

TÈCNICA DE BÀSQUET

Accions d' atac

Els gestos tècnics d' atac configuren la triple amenaça: botar, passar i llançar .

- **Dribling o bot:** consisteix a llançar la pilota contra el terra sense perdre 'n el control. El bot alt permet avançar dins el camp amb rapidesa. El bot baix s'utilitza per protegir la pilota del contrari en accions de 1 x 1.
- **Passada:** és la manera habitual de moure la pilota entre jugadors/es. Normalment les passades es fan amb les mans i es poden fer de diferents formes: de pit, per damunt el cap, picada, per l'espatlla, en suspensió,...
- **Tir o llançament:** és l' acció d' impulsar la pilota cap a cistella amb l'objectiu d' encistellar-la. El tir varia en funció de la posició del jugador/a en el camp i de la posició del defensor/a. Hi ha diverses maneres de fer-ho: safata, ganxo, esmatxada, suspensió,...

- Accions de defensa

El gestos de defensa poden ser varis:

- **Parada:** Quan no pots avançar més, has de parar. La parada pot ser d'un temps o de dos temps, depenent de si caus amb els dos peus simultàniament o en moments diferents.
- **Posició de base:** les cames han d'estar flexionades, amb una cama més avançada que l'altra, depenent de la mà de l' atacant que bota la pilota.
- **Intercepció:** acció d'un defensor/a per intentar recuperar la pilota quan un atacant la bota o la passa. Si s' intercepta un llançament s' anomena **tap**.
- **Rebot:** acció en que un jugador/a intenta recuperar la pilota llançada a cistella per un company/a o per un adversari/a.
- **Marcatge:** element de tàctica individual. Hem d' actuar de forma diferent en funció del jugador/a que ataquí.

Jugador/a atacant	El marcatge ha de ser:
Té la pilota a les mans i ja l' ha fet botar.	Marcatge en proximitat.
No ha començat a for botar la pilota o no ho està fent.	Marcatge de prop i preparats per rectificar la posició
No està en possessió de la pilota.	Marcatge a distància i veient el jugador/a i la pilota simultàniament.