

Fundamentación de baloncesto en el deporte escolar

Resumen

Este artículo es un material didáctico que contempla metodologías de manejo de balón, defensa, rompimiento rápido, tiro y movimientos ofensivos, juego de equipo, ataque contra zona, videos que le puede ser útil al docente de educación física en primaria y secundaria.

Palabra Clave: Deporte- Baloncesto- Escolar

Introducción

El baloncesto es un juego de equipo. También es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo, logrando así ser un equipo ganador.

1. MANEJO DE LA PELOTA.

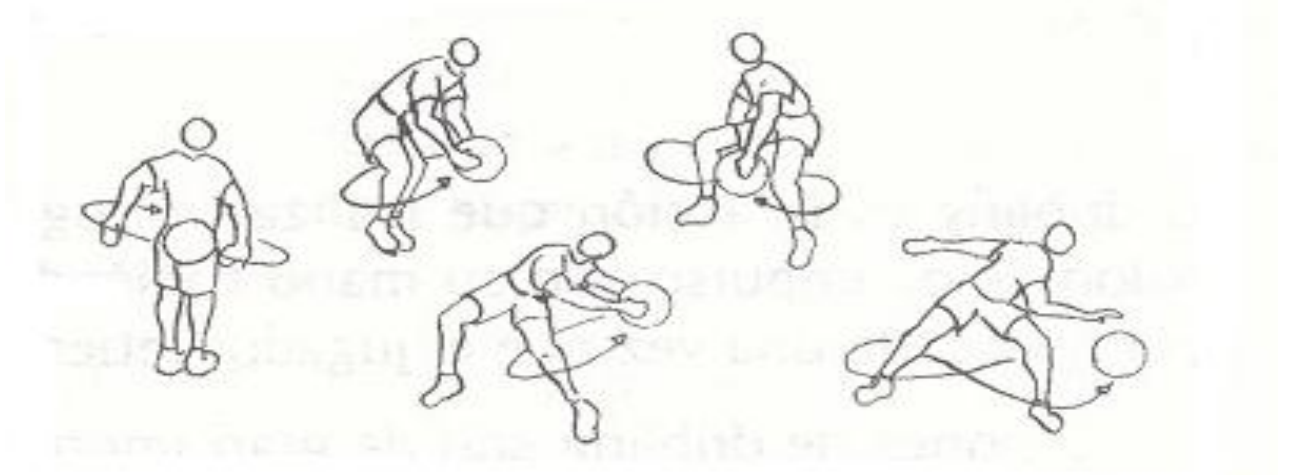
Qué se entiende por manejo o dominio de la pelota?

El balón es el objeto del juego y constituye para el jugador el elemento más importante que es preciso conocer a través de interacciones de todo tipo, con el único fin de llevar al jugador a dominar perfectamente este elemento como si el fuese una prolongación de su cuerpo.

Qué se entiende por manejo del cuerpo?

Es el manejo del cuerpo en los movimientos básicos: correr, parar, saltar girar y desarrollar las cualidades físicas básicas: Velocidad, agilidad, Coordinación y manejo del cuerpo en el espacio.

.Estas son algunas fotografías y graficas de los ejercicios básicos que se pueden realizar para aplicar y mejorar el manejo del balón.



Se dota al jugador de una serie de vivencias motrices con ejercicios de habilidad realizados sin y con el balón ejemplos:

1. realizando círculos alrededor de la cintura.
2. círculos alrededor de las rodillas con las piernas unidas.
3. círculos con el balón alrededor de los pies bien unidos.
4. círculos alrededor de cada una de las piernas teniendo las separadas,
5. ochos alrededor de cada una de las piernas teniéndolas separadas

Describir, demostrar e iniciar la práctica de cómo agarrar y recibir la pelota, y el pase de pecho con las dos manos:

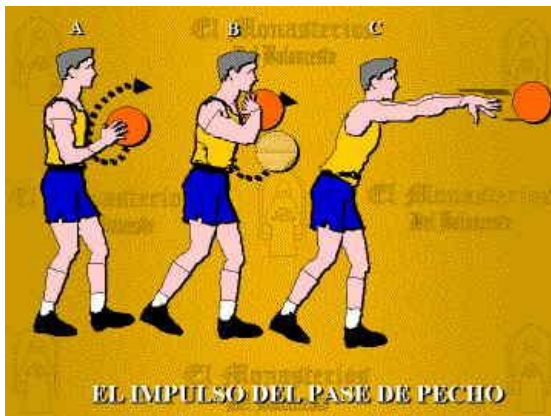
El pase de Pecho es la coordinación entre dos jugadores del mismo equipo para transferir el control individual del balón de uno al otro, lo que involucra dos fases básicas: Impulso y recepción del pase.

Para ejecutar este pase la pelota es sostenida aproximadamente a la altura del pecho, con los pulgares tendiendo hacia abajo y los dedos confortablemente separados sobre la pelota. La parte inferior de las palmas deben mirar hacia la dirección del pase.

Esta posición de las manos coloca a los codos en un ángulo de separación al eje longitudinal del cuerpo aproximadamente de 45° y una flexión de codos de 90° .

Esta posición de listo de las muñecas y los codos es seguida por una serie de movimientos coordinados en los cuales los hombros y codos son extendidos y las muñecas y los dedos son rápidamente flexionados para aplicar fuerza a la pelota.

Se deben mantener los brazos paralelos entre sí y las palmas mirando hacia fuera al final del movimiento. Estas acciones son generalmente acompañadas por un paso y traslado del peso del cuerpo en la dirección del movimiento.



Describir, demostrar e iniciar la práctica de cómo agarrar y recibir la pelota, y el pase picado:

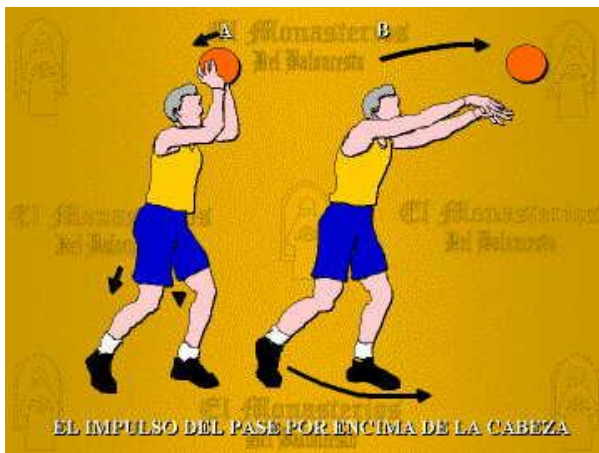
El pase de pique es similar en su preparación y ejecución al de pecho clásico, con la diferencia de la dirección, en vez de ser dirigido al pecho del receptor directamente, el pase de pique es dirigido hacia un punto en el suelo entre el pasador y el lugar donde se encontrará el receptor cuando atrape la pelota.

El balón tiene que botar más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unas 3/4 partes de la distancia total entre ellos.



Describir, demostrar e iniciar la práctica de cómo agarrar y recibir la pelota, y el pase sobre la cabeza:

Para ejecutar este impulso de pase se debe llevar el balón sobre la cabeza y un poco hacia atrás, sujetándolo con las dos manos y las piernas ligeramente flexionadas, la extensión de los codos, la flexión de las muñecas y los dedos le dan el impulso al balón, las palmas de sus manos quedan mirando al suelo y los dedos apuntando al objetivo.



Describir, demostrar e iniciar la práctica de cómo agarrar y recibir la pelota, y el pase de béisbol:

Se debe llevar el balón con ambas manos hacia atrás, por encima del hombro y pasándolo al lado de la oreja, rotando las articulaciones de la columna hasta que la asimetría de la posición obligue a sujetar el balón con una sola mano, la de posición más posterior y se llevara el otro brazo hacia delante para equilibra

Simultáneamente, se debe colocar el cuerpo lateralmente dando un paso adelante con el pie contrario al del brazo que dará el impulso, ubicando el hombro y pie adelantados orientados hacia el receptor y la pierna posterior soporta el peso del cuerpo en este momento.

Se continúa con el desplazamiento hacia delante del cuerpo y se acompaña con un deslizamiento del centro de gravedad, transfiriendo así el peso del cuerpo sobre la pierna

adelantada, procediendo a dar un paso hacia delante para obtener más fuerza al impulsar el balón. Mientras que simultáneamente se rota internamente y se da aducción al hombro, es decir traer al brazo hacia delante, a su misma vez se extiende el codo y se flexiona la muñeca, todo esto de la mano que da el impulso.



Describir, demostrar e iniciar la práctica de cómo agarrar y recibir la pelota, y el pase cruzado:

Describir, demostrar e iniciar la práctica de las detenciones en un tiempo y en dos tiempos, el cambio de ritmo (velocidad) o de dirección sin pelota:

Describir, demostrar e iniciar la práctica de las detenciones en un tiempo y en dos tiempos, el cambio de ritmo (velocidad) o de dirección con pelota:

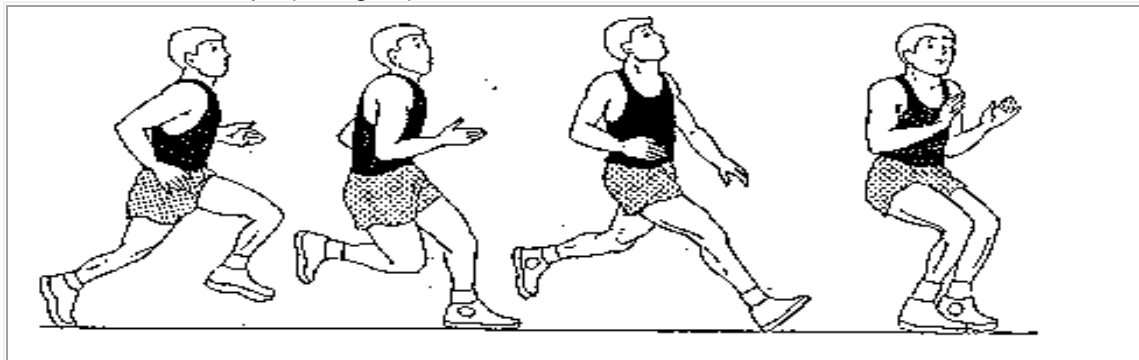
Detención en un Tiempo. Se produce cuando el jugador toma contacto con el suelo con los dos pies simultáneamente.

El jugador en el momento deseado da un paso anterior a la detención dejando el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Luego se realiza el salto hacia delante con poca elevación, deslizando los pies en el momento del contacto, los pies a la misma altura o uno levemente adelantado, quedando paralelos y separados a la anchura de los hombros con Las piernas ligeramente flexionadas.

En esta detención el jugador puede usar cualquiera de sus pies como pie de pivote.

Con el balón se puede llevar a cabo una detención en dos ocasiones > Al recibir el balón o después de efectuar un dribling. En ambos casos el jugador debe tomar el balón con ambas manos cuando sus pies aun estén en el aire.

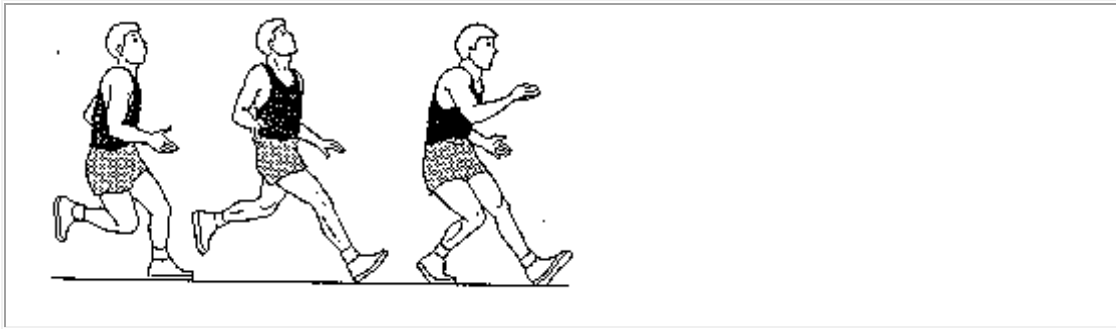
Detención en un tiempo (ver figura).



Detención en dos tiempos. Se produce cuando se toma contacto con el suelo en tiempos distintos, primero con un pie y luego con el otro.

El jugador durante la carrera da un paso largo, contactando el suelo primero con un pie, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás, luego se apoya el otro pie cargando el peso del cuerpo sobre el, restableciendo el equilibrio. Los pies deben conservar la separación de una distancia igual a la del ancho de los hombros, con las piernas semiflexionadas, quedando así listo para la acción posterior. Al realizar esta detención el jugador solo podrá girar sobre el pie que tomo primero contacto con el suelo y que en la mayoría de los casos corresponde a la pierna que quedo más atrasada.

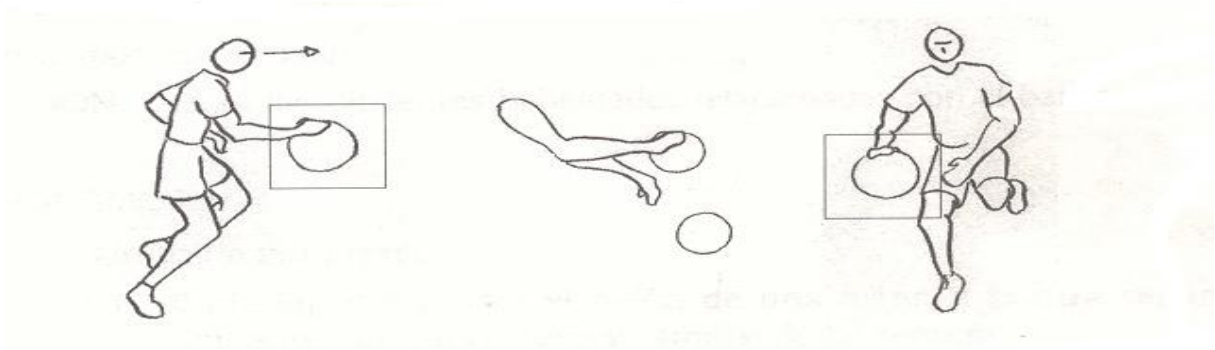
Detención en dos tiempos (ver figura)

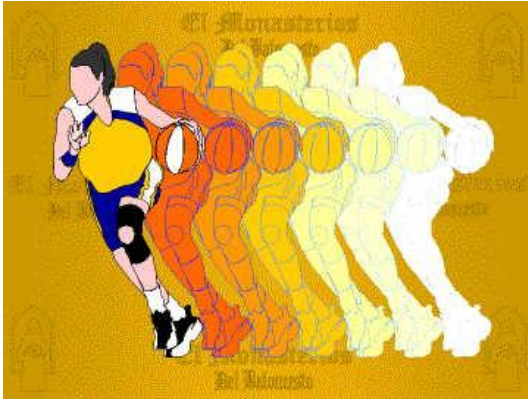


El cambio de ritmo. Son las variaciones de la velocidad que un jugador realiza en su desplazamiento sobre la cancha, constituye una herramienta fundamental en la obtención de una ventaja sobre el oponente, puesto que los movimientos sin cambio de ritmo solo facilitan la labor del defensor al no existir ningún elemento sorpresa que lo desequilibren su acción.

Describir, demostrar e iniciar la práctica del drible:

El drible es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

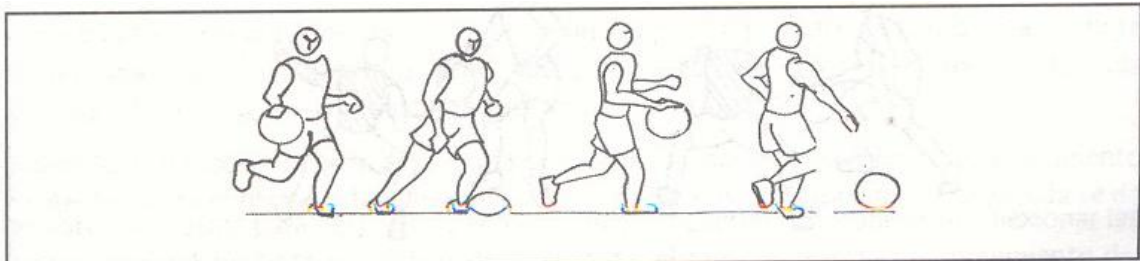




Describir, demostrar e iniciar la práctica de los diferentes cambios de mano ejecutando el drible:

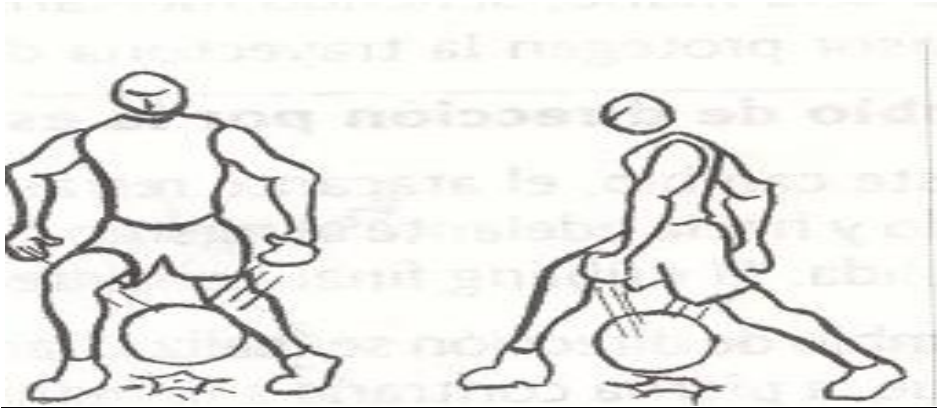
Frente: Es aquel en el que atacante engaña al defensor para obligarle a moverse hacia su trayectoria para después dar un bote bajo rápido y hacia atrás cerca de su pie.

El Jugador recibe el balón con la mano contraria para salir driblando hacia la dirección deseada a máxima velocidad, el tronco debe desplazarse hacia el lado por donde se va a cambiar de dirección, se realiza una muy instantánea detención, se traslada el peso corporal sobre el pie atrasado, realizando un pivote para colocarse de frente a la dirección de salida, al mismo tiempo se impulsa el balón de una mano a la otra, tomando impulso con la pierna de apoyo y cruzando la otra pierna por delante del defensor con un paso largo.

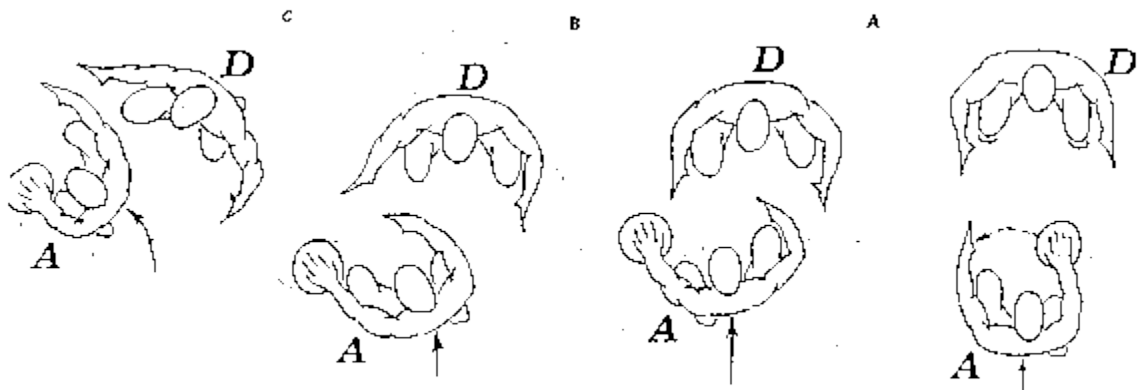


Entre piernas: Se realiza cuando se encuentra adelantada la pierna contraria de la mano que tiene el balón, por lo que hay dos maneras de realizar el cambio de mano.

Cambio de Mano por delante entre las piernas. Se dribla en la dirección contraria a la que se desea tomar, posteriormente se adelanta la pierna contraria a la mano que dribla y se realiza un bote adelante –atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñecas que va de una mano hacia la otra, se gira hacia delante sobre la pierna mas adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo tiempo que se efectúa un cambio de ritmo.



Cambio de mano por detrás entre las piernas. Como el cambio anterior, pero esta vez la pierna mas adelantada es la de la mano de bote y el golpe de muñeca se hace de atrás hacia delante, mientras la mano contraria espera el balón por delante. **Ver figura**



Espalda: En este cambio, el atacante retrasa la posición del balón respecto al cuerpo y da un bote rápido y hacia adelantela mismo tiempo que pivota uno de los pies en la dirección deseada de salida. El dribling final consiste en un cambio de ritmo.

El cambio de dirección se realiza haciendo un cambio de mano por la espalda, en el momento en que la pierna contraria a la mano que tiene el balón pasa de atrasada a adelantada se da un bote hacia atrás para después de echar un poco el cuerpo hacia delante y flexionar las rodillas, realiza un bote por detrás de la espalda, el brazo acompaña el movimiento del balón para terminar con un golpe de muñeca, que lo lleva al otro lado del cuerpo para ser recogido por la otra mano que lo espera por delante, Finalmente se gira los pies y se cambia de dirección y de ritmo e interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón.

Cambio por la espalda ver figura



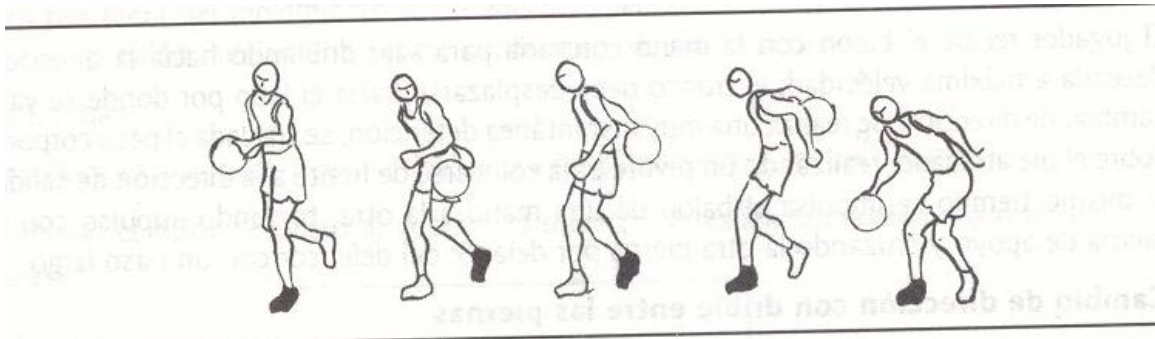
CAMBIO DE MANO EN REVERSO. Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor.

Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar.

Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote, que será el contrario a la mano que se bota y que se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para efectuar un pivote de reverso sobre el pie de pivote, llevando en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

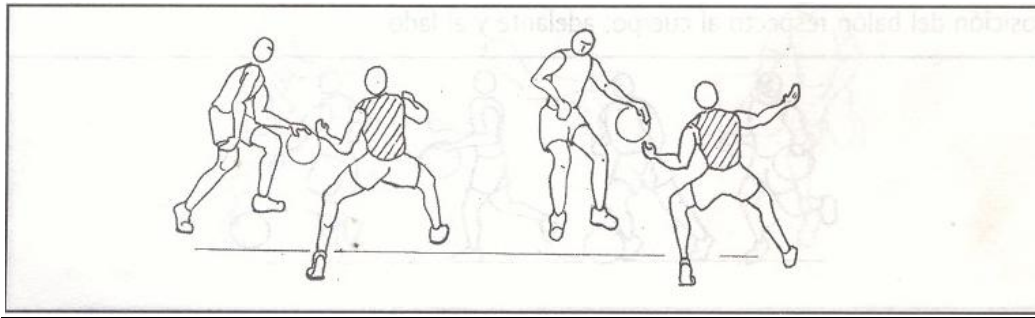
Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio para proporcionar mayor equilibrio y estabilidad.

La mecánica del giro es la misma que la descrita en el reverso sin balón.



Es un movimiento peligroso por cuanto perdemos de vista por un momento lo que sucede a nuestro alrededor y es un momento que suelen aprovechar los contrarios para hacer 2x1 o cambios defensivos agresivos

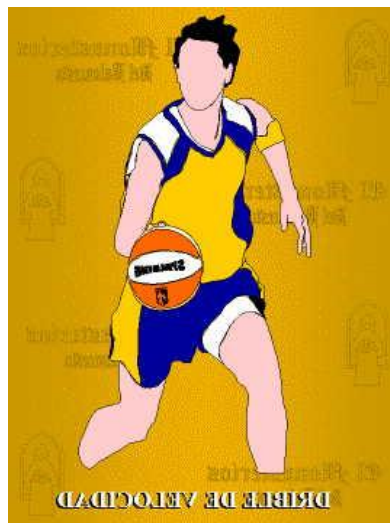
Cambio de dirección reversible Ver figura.



Describir, demostrar e iniciar la práctica de los diferentes cambios de mano ejecutando el drible de velocidad y de protección:

Dribling de Velocidad. Se utiliza para avanzar rápidamente con el balón cuando no hay defensor delante. El balón es conducido por delante y a un lado del jugador. La mano impulsa el balón por encima y detrás con la mano, el codo y el hombro en un mismo plano vertical al suelo y en la dirección del movimiento.

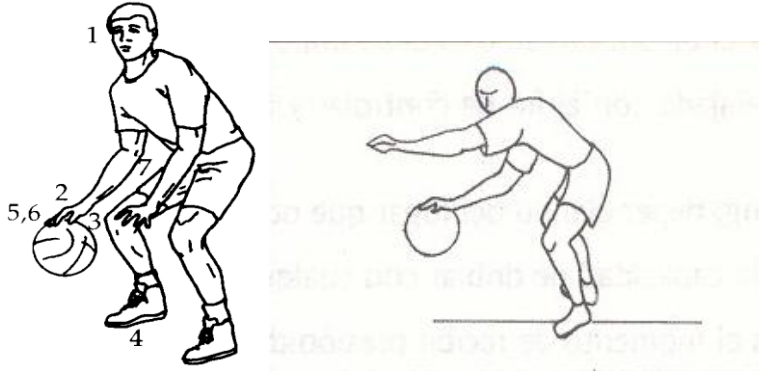
La altura suele ser alta, la trayectoria que el balón forma con la vertical es un ángulo que resulta mayor cuanto mayor es la velocidad de desplazamiento.



Dribling de Protección. Se realiza cuando hay una defensa cerca.

El balón es conducido verticalmente entre los pies, pero por fuera del movimiento hacia delante del pie de la mano con que se dribla, protege el balón adelantando el pie contrario flexionando el brazo.

Altura baja, dirección casi vertical, pues va asociado a desplazamientos lentos y cortos.



Describir, demostrar e iniciar la práctica de ejercicios de “NO” caminar:

Las practicas de no caminar consiste en realizar diferentes tareas motrices donde el jugador hace el dribling en un solo puesto cambiando el trabajo con el balón de derecha a izquierda y una por una alternando, concentrándose en que, todo el tiempo llevará el balón haciendo dribling solo con una sola mano y que el único momento donde cojera el balón con las dos manos es para es hacer un pase o un lanzamiento inmediatamente utilizando el pie de pivote

Adecuadamente, si no lo realiza adecuadamente efectuara una falta la de caminar por tomar el balón con las dos manos al tiempo y correr o desplazarse al mismo tiempo.



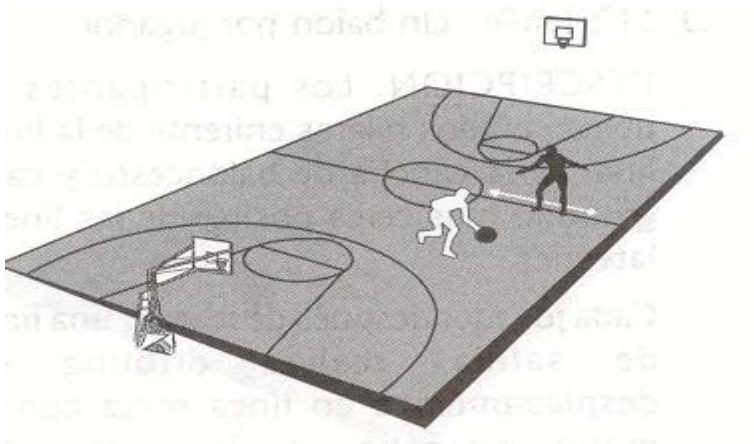
Describir, demostrar e iniciar la práctica de la agilidad en nuestros estudiantes-jugadores:

Trabajando diferentes tareas motrices van mejorando la velocidad y la agilidad .participando en competencias de combinación de dribling con la mano derecha y la mano izquierda alternando hacia adelante, atrás y con desplazamiento lateral siempre haciendo el dribling

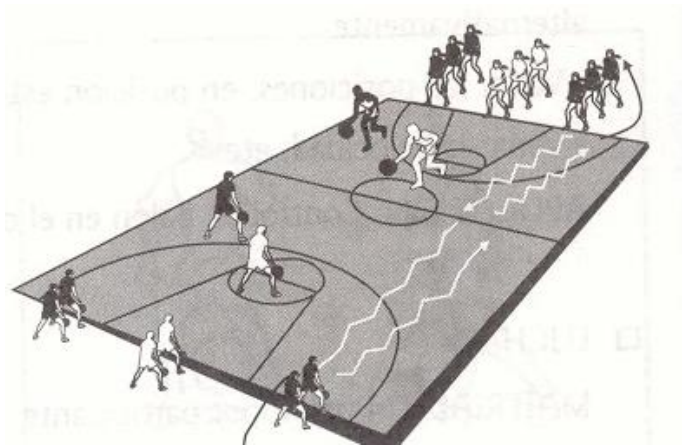


PLATICA DE EJERCICIOS Y JUEGOS DE AGILIDAD:

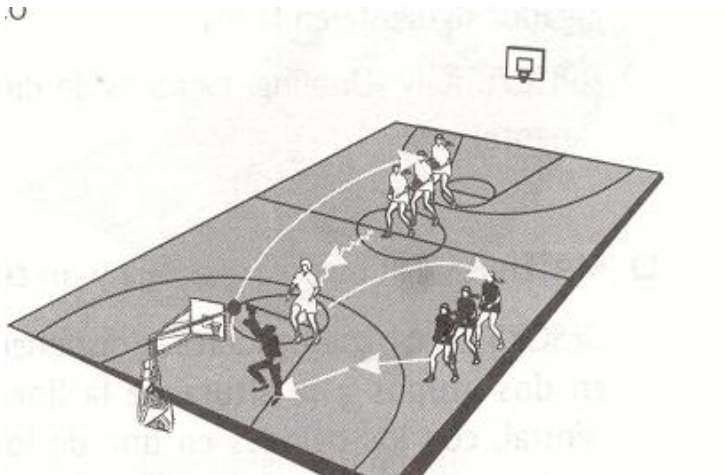
Material: Un balón por pareja Uno de la pareja (defensor) se ubica en una zona y solo podrá desplazarse lateralmente. Su compañero con el balón dribla hacia él y cuando este aproximadamente a un metro de distancia, realiza un cambio de dirección con el balón.



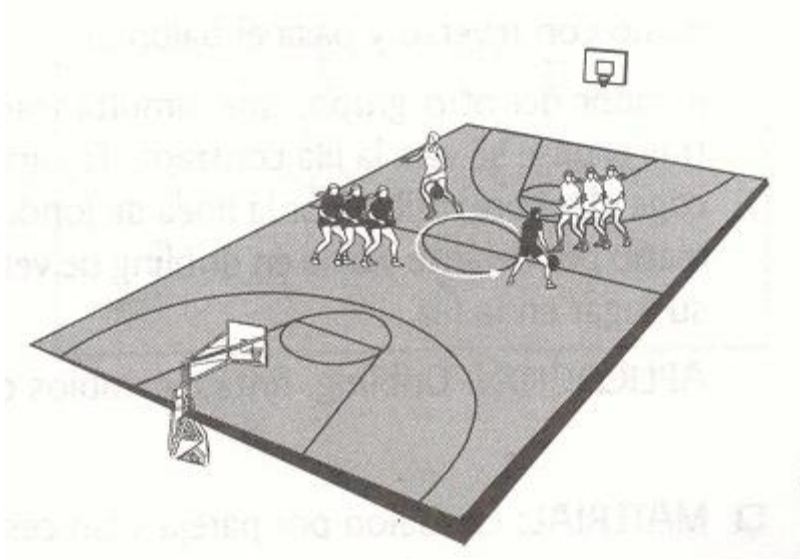
2. Material: Un balón por grupo se ubica en dos hileras una frente a la otra y situadas detrás de las líneas finales de la cancha de baloncesto, el jugador con balón inicia con dribbling de desplazamiento hasta llegar a la línea del centro del campo. De allí continua con dribbling de protección hasta la línea opuesta
Ver grafica.



3. un balón por pareja y un cesto, los jugadores se disponen en dos grupos según lo indica la grafica el grupo central con los balones:
El jugador con balón realiza dribbling con cambio de dirección y se dirige hacia la línea de tiros libres; su compañero se dirige hacia la línea de tiros libres; su compañero se dirige hacia la línea en diagonal hacia el aro y realizando un cambio de dirección, recibe pase de entrega del jugador que inicio el ejercicio y entra a la canasta.



4. Los participantes se dividen en dos hileras, que se ubican frente a frente sobre un círculo, los primeros de cada hilera tienen el balón y a la señal driblan hacia la derecha con la misma mano aplicando dribbling cambio de dirección y de mano



Describir, demostrar e iniciar la práctica de diferentes ejercicios de pases por parejas combinando los pases y con comunicación

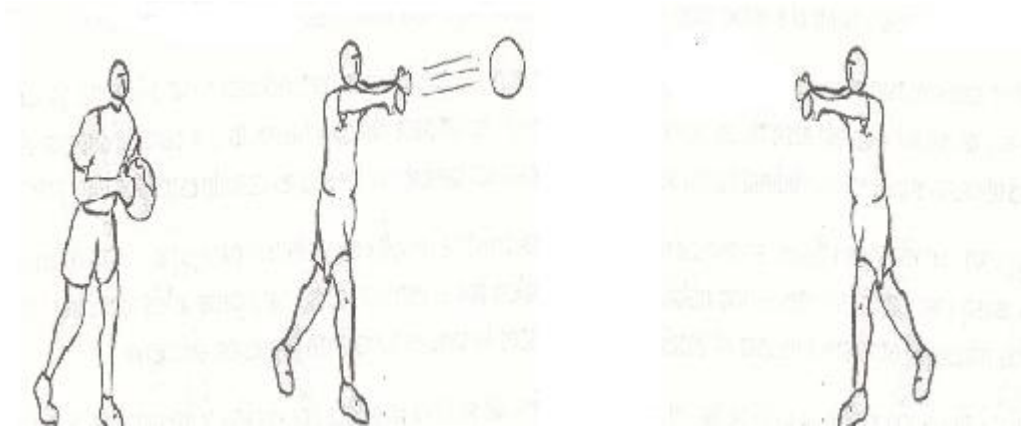
El pase requiere de la sincronización del pasador y el receptor y de ciertas condiciones como la precisión, la dirección, la oportunidad, la fuerza, la rapidez etc. con el fin de que el receptor pueda realizar una nueva acción exitosamente.

En cuanto a la técnica del pase debe ser efectuado hacia el punto en el que ha de recibirlo su compañero de modo que le resulte cómodo tomar la pelota, el jugador que realiza el pase, entre tanto debe quedar de inmediato en condiciones de volver a recibir el balón

Se realiza partiendo de la posición inicial: el jugador lleva la pelota hacia atrás, en dirección y a la altura del pecho, tomada libremente y con los dedos abiertos dirigidos en dirección al pase.

Luego el jugador impulsa la pelota extendiendo los brazos por completo al frente realizando un movimiento activo de muñecas, al mismo tiempo que da un paso al frente, con el fin de no solo fortalecerle pase si no, también de equilibrar de nuevo el cuerpo

Describir, demostrar e iniciar la práctica de diferentes ejercicios de pases por tríos combinando los pases y con comunicación:



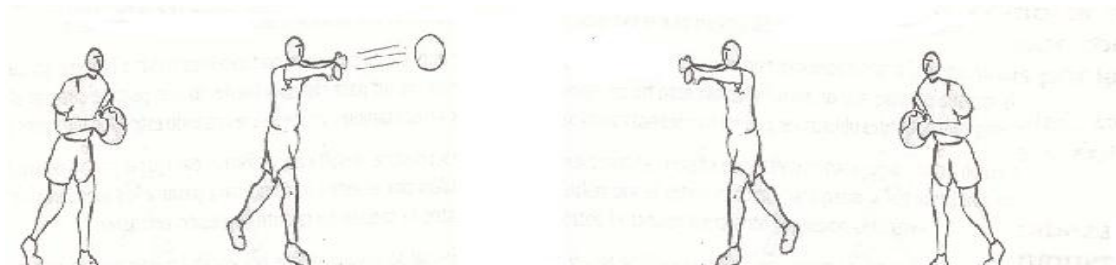
Describir, demostrar e iniciar la práctica de diferentes ejercicios de pases por tríos combinando los pases y maquina de pases con comunicación:

Se realiza la practica del pase en la forma explicada anteriormente la variante es la cantidad de participantes que pueden relazar los pases organizados en fila donde enumerados pasan uno por uno respectivamente y el que lanzo paso a recibir y así sucesivamente, igualmente otra variante es trabajando en triangulo intercambiando rápidamente de puesto en momento de lanzar juego tres esquinas quitando el puesto.



Describir, demostrar e iniciar la práctica de diferentes ejercicios de pases por cuartetos combinando los pases y maquina de pases con comunicación:

1. El ejercicio anterior trabajado con cuatro personas una opción es en fila y pasa uno de lanzador hasta que pasen todos.
 2. Es la de dividir el grupo en dos y sucesivamente realizan pases y recepciones continuas cada vez más lejos o con desplazamiento lateral.
 3. Por turnos de pareja o los cuatro al tiempo lanzando en orden de esquina a esquina o desplazándose se pasan el balón sucesivamente haciendo un recorrido determinado.
 4. haciendo el juego de cuatro esquinas formando un cuadrado realizan pases intercambiando de puesto rápidamente.
 5. formando un triangulo y uno en el centro se realizan pases continuos ,el que esta en el centro debe quitarle el puesto a un compañero mientras este se distrae recibiendo y cambiando de puesto ,el que quede sin balón pasa al centro
- Para continuar aplicando velocidad de reacción quitando el puesto a sus compañeros mientras hacen los pases.



2. DEFENSA.

UNA GUÍA PARA ENSEÑAR LA DEFENSA EN POCO TIEMPO

En un equipo no profesional el tiempo para entrenar es muy limitado. En la mayor parte de ellos su duración no es superior a una hora y media, no todos los días, y se inicia la competición después de apenas dos semanas de entrenamiento.

Se necesita mucho tiempo para preparar las defensas de zona o individual y sus variantes además de las situaciones especiales de jugadas desde fuera de banda, de últimos segundos, de contraataque y el entrenamiento de los aspectos técnicos que es el de mayor importancia.

Y aunque hubiera tiempo, no se puede confundir a los jugadores con excesivo número de sistemas, de defensa o de ataque, ya que su capacidad para dominarlos y aplicarlos con eficacia puede ser desbordada llegando a agobiarlos.

Sin embargo, es posible agrupar todas las situaciones defensivas en los Conceptos que muestra el cuadro adjunto, aplicables en cualquier circunstancia, que simplifican la enseñanza y el aprendizaje sin considerar la variedad de los modelos de defensa.

20 Breves Normas Para La Defensa

Fundamentos, Conceptos Genéricos y Normas de Aplicación común.

- 1.** Arraigar el empleo de la visión periférica para poder mirar a la pelota y al adversario a la vez, prestando mayor concentración al balón que al jugador.
- 2.** Conocer lo antes posible las características del adversario para aprender todos sus trucos. Es importante que los jugadores del banquillo observen los puntos fuertes y débiles del adversario a defender para cuando entren en juego.
- 3.** Alternar los movimientos de pies defensivos con los de la carrera.
- 4.** Contener al adversario directo con balón no concediéndole demasiada distancia.
- 5.** Posicionarse, cuando el adversario a defender tiene el balón en áreas peligrosas, con las rodillas siempre flexionadas, listas para saltar o correr, los pies paralelos y un brazo arriba.
- 6.** Situarse por delante o en 3/4, entre el balón y el "hombre", en la defensa a los postes bajos para que no reciban el balón y, en todo caso, lo hagan fuera de su posición.
- 7.** Ir al lado del "hombre" al que se defiende, no por detrás, respondiendo a sus movimientos al tiempo que éste los realiza.
- 8.** Controlar la cintura del adversario, cuando tiene el balón y no ha usado el dribling, para no caer en las fintas.
- 9.** Seguir el ritmo del bote del balón de arriba a abajo, tratando de robarlo en el movimiento descendente.
- 10.** Alejarse de su par, flotar, cuando el balón está en el lado opuesto. Si la opción es perder de vista al jugador o al balón siempre se toma la de perder el balón.
- 11.** Recuperar rápidamente la posición sobre su par, sin perder el equilibrio y evitando la precipitación, cuando se ha dado espacio (flotación) y el adversario directo recibe un pase.
- 12.** Evitar hacer faltas personales que muchas veces indican falta de concentración o de dedicación a las tareas defensivas.
- 13.** Pelear por deslizarse entre los bloqueos. Los cambios defensivos de "hombre" solamente se realizarán cuando sean absolutamente necesarios.
- 14.** Estar en disposición de ayudar en defensa a cualquier compañero del equipo que lo necesite.
- 15.** Hablar en defensa orientando a los compañeros sobre todo en los cambios y ayudas defensivas.
- 16.** Mantener una mano elevada, la del lado de tiro, si el adversario a defender es buen tirador con la otra mano abajo para prevenir la salida en dribling.
- 17.** Evitar bajar el brazo, si se salta a puntear un tiro, a fin de prescindir de faltas personales inútiles.
- 18.** Bloquear al adversario que realiza un tiro manteniendo el contacto físico con él hasta que se consiga la recuperación del balón. (Bloqueo del rebote defensivo)

19. Asegurarse de que algún compañero del equipo se encarga de nuestro "hombre" si se participa en un salto entre dos o se lanza un tiro libre

20. Tener controlado el balance defensivo del equipo durante el ataque, con al menos un jugador en el medio campo para evitar o dificultar el contraataque.

Principios De La Defensa En Zonas

Normas de Aplicación común.

Dominados los conceptos de la defensa individual se aplicarán con más efectividad estos breves Conceptos genéricos propios de la defensa de zona.

Presionar fuertemente el balón, no permitiendo pasar, botar o tirar con comodidad, con el objetivo de mantenerlo en el perímetro.

Obligar al adversario a llevar el balón hacia zonas exteriores, no permitiendo las penetraciones para lo cual ayudarán recuperando sus posiciones con la máxima actividad.

Impedir que el balón, en especial cuando está debajo de la línea de tiros libres, llegue a los jugadores interiores.

Defender con anticipación los cortes atacantes por la zona.

Intentar mantener el balón en un lado de la cancha con el objetivo de evitar que se mueva de lado a lado ya que la mayoría de los sistemas de ataque se desarrollan con el principio de inversión del balón. Para ello la posición de los pies y de las manos del defensor sobre marcará el centro de la cancha orientando al atacante hacia las líneas de fondo.

Retrasar lo más posible que la segunda línea defensiva tenga que salir en la defensa de espacios exteriores.

Avisar los cortes adversarios y las ayudas es clave para el éxito de este tipo de defensas. Sin comunicación son menos eficaces.

El defensor sobre el balón gritará: ¡balón!

Los defensores de los postes gritará: ¡poste!

El defensor del lado débil avisará: ¡ayuda!

Entrenar la defensa en zonas para que los jugadores creen en ella.

Utilizar esta defensa no muy prolongadamente. Es conveniente ponerla en práctica después del tiempo muerto del rival

Defensa Del Jugador Con Y Sin Balón

Defensa del Jugador sin balón.

El jugador que defiende al atacante que no tiene el balón debe colocarse entre el balón y el atacante. La longitud de los lados del triángulo formado por el defensor, el balón y el atacante dependerá de:

- Su velocidad en comparación a la de su adversario.
- Si la posición defensiva es en áreas exteriores o interiores.
- La situación de su par, a un pase, a dos o más, con relación al balón.

Cuanto más alejado esté el atacante del balón, más se alejará el defensa para realizar ayudas que impidan pases en áreas cercanas a la canasta.

Esta colocación proporciona una ventaja dominante para controlar los movimientos del adversario.

Los jugadores defensivos deben pensar que la defensa puede forzar al ataque a moverse a su capricho y que, por lo tanto, es la defensa y no el ataque quien controla el juego.

Se trata de encontrar todos los medios para construir una actitud dominante y positiva en el jugador defensivo.

Defensa del Jugador con balón.

Cuando el atacante tiene el balón el defensor, con una postura en equilibrio y las rodillas flexionadas, deberá mantener los pies paralelos cerrando las líneas de penetración.

Posicionarse más hacia la derecha o la izquierda del atacante es una estrategia individual o de equipo.

Para no dejarle pasillos ni ceder espacios, tendrá su cabeza en la línea balón - aro y un pie a cada lado de la misma.

Las manos presionarán (acometerán) el balón creando problemas al atacante cuando lo bota, tira o busca las líneas de pase.

La mano que ataca al balón será la del lado de la pierna adelantada, o la del lado del desplazamiento si el defensor está en movimiento.

CAMBIOS Y AYUDAS DEFENSIVOS

Cambios Defensivos.

La aplicación de los cambios defensivos depende de la filosofía del entrenador.

Algunos entrenadores no los aplican a menos que sea absolutamente necesario porque tienen alturas desiguales en su plantilla. Pero si esto ocurre o ayudan 2x1, mandan recuperar a sus pares inmediatamente.

Otros entrenadores, enseñan a sus jugadores a cambiar en cada oportunidad.

Un tercer grupo permite los cambios entre determinados jugadores y en circunstancias concretas, por ejemplo en bloqueos con participación de jugadores que desempeñan roles similares. Esta situación suele afectar a dos o a tres jugadores como máximo.

El deslizamiento defensivo se produce cuando, en una situación de bloqueo directo, el defensor del atacante que bloquea cede espacio para que su compañero bloqueado pueda pasar por medio entre él y el bloqueador.

Esta defensa no se podrá realizar si el atacante es buen tirador, pues el defensor pasa el bloqueo en tercera posición, detrás del jugador bloqueador. Se puede recurrir a esta solución defensiva en posiciones alejadas de la canasta y contra jugadores de escasa calidad de tiro.

Los jugadores, cuando tienen claro qué aplicar, el cambio defensivo o el deslizamiento defensivo, actúan con determinación.

Ayudas Defensivas.

El concepto de ayuda nace de la colaboración defensiva. Como en las jugadas ofensivas sólo se suelen implicar un máximo de tres atacantes, la colaboración en defensa de los cinco jugadores permite crear una red defensiva.

La acción de ayuda es un movimiento del defensor de un jugador sin balón, al que abandona momentáneamente para frenar la penetración del atacante con balón. Va unida a la acción de recuperar nuevamente su posición, cuando el balón llega al lado que ocupa el jugador cuya defensa tiene asignada.

El defensor saltará sobre la línea de penetración del atacante, controlando su reacción y el balón, para disuadirle de su intención.

Las ayudas se realizan para :

- Frenar la penetración en dribling de un jugador.
- Congestionar un área peligrosa.
- Ayudar a quien ha ayudado (rotaciones).

Y el defensor deberá :

- Tener anticipación y reacción.
- Ganar la posición.
- No atacar el balón, a no ser que exista la seguridad de robarlo.
- Fintar para crear dudas en el atacante y retardarle su acción.
- Estar pendiente de la ayuda a la ayuda es decir de las rotaciones defensivas.

ENTRENAMIENTO ESPECIAL

El Juego 3x3

El 3x3 es una Situación de juego de tres jugadores contra otros tres.

El juego del baloncesto se basa en Situaciones de dos ó tres jugadores por lo que al jugar 3x3 pueden aplicarse todos los Conceptos de juego a la vez que se desarrollan las cualidades técnicas de los jugadores en el 1x1 con Tiro, Penetración a canasta, o Asistencia a otro compañero.

Puede practicarse como juego competitivo o como ejercicio de entrenamiento.

Por la Ampliación de los Espacios, como consecuencia de la reducción del número de participantes en la misma superficie de juego, se produce una mayor dinámica de participación en defensa y ataque de los jugadores.

Para el entrenador constituye una muy buena fuente de información de los progresos de sus jugadores ya que le permite observar como les ayuda a adquirir desenvoltura y mejorar las Ayudas y Rotaciones defensivas aumentando el tono agonístico del entrenamiento.

A su vez permite desarrollar progresivamente el aprendizaje de los Conceptos de juego y favorece la posibilidad de realizar correcciones de forma analítica.

Es un medio magnifico de diversión en cualquier edad.

La Técnica De Juego Del 3X3

Pasar y cortar mirando el balón y con intención de recibir. Utilizarlo como primera fórmula de ataque. Mirar siempre al balón.

Abrirse cuando no se ha recibido el balón sin perderlo de vista.

Jugar casi pisando las líneas de banda.

Jugar siempre en función de cómo me están defendiendo.

Mantener al defensa atento a mis movimientos. Muy importante la movilidad sin balón.

Jugar "atacando". Pedir el balón y penetrar fuerte. Recibir creando siempre peligro, ya sea mediante fintas de tiro ó mediante recepciones en movimiento.

El jugador que no tiene el balón, cuando su defensa ha ido a ayudar, ganará la espalda de éste, y recibirá el balón en movimiento. Inversión del balón, para aprovechar la posición alejada de la defensa sobre los jugadores del lado débil.

Aguantar la posición si se invierte el balón para mantener la ventaja que hayamos obtenido.

Si en el corte hay inversión del balón y me quedo dentro con posibilidades de que me pasen, he de utilizar el cuerpo para mantener la posición y poder recibir, siempre con los pies en disposición de atacar, abiertos si es de espaldas a la canasta o con un pie en el aire si recibo en movimiento, para dar el paso de acercamiento a la canasta.

Ocupar espacios en relación al movimiento del balón, bien para el tiro, bien para recibir en movimiento con un paso fuerte a la canasta. Siempre con las manos preparadas para recibir el pase.

Continuidad durante todo lo que dure el período de juego.

Mantener la posición en el primer pase ayudándonos con el cuerpo si es necesario o pidiendo el balón cuando éste viene hacia nosotros.

Controlar el tiempo-tanteo del juego.

Trabajar Conceptos genéricos del juego estático.

Trabajar Conceptos específicos con relación al nivel de los jugadores:

→ Aplicar estrategias individuales con resoluciones rápidas de 1x1.

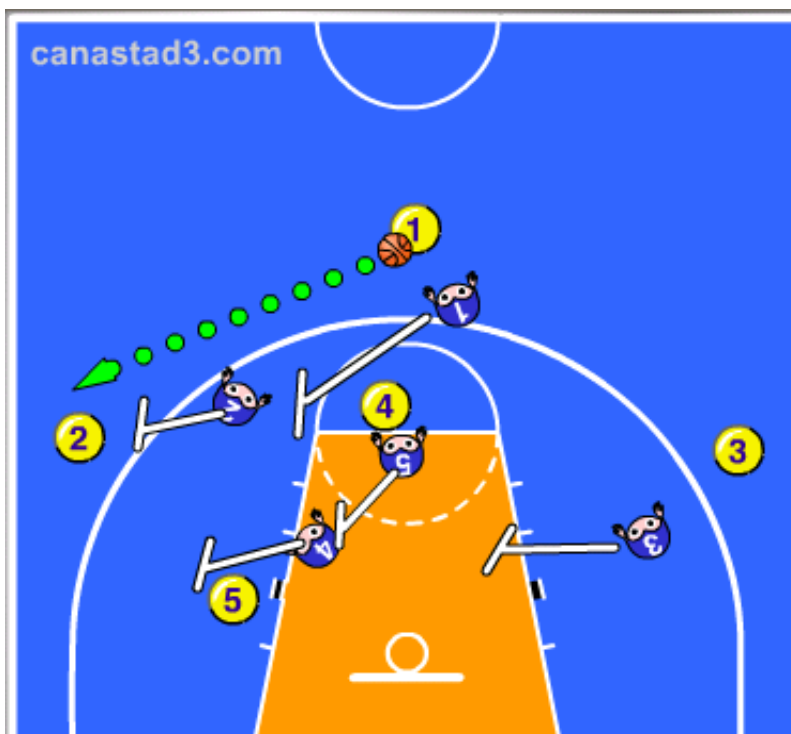
→ Insistir en los Conceptos de pasar y moverse, creando situaciones de juego, en las triangulaciones y las distancias.

Aprender a moverse:

→ Ocupar espacios.

→ Mejorar ángulos y distancias con relación al aro y al balón.

DEFENSA EN ZONA: 2 - 1 - 2

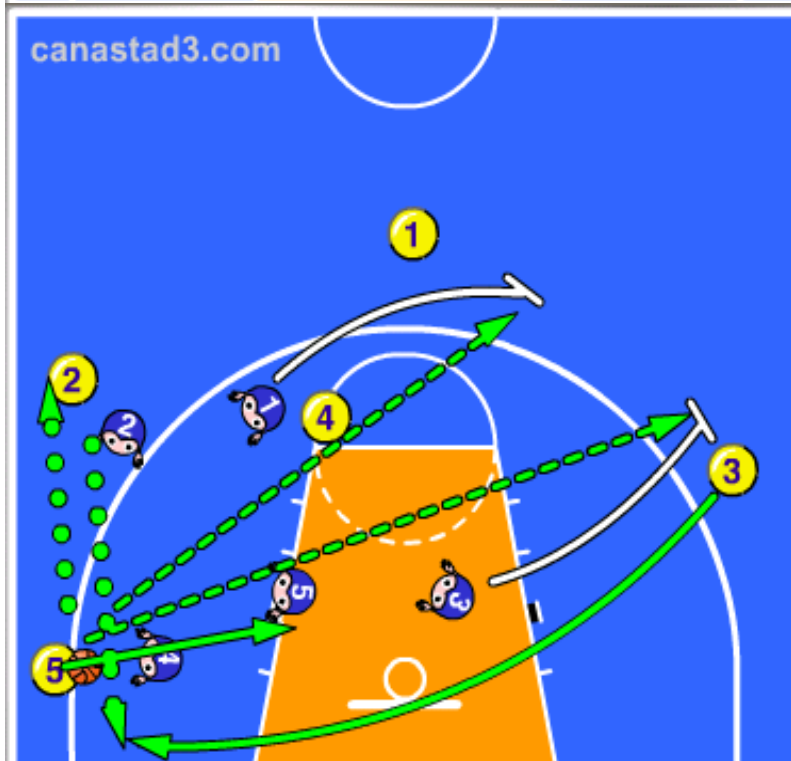


MOVIMIENTOS Y REEMPLAZOS

Cuando el equipo atacante pasa el balón al ala 2, el defensor 2 le cubre sobremarcando ligeramente el centro de la cancha.

Todos los jugadores se mueven al unísono en defensa del balón cubriendo los espacios interiores.

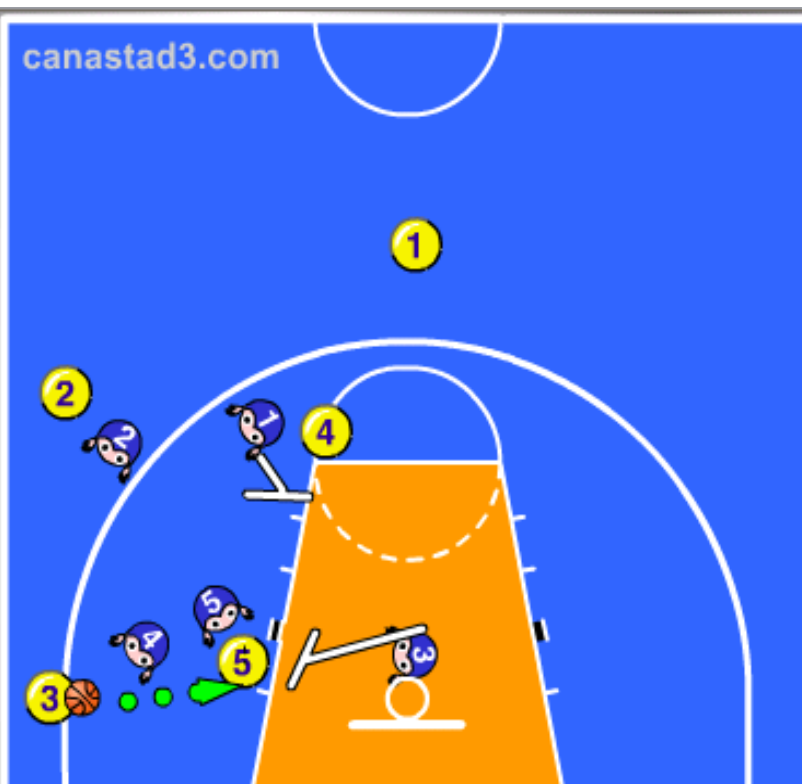
La alineación con el balón en el lateral de la cancha es común a todas las defensas en zona.



DEFENSA DE ESPACIOS Y PASES "SKIP"

Los defensores 1 y 3, alejados del balón, tienen la doble responsabilidad de proteger el espacio interior y al mismo tiempo estar pendientes de los pases "skip" hacia los atacantes 1 y 3.

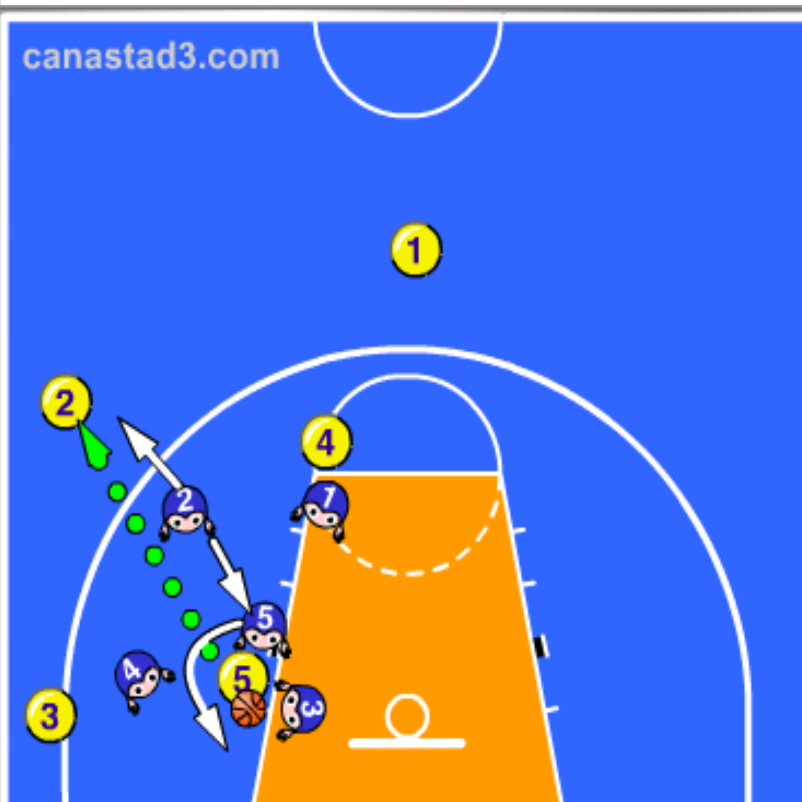
Cuando el balón está por debajo de la línea de tiros libres, el defensor del lado débil, en la secuencia el 1, es el responsable del poste alto y el 2 tiene la opción de defender en presión al 2 de frente al balón o ayudar en la defensa del poste bajo.



DEFENSA DEL POSTE BAJO (Opción 1)

La defensa del poste bajo nunca será por detrás sino que se efectuará por delante o en 3/4.

La ayuda defensiva al jugador 5 que defiende por el interior de la cancha puede provenir por el fondo por parte del jugador 3.

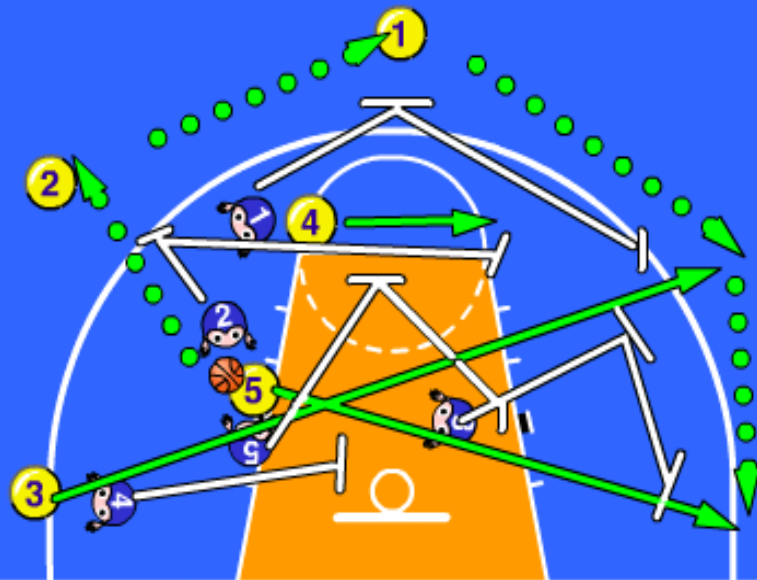


DEFENSA DEL POSTE BAJO (Opción 2)

En esta segunda opción la ayuda al defensor 5 que va a defender el fondo de la cancha proviene del defensor 2.

La posición del defensor 2 deberá ser con el pie izquierdo hacia el poste bajo y el derecho hacia el ala 2 lo que le permitirá recuperar la posición defensiva sobre éste si el balón le llegara de vuelta.

La utilización del 2x1 sobre el poste atacante dependerá del nivel técnico del poste rival.

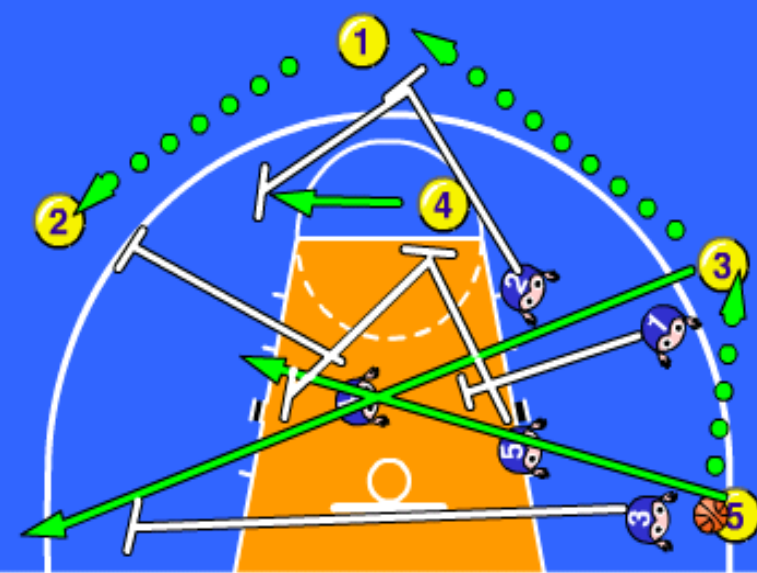


DEFENSA A LA INVERSIÓN DEL BALÓN

Cuando el balón se invierte de lado, el jugador de segunda línea, el 3, finta la salida defensiva al alero 3.

Cuando el defensor 1 llega a la defensa del ala, el defensor 3 cierra la posición.

Una línea imaginaria a la altura de los tiros libres delimita los espacios de los jugadores de primera y de segunda línea. Los defensores 3 y 4 no deberán sobrepasarla.



AJUSTES DEFENSIVOS

Cuando el atacante 3 corta hacia el balón para sobrecargar un lado de la cancha, los defensores 1 y 3 cortan con él en su acción de defensa.

Con este ajuste se consigue mantener al defensor 5 en su posición de defensa interior.



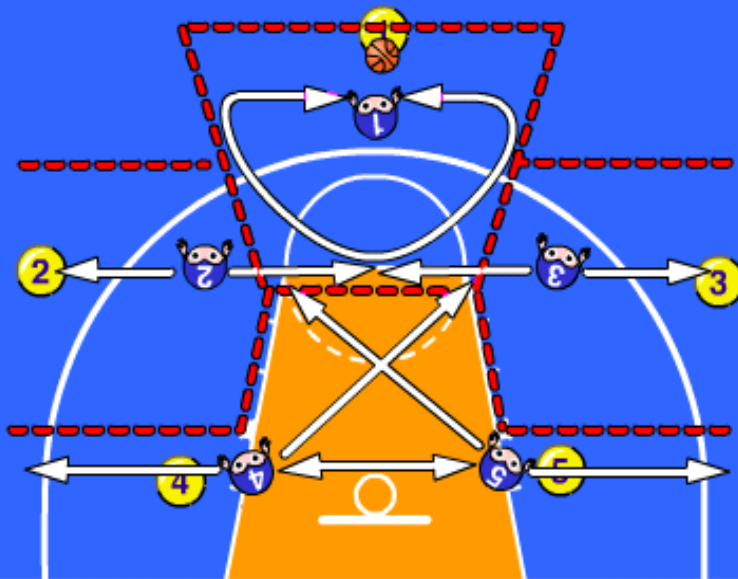
La defensa 2-1-2 es especialmente robusta porque los tres jugadores más fuertes están en las proximidades del aro y aunque comparativamente es débil contra los tiros diagonales, su fortaleza excede a sus desventajas.

La ocupación de espacios en la 1/2 cancha evita aclarados y con ello la posibilidad de que los adversarios puedan mostrar sus habilidades técnicas.

Sus objetivos son proteger el espacio interior y obligar a realizar tiros exteriores.

La defensa 2-1-2 proporciona un buen rebote y buenas opciones para contraatacar a la vez que protege a los jugadores cargados de faltas.

Defensa en Zona: 1 - 2 - 2

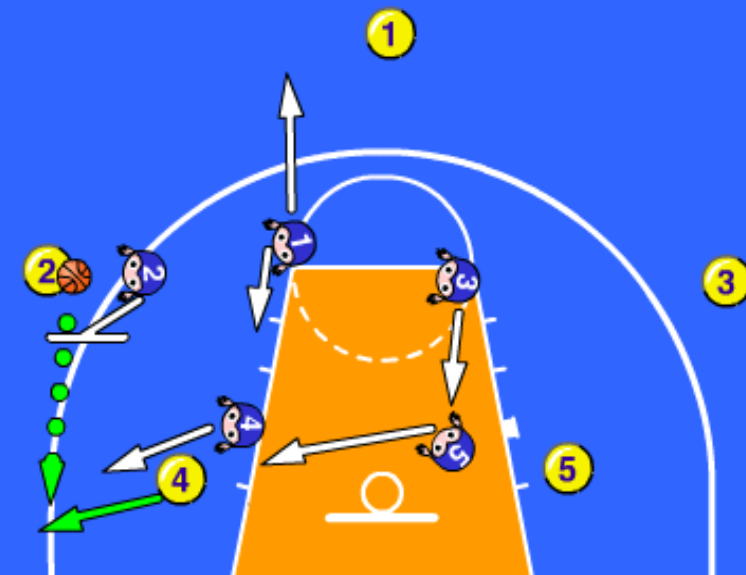


ZONA 1-2-2

JUGADOR 1. Habitualmente se le sitúa en punta. Deberá trabajar muy duro cuando el balón esté en el eje del ataque. En esta posición también se le suele ubicar al 3, jugador más alto que puede intimidar los tiros y cerrar por delante la posición del poste alto.

JUGADORES 2 Y 3. Estarán situados inicialmente en segunda línea. Deberán ser rápidos y con capacidad de rebote.

JUGADORES 4 Y 5. Son los jugadores más altos. Inician la defensa en tercera línea.



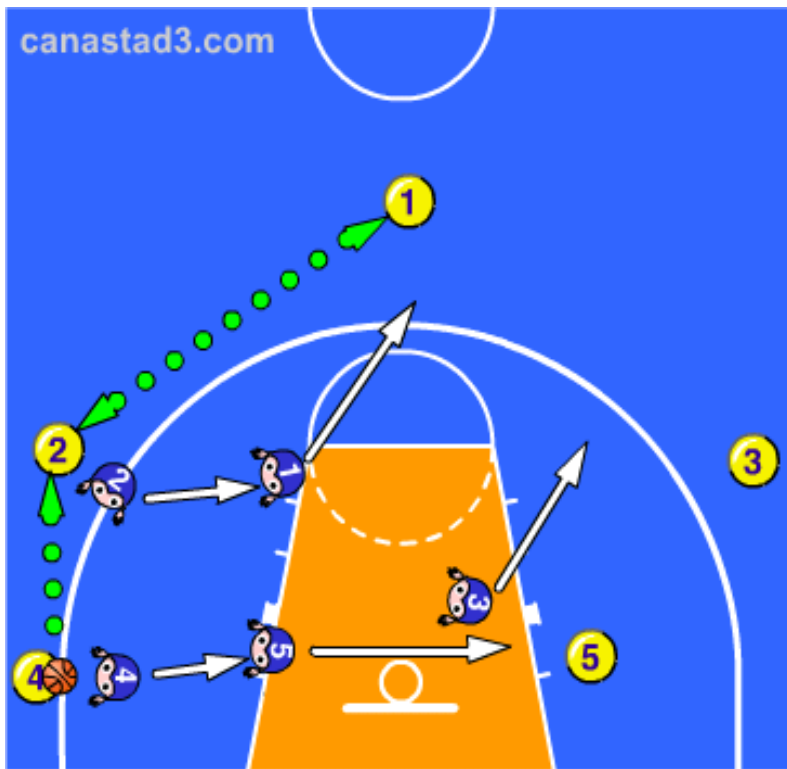
BALÓN EN EL LADO

Cuando el balón llega a la posición de ala, en la secuencia defendida por el 2, se deberá conducir al atacante hacia el fondo de la cancha.

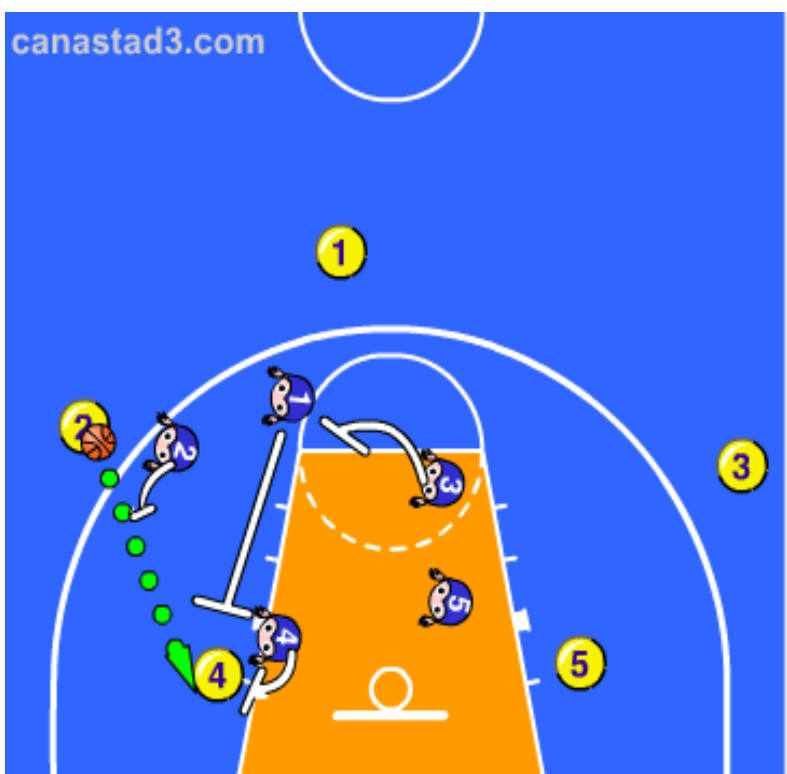
En el supuesto de que no hubiera un atacante en el poste alto, el base 1 presionará la inversión del balón.

Los demás defensores cierran para mantener el dispositivo 1-2-2: el jugador 1 sobre el poste alto, el 3 cierra ligeramente sobre la línea de tiros libres, pendiente del

(sigue)



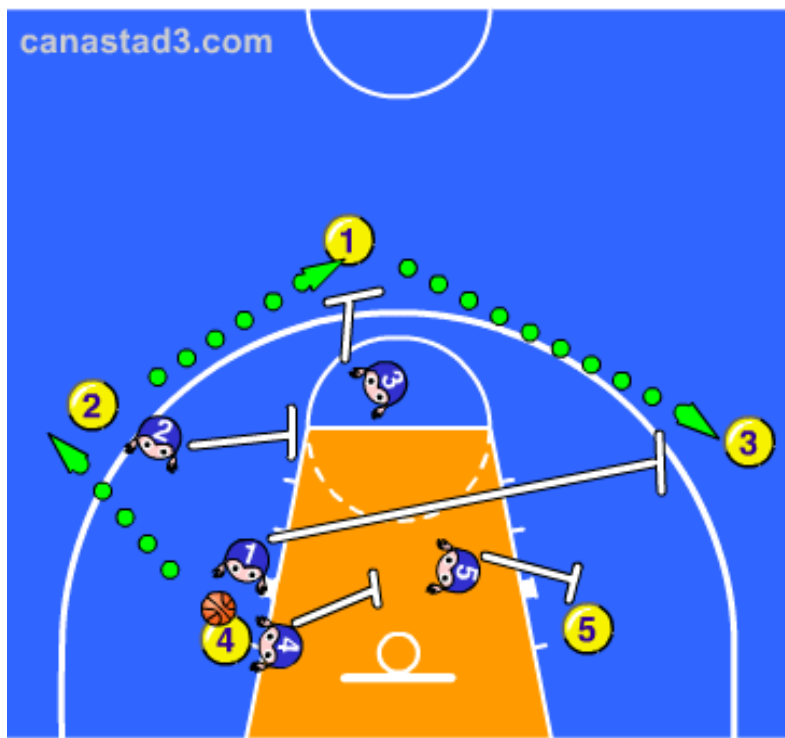
Movimiento de balón y de los defensas.



BALÓN EN EL POSTE BAJO

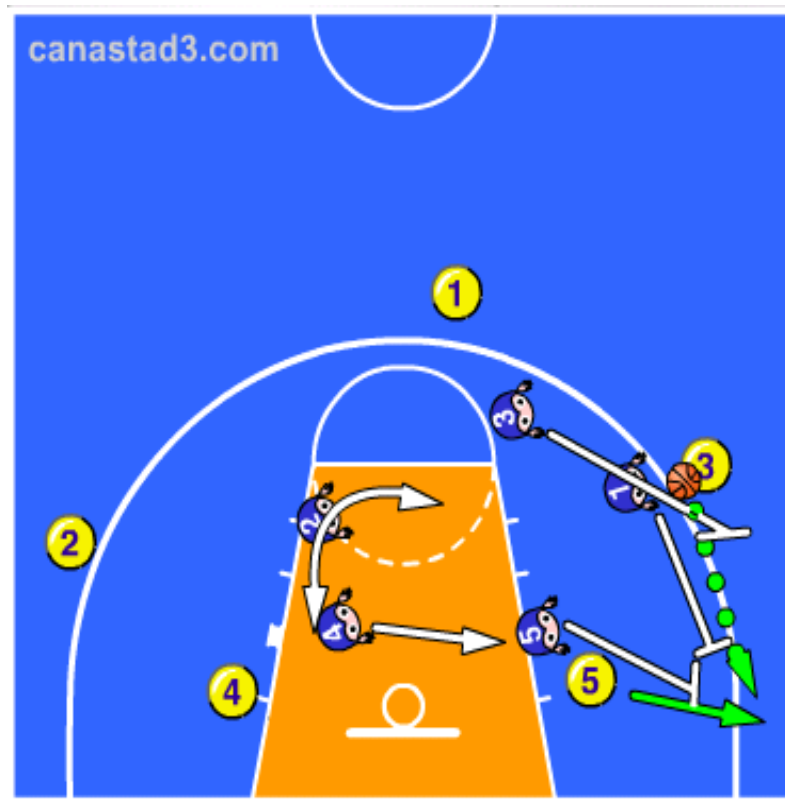
Si el balón llega al poste bajo, y según sean sus características, una buena opción defensiva consiste en defenderle 2x1 entre el 4 y el 1, mientras el ala 3 queda pendiente del robo del posible pase exterior.

El defensor 2 deberá presionar al par de su demarcación para evitar un pase de vuelta.



BALÓN EN EL POSTE BAJO (Continuación)

Cuando el adversario logra invertir el balón, los defensores 3 y 1 se reemplazan, de manera que el 1 deberá correr rápidamente a defender al atacante 3, alejado de la posición del poste bajo.

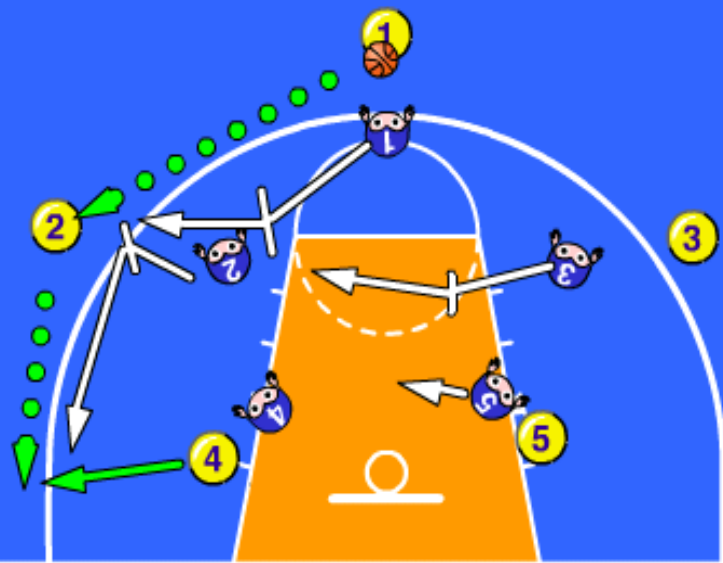


TRAP EN LA ESQUINA.

Según las características de nuestro equipo y las del equipo contrario se puede tomar la opción de presionar 2x1 en la esquina. En la secuencia el trap lo realizan entre el 1 y el 5.

Entretanto, el 3 presiona la inversión del balón, el 4 se ocupa de la defensa del poste bajo y el 2 se dispone a robar los pases largos que se produzcan.

La fuerte presión entre el 1 y el 5 será determinante para que esta defensa de riesgo no se convierta en suicidio.



BALÓN EN EL FONDO DE LA CANCHA

Esta opción se puede aplicar cuando los jugadores altos 4 y 5 son lentos y/o no conviene que salgan lejos del aro.

El jugador de segunda línea, en la secuencia el 2, es el que se desplazará a la esquina en defensa del atacante 4, mientras el base 1 le reemplazará en la presión sobre el atacante 2.

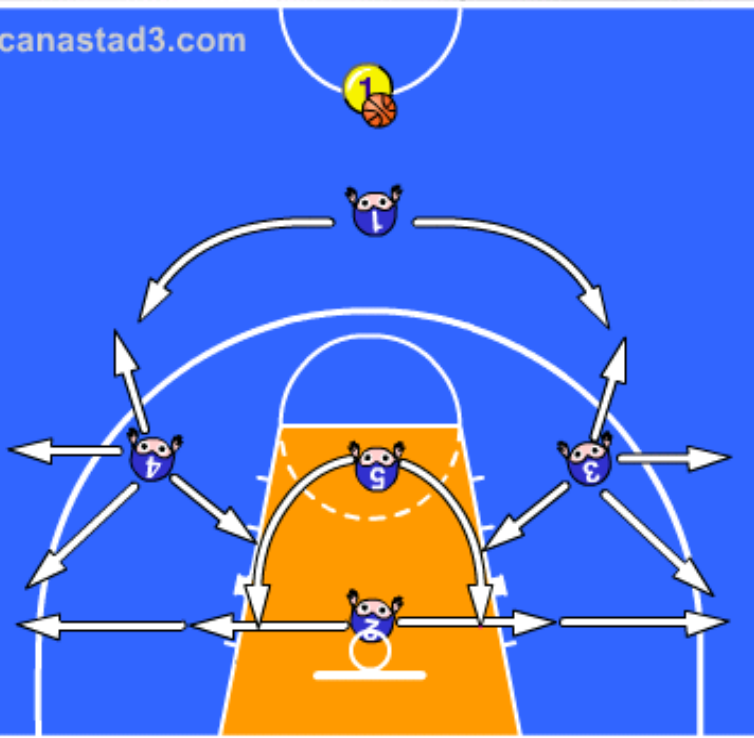


La defensa en zona 1-2-2 es de tipo impar. Su característica más acusada es la fuerte presión sobre el balón en las posiciones exteriores. Es una defensa más arriesgada que la 2-1-2, pero por su configuración abierta evita mejor los tiros exteriores. Para efectuar con éxito esta defensa se precisa de jugadores rápidos y agresivos.

Con la posición del cuerpo y el uso de las manos se conduce el balón hacia un lado y con la máxima presión se evita su regreso. Los jugadores deben cerrar el área de tres segundos y recuperar la defensa exterior para evitar tiros cómodos ya que su objetivo principal es mantener el balón en el perímetro evitando que penetre en la zona por medio de un pase o por un dribling.

Esta defensa puede ser superada con facilidad si se utiliza en largos períodos de tiempo por lo que, desde su disposición inicial, se pueden adaptar diversas opciones.

DEFENSA EN ZONA: 1 - 3 - 1



ZONA 1-3-1

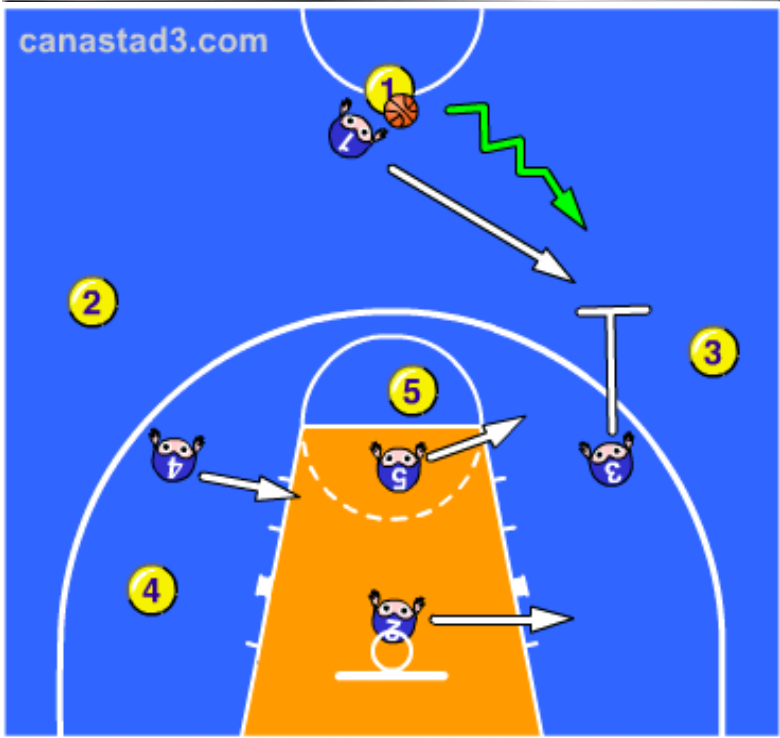
Esta defensa se puede jugar forzando trap 2x1 en los lados y/o las esquinas del fondo de la cancha, o sin el empleo de presión.

JUGADOR 1

Normalmente el jugador base se sitúa en la parte delantera de la defensa. Defiende toda la parte frontal de la zona.

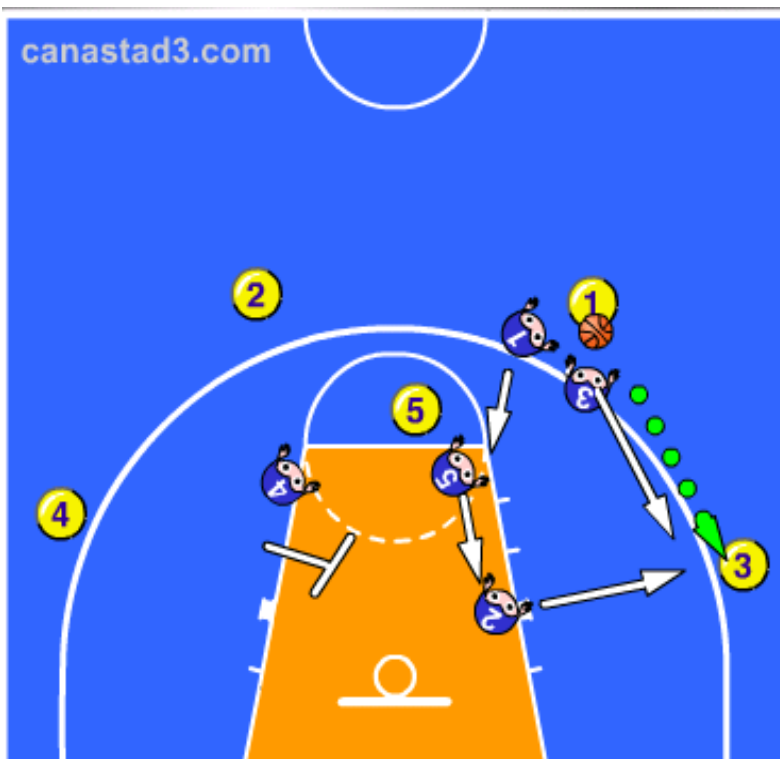
JUGADOR 2

Suele ubicarse en el fondo de la cancha. Deberá hacer 2x1 en las esquinas del fondo de la cancha, y salir rápido en contraataque. (sigue)



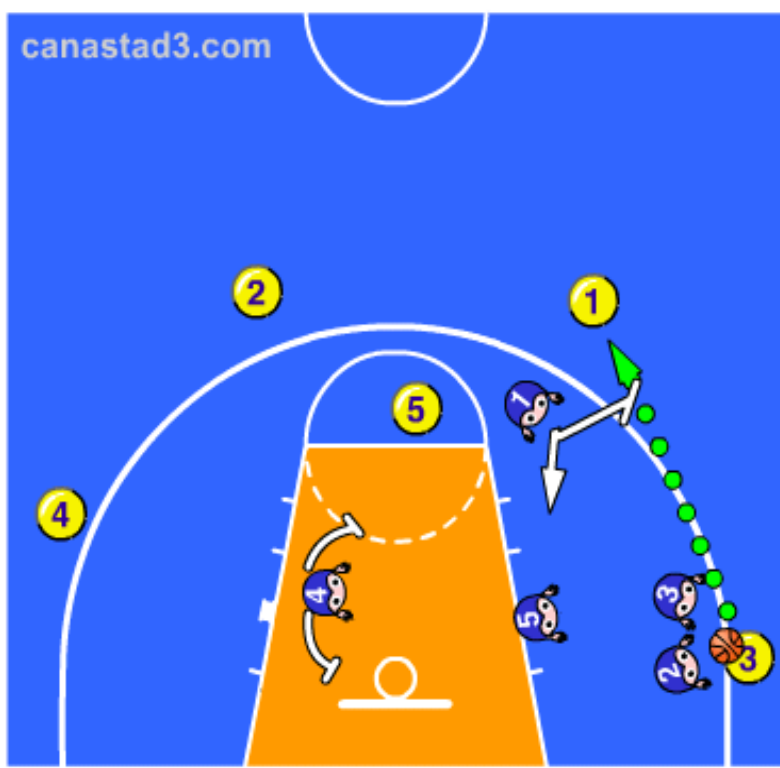
El defensor 1 deberá ser inteligente en las fintas, rápido y de manos hábiles.

Cuando el atacante pasa la media cancha deberá conducirlo hacia un lateral para poder hacer 2x1 junto al defensor 3 o el 4.



Para realizar el trap, los jugadores formarán un ángulo de 90° con sus cuerpos juntándolos para que el atacante no pueda, driblar ni pasar el balón.

Sus manos estarán situadas más altas que los hombros para forzar malos pases.

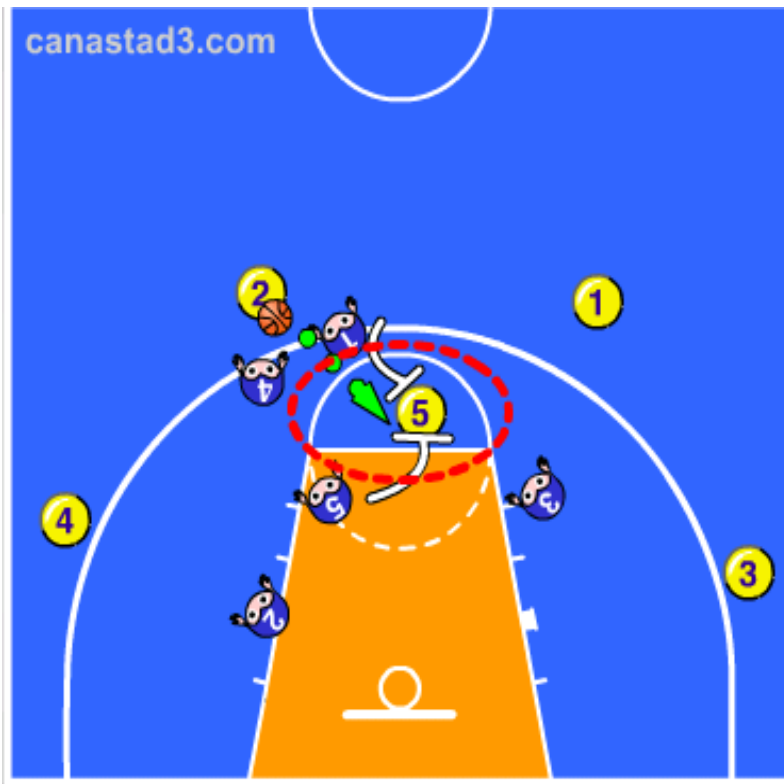


Cuando el balón llega a la esquina del campo, el defensor 1 tiene dos opciones:

1. Puede cubrir el espacio del vértice superior de la zona.
2. Puede sorprender con un robo el pase de vuelta.

El exterior que defiende el lado alejado del balón protege el interior de la zona

canastad3.com

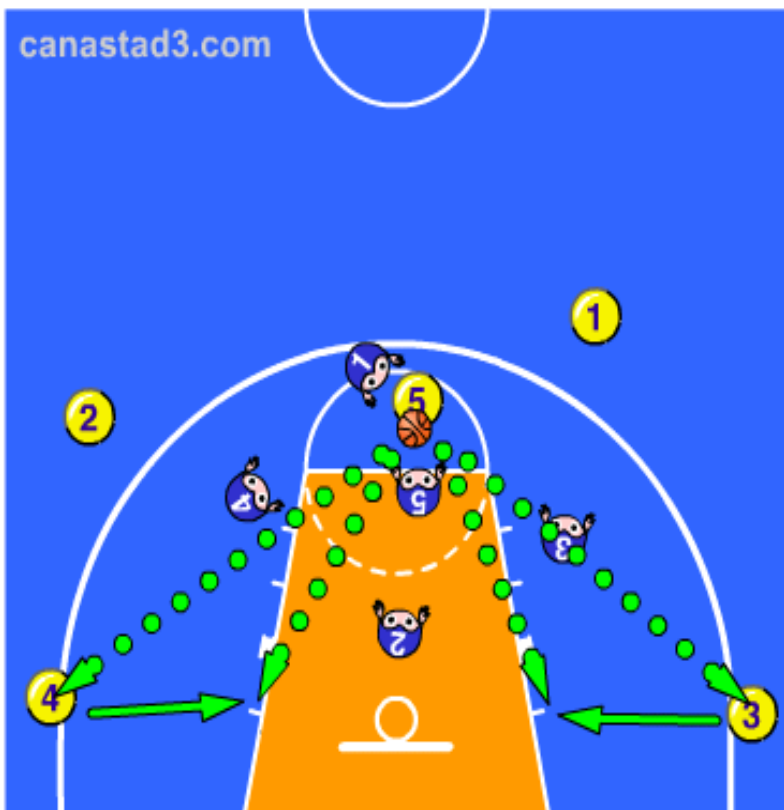


AREA DE MAXIMO PELIGRO

Es el área del poste alto.
El balón no debe penetrar
en este espacio.

Si el balón llega al poste
alto, el jugador 5 y el 1
deberán presionar 2x1.

canastad3.com



AREA DE MAXIMO PELIGRO

Si el balón llega al poste
alto, el jugador 5 y el 1
deberán presionar 2x1 para
evitar que se pueda realizar
un pase a posiciones
interiores.



La defensa en zona 1-3-1 está diseñada para acelerar el ritmo de juego, desconcertar a los oponentes y obligarles a salir de su estilo de juego habitual.

A cada defensor se le asigna una zona específica en la cancha pero, al existir diferentes tipos de defensa dentro de la disposición 1-3-1, la distribución de jugadores no tiene reglas fijas ya que depende de las características de velocidad y fortaleza de los jugadores. Lo ideal sería que todos los jugadores, a excepción del jugador grande, supieran desenvolverse en diferentes espacios.

Esta defensa es idónea para realizar traps 2x1 en los lados y/o en las esquinas de la cancha, pero también se utiliza sin el empleo de la presión. No conviene practicarla en períodos excesivamente largos y su ejecución es muy simple. No es una defensa en la que los jugadores tengan que pensar demasiado.

Puede ser empleada independientemente o a continuación de una defensa en presión en toda la cancha.

DEFENSA EN ZONA 3-2 VULNERABLE EN DECADENCIA

La defensa 3-2 es aquella en la que el jugador del centro juega con los aleros en una primera línea, y refuerza el corazón de la zona como si se tratase del central de la defensa 2-1-2, con una triangulación más amplia.

Esta defensa no tiene más opciones y su necesidad de apoyos constantes, muy importantes y con implicación de los cinco jugadores, la hace muy vulnerable interior y exteriormente.

Actualmente es muy difícil ver un equipo que la ponga en práctica, ya que tiene muchas menos variantes y aplicaciones que la defensa 1-2-2.

SISTEMAS DEFENSIVOS (2)

Se puede admitir que la mayoría de los entrenadores que dirigen equipos profesionales de baloncesto prefieren la defensa individual sobre cualquier otro tipo de defensa, sobre todo desde la implantación de la línea de 6,25m pero, también hay que aceptar que, no hay ningún entrenador que no haya usado alguna vez algún tipo de defensa en zona.

Los principios que se aplican en cualquier tipo de defensa se emplean en la de zonas. Así, cuando en la defensa individual los jugadores "flotan" a sus adversarios que juegan el balón cerca de la canasta, o cuando defienden en el lado alejado del balón ¿dónde termina la flotación de la defensa individual y dónde comienza la defensa en zona? ¿Cómo se define la defensa cuando el balón penetra en el territorio cercano a la canasta y los defensores cierran sobre el balón para ayudar? ¿El concepto de "flotar" se ajusta a los principios de la defensa individual?

La defensa 3-2 fue la primera defensa en zona que se ideó pero su vulnerabilidad debajo de la canasta condujo al desarrollo de la defensa 2-3.

La debilidad defensiva de esta defensa en el espacio de tiros libres forzó a los entusiastas de la defensa de zonas a mover al jugador cercano a la canasta hacia posiciones de protección de ese espacio, resultando la defensa 2-1-2 y el rebote en triángulo.

Además de estas defensas en zona tradicionales existen otras defensas en zona de ajuste y mixtas.

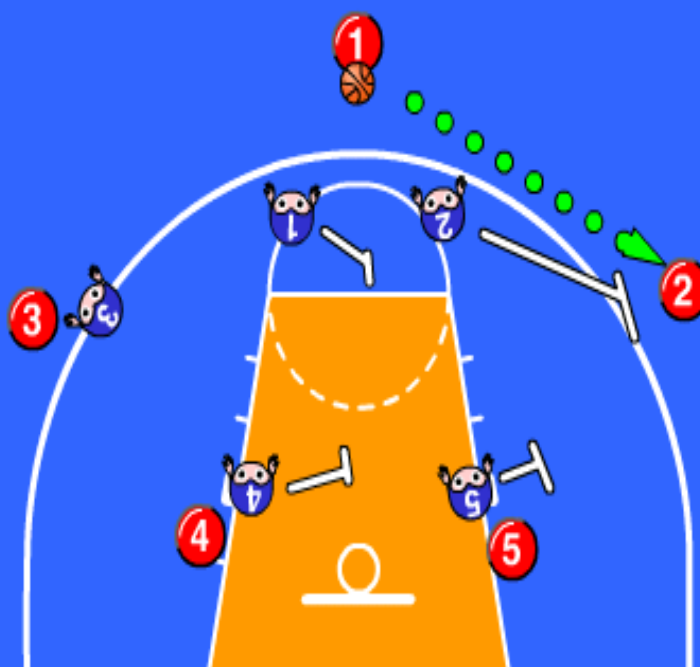
DEFENSAS MIXTAS

Las "mixtas" son defensas en las que unos jugadores, generalmente uno o dos, realizan la defensa individual de sus pares y el resto en zona, prestos a la ayuda, combinando los dos tipos de defensa.

Estas defensas se utilizan para defender individualmente a jugadores anotadores determinantes o a importantes distribuidores de juego. Su objetivo es evitar que estos jugadores puedan recibir el balón en buenas condiciones para lo que es fundamental el trabajo de los jugadores encargados de la defensa individual.

Este tipo de defensas no deberían plantearse si el equipo adversario está bien compensado en todos sus puestos.

DEFENSA MIXTA: 1 - 4

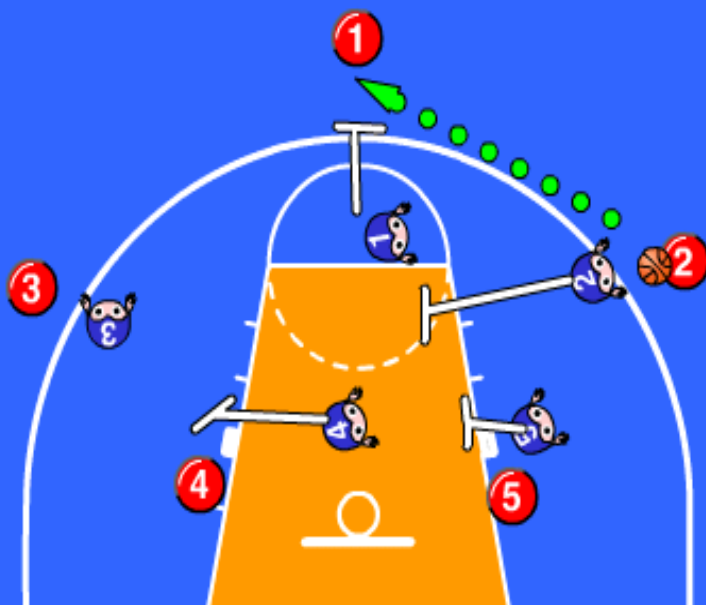


La defensa mixta "Caja y uno" es la más utilizada en el baloncesto. Posiblemente es la defensa mixta ideal para la defensa de un alero.

La ubicación de los jugadores es como se aprecia en la secuencia. El 1 y el 2, en primera línea, tienen el trabajo de defender a los atacantes del perímetro.

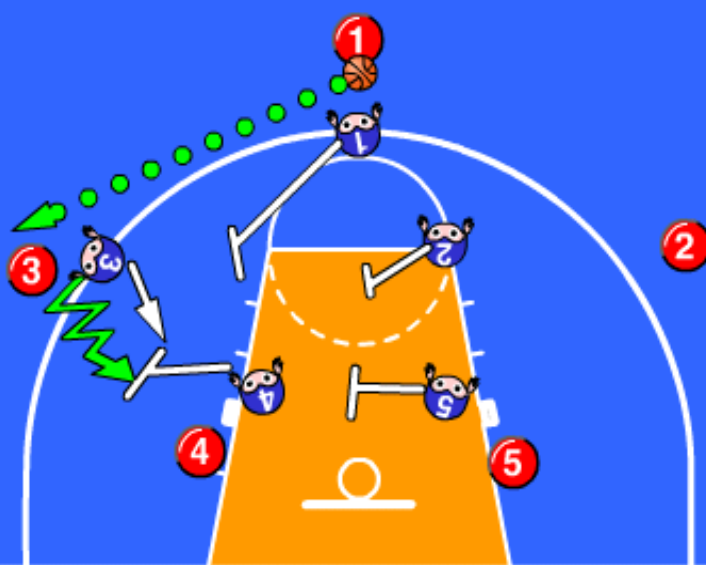
Los defensores 4 y 5, en segunda línea, defienden por delante a los postes adversarios y cubren el espacio de la zona de tres segundos, pendientes de defender los balones interiores y los rebotes.

(sigue)

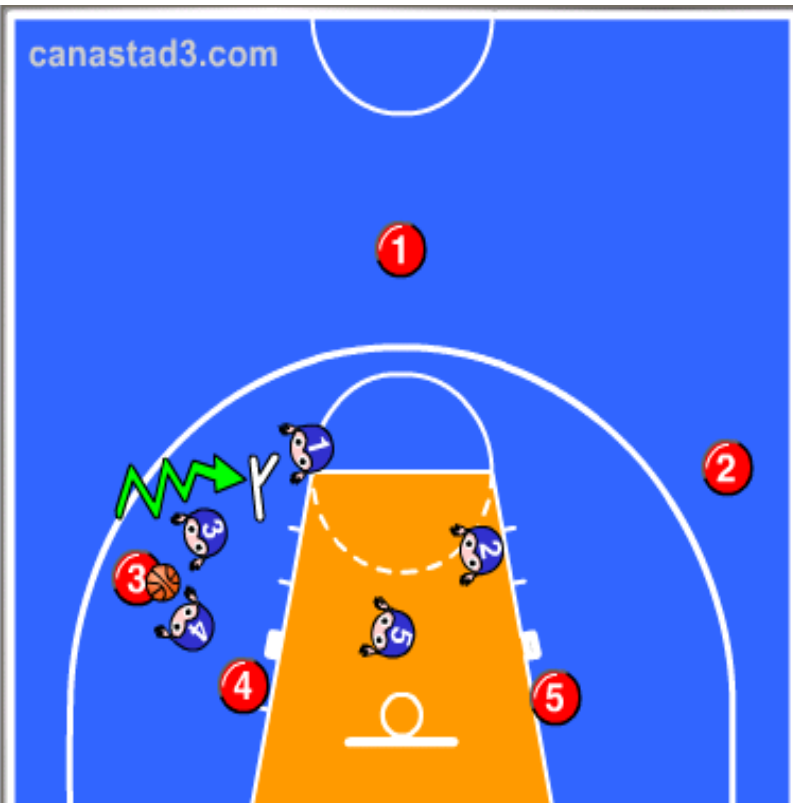


Si el balón vuelve a la posición de origen, el 1 defenderá el balón sobre el atacante 1 mientras el defensor 2 cierra sobre la línea de tiros libres.

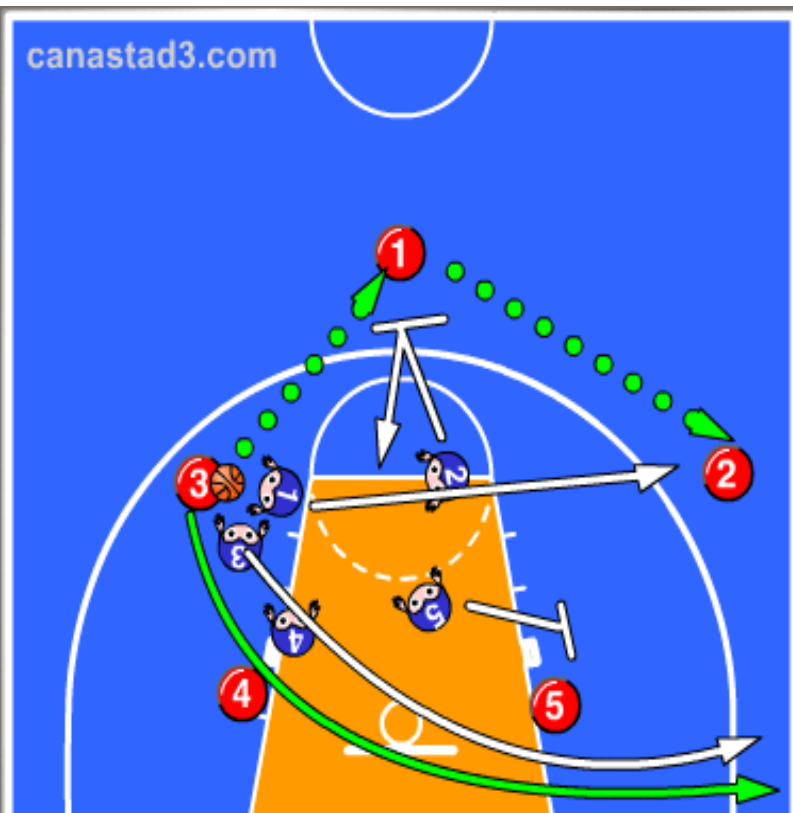
Tanto cuando el balón estaba alejado como en esta situación de posible pase directo, el defensor en asignación individual 3 mantiene la presión sobre el adversario sin prestar ayuda sobre sus compañeros.



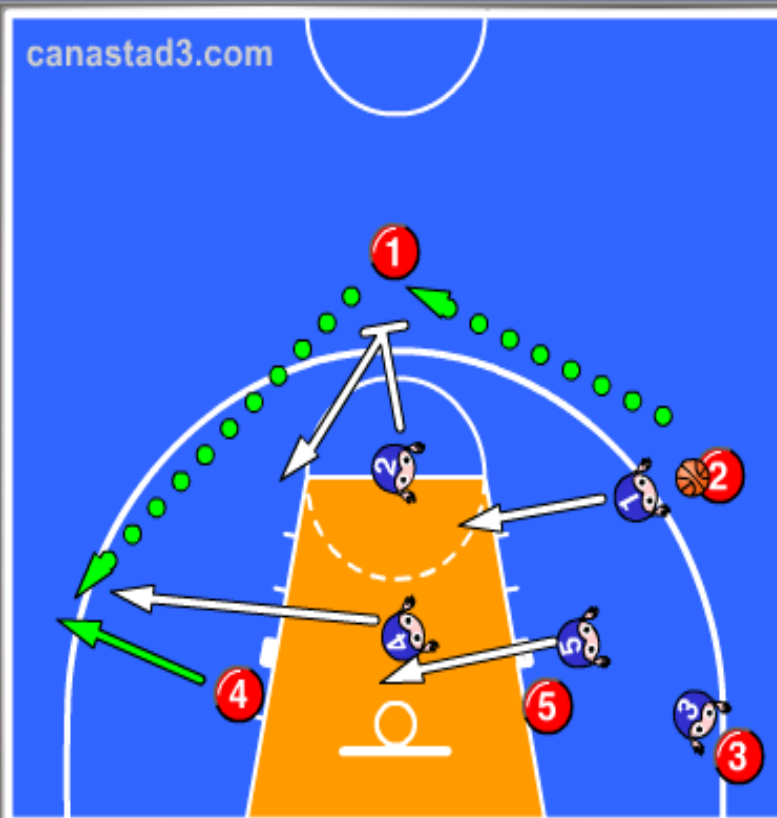
La posición de los defensores 4 y 5 deberá ser en anticipación sobre las posiciones de los postes, con el fin de ayudar a la defensa de las posibles penetraciones de los jugadores exteriores, en especial del atacante defendido en modo individual.



También los defensores de primera línea, el 1 y el 2, deberán estar atentos para colaborar en la defensa del atacante defendido individualmente.



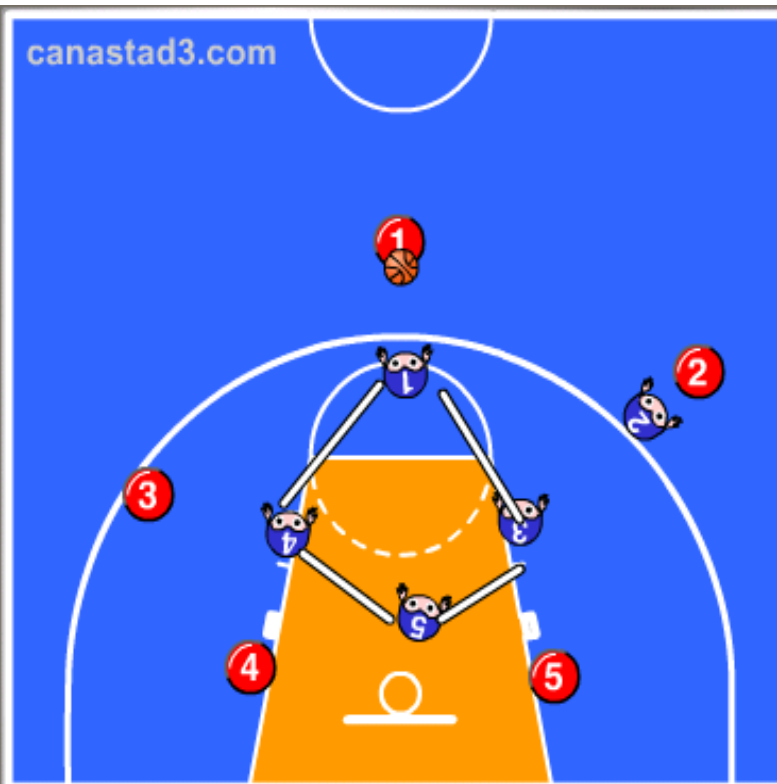
OPCIÓN
Si el balón fuera invertido a un tercer jugador, el exterior 2, el defensor 1 podría desplazarse rápidamente para alcanzar su marca relevándose con el defensor 2.



OPCIÓN

El entrenador puede optar por que el jugador 4 salga en defensa del receptor exterior 4, lo que transforma la defensa "Caja y uno" en "Rombo y uno".

El resto de los defensores de la zona se acoplan al nuevo dispositivo.

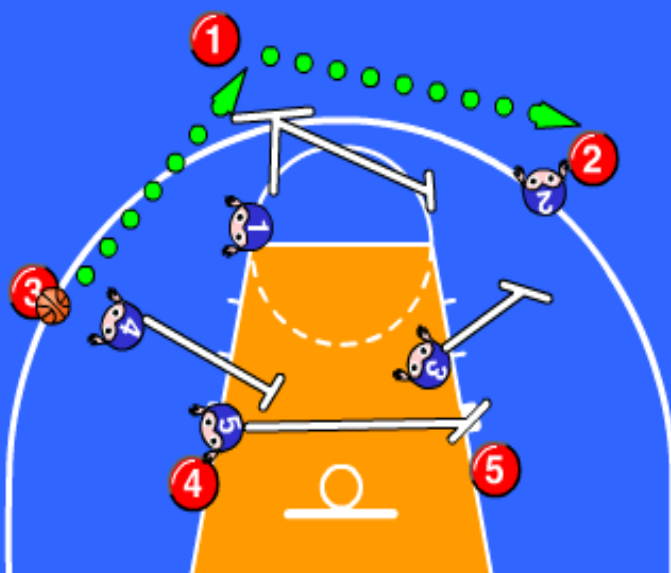


Los jugadores se distribuyen formando la figura de "Rombo".

Las posiciones del 1, 3 y 4 cubren mejor los espacios exteriores pero es una defensa más arriesgada en el interior de la zona, lo que obliga a los laterales, el 3 y el 4, a una mayor actividad.

Es una defensa adecuada cuando se realiza sobre uno de los bases.

El defensor 1 se ocupa de la defensa del espacio frontal.



Los defensas 3 y 4 cubren los espacios laterales y del fondo de la cancha. Deberán ser muy activos para tener cubierto el interior de la zona y los tiros laterales.

El defensor 4 será el encargado de cubrir al atacante 3 cuando el balón llega a sus manos, mientras el 1 defiende la línea de tiros libres, el 5 se ocupa el poste bajo y el 3 guarda el centro de la zona en el lado alejado.



El defensor 5 será el encargado de defender al jugador interior.

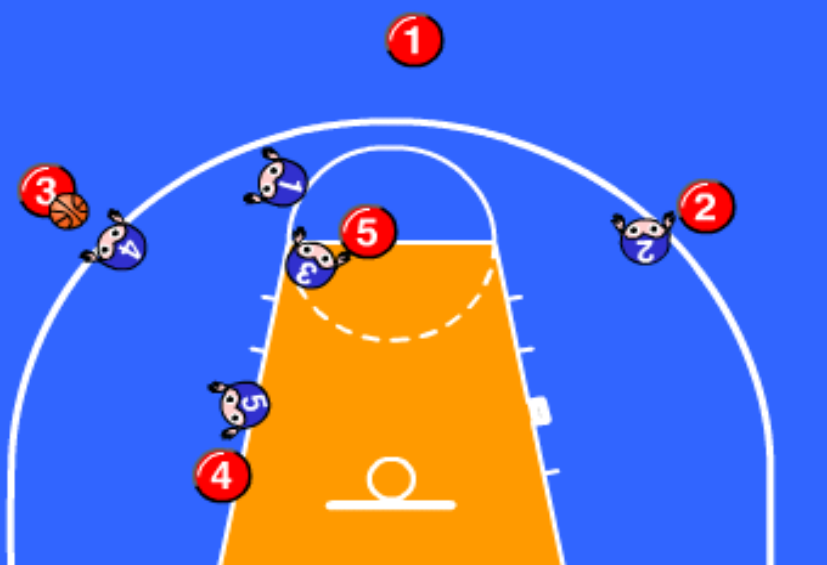
Deberá defender en 3/4. No es necesario que defienda por delante para ayudar al especialista como en la defensa "Caja".

De esas ayudas en los laterales se encargan los jugadores 3 y 4. También el jugador 1 estará pendiente de la ayuda a su compañero 2.



Alejado del balón en el lado de ayuda, el defensor 3 está en una inmejorable posición para "leer" el juego e informar de los posibles movimientos de los jugadores rivales.

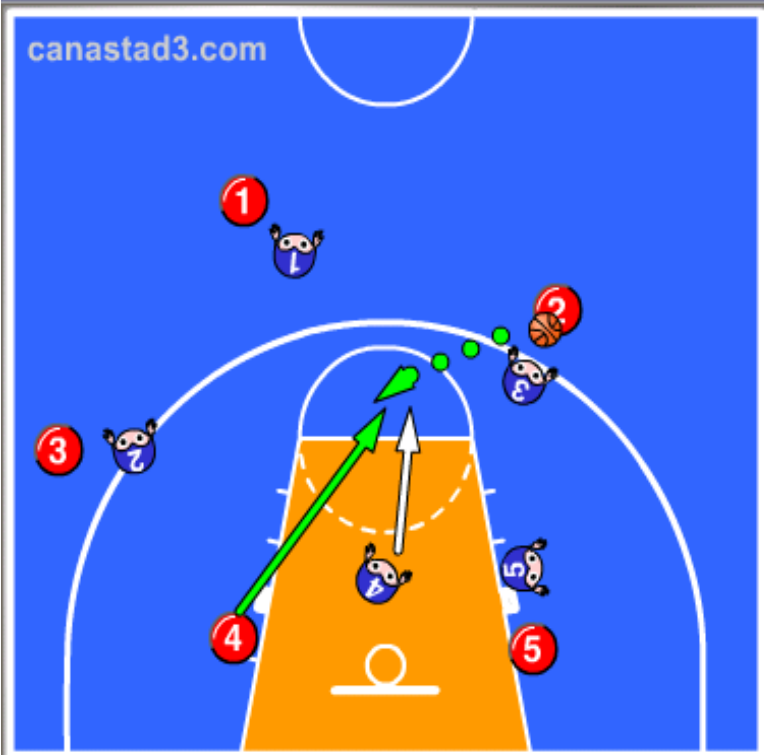
Si el atacante 5 realiza un corte hacia la posición alta de la zona, el defensor 3 deberá acompañarle y no permitir que reciba el balón desde posiciones exteriores.



La defensa 1-4, tanto en su dispositivo 'caja y uno' como en 'rombo y uno', es una de las defensas mixtas más utilizadas en básquetbol. Posiblemente es la defensa ideal para defender de modo individual a un alero mientras los otros cuatro jugadores restantes se mantienen en defensa zonal.

DEFENSA MIXTA: 2 - 3





"TRIANGULO Y DOS"

Con el balón en la posición de la secuencia, el defensor 4 estará pendiente de la defensa del corte del poste bajo del lado contrario al del balón.



Esta defensa, también conocida como "Triángulo y Dos", mantiene dos jugadores en defensa individual y tres en defensa zonal formando un triángulo cuyo vértice lo ocupa, en la cabecera de la zona, el jugador encargado de defender los tiros exteriores.

DEFENSAS MIXTAS AMPLIACION.

La defensa mixta, al no ser una defensa habitual, provoca sorpresa y el adversario no suele tener nada preparado para atacarla. Además permite el emparejamiento de un defensor alto con un tirador o el de un defensor pequeño y rápido con un atacante más alto.

VARIANTES:

Cuando la variante elegida reduce del número de defensores posicionados en zona, éstos se ven obligados a realizar un mayor esfuerzo ya que se amplían los espacios a cubrir.

CLASIFICACION:

INTERIOR

Defensa de jugadores interiores.

EXTERIOR

Defensa de jugadores exteriores.

COMBINADA

Defensa de jugador interior y exterior.

CON CAMBIOS

Con cambios automáticos de los defensores en zona si el jugador que está bajo defensa individual recibe bloqueos.

ALTERNATIVAS

De mixta a zona normal, de zona normal a mixta.

SISTEMAS DEFENSIVOS (3)

Se puede admitir que la mayoría de los entrenadores que dirigen equipos profesionales de baloncesto prefieren la defensa individual sobre cualquier otro tipo de defensa, sobre todo desde la implantación de la línea de 6,25m pero, también hay que aceptar que, no hay ningún entrenador que no haya usado alguna vez algún tipo de defensa en zona.

Los principios que se aplican en cualquier tipo de defensa se emplean en la de zonas. Así, cuando en la defensa individual los jugadores "flotan" a sus adversarios que juegan el balón

cerca de la canasta, o cuando defienden en el lado alejado del balón ¿dónde termina la flotación de la defensa individual y dónde comienza la defensa en zona? ¿Cómo se define la defensa cuando el balón penetra en el territorio cercano a la canasta y los defensores cierran sobre el balón para ayudar? ¿El concepto de "flotar" se ajusta a los principios de la defensa individual?

La defensa 3-2 fue la primera defensa en zona que se ideó pero su vulnerabilidad debajo de la canasta condujo al desarrollo de la defensa 2-3.

La debilidad defensiva de esta defensa en el espacio de tiros libres forzó a los entusiastas de la defensa de zonas a mover al jugador cercano a la canasta hacia posiciones de protección de ese espacio, resultando la defensa 2-1-2 y el rebote en triángulo.

Además de estas defensas en zona tradicionales existen otras defensas en zona de ajuste y mixtas.

DEFENSAS EN PRESIÓN

Las presiones son defensas de "acción" no de "reacción". Su ventaja estriba en que no da tiempo a pensar al adversario. Una buena presión puede desorganizar al mejor equipo, al forzarle a realizar malos pases, violaciones al reglamento o tiros precipitados y, al mismo tiempo, proporcionar canastas al que la pone en práctica.

Se inician desde variadas posiciones de partida, con los defensores tan alejados de los atacantes como puedan, sin descubrir un posible pase largo.

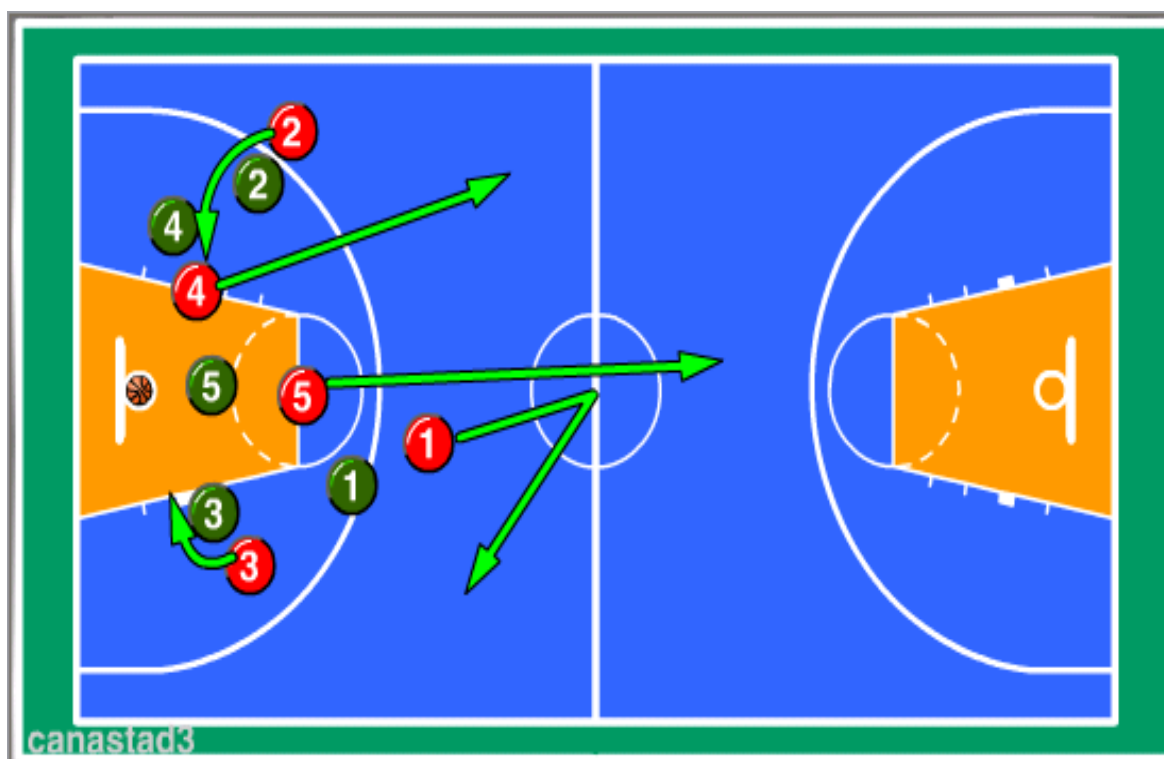
Su objetivo es frenar al jugador con balón y obstaculizar su pase por medio de dos defensores. Esta situación 2x1 es una de las más efectivas del baloncesto y se efectúa en los laterales de la pista de juego, a diferentes alturas.

Los entrenadores usan la presión para contrarrestar la efectividad que el equipo adversario tiene si se le concede tiempo para fijar las bases de la organización de su juego de ataque y cuando :

- Se necesita sorprender.
- Se va retrasado en el tanteo.
- El equipo adversario es lento, con mala condición física, inexperto o con mal manejo del balón.
- El equipo adversario cuenta con jugadores interiores de gran estatura.
- El equipo adversario tiene una "estrella", para que el balón no sea "manejado" solo por este jugador y se distribuya por el resto de los jugadores.

Las defensas en presión tienen un aspecto formativo notable al exigir dedicación, deseo, profundo sentido de la responsabilidad y de la cooperación. Su empleo dependerá del nivel técnico de los jugadores y de los objetivos propuestos.

DEFENSA EN PRESIÓN: 2 - 2 - 1 (Posicionamiento)



ZONA PRESS 2-2-1

La distribución inicial de los jugadores puede ser diferente dependiendo del momento de la presión.

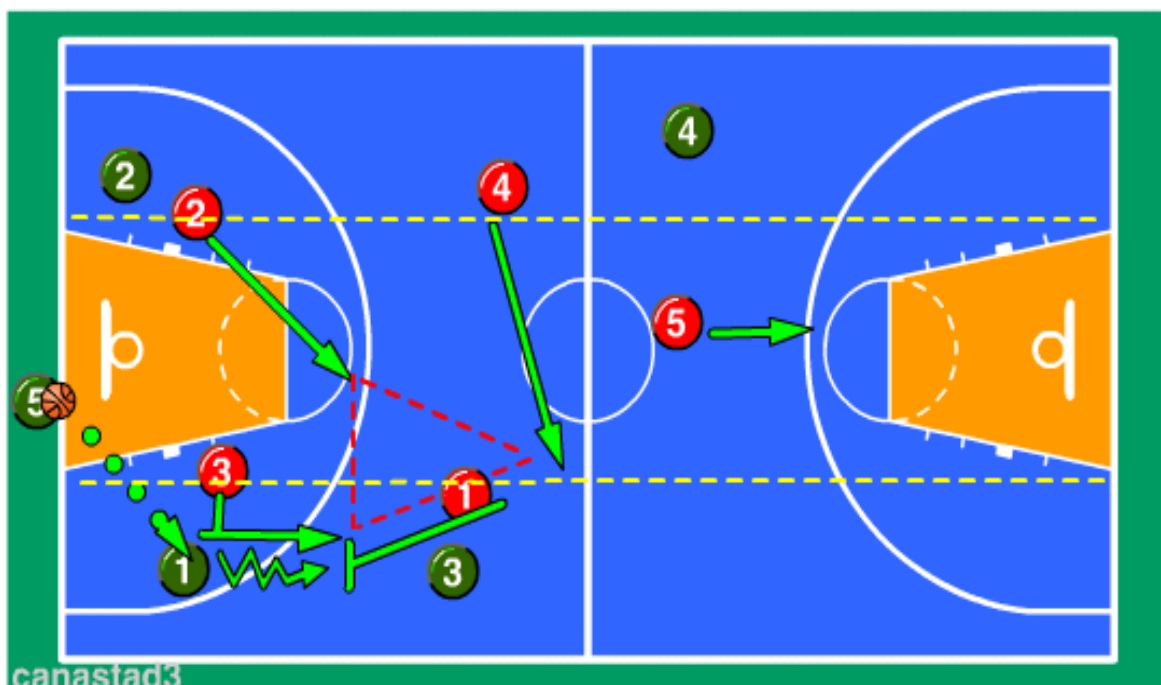
Si se pretende hacer presiones en zona después de canasta, es imprescindible asegurar el balance defensivo

hasta la adaptación a su posición de seguridad del jugador 5, lo que obliga al 1 a efectuarlo esperando su reemplazo, posicionándose posteriormente en segunda línea, como se aprecia en la secuencia.

Los jugadores 3 y 2 defienden en primera línea, el 1 y el 4 en segunda.

El defensor 5 es el jugador de seguridad. Este jugador no deberá rebasar la línea de media cancha.

(Dribling Lateral)



canastad3

Los jugadores 2 y 3 deben evitar que el 1 ó el 2 atacantes reciban el balón en el interior. No presionan nunca antes de que se pase el balón desde el fondo. Se colocan cerca del atacante con la vista puesta en el balón pero sin perder al atacante.

Los jugadores defienden de cara al balón, no en 3/4.

Los defensores se mueven con los atacantes, pero siempre de cara al balón. Defienden el balón y el espacio. Desde esta posición de control podrán leer el juego y anticiparse.

En el lado alejado, el defensor 2 debe estar atento a los ojos del atacante 5, para adivinar la dirección del pase, mientras ajusta el espacio, lo mismo que el 4.

El objetivo de la defensa es que los atacantes driblen por los laterales de la cancha, evitando que lo hagan por el centro.

Esta defensa del interior de la cancha ofrece la posibilidad de saltar 2x1, al tiempo que favorece el equilibrio defensivo.

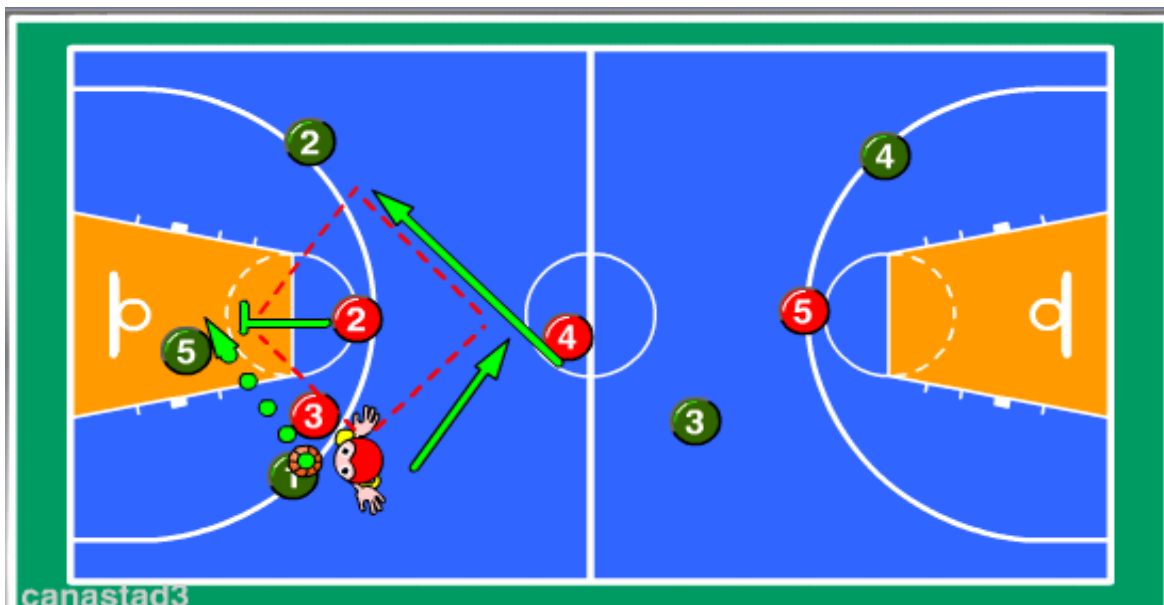
Una vez que el equipo adversario logra traspasar la línea de 1/2 cancha, más un pequeño margen para permitir un posible 2x1 en las esquinas de medio campo, los defensores deberían cambiar automáticamente a una defensa más conservadora, normalmente a individual.

La posición retrasada del jugador de seguridad 5 permite ajustar los pares exteriores con la necesaria confianza.

Si el adversario corre por el lado en dribling, el 3 y el 1 deberán frenarle con trap 2x1. Los jugadores 4 y 2 completan la triangulación defensiva. Los futuros traps se efectúan con las mismas normas que en el sistema "Saltar y cambiar", aunque en esta ocasión con presiones 2x1.

El objetivo del trap es que el driblador frene su carrera y realice un mal pase.

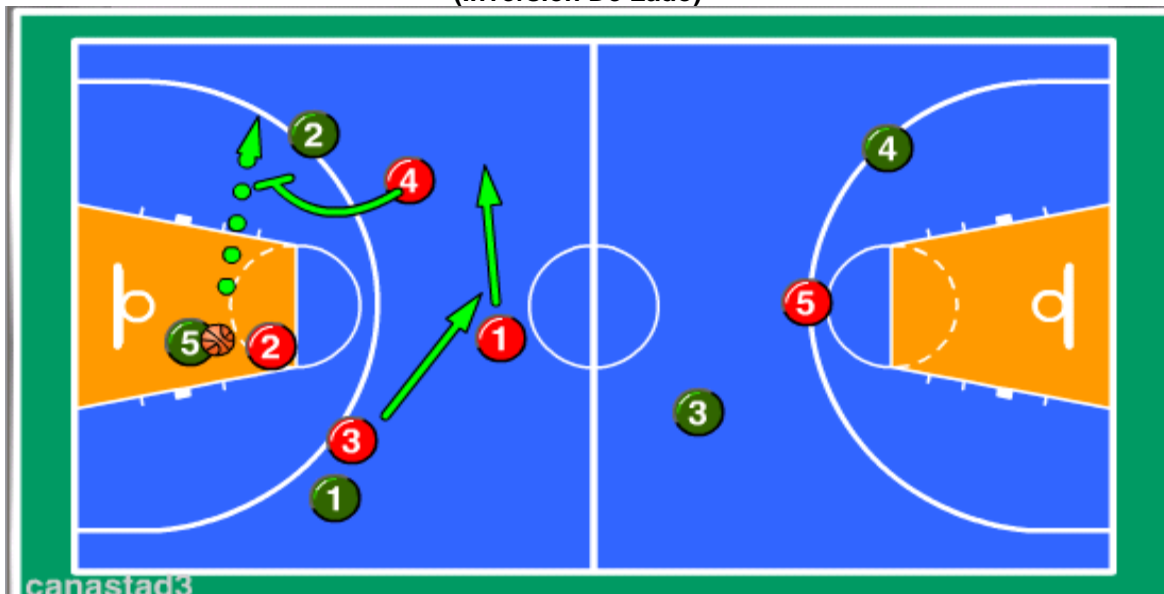
(Posición "Rombo")



canastad3

La presión 2x1 se produce contra el atacante en dribling. Cuando el ataque invierte el balón a través del 5, la defensa ajusta la posición de "Caja" inicial a la posición de "Rombo".

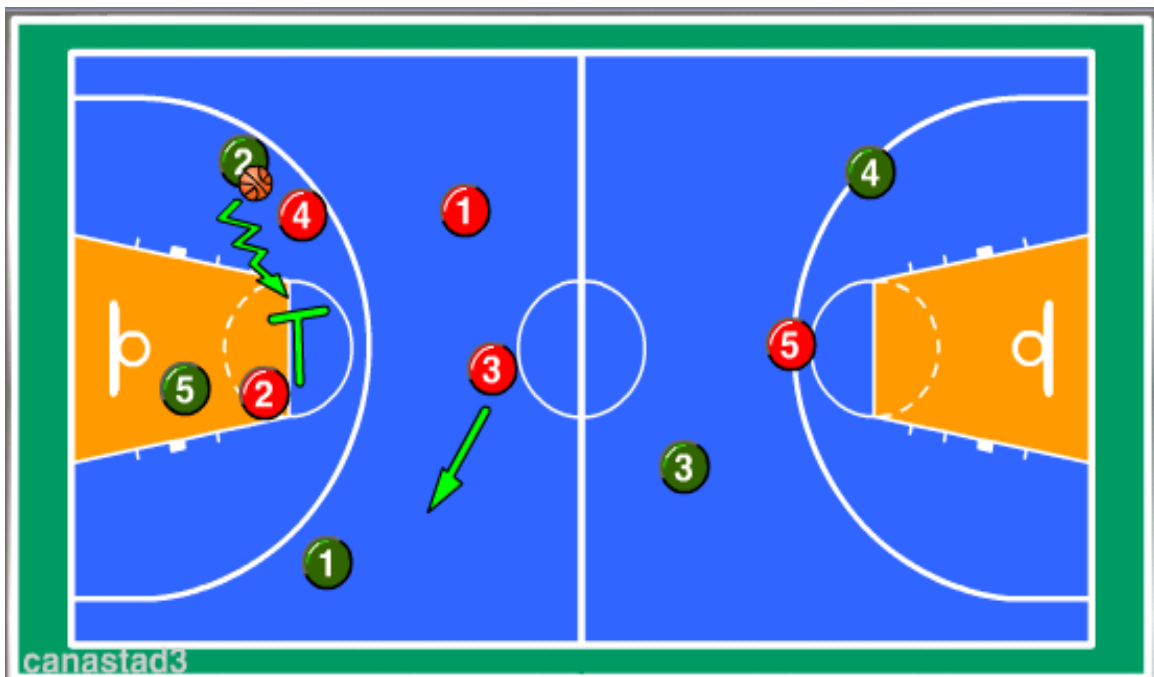
(Inversión De Lado)



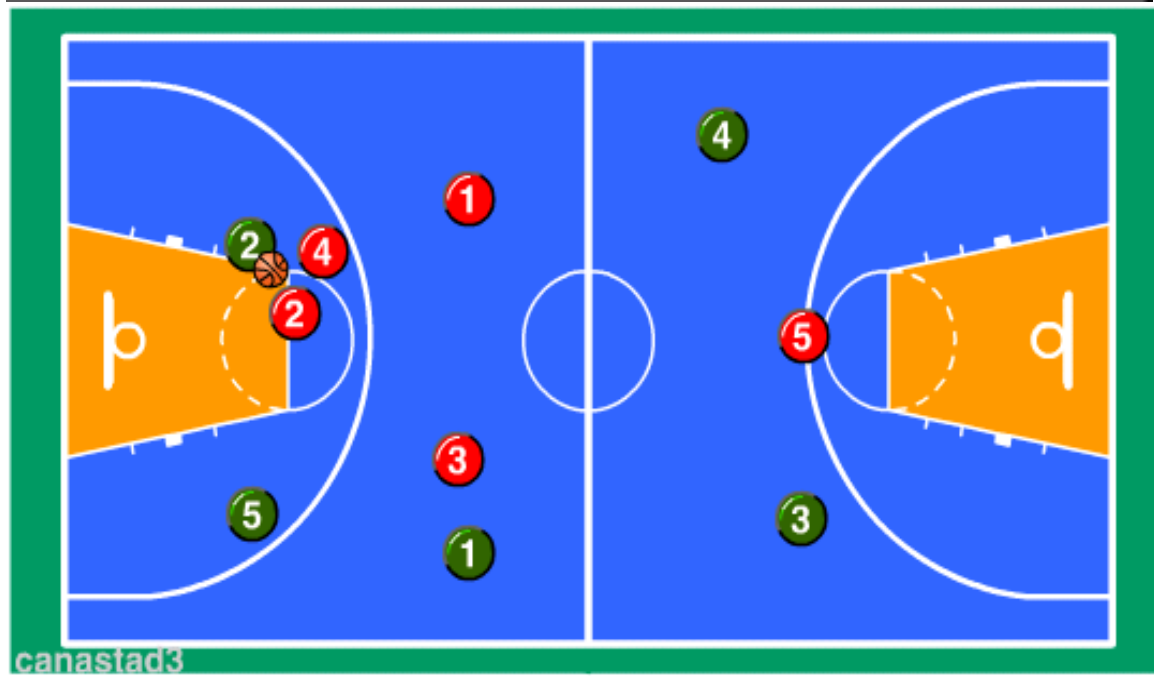
canastad3

Si el atacante completa la inversión del balón, los defensores ajustan sus posiciones para volver a una posición en "Caja". En la secuencia, el 1 y el 3 se adaptan a las posiciones defensivas en segunda línea.

(Dribling Interior)

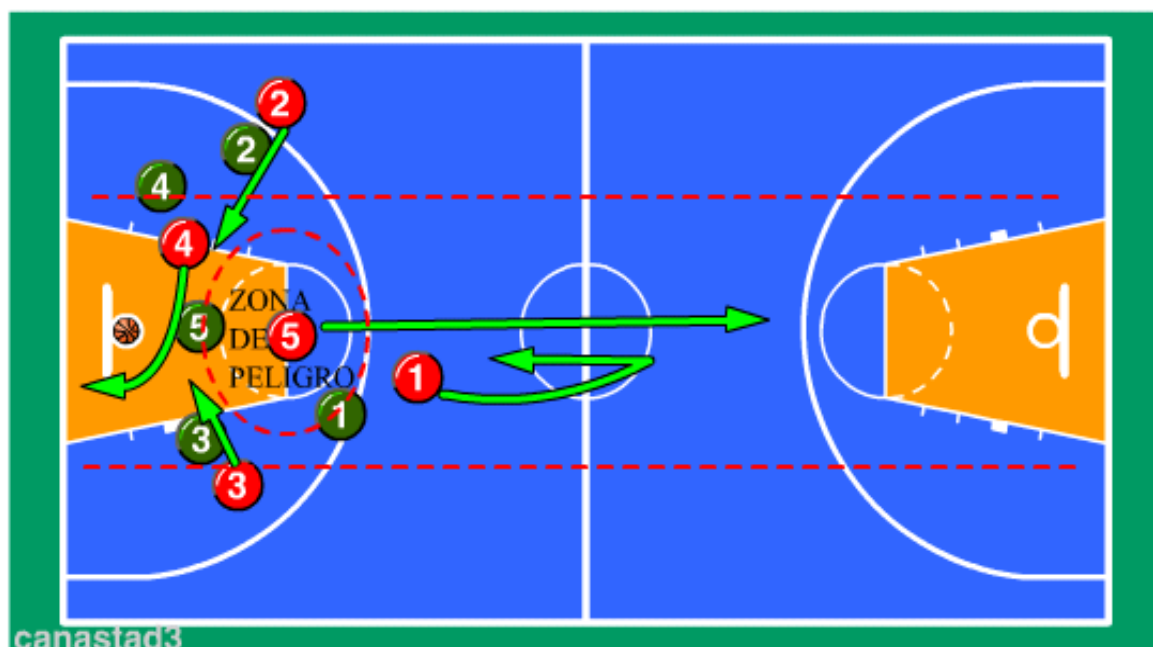


Si el atacante dribla hacia el interior, el 4 y el 2 le defenderán 2x1, evitando que pase entre ellos (les divide).
 Si les divide, los defensores continuarán en su persecución, tratando de robar el balón con la mano interior, hasta que se detenga.



Dispositivo de cuatro jugadores en "Caja" y el quinto jugador detrás del medio campo de 'hombre' de seguridad.
DEFENSA EN PRESIÓN: 1 - 2 - 1 - 1

(Posicionamiento)



La distribución inicial de los jugadores puede ser diferente dependiendo del momento de la presión.

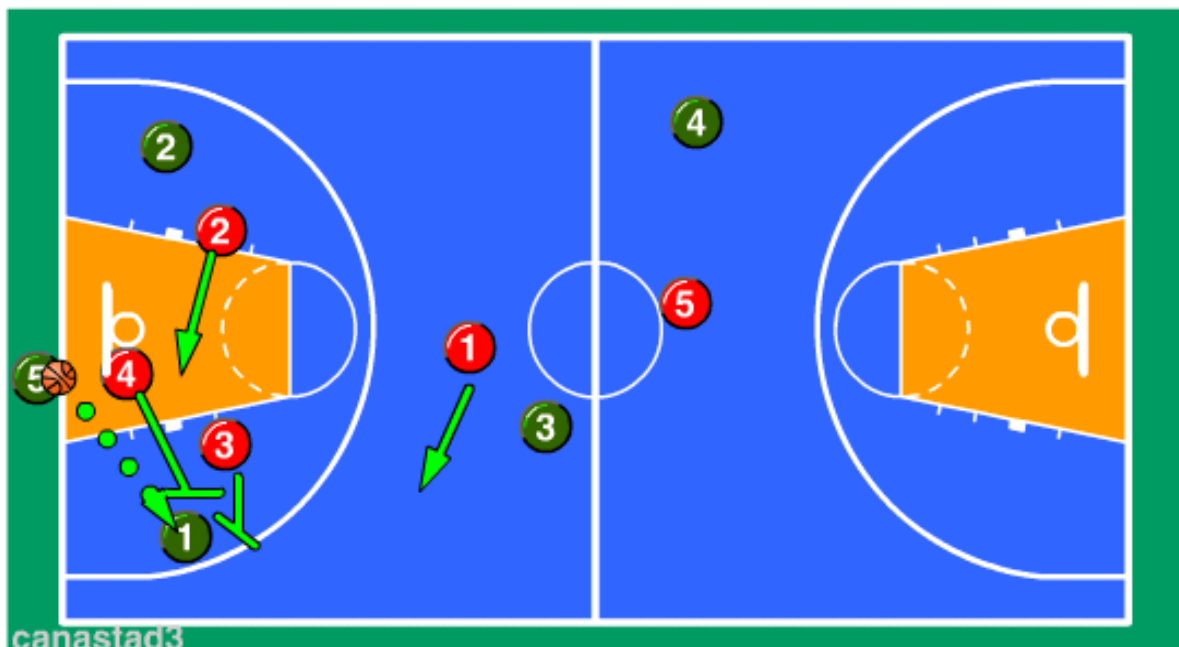
Si se pretende hacer presiones en zona después de canasta, es imprescindible asegurar el balance defensivo hasta la adaptación a su posición de seguridad del jugador 5, lo que obliga al 1 a efectuarlo esperando su reemplazo,

posicionandose posteriormente en tercera línea, como se aprecia en la secuencia.

El jugador 4 defiende en primera línea, el 3 y el 2 en segunda línea, y el 1 en tercera línea.

El defensor 5 es el jugador de seguridad. Este jugador no deberá rebasar la línea de media cancha.

(Trap Lateral)



canastad3

El jugador 4 defiende persionando el balón. Sus manos estorban para evitar la salida del balón.

Los jugadores 2 y 3, que defienden en segunda línea, deben evitar que el 1 ó el 2 atacantes reciban el balón en el interior.

No presionan nunca antes de que se pase el balón desde

el fondo. Se colocan cerca del atacante con la vista puesta en el balón, sin perder al atacante. Los jugadores defienden de cara al balón, no en 3/4. Los defensores se mueven con los atacantes, siempre de cara al balón, defendiendo el balón y el espacio.

Desde esta posición de control, los defensores podrán

leer la situación y anticiparse.

El objetivo de la defensa es que los atacantes driblen por los laterales de la cancha, evitando que lo hagan por el centro. Esta defensa del interior de la cancha ofrece la posibilidad de saltar 2x1, al tiempo que favorece el equilibrio defensivo. Una vez el equipo adversario logra traspasar la línea de 1/2

cancha, más un pequeño margen para permitir un posible 2x1 en las esquinas de medio campo, los defensores deberían cambiar automáticamente a una defensa más conservadora, normalmente a individual.

La posición retrasada del jugador de seguridad 5 permite ajustar los pares exteriores con la necesaria confianza.

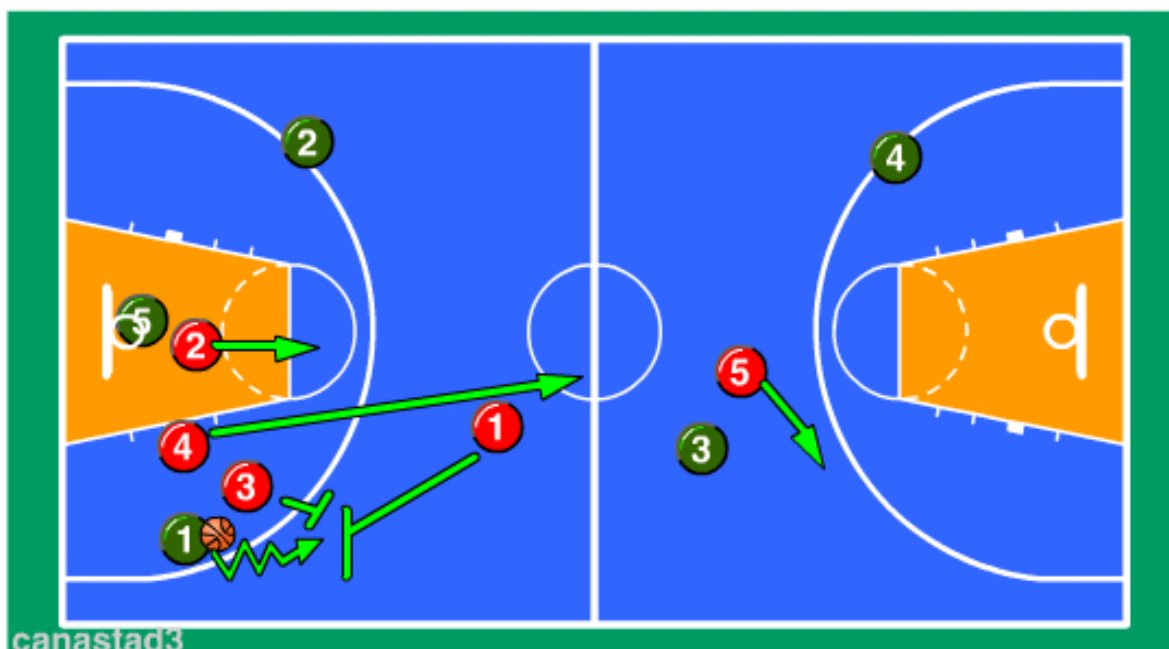
El jugador 4 intentará realizar un trap junto al 3.

El defensor 2 ajusta su posición para intentar robar el balón si el atacante 1 quiere invertir el balón.

Si el equipo defensor consigue robar el balón y anota vuelven a hacer la misma defensa.

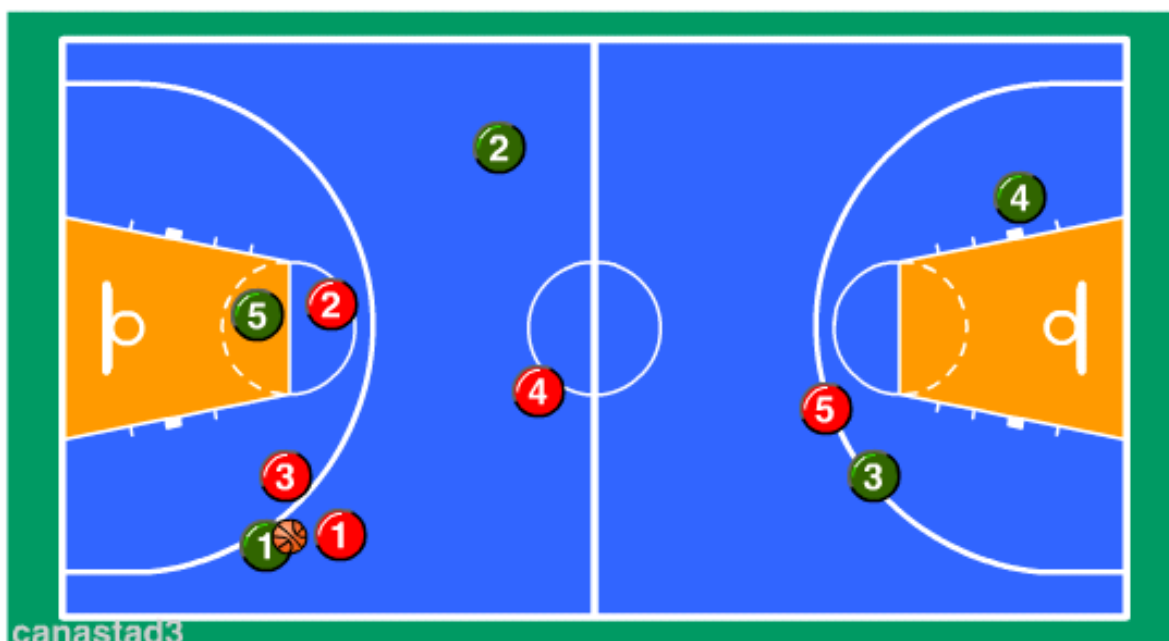
El defensor 1 es el que manda.

(Dribling Lateral)



canastad3

Si el jugador 4 ve que no puede llegar a realizar trap, se retrasa para cubrir el centro de la cancha, mientras el 3 y el 1 efectúan un trap en el lateral de la cancha.



canastad3

Dispositivo de cuatro jugadores en "Rombo" y el quinto jugador detrás del medio campo como 'hombre' de seguridad.

Normas para el Trap 2x1

No hacer faltas. Si el contrario entra en " bonus " se termina la presión.

El uso de las manos es fundamental en las defensas presionantes y no siempre se les presta la atención debida. Siempre con las manos arriba, sin atacar con la mano al balón.

Ejercer mucha presión sobre el driblador.

Situar los pies interiores de los defensores en contacto, para que el atacante no pueda meterse por el medio.

Si el atacante sale del trap, es muy importante que los dos defensores persigan el balón uno por cada lado, intentando robar el balón con la mano interior.

Cuando se realiza 2x1 sobre el atacante que dribla en carrera por la banda, el resto de jugadores rota a posiciones intermedias cubriendo los espacios.

DEFENSAS EN PRESIÓN AMPLIACION

La actual reglamentación, la mejora de los sistemas de entrenamiento, de las instalaciones y la aplicación de adecuados Conceptos de juego han permitido elevar la efectividad del juego ofensivo. Los jugadores atacantes tienen una gran ventaja sobre los defensores con solo estar colocados en posición de tiro.

Un equipo es mucho más efectivo si tiene tiempo de planear, organizar y desarrollar sus sistemas de ataque.

ENSEÑANZA

Instruir con unas normas claras sobre la presión.

Desarrollar ejercicios que ayuden a trabajar la teoría y que completen la formación de los jugadores.

Definir un orden de enseñanza.

FILOSOFIA

No hacer la misma presión en todas las situaciones de juego. Alternar diferentes presiones según el tipo de canasta conseguida, canasta de 3 puntos, canasta de contraataque, canasta de tiro libre etc.

Defender al balón en la línea de pase, las zonas y los espacios, no a los jugadores. Los defensores deben saber 'leer el juego' y anticiparse. Si los atacantes se adelantan hacia el balón, los defensores también se adelantan en anticipación.

Mentalizar al equipo con dos conceptos fundamentales:

- a. Concentración para conseguir jugar en anticipación.
- b. Deseo de hacer una buena presión.

No presionar antes de que se efectúe el pase al interior de la cancha. La colocación será con la vista en el balón y en el atacante. Los defensores se mueven siempre de cara al balón en posición flexionada.

El defensor del atacante con balón le deberá forzar a atacar únicamente por el lado cercano a la banda. Si el atacante sale en dribling el defensor tiene la obligación de pararle lo antes posible. Si dribla por el centro el defensor debe atacarle por detrás para robarle el balón u obligarle a parar.

3. ROMPIMIENTO RÁPIDO

Lado de la pelota la do de la ayuda:

El baloncesto defensivo intenta fundamentalmente que no se provoquen situaciones en que un defensor, se vea obligado a defender a un atacante en una situación uno Vs uno, si no que siempre haya superioridad de defensores cuya responsabilidad sea ayudar o cubrir las posibles zonas donde se generen mayores posibilidades de realizar puntos.

Las ayudas se destacan en tres situaciones:

- ❖ Un ataque realiza rompimiento rápido.
- ❖ Un pase hacia el área de peligro.
- ❖ Ayuda sobre ayuda: el defensor debe realizar un movimiento para impedir al atacante recibir el pase.

Después de una ayuda de los defensores deben intentar recuperar de nuevo a su marca, a no ser que haya tomado gran ventaja, que no sea posible en este caso los defensores deben realizar un cambio de forma, que el defensor que ayudo se quede con el atacante que obtuvo la ventaja y los demás roten para marcar a los otros atacantes.



Rebote Defe

El defensor
el rechazo d

za el lanzamiento, mas lejos ira

También el rebote defensivo se realiza desde un lateral y el rebote baya hacia el lado contrario. El defensor deberá con seguir establecer una situación entre el atacante y el posible sitio del rebote para poder coger el balón e impedir un segundo lanzamiento cerca del aro, también recuperar el balón para realizar un contra ataque creando unas condiciones favorables para el equipo que gana el rebote.



Rebote Defensivo en el tal

Al realizarse un lanzamiento ofensivo, los postes o demás jugadores intentan recuperar el balón, al hacer lo se arma una salida rápida despejando el balón hacia un lado que puede ser el lado derecho o el lado izquierdo.



Rebote Defensivo y Ataque

Al realizarse el lanzamiento ofensivo, se recupera rápidamente el balón realizándose un pase y quien lo recibe hace un desplazamiento diagonal hacia la derecha o izquierda antes de que llegue la defensa contraria, para efectuar un contra ataque.



Rebote Defensivo bloqueo dos Vs dos (lado de la pelota y lado de la ayuda):

Rebote al tablero, realizo marcación al lanzador levantando los brazos con un giro para impedir el lanzamiento y al que este sin balón para interceptar el pase y evitar que coja el balón.



Giros adelante y atrás:

Levantamos el talón del pie sobre el que queremos girar para que el giro se realice con mejor facilidad sobre la parte delantera del pie que levantamos del suelo debe desplazarse adelante y atrás para obtener un buen equilibrio al girar levantamos la cabeza para observar la posición del compañero para realizar un buen pase.



4. TIRO Y MOVIMIENTOS OFENSIVOS.

EL TIRO

1. IMPORTANCIA. "SELECCIÓN DE TIRO"

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es por tanto el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es meter el balón en la canasta, y para éllo hay necesariamente que tirar.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un tiro. Merece, por tanto, la pena esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta tirar, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a éllo antes que a otra cosa. Aunque ésto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno si bien, como comentábamos al principio, no debemos olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del tiro.

Como cualquier otro fundamento, para que el tiro resulte positivo para el equipo se hace preciso que se utilice adecuadamente. Una expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es SELECCIÓN DE TIRO. Por selección de tiro entendemos simplemente (y no es poco) el saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. Realmente ésto no tiene que ver con el fundamento del tiro propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del tiro. Influyen multitud de factores: posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, racha de aciertos, etc. Por todo éllo no es una cosa fácil de dominar.

Además se hace necesaria otra precisión: en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el tiro desde lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

2. FACTORES COMUNES A TODOS LOS TIROS

Mecánica y ejecución. Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica. No todos tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del tirador.

Dominar todos los tipos de tiro.

Posición y equilibrio. Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel.

Concentración. Como siempre uno de los aspectos más importantes, pues el tiro es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso ejecutar correctamente. Es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el tiro.

El autocontrol y la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

Confianza. Otro factor primordial. Para que los tiros entren es indispensable tener confianza en éllo, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

Selección de tiro. Su importancia ya ha quedado suficientemente clara.

Rapidez de ejecución. Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

Recepción. En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un tiro pueda ser efectivo o no, o siquiera pueda realizarse, depende del pase recibido. Así habrá que insistir mucho en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un tiro rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

3. CLASES DE TIRO

3.1 TIRO LIBRE. Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro, y una vez se ha logrado, el practicar constantemente este tiro hasta que sea un gesto absolutamente automático.

El siguiente paso será entrenarlo en condiciones similares a los partidos. Deberemos realizar este tipo de tiro cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

El último paso será el que meter o fallar suponga algo para el jugador, por lo que al hecho de tirar tendrá que tener un sistema de premios - castigo.

Veamos la correcta mecánica:

PIES. Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cms.) y con las puntas apuntando al aro.

PIERNAS. Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

TRONCO. Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

BRAZOS Y MANOS. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.



Fig. 1

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.



Fig. 2

Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total.

El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre si mismo de delante hacia atrás.

El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto.

Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje.

Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad.

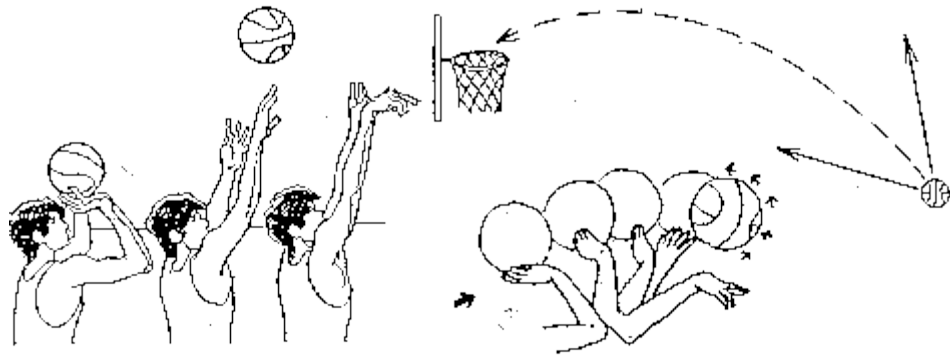


Fig.3

En el tiro libre no se debe saltar, debiendo permanecer sobre las puntas de los pies tras la extensión de las piernas. El motivo es el de hacerlo con una automatización total y siempre igual, cosa que si saltásemos sería más difícil de lograr.

3.2 TIRO ESTÁTICO. Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

3.3 TIRO TRAS PARADA. Esencialmente es el mismo que el anterior, pero se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase. Esto plantea un grave problema, pues muchos jugadores no encaran correctamente el aro o no logran una buena posición de equilibrio. Por é ello debemos dedicar un buen tiempo a ensayar correctamente la conjunción parada - tiro.

Deberemos tener en cuenta lo siguiente: si vamos en línea con el aro podemos pararnos en un tiempo o en dos. Pero siempre que nuestros pies no estén en línea con el aro, será necesaria hacer una caída en dos tiempos (aunque también podremos realizar un giro en el aire para parar en un tiempo y quedar encarados al aro)

Pararemos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados.

Una parada en un tiempo siempre será más rápida y nos permitirá tirar con más velocidad, lo que en general facilitará mucho las cosas. Las paradas en dos tiempos proporcionarán más equilibrio.

Si paramos en dos tiempos seguiremos la siguiente norma: siempre hay que hacer el primer tiempo con el pie más cercano al aro. Cuando no vayamos en línea con el aro aprovecharemos la parada para quedar bien colocados al final de ella. La dinámica sería: apoyo del primer pie - pivote - apoyo del segundo pie. La parada por la izquierda tendrá la dificultad suplementaria de que el segundo apoyo no puede superar al primero si queremos quedar en posición correcta de tiro. La razón de apoyar siempre el pie más cercano al aro, es que generalmente es el lado donde está la defensa y que es más fácil el gesto técnico.



Fig. 4

3.4 TIRO EN SUSPENSIÓN. Es el más utilizado en la actualidad en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución.

Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.

El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

- SALTAR

- QUEDARSE
- TIRAR

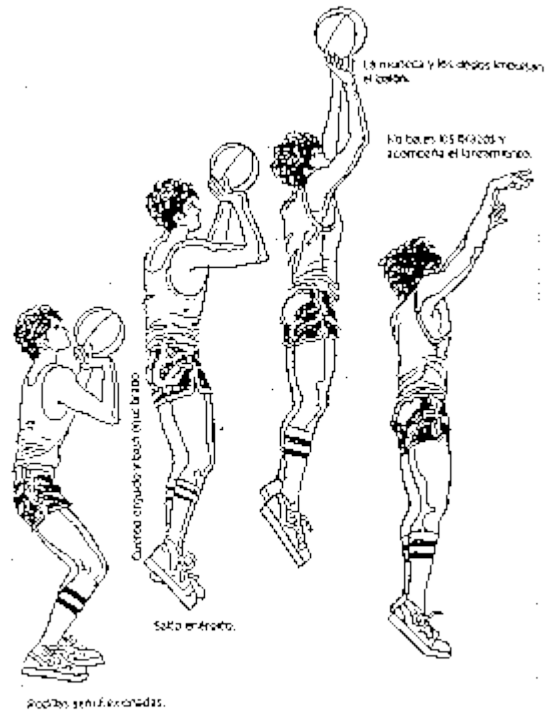


Fig. 5 - Tiro en suspensión

1. SALTAR. El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.
2. QUEDARSE. En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.
3. TIRAR. La mecánica es la ya descrita con anterioridad.

Tanto en este tiro como en el tiro estático se hace necesario subir el balón desde abajo, bien porque estemos botando, porque nos han pasado bajo o porque hemos recogido el balón del suelo. En todos los casos deberemos subir el balón lo más protegido posible y pegado al cuerpo hasta ponerlo en su sitio teórico y tirar.

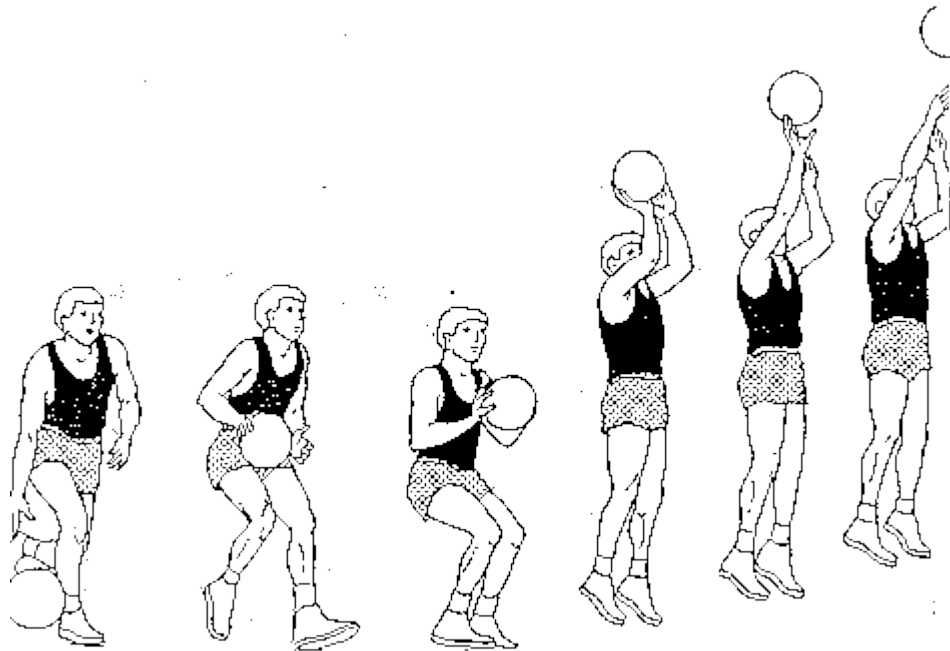


Fig. 6 - Secuencia de tiro en suspensión tras bote

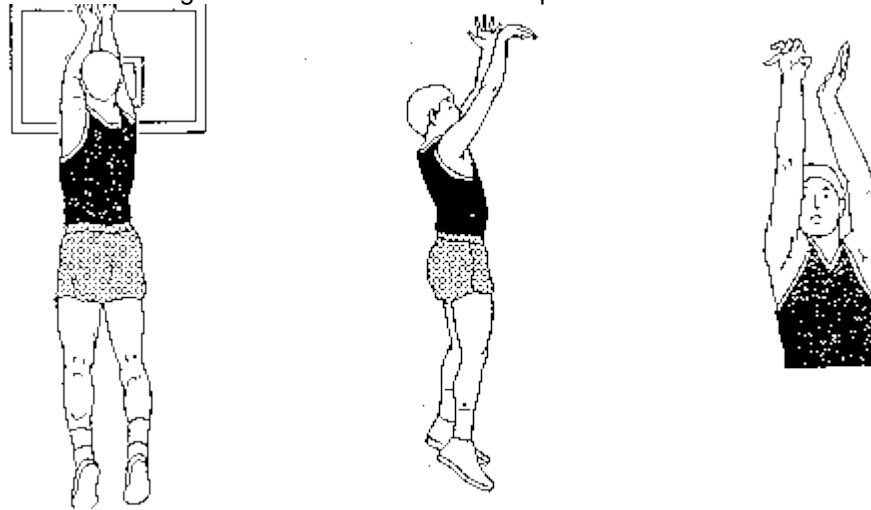


Fig. 7 - Distintos planos en el momento final del tiro
ERRORES MÁS FRECUENTES.

-Juntar los pies hará tener poco equilibrio y separarlos excesivamente supondrá lo mismo, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.

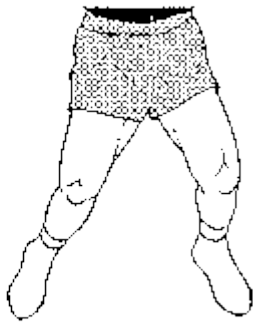


Fig. 8

-Otro error frecuente, sobre todo en las mujeres es juntar las rodillas, aún teniendo bien colocados los pies.

-Hay que tener cuidado en no desequilibrarse. El tronco no puede estar ni muy hacia delante, ni completamente recto ni echado hacia atrás.

-Otro error frecuente es el de no colocar el codo en línea con el eje puntera rodilla. Lo más frecuente es sacar el codo hacia fuera.

Normalmente ésto es producido por meter el balón encima de la cara, lo cual además de impedir la correcta visión, imposibilita la ejecución del golpe de muñeca final.

Lógicamente, la muñeca intenta compensar las malas posiciones de balón teniendo que dar efectos extraños.



Fig. 9

-Otro problema grande es el de no colocar el balón bien en su inicio. Si lo colocamos demasiado delante el tiro va a ser muy raso. Y tampoco es bueno ponerlo atrás puesto que vamos a tener que hacer mucha fuerza con el antebrazo para impulsar.

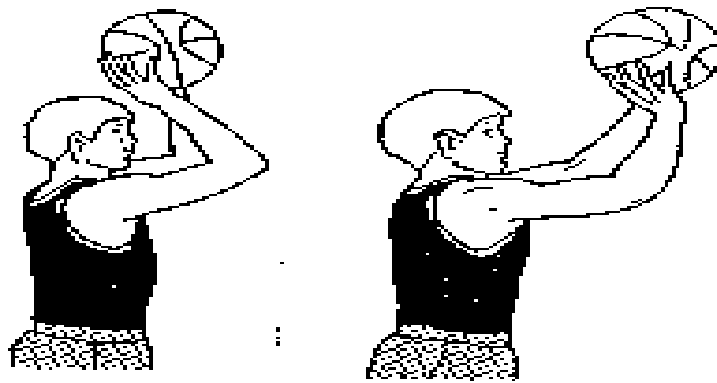


Fig. 10

-Otro problema será no coger bien el balón. Se ve en las figuras de al lado como el balón no está sujeto por debajo.

Aparte de estos fallos es importante comprender que en muchos casos una mala posición de los pies, o una mala parada hará que impulsemos hacia delante en vez de hacia arriba. Siempre que empujemos hacia delante la trayectoria del balón será baja y si intentamos compensarla con fuerza se pasará de largo. Le estamos quitando curvatura a la trayectoria del balón. Hay algunos jugadores que usan la mano izquierda para empujar ligeramente el balón. Normalmente suele ser un movimiento instintivo para compensar algún defecto del tiro.

3.5 ENTRADAS A CANASTA. Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase.

No son más que una parada en dos tiempos, realizada tras la finalización de un regate o tras recibir un pase (recordar que recibíamos o cogíamos el balón mientras los dos pies estaban en el aire), en la que, de un modo continuado, sin detenerse, se levanta el pie de pivote para lanzar a canasta.

Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

Su técnica es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos.

Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

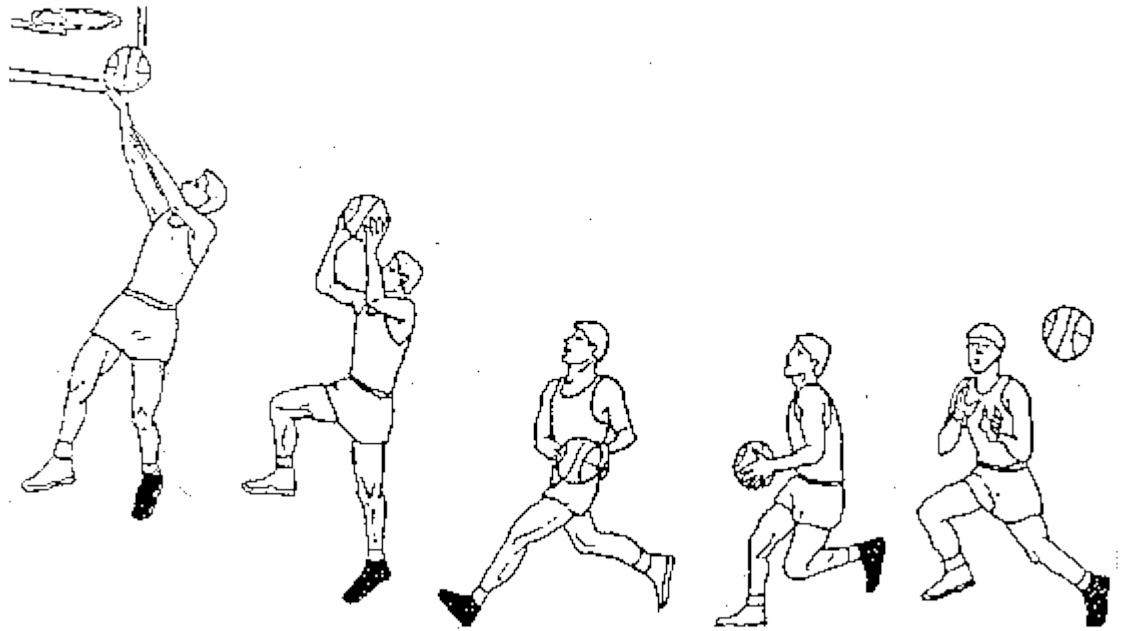


Fig. 12

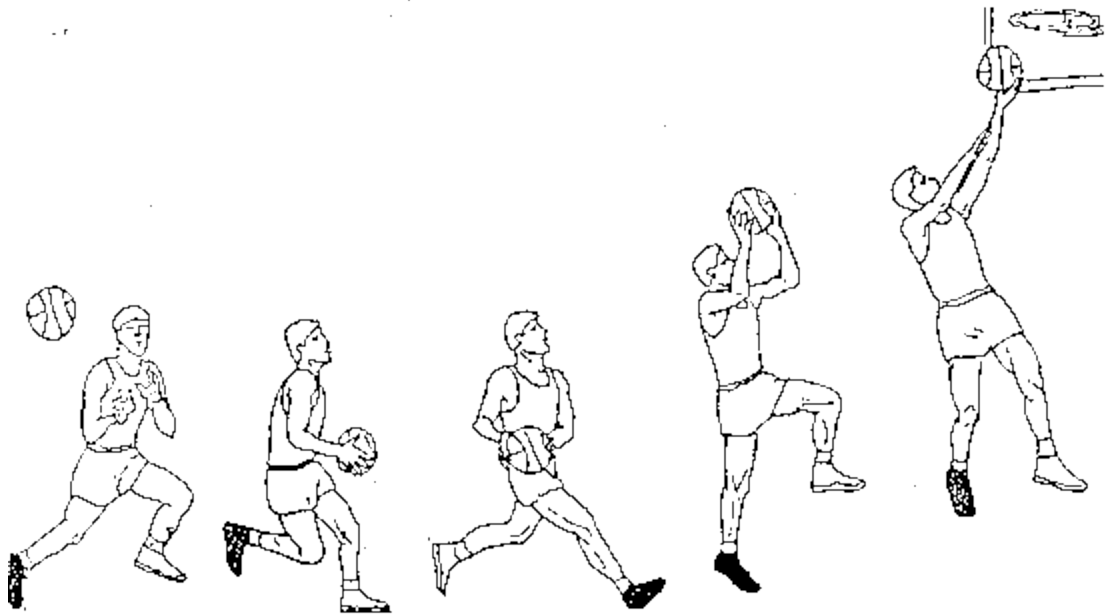


Fig. 13

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta. A la vez que sube el cuerpo se sube el balón para lanzar en el momento en que se llega a la máxima altura.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal, sin exageraciones que últimamente conducen casi siempre a faltas del atacante.

Es muy importante aprender a realizar las entradas desde un principio con ambas manos y por ambos lados.

Cualquier entrada a canasta debe ser hecha con mucha fuerza y debe, por tanto, ir acompañada de un cambio de ritmo y evitar la común tendencia a frenarse en el momento de hacer la entrada.

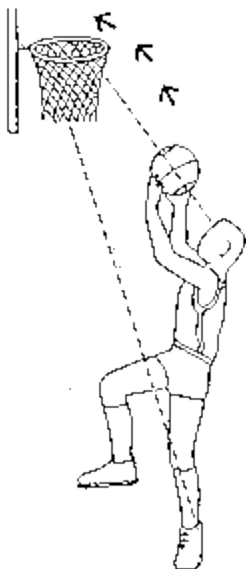


Fig. 14

Merece la pena recordar también una entrada con una pequeña variante y que no suele ser muy utilizada. Consiste en hacer la parada en un tiempo en vez de en dos tiempos. Se realiza la citada parada para, sin solución de continuidad, cruzar el cuerpo ante el defensor y pasándole el balón por arriba y en sentido circular realizar el último tiempo de la entrada tal como se ha descrito.

Asimismo podemos nombrar la entrada con pérdida de paso, idéntica a la normal pero con la salvedad de que prescindimos del paso intermedio.

El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

En bandeja. Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo. Los dedos al final impulsan suavemente hacia arriba el balón. Suele usarse para dejar directamente el balón en el aro. Los dedos deben quedar perpendiculares al aro.

Movimiento habitual de tiro. Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero. Normalmente este movimiento se sustituye por otro: colocaremos la mano de tiro en la parte inferior del lado por el que se entra, para acompañar simplemente el balón en su trayectoria hacia la canasta.

Hundiendo el balón en la canasta. Sería el gesto ideal por su alto porcentaje, pero sólo puede realizarse cuando se llega muy bien.

A canasta pasada. Son entradas en las que en vez de dejar el balón por el lado que vamos, pasamos el aro y luego tiramos. En el último paso tenemos dos opciones: del modo tradicional, en el último salto giro para dar la cara al aro y lanzamos con la mano más alejada del aro. La otra es sacando el balón hacia atrás con la mano más cercana al aro, dándole un ligero efecto al balón con una rotación de la muñeca hacia atrás y hacia el lado por el que entramos. También puede hacerse iniciando los pasos con la pierna contraria del lado por el que se entra, acabando con un lanzamiento ligeramente lateral.

Con paso cambiado. Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando. Damos pasos de derecha y tiramos con la izquierda, bien porque estamos en el lado izquierdo o bien porque estamos en la derecha pero nos tapan ese lado y sacamos la izquierda. No se usan mucho pero pueden ser muy útiles. De hecho lo son como simple ejercicio de coordinación.

3.6 TIRO DE GANCHO. Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. No es un gesto exclusivamente de jugadores altos, debe ser dominado por todos los jugadores.

Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote.

Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba.

Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separado ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta y con los brazos extendidos.



Fig. 15

3.7 GANCHO EN SUSPENSIÓN. Es una mezcla del tiro de gancho y del tiro en suspensión.

La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, la diferencia estriba en el modo de lanzar el balón.

La posición del cuerpo es lateral a la canasta. Cuando el cuerpo va a alcanzar su máxima altura extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario.

Justo antes de empezar a caer damos un golpe de muñeca dirigiendo el balón hacia el aro. En la caída dejamos los brazos extendidos.

La mecánica de tiro es idéntica a la del tiro de gancho.

4. EJERCICIOS

1.- Colocados por parejas, el jugador que tira va por su rebote y lo pasa al compañero.

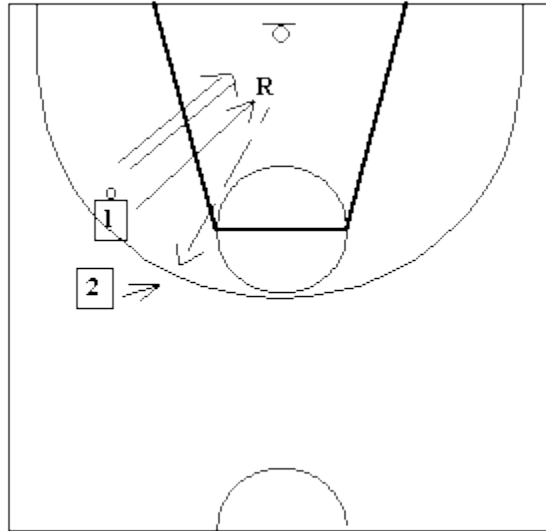


Fig. 1

2.- Igual que el anterior pero el que pasa llega a ponerse delante del tirador que hace una salida, da un bote y tira. Puede hacerse con y sin finta de salida.

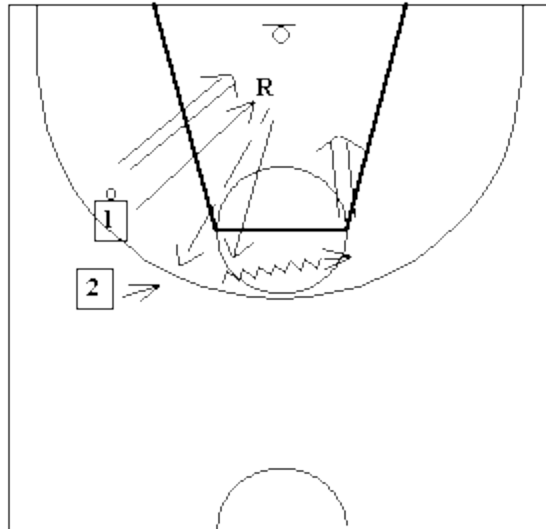


Fig. 2

3.- Colocados los jugadores por parejas, uno tira un número de tiros determinados y el otro rebotea y pasa al compañero. Se puede hacer desde posiciones fijas o a elección del jugador.

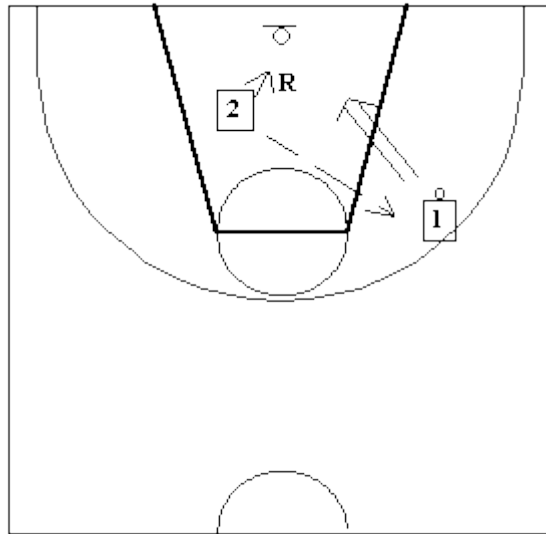


Fig. 3

4.- Colocados los jugadores por tríos y con dos balones, el jugador que tira va por el rebote y lo pasa al compañero libre.

Fig. 4

5.- los jugadores formando tríos, con dos balones, uno pasa, otro tira y el otro rebotea. El balón irá de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1. Se puede hacer desde posiciones fijas o con el tirador en movimiento yendo de una a otra posición. Se hace hasta conseguir un número determinado de canastas por posición para cambiar las posiciones.

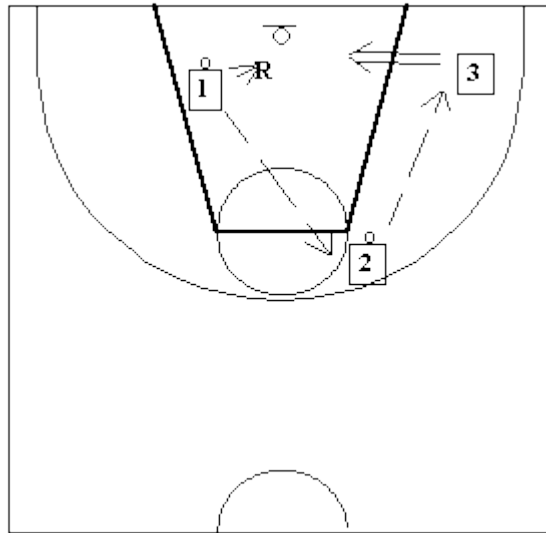


Fig. 5

6.- Colocados los jugadores en tres hileras según el gráfico. 2 pasa a 1 y va a recibir el balón de 3, después del tiro va a recibir el balón de 1. La rotación es de 3 a 2, de 2 a 1 y de 1 a 3.

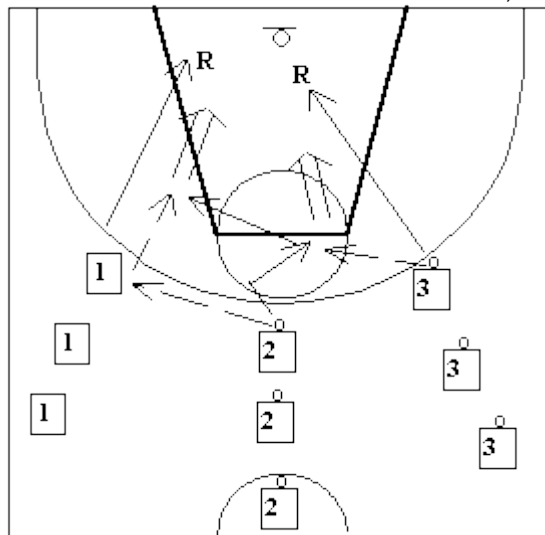


Fig. 6

7.- Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio rebote y cambia de fila.

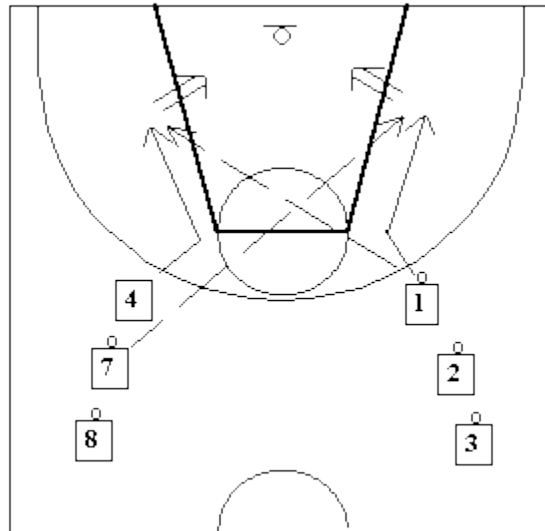


Fig. 7

8.- Situados los jugadores en dos filas, botan dos o tres veces y realizan un tiro, recogen su rebote y cambian de fila, los de la fila de arriba por abajo y los de la fila de abajo por arriba.

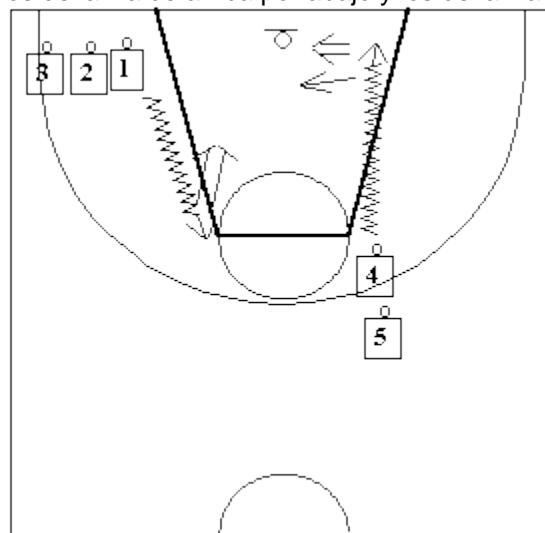


Fig. 8

9.- Colocados los jugadores en dos filas, 2 recibe de 1 y tira, y así sucesivamente. El tirador recoge el rebote. Se puede realizar dando un pase antes del tiro, 1 pasa a 2 y este a 1, en este caso el pasador recoge el rebote.

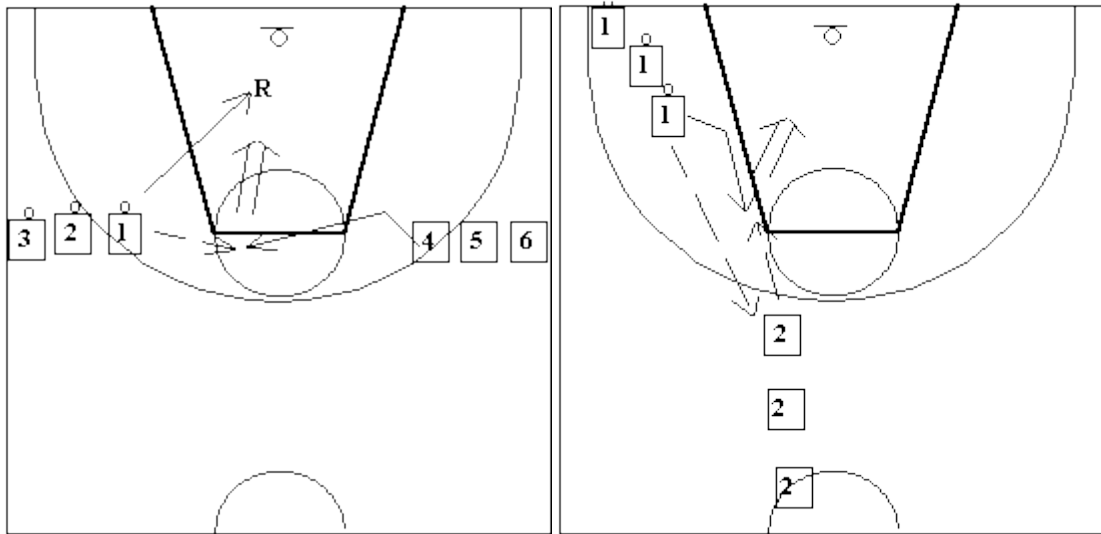


Fig. 9

10.- Tres jugadores rebotean y pasan en cada canasta, el resto tira después de recibir y cambia de canasta.

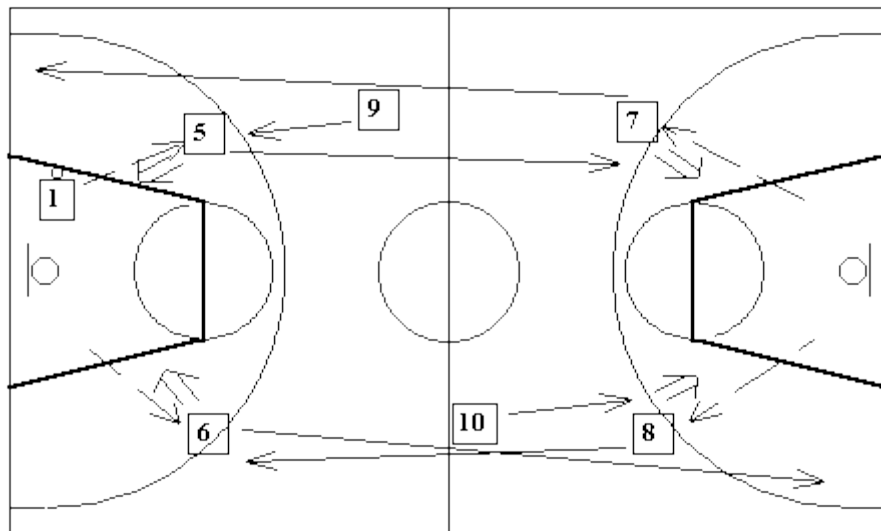


Fig. 10

11.- Situados los jugadores en dos filas, la fila 1 bota y entra a canasta, y la fila 2 rebotea, cambiando de fila. Se puede hacer el ejercicio con doble pase, 1 pasa a 2 que devuelve a 1 que va hacia la canasta. Se puede hacer con entrada o tiro.

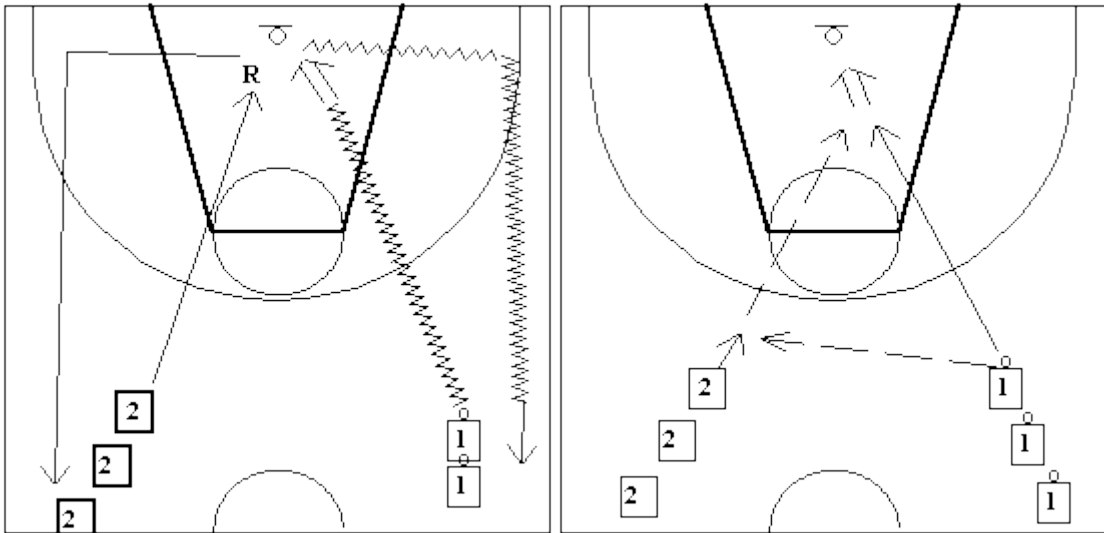


Fig. 11

12.- Colocados los jugadores en tres filas según el gráfico, 1 entra, 2 pasa y 3 rebotea. De 3 se va a 2, de 2 a 1 y de 1 a 3. Se puede hacer con entrada y tiro.

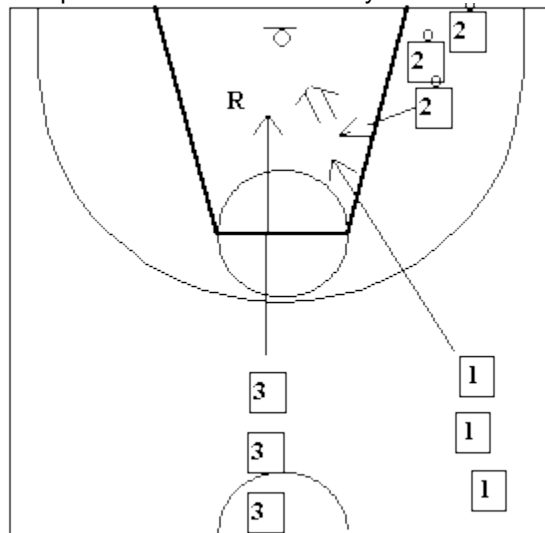


Fig. 12

FINTAS

1. GENERALIDADES E IMPORTANCIA

La finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido, y muchas veces sin darnos cuenta.

Podríamos definir una finta como "un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que iniciamos" Es empezar a hacer algo, ver como

reacciona el rival, y a partir de ahí obrar en consecuencia de esa reacción. En resumen, fintar es engañar, amagar al contrario.

Es preciso darle a las fintas su justa importancia. Son un recurso técnico que da un gran número de ventajas sobre el adversario. Conseguimos con ellas engañar al rival y desequilibrarlo, tanto física como emocionalmente.

Por supuesto son tanto ofensivas como defensivas.

Para tener éxito con nuestras fintas es preciso que recordemos el principio que nos da ventaja decisiva: LA ACCIÓN SIEMPRE SE ANTEPONE A LA REACCIÓN. Es decir, nosotros sabemos lo que vamos a realizar y el contrario tiene que reaccionar en función de lo que nosotros hagamos. Si somos conscientes de éllo (y realizamos correctamente los gestos) siempre obtendremos ventaja.

Otro punto indiscutiblemente importante en el tema de las fintas es que éstas deben ser "creíbles". Si fintamos algo imposible de hacer o sin sentido, es difícil que el contrario se lo crea.

2. FINTAS DE RECEPCIÓN. Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa. Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno.

Antes de ver los distintos tipos de fintas haremos varias precisiones.

En primer lugar, se debe pedir el balón tras la finta, no antes ni durante la ejecución de la misma, pues éste último dificulta notablemente la acción del pasador.

Se pedirá el balón con la mano más alejada del defensor.

Especial hincapié hay que hacer en la recepción tras la finta, tal y como se habló en el tema correspondiente. Recordemos que los pies deben quedar encarando la canasta.

Veamos varios tipos de fintas de recepción:

2.1 SENCILLA. Consiste, en líneas generales, en alejarse del balón y súbitamente regresar a nuestra posición anterior. Para hacerlo correctamente deberemos acercarnos a nuestro defensor para desplazarnos alejándonos del balón y realizaremos una parada en dos tiempos, con el pie adelantado el de la línea de fondo. Desde esta posición impulsaremos fuertemente hacia fuera para buscar línea de pase.

2.2 AUTOBLOQUEO. Es bastante importante y muy sencilla. Consiste básicamente en usar el propio cuerpo como bloqueo al contrario para así ganarle la posición.

Llevaremos al defensor lejos de la posición de recepción. Pararemos en dos tiempos siendo el segundo el más alejado del balón. En cuanto este pie toca el suelo realizaremos un pivote de reverso sobre el pie retrasado en dirección al balón, colocando la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor para proteger la recepción autobloqueándonos. El otro brazo lo usaremos para proteger el balón, adelantando la misma pierna hacia el balón en la recepción para mayor seguridad. Si con este movimiento el defensor sigue ganándonos la línea de pase, realizaremos una puerta atrás efectuando un pivote de reverso sobre el pie más próximo al defensor. La pierna y el brazo del pie libre los colocamos detrás del defensor aguantando la posición. Adelantamos la pierna contraria y pedimos el balón con esa mano con un pivote.

2.3 FINTA DE RECEPCIÓN CON REVERSO. La parada la hacemos en dos tiempos pero el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie realizaremos un pivote de reverso dando la espalda al defensor. Mediante un pivote en dirección al balón sobre el pie más cercano a él ganaremos la posición, protegiendo ésta con brazo y pierna del pie de pivote último y pidiendo el balón con la otra mano.

2.4 PUERTA ATRÁS. Como alternativa a defensas muy presionantes está la conocida "puerta atrás", que consiste en aprovecharse de la presión defensiva del rival, que no nos deja recibir, o al que le hacemos pensar eso, para que cuando estemos más próximos al balón al haber realizado la finta de recepción sin éxito (o aparentemente), ganarle la posición por detrás mediante un pivote y desplazarnos hacia canasta para recibir ventajosamente.

Es imprescindible un fuerte cambio de ritmo.

3. FINTAS CON BALÓN. Si dominamos este fundamento dominaremos al contrario desde el primer momento.

Veremos distintos tipos de fintas de salida, fintas de pase y fintas de tiro.

Las fintas de salida consisten en engañar al contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro.

3.1 FINTA DE SALIDA SIN MOVER LOS PIES. Se realiza moviendo las caderas y las rodillas. Si la finta es rápida y el defensor cae en ella nos posibilita salir por cualquiera de los lados. Si el defensor no cae en la finta siempre nos quedará la posibilidad de realizar alguna de las que describimos a continuación.

3.2 FINTA DE SALIDA EN DRIBLING. Con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado.

Llevar el balón hacia la dirección que simulamos tomar, bien protegido por los codos hasta colocarlo entre la rodilla de la pierna que se adelanta y el pecho. No mover la otra pierna, pues su pie ya se ha convertido en el pie de pivote.

Pasar el peso del cuerpo del pie adelantado sobre el atrasado, pasando el balón, rápido y lo mejor protegido posible ante el defensor. En ese momento se pivota sobre la pierna atrasada para colocarnos frente a la nueva dirección de salida.

Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada.

La salida tiene que ser rápida y explosiva manteniendo el equilibrio del cuerpo.

3.3 FINTA DE SALIDA DE DOBLE PASO. Se realiza la misma mecánica que en la finta de salida en dribling, trabajando en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección con una salida directa.

3.3 FINTA DE SALIDA EN REVERSO

Con el balón en la mano, iniciar la finta de salida en dribling. Si el defensor gana la posición puedo hacer salida en reverso.

Adelantar primero una pierna, realizando el mismo movimiento que en la finta de salida en dribling, para rápidamente girar el cuerpo y el balón hacia el lado contrario mediante un pivote llevando el pie más adelantado hacia atrás. Siempre el cuerpo flexionado. Al terminar de realizar el pivote se echa el balón al suelo, botándolo con la mano contraria al pie que habíamos adelantado en un principio.

3.4 FINTA DE SALIDA CON AMAGO DE REVERSO

Misma mecánica que la anterior, pero al hacer el pivote he girado la cabeza y si veo que el defensor me ha ganado la posición, pivotar nuevamente hacia el otro lado y salir rápido ganando la posición al defensor e interponiendo mi cuerpo entre él y el balón, para, como siempre, protegerlo al máximo.

3.5 FINTA DE SALIDA SIN CAMBIAR EL BALÓN DE MANO

Fintar con el pie contrario al lado que queremos ir.

Llevar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Ahora el balón no se lleva a la finta, se protege. Cuando vemos que el defensor se desplaza hacia el lado de la finta, cruzamos la pierna con la que fintamos por delante de él, poniendo los pies en la dirección que queremos tomar, para salir con rapidez protegiendo el balón con nuestro cuerpo.

3.6 FINTA DE CABEZA

Con el balón en las manos erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a dar un salto (el defensor creerá que vamos a dar un pase o tirar a canasta)

Cruzar por delante del defensor una de nuestras piernas, dando un bote de protección entre ellas con la mano contraria a la pierna que hemos adelantado, a la vez que interponemos nuestro cuerpo entre el balón y el defensor, para salir rápido y explosivo.

3.7 FINTA DE TIRO. Quizás de las más conocidas y utilizadas. Su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar nuestro tiro. para una vez conseguido este objetivo continuar con cualquier otro movimiento.

Hay que realizarla en posiciones lógicas de tiro y debidamente encarado al aro.

El jugador inicia la acción de tirar a canasta, usando el balón, los brazos, la cabeza y el tronco, manteniendo las piernas flexionadas y equilibradas para poder desarrollar correctamente la acción posterior.

Si el defensor va la finta recogeremos rápidamente el balón para salir igual que en la finta anterior.

Si el defensor no va a la finta o da un paso atrás, habrá una cómoda posición de tiro.

3.8 FINTAS DE PASE. Son fundamentales para poder ejecutar con éxito un juego de ataque fluido.

Su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos. Generalmente van encaminadas a engañar al defensor del pasador, pero también del receptor.

El pasador debe iniciar cualquier tipo de pase para acabar dando otro tipo, o el mismo en otra dirección. También puede usarse para engañar al defensor del penetrador, y desde luego, en situaciones de superioridad numérica.

En este tipo de fintas, es importante que el balón se mueva y parezca realmente que se va a realizar un pase. Asimismo es conveniente fintar con la mirada, cosa que a veces incluso puede bastar.

4. EJERCICIOS

1.- Colocados por tríos, un pasador, un receptor y un defensor del pasador. En distintas posiciones. El receptor intenta recibir en buenas condiciones del pasador mediante fintas de recepción, para a continuación hacer una finta de salida y realizar una entrada a canasta. Acabar jugando 1x1.

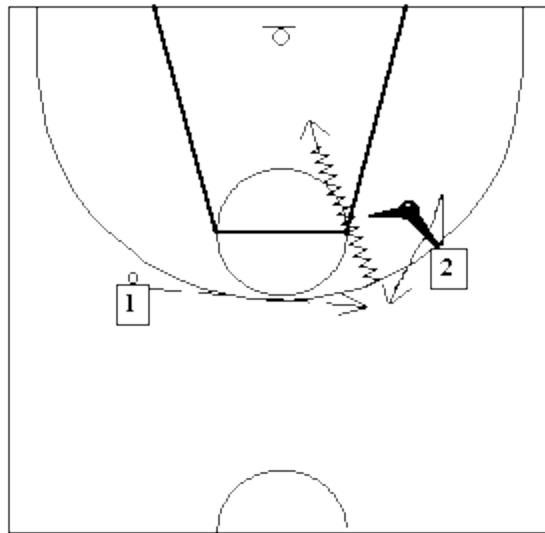


Fig. 1

2.- Primer pase de contraataque. Finta de recepción. Una vez con el balón el jugador realiza una finta de salida. Por parejas y ambos lados.

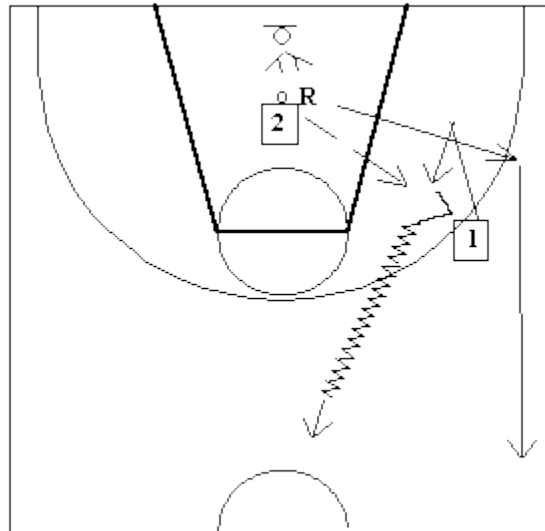
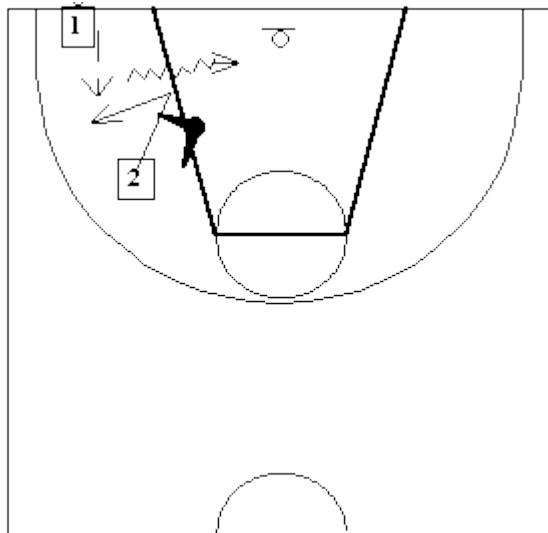


Fig. 2

3.- Un jugador saca de fondo, otros dos juegan 1x1. El que ataca recibe y cada vez debe realizar un tipo distinto de finta de salida.



a la cesta:

5. JUEGO DE EQUIPO.

La Puesta en Escena: El Juego

Los Sistemas de Juego del Baloncesto

Sistemas De Ataque

(1)



[► Portada \(Home\)](#)

Los Sistemas de Ataque se caracterizan por el encadenamiento de un conjunto seleccionado de Conceptos de juego que un equipo pone en práctica para sacar mejor rendimiento a la posesión del balón.

Estos Conceptos serán, más ampliamente dicho, los que se consideren más útiles para sacar el mejor rendimiento a la posesión del balón, al jugador y al equipo.

Conocidas las características de los jugadores, el entrenador aplicará los Conceptos que mejor se adapten a ellas y a los espacios que le interese dominar teniendo en cuenta :

- El movimiento del balón.
- La creación de oportunidades.
- La adecuación de tiempos.
- El encadenamiento con otras opciones.
- Las secuencias.
- El equilibrio de la cancha por la distribución de los jugadores.

Para ello, deberán ponerse en acción diversos movimientos o mecanismos que irán creando diferentes situaciones de juego en las que aplicarlos.

El conjunto de los diferentes Conceptos de juego utilizados compondrán el Sistema Ofensivo.

Algunos entrenadores dedican demasiadas horas en desarrollar Sistemas de ataque en vez de concentrarse en los elementos simples que conducen al éxito. Los Sistemas deben basarse en las capacidades individuales de los jugadores, y éstas son inútiles si no tienen campo de aplicación estratégica.

"Un buen Sistema de juego siempre está al tanto de la evolución general del baloncesto".

¡ en animaciones !

Sistemas de Ataque: clasificación, y nombres.



• Libres Con Normas:

- ▶ Passing Game 2-3 .
- ▶ Carretón.

Contra Defensa H-H.

“

• Semi - Rígidos:

- ▶ Backdoor Trap Offense.
- ▶ Flex offense.
- ▶ Shuffle.
- ▶ Ataques a Zonas.

De Acción Inversa.

“

“

Ataque a Zona

• Rígidos:

- ▶ Oklahoma State University.
- ▶ Pepperdine University.
- ▶ Box offense de Boston Celtics.
- ▶ Triple post.
- ▶ Box Offense - Triple Post.

Contra Defensa H-H.

“

“

“

“

C-D-3

Libres con Normas

Son aquellos en los que se aplican Conceptos simples con pocas normas y en los que prima la técnica y la estrategia individual.



Son sistemas imprescindibles para la enseñanza del juego en las etapas de formación de los jugadores y demandan de ellos una suficiente preparación técnica.

Sistemas de
Ataque

Libres con Normas



Passing Game

2-3

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Interview



Sistema de Ataque contra defensa H-H.

El aspecto fundamental de este sistema es el movimiento de los jugadores en "flash" hacia la canasta que abre espacios exteriores.

En su aplicación técnica a lo que se da énfasis es a la posibilidad de jugar 1x1 y 2x2, y no a los pases.

Los conceptos posibles de aplicar son :

- ❶ Juego con el poste bajo.
- ❷ Dentro - fuera - dentro.
- ❸ Poste alto - bajo.
- ❹ Triangulaciones.
- ❺ Bloqueos directos e indirectos.

Sistemas de
Ataque

Libres con Normas



Carretón

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Interview



Sistema de Ataque contra defensa H-H.

El sistema "Carretón" es una variante del sistema Passing Game 2-3 en el que los jugadores interiores alcanzan su mejor rendimiento en la

posición de pivot. También se llama Carretón tanto al movimiento, como al jugador asignado que aplica el Concepto "pasar y cortar" alrededor de los postes.

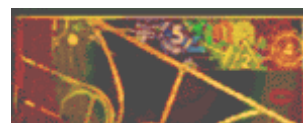
Las características de este sistema son :

- ❶ Constantes posibilidades de jugar 1X1.
- ❶ Fácil de aprender y difícil de defender.
- ❶ La participación de los jugadores postes es constante.
- ❶ La dinámica del juego y los cortes hacia la canasta de los carretones favorecen las inversiones de balón.
- ❶ El equilibrio de la cancha se mantiene de forma constante.
- ❶ Posee un rebote fuerte.
- ❶ Los jugadores interiores se mueven tanto en el poste alto como bajo.
- ❶ Se puede utilizar contra defensas en zona cambiando los Conceptos pero manteniendo las normas.

Los Primeros Pasos: CONCEPTOS OFENSIVOS

Los Conceptos de
Juego del Baloncesto

Conceptos
De Ataque
(1)



El Ataque en el Baloncesto.

[► Portada \(Home\)](#)

Así como los Fundamentos recogen los rasgos y movimientos del Gesto Técnico del jugador individual, los diferentes Conceptos del juego recogen aquellos que dan lugar a situaciones que benefician al equipo. Unos como elementos o unidades de movimiento eficaz insustituibles, otros como normas de aplicación común a situaciones de juego simples.

Son la esencia del juego, los principios generales del juego en equipo que, como en toda actividad deportiva de cooperación/oposición, requieren y promueven el

comportamiento estratégico básico del jugador.

Los Conceptos de juego, las estrategias individuales y las capacidades técnicas individuales deberían estar directamente relacionados. Pero ha de observarse que el elemento impulsor es la técnica individual.

Recíprocamente, con la aplicación de los Conceptos, la Técnica individual alcanza su auténtica finalidad al utilizarse para el beneficio del equipo.

Durante la fase de juego de ataque de un encuentro de baloncesto, los jugadores pueden aplicar:

- Conceptos genéricos : Normas de aplicación común para todos los jugadores que deberían irse introduciendo desde los niveles de iniciación.
- Conceptos específicos : Situaciones de juego concretas en las que, generalmente, participan dos o tres jugadores.

Se van aplicando según avanza la formación del jugador y su nivel técnico.

C-D-3

Conceptos de Ataque: clasificación, y nombres.

■ CONCEPTOS ESPECIFICOS :

● CONTRA DEFENSA H-H :

● Simples :

- ▶ Angulos y Espacios.
- ▶ Bote y Desplazamientos.
- ▶ Pasar y Cortar.
- ▶ Bloqueos.
- ▶ Poste Bajo.
- ▶ Poste Alto.

Iterview

Iterview

Iterview

Iterview

Iterview

Iterview

● Complejos :

▶

Iterview

▶ [Pick and Roll.](#) Iterview
 ▶ [Triangulaciones.](#) Iterview
 ● [Especial](#) : ▶ [Pick and Roll más eficaz.](#) Iterview
 ● [CONTRA DEFENSA EN ZONAS :](#)
 ▶ [Conceptos de Ataque a Zonas.](#) Iterview
 ■ [CONCEPTOS GENERICOS :](#)
 ▶ [Diez Reglas de Oro Para el Ataque.](#)

C-D-3

Conceptos del
Juego

Angulos y Espacios



Específicos
Simples

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



Concepto Ofensivo contra defensa H-H.

Los jugadores, con sus desplazamientos, abren espacios al compañero para que juegue el balón o mejoran el ángulo de pase para recibirlo.

- ❖ Distancias.
- ❖ Apoyo en el Bloqueo.
- ❖ Espacios por Presiones.
- ❖ El Pase Skip.
- ❖ Dirección del Pase.
- ❖ Aclarado de un Alero.
- ❖ Aclarado de los Aleros.



Conceptos del
Juego

Bote y Desplazamiento



Específicos
Simples

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



Concepto Ofensivo contra defensa H-H.

Con el bote se realizan penetraciones, que atacan a la defensa, o se mejoran los ángulos de pase.

- ❶ Ampliar Espacios.
- ❶ Bote Lateral.
- ❶ Uno contra uno.
- ❶ Dribling y Doblar Ciego.
- ❶ Dribling y Doblar Directo.

C-D-3

Conceptos del
Juego

Pasar y Cortar



Específicos
Simples

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



Concepto Ofensivo contra defensa H-H.

Este es uno de los primeros Conceptos que se pone en práctica en el baloncesto. Se representan diversos modos de realizarlo.

- ❶ Flash y Stop.
- ❶ Flash.
- ❶ Flare.
- ❶ Bloqueo Vertical.
- ❶ Cruce Bajo de Aleros.
- ❶ Bloqueo Horizontal entre Bases.
- ❶ Bloqueo Indirecto.
- ❶ Carretón.
- ❶ Come Back.

C-D-3

Conceptos del
Juego

Bloqueos



Específicos
Simples

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



Concepto Ofensivo contra defensa H-H.

Los diversos modos de interrumpir el desplazamiento al defensor de un compañero.

- Horizontal Indirecto.
- Horizontal Bajo.
- Horizontal y Come Back.
- Vertical Alto - Bajo.
- Vertical Bajo - Alto.
- Diagonal.
- Stack.



C-D-3

Conceptos del
Juego

Poste Bajo



Específicos
Simples

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Interview



Concepto Ofensivo contra defensa H-H.

Las funciones del Poste Bajo y sus desplazamientos al poste alto.

- Movimiento del Poste Bajo.
- Come Back.
- Bloqueo Estático Bajo.
- Bloqueo Interior.
- Salida Poste Bajo.
- Balón al Poste Bajo.
- Tándem.
- Espacios por Tándem.



C-D-3

Conceptos del
Juego

Poste Alto



Específicos
Simples

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.



Concepto Ofensivo contra defensa H-H.

Los movimientos de apoyo del Poste Alto. Su colaboración en el Pick and Roll.

- 🔑 Puerta Atrás.
- 🔑 1 x 1 del Alero.
- 🔑 2 x 2 con el Base.
- 🔑 Pick and Roll.
- 🔑 Pick and Roll con Doble Bloqueo.

Los Primeros Pasos: FUNDAMENTOS

Los Fundamentos De La Técnica Individual



[▶ Portada \(Home\)](#)

(2)

Los Fundamentos son la base técnica para el desarrollo de las aptitudes motrices y comportamentales, que cada jugador debe tener para poder actuar como miembro de un equipo, encaminadas a lograr el dominio del balón y el propio desenvolvimiento en la cancha para así realizar las acciones de defensa y de ataque propias del juego.

El profano se inicia en el mundo del baloncesto, realizando estas acciones con un trabajo que se puede denominar "de práctica, de habilidad, de manejo de balón etc.", sin prestar atención a la técnica porque la desconoce.

Perfeccionarlos, requiere la intervención de un entrenador con correcciones y trabajos técnicos en detalle.

Como el dominio de los Fundamentos es básico para el desarrollo del juego en equipo, los entrenadores dedican una gran parte del tiempo de entrenamiento al progreso y enriquecimiento de los Fundamentos Individuales de cada jugador.

El conjunto de los Fundamentos constituye, y proporciona al jugador, la "Técnica Individual".

Las pautas para conseguir esa mejora Técnica Individual requieren :

- Entrenar

Con un trabajo metódico y repetitivo de mecánica pura, para más tarde entrar en el detalle, y consolidar lo aprendido con ejercicios de aplicación en situaciones reales de juego.

- Jugar

Utilizando sistemas que permitan a los jugadores aplicar sus capacidades técnicas y desarrollar su iniciativa personal.

De entre las acciones de ATAQUE básicas para enseñar y aprender destacan:

| | | |
|---------------------------|---|------------------|
| • <u>Tirar a Canasta:</u> | ▶ <u>Entradas a Canasta.</u> | <u>Itterview</u> |
| | ▶ <u>Tiro después del Dribling.</u> | <u>Itterview</u> |
| • <u>Pasar y Recibir:</u> | ▶ <u>Desplazamientos sin Balón.</u> | <u>Itterview</u> |
| | ▶ <u>Recepciones y Paradas con Balón.</u> | <u>Itterview</u> |
| • <u>Botar:</u> | ▶ <u>Desplazamientos con Balón.</u> | <u>Itterview</u> |
| | ▶ <u>Bote con la Mano Contraria.</u> | <u>Itterview</u> |
| | ▶ <u>Salida Cruzada en Dribling.</u> | <u>Itterview</u> |

y entre las acciones de DEFENSA:

| | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------|
| • <u>Acción defensiva Básica:</u> | ▶ <u>Posiciones defensivas.</u> | <u>Itterview</u> |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------|

C-D-3

Pasar y Recibir



Un equipo que realice un reducido número de pases defectuosos tiene muchas posibilidades de ganar cualquier partido.

Por el contrario, las pérdidas de balón son con frecuencia causa determinante de las derrotas.

Aspectos que influyen en el pase:

- El ángulo, que lo mejora el pasador mediante desplazamientos en bote, o el receptor

con autobloqueos y desplazamientos en busca de espacios.

- La dirección según la mano señalizadora del receptor, su dirección de desplazamiento, o la posición del defensa.

- El tipo según la situación de juego.

La responsabilidad en el éxito de un pase está compartida entre el pasador y el receptor.

Éste, mediante Fintas, Autobloqueos y Puerta Atrás, abrirá una línea de pase favorable.

Características del Pase.

- El balón se agarra con los dedos.
- No se abren los codos.
- Precisión en el control Receptor - Defensa.
- Fuerza y rapidez, no violencia.
- Trayectoria lineal.
- Los pases picados se utilizan solo en distancias cortas.
- Dirección al lado alejado del defensor.
- Se utiliza la mano más cercana al receptor.

■ MOVIMIENTOS DEL

PASADOR. Puede:

- Realizar un aclarado.
- Ir tras el balón para pedirlo mano a mano.
- Bloquear directamente al jugador Receptor.
- Bloquear indirectamente a un tercer jugador.
- Cortar hacia la canasta.

■ ACCIONES DEL RECEPTOR. Debe:

- Ir a por el balón.
- Controlar el balón con los dedos.
- Protegerlo.
- Encarar el aro de forma inmediata.
- Mantener el balón en movimiento tirando, driblando, pasando, pivotando o amagando.

C-D-3

Fundamentos

Pasar y Recibir



Desplazamientos sin Balón

La animación Iterview muestra la realización de los desplazamientos y de las salidas, abierta, cruzada o diagonal de un jugador de baloncesto.

También se pueden apreciar los detalles de los cambios de dirección directos, con reverso o con pivote. Este tema que suele resultar árido © Machanguito lo muestra con sencillez. Aunque habrá que verlo más de una vez para dominarlo a fondo.



Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



- ❶ Parada en dos tiempos cerca del aro.
- ❷ Desplazamientos.
- ❸ Salida abierta.
- ❹ Salida cruzada.
- ❺ Salida diagonal.
- ❻ Cambio de dirección.
- ❼ Cambio con reverso.
- ❽ Cambio con pivote.

C-D-3

Fundamentos

Pasar y Recibir



Recepciones y Paradas con Balón

Las paradas, en un tiempo y en dos. La parada cruzada y la abierta.

Los movimientos de © Machanguito en la animación ayudan a ver los detalles de estas acciones, así como las mejores posiciones de los pies para encarar el aro, en las recepciones exteriores e interiores del balón y según el origen del pase y el hombro al que va dirigido.



Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



- ❶ Parada cruzada.
- ❷ Recepción ext-ext. izquierda.

- ❶ Parada abierta.
- ❷ Parada en un tiempo.
- ❸ Parada al recibir el balón.
- ❹ Recepción ext-int. izquierda.
- ❺ Recepción ext-int. derecha.
- ❻ Recepción ext-ext. derecha.

Ejercicios de
Fundamentos

El Entrenamiento



Técnica Individual

[▶ Portada \(Home\)](#)

El éxito de un entrenamiento se alcanza cuando los jugadores disfrutan de los tres principios básicos: Jugar, Aprender y Divertirse.

Su duración depende de la edad, del interés y de la concentración de los jugadores debiendo ser cortado cuando aparezca el cansancio y la falta de atención ya que el punto de fatiga no debe alcanzarse. El cansancio es el resultado de la monotonía, y es más un fenómeno mental que físico. "La repetición es el secreto del aprendizaje pero conduce al desinterés".

Estará compuesto por cuatro factores, Técnico, Táctico, Físico y Psicológico.

Los ejercicios deben tener una correlación de objetivos entre sí. Ser de corta duración, alternándose los de fuerte intensidad con otros más descansados aunque dinámicos, con alto contenido técnico y, en la medida de lo posible, simularán situaciones reales de juego.

Sería recomendable que se practicasen ejercicios de técnica individual todos los días así como juegos de 3x3 ó 5x5 y que se terminasen con algún ejercicio agradable y divertido que distienda el ánimo a los jugadores.

Durante el entrenamiento pueden emplearse diversos recursos de enseñanza :

- ❶ Competición. Oponiendo un jugador a otro.
- ❷ Emulación. Imitando una técnica determinada.
- ❸ Tiempo de ejecución. Forzando a realizar en un tiempo más breve la práctica de un ejercicio o técnica.

Los Ejercicios: su clasificación, y su nombre. ¡ Click ! en el nombre para ir a verlo

■ FUNDAMENTOS de Técnica Individual.

• Pases:

- ▶ [4 Ejercicios de Pases](#) Interview
- ▶ [1 Ejercicio de Pasar y Recibir](#) Interview

• Tiro a canasta:

- ▶ [7 Ejercicios de Tiro en Media Cancha](#) Interview
- ▶ [6 Ejercicios de Tiro en Media Cancha](#) Interview
- ▶ [1 Ejercicio de Tiro en Toda la Cancha](#) Interview

• Situación de Juego:

- ▶ [4 Ejercicios de 1x1](#) Interview

• Mixto:

- ▶ [1 Circuito Técnico en Toda la Cancha](#) Interview

N. B. Clasificación: Aunque los ejercicios de entrenamiento generalmente abarcan más de una materia, aquí se clasifican por la de mayor relevancia practicada en los mismos.

Ejercicios de
Entrenamiento

4 Ejercicios de Pases
Ejercicios de pases

Fundamentos
Individuales



Cuatro ejercicios para practicar el pase.

En todos ellos el pase se practica en carrera, entremezclándose con ejercicios de tiro o de aplicación del Concepto de juego "[espacios](#)",

buscando la mayor actividad de los jugadores.

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



- ❶ "Ochos" desde el fondo.
- ❷ "Ocho Jucker's".
- ❸ Juego de pases.
- ❹ Pase skip, tiro y espacios.

C-D-3

Ejercicios de
Entrenamiento

Ejercicio de Pasar y Recibir
Ejercicios de pases

Fundamentos
Individuales



Pasar y Recibir.

El baloncesto se convierte en juego colectivo mediante el fundamento esencial del pase. El equipo que domina los pases y tiene pocas pérdidas de balón puede afrontar cualquier partido con garantías de éxito.

En el fundamento del pase intervienen aspectos técnicos, físicos y mentales cuyo entrenamiento diario deberá ser parte integrante e imprescindible en las etapas formativas mediante ejercicios variados con y sin oposición.

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



Ejercicio de pases de contraataque para cuatro jugadores con dos balones por todo el campo.

C-D-3

Ejercicios de
Entrenamiento

7 Ejercicios de Tiro 1/2 cancha
Ejercicios de tiro

Fundamentos
Individuales



Siete ejercicios de tiro para diferente número de jugadores y desde distintas posiciones.

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



- Tiro con bloqueo del poste bajo.
- Tiro desde el poste bajo.
- Rueda de dos tiros.
- Rueda de tiros en fila.
- 6 Tiros por parejas.
- 5 Jugadores 3 balones.
- Competición por parejas.

C-D-3

Ejercicios de
Entrenamiento

6 Ejercicios de Tiro 1/2 cancha
Ejercicios de tiro

Fundamentos
Individuales



Seis ejercicios de entrenamiento de Técnica Individual de baloncesto. En los que se combina la práctica del Fundamento de tiro con el corte en flash, la puerta atrás, los espacios, la recuperación defensiva y las paradas de los pies. El amigo Machanguito no ha sabido negarse a mostrarnos los detalles de realización de las paradas y como siempre.. ¡ Chapeau !

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



- Tiros desde las esquinas.
- Tiro con oposición.

- 🕒 Tiro bajo aro.
- 🕒 Tiro con espacios.
- 🕒 Tiro tras parada exterior.
- 🕒 Tiro dos filas dos pasadores.

C-D-3

Ejercicios de
Entrenamiento

Ejercicio de Tiro toda la cancha
Ejercicios de tiro

Fundamentos
Individuales



Ejercicio de tiro, en continuidad por toda la cancha, para nueve jugadores, en grupos de tres, con siete balones.

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Iterview



Se practica el pase en "Ochos" y el tiro en suspensión.

C-D-3

Ejercicios de
Entrenamiento

4 Ejercicios de 1x1
Ejercicios de situación de juego

Fundamentos
Individuales



Cuatro ejercicios de entrenamiento de 1x1.

El 1x1 es una situación de juego que es necesario dominar para jugar al baloncesto por lo que se hace obligatorio invertir tiempo en su entrenamiento.

Los fundamentos técnico-tácticos del ataque tienen la mejor aplicación en los ejercicios 1x1: posición básica, el tiro, el bote, lanzamientos en carrera, arrancadas y paradas, fintas con balón en triple amenaza, etc.

También los fundamentos técnico-tácticos de la defensa: la posición

básica y los desplazamientos defensivos, las recuperaciones, el rebote defensivo, además de las estrategias individuales básicas en defensa y ataque.

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Interview



- 1x1 en esquina con ayuda interior.
- 1x1 en velocidad.
- 1x1 opción de tiro o penetración.
- 1x1 cambio de fase.



Ejercicios de
Entrenamiento

Circuito Técnico toda la cancha
Ejercicios de bote, tiro y pase

Fundamentos
Individuales



Nueve estaciones de trabajo de 30 segundos de duración en las que se alterna la ejecución de Fundamentos tanto de tiro como de dribling o pases.

Para ver la animación gráfica pulse el botón: Ver Animación.

Contenido del Interview



- Diversos ejercicios individuales de bote y dribling.
- Entradas y tiro a canasta.
- Pases contra la pared con uno y dos balones.

. VIDEOS.

<http://sportsvl.com/ball/basketball.htm>
<http://www.ksnusa.org/bkblinks.htm>
<http://www.thecoachingcorner.com/basketball/forms.html>
<http://www.coachesclipboard.net/>
<http://www.fibaamericas.com/>
<http://www.bbhighway.com/>
<http://www.baloncestoformativo.com.ar/>