

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

BALONCESTO

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

TEMA 1

HISTORIA DEL BALONCESTO

1. Introducción histórica.

TEMA 2

EL BALONCESTO COMO JUEGO DEPORTIVO COLECTIVO

1. Generalidades y características.
2. Composición de los equipos.
3. Formas de jugar el balón.
4. Formas de relacionar el balón con los adversarios.

TEMA 3

NOMENCLATURA Y TERMINOLOGÍA

1. Generalidades.
2. Disposición inicial de los jugadores.

TEMA 4

POSICIÓN BÁSICA

1. Generalidades.
2. Posición de defensa.
3. Posición de ataque.

TEMA 5

EL BALON EN LAS MANOS

1. Pivotar.
2. Paradas y sus tipos.

TEMA 6

TIRO A CANASTA

1. Aspectos básicos.
2. Tipos de tiro.
3. Errores más frecuentes en el tiro.
4. Aspectos reglamentarios relacionado con el tiro.
5. Metodología del tiro.
6. Metodología de la entrada a canasta.

TEMA 7

EL BOTE

1. Aspectos básicos.
2. Tipos de bote.
- 7.1. Metodología del bote o dribling.

TEMA 8

LAS FINTAS

1. Aspectos básicos.
2. Tipos de fintas.

TEMA 9

EL UNO CONTRA UNO

1. Aspectos básicos.
2. Situaciones de uno contra uno.

TEMA 10

LOS PASES

1. Definición y aspectos básicos.
2. Características de los pases.
3. Tipos de pases.
4. Conceptos importantes.

TEMA 11

MOVIMIENTOS DE ATAQUE SIN BALON

1. Aspectos básicos y sus tipos.

TEMA 12

LA DEFENSA

1. Objetivos.
2. Tipos de defensa.
3. Posición básica de defensa.
4. Desplazamientos defensivos.
5. Conceptos importantes.
6. Brazos defensivos.
7. La defensa al jugador con balón.
8. La defensa al jugador con balón.

TEMA 13

DOS CONTRA DOS

1. Aspectos básicos.

TEMA 14

EL BLOQUEO

1. Aspectos básicos y definición.
2. Tipos de bloqueo.
3. La técnica de bloqueo.
4. Posición básica.
5. Objetivos.
6. Orientación del bloqueador.
7. Técnica del bloqueado.
8. Continuación del bloqueo.
9. Posibilidad de defender los bloqueos directos.

TEMA 15

CONSTRUCCIÓN DE U SISTEMA DE ATAQUE

1. Aspectos básicos.
2. ¿ Qué es un sistema de ataque ?.
3. Principios o normas para formar un sistema de ataque.
4. Observaciones para las categorías inferiores.
5. Posibles sistemas de ataque para un equipo de nuestro nivel.

TEMA 16

REGLAMENTO

1. Adaptación del reglamento a las categorías inferiores.

TEMA 17

INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Análisis del proceso de iniciación deportiva.
2. Iniciación al baloncesto.
3. Etapas de la formación de jugadores.
4. El programa marco. Cuadro propuesta.

TEMA 1

HISTORIA DEL BALONCESTO

1. Introducción histórica.

Surge en Massachusetts (EEUU) en 1891. Fue inventado por J.NAISMITH. Surge por razones climatológicas y al principio surgen unas normas en contraposición al rugby:

1. El balón tiene que ser esférico y sólo se jugaba con las manos.
2. Los jugadores se pueden colocar en cualquier parte del campo y el balón se puede dirigir en cualquier dirección.
3. Está prohibido jugar con el balón, es decir, correr con él en las manos y darle con los pies.
4. Está prohibido el contacto físico.
5. El objetivo (la canasta) tiene que ser horizontal, en un lugar elevado y de pequeñas dimensiones (ya que tenía que haber habilidad).
6. Al principio se jugaba sin tableros, pero éstos surgen en las competiciones para que no se quitaran los balones. Al principio el tiro era de cuchara y posteriormente ha evolucionado.
7. Al principio se jugaba nueve contra nueve; después siete contra siete y al final se juega cinco contra cinco.

En Europa llega el baloncesto en 1917 con la I Guerra Mundial. En 1921 el baloncesto llega a España (Barcelona). En 1922 se funda el primer club de baloncesto, que fue el *Laiteá Basket club*. En 1923 se juega la primera liga en Cataluña con 8 equipos. Al principio eran 7 contra siete en un campo de fútbol con la canasta encima de la portería. En 1936 el baloncesto se hace deporte olímpico (olimpiada de Berlín) En 1976 se incluye en el programa olímpico al baloncesto femenino.

TEMA 2

EL BALONCESTO COMO JUEGO DEPORTIVO COLECTIVO

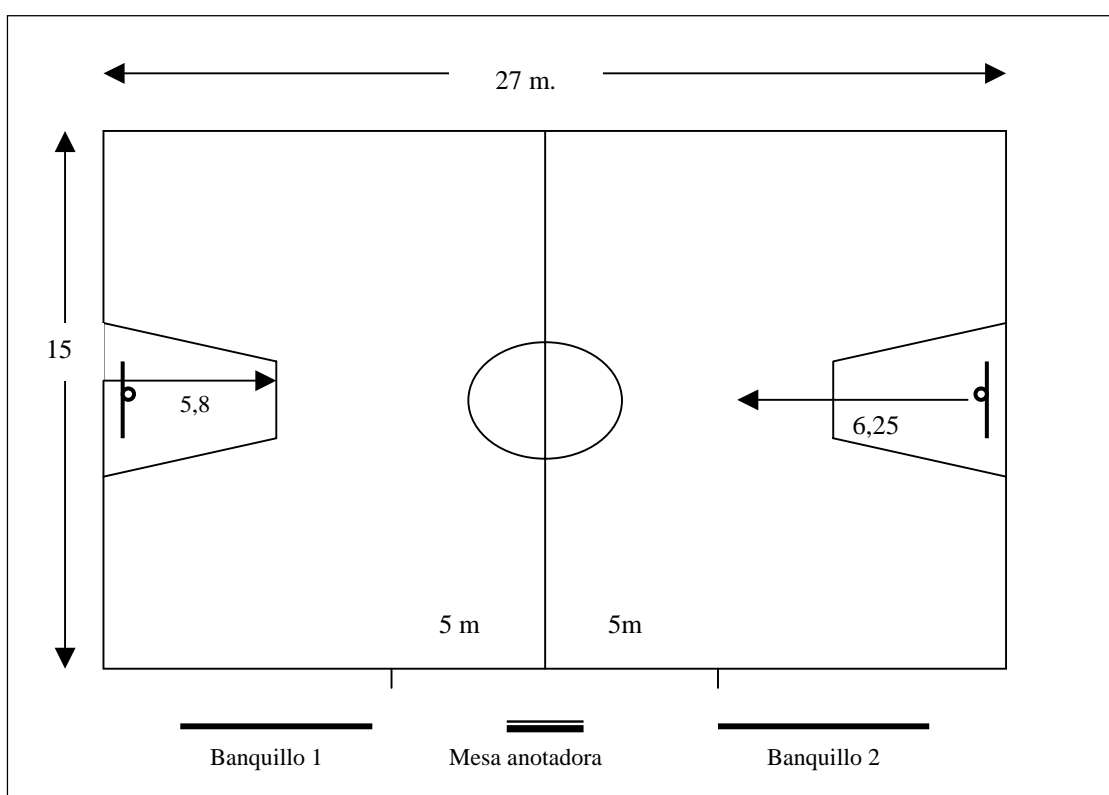
1. Generalidades y características.

La superficie de juego es rectangular, lisa, dura y libre de obstáculos con las siguientes dimensiones: 27 m de largo por 15 m de ancho. Estas dimensiones se podrán reducir pero siempre deberá guardar estas proporciones (ej. 25 x 14, 23 x 13; se reduce dos de largo por uno de ancho).

La cancha de minibasket tendrá unas dimensiones de 26 x 15. La línea de 6,25 que se toma desde la proyección de la canasta es la línea de triples mientras que la línea de tiros libres se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo. El ancho de la base es de 6 m.

A ambos lados de la línea de centro y a 5 m de ésta se encuentra la zona de banquillos donde nadie podrá estar de pie (excepto el primer entrenador) y nadie podrá salirse de ella ya que se podría pitar técnica en contra.

La canasta se encuentra a una altura de 3,05 m y en el caso de los pequeños (minibasket) es de 2,60 m. El diámetro del aro de la canasta es de 45 cm. Los tableros deberán ser transparentes con unas medidas de 1,80x1,20 o de 1,80x1,05.



2. Composición de los equipos.

Cada equipo estará compuesto por un máximo de 10 jugadores. Si la competición es de más de 3 partidos o partidos a 4 periodos de 12' se permitirá un máximo de 12 jugadores (ejemplos: copa del rey → 10 jugadores; liga ACB → 12 jugadores).

El número mínimo de jugadores es de 5, excepto en minibasket que es necesario que haya 3 jugadores (si no hay 8 jugadores, el partido se dará por perdido por un tanteo de 2 – 0 aunque se juegue el partido). El número mínimo es de 2 jugadores en el campo jugando. En el banquillo puede haber un máximo de 5 personas con los jugadores (ej. 1º y 2º entrenador, fisioterapeuta, ATS, etc.).

3. Forma de jugar el balón.

El balón solo se podrá jugar con las manos para pasar, botar o tirar. Esta prohibido botar con el puño, correr con el balón en las manos y tocar el balón por debajo de la rodilla (= pie).

¿ Podemos dar 2 apoyos con el balón en las manos ?

Una vez botado el balón y tomamos control de éste, no podemos volver a botarlo (si se me escapa el balón y no hay control de balón no se consideran dobles). No se puede botar con las dos manos.

4. Forma de relacionar el balón con los adversarios.

Si hay contacto físico que provoque desventaja física para uno de los jugadores, se considera falta. Si hay contacto físico que no provoque desventaja física no se considera falta. El árbitro es el que valora esta desventaja (→ aspecto subjetivo).

Cada equipo tiene una zona de ataque (Z.A) y una zona de defensa (Z.D). Todos los partidos comienzan con un salto entre dos en el medio del campo (primer y segundo tiempo). Siempre que se meta canasta se sacará desde la línea de fondo. Cuando hay una violación del reglamento, el balón pasa al equipo contrario y sacará desde la zona más cercana de donde se produjo la infracción.

Existen varias reglas entre las que destacan:

La regla de los 10 segundos → tienes 10 segundos para pasar al campo contrario o zona de ataque (desde que se saca de la línea de fondo).

La regla de los 3 segundos → cuando el equipo atacante tiene control del balón, no se puede estar más de 3 segundos en la zona (las líneas forman parte de la zona).

La regla del campo atrás → en la zona de ataque lo tiene un equipo, no puede mandar el balón a la zona de defensa por que es campo atrás y se sanciona con balón al contrario y se saca en el lugar más cercano donde se produjo el campo atrás.

La regla de los 30'' → cada equipo tiene un máximo de 30'' para tirar a canasta (en cada posesión de balón).

La regla de los 5'' → el jugador puede tener el balón en las manos en máximo de 5'' siempre y cuando la defensa le este presionando (tanto dentro como fuera del campo, p. ej., en un saque de banda).

El partido tiene una duración de dos periodos de 20 minutos a tiempo parado, con un descanso de 15 minutos. Si al finalizar el tiempo hay un empate a puntos, se deberán jugar tantas prórrogas como sean necesarias con una duración cada una de ellas de 5 minutos. En las prórrogas no hay descanso.

Los tiempos muertos son de una duración de 1 minuto pudiendo cada entrenador realizar un número de 2 tiempos muertos en la primera parte y 3 en la segunda. Si se da el caso de que se deba jugar prórrogas, cada entrenador dispondrá de 1 tiempo muerto por prórroga. Los dos últimos minutos de cada parte también se hacen a tiempo parado (antiguamente se hacia a reloj corrido).

Las penalización de las infracciones del reglamento (faltas):

- 1º criterio → faltas de equipo → si el número de faltas de equipo es menor o igual que siete, siempre se saca de banda; si el equipo tiene más de siete faltas, el equipo contrario lanzará tiros libres.
- 2º criterio → si el jugador estaba tirando → si la canasta entra se le concederá un tiro libre, y si no entra se le concederá tantos tiros libres como el numero de puntos de la canasta que estaba lanzando.

Si se tira un tiro de tres puntos se mete y después de caer me hacen falta, se tirarían dos tiros libres, pero si tiro de tres puntos la encesto en la canasta y antes de caer me hacen una falta, se tiraría un único tiro libre (adicional).

En las prórrogas se siguen con las contadas y se tiran con dos o tres tiros dependiendo de la situación.

Las faltas disciplinarias se sancionan con:

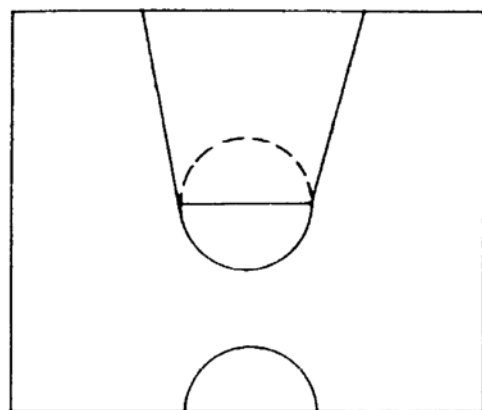
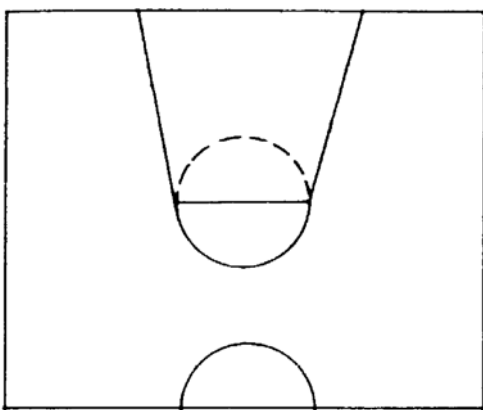
- El jugador está jugando el balón y se le señala una falta técnica → se penaliza con 2 tiros libres.
- El jugador está jugando en el banquillo y se le señala una falta técnica → se penaliza con 2 tiros libres y posesión de balón, sacandose desde la mitad del campo con un pie en cada mitad.
- Falta técnica al banquillo (se le apunta al entrenador y puede acumular un máximo de dos falta; cuando alguien dice hijo de puta y no se sabe quien a sido).
- Falta antideportiva → se sanciona con dos tiros libre y posesión de balón (se saca desde el centro del campo con un pie a cada lado).

Existen tres tipos de reglamentos:

1. Reglamento de minibasket;
2. Reglamento pasarela;
3. Reglamento ACB.

TEMA 3**NOMENCLATURA Y TERMINOLOGÍA****1. Generalidades.**

- ▣ *Jugador en ataque sin balón:* 1,2,3,4,5 // A,B,C,D,E
(Nota: 1 base, 2 escolta, 3 alero, 4alero fuerte o poste bajo y 5 pivot)
- ▣ *Jugador en ataque con balón:* 1 , 2 , 3 , 4 , 5 // A , B , C , D , E // X // O
- ▣ *Jugador defensor:* j , X , , , .
- ▣ *Desplazamiento de jugador atacante con balón (botando):*▶
- ▣ *Desplazamiento de jugador atacante sin balón:* —————▶
- ▣ *Pase de balón:* - - - - -▶
- ▣ *Desplazamientos defensivos:* → → → → → →
- ▣ *Tiro a canasta:* = = = = ▶ o▶
- ▣ *Bloqueo:* —————|
- ▣ *Rebote:* —————| Rb

2. Disposición inicial de los jugadores.

TEMA 4

POSICIÓN BÁSICA

1. Generalidades.

La posición básica se utilizará tanto en defensa como en ataque. El objetivo de adoptar la posición básica es proporcionar un equilibrio para que pueda intervenir en cualquier momento. Para adoptar la posición básica debemos tener:

1. Cabeza erguida.
2. Espalda recta.
3. Flexión ligera de caderas y rodillas haciendo que el centro de gravedad baje y por lo tanto, se tenga una posición mayor de equilibrio.
4. Pies separados con la anchura de los hombros ya que así aumenta a superficie de sustentación y por lo tanto tendremos mayor equilibrio.
5. Peso del cuerpo recayendo sobre las puntas de los pies o parte delantera de los pies.

2. Posición de defensa.

La posición es mucho más exagerada acentuando:

- La separación de los pies (mayor separación)
- La flexión de los pies (mayor flexión).
- Centro de gravedad más abajo.

Los brazos tiene como misión presionar al jugador que posee el balón y ayudarnos a equilibrarnos en los desplazamientos defensivos.

3. Posición de ataque.

Antes de saber que postura debemos adoptar cuando nuestro equipo se encuentra realizando un ataque debemos conocer *cómo se debe agarrar al balón*. Existen dos maneras de agarrar al balón:

- (1) *Agarre simétrico* → pulgares enfrentados entre sí
- (2) *Agarre asimétrico o dedos en T* → si juntáramos los pulgares formarían una T.

Para decir cual es el mejor agarre o el más eficaz, debemos analiza anteriormente la **técnica de tiro a canasta**:

Posición de tiro:

- El balón descansa sobre las yemas de los dedos.
- El balón se encuentra arriba, delante y a la derecha de la cara del jugador.

- Los ángulos óptimos que se deben adoptar entre las manos y el brazo, y entre el brazo y el antebrazo son de 90°.
- Todo estará en un mismo plano.
- La otra mano se coloca en el lateral del balón, con los dedos apuntando hacia arriba y separados. No están rígidos.

Si analizamos esta posición de tiro y desde ella bajamos el balón hasta la altura de la cadera vemos que lo que tenemos es un *agarre asimétrico en T*, por lo que podemos decir que este tipo de agarre es el mejor o el de mayor eficacia.

Una vez visto los tipos de agarre y la técnica de tiro a canasta diremos que la posición que deberá adoptar un jugador con balón en ataque es la denominada ***posición de triple amenaza***. Para adoptar esta posición debemos realizar el *agarre asimétrico en T*, adaptar la *posición básica* y tener *posesión de balón*.

$$\boxed{\text{Posición de triple amenaza} = \text{posición básica} + \text{agarre asimétrico en T} + \text{posesión de balón}}$$

La posición de triple amenaza nos permite pasar, botar o tirar desde la misma posición. Para adoptar esta posición debemos:

- Mantener la espalda recta.
- Pie del balón algo más adelantado.
- Estar orientado hacia canasta.

TEMA 5

EL BALON EN LAS MANOS

1. Pivotar.

Cuando el jugador tiene el balón en las manos, puede desplegar un pie cuantas veces quiera siempre que deje el otro pie fijo (el límite será el tiempo- 5 seg.).El pie de pivote es el que queda fijo. Una vez elegido el pie de pivote no puedo cambiarlo por que serían pasos. No tiene sentido ganar mucho espacio.

2. Paradas y sus tipos.

Existen dos tipos de parada:

1. **Parada en 1 tiempo** → cuando el jugador recibe el balón y cae con los dos pies al tiempo (el *pie de pivote* puede ser cualquiera de los dos).
2. **Parada en 2 tiempos** → cuando el jugador recibe el balón y cae primero con un pie y después con el otro (el *pie de pivote* es el primero en apoyarse).

Posición jugador	Los pies	Pie de pivote	Acciones posibles	Reglamento
estático	2 en suelo	cualquiera	Pasar → Tirar Botar →	→se puede levantar pie de pivote, pero no apoyarlo →se puede botar, pero hay que soltar el balón antes del apoyo del pie
En movimiento	1. Uno suelo	el apoyado suelo	Pasar, tirar, botar	<i>Idem</i>
	2. Uno cae	el 1º en caer	Pasar, tirar, botar	<i>Idem</i>
	3. Uno suelo o cae, para apoyar los dos	no hay	Pasar, tirar, botar	<i>Idem</i>

TEMA 6

TIRO A CANASTA

1. Aspectos básicos.

Los factores a tener en cuenta a la hora de tirar a canasta son:

1. Distancia a la que se encuentra la canasta.
2. Distancia a la que se encuentra el defensor.
3. Características de los jugadores.
4. Existencia o no de rebote.

2. Tipos de tiros.

Los tipos de tiro en baloncesto son:

1. Tiro en suspensión.

El tiro en suspensión consta de 3 fases:

1. Fase de adoptar la posición de tiro:

- Partimos de la posición de triple amenaza.
- Colocamos el balón delante y a la derecha de la cara.
- El balón descansa sobre las yemas de los dedos.
- Los ángulos entre mano – antebrazo y antebrazo – brazo deberá ser de aproximadamente de 90°.
- Todo deberá estar en el mismo plano.
- La otra mano deberá tener los dedos hacia arriba.
- El jugador ve la canasta entre el espacio de los dos brazos.

2. Fase de ejecución o tiro:

- Comienza con una extensión completa del brazo y antebrazo, fundamentalmente hacia arriba y ligeramente hacia delante, finalizando con una flexión brusca de muñeca de tal manera que sea esto lo que dé la fuerza al balón.
- Los dedos quedarán apuntando hacia abajo.

- Al final del tiro, los tres dedos centrales serán los últimos en tocar el balón.
- El otro brazo solo sirve para sujetar el balón, por lo que en esta fase se separará del balón a medida que se produce la extensión.
- Además debemos realizar el trabajo de piernas.

3. Fase de finalización:

- Una vez que hemos soltado el balón de las manos, el brazo ejecutor debe quedar orientado hacia la canasta, con los dedos apuntando hacia el suelo hasta que el balón toque el aro.
- Una vez que el balón sale de las manos:
 - a) El balón deberá ir girando sobre sí mismo y hacia atrás.
 - b) El balón deberá describir una trayectoria parabólica, para que el ángulo de entrada sea mayor.

2. Tiro libre.

3. Tiro en bandeja o entrada a canasta.

4. Tiro de gancho.

5. Otros*

3. Errores más frecuentes en el tiro.

Ellos son:

- ☞ Que no haya una buena posición de equilibrio.
- ☞ Que el cuerpo no esté orientado hacia la canasta.
- ☞ Agarre incorrecto del balón.
- ☞ Balón situado delante de la cara.
- ☞ Codo apuntando hacia fuera en vez de hacia el aro.
- ☞ Que el balón parta desde la altura de los hombros.
- ☞ Que no haya una extensión completa del brazo.
- ☞ Que no haya una flexión de muñeca.

- ☞ Retirar el brazo.
- ☞ Que el brazo no apunte a canasta.
- ☞ Que el balón no gire.

4. Aspectos reglamentarios relacionados con el tiro.

1. Definición de jugador en acción de tiro:

- Cuando a juicio del árbitro, éste inicia una tentativa de tiro, es decir, cuando tiene el balón entre las manos inicia el movimiento ascendente de uno o dos brazos; continua en acción de tiro hasta que el balón salga de las manos, excepto cuando el jugador salta, en cuyo caso la acción de tiro termina cuando el jugador cae al suelo.
2. Cuando el balón está en el aire se puede tocar en la trayectoria ascendente. En la descendente no puede ser tocado, bien hasta que no toque aro, bien hasta que no sea evidente que no va a entrar a canasta (ni defensor, ni atacante).
- Si el balón los toca el atacante en la fase descendente → violación. Balón para el bando contrario.
 - Si el balón lo toca el defensor en la fase descendente → vale la canasta.
 - Una vez que el balón toca aro ya puede ser tocado en cualquier momento.

5. Metodología del tiro.

Los pasos a seguir son:

1. Desarrollar la dinámica intención de tiro.
2. Trabajo analítico del gesto de tiro.
 - Del brazo que tira y del otro brazo;
 - Con y sin balón;
 - Con o sin canasta.
3. Trabajo sobre: movimientos, distancias, velocidad de ejecución.
4. Combinar el tiro con otros gestos técnicos del baloncesto (por ejemplo, paradas, fintas, bote, pases, cambios de dirección, etc.).
5. Introducir la oposición (primero la oposición pasiva y después la oposición real).

6. Metodología de la entrada a canasta.

Los pasos a seguir son:

1. Ejercicios de coordinación dinámica general (para la realización del primer apoyo).
2. Ejercicios de coordinación dinámica general (para la realización del segundo apoyo).
3. Coordinación con el tiro en bandeja.
4. Coordinación de cogida de balón con dar el primer apoyo (estamos trabajando a la vez el dar el primer paso largo y el segundo corto).
5. Introducir el bote (desplazarnos botando + 2 pasos a canasta + tiro).
6. Combinar la entrada a canasta con otros gestos técnicos del baloncesto (por ejemplo, paradas, fintas, bote, pases, cambios de dirección, etc.).
7. Diferentes posibilidades de la entrada a canasta (en función de: nº de apoyos, cambios de combinación de tiro, cambio de dirección en los apoyos, aro pasado, cambiar el balón de mano, etc.).
8. Introducir la oposición (primero la oposición pasiva y vamos subiendo la intensidad de la oposición hasta llegar a la oposición del juego real).

TEMA 7

EL BOTE

1. Aspectos básicos.

Se define como botar la acción de dar botes, considerando éstos, como lanzar el balón contra el suelo para intentar recepcionar el balón lo más rápido posible. El bote surge como consecuencia de la norma de desplazarse con el balón en las manos, por lo tanto solo tiene sentido botar si nos vamos a desplazar o a progresar.

Más importante que el *como* hay que botar es el saber el *cuando* hay que botar. Las características del bote son:

- a) Debe ser fuerte y rápido.
- b) Como mucho a la altura de la cabeza.
- c) El contacto con el balón es sólo con las yemas de los dedos y la fuerza del bote va a dársela al flexión de muñeca.
- d) Se contacta al balón por la parte superior.
- e) No se debe mirar el balón.
- f) El jugador debe ser capaz de botar tanto con la mano derecha como con la izquierda (deberá realizarse con la mano más alejada del defensor).

2. Tipos de bote.

Existen 4 tipos de bote:

1. Bote de protección ➔

- El bote de protección se tiene que dar cuando hay un jugador contrario cerca del que posee el balón.
- Debe ser un bote muy bajo, muy rápido y muy fuerte.
- Debe ser casi vertical, por o que no permite avanzar mucho.
- Se realiza en un lateral del cuerpo.
- El brazo y la pierna contraria estarán adelantados para dar mayor protección al balón.

2. Bote de velocidad ➔

- Se realiza cuando no hay ningún defensor cerca.
- El objetivo es el de ganar el mayor espacio posible.
- Es un bote alto, más o menos hasta la altura de la cadera.
- Es un bote hacia delante.
- La recepción del balón se realiza por la parte posterior del balón.
- El objetivo de este tipo de bote es el de tratar de dar el mayor número de pasos posibles entre cada bote.

3. Cambios de ritmo ➔

- El paso del bote de protección al bote de velocidad.
- Es el que se utiliza por el atacante para dejar atrás al defensor.

4. Cambios de dirección ➔

Existen de 4 tipos:

a) Por delante: características:

- El atacante bota como si fuera a penetrar por el lado derecho para obligarle a moverse hacia su trayectoria.
- Cuando su pierna izquierda va hacia delante, da un bote bajo rápido y hacia atrás cerca de su pie derecho.
- Recibe el balón con la mano derecha al mismo tiempo que da un pequeño paso con el pie del mismo lado para equilibrarse.
- Interpone el pie, pierna y brazo izquierdo delante del defensor y sale botando hacia la dirección deseada a máxima velocidad.
- También se puede realizar la salida realizando un pequeño pivote sobre el pie izquierdo, que es donde está el peso del cuerpo, e interponiendo la pierna derecha.

b) Reverso o pivote: características:

- El atacante avanza el balón como si fuera a penetrar por el lado derecho del defensor, para obligarle a cerrar su trayectoria.
- Cuando el defensor cierra, el atacante realiza una parada teniendo la pierna derecha adelantada.

- A partir de esta posición realiza los siguientes movimientos:
 - Pivote sobre el pie derecho en la dirección por la que va a salir.
 - Desplazamiento del pie izquierdo en la dirección de salida, manteniendo la distancia de respecto al otro pie.
 - Bote bajo, rápido entre los dos pies con la mano izquierda.
 - Giro de la cabeza en la dirección de salida para poder ver.
- El balón se recibe con la mano derecha y se sale mediante un cambio de ritmo en la dirección deseada.

c) Por la espalda: características:

- El atacante avanza el balón como si fuera a penetrar por el lado derecho del defensor, para obligarle a cerrar su trayectoria.
- Cuando la pierna izquierda va hacia delante, retrasa la posición del balón con respecto al cuerpo.
- Da un bote bajo rápido y hacia delante cerca del pie derecho al mismo tiempo que pivota el izquierdo en la dirección de salida.
- Recibe el balón con la mano derecha y sale en la dirección deseada mediante un cambio de ritmo.

d) Entre las piernas: características:

- El atacante avanza el balón hacia la derecha del defensor para obligarle a moverse hacia su trayectoria y cerrarle el paso.
- Una vez el defensor se ha movido el atacante realiza un bote bajo por debajo de las piernas de manera que la otra mano está esperando al balón.
- Una vez que esa mano recibe el balón la pierna adelantada se retrasa y se saca la otra pierna tapando y protegiendo así al balón.

Los cambios de dirección se pueden realizar tanto por la izquierda como por la derecha del defensor. A continuación vamos a explicar la técnica de los cuatro tipos de cambios de dirección que vamos a ver en este curso. Para ello haremos como si el atacante entrase al defensor por su derecha.

3. Metodología del bote o dribling.

Los pasos a seguir, son:

1. Trabajar con juegos predeportivos, trabajando desplazamientos con balón.
2. Trabajo específico del bote: ejercicios con balón en donde se varíen la altura, la velocidad, la posición del cuerpo, etc. El objetivo de estos ejercicios es dejar de mirar al balón durante el bote y conseguir botar con las dos manos indistintamente.
3. Trabajo específico de los diferentes tipos de botes:
 - Bote de protección.
 - Bote de velocidad.
 - Cambio de ritmo.
 - Cambio de dirección.
 - Salidas en dribling.
 - Fintas con balón (de salida o de tiro).
4. Encadenar diferentes acciones y diferentes gestos técnicos.
5. Situación general de juego (primero en defensa pasiva y después en defensa activa).

TEMA 8

LAS FINTAS

1. Aspectos básicos.

La finta se puede decir que es un movimiento que empieza, pero no termina. La finta es un engaño al defensor, que se utiliza para librarnos de él o al menos desequilibrarle.

Puede realizarse con balón y sin balón. De cara al aprendizaje, al hacer la finta, primero debe marcarse bien, para posteriormente realizar un cambio de ritmo, ya sea para penetrar a canasta o continuar con otro movimiento.

2. Tipos de fintas.

Existen tres tipos de fintas:

1. Finta de pase.

Se finta el pase hacia un lado y se pasa hacia otro. Para ello, adoptamos la forma de pasar al compañero de la derecha (por ejemplo) y una vez desequilibrado el defensor, se cambia el pase al compañero de la izquierda.

2. Finta de penetración – tiro.

Cuando nos encontramos en una posición idónea para realizar el tiro, el defensor se encuentra muy próximo, podemos realizar este tipo de fintas.

Fintamos entrada a canasta dando un pequeño paso hacia un lado del defensor; el defensor deberá reaccionar retrocediendo algo (de no ser así se continua con la penetración).

En el preciso momento en que retrocede a un poquito y aprovechando el margen de separación del defensor, de forma muy rápida tomamos posición de tiro y tiramos a canasta.

3. Finta de tiro - penetración

Este tipo de finta consiste en realizar un movimiento con la cabeza y cuerpo como si fuéramos a tirar a canasta.

Si el defensor reacciona y salta o se desequilibra podemos intentar penetrar a canasta en dribbling.

TEMA 9

1 X 1

1. Aspectos básicos.

Se debe tratar de solucionar esta situación en el menor tiempo posible (rapidez) y con el menor nº de elementos porque cuanto más elementos empleemos mayor será la presión defensiva y cuanto mayor sea el tiempo mayor será también la presión defensiva (recuerda: un jugador con el balón cogido en sus manos solo tiene 5 segundos).

El jugador en posesión del balón, con este cogidos en sus manos, dará generalmente un máximo de tres botes.

El jugador necesita rapidez cuando:

- Cuando queremos el control del balón (ej. quedan diez segundos y ganamos de tres puntos)
- Cuando se realiza un aclarado, es decir, cuando el jugador que lleva el balón se le deja espacio suficiente para que pueda jugarse ese uno contra uno.

2. Situaciones del 1 x 1.

La situación de 1 x 1 se puede dar de tres maneras:

1. *El jugador recibe el balón y no ha agotado el bote*

Ante esta situación se puede dar dos situaciones:

1.a) El jugador recibe el balón (no lo ha botado aún) y esta de cara a la canasta:

Lo primero que utilizaremos son las *fintas* (realizándolas sobre el pie débil del defensor, es decir, sobre el pie adelantado del defensor); después utilizaremos un *cambio de ritmo* con lo que implica la *salida con bote*. Acabaremos bien con una *entrada a canasta* o bien con una *parada y tiro*.

Si con la finta no conseguimos el objetivo de que modifique el defensor su posición deberemos *botar* hacia el aro para acercarnos a éste y sacar una *falta personal*.

1.b) El jugador recibe el balón (no lo ha botado aún) y no está de cara a canasta:

Lo primero que utilizaremos será el *pivote* para orientarnos a canasta. Ese pivote está en función de la parada y de cómo se coloque el defensor). Si se recibe el balón de espaldas y en la posición de poste bajo entramos en los movimientos de jugadores especializados, es decir, los pivots, siendo su tiro más usual el gancho.

Una vez orientado a canasta sería igual que en el caso 1.a) es decir se utilizarían en este orden los siguientes elementos técnicos: *fintas*, *cambio de ritmo*, *salida con bote*, *entrada a canasta* ó *parada y tiro*.

2. *El jugador está botando*

- Los elementos que tiene son los *cambios de dirección* y los *cambios de ritmo*.

- No será lo mismo que el jugador este:

■ Cerca de la línea de 6,25: tendrá muchos menos elementos (como mucho dos botes) y el cambio de dirección que tendrá que realizar será el *reverso*.

■ Lejos de la línea de 6,25 ó teniendo mucho espacio: tendrá que dar más botes, utilizará fundamentalmente el bote de velocidad y realizará el *cambio de dirección por la espalda* (ya que apenas se pierde velocidad).

3. *El jugador atacante a agotado el bote*

- Esta situación sólo se puede dar cerca del aro.

- Las opciones que se pueden dar son:

■ *Finta de tiro*.

■ *Pivotar*.

■ *Tiro* (fundamentalmente el gancho, teniendo que saber manejarse con las dos manos).

■ *Pase* (pero no se puede en un 1 x 1).

TEMA 10

LOS PASES

1. Definición y aspectos básicos.

El pase es la acción entre los jugadores en la que se transfiere el control del balón de uno a otro. Los pases son la manera más rápida de hacer progresar el balón por el campo (a lo largo).

Cuando introducimos los pases, estamos hablando de un mínimo de 2 jugadores y por lo tanto del *juego colectivo*. Por lo tanto, la responsabilidad es tanto del lanzador como del receptor.

2. Características de los pases.

Las características de los pases son:

- Los pases deben ser fuertes, rápidos y tensos, es decir con una trayectoria no parabólica.
- Los pases deben ir dirigidos a la mano más alejada del defensor y el receptor debe indicar donde quiere el balón (con la palma de la mano).
- Los pases deben ir comprendidos a una altura entre la cintura y el pecho.

3. Tipos de pases.

Los diferentes tipos de pases son:

1. Pase de pecho a dos manos

- Es un pase lento, por lo tanto no se debe hacer cuando la defensa presiona mucho. Sin embargo, es un pase muy seguro.
- Es un pase para distancias cortas.
- Se ejecuta realizando una extensión completa de los brazos para al final dar una flexión brusca de la muñeca, de tal manera que los brazos quedan estirados orientados hacia el defensor con las palmas de las manos orientadas hacia fuera y hacia abajo.

2. Pase de pecho picado

- Es igual que el anterior lo único es que entre medias de la trayectoria del balón se produce un bote en el suelo (pero cuidado el balón debe seguir llegando al pecho).
- Suele ser utilizado en el último pase de un contraataque.

3. Pase a una mano

- Se utiliza ante defensas muy agresivas y se suele utilizar para poder sorprender al defensor.
- Se puede hacer con las dos manos indistintamente (derecha e izquierda).
- Se puede hacer con el balón cogido en las manos o botando el balón.
- Es un pase mucho más rápido pero más difícil ya que se pasa sin necesidad de cogerlo.

4. Pase a una mano picado

- Este tipo de pase es igual que el anterior con la única salvedad de que en su trayectoria existe un bote en el suelo

5. Pase de béisbol

- Se utiliza para recorrer mucha distancia. Es lo que se llama primer pase de contraataque.
- Para ejecutarlo, el jugador llevará la pierna contraria del brazo ejecutor adelantada. El balón sube por la lateral del cuerpo hasta situarse arriba y a la derecha de la cabeza, pero debe ser subido (el balón) con las dos manos. Justamente después se da un paso hacia delante con la pierna retrasada y se realiza una extensión de brazos acabando con la flexión de muñeca conocida.
- El pase debe ser recto (en la medida de lo posible).

6. Pase por encima de la cabeza

- Colocarse el balón por encima de la cabeza agarrado con las dos manos.
- Realizar una extensión de brazos seguido de una flexión de muñeca.
- Es tipos de pase se suele realizar de base a escolta.
- Este pase es un poco peligroso, pero de hacerse debe ser muy rápido (aunque como hemos dicho debe evitarse hacer este tipo de pases).

7. Pase por la espalda

- El balón va por el lateral del jugador hacia la espalda y después de se realiza la flexión de muñeca.
- Es un pase lento y blando por lo que se suele utilizar como último recurso o para sorprender al defensor.

8. Pase mano a mano

- También llamado pase de pellizco.
- El receptor se va a acercar al pasador de manera que éste prácticamente se lo da.
- A la vez que el receptor se acerca, el pasador realiza un pellizco al balón (esto es solamente en la teoría, la realidad es que al mismo tiempo que el receptor se acerca el pasador se va a girar de tal manera que quedan ambos juntos, realizando de manera indirecta un bloqueo a los posibles defensores, siendo prácticamente el receptor el que arranca el balón de las manos del pasador).

4. Conceptos importantes.

- Línea de pase → es una línea imaginaria que une al pasador y al receptor. La defensa intentará tapar esa línea de pase y el poseedor del balón tendrá desplazarse para crear una nueva línea de pase y el receptor deberá realizar *movimientos sin balón* para abrir la línea de pase.
- Áreas de pase → existen áreas más peligrosas donde son más fáciles cortar el pase (zonas cercanas a los brazos), mientras que aquellas zonas cercanas a la cabeza o al tronco son áreas buenas para intentar realizar el pase.

TEMA 11

MOVIMIENTOS DE ATAQUE SIN BALÓN

1. Aspectos básicos y sus tipos.

Los movimientos de ataque sin balón se realizan con el objetivo de recibir el balón o bien que un compañero consiga recibir el balón en buena posición, es decir, que pueda meter canasta. Esto se va a hacer mediante los cambios ritmo, bloqueos, fintas, etc..

Existen 5 tipos de movimientos de ataque sin balón, los cuales tienen en común que todos tienen como objetivo recibir el balón, por lo que todos deben tener una situación de equilibrio buena y en todos ellos se usan cambios de ritmo:

1. Paradas

- Son las detenciones que se efectúan por las necesidades propias del juego.
- La posición final debe tener el mayor equilibrio posible.
- Una buena parada nos ayudará para realizar una acción posterior adecuada y sobre todo un ahorro de movimiento en beneficio de la rapidez.
- Estas paradas las podemos realizar cuando vamos botando o bien cuando vamos sin el balón (que es lo que nos atañe ahora)

2. Pivotes

- Es la posibilidad que tiene el jugador de desplazar un pie en varias direcciones, manteniendo el otro, llamado pie de pivote, en contacto con el suelo.
- Podemos tomar este pie de pivote como eje de giro, haciéndolo sobre la punta del pie.
- Este pie de pivote, cuando tengamos el balón, no se puede cambiar.
- El jugador, después de botar, si le presionan, adopta una posición de protección del balón, empleando entonces la posibilidad de pivotar para salvar esta situación.
- Este jugador lógicamente tomará el sentido de giro que más le interese, o podrá ir cambiando éste según le convenga, pero sin levantar del suelo el pie elegido de pivote.

3. Arrancadas

- Desde parado, intentar obtener la mayor velocidad en el menor tiempo posible.

- Partiremos de una posición equilibrada de piernas, tronco, brazos y cabeza.
- La cabeza erguida, alta, con visión al frente.
- El tronco se llevará hacia delante para adelantar el centro de gravedad y favorecer la inercia de impulsión.
- Si las dos piernas están en línea y la trayectoria es recta, el primer apoyo se hará indiferentemente con uno u otro pie.
- En las salidas en diagonal, la primera pierna de apoyo será la que esté más cerca de la dirección que vayamos a tomar

4. Cambios de dirección

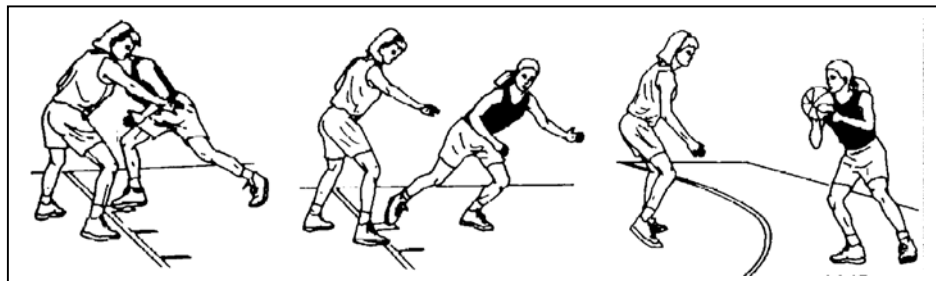
- El objetivo es el mismo, es decir, hacer creer al defensor que voy por una dirección para después cambiar ésta y dejar atrás al defensor.
- Los cambios de dirección se pueden hacer:
 - Acercándonos al balón par después alejarnos.
 - Alejándonos del balón para después acercarnos.
- Hay dos tipos de cambios de dirección:
 - Por delante → el objetivo es recibir el balón. Los primero es pedir el balón, parándome con la pierna lejana al defensor (flexionando), realizo un giro de 80°, cruzo la pierna y realiza un cambio de ritmo y pido el balón.
 - Con reverso → es igual pero la parada se hace con la pierna más cercana al defensor, se gira, reverso, se “engancha” al defensor y se hace un cambio de ritmo.
- El objetivo final de estos cambios de dirección es el de recibir el balón en espacios libres y en situación de equilibrio.

5. Desmarque

- Los desmarques consisten en tratar de recibir en el mismo sitio que inicio el movimiento.
- Existen de tres tipos:
 - Finta de recepción → desplazamiento amplio hacia el aro hasta dentro de la zona (donde el defensor se tiene que decantar por ver el balón o al jugador), entonces se realiza una parada un pivote y un cambio de ritmo. Esto trae como consecuencia que cuando recibe el balón va a estar de espaldas a la canasta. Para solucionar esto se puede hacer de dos formas:

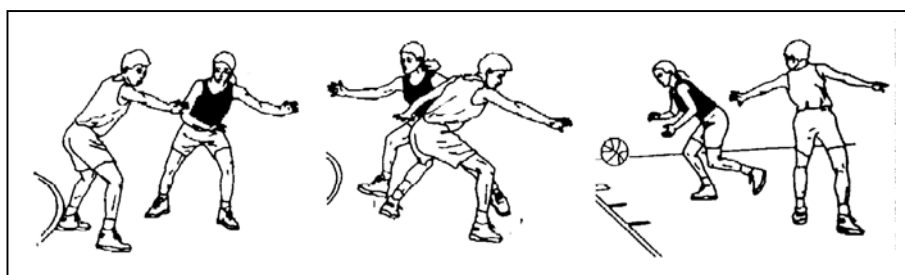
⇒ Un giro de 180° (pequeño saltito) al recibir (→ produce una situación de menor equilibrio).

⇒ Dar pasos laterales.



➤ Puerta atrás → recibir el balón por la espalda del defensor.

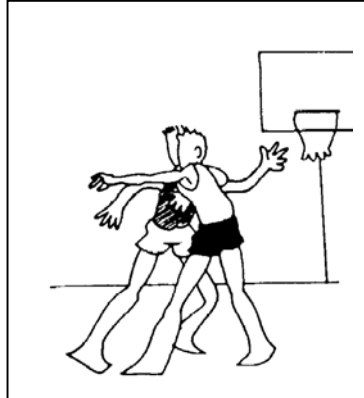
- La posición normal es la de un jugador en el alero, entre la prolongación de la línea de tiros libres y la esquina del campo. El jugador inicia un movimiento de puerta atrás como si fuera a recibir un pase cerca de la canasta para obligar a que el defensor le siga. Hace una parada sobre cualquiera de los dos pies y gira 180° en sentido contrario al del movimiento, para salir a la posición donde comenzó éste, con dos o tres apoyos máximos. El movimiento consistirá en una arrancada explosiva para sorprender al defensor. Tiene que pedirse el balón con la mano más alejada del defensor. Si el defensor reacciona en su movimiento de salida se hace una nueva parada y otra nueva puerta atrás.



➤ Autobloqueo → suele realizarse para jugadores altos.

- El atacante cruza su pierna más alejada del balón delante del defensor y se protege con el brazo del mismo lado para impedir que el defensor intercepte el pase. Con la

mano contraria pide el balón. Según recibe realiza un movimiento de alejamiento del defensor colocándose en posición de triple amenaza.



TEMA 12

LA DEFENSA

1. Objetivos.

Los objetivos son:

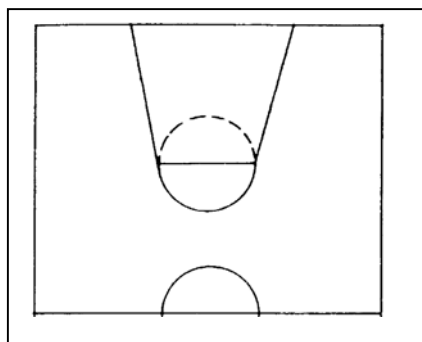
1. Tratar de recuperar el balón (medios defensivos → interceptar pases, robando el balón, provocar violaciones (pasos, dobles, etc.), provocar faltas de ataque, utilizando la regla de los 5, 10 y 30 segundos).
2. Evitar la progresión del contrario hacia la canasta (medios defensivos) → el defensor debe estar entre el atacante y la canasta, tratando de buscar pases favorables para la defensa).
3. Proteger la canasta (medios defensivos → molestando al tiro, tapando las líneas de pase y sobre todo bloqueando el rebote).

2. Tipos de defensa

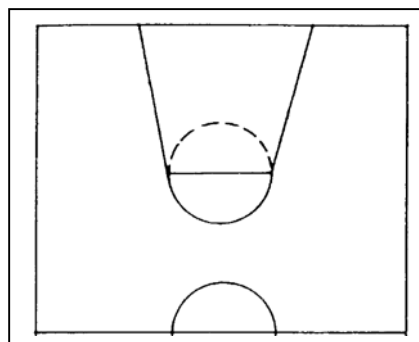
Los diferentes tipos de defensa son:

1. INDIVIDUAL

- Cada jugador es responsable de su atacante.
- Sólo se realiza en ¼ de campo.
- Dentro de este tipo de defensa se maneja dos criterios diferentes:
 - Defensa individual presionante → el objetivo fundamental de los defensores es evitar los pases.
 - Defensa individual de ayuda o flotación → el objetivo fundamental de los defensores es evitar que el jugador que tiene el balón se acerque a canasta. (se permiten pases, tiros, pero no penetración).



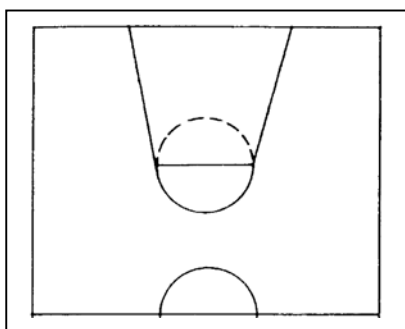
def. individual presionante



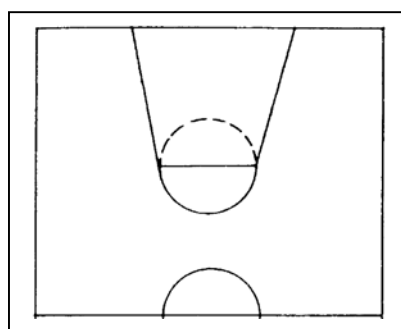
def. individual de ayuda

2. ZONAL

- Cada jugador defensor es responsable de una determinada zona del campo.
- Se realiza sólo en $\frac{1}{4}$ de campo.
- Cuando el balón entra en una determinada zona, el jugador aplicara los criterios de defensa individual.
- Se puede distinguir dos tipos de defensas zonales:
 - Defensa zonal par → aquella en que la primera línea defensiva está formada por un número par de jugadores.
 - Defensa zonal impar → aquella en que la primera línea defensiva está formada por un número impar de jugadores.



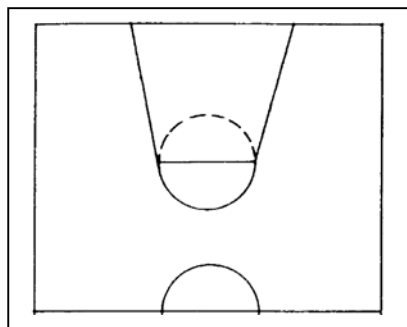
Defensa par 2-3



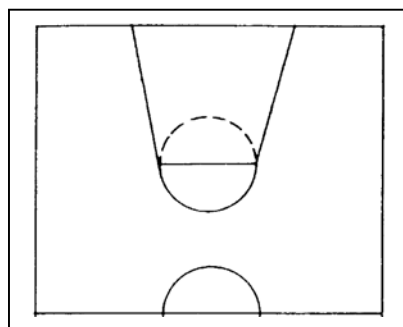
defensa impar 1-2-2

3. MIXTAS

- Son aquellas que combinan los dos tipos de defensas mencionadas anteriormente, es decir, la defensa individual y la defensa zonal.
- Dentro de las defensas mixtas existen dos tipos que son las más utilizadas:
 - Defensa 4-1 → cuatro jugadores defendiendo en zona y un jugador en defensa individual a un contrario (suele ser la estrella del equipo).
 - Defensa 3-2 → tres jugadores defendiendo en zona y dos jugadores defendiendo en individual a dos contrarios (cuando en el equipo contrario hay dos jugadores que son muy buenos).



def. mixta 4-1



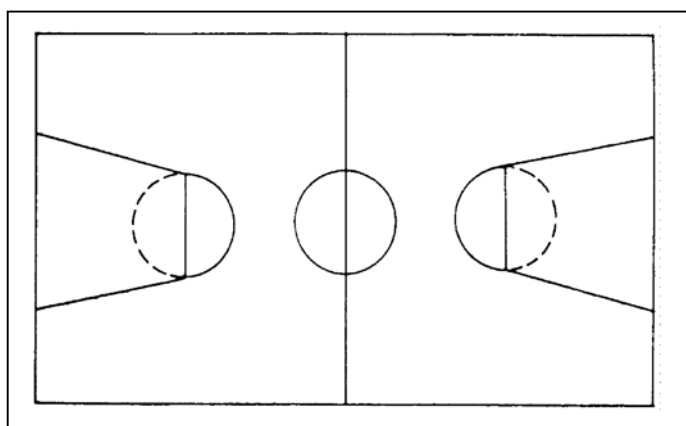
def. mixta 3-2

4. ALTERNATIVAS

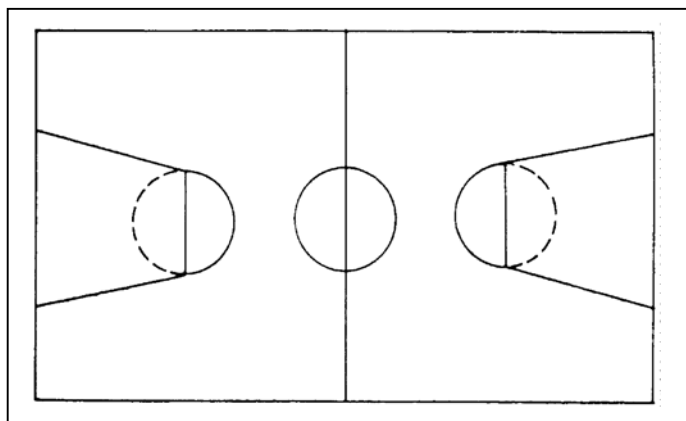
- Son defensas que se realizan en momentos determinados del partido, por ejemplo, en un momento determinado se cambia de defensa individual a zonal y luego individual. Suele hacerse en situaciones prefijadas de antemano (p.ej. tras un saque de banda).

5. PRESIONANTES

- Son aquellas que se realizan por todo el campo, $\frac{3}{4}$ partes o $\frac{1}{2}$ del campo.
- Pueden ser de los dos tipos vistos anteriormente, es decir, individuales o zonales



def. presionante individual



def. presionante zonal 1-2-1-1

3. Posición básica de defensa

La posición básica de defensa sigue las siguientes características:

- Pies separados aproximadamente a una distancia un poco mayor a la anchura de los hombros.
- Flexión de piernas rodillas y cadera (muy exagerada).
- El peso del cuerpo debe recaer sobre las puntas de los pies.
- Tronco hacia delante pero recto ya que un error muy común es que se suele flexionar las rodillas y bajar el tronco.
- Cabeza erguida para mantener una buena visión periférica.
- La posición básica de defensa no es una posición estática sino dinámica ya que los pies y los brazos tiene que estar continuamente en movimiento.
- Los pies se pueden colocar de dos maneras: o bien a la misma altura el uno del otro, o bien una pie adelantado y otro retrasado (pretendemos que el atacante se vaya por el lado que le estamos ofreciendo). Al pie adelantado se le llama pie débil y al retrasado pie fuerte.
- Brazos semiflexionados con las palmas de las manos hacia arriba

4. Desplazamientos defensivos.

Los desplazamientos defensivos siguen las siguientes características:

- Los desplazamientos defensivos tienen que ser muy cortos y muy rápidos.

- Estos desplazamientos siempre nos deben de proporcionar un buen equilibrio es decir siempre debemos de mantener una buena base de sustentación.
- Nunca hay fase aérea sino que son pasos deslizantes.
- Nunca se deben cruzar los pies.

5. Conceptos importantes.

Paso de caída → es un pivote hacia la espalda ante un cambio de dirección del contrario en el que el pie débil pasa a ser fuerte y viceversa.

En defensa existen dos conceptos que son importantísimos: uno es el que los jugadores deben tener una buena visión periférica y el otro es que es importantísimo la comunicación en defensa, así cuando se está defendiendo y hay un tiro, el defensor del jugador que tira deberá decir “¡tiro!”.

6. Brazos defensivos.

La posición fundamental de los brazos en defensa es adoptando éstos una semiflexión con las palmas de las manos hacia arriba.

Los brazos en defensa tienen dos objetivos:

- a) Presionar al balón
- b) Ayudar al equilibrio en los desplazamientos defensivos (ya que los brazos en defensa no están estáticos sino todo lo contrario, muy dinámicos).

7. La defensa al jugador con balón.

Se diferencian tres posibles situaciones:

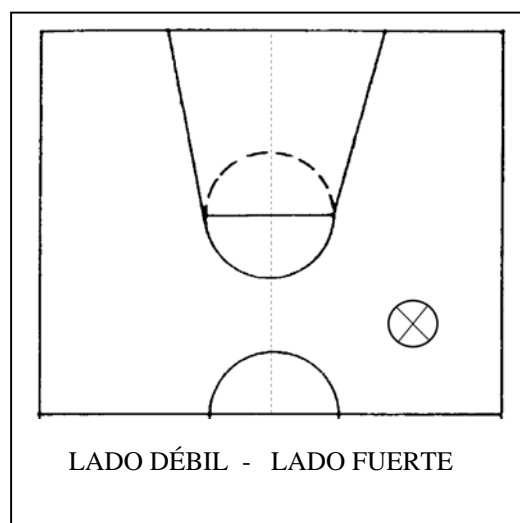
- 1) El jugador tiene el balón y todavía no lo ha botado.
 - La distancia que se deberá tener es aquella en la que al estirar el brazo más cercano llega a contactar con el atacante.
 - Esta posición no es una posición estática sino que uno se está movimiento continuamente hacia él (el atacante) y hacia atrás.
 - La colocación de los pies va a ser muy importante:
 - Con el atacante en el medio (aproximadamente en 6,25), tenemos que colocar el pie débil (el derecho) y el pie fuerte (el izquierdo) porque su mano buena es la derecha

- En las cercanías de las bandas hay que colocarse de forma que oriente al atacante a la banda y no a la canasta.
 - Se debe intentar siempre reducir el espacio que defender.
 - Los objetivos defensivos ante esta situación son::
 - ✓ Reducir el espacio de defensa.
 - ✓ Evitar buenos tiros.
 - ✓ Forzar al jugador que salga al lado que queremos.
- 2) El jugador tiene el balón y lo está botando.
- Los objetivos defensivos ante esta situación son:
 - ✓ Desplazar al jugador hacia las bandas;
 - ✓ Que deje de botar cuanto antes.
 - Reducimos la distancia de forma que mediante las piernas y tronco empujamos al atacante donde yo quiero.
 - La colocación de los brazos será la siguiente:
 - Normal → brazo cercano colocado contactando ligeramente en la cadera próxima del atacante. La otra mano dirigida al bote con la intención que deje de botar cuanto antes.
 - Otra → brazo cercano va al balón y el otro ligeramente adelantado para ayudar a los desplazamientos y para evitar pases a una mano.
- 3) El jugador tiene el balón y ha agotado el bote.
- Los objetivos defensivos ante esta situación son:
 - ✓ Conseguir que el atacante no mire la canasta para que sus pases sean hacia fuera o lejos del aro, por lo que se implica una mayor presión por parte del resto de los jugadores.

8. La defensa al jugador sin balón.

En ella se debe aumentar la intensidad según se acerque el balón a la canasta. Existen dos lados:

- Lado débil de ayuda → lado donde no hay balón.
- Lado fuerte de ayuda → lado donde se encuentra el balón.



El objetivo es tratar de defender el menor espacio posible reduciendo el espacio. Siempre que defendamos hay que formar un triángulo defensivo (balón – atacante sin balón – defensor). Si estamos en el lado fuerte, el triángulo será más pequeño y si estamos en el lado débil el triángulo será más grande.

DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN EN EL LADO FUERTE

Tratamos que el balón vaya hacia un lateral para definir el lado. El defensor tiene como objetivo tapar la línea de pase evitando que su atacante reciba. Para ello debemos tener los brazos de la siguiente forma:

- Brazo más cercano del balón extendido y palma de la mano orientada al balón.
- El otro brazo contacta con el atacante ligeramente para controlar sus movimientos.

El defensor tiene en todo momento que ver al balón y al atacante sin balón. Si se nos da la situación de que debemos defender una situación en la que el atacante vaya al interior y sólo podamos ver a unos de los dos (balón o atacante sin balón), debemos:

- Priorizar al atacante sin balón (perderemos de vista al balón).
- Priorizar al balón y con los dos brazos controlaremos al atacante (reaccionando a sus movimientos).

DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN EN EL LADO DEBIL

La posición debajo de canasta en la línea de división de lados. Los objetivos:

- ✓ Detener posible progresión a canasta.
- ✓ Evitar pases cercanos a la canasta.

Si se va acercando el balón nos vamos desplazando de frente a buscarle progresivamente. Si le pasan el balón hay que acercarse pero manteniendo la distancia para pasar la posible penetración

DEFENSA DE CORTE DE LADO FUERTE A LADO DEBIL

Alejarse del atacante y acercarnos hacia el balón y la canasta para evitar que corte por detrás de mi y tenga que alejarse. Hay que tratar de impedir que pase entre medias.

DEFENSA DE CORTE DE LADO DÉBIL A LADO FUERTE

El defensor va a reducir el espacio para buscar contactar con el atacante con el antebrazo. Se produce entonces dos opciones:

- 1) *Ir hacia arriba (el centro)* → tenemos que colocarnos cara a cara al atacante impidiendo todo lo posible que reciba el balón, ó.
- 2) *Que vaya por la línea de fondo* → tenemos que colocarnos de cara al balón controlando la situación del atacante con los dos brazos tocándole.

TEMA 132 X 2**1. Aspectos básicos.**

Debemos recordar que la progresión que llevamos hasta ahora es la siguiente:

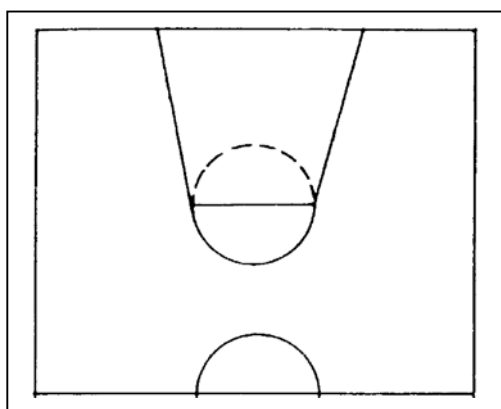
1. Tiro
2. Bote
3. Pases
4. Movimientos de ataque sin balón
5. Defensa

Con el tiro y el bote vimos el **1 x 1** y ahora al conocer ya los pases, los movimientos de ataque sin balón y la defensa podemos hablar del **2 x 2**. Para poder meternos en el **2 x 2** debemos partir del dominio de todos los conceptos técnicos que hemos mencionado anteriormente, es decir, debe de existir un dominio de todos estos conceptos individuales.

Partiendo de esto, existe dos opciones:

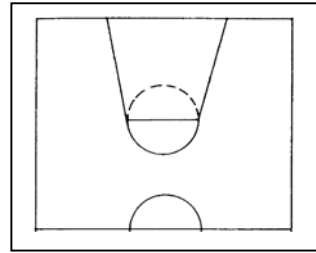
1. PASAR Y CORTAR

Es un movimiento muy típico y se trata de que un jugador con balón, después de pasar, corta hacia canasta para tratar de recibir un pase de vuelta en una posición ventajosa, es decir, con posibilidades de meter canasta o bien crear una situación de aclarado.

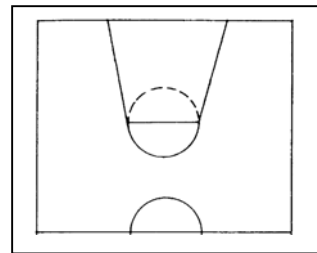


A partir de esta posición existen varias alternativas:

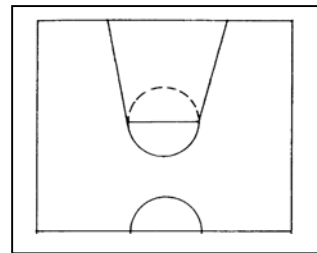
1. Recibe el balón en posición ventajosa y mete canasta;



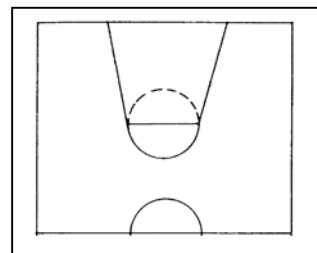
2. Proporcionar una situación de aclarado;



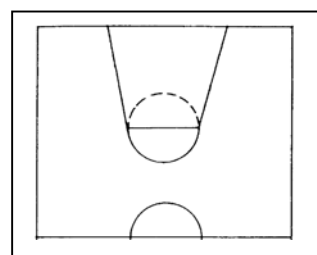
3. El jugador pasa, realiza un corte y después intenta ganar la posición de poste bajo;



4. Inicia el corte para después volver hacia atrás (para poder volver a recibir el balón y conseguir un buen tiro);



5. Realizar el corte y buscar un pase mano a mano (→ bloqueo).



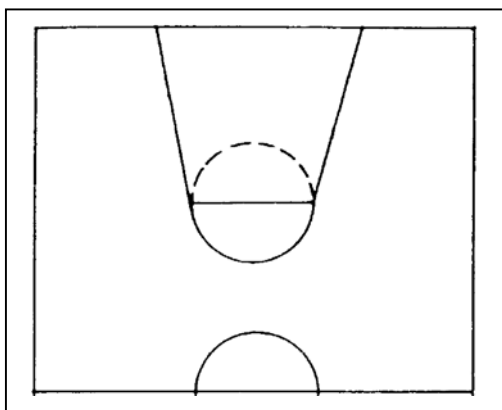
2. BLOQUEO (tema siguiente)

TEMA 14

EL BLOQUEO

1. Aspectos básicos y definición.

El bloqueo es un gesto ofensivo que consiste en que un atacante se interpone en el desplazamiento de un defensor para evitar su desplazamiento y conseguir una situación de superioridad numérica en el ataque o por lo menos tener ventaja, bien para que el balón siga libre o para que el que no tiene balón pueda recibirlo.

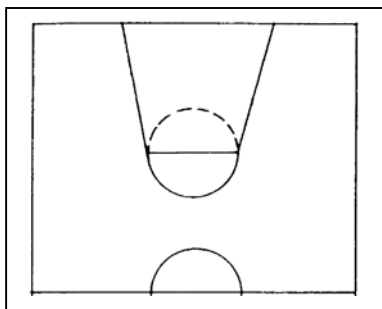


2. Tipos de bloqueos:

Los diferentes tipos de bloqueos dependerán de cómo se clasifiquen:

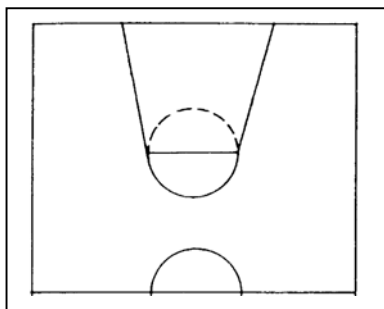
■ *En función del balón:*

- BLOQUEO DIRECTO → el que se realiza sobre el defensor del jugador atacante sin balón (bien teniendo el balón en las manos, bien botándolo). (*ver gráfico anterior*).
- BLOQUEO INDIRECTO → el que se realiza sobre el defensor del jugador atacante sin balón (para ello como mínimo debe de haber tres jugadores atacante, por eso decimos que el **3 x 3** es donde se mete todos los elementos técnicos ya que en el 2 x 2 no se puede realizar un bloqueo indirecto).

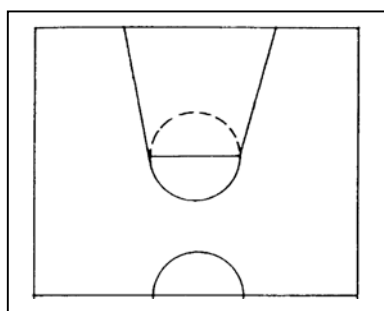


■ *En función de la orientación del bloqueador:*

- **BLOQUEO LATERAL** → los que se realizan por el lateral del defensor y éste defensor lo ve.



- **BLOQUEO CIEGO** → los que se realizan a la espalda del defensor y éste no lo ve. (Reglamento: *en los bloqueos ciegos hay que dejar una pequeña distancia – aproximadamente uno o dos pasos - para que el defensor pueda reaccionar*).



3. La técnica del bloqueo.

Desde el punto de vista del atacante diremos que:

- El **bloqueador** es el jugador atacante que realiza el bloqueo.
- El **bloqueado** es el jugador atacante que recibe el bloqueo.

4. Posición básica.

Es prácticamente la misma que la posición básica de defensa. Se debe colocar perpendicular a su desplazamiento, es decir, pierna más cercana del defensor esta colocada entre mis dos piernas. El tronco ligeramente inclinado hacia delante (para amortiguar algo del golpe). Los brazos cruzados sobre el pecho (para amortiguar algo del golpe). Una vez adoptada esta postura, esta posición es totalmente estática, es decir, no se puede mover nada (si se mueve algo, será falta personal en ataque).

5. Objetivos.

El objetivo básico es tratar de impedir el desplazamiento del defensor.

6. Orientación del bloqueador.

El bloqueador tiene dos posibilidades de formas de colocarse:

1. De espaldas al defensor → se pierde el contacto visual con el defensor pero se gana en rapidez en la continuación del bloqueo, por lo que este tipo de bloqueo es más sencillo.
2. De cara al defensor → se tiene contacto visual con el defensor pero es más complicado de realizar la continuación del bloqueo.

7. Técnica del bloqueado.

- Tiene que salir lo más pegado posible, a poder ser hombro con hombro, con el bloqueador.
- Siempre se debe realizar un finta previa o un cambio de dirección previo para enganchar al defensor.

8. Continuación del bloqueo.

- Cuando enseñemos el bloqueo debemos enseñar tanto la técnica del bloqueo como la técnica de la continuación del bloqueo, es decir:

BLOQUEO = bloqueo + continuación del bloqueo

- La continuación del bloqueo es un movimiento del bloqueador posterior a la salida del bloqueo que consiste en hacer un pivote para abrir una nueva línea de pase (por eso es que si el bloqueo se hace de espaldas la continuación es más fácil).
- Si debo realizar el pivote, este se debe realizar siempre hacia atrás, ya que el bloqueador se vuelve a interponer entre el defensor y mi compañero.

9. Posibilidad de defender los bloqueos directos.

Hay cinco opciones:

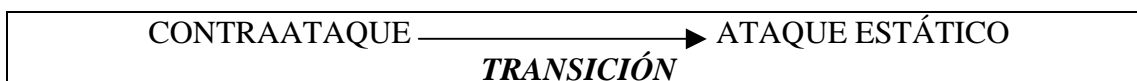
1. Pasar por delante del bloqueo.
2. Pasar por detrás del bloqueo ó de tercer hombre.
3. Pasar por detrás del bloqueo ó de cuarto hombre.
4. Flash defensivo.
5. Cambios defensivos.

TEMA 15

CONSTRUCCIÓN DE UN SISTEMA DE ATAQUE

1. Aspectos básicos.

La *transición* es el paso del contraataque al ataque estático.



La *transición* es una serie de movimientos para colocarse los jugadores. Cuanto menos tiempo estemos en transición más tiempo estaremos atacando.

2. ¿Que es un sistema de ataque?.

Un sistema de ataque es el medio que utilizamos para cumplir los planteamientos estratégicos, es decir, establecer las relaciones que se tienen que establecer entre los jugadores tanto individualmente como entre sí. Independientemente de que todo está fijado debe existir cierta flexibilidad, es decir, todo sistema de ataque debe tener cierta flexibilidad.

Todo sistema de ataque va a depender de:

- Las características de los jugadores.
- El tipo de defensa que tengamos que atacar.

Previamente, podemos distinguir tres tipos de sistemas de ataque:

1. **Sistema de ataque libre** → los jugadores tienen plena libertad para hacer lo que ellos quieran hacer.
 - Ventajas:
 - Ayuda mucho a formar a los jugadores.
 - Son sistemas difíciles de defender.
 - Desventajas:
 - Fomenta el individualismo y la anarquía.
2. **Ataque por conceptos** → cada jugador puede hacer lo que quiera pero se le da ciertas normas de comportamiento que condicionan sus acciones posteriores (por ejemplo, se les dice que cuando pasen siempre corten hacia el lado del pase).

- Ventajas:

- Ayuda mucho a formar a los jugadores.
- Son sistemas difíciles de defender.

- Desventajas:

- Fomenta el individualismo y la anarquía.

3. **Ataques rígidos**→ estamos marcando en todo momento lo que debe hacer cada jugador.

- Ventajas:

- No se produce situaciones de anarquía.

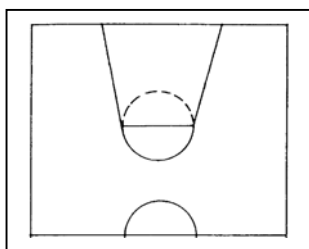
- Desventajas:

- Es un sistema fácilmente detectable y por lo tanto previsible ya que siempre hacen lo mismo.
- Se necesita un ataque para cada tipo de defensa.
- Si un jugador se le olvida lo que debe hacer se viene abajo todo el sistema de ataque.

3. Principios o normas para formar un sistema de ataque.

Los principios son:

1. Distribución eficaz de los espacios. Nuestros sistemas de ataque deben ocupar el mayor espacio posible)



2. Siempre se debe haber movimiento constante de los jugadores y del balón y además el balón debe cambiar rápidamente de jugadores y de lado.

3. Debe de proporcionar oportunidades para todos los jugadores.

4. Simplicidad (se debe plantear movimientos de ataque muy sencillos).

5. Se debe basar en la utilización constante de los bloqueos para proporcionar ventajas.

6. Debe de tener cierta flexibilidad en dos sentidos:

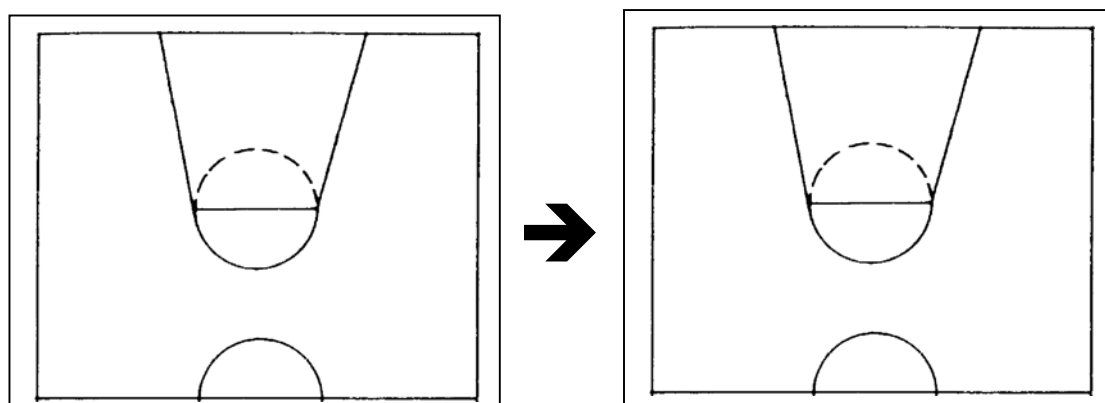
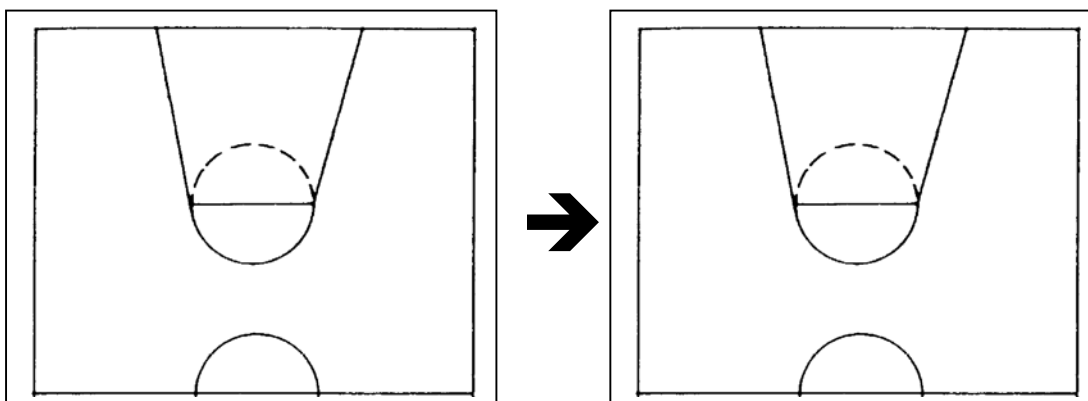
- Flexibilidad para poder romper el sistema (siempre para intentar meter canasta).
- Flexibilidad para poder plantear varias opciones a la vez (esto está en función de la defensa).

4. Observaciones para las categorías inferiores.

- No hay puestos específicos por lo que todos los jugadores deben pasar por todos los pivotes (hasta 14 años).
- No olvidar que esto es un juego, por lo tanto plantear situaciones parecidas a la del juego real y a partir de ahí realizar ejercicios específicos.

5. Posibles sistema de ataque para un equipo de nuestro nivel.

Normas → después de pasar, cortar a canasta y dirigirse hacia el mismo lado que se ha pasado. El resto de los jugadores lo que deben de hacer es ocupar los espacios libres.



TEMA 16

REGLAMENTO

1. Adaptación del reglamento a las categorías inferiores.

CATEGORÍAS DE BALONCESTO

<i>Benjamines</i>	(8-9 años)	(→ MINIBASKET)
<i>Alevines</i>	(10-11 años)	(→ MINIBASKET)
<i>Infantil</i>	(12-13 años)	
<i>Cadetes</i>	(14-15 años)	
<i>Junior</i>	(16-17 años)	

1.1. Minibasket.

LOS EQUIPOS

- Cada equipo constará de 12 jugadores en acta: 5 jugadores en el terreno de juego y 7 sustitutos.
- El mínimo de jugadores inscritos en acta será de 8 (sí hay menos de 8 jugadores el partido se dará por perdido). No obstante, se ha de jugar el partido si un equipo presenta 7,6,5 jugadores, haciendo constar esta circunstancia el árbitro.

TIEMPO DE JUEGO

- El partido tendrá dos tiempos de 24 minutos cada uno, con un intervalo de diez minutos entre ellos. Cada tiempo se divide en dos períodos de doce minutos cada uno, con un intervalo obligatorio de dos minutos entre ellos. (12' - 2' - 12' - descanso - 10' - 12' - 2' - 12')
- Los tres primeros períodos son a reloj corrido, parándose sólo en los tiempos muertos. El 4º período es a reloj parado.
- Cada equipo dispondrá de un tiempo muerto por período y estos no serán acumulados.

SUSTITUCIONES

- Durante los tres primeros períodos, todos los jugadores inscritos en el acta deberán haber jugado al menos un período completo y como máximo 2 períodos (salvo que se presenten menos de 8 jugadores).
- No se concederán sustituciones en los tres primeros períodos, excepto para reemplazar a un jugador lesionado, descalificado o que ha cometido su quinta falta personal. A efectos de sustitución, un jugador se considera que ha participado en un período cuando ha intervenido en él por mínimo que fuese el tiempo, por ello, si ha jugado en los dos primeros tiempos, no puede sustituir en el tercero. El sustituto deberá ser **obligatoriamente** el que menos períodos lleve jugados hasta el momento.

- En el 4º período están concedidas las sustituciones. Cuando se realicen los cambios en el 4º período, se tendrán en cuenta:
 - Que el jugador que entra en cancha, no hay jugado los dos anteriores.
 - Que estos cambios sean para que jueguen los que solo han actuado un tiempo.
 - No se podrá cambiar al jugador que en este 4º período es el único que ha actuado.

DEFENSAS

- Exclusivamente se puede realizar defensa individual a partir de medio campo.
- La defensa en zona y las defensas presionantes o mixtas son ilegales.
- Se permite defender individualmente en todo el campo solamente en el 4º período.
- No se permite realizar 2x1

TIROS LIBRES

- A partir de la falta de equipo en cada período, se lanzarán 2 tiros libres por parte del equipo oponente

RESULTADOS

- Se permite el resultado de empate en estas categorías, excepto en las fases finales y los playoff.

1.2. Categoría infantil.

DURACIÓN Y TIEMPO DE JUEGO

- Dos tiempos de 20 minutos, divididos en 2 períodos de 10 minutos. Los 3 primeros períodos serán a reloj corrido, parándose sólo en los tiempos muertos y faltas personales. El 4º período será a reloj parado.
- En los jugadores infantiles de segundo año, los cuatro períodos de 10 minutos son a reloj parado.
- Los *equipos, tiempos muertos, y sustituciones*, son iguales que en la categoría de Minibasket.

DEFENSA

- Es obligatoria la defensa individual, pudiendo ser ésta en todo el campo. Se permite defender 2x1.
- La defensa en zona sigue estando prohibida en los infantiles de primer año. A partir del segundo año está permitida.

Nota → NO ES VALIDO EL RESULTADO DE EMPATE

TEMA 17

INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Análisis del proceso de iniciación deportiva.

Definimos el proceso de iniciación deportiva como aquél proceso que sigue un sujeto desde que comienza la práctica de un deporte hasta que adquiere un conocimiento del deporte y un nivel correcto de ejecución práctica.

Desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad.

Ahora bien, la pregunta está en cómo se debe realizar este proceso de iniciación. En este proceso de enseñanza podemos hablar de dos tendencias a seguir:

1.- **Metodología tradicional:** Que considera que el niño debe aprender el "modelo de gesto eficaz", modelo extraído del deporte de alta competición.

Tradicionalmente este tipo de enseñanza se ha basado en una metodología analítica (descomponen el gesto a realizar en partes). Como el niño no puede realizar el gesto ideal que representa el gesto del campeón, se descompone en elementos más simples.

2.- **Metodología activa:** Analiza los intereses de los niños reclamando su iniciativa, su imaginación y reflexión en la adquisición de unos conocimientos adaptados:

- Parten de la situación de juego. Los jugadores implicados en el juego deben buscar soluciones para resolver obstáculos.
- Los gestos técnicos deben ser deducidos a partir de la situación de juego.

Esta metodología toma en consideración el juego como elemento fundamental y a partir del cual se elabora el proceso didáctico. Los juegos son la actividad básica de trabajo, partiendo de juegos simples se va ascendiendo en la dificultad hasta llegar a los juegos reglamentados.

Basándose en esto, utilizan una metodología global de enseñanza (el gesto se hará en las condiciones de juego con oposición, como en situación real. El movimiento o gesto es completo).

2. Iniciación al baloncesto.

Analizando las diversas propuestas existentes respecto a las etapas de la iniciación deportiva; podemos concluir que, cuando se refiere a deportes de equipo, como es el caso del baloncesto, la edad de iniciación al conocimiento y práctica específica de un deporte la sitúan en torno a los 10 años.

Dentro del proceso general de la iniciación al baloncesto, distinguimos tres etapas. La **primera** se corresponde con la iniciación pura al baloncesto, es decir, desde el primer contacto con él, en la que se juega sólo contra un compañero. En la **segunda** se enseña a jugar contra un rival, pero con ayuda. Y en la **tercera** se juega ya primero con un compañero contra dos rivales y luego con dos compañeros contra tres rivales, entrando en el juego de asociación total. Los contenidos corresponden al aprendizaje de las situaciones básicas de juego, con la adquisición de los fundamentos inherentes a ella; y van evolucionando con una progresión lógica que va desde los más sencillos a los más elaborados.

I - Primera etapa:

En la primera etapa nos planteamos como objetivo prioritario que niños y niñas se ilusionen por el baloncesto, entendiendo que el único camino para ello es que se diviertan y sea por tanto para ellos una experiencia gratificante.

El objetivo es que empiecen a sentirse un poco más seguros en su juego individual al mejorar su habilidad en la técnica individual y sus conocimientos tácticos básicos. Parece claro que en la iniciación, además de divertirse, lo que les motiva es el hecho de sentirse cada vez un poquito más hábiles en el juego. Es por ello que nuestro segundo objetivo pasará por ir mejorando la técnica individual. Predominará el bote por encima del pase, jugaremos desde el primer momento situaciones de 3 x 3 e iremos enseñando la técnica - táctica individual a partir de situaciones de 1 x 1.

II - Segunda etapa:

Queremos que vayan progresando en el dominio de la técnica básica para poder sentirse seguros en el control del balón incorporando ésta al juego real, lo que les permitirá levantar la cabeza para empezar a ver lo que sucede en el juego. Sobre todo, que empiecen a buscar la ayuda de un compañero libre para apoyarse en él, aprendiendo luego a desmarcarse y poder recibir un pase en mejores condiciones.

Es ya en esta etapa cuando el entrenador - profesor introduce una carga significativa de contenidos e interviene dando pautas para organizar un poco el juego de equipo.

III - Tercera etapa:

Seguiremos consolidando los conocimientos de las dos anteriores y daremos un paso adelante en el juego de asociación, intentando primero que sean capaces de jugar primero 2 x 2 y después 3 x 3. Es decir, que puedan crear una estrategia conjunta con los compañeros. Llegados a este punto entraremos en el juego global de 5 x 5 y podremos introducir la competición como tal.

Es a partir de esta etapa, cuando los niños y niñas pueden decidir ya sobre si continuar sobre la practica del baloncesto, lo que daría lugar a la segunda fase en la formación de los jugadores.

3.Etapas de la formación de jugadores.

Del mismo modo, podemos distinguir de un modo general, las siguientes etapas:

1. Etapa o formación básica.
2. Etapa o de iniciación y formación específica
3. Etapa o de perfeccionamiento deportivo

La **primera etapa** tiene un claro objetivo de formación multifacética y de desarrollo genérico de todas las cualidades físicas, teniendo en cuenta las características de la edad del jugador y utilizando el juego como el factor primordial en el trabajo práctico.

Se pretende que *el niño juegue diferentes* deportes y practique actividades diversas. Esta etapa tendrá una duración no inferior a 2-3 años.

La **segunda etapa** pretende la enseñanza de los elementos específicos del baloncesto y del desarrollo de las cualidades físicas generales y se empieza a trabajar con las específicas. La duración será de 3-4 años.

La **tercera etapa** se orienta hacia la consecución de una mejora en el rendimiento. Ésta es la etapa previa a la entrada en el entrenamiento de élite, que se convierte en muy especializado y específico, y el jugador está alrededor de los 20 años.

Ahora bien, si tenemos en cuenta los dos apartados anteriores, es decir, tenemos en cuenta el proceso a seguir en la iniciación al baloncesto y las etapas por las que debe atravesar un jugador hasta llegar a obtener su máximo rendimiento en un deporte concreto y lo trasladamos a las categorías actuales del baloncesto, podemos obtener un cuadro como el siguiente en el que se distribuyen de una manera muy general los contenidos a trabajar en cada una de las etapas.

4. Programa marco. Cuadro propuesta.

Edad/ categoría	Etapa	Características especiales	Aspectos metodológicos y de contenidos
8-9 Benjamines 10-11 Alevines	Universo deportivo. Universalidad específica	El baloncesto convive con otros deportes y clases de educación física. - Necesidad de movimiento. - Familiarización perceptiva. - Limitación física del sujeto. - Adaptación al baloncesto del niño.	- Conductas perceptivo – motrices. - Habilidades básicas. - Juegos no reglados. - Desarrollo de la motricidad. - Tratamiento integrado. - Metodología global. - Elementos técnicos del juego. - Ideas tácticas básicas. - Uso del juego como método de enseñanza.
12-14 Infantil Cadete “ B”	Especialización genérica	- Evolución física del sujeto. - Reducción de los espacios. - Mayor competitividad. - Aumento de reglas.	- Consolidación de motricidad básica. - Motricidad específica. - Medios tácticos básicos. - Transito a espacios reducidos. - Situaciones de aprendizaje variables y básicas. - Refuerzos positivos y proceso de correcciones.
15-16 Cadete “ A “ Junior “ B ”	Especialización por puestos específicos	- Desarrollo físico y entrenamiento específico de la condición física. - Aumento volumen de entrenamiento. - Primer proceso selectivo de jugadores. - Juego en puestos específicos. - Fases en defensa y ataque. - Mayores exigencias competitivas. - Juego real.	- Metodología específica. - Elementos técnico – tácticos individuales en los puestos. - Medios tácticos complejos. - Defensas zonales. Sistemas de juego. - Principios estratégicos defensa / ataque. - Proceso de correcciones más exigentes. - Situaciones de aprendizaje más complejas.
17-18-19 Junior “ A “ Senior	Perfeccionamiento	- Máxima importancia condición física. - Segundo proceso de selección. - Evolución técnico – táctico paralela a las cualidades físicas. - Búsqueda de eficacia. - Máxima especialización en el puesto. - Aumento volumen de entrenamientos. - Competiciones nacionales.	- Metodología especial. - Especialización técnico – táctico. - Estrategias y sistemas de juego. - Perfeccionamiento del gesto técnico. - Mejora individualizada. - Dominio técnico – táctico. - Situaciones de aprendizaje similares al juego real.