamentos técnicos, para poder dominar un pase, se requiere mucha práctica y esfuerzo y un trabajo metódico. El jugador debe poner todo su empeño en el pase. Existen los principios fundamentales del pase, los cuales deben efectuarse en dirección al jugador que esté más cerca o que demuestre estar en las mejores condiciones del espacio. No se debe mirar a la receptora a la hora de hacer el pase, ya que esto dará indicios a la contrincante y se perderá el efecto sorpresa.

El pase se debe realizar con fuerza, considerando la distancia entre el pasador y el receptor. Debe realizarse con precisión para evitar errores, ya que un pase mal dirigido modificaría todas las posiciones adoptadas posponiendo todas las acciones. Y, si la contrincante está muy cerca, hay que proteger al balón; el pasador deberá colocarse entre el balón y el rival.

Algunos de los pases más usados en el balonmano son:

- Pase clásico de frente.
- Pase clásico lateral.
- Pase de cadera.
- Pase en suspensión.
- Pase en pronación.
- Pase picado.



Actividad n°1: con respecto a la información entregada anteriormente, deberán describir cada uno de los tipos de pasas que más se utilizan en el balón mano con sus propias palabras, sin mirar de internet, solamente con el conocimiento previo.



Pase clásico de frente:

Pase clásico de lateral:

Pase de cadera:

Pase en suspensión:

Pase en pronación:

Pase en picado:

Ejecución de las actividades

Actividad n°2 A continuación, tendrán que ejecutar la práctica de las siguientes actividades para ir en búsqueda de mejorar la técnica del pase, siguiendo las indicaciones planteadas:

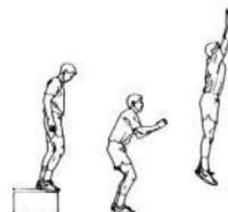
Ejercicios:

Ejercicios n°1:

Salto con caída: se deben ubicar sobre una silla y realizar un salto hacia adelante, caer y nuevamente saltar lo más alto posible. El objetivo es fortalecimiento del tren inferior y control del cuerpo.

Reglas que se deben cumplir:

- Realizar al menos 15 veces esta ejecución, descansar y así sucesivamente hasta llevar a las 4 series.





- b) Tener precaución con la silla al momento de saltar, para evitar algún tipo de accidente.

Ejercicio n°2:

Salto con un pie: se ubican de pie con un apoyo (solo con una pierna) y con el balón creados en una mano, deberán ir lo más rápido posible a tocar la mayor cantidad de elementos que se encuentren en una casa durante 35 segundos, sin perder el equilibrio. El objetivo de la actividad es tener el mayor control del cuerpo y fortalecer el tren inferior. Las reglas que se deben cumplir son:

- Si voy en el artículo 15, pierdo el equilibrio y toco con la pierna que esta elevada, debo comenzar nuevamente a contabilizar desde cero.
- Los artículos que se deben tocar, no pueden estar a menos de un metro de distancia.
- Realizar 5 veces las secuencias, primero pie hábil y luego es pie menos hábil.



Ejercicio n°3

Pases contra la pared: Se deben ubicar en posición cubito dorsal (espalda al suelo), a una distancia de un metro de la pared, en donde, en sus manos tendrán el balón y deberán realizar un abdominal y lanzar el balón contra de la pared, para luego atrapar y volver a la posición inicial. El objetivo es desarrollar tonificación del abdomen, control del balón y pases.

Reglas que se deben cumplir:

- Realizar 18 repeticiones seguidas, con 4 series (se repite 4 veces el mismo ejercicio).
- A medida que avanzo con las series, me voy alejando de la pared.



Ejercicio n°4

Pase con precisión: en una pared deberán crear al menos 5 círculos con cinta adhesiva u otro material que tenga en su casa. El objetivo de esta actividad es realizar un pase contra la pared, pero el balón debe ingresar a cada uno de estos círculo.

Reglas que se deben cumplir:

- Lanzar al menos 20 veces seguidas, en donde el balón toque dentro del círculo. Si vamos en el lanzamiento de precisión número 7 y el octavo no ingresa dentro del círculo, comienzo desde cero.
- Lanzar con la mano derecha y luego la mano izquierda por separado.
- Invitar a un familiar a realizar la actividad y crear una pequeña competencia de quien es el que tiene mejor precisión.



A través del siguiente link podrás conocer y practicar más actividades que van en beneficio de conocer y mejorar el control y dominio del pase dentro del Handball.

<https://www.youtube.com/watch?v=P1udQKAGwIw>

Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en el módulo.

Indicador	Sí	No
Identifica cada uno de los tipos de pase que se desarrollan en el balón mano, sin buscar de internet y solo con el conocimiento que tiene del deporte.		
Sigue las instrucciones de movimiento y ejecución de los ejercicios planteados en el video.		
Mantiene un lugar limpio y ordenado para realizar los ejercicios		
Logra realizar 3 veces por semana los ejercicios.		
Existe una hidratación en cada momento de la rutina.		

*Se presenta el indicador Sí en 5 oportunidades, quiere decir que el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario

- **Pase clásico de frente:** para realizarlo, se debe poner la pierna contraria al brazo que ejecuta más adelante que la otra pierna. La mano debe ir dirigida a la dirección del pase y la rotación del brazo al lado del otro donde se tiene el balón.
- **Pase clásico lateral:** es uno de los tipos de pases en handball más utilizados ya que los jugadores también logran desplazarse. Los pies van a la altura de los hombros, el tronco va hacia atrás en la misma dirección donde está la mano que tiene la pelota y se extiende hacia adelante para lograr el pase.
- **Pase de cadera:** Se debe llevar el brazo derecho hacia atrás agarrando fuertemente la pelota, el hombro izquierdo se va hacia adelante con las piernas muy flexionadas para realizar el pase sacando el brazo bajo la línea de las caderas. Este pase se hace por debajo de los brazos de las jugadoras que son defensa. Es muy bueno para la línea defensiva ya que no se ve la intención de la jugadora que realiza el pase.
- **Pase en suspensión:** El jugador salta y suelta el balón para pasarlo a su compañero. El brazo y el antebrazo deben estar extendidos en posición vertical echado hacia atrás. El impulso de la pierna debe ser con la contraria al brazo ejecutor, mientras la otra pierna se eleva y se flexiona.
- **Pase en pronación:** no suele ser muy habitual, pero se sigue usando. La pierna del brazo ejecutor va adelante, el brazo y el antebrazo se extienden por completo y la muñeca gira hacia dónde va dirigido el pase.
- **Pase picado:** evita la interceptación con las manos del jugador por parte de sus rivales. El balón suele dar un bote antes de llegar al siguiente jugador. Se realiza cuando dos jugadores están muy cerca y rodeados de los rivales.