



BALONCESTO

INDICE:

HISTORIA

REGLAMENTO BÁSICO

TÉCNICA INDIVIDUAL

- POSICIÓN BÁSICA

- BOTE
- PASE
- TIRO
- REBOTE
- PIVOTAR
- FINTAS

TÁCTICA:

EN ATAQUE:

- MOVIMIENTOS
- TRIÁNGULOS (ABRIRSE BIEN)
- PASAR Y CORTAR
- ACLARADOS
- BLOQUEOS:

- DIRECTO

- INDIRECTO

- CIEGO

EN DEFENSA:

- INDIVIDUAL AL HOMBRE CON BALÓN 1X1
- INDIVIDUAL AL HOMBRE SIN BALÓN:

- AYUDAS

- CORTES AL LADO FUERTE (CON BALÓN)

- CORTES AL LADO DÉBIL (SIN BALÓN)

SISTEMAS DEFENSA

INDIVIDUAL

1. DEFENSA DE LOS HOMBRES CON BALÓN (RECIBE-BOTA-DEJA DE BOTAR)

A) LLEVAR HACIA:

- Lado bote peor
- Lado más defensores
- Laterales y fondos

B) DISTANCIA

C) MARCAR OPCIONES COLECTIVAS AL AGOTAR EL BOTE

2. DEFENSA DE LAS PRIMERAS LÍNEAS DE PASE

- Aumentar presión sobre balón (acumular hombres al centro)
- Aumentar presión sobre líneas de pase
- Rotaciones

3. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS:

- Avisar
- Pasar/ saltar
- Cambio: body check

4. DEFENSA DE LOS CORTES:

- Lado fuerte
- Lado débil

5. DEFENSA DE LOS HOMBRES INTERIORES

7. ZONAS

EVOLUCION DE DIFERENTES TIPO DE ZONAS

NORMAS BÁSICAS DE ATAQUE A ZONA

0- HISTORIA DEL BALONCESTO

Historia del baloncesto



 **James Naismith**, inventor del Baloncesto.

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor de la Universidad de Springfield, Massachusetts, James Naismith (un profesor canadiense) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre. James Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia denominado "duck on a rock" (pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de diámetro pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Éstas eran:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.

6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "umpire", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "referee" (árbitro principal, véase siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, "referee", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuando se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.



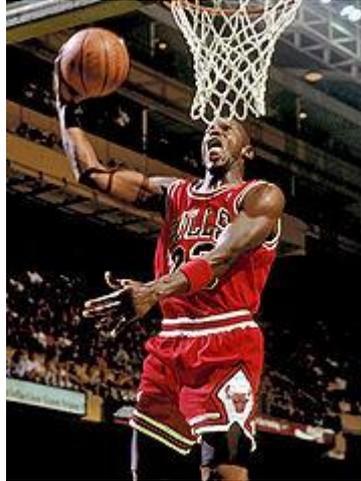
Primera pista de baloncesto: Springfield College.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.



Michael Jordan, estrella del baloncesto.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

Posiciones de un equipo de baloncesto

Dentro del juego del baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- **"Base:"** También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Debe ser el "cerebro" del equipo.
- **"Escolta:"** Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Normalmente es el que efectúa los saques de banda y de fondo a no ser que el entrenador mande una estrategia especial en el que el escolta no tenga que sacar.

- **"Alero:"** Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y asimismo saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. En defensa han de estar atentos para ayudar a cerrar el rebote y recoger los rebotes de media distancia.
- **"Ala-Pívot":** Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.
- **"Pívot:"** Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores.

CÓMO SE JUEGA (Reglas básicas)

El reglamento completo se verá más adelante



Balón de baloncesto a punto de entrar en la canasta.

- **Duración de un partido:** En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 min. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min. más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- **Jugadores:** el equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.
- **Inicio del partido:** debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- **Árbitros:** para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.
- **Mesa de anotadores:** la mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las

incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

Reglas internacionales de baloncesto

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto.

Arbitraje

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Violaciones más comunes:

Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). **Se produce avance ilegal cuando**, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).
- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.
- Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.

Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.

- Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

Dobles (Art.24)

Un jugador no debe realizar un segundo regate después de haber concluido el primero a menos que haya perdido el control de un balón en el terreno de juego entre ambos regates. Es decir, que una vez dado los dos pasos permitidos, sólo puede pasar el balón a otro jugador o tirar a canasta.

Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación.

Referentes al tiempo:**3 segundos en Zona (Art.26)**

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su pista delantera. Salvo **excepciones**:

- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador esté realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo esté en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo, puesta en juego o acción con balón

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca aro, se comete una violación o una falta. En la [NBA](#) en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.



Árbitro señalando falta personal.

Campo atrás (Art.30)

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

Faltas**Falta personal (Art.34)**

Cuando un jugador contacta **ilegalmente** con un adversario y le causa una desventaja y obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se

considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición 'anormal' (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la **NBA**) el jugador será eliminado.



Árbitro señalando una falta en ataque.

Falta en ataque

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

Falta antideportiva (Art.36)

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

Falta técnica

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

Falta descalificante

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.



Tiros libres

Si un equipo comete cuatro faltas en un período (5 en reglamento **NBA** o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe

una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.



Medidas del campo de juego, la canasta y la pelota

La cancha

- Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con **15 m de ancho y 28 m de longitud**.
- El **perímetro** de la pista debe estar libre de obstáculos **a dos metros de distancia**.
- La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a **7 m de altura**.
- El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.
- En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m. de altura y se introducen 1,20 m. dentro del rectángulo de juego, tienen que estar provistos de basculantes homologados.
- Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Las líneas miden 6 cm. de ancho.
- La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 m. (FIBA) y a 7,25 m. (NBA) de distancia de la canasta.

La pelota

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9,366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de *indoor* (pabellón cubierto) y de *outdoor* (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.



La pelota clásica.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Desde el año 2007 en España se utiliza un balón con franjas negras, sobre el que se discute su duración ya que resbala en exceso.

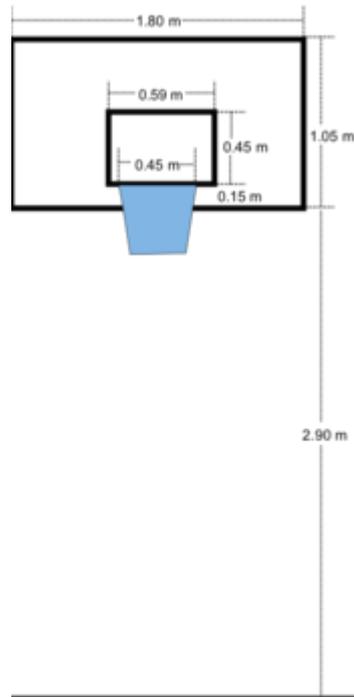


El nuevo diseño FIBA.

- Circunferencia: 68 - 73 cm
- Diámetro: 23-24 cm
- Peso: 567 - 650 g

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número "7", utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el "5" para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

La canasta



El poste y la canasta con medidas oficiales.

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm, el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con el la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas.

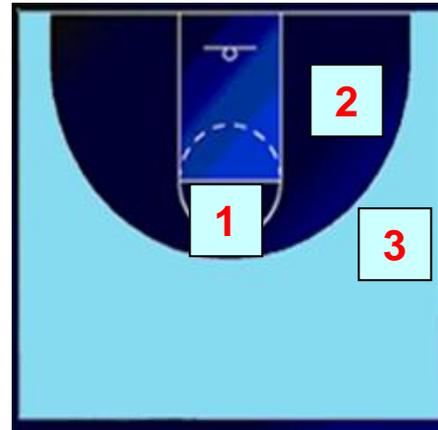
Equitación de los jugadores

El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

- Una camiseta sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.
- El pantalón puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.
- Calzado: tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.

- Calcetines: Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.
- También se pueden añadir muñequeras, cintas, brazaletes, calentadores, gafas de protección, etc.

Puntuación



1. Los tiros libres valen **un punto**.
2. Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.
3. Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,24 en la [NBA](#)) valen tres puntos.

Si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado, en caso de que el jugador esté tirando desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,25 ([NBA](#) 7,24) el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos). Sin embargo un jugador en el caso de que tire desde la distancia de triple puede iniciar el tiro con un salto sin pisar la línea y caer encima o sobrepasarla, en ese caso el tiro se consideraría de 3 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta; el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo así que no hay normativas sobre su contenido).

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

Los Tiempos muertos

Periodos de tiempo solicitados por los entrenadores en los que interrumpe el juego para dar indicaciones a sus jugadores o realizar algún cambio. Hay 1 por periodo o 2 por cada tiempo.



TÉCNICA INDIVIDUAL

1- INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la baza 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 nuestro equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad.

Los aspectos sobre los que debe trabajar cada deporte son:

- ✓ PREPARACIÓN FÍSICA
- ✓ REGLAS DE JUEGO
- ✓ TÉCNICA INDIVIDUAL y COLECTIVA
- ✓ TÁCTICA
- ✓ PREPARACIÓN MENTAL O PSICOLÓGICA

Lógicamente sin un mínimo de acondicionamiento físico no sería posible la práctica del baloncesto.

Sin un mínimo de conocimiento de las reglas del juego difícilmente podríamos practicar este deporte.

Sin una adecuada motivación o un mínimo de ganas, tampoco se podría hacer gran cosa.

Pero evidentemente tampoco podríamos hacer baloncesto sin una base técnica adecuada que nos permita, dentro de unas reglas, alcanzar los fines de este deporte. De ese modo obtendríamos una definición, en líneas generales, de los Fundamentos: **"Es el conjunto de gestos técnicos que nos permite realizar las acciones propias del juego sin transgredir las reglas del mismo"**

El propio nombre, que ya hemos indicado, con el que se conoce a la Técnica Individual, FUNDAMENTOS, ya indica su importancia: es la base, el origen de donde debe partir cualquiera que desee practicar el baloncesto.

El entrenador deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos individuales hasta su completa y correcta mecanización, para, a continuación, enseñar a hacerlo con rapidez, aspecto fundamental éste; posteriormente habrá de enseñar a elegir que fundamento o gesto es el más adecuado en cada caso; después habrá que enseñar a elegir rápidamente la opción buena para poder acabar realizándola con rapidez.

Aunque ahí no se acaba todo, pues luego habrá que ir aplicando todo lo anterior, y los nuevos gestos derivados de la participación de más jugadores, a situaciones de dos contra dos, tres contra tres, etc. Y ahí, el entrenador deberá procurar buscar las mejores situaciones posibles para su equipo con un adecuado uso de la Técnica Individual, y eso no es más que la TÁCTICA. ¡Y ahí no acaba todo!, luego hay que escoger de nuestro arsenal táctico las opciones mejores para cada partido y cada momento de partido, eso es la ESTRATEGIA.

Aunque todo esto es de aparente complejidad, lo cierto es que el baloncesto es un deporte mucho más sencillo y simple de lo que muchas veces queremos entender. Con unos mínimos conocimientos y mucho sentido común pueden hacerse grandes cosas. Habría que buscarle al SENTIDO COMÚN un sitio preferente en nuestro quehacer diario.

Se puede afirmar sin riesgos, que un equipo que no sea MUY INFERIOR a otro en el resto de aspectos del juego, siempre podrá ganarle si es superior en Fundamentos. Aunque esto no lo es todo, claro. Así, si dos equipos están más o menos igualados, el que ejecute los Fundamentos con mayor velocidad siempre será el vencedor.

Y aquí se puede acudir a una realidad fácilmente demostrable: ¿Dónde ha estado la diferencia abismal existente entre la N.B.A. y el baloncesto del resto del mundo? La respuesta es clara: sencillamente la rapidez de ejecución de los Fundamentos. El ejemplo es también claro: en Europa siempre han existido jugadores de gran nivel, pero a la hora de enfrentarse con los americanos parecían simples comparsas. La diferencia era, y sigue siendo (aunque en menor medida) la citada superior velocidad de ejecución en los gestos técnicos, tanto de ataque como, sobre todo, en los defensivos.

Y aquí cabe otra reflexión: siempre se suele asociar la idea de Técnica Individual con fundamentos ofensivos, cuando los defensivos son tan importantes como aquellos y caen tantas veces en el olvido.

Por supuesto, la importancia de los Fundamentos es en valor absoluto y nunca pueden dejar de practicarse, aunque, lógicamente, se dedicará mucho más tiempo en las categorías de formación, donde el factor aprendizaje deberá estar por encima de cualquier otra consideración.

Por último una pequeña pero importante precisión. La manera de ejecutar los ejercicios tal como aquí se describe es la manera teóricamente perfecta de realizarlos, aunque siempre deberá estar presente una flexibilidad que permita a cada jugador el personalizar su propia ejecución de los gestos técnicos sin mermar en absoluto ni su efectividad ni su creatividad. La historia está llena de ejemplos claros de jugadores con gestos técnicos poco ortodoxos pero de gran efectividad.

2. EL JUEGO SIN BALÓN

2.1 POSICIÓN BÁSICA

Debemos analizar en el jugador de baloncesto su postura y también su actitud. La postura es una posición del cuerpo que lleva implícita un buen ingrediente de actitud. En un jugador de baloncesto influirá decisivamente su calidad, en función de sus capacidades naturales, de su aprendizaje, de su técnica adquirida y de todo aquello que convierte a una persona en un buen jugador de baloncesto. Pero, además en éste y en todos los deportes interviene otro factor decisivo en el rendimiento del deportista: LA ACTITUD.

Estas son, como mínimo, las virtudes que debe reunir nuestro jugador con respecto a su actitud:

- Voluntad de trabajo
- Capacidad de resistencia a la saturación de trabajo
- Capacidad de lucha y sacrificio
- Agresividad
- Entrega
- Disciplina de grupo
- Cálculo del riesgo
- Concentración

Todo ello tiene que tener su fiel reflejo en la posición del jugador en el campo. El jugador debe estar en la cancha totalmente concentrado en su juego y en las instrucciones que pueda recibir de su entrenador. Deberá corregir constante y rápidamente la posición del cuerpo en función de las circunstancias que concurren en el juego. Su actitud será siempre agresiva y jamás se desatenderá de una situación determinada tomando su cuerpo una posición relajada. La tensión en los músculos y en el cerebro (AGRESIVIDAD y CONCENTRACIÓN) debe plasmarse en su postura en el campo, siempre dispuesta a intervenir adecuadamente. Hay que pensar que en baloncesto, un sólo instante de relajación puede suponer una canasta para el adversario o una pérdida de balón.

En resumen, la posición básica del jugador en el campo debe dar a entender su buena actitud. El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa:

PIES: Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), siempre procurando no estar "anclados" en el suelo, o sea intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies (preparados para acción inmediata)

PIERNAS: Flexionadas (listas para la acción. Centro de gravedad bajo = equilibrio)

TRONCO: Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio)

BRAZOS y MANOS: Por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre balón.

CABEZA: Posición natural.

VISIÓN: Trabajaremos la visión periférica (se puede y debe entrenar), para saber donde están rivales, compañeros y balón en todo momento.

2.2- MOVIMIENTOS DE LOS PIES.

1. Arrancadas o salidas
2. Paradas
3. Pivotes
4. Cambios de dirección
5. Cambios de ritmo
6. Fintas de recepción

Es evidente que los pies son la sujeción anatómica de todo el cuerpo. Cualquier movimiento del cuerpo implica una sustentación o un desplazamiento de los pies. Por esta razón, la ejecución ágil y eficaz de cualquier fundamento técnico pasa por una buena utilización y movimiento de los pies, lo que hace a esta parcela de la técnica individual básica para el desarrollo de otras habilidades.

2.3. ARRANCADAS O SALIDAS

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. La rapidez en la arrancada depende de la velocidad de reacción del jugador.

Podemos distinguir dos tipos de arrancadas:

DIRECTA. El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar. Es más rápida que la cruzada.

CRUZADA. Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar, cruzándolo por delante del cuerpo. Es más segura, y permite tomar posiciones ante el defensor más fácilmente.



Fig. 1 - Salidas directa y cruzada

2.4. PARADAS

El jugador en movimiento se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente. El éxito o fracaso de esa acción posterior puede depender de la calidad de la parada. Hay dos formas de parar:

UN TIEMPO. También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de "aterrizar", muy diferente al de "saltar" que realizan muchos jugadores. El salto que se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizándose los pies en el momento del contacto. Es más rápida que la que definiremos después, pero produce más problemas de equilibrio.

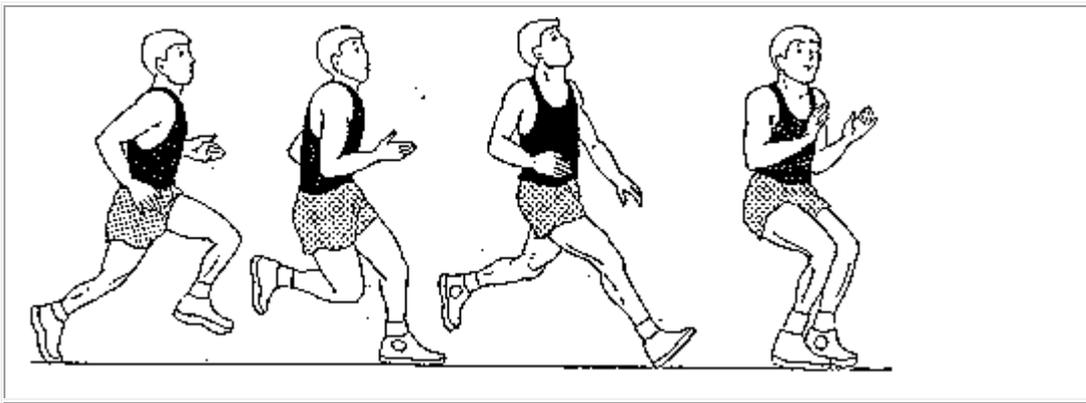


Fig. 2 - Parada en un tiempo

DOS TIEMPOS. Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica.

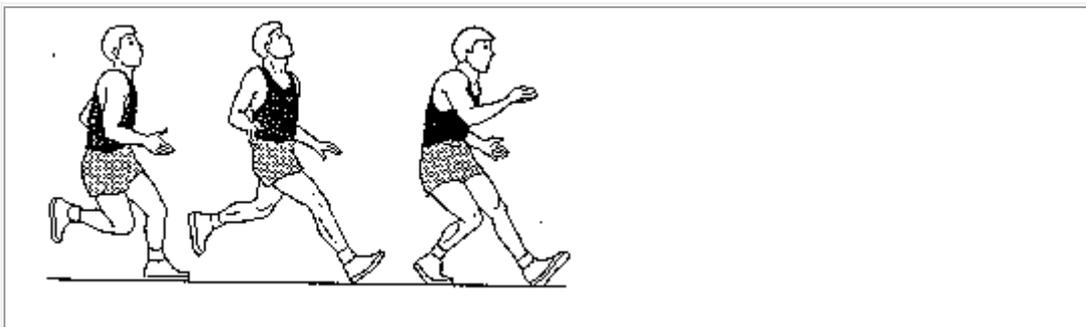


Fig. 3 - Parada en dos tiempos

2.5. CAMBIOS DE DIRECCIÓN.

Es una variación de la trayectoria del jugador destinada a superar a su oponente. Generalmente debe acompañarse de un cambio de ritmo.

Hay dos maneras de realizar el cambio de dirección:

CAMBIO DE DIRECCIÓN NORMAL. El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que se quiere tomar. En el momento en que se esté más cerca del defensor se realizará una parada en dos tiempos, adelantando la pierna contraria a la dirección a seguir, cargando el peso del cuerpo sobre dicha pierna a la vez que se flexiona profundamente para conseguir equilibrio en la parada. En ese momento se realizará un pivote interior, ganando la posición con el cuerpo al defensor, con el brazo y pierna adelantados, saliendo con un rápido cambio de ritmo para alejarse del defensor.

Este puede considerarse el modelo clásico y teórico de cambio de dirección, pero en la práctica quizás se utilice más el que da prioridad al cambio de ritmo sobre la toma de posición. En este último caso la mecánica es similar, pero la salida se hace mediante un corto paso con el pie atrasado, ahorrando un movimiento y aumentando el cambio de ritmo que en este caso deberá ser una verdadera explosión.

2.6. CAMBIOS DE RITMO.

Es la variación de la velocidad de un jugador en su desplazamiento sobre la cancha, generalmente de menos a más, aunque no hay que olvidar el de más a menos, y, por supuesto, los combinados.

Son una buena base para obtener buenos resultados sobre el oponente, puesto que con movimientos monorrítmicos por parte del atacante sólo facilitaríamos la labor del defensor.

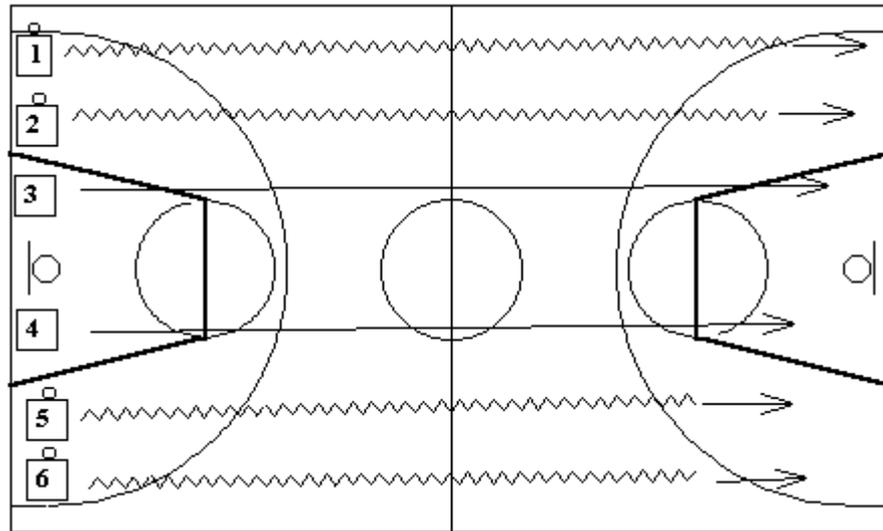
Es importante que todos los cambios de dirección vayan acompañados de cambios de ritmo, aunque ya de por sí el cambio de ritmo aislado es un movimiento muy útil en baloncesto.

2.7. FINTAS DE RECEPCIÓN.

Serán estudiadas con detenimiento más adelante.

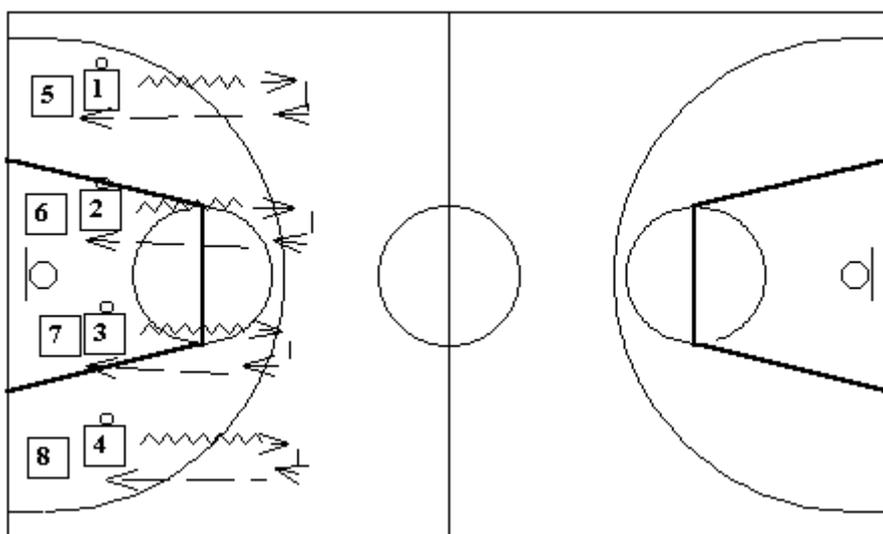
2.8 EJERCICIOS DE PARADAS Y PIVOTES SIN BALÓN

1.- A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad.



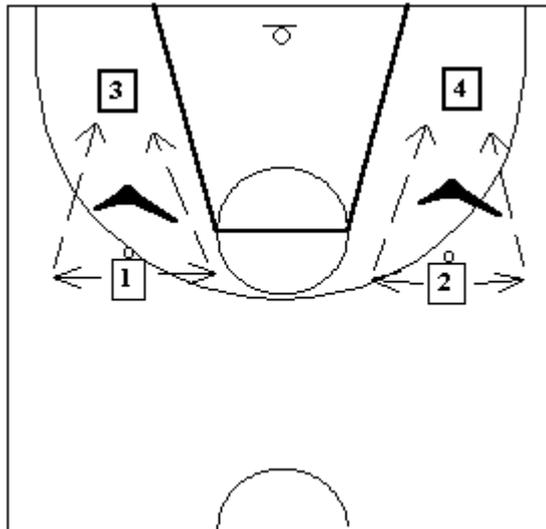
Diag.1

2.- Colocados los jugadores en filas. El primero bota hacia delante, parada en uno o dos tiempos, pivote para encarar la fila y pase a la siguiente. Después del pase corre a efectuar una parada delante del siguiente. En este trayecto puede realizarse un cambio de dirección.

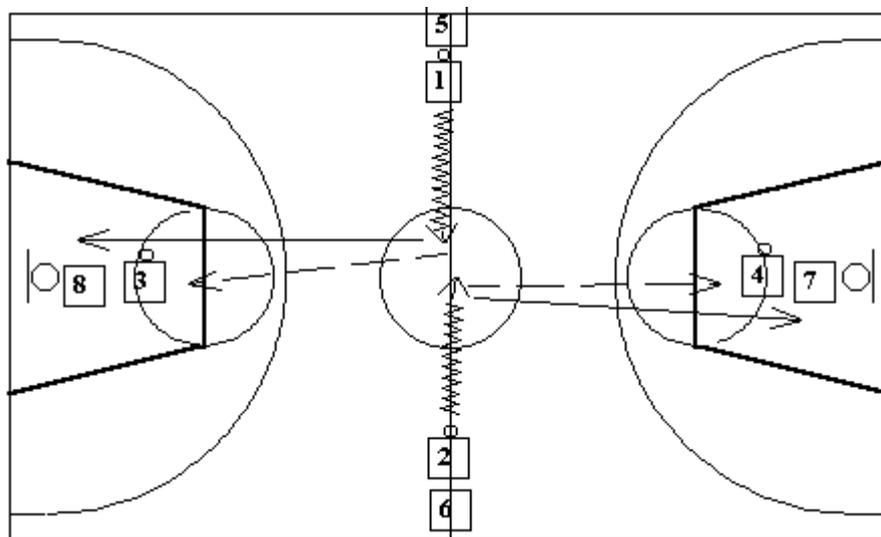


Diag.2

3.- Colocados los jugadores por parejas, uno con balón y otro defensor. El jugador con balón realiza pivotes para proteger el balón del defensor que presiona. Luego pondremos un tercer jugador que reciba el pase.

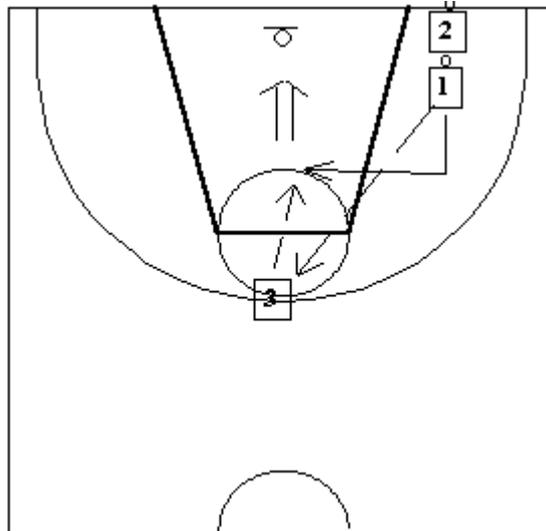


4.- Colocados los jugadores según el gráfico, en cuatro filas, simultáneamente botan hacia el centro del campo para allí tras realizar una parada y un pivote pasar a la siguiente fila, colocándose al final de ésta.



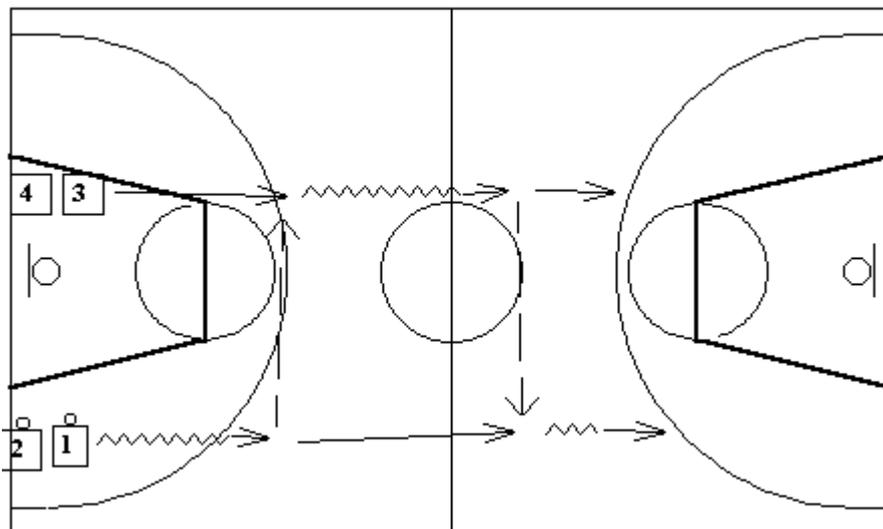
Diag. 4

5.- Los jugadores en una fila en la línea de fondo, con balón. Pasan al jugador situado en la línea de tiros libres, realizan un cambio de dirección para recibir en la zona con una parada. Después de pivote, tiro.



Diag. 5

6.- Los jugadores dispuestos en dos filas en la línea de fondo, una con balón. El jugador con balón bota para pasar a la otra fila después de parada y pivote. El jugador que recibe lo hace con parada, para después realizar el mismo trabajo.

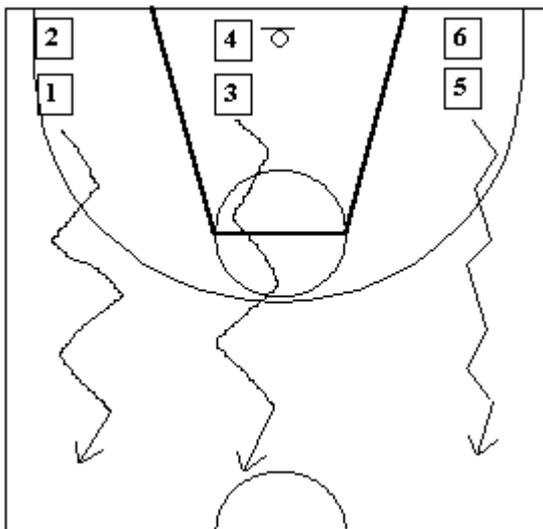


Diag. 6

2.9. EJERCICIOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN

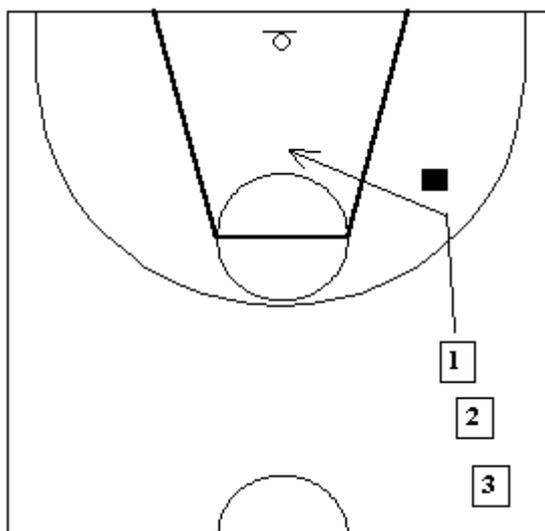
1.- Colocados los jugadores por parejas, a una señal del entrenador zafarse de sus respectivos pares con cambios de dirección y de ritmo..

2.- Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.



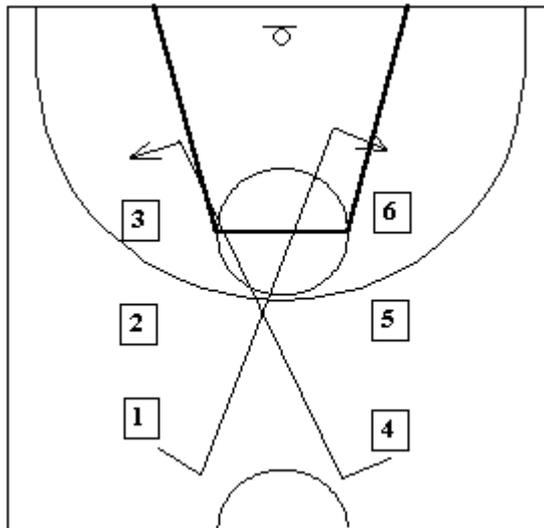
Diag. 8

3.- Colocados los jugadores en una fila, van realizando cambios de dirección delante del entrenador.



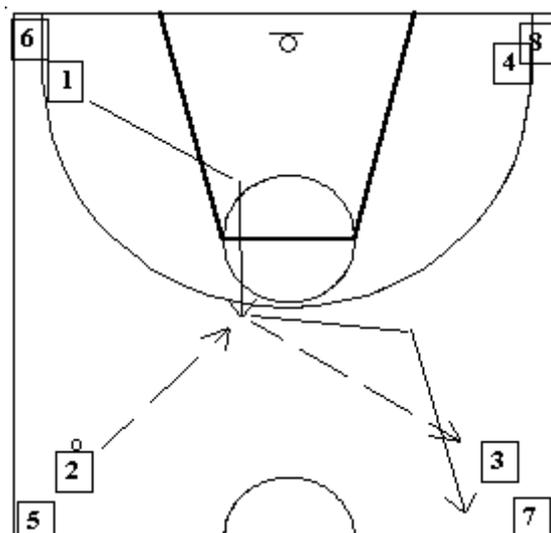
Diag. 9

4.- Colocados los jugadores en dos filas, van realizando los cambios de dirección que indica el gráfico y ocupan el final de la otra fila.



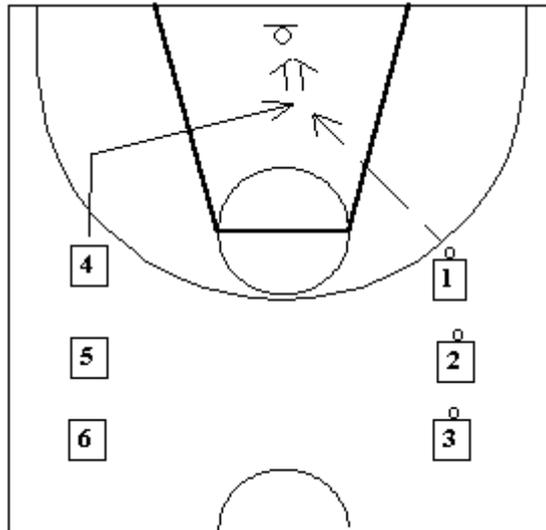
Diag. 10

5.- Colocados los jugadores como indica el gráfico, 1 efectúa un cambio de dirección para recibir de 2. Pasa a 3 y realiza otro cambio de dirección para ir a la fila 3. 2 iniciará el mismo trabajo y así sucesivamente. El ejercicio se puede realizar simultáneamente hasta con cuatro balones.



Diag. 11

6.- Colocados los jugadores en dos filas, una con balón. Realiza 1 un cambio de dirección para recibir de 2 y efectuar un tiro o entrada a canasta. Después cambian de fila.



Diag. 12

3. RECEPCIÓN

Antes de hablar de la recepción, haremos una pequeña precisión: toda recepción es preciso realizarla con las dos manos, aunque muchas veces la petición se haga con una sola mano. Lo contrario dará lugar en la mayoría de los casos a un defectuoso control y por tanto a una pérdida del balón.

Es muy importante facilitar al máximo la acción del pasador, y aunque lo normal es que sea verdad el dicho "la culpa siempre es del que pasa", lo cierto es que es imprescindible ofrecer las mayores facilidades al compañero que pretende enviarnos el balón. Para ello usaremos las fintas de recepción y nuestro propio ingenio y habilidad. También será importante el concepto de "ángulo de pase"

Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay "ir a buscarlo" y conseguir, de esta manera, amortiguar la fuerza con la que llega. Con este gesto obtendremos tiempo suficiente para cogerlo con firmeza y colocarlo rápidamente en la posición adecuada y poder continuar la acción con un bote tiro o pase.

Además de esta técnica hay otros puntos a tener en cuenta por el receptor. Así, el jugador que debe recibir tiene que marcar claramente el lugar donde desea recibir el pase, debe señalar un "blanco" claro para el pasador con la palma de la mano (o con las palmas de ambas manos) Hay que pedir el balón lejos del defensor, protegiendo su llegada con el cuerpo, que se mantendrá ligeramente flexionado. Una vez recibido hay que colocarse rápido en la posición adecuada que veremos más tarde.

Cuando la recepción es en movimiento, siempre deberá realizarse con ambas manos. Si la intención es seguir botando, deberemos simplemente detener la marcha del balón con ambas manos para impulsarlo ligeramente adelantado y poder seguir botando. Si por el contrario nuestra intención es detenernos deberemos realizar una parada, estudiadas aparte, tras atrapar el balón con ambos pies en el aire para evitar cometer alguna violación.

Como última precisión, un pase largo nunca debe dejarse botar antes de recepcionarlo, daríamos tiempo a la defensa a llegar y sería de mucho más difícil control.

3.1. SUJECIÓN DEL BALÓN

Si tenemos el balón debemos tomarlo correctamente para poder efectuar cuantas acciones sean posibles en cada momento.

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre. En cuanto a la posición de las manos deben estar ligeramente ahuecadas y no posar las palmas sobre el balón. Si pintásemos con tiza el balón, nunca deberíamos mancharnos las palmas de las manos.

3.2. PROTECCIÓN DEL BALÓN

Lo dicho anteriormente se refiere a acción técnica con las partes más cercanas al balón, es decir, dedos manos y muñecas. Sin embargo, cuando un jugador está en posesión del mismo, la posición de todo el cuerpo debe estar condicionada por las circunstancias.

Normalmente no deberemos dejar el balón a la vista del contrario, delante de nuestro pecho o barriga con los codos pegados a las costillas, cosa muy habitual en jugadores inexpertos y causa de muchas pérdidas de balón. Es más, sin proteger adecuadamente el balón, y si el defensa realiza la acción teórica de presionar el balón de abajo arriba es más que probable que podamos conseguir un excelente golpe en nuestro rostro, lo que pedagógicamente puede ser muy interesante de cara a evitar la misma acción en ocasiones sucesivas.

Así pues, el balón debe protegerse adecuadamente, además de sujetarlo correctamente. Para ello hay que tener en cuenta dos conceptos fundamentales, que servirán también para cuando hablemos del bote de protección.

Primero. Balón alejado del peligro.

Segundo. Intentar poner algo más que distancia entre el defensor y el balón. Sirve casi todo: codos, antebrazos, espalda, glúteos, piernas, etc. Evidentemente para esto usaremos los pivotes, que tienen la misma técnica que los descritos sin balón, pero con todo lo indicado anteriormente sobre la posesión del mismo, y teniendo en cuenta las reglas del pie de pivote que no permiten que éste sea levantado del suelo antes de botar o lanzar a canasta. Estas normas indican asimismo que sea cual sea la parada usada para detenerse el pie de pivote será siempre el más atrasado.

Todo lo dicho sobre protección del balón se extiende a todos los momentos del juego en que lo poseamos. Un momento en el que se suele descuidar esta protección es en las entradas a canasta con ligera ventaja, lo que hace que se pierdan muchas ocasiones de canastas fáciles por este motivo.

3.3. ACCIÓN SECUNDARIA: TRIPLE AMENAZA.

Una vez recepcionado el balón adoptaremos la posición básica y desde ahí iniciaremos nuestra acción ofensiva. Las acciones que nos puedan conducir a tal fin, serán: pasar, botar o tirar, razón por la que la posición adquiere el nombre.

Esta posición parte de la descrita para la correcta sujeción del balón y protección del mismo; es decir, normalmente habremos marcado un pie de pivote y mantendremos el balón sujeto entre las manos de tal forma que un simple movimiento de las muñecas nos permita iniciar cualquiera de los tres movimientos indicados, ayudados por una ligera inclinación del cuerpo hacia delante, cargando el peso del cuerpo sobre el pie de pivote, permitiendo cualquier salida mediante el pie libre.

Ahora bien, para que la "triple amenaza" llegue a ser verdaderamente importante y efectiva debe ser exactamente eso: una amenaza, pues si sabemos positivamente que un jugador no va a tirar o penetrar habrá dejado de ser tal amenaza, por lo menos triple, será una "simple" amenaza mucho más fácil de defender. Claro ejemplo citado en todos los "libros" es el de Ossola, antiguo base del Ignis de Varese que no miraba prácticamente el aro, lo cual facilitaba las ayudas sobre Raga y Meneghin verdaderas almas de aquel excelente equipo.

O sea, que no basta ser agresivos en defensa, como tomo el mundo reconoce, sino que es preciso, además, serlo también en ataque.

3.4. PIVOTES.

Es el movimiento de TODO EL CUERPO que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos **PIE DE PIVOTE**, y si bien cuando no estamos en posesión del balón no está sometido a limitación alguna, cuando lo tenemos en nuestro poder es objeto de severa normativa, como se verá en su momento.

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

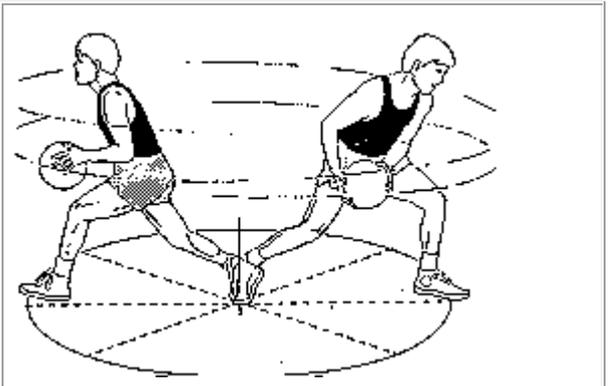


Fig. 4 - Pivotes

Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.

Hay varios tipos de pivotes:

ANTERIOR. El pie libre se desplaza en sentido de la puntera. Hay dos variantes:

Interior. Es un leve giro, cruzando el pie libre por delante del cuerpo, hacia su interior.

Exterior. El pie libre lo proyectamos hacia fuera del cuerpo, hacia su exterior.

POSTERIOR (REVERSO). El pie libre se desplaza en sentido del talón.

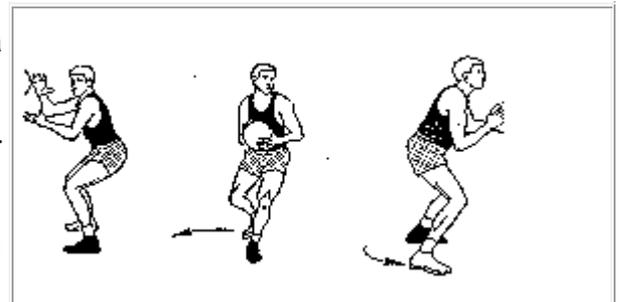


Fig. 5 - Pivote Anterior (Exterior e Interior)

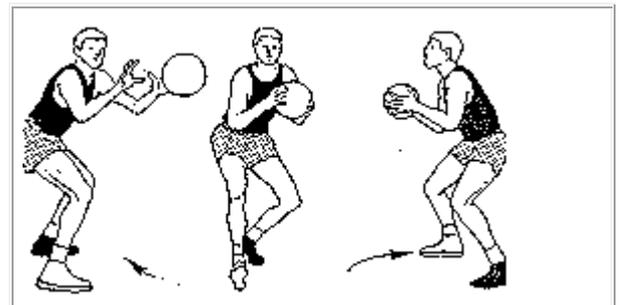


Fig. 6 - Pivote de reverso

4. EL BOTE

4.1. IMPORTANCIA

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Existen además unas severas normas sobre el bote lo que hace imprescindible el perfecto dominio del mismo para no incurrir en violaciones.

4.2. ASPECTOS TÉCNICOS

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

- a) Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- b) Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- c) Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para que sirve el bote:

- Para penetrar a canasta.

- Para salir de una situación de presión.

- Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.

- Para mejorar ángulos de pase.

Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote hasta haber conseguido el objetivo previsto.

4.2.1. POSICIÓN Y TÉCNICA

Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies.

Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie correspondiente a la mano con que se bota.

No mirar el balón. Hay que sentirlo y no mirarlo para tener una visión más amplia del juego.

Los dedos, y más concretamente sus yemas son los únicos que deben tocar el balón. Deben "acariciarlo", y debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque nunca el balón. Así tendremos mucho mejor control.

El balón se impulsa suavemente, sin pegarle, con la muñeca, la cual hace de palanca y de amortiguación al mismo tiempo. La flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando, asimismo, su control. El codo un poco despegado del cuerpo.

El antebrazo, también debe seguir el movimiento del balón, con una flexión del codo. Sin embargo, el hombro y el brazo deben permanecer quietos y no subir y bajar con él.

El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.

El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

4.2.2. DEFECTOS MÁS FRECUENTES

Evidentemente, todos los derivados del empleo de una técnica incorrecta: Mirar el balón mientras se bota, golpearlo con la palma de la mano, preocuparnos sólo del bote descuidando lo demás, botar demasiado flojo, botar muy alto, con los dedos cerrados, no dominar ambas manos, "ser botado" por el balón más que al revés, etc., etc.

4.3. TIPOS DE BOTE

4.3.1. BOTE DE PROGRESIÓN. Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

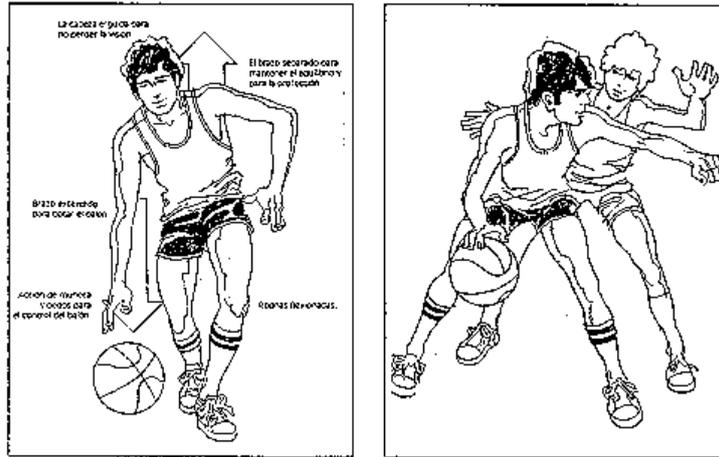
El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

4.3.2 BOTE DE PROTECCIÓN. Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.

La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.



Bote de progresión y de protección

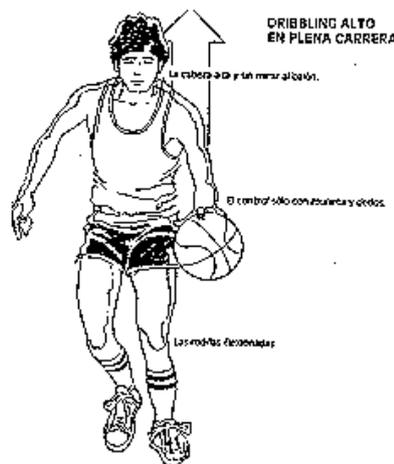
4.3.3. BOTE DE VELOCIDAD. Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante.

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.



Bote de velocidad

4.3.4 BOTE CON DOS MANOS. Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor.

Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas.

4.4. CAMBIOS DE MANO, DIRECCIÓN Y RITMO

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuando los podemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlos a lo loco, pues este siempre será uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y de dirección.

Hay varios tipos que veremos a continuación, y aunque cada uno tiene sus características propias hay una serie de elementos comunes a todos ellos. Así, todo cambio de mano y dirección debe ir ineludiblemente asociado a un cambio de ritmo para que la acción sea verdaderamente efectiva. Por supuesto, y como siempre, todos los movimientos deberán realizarse con ambas manos y con la mayor rapidez.

4.4.1. CAMBIO DE MANO POR DELANTE. Es el más utilizado y sencillo. Su mecánica general es muy similar a la del descrito cambio de dirección sin balón.

En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con que se bota. Inclinarse sobre dicha pierna. Bajar más el bote del balón. Dar un golpe de muñeca de adelante a detrás hacia la pierna contraria. Girar 45 grados sobre la punta de los pies.

Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa.

Nunca mirar el balón en todo el cambio, y mantener la visión marginal.

Muy importante es coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna, de esta forma tendrá mayor rapidez, mejor protección, y alejará más al defensor del balón.

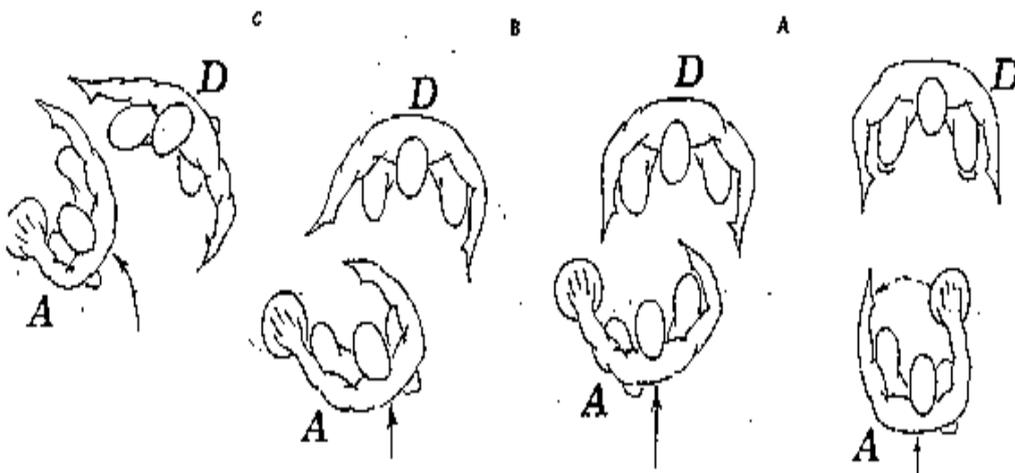


Fig. 3 - Cambio de dirección por delante

4.4.2. 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.

4.4.3 CAMBIO DE MANO ENTRE LAS PIERNAS. Podremos realizarlo de dos maneras: Por delante y por detrás.

4.4.4 POR DELANTE. Botar en dirección contraria a la que queremos tomar. Adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia otra. Girar hacia delante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo que se efectúa el oportuno cambio de ritmo.

4.4.5. POR DETRÁS. Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.

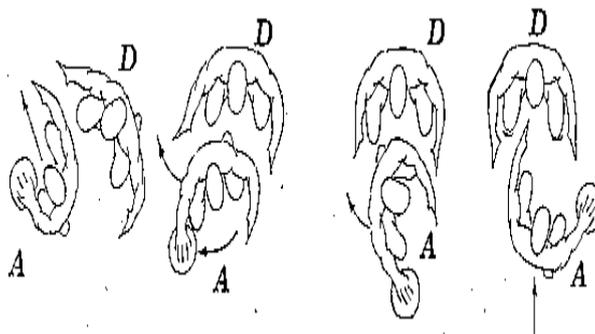


Fig. 4 – Reverso

4.4.6. CAMBIO DE MANO POR DETRÁS DE LA ESPALDA. Es uno de los más útiles, aunque durante mucho tiempo fue considerado como algo excesivo, como una "virguería", cosa que no debemos permitir en absoluto. Es muy importante porque es el que menos expone el balón al defensor.

Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo tras haber realizado una parada en dos tiempos (sin haber detenido del todo la marcha), con el pie adelantado el de la mano con que se bota, dejando ligeramente retrasado el balón, para a continuación, con un bote fuerte y rápido de atrás hacia delante, pasar el balón tras la espalda y sin que la toque. Es importante, como siempre, que simultáneamente al cambio giremos pies y cuerpo cambiando de dirección y ritmo e interponiendo de esta forma el cuerpo entre el defensor y el balón.

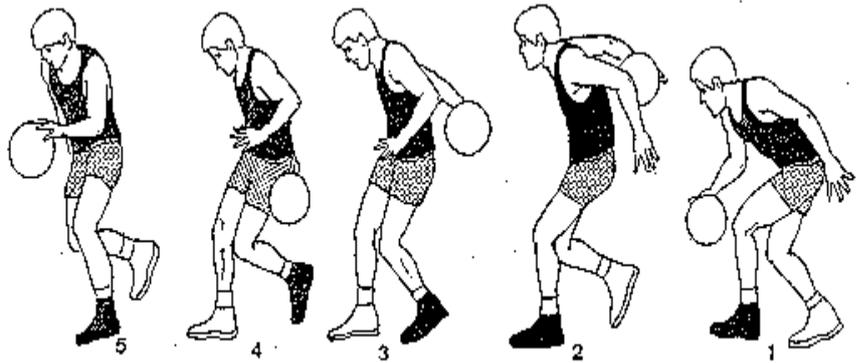


Fig. 5 - Cambio por la espalda

4.5. CAMBIO DE RITMO CON BALÓN. Son muy útiles en los uno contra uno, sobre todo en situaciones de contraataque.

Consiste en un cambio brusco de menos a más. Para ello se realiza una parada en dos tiempos sin dejar de botar, con el balón protegido por la pierna más adelantada, sobre la cual se lleva el peso del cuerpo. Cuando el defensor se desequilibra o espera nuestro cambio de dirección, salir rápidamente efectuando un cambio de ritmo en el mismo sentido que traíamos.

4.6. FINTA DE CAMBIO DE DIRECCIÓN. Son también muy útiles y seguros porque no se expone tanto el balón como en cualquier cambio de mano.

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección, adelantando en dirección opuesta a la que sigue, la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el peso del tronco en la misma dirección. Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco y salimos con un fuerte cambio de ritmo.

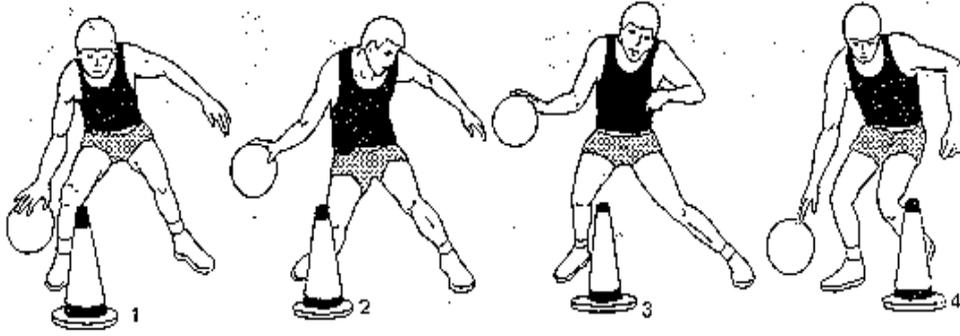


Fig. 6 - Finta de cambio de dirección

4.7. CAMBIOS COMBINADOS. Son el resultado de combinar de manera seguida y sin solución de continuidad dos cambios de dirección de los descritos anteriormente.

Como ejemplo, y además de los más útiles, citaremos: entre piernas por delante - por la espalda y por delante - por la espalda.

Se realiza el primer cambio tal como se ha descrito anteriormente y en el momento de haber cambiado de mano, se realiza el segundo, si es posible sin botar entre ambos, o como mucho con un bote muy rápido entre medias.

4.8. CAMBIOS DE MANO

Para librarme del contrario o salvarlo, puedo utilizar además los **cambios de mano**, que facilitarán los cambios de dirección y mantener alejado el balón del contrario al realizarlos. Pueden Ser:

POR DELANTE. Se realiza un bote rápido entre ambas piernas. Suele ir acompañado de un cambio de ritmo y dirección

ENTRE LAS PIERNAS. Se realiza de atrás a delante o de adelante a atrás haciendo pasar el balón entre las piernas aprovechando el paso y normalmente cuando la pierna de la mano que bota está adelantada, en el que se inicia desde atrás, y la contraria adelantada en el de delante-atrás

POR LA ESPALDA. Se aprovecha el paso y lleva el balón hacia atrás cuando la pierna de la mano que bota está delante, cruzando por detrás de la espalda hacia el otro lado en el momento de adelantar la contraria

EN REVERSO. Se adelanta la pierna contraria a la mano que bota realizando un pivote hacia atrás: En el momento en que el balón esta lo más alejado del contrario posible, se realiza el cambio de mano terminando el giro y saliendo con la otra mano

4.9. EJERCICIOS DE BOTE

1.- Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.

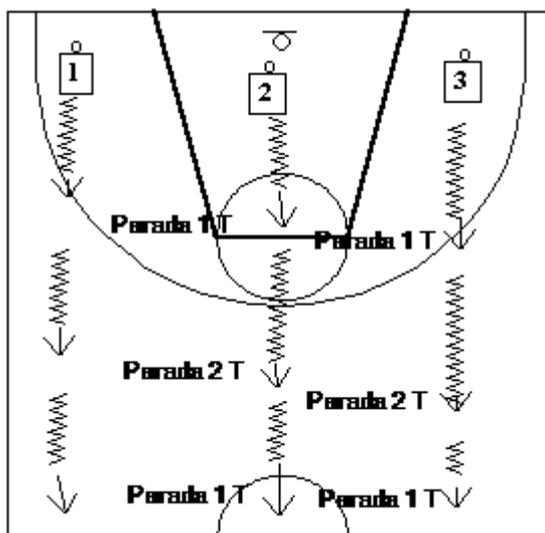


Fig. 1

2.- Botar, parada en un tiempo sin dejar de botar, bote de protección, salida con bote de velocidad, parada en dos tiempos, etc. Ida con mano izquierda y vuelta con la derecha. Se realiza en todo el campo.

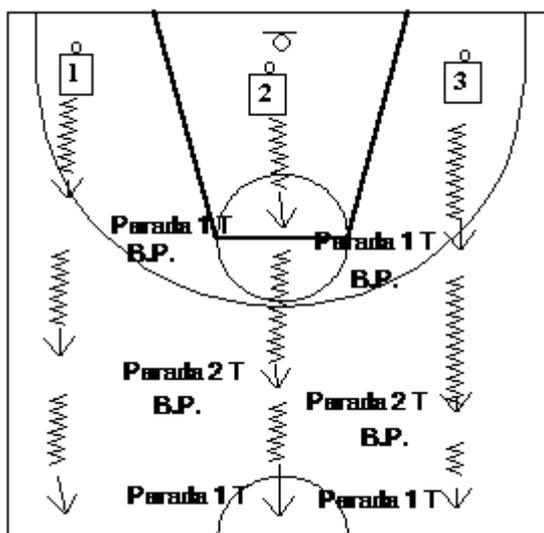


Fig. 2

3.- Bote, previa finta de salida, en zig-zag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc. Hacerlo también obligando a dar sólo un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez.

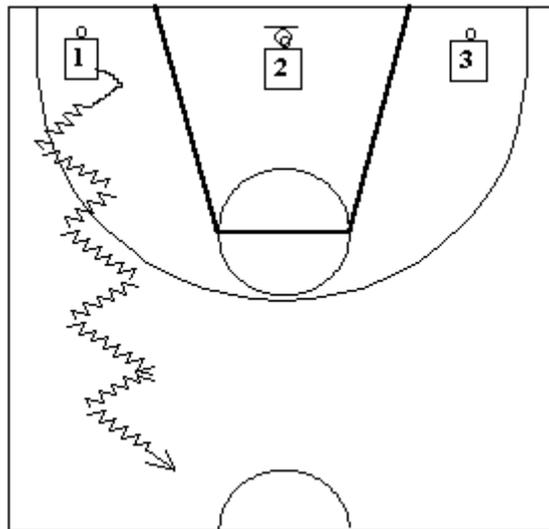


Fig. 3

4.- Botar con dos balones alternativamente. La ida en línea recta, la vuelta en zig-zag haciendo cambios de mano con los balones.

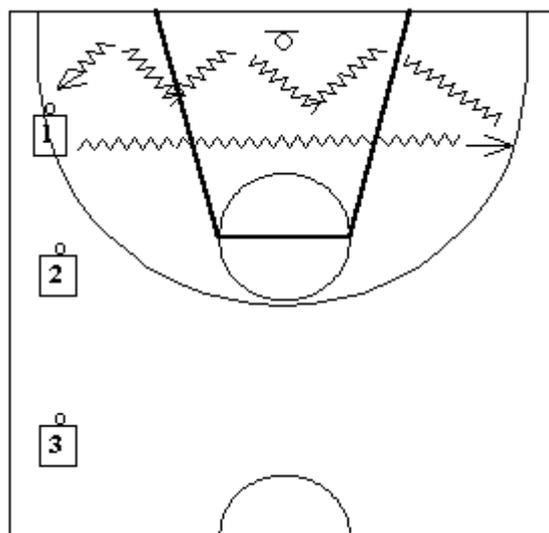


Fig. 4

5.- Bote, parada en uno o dos tiempos. Pivote, pase y seguimos el pase. Por parejas, cada pareja un balón.

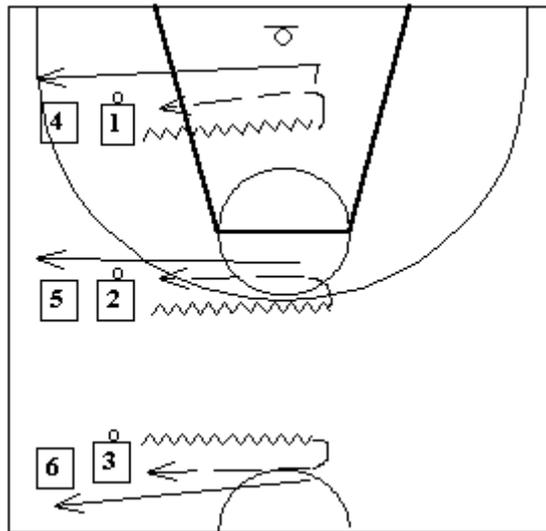


Fig. 5

6.- Los jugadores según el gráfico. Finta de salida, bote, parada en un tiempo, pivote, pase hacia la derecha y seguimos el balón. Se efectúa también pasando hacia a la izquierda.

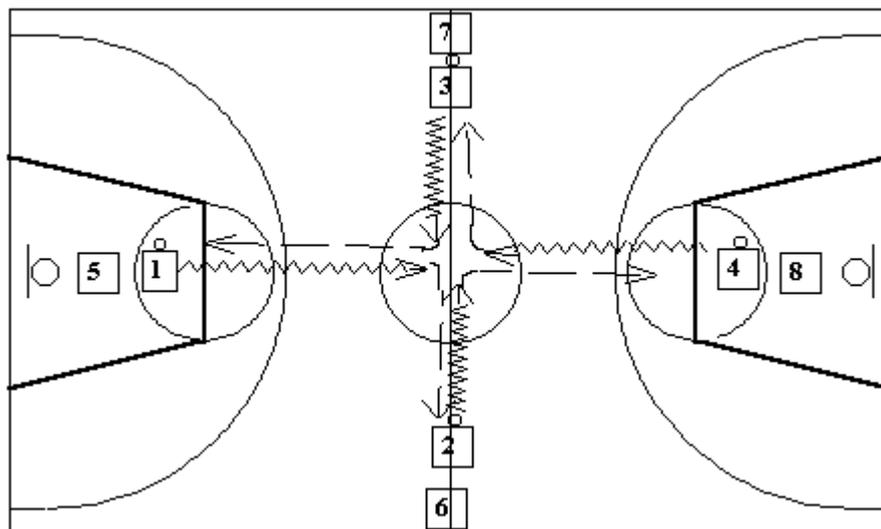


Fig. 6

7.- Cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo según el gráfico donde realiza los distintos tipos de cambios de mano. En una canasta tiran desde cuatro metros y en la otra dejan una bandeja. Se realiza por ambos lados.

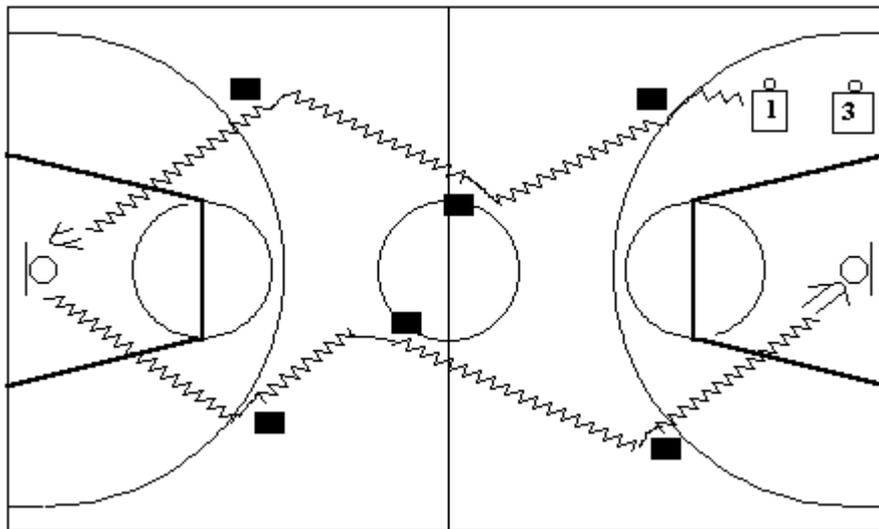


Fig. 7

8.- Bote, cambio de dirección por delante, parada y tiro. Los jugadores según el gráfico, después de tirar cogen su rebote y cambian de fila.

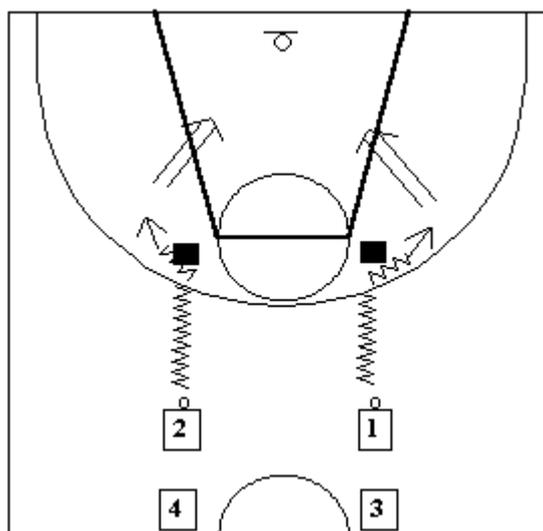


Fig. 8

9.- Botar alrededor de los círculos según el gráfico, terminando en una parada y tiro.

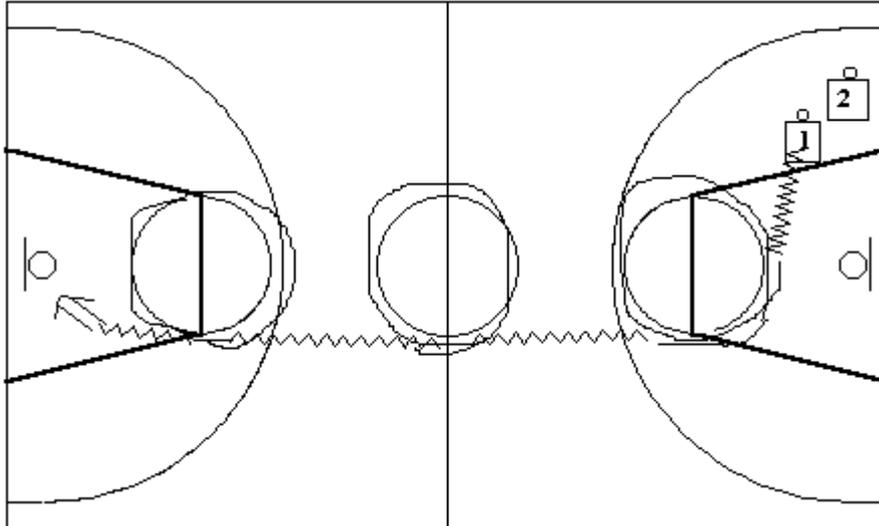


Fig. 9

10.- Botar tres veces en campo de ataque, parar en uno o dos tiempos y tirar.

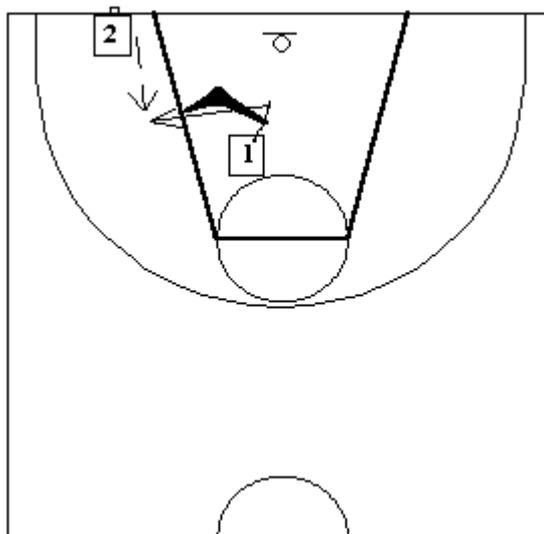


Fig. 10

11.- 1x1 en los círculos. Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas, intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse del círculo.

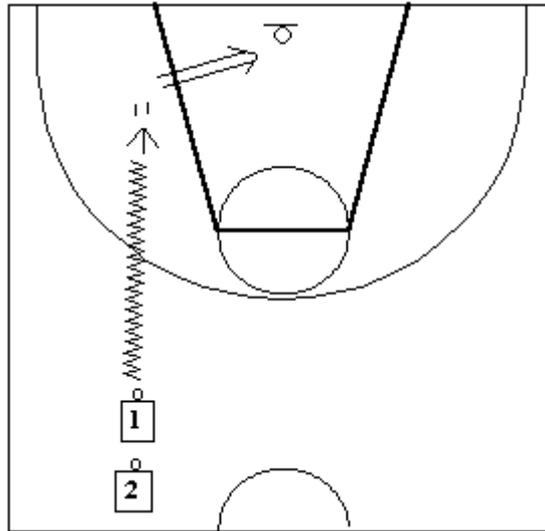


Fig. 11

12.- Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.

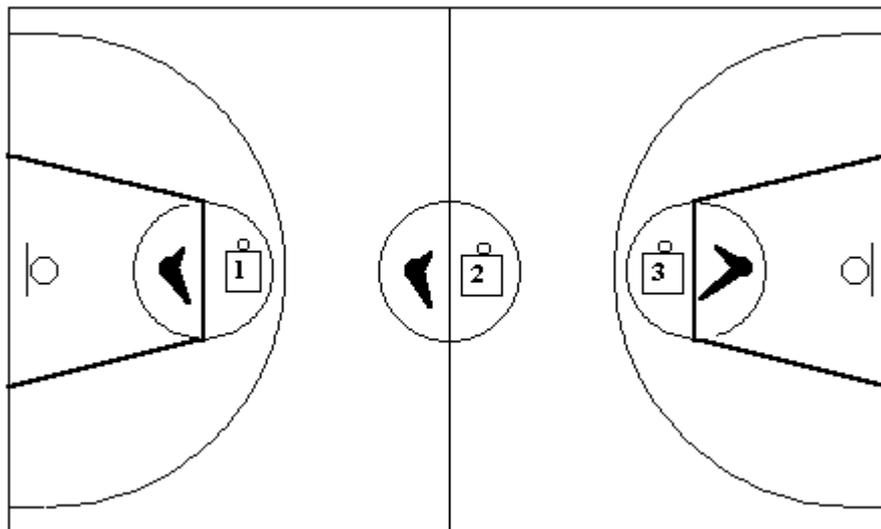


Fig. 12

13.- Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

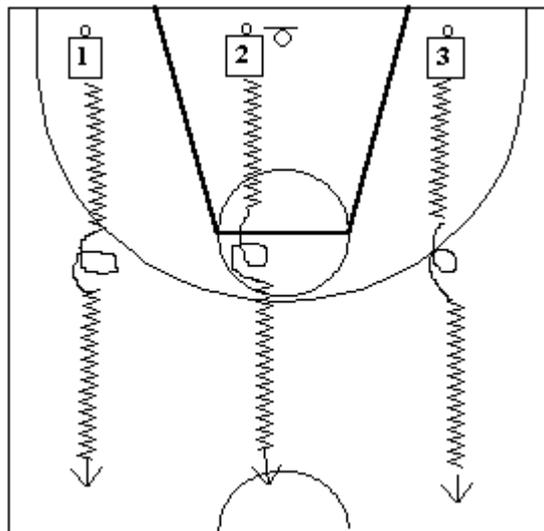


Fig. 13

14.- Bote con dos manos. Un jugador colocado en el poste medio o bajo. Recibe un pase, da un paso hacia el aro, bota con dos manos entre las piernas, rápido y explosivo para tirar a canasta.

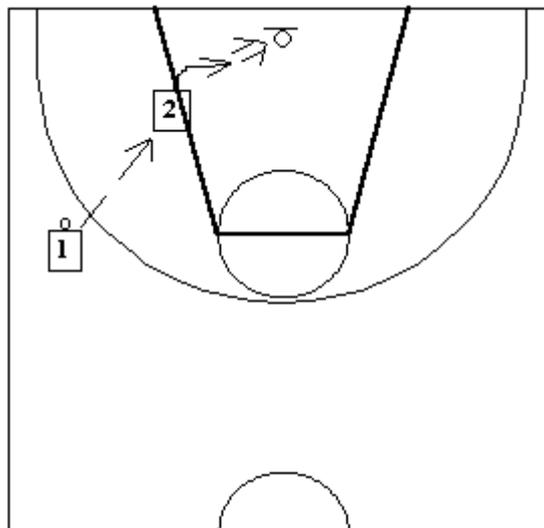


Fig. 14

15.- En el sitio, botar alto, bajo, rápido, despacio, sentado en el suelo, tumbado, de rodillas, etc. Alternando las dos manos.

16.- Bote con cambio de mano por las líneas laterales. Cambiar en el centro y en las esquinas. Cambiar el sentido.

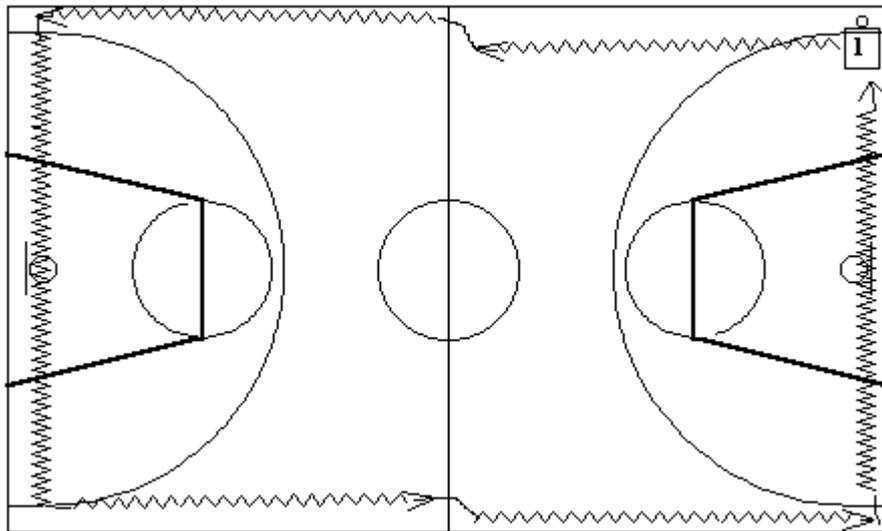


Fig. 16

17.- Un jugador bota e intenta tocar con la mano al compañero que corre sin salirse del campo.

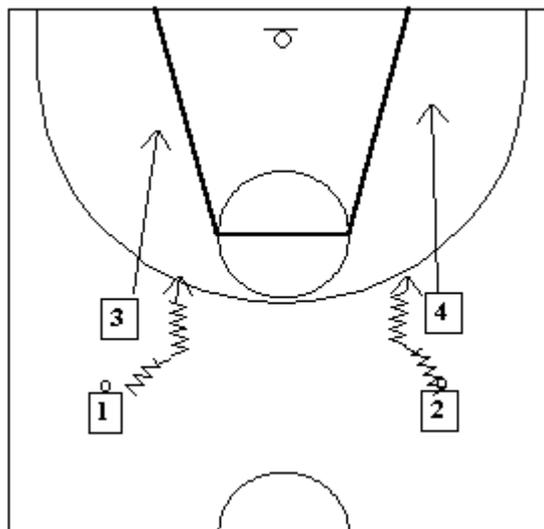


Fig. 17

5. EL PASE

5.1. IMPORTANCIA

El **pase** es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra"

5.2. MANEJO DE BALÓN

Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc.

Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.

Podemos decir que el manejo del balón, como tal, no es un fundamento concreto propiamente dicho, sino una gama de ejercicios que permiten al jugador dominar absolutamente el balón y que le permite el correcto desarrollo de su aprendizaje.

5.3. VIRTUDES DEL PASADOR

CONCENTRACIÓN. Otra vez sale el tema. Puede que sin ella no sea posible la práctica del baloncesto, por lo menos una buena práctica. Para hacer un buen pase (y para todo lo demás) es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales. Podemos observar a menudo pases que se dan de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unos defensas dispuestos a todo con tal de fastidiarnos, lo que conduce inevitablemente a pérdidas de balón. Consigamos una buena concentración en los entrenamientos y tendremos mucho ganado.

CUANDO Y COMO. Es preciso saber cuando y como se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo rápidamente so pena de que la opción decidida ya no sea la adecuada.

ELECCIÓN DEL PASE CORRECTO. En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.

TÉCNICA CORRECTA. Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase.

Todos estos puntos nos proporcionarán la **SEGURIDAD** y **CONFIANZA** imprescindibles para ejecutar un buen pase.

5.4. CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LOS PASES

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones)

El último toque debe ser con los dedos.

A veces se usarán fintas y/o pivotes.

Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.

Ha de ser preciso.

Evitar mirar el pase.

Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.

Buscar buenos ángulos de pase.

Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

5.5. CLASES DE PASE

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

CON DOS MANOS:

- De pecho
- Picado
- De entrega
- Sobre la cabeza

CON UNA MANO:

- De pecho
- Picado
- Después de bote
- De béisbol
- Por la espalda

OTROS:

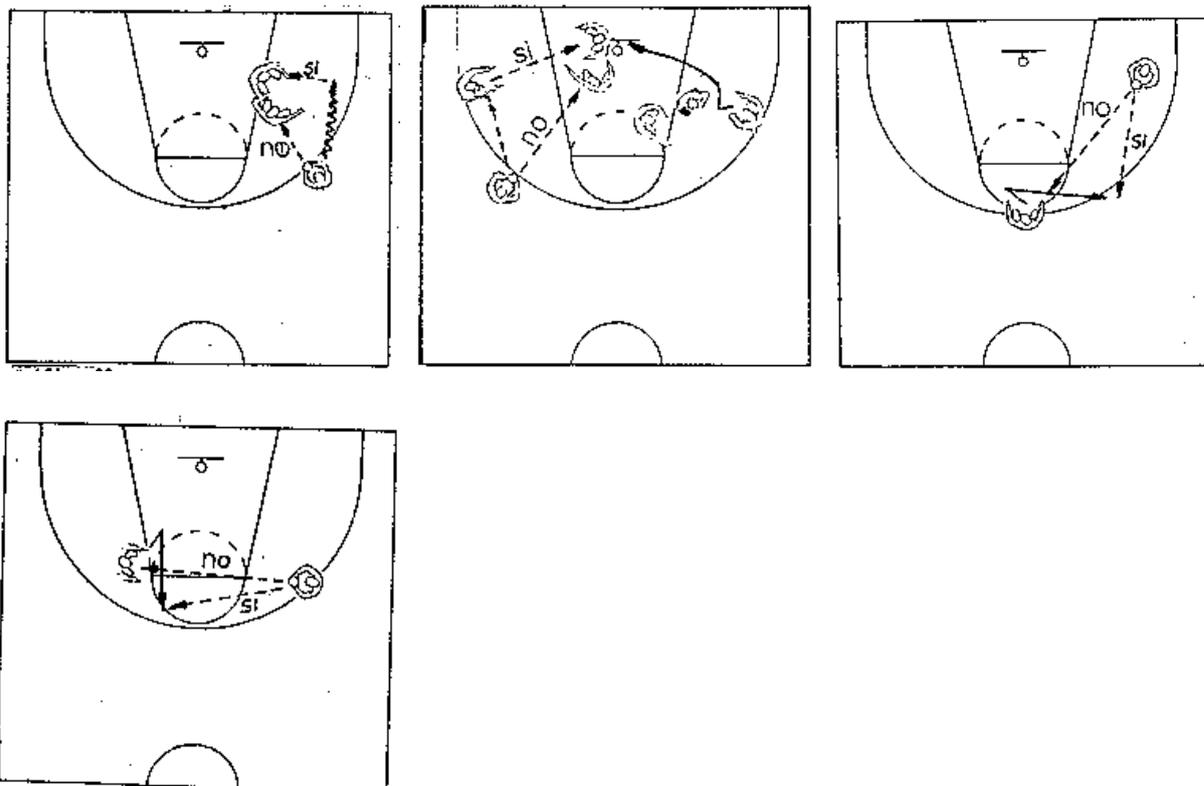
- Pases al pívot
- Primer pase de contraataque

5.6. ÁNGULO DE PASE

Es, tal vez, el detalle que más se debe cuidar en el pase. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor decimos que hay un buen ángulo de pase.

En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscaremos dependiendo de la trayectoria del receptor, y en otras será el receptor el que tenga que buscar ese ángulo.

Hemos de cuidar que el defensor tenga las menos opciones posibles de interceptar el pase.



5.7. PASES ENTRE JUGADORES ESTÁTICOS Y EN MOVIMIENTO

Podemos distinguir dos casos fundamentalmente:

Receptor parado. En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado. El pase ha de ser al preciso punto donde el receptor nos pida el balón.

Receptor en movimiento. El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor, calculando su velocidad para que no deba variar su trayectoria para recibir, tanto porque le llegue muy atrasado o excesivamente adelantado. También habrá que calcular la distancia máxima para una posible recepción ya sea por presencia de defensores o por limitación de alguna línea externa del campo. El pase deberá ir dirigido a la altura de la cabeza, y en cualquier caso al "blanco" que debe ofrecer el receptor, que en general será la mano más alejada del defensor. Aunque se ofrezca una sola mano como "blanco", insistimos en que hay que controlar el balón siempre con las dos manos para poder tener el oportuno control que nos permita continuar el bote, realizar una parada o cualquier otra cosa. En el caso de continuar el bote la ejecución correcta sería: controlar el balón con las dos manos impulsándolo hacia delante sin frenar nuestra marcha para proseguir el bote.

5.8. TÉCNICA DE LOS PASES

5.8.1 PASE DE PECHO CON DOS MANOS

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.

Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.

Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.



Pase de pecho

5.8.2 PASE PICADO CON DOS MANOS

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

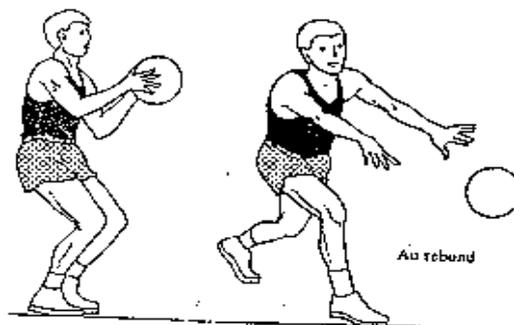
El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo.

El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiado cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.

En cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pívot, o a atacantes sobremarcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores. Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.



5.8.3 PASE DE PECHO CON UNA MANO

El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.

5.8.4 PASE PICADO CON UNA MANO

Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón.

5.8.5 PASE DE ENTREGA O MANO A MANO

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.

El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.

Hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor.

Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase, ya que sucede a menudo que cuando el receptor se acerca a recibir un pase de entrega el pasador le da otro tipo de pase propinándole en el mejor de los casos un balonazo a su propio compañero.

Se usa a menudo cuando el hombre balón ha terminado de botar y la presión defensiva no permite otro tipo de pase. También es un buen recurso para pasar al hombre que corta sobre el balón.

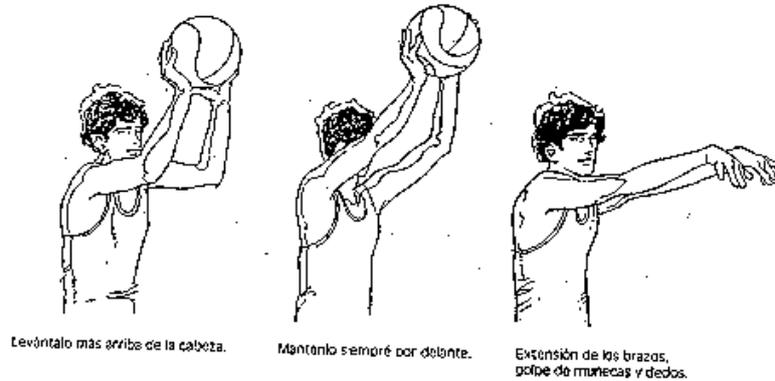
5.8.6 PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores.

En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantado al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el

único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.



5.8.7 PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón.

Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia atrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.

Se usa sobre todo para finalizar contraataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.

5.8.8 PASE DESPUÉS DEL BOTE

Similar en su inicio al anterior, pero el pase lo damos al lado de la mano de pase. Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.

Es muy rápido, y por tanto ideal en situaciones que requieran un pase por sorpresa. Resulta útil, por ejemplo, en situaciones de contraataque, para pasar a la salida de un bloqueo, o para pasar dentro aprovechando una buena posición momentánea del receptor.

5.8.9 PASE DE BÉISBOL

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de

pase estará retrasada. Ligeramente giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

5.8.10 PASES AL PÍVOT

La única forma posible de hacer llegar el balón dentro de la zona a manos de un pívot es mediante un pase. Por entrañar esta acción peligro evidente para la defensa, ésta se apresta para evitar estos pases interiores. Para que los pases al pívot lleguen en buenas condiciones debemos tener en cuenta diversos detalles:

-Cuidaremos de que exista una buena línea de pase entre el pasador y el pívot. Hecho que buscarán ambos, el primero usando el bote y los pivotes y el segundo actuando en función de su defensor.

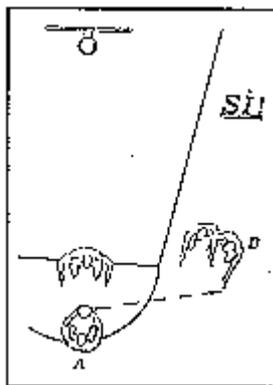
-El pívot ganará la posición al defensor y pedirá el balón de la forma que crea más conveniente para una buena recepción. Pedirá el balón con una o ambas manos.

-El pasador verá al pívot y en función de su posición buscará el pase más conveniente. Si los dedos de las manos señalan al suelo en una posición baja, usaremos un pase picado con una o dos manos, después de bote, pivote o directamente. Si las manos señalan el balón a la altura del pecho usaremos un pase de pecho con una o dos manos. Si éstas están por encima de la cabeza, usaremos el pase sobre la cabeza. Y si el pívot muestra el brazo extendido hacia arriba, el pase será bombeado por encima de la defensa.

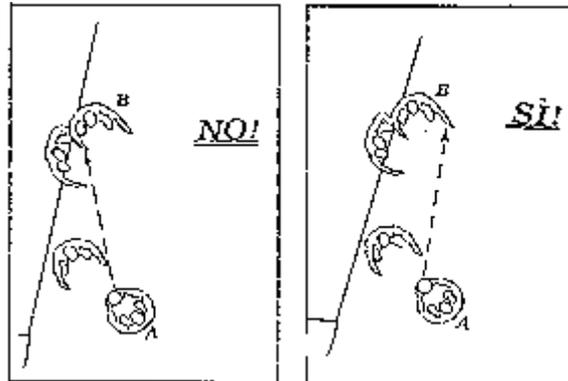
-Lo más importante es colocar el balón lejos del defensor y no la fuerza con que demos el pase. Será el pívot el que guarde esa posición. Por ello, en muchas ocasiones, cuando el defensor esté detrás del pívot, el pase será ligeramente adelantado y no excesivamente fuerte, para evitar que el defensor pueda interceptarlo.

Dependiendo de la posición del pívot, este pedirá el balón de diferentes formas y así pasará el jugador exterior.

- **En el poste alto.** El pase irá al pecho o encima de la cabeza. Si el defensor está por delante, bombeado hacia el aro.



- **En el poste medio.** Si la defensa está por detrás, al pecho o por encima de la cabeza. Si el defensor está por delante bombeado al aro. Si defiende tres cuartos, o picado al lado contrario o bombeado, sobre todo si defiende por el lado de la línea de tiros libres.



- **En el poste bajo.** Igual poste medio.
- **Corte hacia el balón.** Preferiblemente a la altura de la cabeza, o al pecho.
- **Corte hacia el aro.** Entre cuello y cintura y no muy adelantado.

Todas estas normas son muy generales, pero lo que realmente cuenta son las precisiones hechas al principio del apartado.

8.11 PRIMER PASE DE CONTRAATAQUE

Es el pase que se da después de un rebote defensivo para iniciar un contraataque. Generalmente es un pase de béisbol, cuando sacamos largo y uno de pecho o entrega si buscamos la recepción en corto del base.

Son características fundamentales de este pase la rapidez y la seguridad.

Después del rebote los pies mirarán a la banda más próxima, tras pivote o mejor aún, cayendo de esa forma directamente, y buscaremos un pase por encima de la cabeza. Si no lo pudiéramos dar por tener un defensor, bote y pase tras el bote. Si es el receptor el que está defendido, cambia su dirección al centro. El reboteador después de un pivote en reverso pasa de pecho con una o dos manos.

Es fundamental que el receptor intente recibir lo más cerca posible del campo de ataque.

5.8.12. EJERCICIOS DE PASES

1.- Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma.

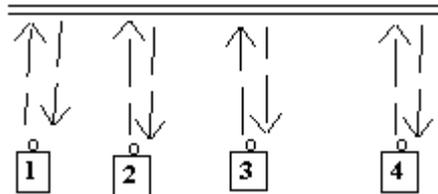


Fig. 1

2.- Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases.

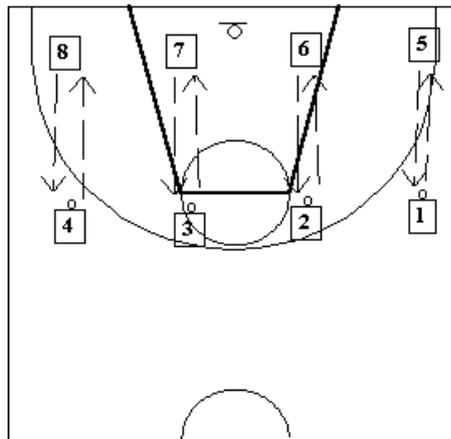


Fig. 2

3.- Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en el marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol.

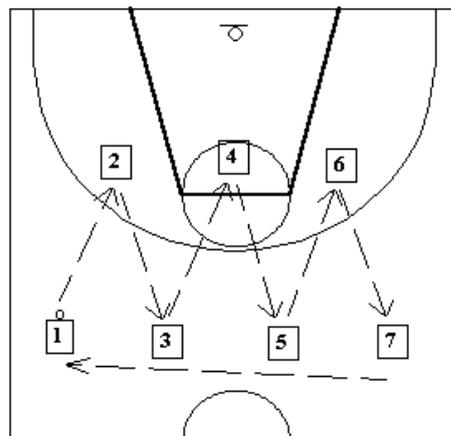
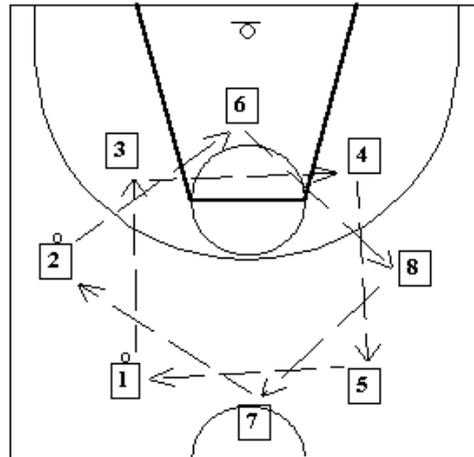
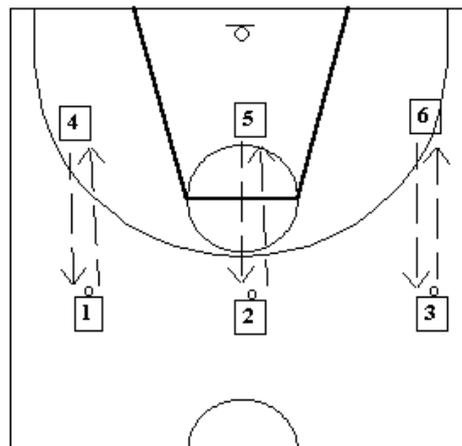


Fig. 3

4.- Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición.



5.- Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho.



6.- Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.

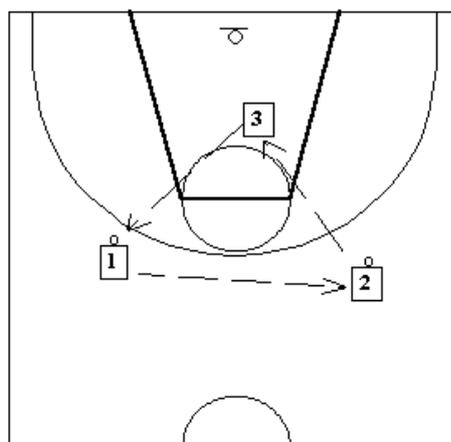
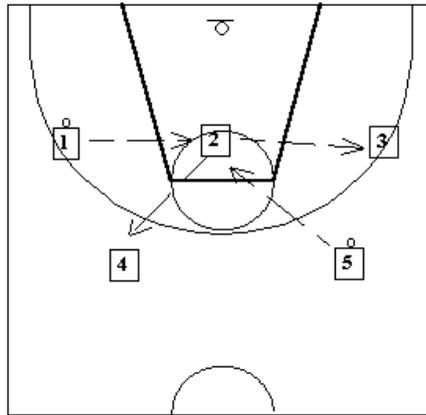
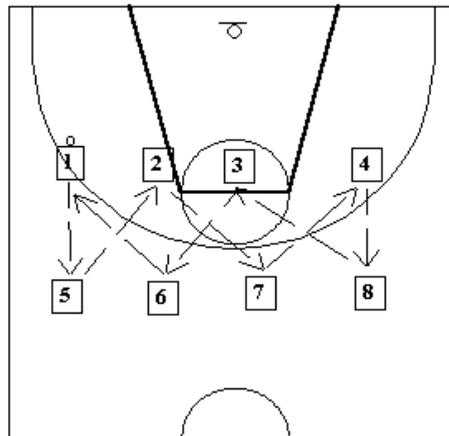


Fig. 6

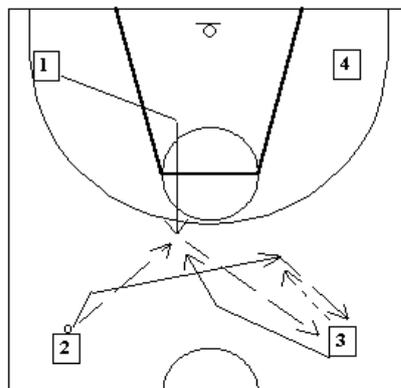
7.- Se colocan cinco jugadores como muestra el gráfico con dos balones, todos los pases irán a 2. 1 y 3 estarán en línea con 2 para que éste trabaje la visión marginal.



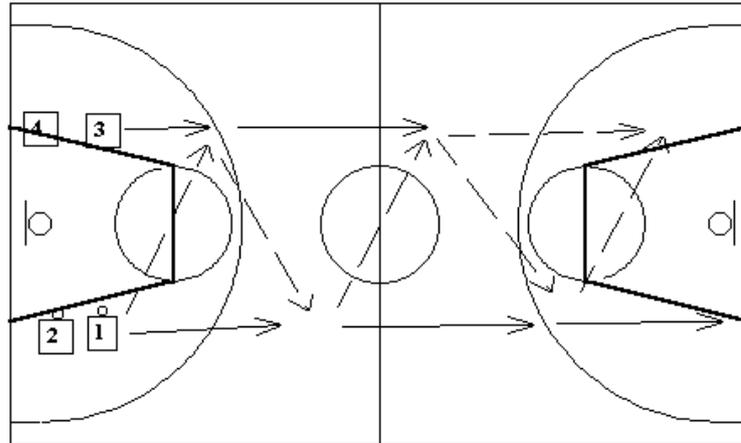
8.- Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al receptor.



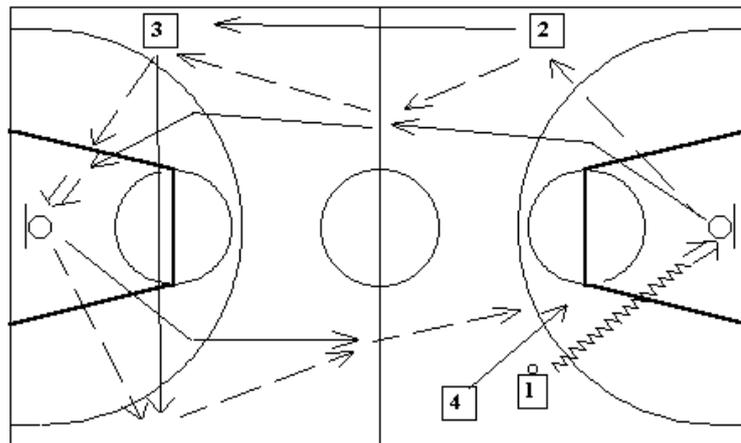
9.- Colocados los jugadores según el gráfico, 2 pasa a 1 que corre en diagonal, éste pasa a 3. 2, después del pase corre en diagonal para recibir de 3, y así sucesivamente. El ejercicio se hace con dos, tres o cuatro balones.



10.- Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón.



11.- Colocados los jugadores según el gráfico, 1 va pasando sucesivamente a 2, a 3 y después de entrar a canasta, de nuevo a 3 que ha cambiado de lado, para pasar finalmente al siguiente jugador 1 que entra a canasta. De 1 se va a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1.



12.- Trabajamos por parejas. 1 después de tirar el balón hacia el tablero, rebotea, dando a 2 un pase de apertura de contraataque. 1 corre la banda y recibe un pase de béisbol de 2.

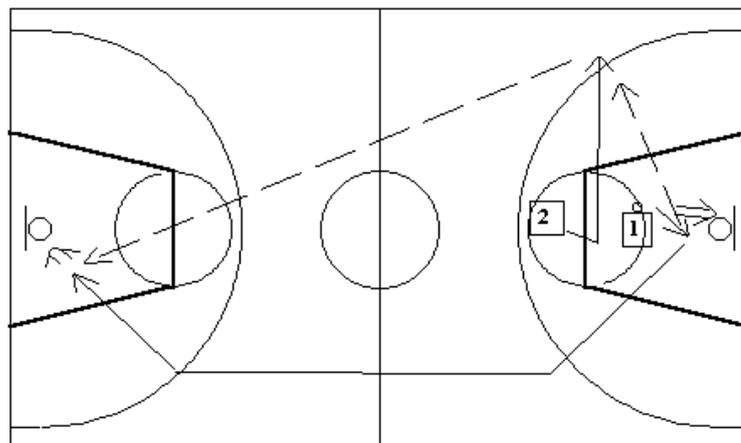
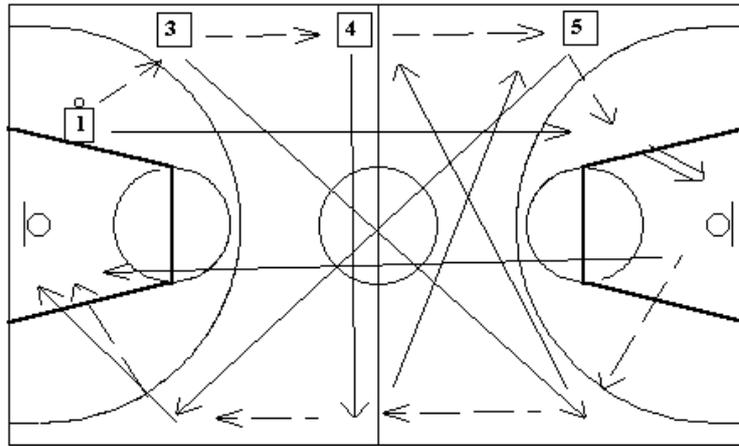


Fig. 12

13.- Jugadores colocados como en el gráfico. 1 pasa a 3 y corre hacia la canasta contraria. 1 pasa a 4 y 4 a 5. 3 corre en diagonal a ocupar la posición que se indica en el gráfico. Igualmente 4 y 5. 1 tras tirar, y coger su rebote hace el recorrido inverso. La rotación de 3, 4 y 5 tal y como se indica en el gráfico. Tras tirar, 1 va a 3, y 5 coge el rebote y sale.



14.- Dos equipos, uno con posesión del balón, y el otro defiende. Sin botar, se trata de dar el mayor número posible de pases sin perder el balón. El equipo defensor, intenta recuperarlo. Ganará el equipo que haya dado más pases consecutivos.

6. EL TIRO

6.1. 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 ello hay necesariamente que tirar.

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 ello antes que a otra cosa. Aunque esto 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 esto 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 ello 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.

6.2. 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 ello, 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.

6.3. CLASES DE TIRO

6.3.1 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. Debemos 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.

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.

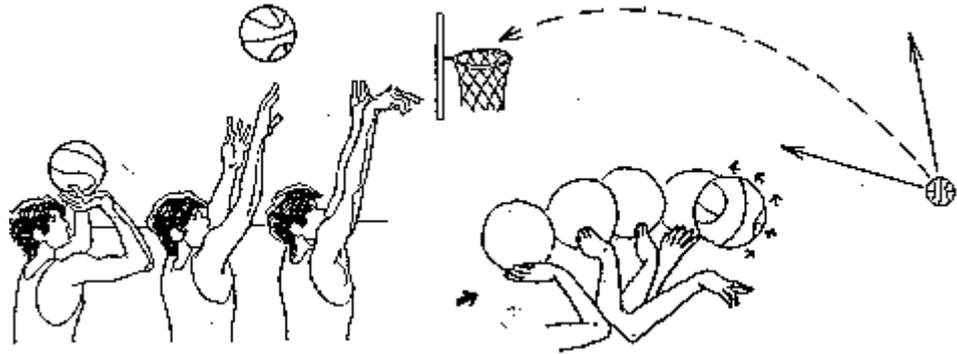
El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

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.



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.

6.3.2 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.

6.3.3 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 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)

Paremos 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.



6.3.4 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:

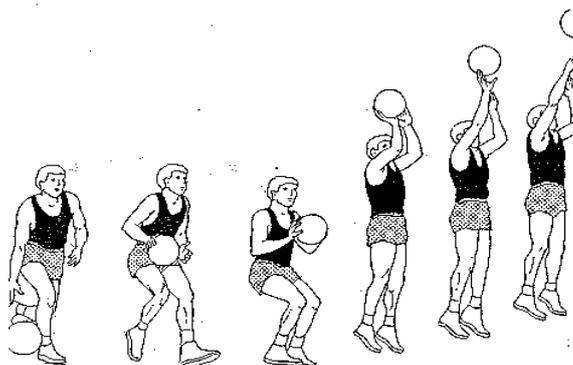
- ✓ SALTAR
- ✓ QUEDARSE
- ✓ TIRAR

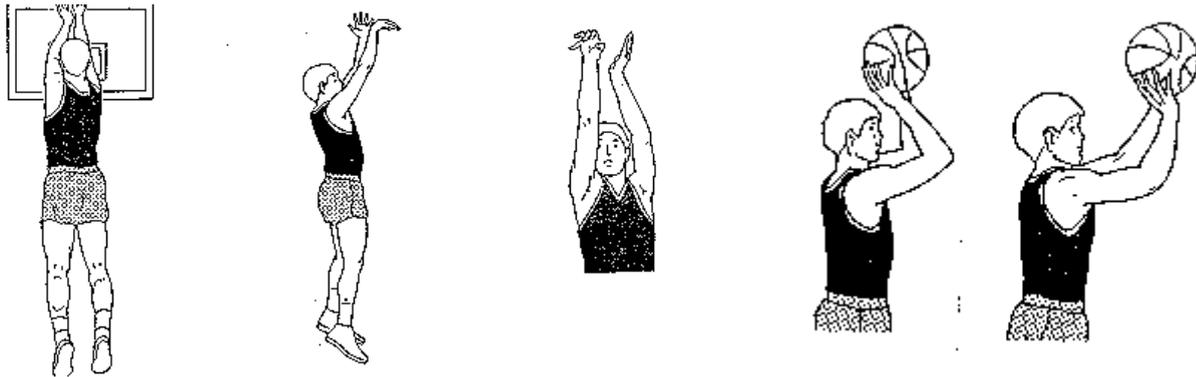
1. SALTAR. El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, que debe ser equilibrado junto con la caída. No tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

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.

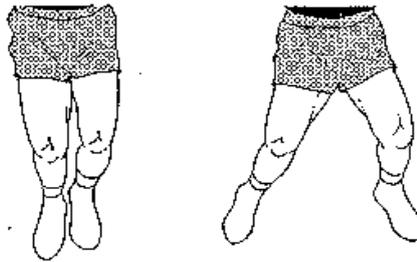




Distintos planos en el momento final del tiro

6.4. ERRORES MÁS FRECUENTES.

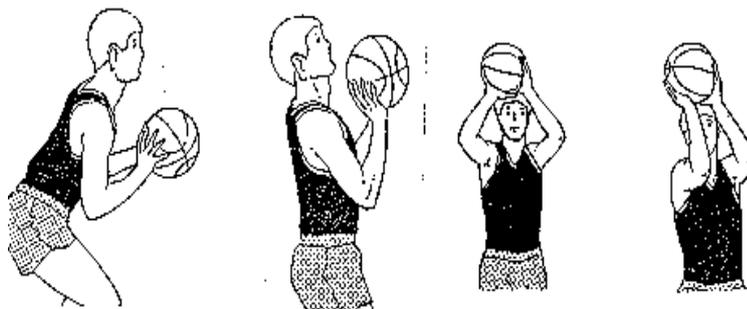
-Juntar los pies hará tener poco equilibrio y separarlos excesivamente supondrá lo mismo, además de favorecer poco el impulso que hay que dar con las piernas. Hay que cuidar mucho los apoyos.



-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 esto 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.



-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.



-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.

6.5 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.

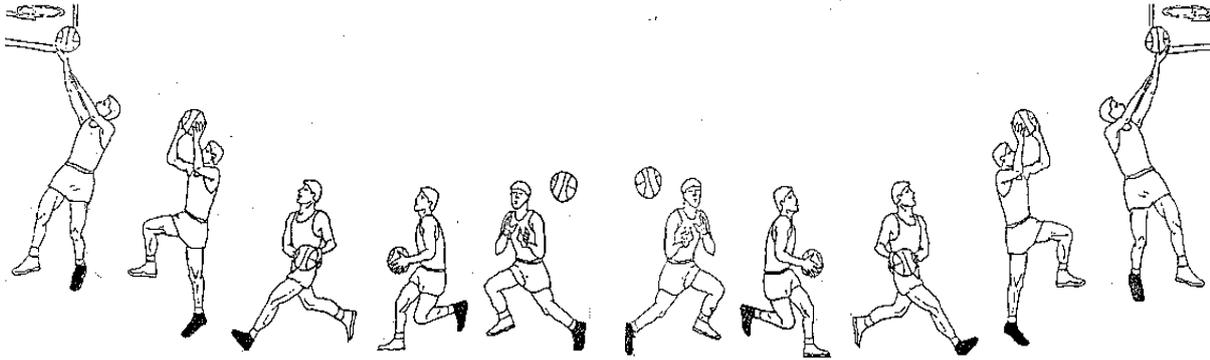
Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.

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.



Entrada a canasta por la derecha y por la izquierda

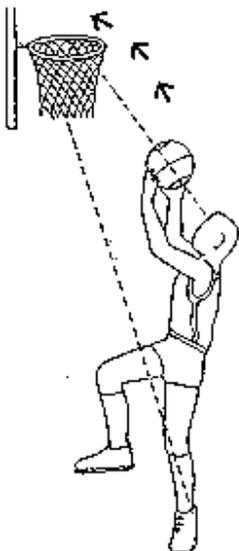
El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. El balón no debe moverse de un lado a otro pues expone el balón al defensor y es causa de numerosas pérdidas de balón. En los dos gráficos que siguen se da esta circunstancia, que es incorrecta.

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.



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 (corto). 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. (MATE) 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.

6.6 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.

6.6.1. 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.

6.7. EJERCICIOS

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

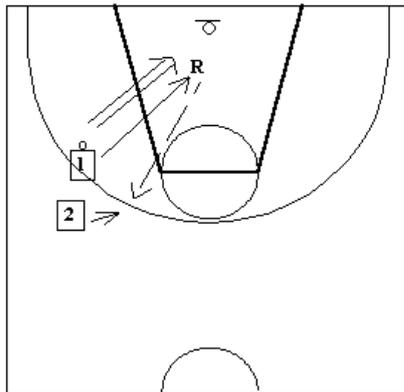


Fig. 1

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.

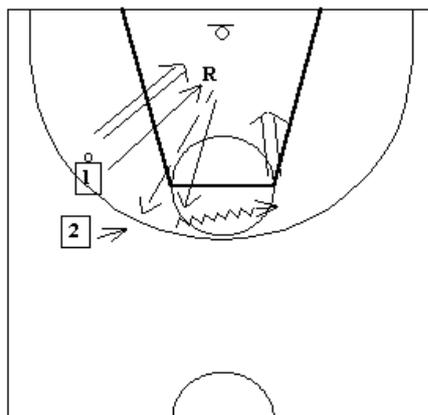
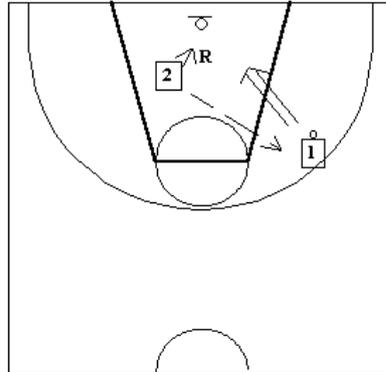


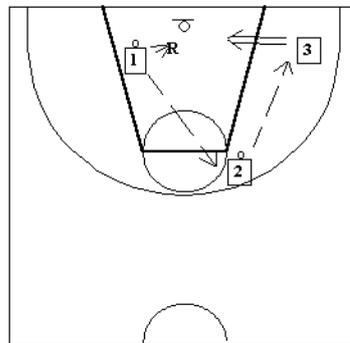
Fig. 2

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.



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

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.



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.

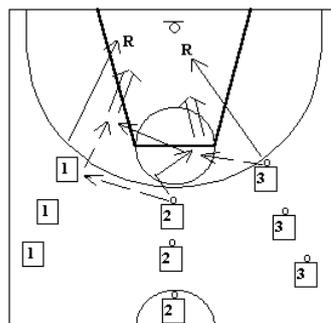
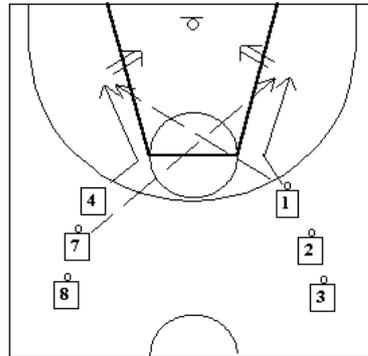
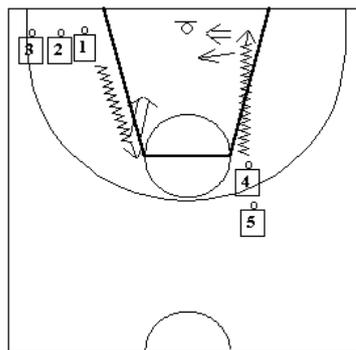


Fig. 6

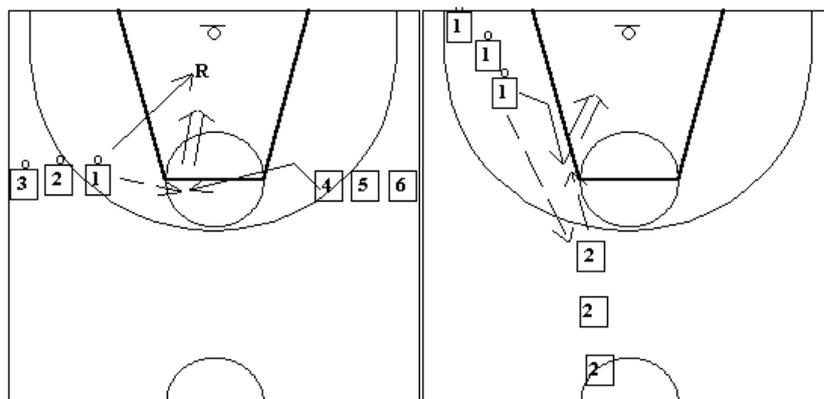
7.- Colocados los jugadores en dos hileras, según el gráfico. El primero de una fila sin balón, este jugador efectúa un cambio de dirección y va a tirar recibiendo el balón de la otra fila. El jugador que ha pasado realiza el mismo trabajo que el anterior y así sucesivamente. Cada jugador recoge su propio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



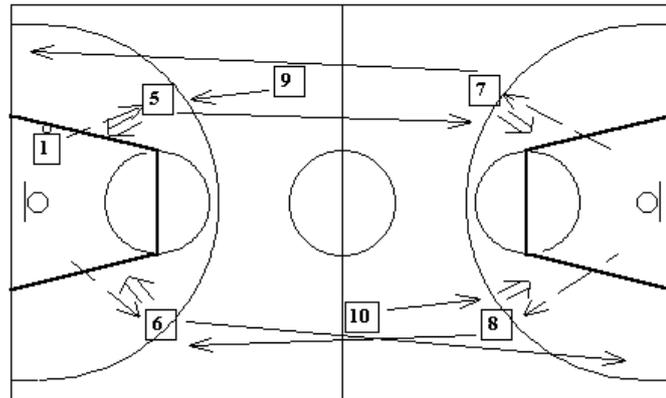
8.- Situados los jugadores en dos filas, botan dos o tres veces y realizan un tiro, recogen su rebote y cambian de fila, los de la fila de arriba por abajo y los de la fila de abajo por arriba.



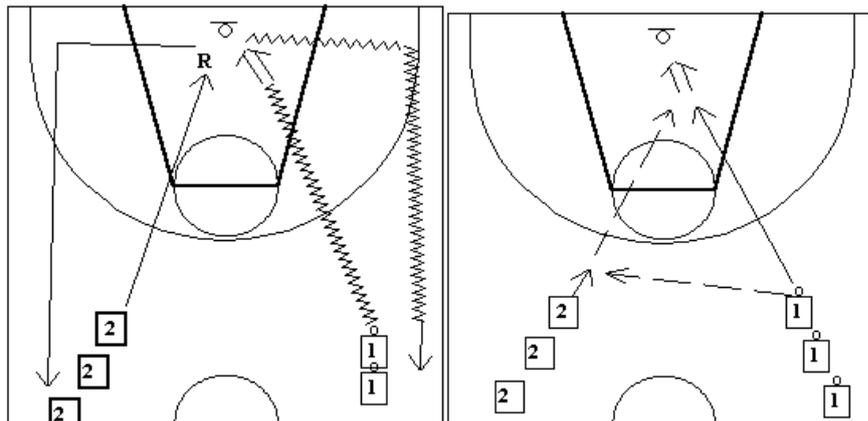
9.- Colocados los jugadores en dos filas, 2 recibe de 1 y tira, y así sucesivamente. El tirador recoge el rebote. Se puede realizar dando un pase antes del tiro, 1 pasa a 2 y este a 1, en este caso el pasador recoge el rebote.



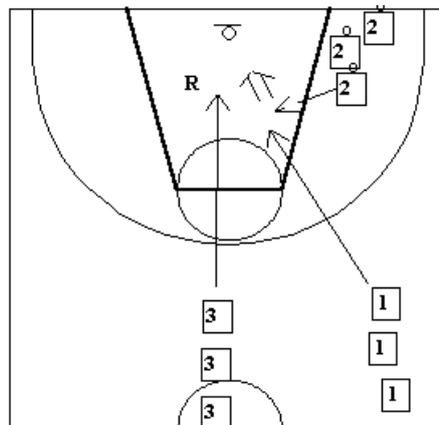
10.- Tres jugadores rebotean y pasan en cada canasta, el resto tira después de recibir y cambia de canasta.



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.



12.- En tres filas. 1 bota hacia canasta y ante la oposición de 2 para en un tiempo y tira. 2 cierra el rebote que debe coger tres. Rotan de 1 a 2 de 2 a 3 y de 3 a 1



7. LA FINTA

7.1. 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 ello (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.

7.2. 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**:

7.2.1 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.

7.2.2 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 les colocamos detrás del defensor aguantando la posición. Adelantamos la pierna contraria y pedimos el balón con esa mano con un pivote.

7.2.3 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.

7.2.4 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.

7.3. 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.

7.3.1. 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.

7.3.2 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.

7.3.3 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.

7.3.4 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.

7.3.5 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.

7.3.6 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.

7.3.7 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.

7.3.8 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.

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

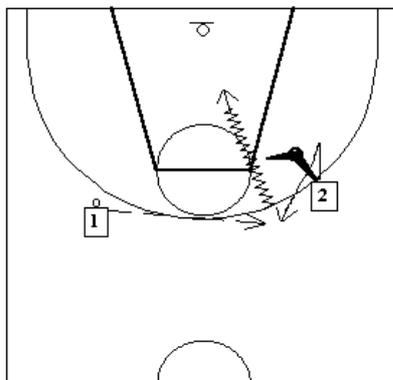
Su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos. Generalmente van encaminadas a engañar al defensor del pasador, pero también del receptor.

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.

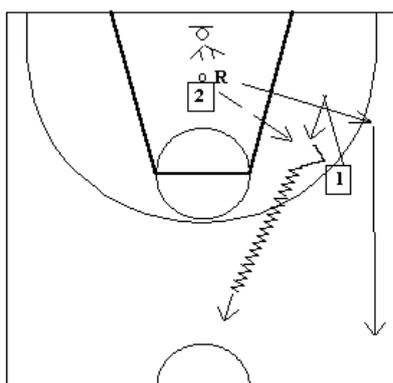
En este tipo de fintas, es importante que el balón se mueva y parezca realmente que se va a realizar un pase. Asimismo es conveniente fintar con la mirada, cosa que a veces incluso puede bastar.

7.4. EJERCICIOS

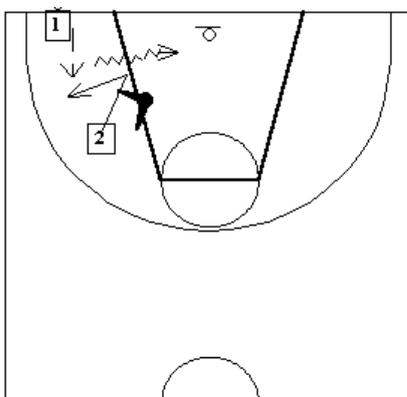
1.- Colocados por tríos, un pasador, un receptor y un defensor del pasador. En distintas posiciones. El receptor intenta recibir en buenas condiciones del pasador mediante fintas de recepción, para a continuación hacer una finta de salida y realizar una entrada a canasta. Acabar jugando 1x1.



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.



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.



4.- Por parejas. Jugar 1x1 pero permitiendo sólo uno o dos botes, sin cambios de mano, para así forzar a realizar una buena finta salida o en su defecto de tiro.

8. EL REBOTE

8.1. IMPORTANCIA. GENERALIDADES

Probablemente uno de los momentos más espectaculares del baloncesto es cuando el balón que va hacia el aro no entra y sale rebotado, provocando una lucha entre los jugadores por su control, normalmente en el aire. El equipo que domine el rebote tendrá más oportunidades de controlar el partido.

Habrá que distinguir entre REBOTE DEFENSIVO y REBOTE OFENSIVO, según sea capturado por el equipo que ataque o defienda respectivamente.

La importancia del rebote radica en que si capturamos el defensivo nos permite sacar el contraataque y evita que el contrario tenga nuevas oportunidades en tiros que ha fallado. Si capturamos el ofensivo, conseguiremos oportunidades de tiro en áreas próximas, cargando de faltas al rival y evitando pueda sacar contraataques con comodidad.

Común a ambos tipos de rebote es intentar en el momento del salto llegar a ponerse debajo del balón, llegar lo más arriba posible, coger el balón con agresividad (arrancarlo) y protegerlo.

8.2. REBOTE DEFENSIVO.

Es la última fase de nuestro trabajo defensivo. Un buen trabajo defensivo que haga realizar un mal lanzamiento al contrario no valdrá de nada si no conseguimos el balón, pues el contrario podrá anotar fácil e incluso sacar faltas, sucediendo a menudo ambas cosas a la vez. Por ello es de vital importancia que nunca concedamos la oportunidad al contrario de capturar rebotes ofensivos.

Pero hay más, el rebote defensivo será también el primer paso de nuestra ofensiva. El lograrlo cómodamente nos abrirá las puertas del contraataque.

Varios puntos son fundamentales:

POSICIÓN DEFINITIVA. Trabajamos por el rebote también antes del tiro. Busquemos posiciones que nos puedan facilitar el rebote.

EXPECTATIVA. Durante el vuelo del balón, pivotar y bloquear al contrario.

EQUIPO. Todos los atacantes deben quedar bloqueados. Todos los defensores bloquean. Basta que uno se despiste para malograr el trabajo del resto.

TIEMPO. Estudiemos el tiempo de caída. Saltemos fuerte pero a tiempo.

PROTECCIÓN. Si conseguimos el balón, no lo perdamos estúpidamente. Protejamos el balón, atrayéndolo hacia abajo, con fuerza, hasta la altura de la barbilla o de la frente aproximadamente, nunca más abajo.

SALIDA. Busquemos una buena salida a nuestro rebote. Es un trabajo de todos, no sólo del que tiene el balón. Organicemos la salida.

Cuando hablamos de este tipo de rebote no hay más remedio que referirse al **bloqueo de rebote**, de tal forma que es imposible hablar de uno sin el otro.

8.3. BLOQUEO DE REBOTE.

Dada la importancia del rebote y lo imprescindible que resulta para éste, el bloqueo de rebote es un fundamento imprescindible e importantísimo.

Consiste en interponerse entre el atacante y el balón una vez efectuado un tiro con el fin de impedir su captura por el contrario y obtenerlo nosotros lo antes posible.

Al ser conscientes de que se ha producido un tiro debemos, instantáneamente y olvidándonos del balón, dar un pequeño paso hacia el atacante para intentar ganarle la posición mediante un pivote, generalmente de reverso, en función de la dirección que tome, para tomar contacto con él mediante nuestra espalda, fijándole en esa posición y manteniendo nuestros brazos levantados por encima de los hombros y las piernas flexionadas para estar prestos a ir por el rebote.

Describiéndolo de un modo más detallado: Con el balón por el aire debemos ver que hace nuestro jugador y ver por donde viene, cuando esté próximo debemos avanzar la pierna contraria de la dirección que el trae.

Cuando el atacante llegue a nuestra posición, nuestra pierna adelantada deberá estar en medio de las dos suyas y nuestro antebrazo en su pecho (que choque él contra nuestro brazo)

Una vez le hemos parado, el jugador intentará irse por un lado u otro. Si quiere irse por la misma dirección que llevaba pivotaremos hacia delante sobre nuestro pie atrasado.

Si se va por el lado contrario pivotaremos hacia atrás sobre el pie adelantado.

Al dar la espalda al jugador atacante, debemos tener las piernas separadas y flexionadas. Necesitamos gran estabilidad para no desequilibrarnos al ser empujados.

Los brazos estarán doblados como una prolongación de la espalda y con los antebrazos y brazos dirigidos hacia el aro.

Con el bloqueo de rebote impedimos que el atacante pueda lograr una buena posición para el salto e impediremos que pueda entrar en carrera a por el balón. En caso de bloquear a reboteadores muy buenos nos conformaremos con bloquearle, sin ir a por el balón. Si estamos igualados o somos superiores, sólo después de bloquear se irá a por el balón.

8.4. REBOTE OFENSIVO.

Es igualmente importante por los motivos descritos anteriormente.

La acción es la contraria. El jugador deberla mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá. Intentaremos siempre que se pueda, coger una posición para el salto y también se puede intentar con carrera anterior para ir con más potencia.

Ante el bloqueo de rebote deberemos zafarnos de ellos en corto:

1. Luchando contra el bloqueo por fortaleza física.
2. Por medio de fintas para descolocar el bloqueo.
3. Aprovechando el que el bloqueador empuja hacia atrás para quitarnos rápido, esperando que pierda el equilibrio y al mover sus pies ganarle la posición.

Buscando huecos:

En vez de luchar contra el bloqueo daremos un rodeo para buscar otro sitio donde pueda caer el balón.

No siempre coincide que el jugador que llega más arriba sea el que más rebotes coge, también influyen la habilidad, inteligencia, intuición, y sobre todo, la constancia. Un jugador con estatura aceptable para luchar por el rebote que vaya siempre a por él, es lógico que acabe cogiendo muchos si lucha con inteligencia.

El jugador que ha cogido el rebote de ataque debe protegerlo con los codos fuera y sin bajarlo, para después tirar con o sin finta.

8.5. PALMEOS.

Se llama así a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotado del aro.

Normalmente los palmeos se usan en el rebote de ataque. Cuando un jugador en vez de coger el balón con dos manos en el aire y caer con él, empuja con una o dos manos la pelota para encestarla.

Como hemos dicho, puede mediante un suave movimiento de dedos de una o las dos manos, lanzar el balón al aro en el instante en que toma contacto con él.

Hay veces en que si se recoge por encima del nivel del aro puede introducirse golpeando o dirigiendo el balón hacia abajo, donde está el aro.

En ocasiones, cuando no se pueda llegar a controlar el balón, pero el jugador pueda tocarlo, por medio de un golpe que se le dé, puede dirigirse hacia otra zona donde esté otro compañero o uno mismo para cogerlo en un segundo salto.

8.6. REBOTE Y CONTRAATAQUE.

No puede olvidarse que el rebote es el primer paso de nuestra ofensiva, por lo que será de vital importancia su dominio para poder sacar el contraataque.

Es preciso organizar adecuadamente la salida a partir del mismo momento en que se captura el rebote. La mecánica y generalidades del primer pase de contraataque ya se han visto en otro apartado.

Recordemos que una vez cogido el rebote, hay que pivotar hacia fuera para buscar al receptor del primer pase. Se hará mucho más rápido si conseguimos caer ya girados y encarados a nuestro receptor. El colmo sería poder dar el primer pase en buenas condiciones antes de haber tocado el suelo.

8.7. REBOTE TRAS TIRO LIBRE.

Es algo que tenemos que tener perfectamente controlado y organizado.

Hay muchas maneras de organizarse, tanto para ir al rebote como para salir después. En principio, será fundamental, igual que siempre, el bloquear a todos los atacantes que entren o puedan entrar en la zona, sin olvidarnos del lanzador que siempre debe ser bloqueado. Es fundamental bloquear siempre antes de ir por el balón. En algunos casos no está de más enviar a uno de los jugadores directamente a por el rebote sin que tenga que preocuparse por bloquear. En otras podremos mandar a un jugador que salga corriendo al contraataque en vez de bloquear o ir por el rebote, siempre en función de nuestras necesidades y organización.

No debemos descuidar a los que entran desde fuera.

8.8. FASES EN LA EJECUCIÓN DEL REBOTE

Con todo lo visto podemos resumir que para ejecutar correctamente una acción de rebote tendremos que:

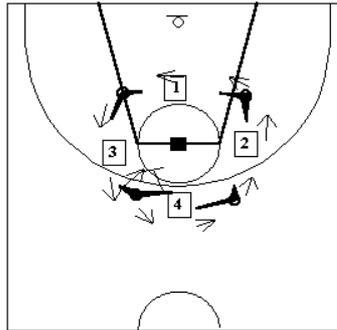
1. Cerrar o bloquear el rebote al contrario
2. Recepción del balón buscándolo muy arriba (con salto o sin él) y “arrancando” el balón del aire, aro, tablero....
3. Caída protegiendo el balón
4. Finalización (ofensivo) o pivote con pase de salida hacia fuera (defensivo)



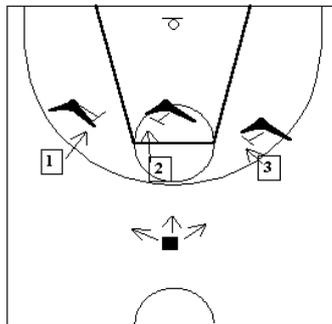
8.9. EJERCICIOS.

1.- El principal y más importante ejercicio será el obligar a todos los jugadores a que en cada ejercicio en que haya un rebote, aunque sea sin defensa, vayan a por él lo mejor, más alto y más rápido posible. También será decisivo que en cada ejercicio donde haya juego 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, etc. siempre vayan todos por el rebote, atacantes y defensores.

2.- Los jugadores por parejas, uno atacando y otro defendiendo, alrededor de los círculos, en cuyo interior se encuentra un balón. Giran alrededor del círculo y a una señal del entrenador los atacantes intentan coger el balón y los defensores evitarlo mediante bloqueos de rebote.



3.- Los jugadores por parejas. A una señal del entrenador, los que hacen función de atacante dan un paso hacia un lado predeterminado mientras los defensores realizan el gesto de bloquear el rebote. El proceso será: hacerlo andando por un lado y luego por otro. Luego andando por el lado que elija el atacante. Posteriormente rápido por un lado determinado, para acabar, rápido por el lado que elija el atacante. Siempre empujará el atacante al defensor cuando éste le bloquee.



4.- Los jugadores efectúan series de tiro por parejas, el defensor va por el rebote, pasa, puntea el tiro, bloquea el rebote y va a por él.

5.- Los jugadores en dos filas como indica el gráfico, o en otras posiciones. El primero de la fila 2 defiende al siguiente en la posición adecuada (según esté en lado débil o fuerte), el jugador que tiene el balón en la fila 1 lanza a canasta y los dos citados anteriormente luchan por el rebote. El que lo consigue pasa al siguiente de la fila 1, y el otro pasa o sigue defendiendo al siguiente de la fila 2. El tirador inicial cambia de fila.

6.- Los jugadores colocados como indica el gráfico. 1 pasa a 2 y va a defender a 3. 2 pasa a 3 y va a defender a 4. 3 pasa a 4. 4 tira y él y 3 van por el rebote mientras sus defensores los bloquean. Se puede hacer saliendo el balón desde distintas posiciones para entrenar distintas situaciones.

9. EL BLOQUEO

9.1. INTRODUCCIÓN.

El bloqueo es un movimiento ofensivo que se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo de juego.

Podríamos definirlo como "el gesto técnico que realiza un jugador atacante mediante el cual y con el uso de su propio cuerpo, permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor"

Se puede realizar tanto al jugador con balón como al jugador sin balón.

Hay que tener en cuenta que el reglamento define al bloqueo como una "pantalla ilegal", por lo que es preciso realizarlo correctamente para no perder el balón en una falta de ataque. Además últimamente los árbitros miran con lupa estas situaciones señalando muchos bloqueos ilegales.

9.2. POSICIÓN BÁSICA DEL BLOQUEADOR

El jugador que va a bloquear tiene que tener en cuenta lo siguiente:

Buscar una posición correcta para efectuar el bloqueo.

No echarse encima del defensor para no cometer faltas de ataque.

No perder de vista al hombre balón ni a los defensas.

No corregir la posición una vez colocado.

Debemos bloquear con las piernas abiertas la anchura de los hombros, (normalmente teniendo las piernas del defensor entre las nuestras) ligeramente flexionados, tronco recto, brazos cruzados en el pecho con las manos cerradas, no sacar los codos ni las rodillas y aguantar el contacto.

Es fundamental la colaboración del bloqueado pasando muy cerca, pegado al bloqueador, llevando a su defensa al bloqueo. Pedagógicamente puede ser interesante obligar al atacante que ha sido bloqueado a agarrar la camiseta del bloqueador para pasar el bloqueo.

Después de bloquear siempre, mediante un pivote, se pedirá el balón. Podremos bien abrirnos al balón con un reverso, bien realizar un autobloqueo para ganar la posición al defensor, con una mecánica muy similar a la descrita para el bloqueo de rebote, cruzando la pierna de la dirección que llevamos para con un reverso bloquear al contrario. Será muy útil cuando la defensa realice un cambio y en posiciones cercanas a la canasta.

9.3. FORMAS DE BLOQUEAR.

Hay varios tipos de bloqueo, aunque la mecánica sea la misma para casi todos, pero conviene distinguir las distintas formas de efectuar un bloqueo.

BLOQUEO DE FRENTE

El jugador que bloquea lo realiza de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se coloca en la posición que quiere tomar la defensa, para éllo colocará su cuerpo en medio del cuerpo del jugador a ser bloqueado.

BLOQUEO DE ESPALDAS

Es un movimiento que se está usando cada vez más. Es un bloqueo generalmente de ayuda y se suele realizar entre el pívot y el base, sobre todo cuando la defensa presiona mucho a éste último. El jugador que bloquea espera de espaldas al defensor. Es un bloqueo difícil y arriesgado, ya que se tiende mucho al movimiento, al no poder, muchas veces, calcular bien la posición con respecto al que va a ser bloqueado.

BLOQUEO LATERAL

Es el más usado debido a que por su forma de realizarse es el que mejor y más veces puede realizarse durante un partido.

El jugador que bloquea debe "enganchar" al defensor con su cuerpo colocando las dos piernas en medio de la pierna del defensor más cercana al jugador que está bloqueando.

9.4. TIPOS DE BLOQUEO EN FUNCIÓN DEL LUGAR DEL CAMPO EN QUE SE EJECUTA

9.4.1 BLOQUEO VERTICAL

Es el que se realiza tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.

9.4.2 BLOQUEO HORIZONTAL

Igual que el anterior pero tomando la línea horizontal

El peligro de estos dos últimos tipos de bloqueo, si se realizan con cierta asiduidad, es que los jugadores tienden a juntarse. Siempre deberán respetar las posiciones y de esta forma los bloqueos serán positivos.

9.4.3. BLOQUEO EN DIAGONAL

Muy utilizado en los últimos, sobre todo en el juego interior entre pívots, "triple poste", la mecánica es la misma de anteriores bloqueos, aunque se produce en distancias cortas y se puede acoplar bien la defensa si los atacantes no respetan las posiciones y están cerca uno del otro. De vital importancia es coger posición tras bloquear.

9.5. TIPOS DE BLOQUEO

9.5.1. BLOQUEOS DIRECTOS E INDIRECTOS

Bloqueo DIRECTO es aquel que se realiza al jugador que tiene posesión del balón.

Bloqueo INDIRECTO es el que se realiza al jugador sin balón.

BLOQUEO DIRECTO AL JUGADOR QUE NO HA BOTADO

El jugador que va a bloquear tiene que ir a buscar al jugador con balón y realiza la mecánica del bloqueo ya explicada con anterioridad. El jugador con balón realizará una finta de salida hacia el lado contrario con el fin de desplazar un poco a su defensor y facilitar la labor del que le va a bloquear. El jugador que bloquea tiene que "engancharse" al defensor.

BLOQUEO DIRECTO AL JUGADOR QUE ESTÁ BOTANDO

El jugador que va a efectuar el bloqueo va hacia el hombre-balón y cuando está cerca de él, realiza una parada adoptando la posición básica para bloquear, no corrigiéndola ya, del resto se encarga el hombre balón. Es obligación suya ayudar al bloqueador llevando a su defensor hacia el bloqueo para que el bloqueador pueda hacer un buen trabajo.



BLOQUEO INDIRECTO

Se realiza entre 2 jugadores. El hombre-balón después de pasar se aleja del balón y va a efectuar un bloqueo a otro compañero. Mientras tanto el jugador que ha recibido el pase, espera a que se realice el bloqueo para intentar meter el pase al jugador que ha sido bloqueado o bien al jugador que ha bloqueado.

Hay que coordinar perfectamente la acción del bloqueo al defensor con la salida del atacante que va a recibir el balón.

El bloqueo coincidirá con el cambio de dirección y ritmo del atacante que se aprovecha del bloqueo.

JUGADOR QUE RECIBE EL BLOQUEO

Tanto con balón como sin balón, lo que tiene que hacer el hombre que va a ser bloqueado es distraer la atención del defensor que va a ser objeto del bloqueo, para ello tiene que tener en cuenta lo siguiente:

- Si tiene el balón y no ha botado. No mirar hacia el sitio donde va a ser bloqueado. Distraer la atención del defensor mediante fintas de salidas, pivotes o fintas de pase.

-Si está botando. Tiene que hacerlo procurando que el defensa esté plenamente concentrado en el balón. Tiene que ayudar al bloqueador llevando a su hombre contra él.

-Tanto si ha botado como si no. Tiene que hacer una salida rápida y explosiva con cambio de mano y de ritmo si está botando.

-Si no tiene el balón. El hombre que va a ser bloqueado distraerá la atención del defensor llevándole al lado contrario donde va a ser bloqueado y en el momento en que se produzca el bloqueo realizar una salida hacia el balón con un cambio de ritmo y de dirección.

9.5.2. BLOQUEO CIEGO

Se denomina de esta forma al bloqueo que realizamos cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que lo bloquea, puesto que está situado de espaldas con respecto a este último. Precisamente por esto es el más propenso a producir faltas en el bloqueo. De hecho, el reglamento prohíbe el contacto con el jugador, debiendo dejar el espacio suficiente para maniobrar al girarse. En la enseñanza suele hablarse de 1 metro, que posteriormente se va reduciendo

Este bloqueo bien realizado es de una gran efectividad ya que, normalmente, al no verlo el defensa, es difícil de ajustar.

9.6. PANTALLAS

Es una variante de los bloqueos hace años muy utilizada sobre todo contra defensa de zonas. Actualmente el término "pantalla" va desapareciendo, confundándose y siendo absorbido por el de "bloqueo"

Es un movimiento para facilitar un tiro cómodo y consiste en colocarse en medio del defensor y el jugador que tira dándole la espalda a la defensa.

9.7. BLOQUEOS Y ACCIONES POSTERIORES

El jugador que bloquea, como decíamos al principio, nunca debe quedarse estático tras bloquear, y siempre tiene que hacer algo. De esta forma dificulta la acción de los defensores para salir del bloqueo o cambiar de hombre al mismo tiempo que ayuda al jugador que ha bloqueado y a él mismo siendo más útil al juego de equipo.

9.7.1 BLOQUEO Y CONTINUACIÓN

El jugador que bloquea, después de realizar el bloqueo, realiza un pivote hacia el aro, pidiendo el balón y ganando la posición al defensor, consiguiendo una buena opción para recibir un pase en perfectas condiciones.

Muy importante es la regla: "Después de bloquear pedir el balón ganando posición a la defensa"
De hecho en gran número de ocasiones los bloqueos proporcionan mejores opciones a los bloqueadores que a los bloqueados.

9.7.2. BLOQUEO Y ABRIRSE AL BALÓN

Muy interesante movimiento. Si la defensa se preocupa más de que no reciba el bloqueado, el jugador que bloquea tiene una gran ocasión de abrirse al balón, recibiendo un pase fácil y logrando

una buena posición para efectuar un tiro cómodo o seguir más fácilmente con el juego de ataque. Muy útil para aclarados.

Este movimiento se realiza cerca del aro y lo ejecutan, normalmente, los jugadores que saben jugar de espaldas al aro. Al realizar el bloqueo, el jugador que ha bloqueado aprovecha el espacio dejado por el jugador al que ha bloqueado y mediante un pivote de reverso ganar la posición al defensa y recibir un pase interior.

Es muy efectivo cuando hay cambio en la defensa, realizándose un gesto similar al del bloqueo de rebote, cruzando una pierna ante el defensor y haciendo un pivote de reverso.

9. EJERCICIOS

1.- Los jugadores en dos filas, una con balón, el primero de cada fila defiende al siguiente (uno de ellos con balón). 1 pasa a 2 y bloquea directo para jugar 2x2. Al acabar el 2x2 los atacantes vuelven a defender y los defensores van al final de las filas. Se puede hacer desde varias posiciones. También se hará iniciando el bote y recibiendo bloqueos directos.

2.- Igual pero con tres filas y realizando bloqueos directos e indirectos.

10. MOVIMIENTOS DEL PIVOT

10.1. FUNDAMENTOS.

La premisa fundamental en el trabajo con los pivots es la de los fundamentos del juego. Hemos de pensar que el pivot ha de conocer y dominar todos los fundamentos, como todos los jugadores, independientemente de la posición que ocupen. Lejos quedan los tiempos en que ver a un pivot botar, pasar o tirar era poco menos que inaudito, igual que ver a un alero o escolta jugar de espaldas a la canasta. En el baloncesto actual los jugadores poseen una gran movilidad en el campo, y todos ocupan las diferentes posiciones, y, lógicamente cuanto mejores fundamentos posean mejor se desenvolverán en las distintas posiciones. Luego vendrá la especialización, y en el pivot vendrá dada por los rebotes, tiros más usuales, etc.

10.2. POSICIÓN

Podemos llamar pivot al jugador alto que juega en zonas próximas al aro, normalmente de espaldas a éste. Dependiendo que lugar ocupe en la zona le denominaremos poste alto, si juega en la línea de tiros libres, poste medio, si lo hace en la parte central de la zona y poste bajo si se coloca en la prolongación del tablero. Si estas posiciones están en el mismo lado del balón diremos poste en el lado fuerte y en el lado contrario poste en el lado débil.

10.3. RECEPCIÓN

Tal vez sea uno de los factores más importantes para el juego del pivot, tanto para posibilitar el pase como para la recepción de éste. Recalcar, como siempre, que ha de ser el receptor, en este caso el pivot, el que ponga el punto de recepción e indique al pasador el tipo de pase que ha de utilizar.

Si el defensor está detrás: Pediremos el balón por encima de la cabeza, a la cintura o al pecho. El pivot estará flexionado, con los glúteos sujetando al defensor, el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos hacia el balón, levemente flexionados. De este modo estaremos poniendo la máxima distancia posible entre el defensor y el lugar de la recepción. Las palmas de las manos miran al balón si lo pedimos al pecho o por encima de la cabeza, y al suelo si lo queremos a la altura de la cintura (pase picado). Recibimos con dos manos.

Si el defensor está a un lado: Ganaremos la posición de recepción sujetando al defensor con el brazo y hombro más próximo a él, usando el antebrazo para proteger la recepción. Al mismo tiempo las piernas están abiertas y flexionadas sujetando al defensor con el muslo, cadera y tronco. Si la defensa es totalmente lateral, la protección y sujeción la haremos con el antebrazo. El pie más próximo al defensor se mantendrá fijo entre los pies del defensor, pivotando sobre él para buscar diferentes líneas de pase. Hasta no tocar el balón con la mano del brazo libre no dejaremos de apretar a la defensa. Aunque la recepción se haga con una mano, inmediatamente tendremos que controlar el balón con las dos.

Si el defensor está por delante. El pivot se colocará de perfil en la línea balón-aro (perpendicular al defensor), sujetando al defensor con el antebrazo más próximo a él, y estirando el contrario hacia el aro. Hasta que el balón no supera la vertical de nuestro cuerpo no dejaremos la posición de sujeción sobre el defensor.

No se debe empujar ni un poco siquiera, sobre todo porque en estas situaciones últimamente se "persigue" mucho al atacante por parte de los árbitros.

Es preciso estar muy atentos, tanto por parte del pasador como por el receptor, a las llegadas de posibles ayudas que puedan evitar nuestra recepción.

10.4. EN EL LADO FUERTE.

Si la situación del defensor y del balón nos permite adoptar una posición de recepción, será suficiente con proteger la recepción, pero si no, hemos de usar una finta de recepción para ganar la posición.

Básicamente usaremos las mismas fintas de recepción que en el resto de posiciones, pero en un espacio más corto y siempre acabando junto al defensor.

Usaremos esencialmente: Autobloqueo, sobre todas, con reverso y puerta atrás, aunque a veces bastará una simple finta de pase al pivot para inmediatamente después (el defensa suele relajarse al ver que no le han pasado) pasarle. Otras veces mejoraremos la línea de pase con un pase a otro compañero, para lo cual será fundamental que el pivot que ha ganado una posición pero no hay línea de pase, la mantenga hasta que reciba otro pasador con esa línea expedita.

En las posiciones del pivot se puede usar un tipo más de finta de recepción a la que llamaremos "irse y volver":

Una vez que el defensor gana la posición, el pivot relaja su cuerpo e inicia un desplazamiento alejándose del balón para, de forma súbita, volver a la posición anterior intentando tomar ventaja al defensor.

10.5. EN EL LADO DÉBIL.

Si el defensor no ocupa una buena posición de defensa, cortar al lado fuerte con un brusco cambio de ritmo para obtener ventaja y poder recibir el balón. Previamente podemos realizar un cambio de dirección, o un reverso.

Si el defensor ocupa una buena posición defensiva, hemos de desplazarnos de tal forma que hagamos plano el triángulo establecido por el defensor, para después cambiar de dirección y de ritmo para ganar la posición. Si el defensor no ajusta su posición, el cambio de ritmo lo haríamos en su misma dirección.

Si a pesar de todo, el defensor ocupa nuestra trayectoria, usaríamos cualquiera de los dispositivos de recepción con autobloqueo o con reverso, especialmente el segundo, para cambiar la dirección y poder recibir el balón.

10.6. TIROS MÁS COMUNES DEL PIVOT

Debido a la posición que ocupa, el pivot debe usar unos tiros de alto porcentaje y sobre todo difíciles de tapar.

Si está algo alejado del aro, el tiro más usual será el tiro en suspensión, si el defensor flota, y la entrada en gancho o entrada lateral, si está próximo.

En las proximidades del aro puede usar el tiro en suspensión, pero sobre todo ha de dominar el gancho y el gancho en suspensión. Este último es óptimo después de capturar un rebote ofensivo. Cualquier tiro que no sea gancho o entrada debe ser necesariamente en suspensión en el interior de la zona, es mucho más preciso, y a tal cosa se debe acostumbrar al jugador desde pequeño.

Son muy útiles las fintas para conseguir tiros más cómodos, fintas de tronco, de pase y sobre todo de tiro, aunque no conviene abusar de ellas.

Otro tiro en el que el pivot debe ser especialista es el tiro debido a la cantidad de faltas que se sacan en las cercanías del aro.

10.7. MOVIMIENTOS EN EL POSTE ALTO, MEDIO Y BAJO

a) EN POSTE ALTO.

El jugador recibe de espaldas a canasta, pivota para encarar el aro. Si flota el defensor debe tirar en suspensión.

Si la defensa está encima debe fintar el tiro, el pase o la salida e intentar la entrada con finalización en gancho. Puede dar un bote y tirar en suspensión, y si sale otro defensor, parar, pivotar y tirar, o efectuar un reverso para tirar de gancho.

Después de recibir de espaldas, si el defensor está muy pegado por un lado, pivotar de reverso sobre el pie más próximo del defensor, para hacer una entrada o cualquiera de las cosas descritas en el párrafo anterior..

b) EN EL POSTE MEDIO.

Si la posición es buena hacia el aro (lateral), bote y tiro en suspensión debajo del aro, o pivote sobre el pie adelantado para tirar en suspensión.

Si recibimos de espaldas totalmente al aro, mirar a la línea de tiros libres para localizar al defensor. Si por ese lado no lo vemos, giro hacia arriba y tiro en suspensión. Si la vemos por ese lado, el giro será hacia la línea de fondo. Igual podemos hacer con finta de tronco.

En el caso de que la defensa recupere los movimientos anteriores, podemos: Si el giro fue por la línea de fondo, cruzar la pierna por delante del defensor y tirar de gancho. Si el giro fue hacia el tiro libre, cruzar la pierna delante del defensor y entrada a canasta.

Si el defensor está pegado por el lado del fondo, ganamos la posición con un reverso para encarar el aro.

Igual si está pegado por arriba, pero pivotando de reverso por la línea de fondo. Si nos cierra la defensa, bote con dos manos , pivote de reverso hacia arriba para encarar el aro.

Si cuando recibimos de espaldas, nuestro defensa no está lo suficientemente pegado para ganar rápidamente la posición y no podemos girar para tirar, pivotaremos de reverso hacia la línea de tiros libres, para hacernos hueco al lado contrario, donde habrá menos ayudas, daremos un bote y haremos un nuevo reverso, esta vez hacia abajo para ganar la posición al defensa y lanzar de gancho o encarar el aro para un tiro en suspensión. Si la defensa nos gana en el último movimiento, nuevo reverso hacia arriba para tirar de gancho.

c) EN EL POSTE BAJO. Se realizarán los mismos movimientos que en el poste medio, con la única limitación de la proximidad de la línea de fondo.

TÉCNICA COLECTIVA**SITUACIONES 1x1, 2x1, 3x2, 2x2 y 3x3**

1x1.- Es una situación que se da muchísimas veces en un partido. Es una situación que es preciso dominar perfectamente para poder jugar al baloncesto con unas mínimas garantías de éxito. Jugar uno contra uno es un ejercicio generalmente gratificante y motivante y resulta ser el mejor ejercicio para ejercitar casi todos los puntos de la técnica individual. Por ello se hace necesario un buen aprendizaje de esta situación.

En el 1x1 hay que tener en cuenta, como siempre, que **la acción se antepone a la reacción**, por lo que la ventaja será siempre del atacante. Esto quiere decir que el jugador atacante tiene que ser consciente de la ventaja que le proporciona la posesión del balón y aprovecharla. Lógicamente esto no quiere decir que el defensor deba rendirse, antes al contrario, deberá oponer al atacante todas las dificultades posibles con el fin de impedirle llevar a buen término su acción, hacerle cometer errores, y, por supuesto, caso de errar el lanzamiento el contrario, capturar SIEMPRE el rebote defensivo, pues de nada serviría un buen trabajo defensivo que obligara a un mal tiro si luego el atacante coge el rebote y anota o vuelve a empezar.

Es fundamental que los ejercicios de 1x1 no finalicen con el tiro a canasta, sino que se bloquee el rebote y que el atacante vaya a por él. Sólo acabarán los ejercicios cuando el defensa coja el rebote o el atacante haya conseguido canasta.

Posibilidades didácticas del trabajo del 1 x 1

1X1 CON VENTAJA DEL ATACANTE.**1X1 EN CARRERA.****1X1 CON SALIDA PARADOS.****1X1 POR LA LÍNEA DE FONDO.****1X1 DE ESPALDAS A CANASTA.**

- **1x1 Objetivos del jugador:**

Desmarcarse, ganar una posición, dividir la defensa.

El 1 x 1 con balón: dominar al defensa en forma física, técnica o tácticamente.

El 1 x 1 sin balón: movimientos de marcación para recibir el balón.

- **2x2 Objetivos de los jugadores:**

Inicio de la táctica un pasador un receptor.

Movimientos que se pueden hacer después de pasar el balón

- **Pasar y cortar a la canasta**
- Pasar y cortar a la esquina.
- **Pasar y cortar al lado contrario del pase. (Def. individual - aclarado)**
- **Pasar y cortar al mismo lado del pase. (Def. zona - sobrecarga)**
- Pasar y reubicarse (corte e "v").
- **Pasar y bloquear** - Pasar y hacer pantalla al balón.
- Pasar y cortar por atrás del receptor.
- Pasar y quedarse quieto

• **3 x 3 Objetivos de los jugadores:**

Siguiendo la construcción de un ataque u ofensiva en la situación de 3 contra 3, enfatizamos en las posibles rotaciones para mantener un balance posicional tanto en los jugadores de afuera (armadores y aleros pequeños) como aquellos que juegan adentro (alero fuerte y postes).

- Pasar – cortar – reemplazar o rotar. Aclarar o sobrecargar
- Pasar y bloquear al lado contrario
- Jugadores postes pantallar al pantallador.
- Situaciones de “**pick and roll**” mas rotación para balancear la cancha

• **4 x 4 Objetivos de los jugadores:**

Continuar movimientos o situaciones ofensivas de equipo.

• **5 x 5 Objetivos de los jugadores:**

- Identificar las posibles elecciones ofensivas en el juego de equipo.
- Utilizar la totalidad de las acciones ofensivas descritas
- Coordinar las posiciones y los desplazamientos en forma ordenada.
- Sistemas de juego en equipo.
- Sistemas continuos: “Tipo de ataques que nunca terminan.
“**Flex**”, “**Shuffle**”.

El sistema de ataque FLEX Pasar-cortar-reemplazar (Rotaciones)

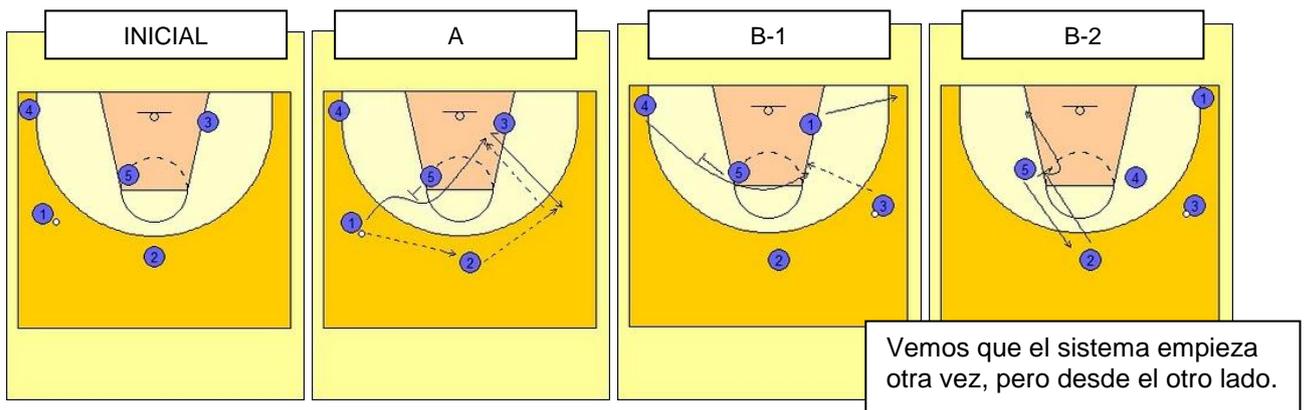
El objetivo principal no es que se ocupen espacios porque sí,

El objetivo es que los jugadores estén en permanente actividad con relación al juego, al balón, eso no quiere decir que siempre estén en movimiento, sino que sepan qué pueden hacer para sacar una ventaja para su equipo, es decir, que lean el partido.

En los diferentes cortes y movimientos debemos ir añadiendo conceptos nuevos que hagan evolucionar el sistema y las opciones del juego

El sistema de ataque Shuffle tiene a los cinco jugadores moviéndose en cada uno de los espacios asignados.

Las posiciones son las siguientes, A1, primer jugador en cortar, A2, en cabecera, A3, el pasador, A4, segundo jugador en cortar y A5, el poste. Este es un sistema continuo, donde se alarga en su ejecución, todos los jugadores podrían ocupar todas las posiciones.



• **La secuencia es la siguiente:**

A) A1 pasa a A2 y recibe el bloqueo de A5, mientras, A3, desde el poste bajo, con un cambio de ritmo, sale a recibir de A2.

- **B-1)** A4 iniciará el corte, con el bloqueo de A5, para recibir en poste alto y jugar esa opción.

Mientras A1 se abrirá a la esquina para alargar las ayudas y generar espacio a su compañero.

B-2) Si nada de esto sucede, A2 bloquea a A5 que sube a cabecera, mientras que A2 continúa a poste bajo, donde hará las funciones que había hecho A3 al principio de la jugada.

TÁCTICA INDIVIDUAL

PASAR Y CORTAR. El jugador que pasa el balón realizará un corte a canasta por el lado que ha pasado el balón. Puede hacerse desde distintas posiciones, esencialmente base - base, base - ala alto y base - ala bajo.

Hay tres posibilidades:

1. Después de pasar nos dirigimos inicialmente al lado contrario al que hemos pasado, para mediante un cambio de dirección y fuerte cambio de ritmo dirigirse al lado contrario. Mediante estos cambios debemos ganar la posición al defensor, de tal manera que le dejemos detrás de nosotros. Es muy importante que este cambio sea correctamente ejecutado para poder ganar bien la posición. El cambio de dirección podrá ser normal, de reverso o por medio de autobloqueo. También podemos recibir en puerta atrás cuando el defensor reaccione y no podamos ganar la posición. La recepción se deberá hacer, como es lógico, con la mano más alejada del defensor.
2. El atacante inmediatamente después de pasar aprovecha el momento en que el balón aún va por el aire y que nuestro defensor mira el balón para cortar directamente. Normalmente esta situación se da cuando nuestro defensor no se desplaza un paso atrás cuando pasamos el balón. Para poder aprovecharla debemos ser tremendamente rápidos en la salida.
3. Después del pase hacemos que vamos a bloquear al jugador que recibe para aprovechar el cambio defensivo, (en posición y actitud) de nuestro defensor para ganarle la posición por delante o hacer una puerta atrás.

La defensa de los cortes se verá en el tema correspondiente.

PASAR Y BLOQUEAR. Está suficientemente descrito en el tema de bloqueos. Podremos hacerlos sólo directos pues estamos en 2x2. Los podremos hacer al compañero que aún no ha botado o si ya ha empezado el dribling. También los podremos hacer ciegos al compañero que está botando.

Es importante la continuación del bloqueo, tal como se describía en su capítulo correspondiente.

Si recibimos un bloqueo y aún no hemos iniciado el bote es importante fintar la salida para salir aprovechando del todo el bloqueo o incluso salir por el lado contrario, si el defensor se preocupa más del bloqueo. Del mismo modo si acudimos botando a un bloqueo y observamos que nuestro defensor se preocupa más del bloqueo que de nosotros mismos, mediante un cambio de dirección y ritmo nos dirigiremos a la canasta obteniendo ventaja sobre él.

ACLARADO TRAS MOVIMIENTO DE BLOQUEO. El jugador que ha pasado hace que va a bloquear para que el defensa del jugador que tiene el balón se mueva ligeramente hacia donde viene el bloqueo, preparándose para pasarlo. Cuando ve que se ha movido cambia de dirección y se va al lado contrario para no molestar al jugador con balón, que aprovecha el movimiento o ligera pérdida de atención de su defensor para penetrar hacia el aro.

PASAR E IR DETRÁS. El jugador después de pasar va a coger el balón de la mano del receptor. El receptor usará su cuerpo para bloquear al defensor del jugador que viene a él. El bloqueo lo hará al mismo tiempo que dé el balón a su compañero. El jugador que tiene el balón estará con las piernas flexionadas y mediante un pivote bloqueará con su dorso al defensa. En el lado contrario tendrá el balón protegido y lo entregará (pase de entrega) al compañero.

El jugador que va a recoger el balón debe llevar a su defensor hacia el bloqueo y pasar ceñido al compañero para que quede enganchado y así poder penetrar o tirar cómodo.

También se podrá dar el balón en la continuación. El jugador que tenía el balón y lo entrega, aprovecha que los dos defensores quedan detrás de él para después de dar el balón pivotar y cortar hacia el aro y poder recibir el balón en el corte.

PENETRAR PARA PROVOCAR LA AYUDA. Es un movimiento extremadamente simple y de asombrosos resultados. Ideal para conseguir tiros cómodos, incluso de tres puntos. En este movimiento (y en sus excelentes fundamentos) se ha dicho siempre que se ha basado el juego "a la yugoslava" Cuando los sistemas se terminan y el tiempo de posesión se agota, o cuando existe una fuerte presión de la línea de pase, es la solución lógica. Sirve además contra cualquier tipo de defensa.

Consiste en penetrar por medio de los dos defensores para provocar la ayuda del defensor del compañero y así poderle pasar para que realice un tiro cómodo o pueda jugar un 1x1 con el defensor llegándole. Si no hay ayuda, jugaremos un 1x1.

PASAR Y TOMA DE POSICIÓN INTERIOR. Consiste simplemente en pasar el balón, alejarse de él e ir al interior de la zona para, mediante un autobloqueo, ganar la posición al defensor y poder recibir de espaldas a canasta para jugar aplicando todo lo visto en el capítulo de movimientos del pívot.

EJERCICIOS.

- 1.- Dos filas, una a cada lado del círculo central. Una con balón, ligeramente adelantada. Pase a la otra fila para correr y recibir y jugar 1x1 con ventaja.
- 2.- Dos filas en medio del campo según el gráfico. Una con balón. El primero de esta fila pasa a la contraria y va a recibir casi en la mano para luego jugar 1x1 en cualquiera de las dos canastas. Puede hacerse valiéndose de fintar o no. Se hace, eligiendo el atacante, y eligiendo el defensor la canasta donde atacar.
- 3.- Los jugadores distribuidos tal y como indica el gráfico. 1 pasa a 2 que le devuelve. 1 bota hasta llegar a 3 donde juega 1x1. Luego, 1 pasa a 4 que le devuelve. 1 bota hasta jugar 1x1 con 5. La rotación es 2 a 3, de 3 a 4, de 4 a 5, de 5 a 6, de 1 a 2. Puede hacerse con 2 ó 3 balones.
- 4.- Los jugadores colocados por parejas, cada pareja con un balón. Partiendo del sitio que quieran juegan 1x1 obligando a dar como máximo un número determinado de botes.
- 5.- Igual que el anterior pero obligando a pasar al atacante entre dos obstáculos determinados.
- 6.- 1x1 en todo el campo. Obligamos al atacante a llegar al medio campo haciendo cambios de dirección sin intentar irse del defensor, para una vez pasado el medio campo intentar irse a toda velocidad para meter canasta. Se puede hacer también intentando irse desde el principio.
- 7.- Los jugadores colocados según el gráfico. 1 juega 1x1 de cara a canasta contra 2 que le defiende. Al acabar (con canasta o rebote de 2) 2 recupera el balón y va a la posición que ocupaba 1. 1 va a defender a 3 que recibe de 4 para jugar de espaldas a canasta. Al acabar (con canasta o rebote de 1), 1 recupera su balón y ocupa la posición de 4, 4 va a la posición de 3 y 3 va a defender a 2 que juega 1x1 de cara. Pueden cambiarse las posiciones de partida.
- 8.- Los jugadores distribuidos en dos filas, una frente a otra (en distintas posiciones). El jugador con balón pasa al primero de la otra fila para que juegue 1x1. Al acabar (tras canasta del atacante o rebote del defensor) se cambian de fila. Se puede pedir al defensor que llegue siempre o espere siempre para obligar al atacante a tirar o penetrar. El paso siguiente sería que el defensor eligiese una de las dos opciones. Se acabaría haciendo el defensor lo que quiera.
- 9.- Dos filas, una de ellas con dos balones. Los primeros de cada fila defienden. Se juega 2x2. Al acabar (con canasta o rebote de la defensa) los que han atacado pasan a defender a los siguientes. Los defensores van corriendo por fuera del campo hasta llegar a las filas. Se puede hacer en todo el campo.
- 10.- Igual que el anterior pero con tres filas y jugando 3x3.
- 11.- En una línea de fondo, dos filas, la exterior con balón. El jugador con balón pasa a la fila contraria y corre para recibir y jugar un 1x1 con ventaja. Tras jugarlo corre hacia la otra canasta para defender a su pasador que habrá cogido el balón e irá a jugar 1x1 a la otra canasta.
- 12.- Ejercicio de once (diez, nueve, etc.)
- 13.- Dos contra dos con postes repetidores.

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

1. DEFENSA. FILOSOFÍA Y GENERALIDADES

La defensa es un aspecto muy importante del baloncesto moderno. Ahora que la calidad física y técnica de los jugadores ha aumentado considerablemente se hace más necesario que nunca para poder destacar el poseer una buena defensa que dificulte lo más posible el juego de ataque del contrario.

1.1. ACTITUD. Cuando hablamos de defender no nos estamos refiriendo solamente al equipo que no tiene el balón, ni tan siquiera a una acción o suma de acciones por las que intentamos dificultar la acción del ataque. Cuando hablamos de defensa estaremos refiriéndonos a una actitud activa y agresiva que imposibilite las acciones ofensivas, retarde su continuidad y provoque errores (violaciones, pérdidas de balón, acciones mal estructuradas, etc.) del contrario.

Para defender bien, siempre que tengamos buena condición física, no importarán los días buenos o malos, será nuestro esfuerzo, nuestras ganas de tener el balón quienes determinarán nuestro éxito en defensa. Cuando en ataque se tenga un mal día y los porcentajes bajen, la solución será aplicarse en defensa y disminuir el nivel de aciertos del contrario.

La defensa es preciso entrenarla, y mucho. Constantemente y a diario. Es preciso hacerlo de manera intensa y aplicarnos en los entrenamientos, a medida que progresemos, con una fuerte intensidad defensiva. Esto, además de proporcionarnos la adecuada preparación para defender en los partidos, nos hará estar mejor preparados para enfrentarnos con éxito a las situaciones que nos presentarán las fuertes defensas rivales. Cuanta mayor intensidad defensiva apliquemos en los entrenamientos, mejor sabremos atacar después, aparte, lógicamente, de que mejor sabremos defender.

Para que exista una buena defensa colectiva, se hace preciso que cada jugador domine perfectamente los conceptos básicos de la defensa individual, pero con eso sólo no basta, se hace indispensable una buena ACTITUD. La mejor técnica defensiva y los sistemas defensivos más sofisticados no valdrán para nada sin una adecuada actitud que nos haga estar mentalmente preparados para un trabajo duro, poco vistoso y, generalmente, poco reconocido.

Si al hablar del ataque decíamos que éste tenía ventaja porque la acción se antepone a la reacción, parece claro que al encarar la defensa tendremos que hacer especial hincapié en la reacción; cuanto mejor y más rápida sea, mejor para el defensor. Por eso es preciso, una vez más, una máxima concentración en lo que se está haciendo.

La defensa deberá estar marcada por la agresividad y la concentración, tenemos que conseguir que nuestros jugadores "amen" la defensa, crean en ella y se entreguen totalmente al respecto.

Aunque debemos exigir responsabilidades individuales, no podemos olvidar el concepto de EQUIPO, por lo que serán muy importante los conceptos de ayuda, lado débil, lado fuerte, etc. que se verán en este capítulo.

No podemos olvidar tampoco a la defensa como el paso previo a nuestra ofensiva, sabiendo que una buena aplicación defensiva nos podrá proporcionar muchas canastas cómodas durante los partidos. Se habla mucho ahora de "anotar desde la defensa", por ello nuestra defensa deberá, además, ser ambiciosa.

1.2. POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA

PIES: separados algo más que la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los mismos, con los talones sólo rozando el suelo.

PIERNAS: flexionadas, proporcionando un equilibrio muy estable y prontitud en la reacción. Debemos ser capaces de desplazarnos rápidamente.

GLÚTEOS: bajos, casi como si estuviéramos sentados en una silla.

TRONCO: recto y ligeramente echado hacia delante.

BRAZOS: semiflexionados, con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas dirigidas siempre hacia delante (en algunos casos las giraremos hacia el balón)

CABEZA: alta, vista al frente, visión marginal.

Y por supuesto, nuestra actitud debe ser de concentración máxima, de gran tensión y de total, pero controlada, agresividad.

1.3. DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS.

Se parte, como es lógico, de la posición básica defensiva.

Siempre moveremos primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Esta norma es absolutamente imprescindible, si vamos a la derecha moveremos primero el pie derecho, y a la inversa, primero el izquierdo si vamos hacia la izquierda. Lo contrario nos haría perder el equilibrio y la capacidad de reaccionar rápido ante el atacante.

La pierna atrasada empuja hacia la dirección del movimiento.

Debemos intentar mantener la distancia entre pies, nunca debemos juntarlos, ni, mucho menos, cruzarlos. El porqué, está, como casi siempre, en el equilibrio: cuanta menos base tengamos, menos equilibrio habrá, y por tanto menos capacidad de reacción.

Siempre los haremos sobre la parte delantera de los pies, sin apoyar excesivamente los talones para evitar quedarnos "anclados" al suelo perdiendo la capacidad de reacción.

Nos podemos deslizar en cualquier sentido, pero siempre manteniendo los pies paralelos, sin juntarlos y moviendo primero el de la dirección a tomar.

Lo mismo sucede cuando cambiamos de dirección. Si vamos hacia la derecha vamos moviendo en cada paso primero el pie derecho; si tenemos que cambiar de dirección y dirigirnos hacia la izquierda, sería entonces el pie izquierdo quién tendría que moverse primero. En los dos casos es imprescindible el mover primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Normalmente sería un pequeño paso, pero que posibilitará toda la secuencia posterior.

Paso de caída. Hasta el momento hemos hablado de desplazamientos en línea recta, pero normalmente en el campo un jugador se mueve en líneas quebradas. Si vamos hacia la derecha y tenemos que cambiar hacia la izquierda debemos pivotar sobre el pie derecho, y el pie izquierdo cogerá la dirección escogida para después seguir moviéndose como ya hemos visto. Como hacemos una pequeña caída, se le llama paso de caída, pero también podría ser paso de avance si nos tuviéramos que dirigir hacia delante. Es importante acostumbrar a nuestros jugadores a no hacer este paso de caída excesivamente conservador, pues iríamos cediendo terreno fácilmente al adversario. Intentemos cortar el paso al atacante para obligarle a rectificar su intención inicial.

1.4. LADO DÉBIL - LADO FUERTE

Si dividimos el campo en dos partes iguales mediante una línea imaginaria que una ambos aros, llamaremos LADO FUERTE o LADO BALÓN a aquel en el que se encuentra el balón.

1.4.1. EI LADO DÉBIL o DE AYUDAS, será aquel en el que no se encuentra el balón.

Estos conceptos son de gran importancia, pues la posición defensiva varía sobremanera según se esté en un lado u otro.

1.5. POSICIÓN ANTE EL JUGADOR CON BALÓN Y SIN BALÓN. Como la defensa al jugador con y sin balón será estudiada con todo detalle en el tema 13, diremos aquí sólo que la posición ante el jugador con balón variará según haya botado, esté botando o no lo haya empezado y será muy próxima si ha botado y a la distancia aproximada de un brazo si no lo ha hecho o lo está haciendo.

Si el jugador no tiene el balón y está en el lado fuerte, generalmente lo sobre-marcaremos, defendiéndolo en tres cuartos y con uno de nuestros brazos entre él y el balón. También podríamos adoptar una posición de total anticipación, casi de espaldas al atacante y de cara al balón, siendo ésta de mayor riesgo y motivo de estudio en una fase posterior del aprendizaje.

Si el jugador está en el lado débil, adoptaremos una posición de ayudas, formando un triángulo con el balón, el defensor y el propio atacante, más separado de él cuanto más separado esté del balón.

2. CONSTRUCCIÓN DE UNA DEFENSA

2.1. DEFENSA AL HOMBRE BALÓN. Distinguiremos varias posibilidades, aunque en cualquier caso será defendido de un modo particularmente fuerte y agresivo, pues al fin y al cabo tiene el balón y el objetivo final de este deporte es introducir el mismo en la canasta.

a) CUANDO EL JUGADOR NO HA BOTADO. Por tanto puede botar e iniciar un regate. Nuestra posición será la posición básica, pero no le dejaremos los dos lados para que pueda botar, así que nos situaremos con una pierna más adelantada que otra, y a una distancia máxima del brazo extendido, pues si nos pegamos excesivamente podremos ser fácilmente superados. No obstante si el jugador está muy cerca de la canasta, nos aproximaremos más para dificultar su posible tiro.

Queremos que avance por el lado de nuestra pierna atrasada (pierna fuerte)

La tensión debe ser máxima, pues el atacante puede realizar cualquier acción y como ya hemos repetido hasta la saciedad la acción se antepone a la reacción y por tanto la ventaja es del atacante por lo que tenemos que estar preparados para una reacción rapidísima. Hay que permanecer muy atentos para evitar caer en las fintas, no despegando los pies del suelo en ningún caso hasta que el contrario bote el balón. Por tanto no debemos estar anclados al suelo, debemos estar sobre la parte delantera de los mismos, y, mientras está parado, no se deben dejar los pies totalmente quietos, moviéndolos con ligeras rotaciones pero sin despegarlos del suelo.

Las palmas de las manos deben estar hacia arriba y "presionando" constantemente el balón con fintas y gestos de abajo arriba. Normalmente tendremos una mano a la altura de la rodilla del contrario con el fin de dificultar al máximo un posible cambio por delante. No obstante no debemos obsesionarnos con robar el balón, pues ello suele conducir a hacer faltas o a perder la posición y ser superados con facilidad.

Habitualmente estaremos colocados entre el balón y la canasta, manteniendo los pies del atacante entre los nuestros (su proyección sobre la canasta)

En determinadas circunstancias (mal driblador con una mano, alejarlo de un jugador decisivo, llevarlo a un 2x1, etc.) desearemos que nuestro contrario inicie el bote por un lado determinado, en ese caso le ofreceremos un "lado de invitación" por el que le estaremos "invitando" a que pase, estaremos "dirigiéndole" hacia allí y "negándole" otra posibilidad, para ello adelantaremos la pierna del lado que queremos negarle tal como describíamos anteriormente pero un poco más, con nuestro cuerpo cerrándole el "lado bueno". Esto requiere un esfuerzo de tensión extra, pues el atacante puede aprovechar nuestra "cortesía" y tomarse en serio la invitación aprovechándose de ella para sobrepasarnos con facilidad. Deberemos estar preparados para evitar esa circunstancia.

b) CUANDO EL JUGADOR ESTÁ BOTANDO. Partiendo de la posición descrita en el caso anterior y siguiendo los desplazamientos ya estudiados será como defendamos al jugador que bote.

No obstante hay que hacer varias precisiones: Como ya decíamos no debemos despegar los pies del suelo hasta que el jugador no suelta el balón para botar, por más fintas que nos haga. Si el jugador avanza hacia el lado de nuestra pierna fuerte, el movimiento inicial será tal como indica el gráfico:

Si el jugador avanza por el lado de nuestra pierna débil, el movimiento será el siguiente: haremos un ligero pivote sobre el pie atrasado, y una vez hecho esto lo avanzaremos con la dinámica habitual.

Al igual que anteriormente nuestra posición no debe ser excesivamente pegada al defensor, pues nos podría superar con facilidad, pero tampoco demasiado alejada, pues esto le permitiría realizar acciones cómodas de tiro, bote o pase, que es precisamente lo que tratamos de evitar.

Debemos mantener "presionado" el balón, con fintas constantes, con el fin de que el atacante finalice su regate o cuando menos que se tenga que preocupar de mantener protegido el balón, lo que hará que no pueda desarrollar correctamente otros factores del juego. No permitiremos que nos lo enseñe ni que cambie de mano por delante. Lo ideal sería que sólo pudiera realizar reversos, pues de ese modo pierde el control de lo que pasa a su alrededor.

Una premisa fundamental será mantener nuestra posición entre el balón y el aro, intentando alejarle del mismo y evitando que pueda hacer una penetración o progresar hacia el aro. Hay que cerrarle continuamente su línea de penetración. Con nuestro cuerpo, nunca con el brazo solamente. Nuestra cabeza debe ir en línea con el balón.

Aquí adquiere especial relevancia la defensa de la línea de fondo. Por el lado de la línea de fondo no es posible recibir una ayuda en buenas condiciones, puesto que tendrían que venir desde muy lejos o desde posiciones interiores que dejarían a sus atacantes solos muy cerca del aro y sin posibilidades de una adecuada recuperación (conceptos que se estudiarán en el próximo capítulo) y con muy mala posición para el rebote. Por tanto se hace imprescindible evitar que un atacante con balón nos gane la posición por ahí. Para ello pisaremos la citada línea y negaremos el paso al atacante, tomando la posición con fuerza, aunque sin olvidarnos (cosa frecuente) de continuar con la defensa. Es más cuando un jugador recibe el balón en campo de ataque, en una banda y relativamente cercanos al aro, debemos automáticamente corregir nuestra posición negándole la banda para evitar que pueda penetrar por la línea de fondo.

c) CUANDO EL JUGADOR ACABÓ DE BOTAR. Es un momento en que todo el equipo deberá intensificar su presión defensiva pues es una situación en la que el atacante no puede variar su posición botando de nuevo, lo que limita sobremanera las opciones del atacante.

Debemos acercarnos al atacante hasta casi pegarnos a él. Extenderemos los brazos e intentaremos dificultar cualquier acción suya con el balón. Es muy importante **NO TRATAR DE ARREBATARLE EL BALÓN**, pretendemos que cometa un error en el pase o en el tiro o que agote los cinco segundos de posesión.

Como sabemos por temas anteriores, la mejor opción del atacante para proteger el balón es el realizar pivotes. Debemos estar preparados para ello y preverlo. Mediante desplazamientos laterales defenderemos sus pivotes, cerrando las líneas de pase que pretenda abrir con ellos. Esto adquiere verdadera importancia cuando el atacante se encuentra con el balón cerca de la canasta. Ahí, un pivote que nos supere supone ineludiblemente una canasta o una falta. Deberemos estar muy atentos a ellos.

d) DEFENSA DEL TIRADOR. Es una situación muy común, pues antes o después el atacante acaba por efectuar un tiro.

Cuando estemos ante un jugador que pueda tirar debemos tener las piernas flexionadas y no colocarnos muy cerca para que no nos puedan cruzar la pierna por delante ganándonos la posición.

Intentaremos saltar con el lanzador (cosa bastante difícil, por cierto) nunca antes, pues caeríamos fácilmente en las fintas de tiro. Intentaremos que nuestros pies dejen el suelo justo cuando acaban de hacerlo los del atacante.

La mano del defensor, con el brazo estirado, irá al balón, no a la cara del tirador, con objeto de intentar elevar el tiro habitual del que lanza y disminuir sus porcentajes. La mano que se levanta debe ser la correspondiente a la mano tiradora, para así no cruzarla, evitando faltas y pudiendo llegar más arriba. No se debe bajar el brazo so pena de cometer falta.

El tapón no tiene que ser un fin, lo único que conseguimos así serán faltas y canastas con faltas. Nuestro objetivo será obstaculizar el tiro.

El salto debe ser vertical, evitando caer encima del atacante.

e) BLOQUEO DE REBOTE Y REBOTE. Tras cada tiro, todos los jugadores que defendían, tanto a jugadores con balón como sin balón, deben bloquear el rebote e ir por él., Temas bastante estudiados en el capítulo correspondiente.

2. 2. DEFENSA AL HOMBRE SIN BALÓN.

Diferenciaremos la defensa al jugador sin balón dependiendo de la situación del atacante en función de la posición del balón. Es decir, dependiendo si está en el lado "débil" o en el lado "fuerte" según los conceptos anteriormente reseñados.

En general, podemos decir que el defensor del hombre sin balón deberá estar alejado dos pasos hacia el balón y uno hacia la canasta, manteniendo siempre la posición básica defensiva, de forma que se construye un triángulo cuyos vértices son el balón, el hombre sin balón y su defensor.

Siempre debemos mantener al balón y al atacante en nuestro campo de visión, no debemos perderlos de vista en ningún momento, y si por cualquier circunstancia lo hiciéramos con el defensor, debemos "tactarlo" para saber donde está hasta que lo recuperemos en nuestro campo visual.

También podemos hablar de la distancia a la que está un jugador del balón medida en cantidad de pases. Así, un jugador situado a un pase de distancia, deberá ser defendido a un paso de él y en línea de pase.

Si la distancia es de dos pases, deberá estar a dos pasos, viendo balón y jugador.

Si la distancia es de tres pases, deberá estar a tres pasos, viendo balón y jugador.

2.1.1 DEFENSA DEL LADO FUERTE.

El defensor del lado fuerte debe estar presionando el pase, siempre en disposición de poder interceptar el balón e intentando que nuestro atacante reciba lo más alejado posible del aro. Trabajaremos, pues, para que no reciba o lo haga fuera de sus posiciones habituales o deseadas.

-Nos colocamos entre el balón y nuestro atacante, dando la espalda al balón, interponiendo nuestro cuerpo entre él y el balón.

- Las piernas deben estar flexionadas, de tal modo que la pierna más cercana al balón estará colocada en la línea de pase; estando la pierna más alejada colocada en medio de las dos piernas del atacante. Ambas descansando sobre la parte delantera los pies, como siempre.

- El tronco debe estar recto.

- La cabeza girada de tal modo que veamos el balón.

- La distancia debe ser la del antebrazo.

- Los brazos deben estar colocados situando el más cercano al balón estirado y con la palma de la mano mirando hacia el balón. El más alejado estará flexionado y en contacto con el atacante, tocando su cadera o cintura.
- Cuando el jugador atacante se mueve, nos desplazaremos con pasos de defensa, de manera que nuestra posición defensiva se mantenga como se ha descrito anteriormente. Debemos ver constantemente el balón
- Cuando la situación del atacante cambia ante una situación de "puerta atrás" debemos girar el cuello para no perder de vista el balón, moviendo primero el pie que marca la dirección que lleva el atacante e impulsando el movimiento sobre el segundo pie, que recibe el peso de todo el cuerpo.

2.1.2. DEFENSA DEL LADO DE AYUDA.

Hay que estar, como ya decíamos, en una posición que nos permita estar viendo al balón y a nuestro defensor.

Cada jugador defensivo en el lado de ayudas forma parte de un triángulo cuyos vértices lo forman DEFENSOR, ATACANTE, BALÓN.

El defensor del jugador sin balón forma la punta del triángulo al alejarse del balón, debiendo ver a la vez, con visión marginal, balón y hombre que está defendiendo.

Un punto importante de la defensa es ver a la vez balón y defensor, sin girar la cabeza, y señalando con los brazos abiertos los lados del triángulo de ayuda.

Dependiendo de la posición del balón defenderemos a nuestro hombre más cerca o más lejos. Cuanto más lejos esté del posible receptor, más lejos puede estar el defensor de su hombre. La distancia a la que nos colocaremos será aquella que nos permita interceptar un pase o llegar a defender correctamente a nuestro hombre en caso de que exista un pase bombeado.

2.1.3. DIFERENTES POSICIONES DEFENSIVAS EN FUNCIÓN DE LA POSICIÓN DEL BALÓN

Siempre que el balón se mueva, debemos movernos nosotros para formar el triángulo correcto. Habrá veces que pasaremos de presionar la línea de pase a estar en ayuda; en otras ocasiones será al contrario. Lo importante es que el jugador se mueva mientras dura el pase; si somos capaces de que todos nuestros jugadores se muevan cuando el balón está en el aire nuestra opción defensiva mejorará notablemente.

2.3. DEFENSA DE LOS CORTES. Como norma general podemos decir que "todos los cortes hay que defenderlos por delante" Nuestro fin principal deberá ser evitar que el contrario nos gane la posición y pueda recibir cómodamente.

a) LADO FUERTE-LADO FUERTE. Normalmente se hace tras un pase. En el momento en que el jugador pasa el balón, el defensor debe dar un paso hacia el lado que ha ido el balón y hacia nuestra canasta, de tal manera que el defensor pueda reaccionar, impidiéndole al atacante ganar la posición si corta fuertemente hacia el aro. El defensor deberá seguir el corte, quedando entre el balón y el atacante. Como siempre debemos ver al balón y al jugador que corta.

En esta jugada, sobre todo cuando estamos presionando mucho, hay que tener mucho cuidado con ella. No debemos perder la tensión defensiva cuando nuestro jugador pasa el balón, y saltar atrás rápidamente para poder reaccionar rápido y parar el corte.

b) LADO FUERTE-LADO DÉBIL. Normalmente es la continuación de la situación anterior. Un jugador pasa y corta para, si no puede recibir, alejarse del balón hacia el lado débil.

Obviamente la primera parte es idéntica a la descrita antes. Una vez que el defensor ha conseguido que su atacante no reciba y éste decide alejarse del balón, deberemos alejarnos paulatinamente del atacante conforme vaya aumentando la separación entre éste y el balón, según las normas ya descritas en la defensa del lado de ayudas.. Por supuesto y como siempre, debemos mantener en nuestro campo visual al atacante y al balón.

c) LADO DÉBIL-LADO FUERTE. Es una situación muy común y muy importante de defender bien, pues de no ser así proporciona muy buenas opciones al atacante.

Como estamos en el lado débil, estaremos a dos o tres pases de distancia del balón, y por tanto estaremos, tal y como se describía anteriormente, colocados en triángulo viendo el balón y jugador. Cuando veamos que nuestro atacante se dirige hacia el balón debemos ir acercándonos a nuestro jugador poco a poco.

Debemos meternos en la línea que hay entre balón y atacante y continuar con deslizamientos defensivos para que no reciba. Cuando paremos el corte debemos estar de espaldas al balón y si perdemos el balón de vista giraremos el cuello para verlo nuevamente.

En ocasiones, para defender el corte desde el lado débil, usamos el cuerpo para parar el corte ("Body-check")

Cuando el jugador corte nos interpondremos en su trayectoria. cogiendo la posición un breve instante antes que él. Esto es más efectivo cuando la defensa es más fuerte físicamente que el atacante, por lo cual el choque será malo para el atacante, o cuando menos "doloroso"

Con este contacto físico pretendemos romper la sincronización, cambiar el tiempo de actuación del otro equipo.

2.4. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS. Analizaremos por separado los bloqueos directos y los indirectos.

a) DEFENSA BLOQUEOS DIRECTOS. Ante un bloqueo directo debemos actuar con gran rapidez y coordinación, siguiendo los siguientes puntos:

1. El defensor del jugador que va a efectuar el bloqueo (el que no tiene el balón) debe avisar a su compañero que va a ser bloqueado.

2. El defensa del jugador que tiene el balón, que es prevenido por su compañero, debe pegarse lo más posible a su atacante e intentar cerrarle el lado por donde vendrá el bloqueador.

3. En el momento de ir a pasar justo por delante del bloqueo es cuando tenemos que hacer un brusco movimiento metiendo la pierna y el brazo de la dirección que llevamos por delante del bloqueador. Tiene que abrirse paso, resbalar por delante del bloqueo.

4. El defensor del jugador que bloquea debe colocarse ayudando a su compañero que recibe el bloqueo. Se colocará tapando la trayectoria que va a seguir el jugador con balón. Esta acción se hará

con las piernas flexionadas y estando en contacto con su atacante (tactando su cintura). Con esto haremos que se pare o se desvíe.

También puede hacerse irrumpiendo de repente en la trayectoria del hombre balón ("Flash defensivo") recuperando inmediatamente su posición. Así podremos detener la marcha del atacante o desviarlo y dar tiempo a nuestro compañero por si hubiera tenido algún problema.

5. Con la ayuda que el jugador que defiende al balón ha recibido debe coger perfectamente a su hombre y tapar la penetración. Con los brazos debe tapar al máximo los posibles pases dentro (doblar el balón) y atentos a molestar el posible tiro.

6. El defensor del bloqueador debe colocarse inmediatamente después del bloqueo delante del defensor para evitar el pase dentro a su hombre.

Esta puede ser la manera más útil o correcta de defender los bloqueos, pero existen otras igualmente válidas.

b) PASANDO POR MEDIO. Todas las acciones e la 1 a la 6 se hacen igual, pero la número 2, en vez de pasar por delante pasaremos por medio del jugador que bloquea a nuestro compañero.

Cuando el bloqueador nos impida totalmente el paso podremos pasar por el medio. Seremos el tercero, pero jamás el cuarto hombre. Nuestro compañero nos dejará pasar, nos guiará en el paso.

Este cambio tiene la ventaja de que no es necesario luchar tanto contra la defensa, desgasta menos. No obstante tiene un gran inconveniente, y es que si el jugador con el balón es buen tirador, puede aprovechar para pararse y tirar cuando los defensores estén detrás del bloqueo.

c) DEFENSA DEL BLOQUEO CON CAMBIO. Aquí lo que se hace es cambiar el marcaje justo en el momento del cambio.

El jugador que defiende al bloqueador debe, con un movimiento rápido y agresivo saltar a ponerse en la trayectoria del driblador para intentar: 1, que coja el balón y acabe su dribling; 2, provocar falta de ataque; 3, que cometa violación; 4, desviarlo de su trayectoria. Es importante que tras ponerse en su trayectoria continúe con la acción defensiva, pues si no deja de botar podría ser fácilmente superado. En el momento de la acción, debe gritar cambio a su compañero.

Al tiempo, el jugador que defiende al que tiene el balón, al oír la palabra cambio debe desplazarse rápidamente y ponerse por delante del jugador que ha bloqueado para evitar que éste reciba el balón-

Esta defensa es muy efectiva en los bloqueos exteriores, aunque también lo es en bloqueos entre pivots. Es útil como cambio de ritmo defensivo, al aumentar la presión defensiva repentinamente. Puede ser muy útil en equipos de jugadores con similares características. Hacer cambios en todos los bloqueos puede ser francamente incómodo para cualquier ataque, aunque para que sea verdaderamente efectiva es imprescindible el defender por delante al bloqueador como indicábamos antes.

El principal inconveniente se plantea por cuanto facilita bastante la continuación del bloqueo al bloqueador y permite coger buenas posiciones interiores. Esta dificultad se ve agravada cuando hay diferencia de estatura entre los jugadores, porque el alto quedará fuera con el bajo con balón y que podrá jugar un 1x1 de cara, y el bajo se quedará dentro defendiendo a un jugador alto que obtendrá ventaja.

d) DEFENSA BLOQUEOS INDIRECTOS. La primera premisa que debemos observar es que en estos bloqueos, al no tener el balón los jugadores que intervienen en el bloqueo, lo importante será no quedarse enganchado en el bloqueo, habrá que pasar por delante o por el medio (nuca ser el cuarto hombre), pero pasar:

1. El jugador que defiende al bloqueador debe avisar a su compañero.
2. El jugador que va a recibir el bloqueo debe no dejarse enganchar mediante una actitud activa y agresiva. Se puede ayudar de fintas:
 - a) separarse un poco de su jugador para cuando el bloqueador corrija su posición pasar por delante.
 - b) pegarse mucho a su par para cuando el jugador que bloquea se mueva hacia él, pasar por el medio.

En cualquiera de los dos casos, en el momento de pasar debe meter su pierna y brazo para no quedarse enganchado.

e) DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO CON CAMBIOS. La mecánica es igual que la explicada en los bloqueos directos, El jugador que defiende al bloqueador saltará sobre el jugador que se beneficia del bloqueo sin perder el balón de vista, y el jugador que recibe el bloqueo justo cuando oye la palabra cambio debe colocarse delante del bloqueador.

Esta defensa es muy útil cuando los bloqueos son entre gente de similar estatura, pero tiene inconvenientes si son entre gente con diferencia de estatura ya que permitirán al ataque contrario sacar a nuestro altos fuera y meter dentro a los bajos.

3. EJERCICIOS.

1.- Colocados los jugadores alternativamente frente al entrenador, a una señal suya se colocarán en posición de defensa. Se desplazarán con deslizamientos defensivos en la dirección que indique el entrenador.

Se pueden incluir distintas variantes: el entrenador con balón, los jugadores sólo iniciarán el movimiento si el entrenador bota. Si el entrenador se para, picar pies. Si coge el balón se acaba. Si levanta el puño, se sientan, etc., etc. Si se equivoca uno sólo, todos repiten el ejercicio.

2.- Los jugadores colocados por parejas, uno con balón y el otro defendiendo. Situados en una línea del campo. El jugador con balón bota siguiendo la línea, haciendo cambios de ritmo, avanzando y retrocediendo, parándose de vez en cuando. El otro, al otro lado de la línea, avanza con desplazamientos defensivos, intentando mantener siempre el control del atacante. Al recorrer dos líneas (de 1/4 de campo) van a tirar tiros libres. Primero lanza el que defendió un 1 más 1. Luego el compañero. Cuando haya un fallo vuelven a empezar con las posiciones cambiadas. (Máximo 2 ó 4 tiros libres cada uno)

4.- Los jugadores se distribuirán por parejas. Un atacante con balón y un defensor. El atacante realizará recorrido en zig-zag, efectuando cambios de mano. El defensor debe seguir la trayectoria del atacante con deslizamientos defensivos.

5.- Todos los ejercicios de 1x1, 2x2 y 3x3 descritos en el capítulo correspondiente.

6.- Colocados los jugadores según el gráfico, 1 pasa a 2, iniciando éste el bote por la banda, 1 pasa a defender y debe cerrar el camino al atacante en la banda, jugando a partir de ahí un 1x1 hacia la canasta. Al final cambian de fila.

7.- Jugadores colocados como indica el gráfico. Jugador con balón pasa al jugador de su lado derecho y va a defender al de su lado izquierdo, que previamente a recibido un pase. La rotación se efectúa hacia la derecha, pasando el jugador hacia el centro y el atacante debajo de la canasta.

8.- Divididos los jugadores por tríos. Un pasador, un atacante y un defensor. El jugador trata de recibir el balón y el defensor presiona la línea de pase. Cuando recibe el balón, el atacante juega 1x1 hacia canasta. La rotación será: el pasador ataca, el atacante defiende y el defensor pasa.

9.- Jugadores dispuestos según el gráfico. El jugador atacante trata de recibir el balón y el defensor presiona línea de pase. A la señal del entrenador dará un pase al lado contrario el jugador con balón. En ese momento el defensor ajusta su posición para establecer el triángulo defensivo. El jugador atacante cortará hacia el balón tratando de recibir y el defensor deberá defender el corte. Rotación: de 1 a 2, de 2 a 3, de 3 a 4 y de 4 a 1.

10.- Jugadores según el gráfico. 1, 2 y 3 atacan la canasta defendida por 4 y 5. Cuando finaliza la acción, 1 defiende a 4 y 5 que atacan en la otra canasta. 2 y 3 se quedan a defender al siguiente trío.

11.- Jugadores según el gráfico. El entrenador lanza el balón a un jugador de la línea de fondo, cuyo defensor debe ir a pisar la misma y recuperar la defensa. Mientras los tres atacantes juegan 3x2 hasta la llegada del tercer defensor. Cuando se produce canasta o rebote defensivo, los defensores pasan a atacar 3x3 en la otra canasta y los atacantes pasan a defender. Después de un tiro el jugador que lo efectúa defiende un 2x1 hacia la otra canasta contra los dos jugadores que con él atacaban.

4. DEFENSA DE LOS HOMBRES ALTOS: PIVOTS

4.1. GENERALIDADES. FORMAS DE DEFENDER A LOS PIVOTS

La defensa del pívot es muy importante, ya que al jugar muy cerca del aro el peligro es mayor. Necesitamos que no reciba siempre que ello sea posible.

El pívot normalmente juega en tres posiciones: poste alto, poste medio y poste bajo. Si juega por fuera aplicaremos la misma defensa que a un jugador exterior. Y por su similitud equipararemos las defensas en el poste medio y bajo.

En cualquier caso, una buena parte de la responsabilidad de la defensa del pívot recae en los jugadores exteriores, no sólo por sus posibles ayudas sino, especialmente, por las dificultades que puedan crear al pasador que pretende meter balones interiores. Si dificultamos al máximo los pases interiores estaremos ayudando muchísimo en la defensa de los hombres altos.

A los pívots, en general, podremos defenderles de cuatro formas: por detrás, por delante, en tres cuartos y lateralmente.

POR DETRÁS. Nos colocamos detrás del jugador atacante y ligeramente escorados hacia el balón.

Se utiliza ante pívots no muy resolutivos en ataque y con buena capacidad para el rebote ofensivo.

Es importante que al recibir el pívot el defensor no esté en contacto con él, pues eso le facilitaría las cosas. Será preciso dar un pequeño paso hacia atrás para defenderlo como ya hemos explicado en el tema correspondiente, teniendo en cuenta la proximidad del aro lo que hace al atacante potencialmente más peligroso.

Hay que luchar porque el pívot contrario no nos vaya echando para atrás y pueda recibir muy cerca.

Tiene la ventaja de que tenemos tapada la penetración y la posición ganada, teniendo por tanto una excelente posición para el rebote defensivo. El inconveniente es que al atacante le es fácil recibir, y eso en esas posiciones siempre es peligroso.

Ojo con las fintas, nunca despegar los pies del suelo.

Defender los pivotes, no permitir que nos tome la posición cruzando su pie por delante nuestra.

POR DELANTE. Nos pondremos delante del atacante, bien de espaldas, bien de cara al balón.

Piernas flexionadas y lo más pegadas posibles al atacante, tactándole con una mano en su cadera y con la otra estirada hacia arriba tapando el pase alto.

Se usa ante jugadores que no queremos que reciban. Es muy apropiada para jugadores muy buenos con el balón en las manos y que anotan con facilidad.

Tendremos que pegarnos lo más posible al atacante y no permitir que nos desplace con el brazo.

Cuando la realizamos es preciso coordinar con el resto de jugadores para que ayuden en el caso de pases bombeados que son los que más riesgos comportan a la defensa.

Esta defensa lleva asociado el riesgo de ceder la iniciativa al atacante al tener ventaja a la hora de ir por el rebote de ataque. Por eso es necesario que el defensor pivote rápidamente para colocarse entre el atacante y el aro y cerrarle el camino hacia el rebote.

TRES CUARTOS. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo estarían entre el atacante y el balón y una cuarta parte detrás salvaguardando el interior de la zona.

Las piernas estarán flexionadas, y la más cercana al balón, delante. El tronco recto, pegado al atacante, y la cabeza girada hacia el balón. El brazo en la línea de pase y con la palma girada hacia el balón.

La pierna más alejada al balón estará detrás de la más cercana del atacante, colocando nuestro pie detrás del suyo para que no pueda moverse fácilmente.

El brazo alejado estará en contacto con el atacante luchando para que no nos separen de su posición.

Siempre hay que estar en tres cuartos del lado del balón, aunque esto puede ser discutible y dependerá, también, de la posición de los demás jugadores. Así, en los dos gráficos que siguen se muestra la posición teóricamente correcta. Si en el primer caso defendemos lo suficientemente bien la línea de pase podemos defender al revés, dificultando la apertura de la línea de pase con un pase hacia arriba de la zona. Y en el segundo caso, igual con un pase abajo.

Se realiza contra pivots buenos y rápidos con el balón en las manos, que pivoten y giren bien para tirar con altos porcentajes. Nos permitirá cortar pases interiores o, en su defecto, hacer desistir a los atacantes de intentarlo.

Esta defensa suele ser muy efectiva y es quizás la más utilizada. Su problema viene cuando el balón cambia de lado, abriendo la línea de pase, por lo cual tendríamos que variar la posición. Si en la figura anterior estamos defendiendo 3/4 por arriba y el balón cambia abajo, para variar nuestra posición podremos pasar por detrás o por delante.

Si pasamos por detrás es más fácil, pero hay un momento en el que podría recibir el atacante, por lo que habría que hacerlo rapidísimamente.

Para pasar por delante hay dos maneras. La primera es pasar dando la espalda al balón, sería como un giro sobre un eje.

La más segura, pero más difícil, es la siguiente: primero nos ponemos delante cruzando la pierna atrasada delante. Posteriormente, la pierna más alejada a la nueva posición del balón, la cruzaríamos por delante del atacante para situarla detrás de su pie. Al mismo tiempo acondicionaríamos nuestra posición de brazos y cabeza.

La defensa en tres cuartos, es la más segura, pero en la que la lucha por la posición es más fuerte. El atacante lógicamente no va a dejarnos pasar, y hay que enseñar a nuestro jugador a que pase por delante, por detrás o por el sitio más fácil, pero que pase. Quedarse es fatal.

DEFENSA LATERAL. También podemos defender a los pivots colocándonos lateralmente y contactando hombro con hombro. En esta posición, los pies deben estar más adelantados que los del atacante. No estamos cerrando la línea de pase, realmente estamos "invitando" a que den un pase interior, para, en el momento del pase, anticiparnos, bien girando alrededor del atacante con el cuerpo hacia él, o bien adelantando todo nuestro cuerpo a ponernos delante, para así de cualquiera de las dos maneras interceptar el balón.

Por tanto se usa, lógicamente, contra jugadores a los que superamos en rapidez, y permite recuperar muchos balones.

4.2. DEFENSA EN LAS DISTINTAS POSICIONES.

DEFENSA EN EL POSTE ALTO. Al estar más alejado, el peligro no es tan grande, aunque un balón en el poste alto es un grave peligro pues permite muchas opciones (recepción poste bajo, aclarados al pívot, pase y corte del mismo, etc.)

No se emplea la defensa por delante. Se suele defender en tres cuartos o por detrás.

Cuando reciba, dependiendo si es buen tirador o no, debemos acercarnos mucho o poco a él. Si es buen tirador habrá que molestarle estando encima. Si no lo es podemos darle más distancia, pero habrá que molestarle fuertemente, pues desde esa posición puede dar buenos pases.

DEFENSA EN EL POSTE MEDIO Y BAJO. Se utilizarán cualquiera de las formas descritas, dependiendo de las características de los jugadores y de nuestra propia filosofía defensiva.

4.3. DEFENSA DE LOS CORTES Y BLOQUEOS DE LOS PIVOTS.

a) CORTES. Es una parte imprescindible, ya que el pívot suele moverse rápidamente en la zona y suele usar cortes para recibir dentro. Tiene que estar atento constantemente y no dejar nunca una posición, continuamente tendrá que adecuar su posición con respecto al balón y al movimiento del ataque.

Los pívots, para defender los cortes deben usar normalmente el interponer su cuerpo entre el balón y el atacante ("body-check")

La técnica de defensa de los cortes será la misma explicada en el capítulo correspondiente, aunque, si cabe, empleada con mayor contundencia.

b) BLOQUEOS. Por supuesto es de aplicación todo lo dicho en capítulo de defensa de los bloqueos.

En los bloqueos indirectos entre hombres altos suele ser muy efectivo el cambio, siempre y cuando se preste la máxima atención en que el jugador que quede defendiendo al bloqueador se ponga de inmediato por delante, evitando su toma de posición interior.

Si el bloqueo es directo de un hombre alto a uno bajo, en el exterior es útil el flash defensivo, siempre que la recuperación sobre el atacante alto sea rápida y el defensor del hombre exterior continúe su acción defensiva no frenándola por la acción de su compañero.

Un bloqueo muy corriente es el que hace un hombre alto en el poste medio a uno exterior que sale de la zona tras un corte, o de uno alto a uno bajo en el poste medio yendo desde fuera a dentro el hombre alto. Son peligrosos porque pueden facilitar una buena posición de tiro al hombre exterior y una buena recepción dentro al interior. En este caso, el defensor del cortador (o del hombre exterior que está dentro) debe separarse de él y pasar por encima, de primer hombre, aunque siempre muy atento a la acción del atacante que podría deshacer su movimiento y recibir dentro. El defensor del bloqueador, lo defenderá en tres cuartos por el lado del balón, evitando la toma de posición interior del mismo.

4.4. BLOQUEO DE REBOTE Y REBOTE DEFENSIVO

Tema suficientemente estudiado en el capítulo correspondiente. Resaltar simplemente que dado que son los pivots los que generalmente capturan mayor número de rechaces es de vital importancia el trabajar en este tema con los hombres altos. Aunque no deja de serlo también con los hombres exteriores.

5. EJERCICIOS

1.- Todos los descritos de 1x1 en posiciones de pivot.

2.- Un pasador exterior con balón. Un receptor en poste alto medio o bajo con un defensor que obstaculiza el pase. Cuando el balón pueda ser recibido por el poste se juega 1x1. Se hace un número de veces seguidos en la misma posición, para luego rotar: pasador a atacar, atacante a defender y defensor a pasar. Se hará primero sin poder botar el pasador y luego pudiendo botar para abrir líneas de pase. Se puede hacer igual pero con un defensor del pasador para jugar 2x2.

3.- Igual pero con dos pasadores que se pasan entre ellos hasta poder pasar al poste.

4.- Un pasador en el poste alto. Un atacante en poste medio y un defensor de este último. El pasador se lanza el mismo el balón hacia arriba y en el momento de cogerlo el poste medio corta e intenta recibir para jugar 1x1. Igual con defensor del pasador que si no puede pasar intenta penetrar, tirar o doblar el pase.

5.- Un pasador exterior. Dos pivots en ambos postes medios o bajos. El pasador se lanza el balón hacia arriba y cuando lo coge intenta pasar al pivot de su lado, que si no puede recibir se va al otro lado para bloquear y continuar con toma de posición interior.

6.- Un pasador exterior. Un pivot en el poste medio contrario con un defensor. El pasador se lanza el balón hacia arriba y cuando lo recoge, el pivot corta desde el lado débil para recibir y jugar 1x1. Igual con defensor para el que pasa.

7.- Dos pasadores exteriores con un balón y un pivot en el poste medio con su defensor. Los pasadores se pasan entre sí para intentar que reciba el pivot que podrá cortar hacia el aro cuando quiera.

8.- Dos pasadores exteriores cerca de cada una de las bandas, cada uno con balón. Un pivot con un defensor dentro de la zona. El pivot intenta recibir cualquiera de los dos balones para jugar 1x1 y anotar. El defensor, además de defender, deberá pasar cada balón al pasador correspondiente luego de jugar el 1x1 para seguir defendiendo. Se hace a un número determinado de canastas conseguidas.

5. LA DEFENSA INDIVIDUAL

Es muy importante subrayar ciertas claves para impedir la progresión del contrario, sus tiros fáciles, reducir su porcentaje de acierto y rebote y aumentar el número de pérdidas de balón. En definitiva, recuperar la posesión del balón sin que el ataque sea efectivo.

En lo referente a **cada jugador**, emparejaremos a cada atacante con un defensor atendiendo a sus características físicas y técnicas.

En cuanto al **aspecto colectivo**, podemos:

- 1- Ir a buscarlos a su campo trabajando en **todo el campo** (presión)
- 2- Esperar en **media cancha**
- 3- Recuperar la posición en nuestro campo de defensa y emparejarnos a partir del último tercio de campo

A partir de aquí se aplican los fundamentos: desplazamientos, defensa del hombre con balón, de los hombres sin balón (ayuda y recuperación), de los cortes (body check), los bloqueos, defensa del pivot, etc.

5.1. AYUDA Y LA RECUPERACIÓN DEFENSIVA

Nuestra defensa individual será básicamente de ayudas y tendrá como lógico fin principal detener el balón e impedir que llegue a posiciones peligrosas, ya sea mediante bote o bote.

Es fundamental que nuestros jugadores tengan asumida la defensa como un juego colectivo y de conjunto, pese a que constantemente hablemos de defensa "individual"

Nuestra defensa debe conseguir que el jugador que tiene el balón, y por supuesto todos los demás, se sienta defendido por los cinco adversarios y no por uno sólo. Debemos conseguir que conforme avance tenga la sensación de ir liándose cada vez más en una maraña de defensores que le haga sentir incómodo. Este será el primer objetivo de la defensa de ayudas.

AYUDA Y RECUPERACIÓN. Son dos acciones separadas pero que van siempre continuadas.

La AYUDA es una acción del defensor sin balón que abandona, momentáneamente, a su atacante para detener o ralentizar la marcha de otro atacante, generalmente con balón, que ha superado a su defensor. Se puede profundizar más en el tema, pues realmente también se puede ayudar sobre quién no tiene el balón (por ejemplo en una puerta atrás o un corte) o ni lo tiene ni siquiera se está moviendo (por ejemplo, los pivots), simplemente para evitar recepciones cómodas.

La ayuda debe ser un movimiento rápido y agresivo, debemos aparecer de repente ante el atacante llegando a colocarse en su línea de penetración para que así éste se detenga o frene su marcha, dando tiempo a nuestro compañero a que recupere a su hombre. Esta posición de ayuda debe hacerse con las piernas flexionadas, estando colocado de tal manera que veamos el balón y el jugador que habíamos abandonado momentáneamente.

Inmediatamente después de una ayuda debe venir una **RECUPERACIÓN**, esto es, debemos volver a "controlar" a nuestro atacante, bien volviendo a nuestra posición anterior, si aquel no se ha movido, o yendo al sitio oportuno si lo hubiere hecho. Esta recuperación debemos realizarla siempre en la línea de pase entre el balón y nuestro atacante, ocupando el mayor espacio posible con los brazos

abiertos y las palmas al balón, para obstaculizar lo más posible un pase que de llegar nos dejaría en muy mala situación.

Evidentemente, para poder recuperar, el compañero al que ayudamos deberá retomar con rapidez a su hombre recuperando su posición defensiva correcta, evitando algo muy corriente como es el relajarse al recibir la ayuda olvidando el continuar la defensa, lo que suele traer funestas consecuencias al producir un desajuste defensivo.

Hoy en día, muchos movimientos de ataque buscan provocar la ayuda para poder llegar el balón a ciertas posiciones o a ciertos jugadores, por lo que se hace indispensable el hacer ambas cosas de manera agresiva y ocupando siempre líneas de pase e insistiendo en que si el defensor "ayudado" no recupera rápido de nada servirá la ayuda de su compañero.

Tan malo será el no realizar una ayuda necesaria como el realizarla a destiempo. No debemos, en general, ir a hacer una ayuda a un jugador perfectamente defendido, especialmente si este tiene el balón bien controlado y domina la situación visualmente (otra cosa son los reversos) porque eso crearía un desajuste defensivo importante.

Peligrosísimas resultan las ayudas de jugadores próximos a canasta, pues sus defendidos pueden recibir en inmejorables condiciones de anotar y/o recibir falta, o en su defecto estar en una posición envidiable para el rebote ofensivo. Por ello, en estas situaciones en las que un jugador penetra hacia el aro superando levemente a su defensor (lo que requeriría una ayuda) en posiciones cercanas al aro, se hace aconsejable realizar cambios. No uno sólo, sino efectuar, si es preciso, una rotación completa.

PUERTA ATRÁS - CORTES. Hasta ahora la mecánica descrita es para ayudar sobre jugadores con control del balón. En el caso de que un compañero nuestro sea superado por una puerta atrás o un corte, la diferencia estriba en que no vamos a cortar la trayectoria del jugador, sino que iremos a tapar la línea de pase para que no pueda recibir con ventaja. Habrá que atender mucho a nuestro propio atacante, pues si ayudamos demasiado pronto o nuestro compañero no retoma pronto a su hombre, podría ser él el que tuviera una gran ventaja. En estos casos se hace precisa una auténtica defensa de equipo y que todos se ayuden entre sí.

FLOTACIÓN. La "flotación" no es más que una ayuda de los defensores de los jugadores sin balón, en sentido colectivo "hacia el balón". Este movimiento conjunto es propio de las defensas zonales y asemeja el deslizamiento del grupo en todas las situaciones en que se encuentre el balón, de ahí su nombre

La más frecuente es la que se da, flotando a jugadores exteriores para ayudar sobre los interiores. Lo contrario es más infrecuente por lo peligroso.

Es una situación muy habitual cuando el equipo contrario tiene ventaja en su juego interior pero no tiene buenos tiradores, o al menos alguno que no lo sea. Se utiliza para evitar la recepción de jugadores importantes, aunque tiene el inconveniente de permitir la iniciativa o tiros cómodos al contrario.

Aquí se ve la importancia que tiene el ser agresivo y "peligroso" en ataque; una defensa que vea que algún atacante no crea peligro se "olvidará" de él, le flotará, y dedicará a su defensor a mejores menesteres, dificultando notablemente nuestro juego de ataque.

DEFENSA CON CAMBIOS. Habrá ocasiones que cuando un defensor es completamente rebasado o lo es levemente pero cerca del aro o simplemente por motivos tácticos, cambiamos la defensa del jugador que tiene el balón. Esto, provoca **rotaciones** entre los jugadores. Como norma debemos **iniciar la rotación desde la línea de fondo**

Si vemos que un jugador de nuestro equipo ha sido superado iremos a ponernos en la trayectoria del atacante, saltaremos para pararle en su bote y nos quedaremos con él. El salto debe ir dirigido a la trayectoria que sigue el atacante y queremos provocar lo siguiente:

1. Que se detenga.
2. Que cometa falta e ataque.
3. Que ralentice su marcha y podamos seguir con él.
4. Que suelte el balón.

Es muy importante que el jugador que salta no se "clave" en el suelo, pues si el contrario no se para y sigue su marcha, lo superaría fácilmente. Debe saltar y caer con las piernas bien flexionadas y estando en disposición de seguir defendiendo correctamente. No sirve de nada el saltar para cambiar y "torear" al contrario que sigue botando con todas las ventajas del mundo o nos saca una falta.

Es importante la comunicación. En el momento de iniciar el movimiento del cambio debe gritar "¡¡CAMBIO!!" para que todo el equipo lo oiga, en especial el que recibe la ayuda.

El jugador que recibe la ayuda, en el momento en que oye a su compañero debe buscar al atacante que ha quedado libre e ir rápidamente por él, ocupando la línea de pase.

Habrán ocasiones, muchas, en que esto no sea tan sencillo, y sea necesario que se haga una rotación en la posición defensiva de todos los jugadores, o sea que todos cambien de atacante. Esto será estudiado detalladamente en la asignatura de Táctica.

Estas situaciones de cambio no se deben hacer nunca por comodidad, deben realizarse bien por necesidad, bien por cuestiones tácticas.

Algunas situaciones claras para hacer cambios pueden ser:

- Evitar ayudas bajo canasta.
- Cambiar en los bloqueos. No por comodidad sino como cambio de ritmo defensivo.
- Saltar y cambiar cuando un contrario haga un reverso y pierda el control de lo que sucede a su espalda.
- En una presión defensiva en todo el campo. Aquí conviene hacer cuantos más cambios mejor hasta pasar la línea de medio campo ("Saltar y cambiar")

5.2. OBJETIVOS DE LA DEFENSA INDIVIDUAL

BALANCE DEFENSIVO

Para desarrollar la mentalidad de la **transición defensiva (pierdo el balón y hay que bajar a defender y reorganizar la defensa)**, es importante tener unas cuantas reglas básicas:

1. **Los dos hombres grandes van al rebote ofensivo, mientras que los tres exteriores guardan el balance defensivo;** en caso de penetración de uno de los jugadores exteriores, el hombre grande que esté más alejado de la canasta ayudará en el balance.
2. **El hombre grande más cercano al reboteador del equipo contrario entorpece el pase de salida** y a continuación corre, tan rápido como pueda, a su área de defensa.
3. **El jugador exterior más cercano al driblador del equipo contrario,** encargado de llevar el contraataque, debe encontrar la forma de **ralentizar la subida del balón.** Sus compañeros deben defender a los tiradores y estar preparados para trabajar las posibles penetraciones, ayudando y recuperando.

OBJETIVOS POR JUGADOR

El defensor del balón debe procurar no verse rebasado en situaciones de uno contra uno. Debe intentar evitar las ayudas defensivas, los cambios y las posibles rotaciones.

1. **Trata de contener al driblador** dando tiempo a sus compañeros a situarse.
2. **Llevar el balón hacia las líneas laterales del campo,** evitando las penetraciones por el centro
3. Sólo después de esto, **intentamos evitar que el atacante utilice su mano más hábil.**
4. Si el **balón va al poste bajo,** debemos intentar **contener** al atacante tanto como sea posible, **haciéndole botar hacia el pasillo central.** Cerraremos entonces ese camino, **obligándole a ir hacia la línea de fondo, donde contaremos con una ayuda** desde el lado débil.

LOS JUGADORES SIN BALÓN

1. **Deben sobre marcar** agresivamente al jugador cercano al balón, bloqueando la línea de pase con el cuerpo o con la mano.
2. Dejar al jugador más alejado del balón (lado débil), preparado para ver simultáneamente al balón y al jugador, para **ayudar** y comenzar la rotación desde la línea de fondo.
3. Defender el poste bajo en tres cuartos, impidiendo que reciba de forma sencilla, rotando sobre él **en relación a la posición del balón**

VENTAJAS DE LA DEFENSA INDIVIDUAL

- No deja pensar al atacante
- Muy agresiva
- Roba muchos balones
- Favorece contraataque

DESVENTAJAS DE LA DEFENSA INDIVIDUAL

- Gran desgaste físico
- Contactos continuos + lesiones
- Se cometen mas faltas personales

FORMAS DE ATACAR A UNA DEFENSA INDIVIDUAL

- Abrir bien la defensa
- Pasar y Cortar
- Bloqueos
- Pick and roll (bloqueo y continuación)
- Aclarados

EJERCICIOS. Aquí se aplicarán todos los ejercicios de 2x2, 3x3, 4x4 o 5x5 vistos o que se nos ocurran, obligando a hacer ayudas y recuperaciones, cambios, etc.

7. DEFENSA EN ZONAS

Cada jugador se hace cargo de una determinada zona del campo, marcando al atacante que entre en su parcela, por lo que puede ir emparejándose momentáneamente con contrincantes diferentes.

Una de las ventajas características de las defensas en zonas es que impiden mejor las entradas a canasta, se suelen cometer menos faltas personales, refuerzan el rebote defensivo, facilitan la construcción de un posible contraataque, obligan al equipo contrario a tirar desde lejos (esto es una ventaja si se poseen buenos tiradores) y disimula mejor una carencia individual defensiva.

Por el contrario, toda defensa en zonas tiene áreas de tiro vulnerables y no es muy útil utilizar este sistema si se va perdiendo y queda poco tiempo.

Los tipos de defensas en zonas se denominan por unas cifras en función de la disposición de los jugadores: 2-3, 3-2, 2-1-2, 3-2, 1-3-1, 1-2-2,.....

VENTAJAS PARA UTILIZAR UNA DEFENSA ZONAL

- Simplicidad
- Se consiguen mas rebotes, se bloquea fácilmente
- Contraataque organizado
- Obliga a tirar desde fuera
- Menor número de faltas
- Menos cansancio físico

DESVENTAJAS PARA UTILIZAR UNA DEFENSA ZONAL

- Vulnerable con buen manejo (penetrar) y tiradores precisos
- Desarrolla falta de responsabilidad individual
- Poco efectiva si voy perdiendo (agota posesión)
- Cuidado con desgaste y faltas de hombres de arriba

FORMAS DE ATACAR LA DEFENSA ZONAL

Abrirse bien. Dificulta las ayudas al separar a los defensores

Mover rápidamente el balón. Es más rápido que los desplazamientos de los jugadores, por lo que les lleva a decisiones erróneas o actuaciones equivocadas

Ocupar los espacios (huecos) zonas de responsabilidad de dos jugadores, que descolocan la defensa y abren otros huecos

Equilibrio juego interior/ exterior para favorecer tiros fáciles o balones interiores

OTRAS NORMAS A UTILIZAR:

1. **Par/ impar:** Si la defensa está colocada **par**, yo deberé atacar **impar**. Intentaré cansar a la defensa y provocar descompensaciones en líneas. Asegurar el rebote defensivo y poner dificultades.
2. **Sobrecargas:** Hace que los defensores se cansen de flotar de uno a otro lado. Los atacantes hacen dividir la zona para desequilibrar a la defensa. Que haya más atacantes en un lado que en otro.
3. **Rotaciones.** Formas de organizar el ataque. Opciones de movimiento. Provocar espacios vacíos, atención a los huecos.
4. **Sistemas planeados.**

ATAQUE A ZONAS: CONCEPTOS BÁSICOS

1. Mover el balón:

Es importante conseguir que la defensa se mueva. Deberíamos conseguir que la defensa haga un esfuerzo mayor que el ataque.

2. Mantener la línea de pase:

Los atacantes deben de estar siempre en línea de pase con algún compañero. A este punto añadiremos que si la defensa es muy presionante debemos abrirnos mas, para agrandarles el campo.

3. Abrirse bien y Alejarse de la posición teórica del defensor:

Esto que parece obvio, es importante y difícil, ya que deberemos combinarlo con el punto anterior. El objetivo es conseguir que cuando recibamos el balón no estemos defendidos por nadie, y además creemos una situación en la que dos defensores deban de estar pendientes de nosotros.

4. Nunca dos hombres juntos:

Esto es el resultado de combinar los dos puntos anteriores eficientemente.

5. Dividir la zona:

El objetivo es atraer a dos defensores. Aquí es importante señalar que no se divide por norma. Primero moveremos el balón y luego, en un determinado momento dividiremos la zona. Dividir la zona permanentemente y desde el principio es un error que desgraciadamente es muy habitual en categorías inferiores, donde ante el *zonón* con *objetivo* ganar lo primero, el rival ante su desesperación por ver a su equipo atascado, generalmente por la gran *estrategia* del contrario, (ya que sus jugadores no llegan desde más de 5 metros a canasta) grita desesperadamente: "divide, divide".

6. Ir al hueco:

La defensa en zona tiene dos tipos de hueco, el originado por su posición y el que crean los defensores al reaccionar al ataque. Debemos de aprovecharlos.

7. Rebote de ataque:

Debemos de aprovechar el saber donde están ellos para crearsituaciones de sobrecarga en el rebote. es útil que en el poste alto haya unjugador con buen salto en carrera. Pero lo más importante, y no sólo contra la zona, es que en el momento que un jugador hace un tiro, los jugadores encargados de cargar el rebote deben de dar un paso alante, y los de defender, un paso hacia atrás, para iniciar cada uno su labor correspondiente.

8. Bloqueos contra zona:

Al utilizarlo conseguimos crear huecos contra la zona.

Bloqueos contra Zona

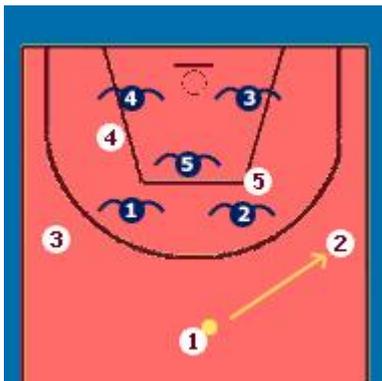
Debemos de tener en cuenta que los bloqueos se basarán en los mismos conceptos que contra una defensa individual. Deberemos de bloquear con el cuerpo flexionado y nuestras caderas perpendiculares a las del defensor, que esta vez será el que defienda la zona a la que va el jugador al que bloqueamos. Además podemos y debemos continuar el bloqueo hacia el aro.

Veamos el movimiento:

La posición inicial es la del primer gráfico. Comenzamos pasando el balón al 2, que lo devuelve al base y este al lado contrario a 3. 4 bloquea y 5 corta al poste bajo para bloquear al defensor de la zona por la que intentará recibir el 2, que cortará al lado contrario después de pasar.

En este momento, el defensor bloqueado deberá salir del bloqueo de 5. Si no lo hace 2 está solo para tirar cómodo. Si sale, entonces 5 continúa el bloqueo, y puede recibir cerca del aro. Para que esto no suceda, han de ayudar los demás defensores, ante lo que se puede aprovechar el 4. Si la defensa llegase a todas estas opciones, entonces invertiríamos el balón y volveríamos a empezar. Sólo variarían las posiciones de 1 y 3, al invertir el balón.

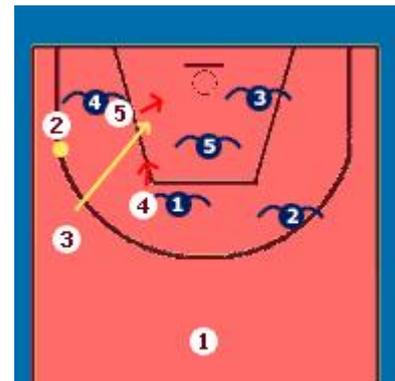
Inicio del movimiento:



Corte del alero:



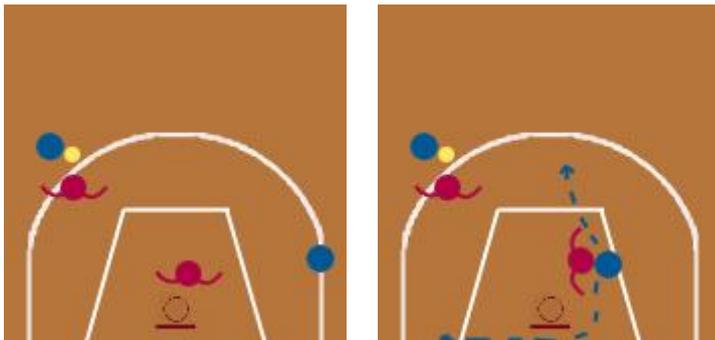
Continuación:



DEFENSA DE LOS CORTES

1. Cortes desde el lado débil:

Debemos impedir que el atacante corte por la zona, interponiendo el cuerpo en su camino, obligándole a ir por detrás del aro o por encima de la línea de tiro libre:

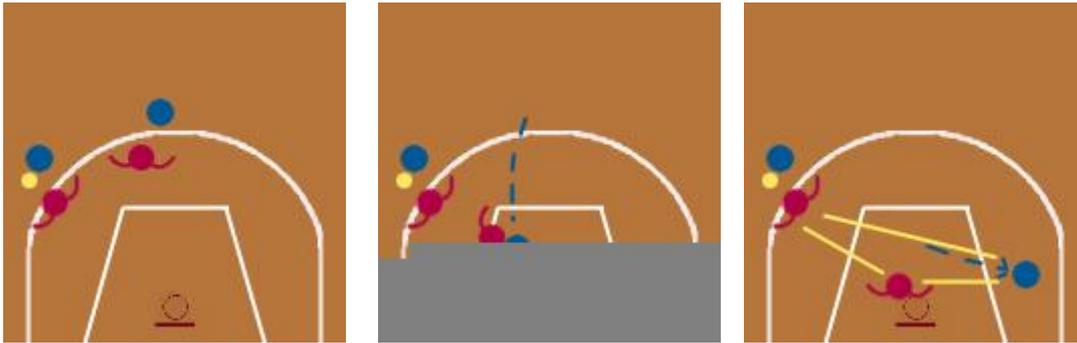


En la posición inicial el defensor está en ayuda, pero al cortar su atacante debe poner su cuerpo perpendicular a la trayectoria del atacante. Este se ve obligado a pasar por fuera de la zona, donde no es peligroso que reciba.

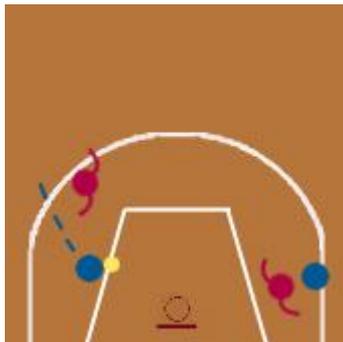
2. Cortes desde el lado fuerte:

Aquí la idea es la misma (poner el cuerpo delante, oponiéndose a su trayectoria) pero además es necesario no seguir al atacante al lado débil y quedarse ayudando. Este es un error muy común, que facilita la labor al equipo que ataca cuando lo hace con mucho movimiento.

Vemos el movimiento. en el que no estamos pegados al atacante para que no nos corte, y luego lo defendemos por delante, hasta que se va al otro lado y nos quedamos ayudando:



Vemos ahora lo que pasaría si siguiésemos al defensor por todo el campo, con una defensa individual.



Si no nos quedamos ayudando, nos arriesgamos a que el jugador del balón se vaya de su defensor y nos meta la canasta en la nuca sin que nos enteremos.

Esto es lo que pasa cuando confundimos una defensa individual con algo en lo que cada uno defiende a uno. Todos defendemos a todos, pero cada uno tiene la responsabilidad directa de un jugador contrario.

ATAQUE CONTRA ZONA IMPAR - (PAR)

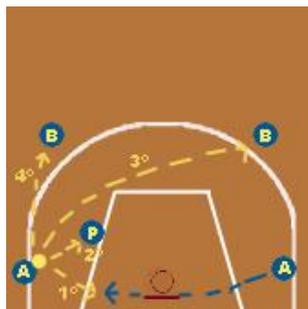
Vamos a ver como atacar estas zonas de una manera muy sencilla.

1. Situación inicial: Comienza el ataque con un pivot en el **poste medio** y el resto en caja, con dos bases abiertos y dos aleros abajo, o un alero y un pivot (4).

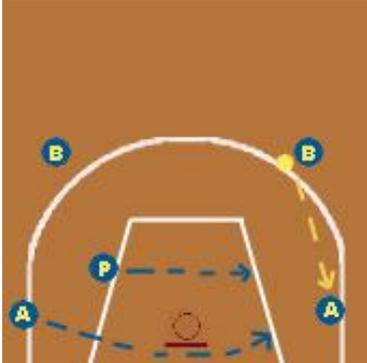


2. Cuando el balón llega al alero tenemos 4 opciones de pase, ordenadas por prioridad:

La mejor opción será pasar al alero del otro lado que corta por la línea de fondo. Después habrá que ver al pivot. La tercera, pero no menos importante es invertir el balón al lado contrario. Si no fuese posible ninguna no queda el base, que deberá invertir él el balón.



4. **Una vez que hemos invertido el balón**, volverán a cortar el pívot y el alero del lado contrario, y tendremos de nuevo los 4 pases:



Debemos de tener en cuenta conceptos básicos de los ataques contra zona:

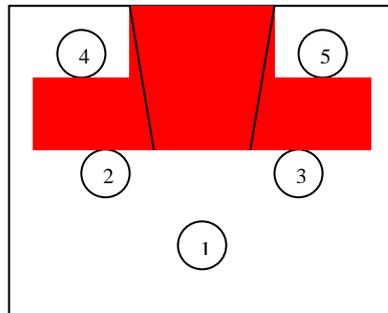
- Es importante invertir el balón, que llegue a las dos esquinas del campo. Cuando atacamos en un solo lado del campo facilitamos la defensa.
- También debemos mover el balón hasta que haya un buen balón interior o un buen tiro. Paciencia.
- El pívot al recibir debe mirar el aro y a sus compañeros, siendo sus opciones iguales que las del alero en cuanto a pases.

Lo importante siempre son los conceptos de táctica individual. Los principios básicos para atacar una zona. (Algún día los pondremos)

8. FORMACIONES EN ZONA

1-2-2

Se utiliza cuando el equipo contrario tiene un Base muy peligroso en ataque, o base y escolta y en cambio sus postes no son tan buenos. Además del tiro exterior de 45º, queda desprotegida la zona de 3 segundos.



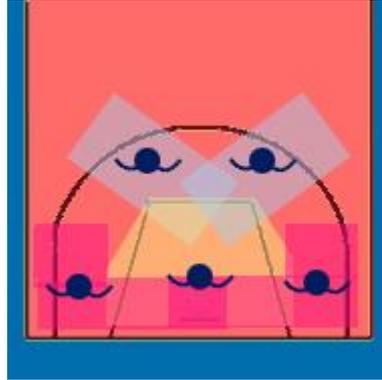
ZONA 2-3

En principio y debido a sus similitudes, se la va a identificar con la zona 2-1-2.

El objetivo principal de la defensa 2-3 es acumular jugadores para proteger el centro del área y obligar a lanzar desde fuera.

Dentro de los modelos defensivos en zona éste es sin duda el más utilizado por los entrenadores. Cuando hablamos de selecciones nacionales, es casi el único modelo de defensa en zona que podemos ver. El fundamento se encuentra en la aparente sencillez de este modelo defensivo en relación con otros modelos mucho más complejos y que requieren de un mayor número de entrenamientos y ensayos para poder ejecutarlos con eficacia.

De este modo, su disposición inicial comprende a dos hombres situados en la primera línea, generalmente, los jugadores **1 y 2 (base y escolta)** y una segunda línea que comprende a los jugadores **3, 4 y 5**, paralela a la línea de fondo y algo más adelantada de la altura del aro, en el que el jugador 5 ocupa la posición central. En este modelo, el espacio defensivo que protege cada jugador no presenta demasiados ajustes ni alteraciones, por lo que se suele mantener estable, algo que facilita la ejecución de este modelo defensivo.

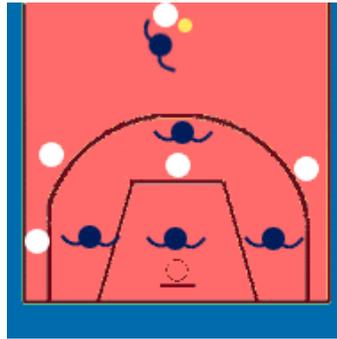


Vamos a continuación a describir la actuación propia de cada jugador:

- **Jugadores 1 y 2:** Ocupan el espacio frontal exterior bajo una defensa de cierta intensidad. Su responsabilidad exterior hace que en la práctica cuando el balón ocupe su zona defiendan casi en individual. Pero su preocupación defensiva no sólo alcanza esta zona frontal, sino también la vigilancia del poste alto, punto débil de este modelo defensivo. Tendrá lugar tanto si el balón llega a esa posición, como cerrar la línea de pase al poste alto cuando el balón se encuentra en una de las bandas.
- **Jugadores 3 y 4:** Su función principal es la de atender dentro de su espacio los tiros exteriores desde los laterales y desde las esquinas y recuperar en todo momento y de forma rápida la posición. En mi opinión, deben ser jugadores con cierta versatilidad y capacidad física en la medida en que su defensa comprende tareas tanto exteriores como interiores. Además, en los lanzamientos exteriores, el alero del lado contrario al lanzamiento debe cerrar muy bien el rebote.
- **Jugador 5:** Su ubicación comprende el espacio de la pintura. Es el jugador más grande y desde su posición controla el juego del rival, por lo que su comunicación con los compañeros puede ayudar a ajustar y dar solidez a este sistema.

Sobre este modelo, debemos destacar una serie de puntos que resultan fundamentales:

- 1) Este modelo defensivo busca agotar los ataques con un lanzamiento exterior, por lo que es aconsejable frente a equipos con dificultades entre sus jugadores para el lanzamiento exterior; no siendo aconsejable ante equipos con jugadores con grandes porcentajes de acierto en el lanzamiento de tres puntos.
- 2) La primera idea de este modelo es la de llevar el balón a una de las bandas, y en todo caso, evitar que el balón llegue al poste alto, auténtico punto débil de este modelo. Por ello, algunos equipos comienzan a ejecutar esta defensa no bajo un modelo de 2-3, sino bajo un modelo de 1-1-3. Una vez que el balón llegue a la banda, recuperan su esquema 2-3 para llevarla a cabo.



3) Cuando el base presenta cierta envergadura física, algunos equipos tienden a sustituir al jugador 3 por el jugador 1. Tiene cierto interés ofensivo para que el jugador 1 lance el contraataque de los jugadores 2 y 3 con muchísima velocidad. No obstante, no es un recurso demasiado habitual en la práctica.

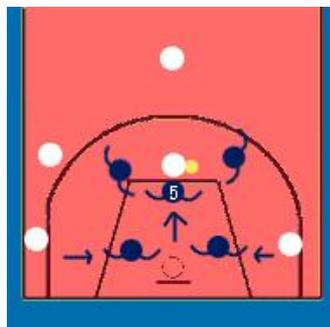
4) Los jugadores 3 y 4 llevan a cabo una labor muy versátil. A modo de ejemplo, si el jugador que ocupa su zona es mal tirador, puede acudir al centro de la pintura a forzar un 2x1 interior. Además, su labor a la hora de cerrar el rebote es fundamental. Esta labor comprende especialmente al jugador del lado contrario al del lanzamiento exterior, que debe estar muy preocupado por cerrarlo.

5) Este modelo defensivo tiene tres debilidades fundamentales:

- La regla general es que el jugador 4 sea un jugador interior, al que le cuesta cierto trabajo acudir a puntear los triples de las esquinas. Por este motivo, es frecuente que un atacante tirador ocupe esa posición para aprovechar esta debilidad. De ahí que comentara antes la versatilidad física de los jugadores que ocupan los puestos de 3 y 4.

- Resulta peligroso para este modelo la presencia en el puesto de ala-pívot rival de un jugador con un gran porcentaje desde el triple frontal, pues los exteriores tienden a realizar una defensa casi individual y pueden conceder triples frontales al ala-pívot

- Y por último, el punto crítico principal de este modelo se encuentra en el poste alto, en el espacio de la línea del tiro libre. Este espacio es común tanto a los jugadores 1 y 2 como al jugador 5. La defensa dependerá en cada caso del jugador que ocupe esta posición. Si el jugador 5 rival acude a esa posición, el 5 defensor aguante al atacante para dar tiempo a que los jugadores 1 y 2 puedan realizar un 2x1. Pero si otro jugador distinto del 5 ocupa esa posición, si el 5 defensor se aleja demasiado del aro pierde la posición en el rebote respecto del 5 atacante, pierde la posición interior respecto a éste, siendo pues muy vulnerable al juego entre pívots. Esta situación ha sido progresivamente corregida por muchos entrenadores añadiendo un nuevo dibujo a este modelo: la conocida zona 2-1-2.



Resulta interesante conocer brevemente los principales **ajustes que prevé este modelo de zona 2-1-2** respecto de la zona 2-3. Es evidente que el ajuste pasa por paliar los problemas que se producen a la hora de **defender el poste alto**. En especial, vamos a atender al supuesto crítico que citamos con anterioridad en el que el atacante 4 o incluso el atacante 3 ocupa esa posición gozando de una posición alternativa cómoda y favorable.

En este caso, esta defensa presenta un ajuste. El defensor 5, en este modelo más adelantado, puede defender esa posición aguantando al rival sin caer en la finta a la espera de la ayuda de algún exterior. Pero es evidente que el jugador atacante 5 ocupa la pintura con ventaja. Por tanto, el ajuste se encuentra en el exterior cuyo sector ha quedado sin atacante. Este jugador debe cerrar la defensa de forma muy rápida, defendiendo al 5 atacante evitando que el balón llegue a éste y cerrando el rebote a este jugador en caso de producirse.

De este modo, se consigue evitar esa zona de peligro en el poste alto, aunque exige mayor movilidad y por tanto exige mayor complejidad técnica a la hora de ejecutarla.

ZONA 3-2

Esta es una zona tipo impar bastante utilizada en el baloncesto actual.

En este sistema zonal, la defensa es, más agresiva y más arriesgada que la zona 2-3.

Es una defensa que presiona mucho los pases exteriores y dificulta enormemente el juego entre los hombres exteriores, si se organiza debidamente y se ejecuta con convicción y agresividad.

La estructura general de la defensa es la siguiente

- **Jugador 4** es el jugador básico de esta defensa. Requiere ser mucho más alto que los bases contrarios, de tal forma que pueda defender su tiro sin presionar, de manera que pueda llegar a defender la penetración como si la defensa fuera 2-1-2. Además, debe ser rápido, para poder llegar desde la posición inicial a defender el poste bajo por delante del atacante.

- **Jugador 5:** debe ser un pívot determinante cerca de la canasta, pero capaz a su vez de poder salir a la esquina.

- **Jugador 3:** debe ser un alero alto, buen reboteador y capaz de defender a los pívots contrarios.

Tanto el jugador 5 como el jugador 3 deben cortar el balón al poste bajo, así como poder defender al jugador que reciba al poste medio, y salir a defender si algún jugador recibe en la esquina (normalmente, a través de un pase bombeado, que da cierto margen de tiempo, pues el pase recto sería interceptado por los jugadores de la línea superior).

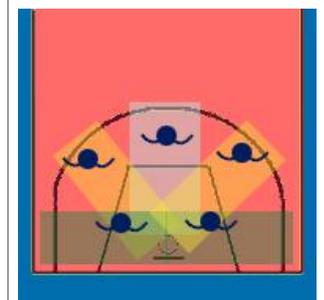
- **Jugadores 1 y 2:** deben defender con intensidad sin permitir jugar a los atacantes. Deben estar bastante abiertos, pero con la posibilidad de cortar el balón también a la altura del tiro libre.

En el gráfico de la derecha podemos ver las zonas que ha de defender cada jugador:

3: Defenderá el pasillo central. (zona azul).

1 y 2: Defenderán en diagonal, llegando hasta el aro. (zona amarilla).

4 y 5: Paralelos a la línea de fondo, desde la esquina hasta el aro. (zona verde)



Posiciones de la zona según el balón:

Con el balón en el centro nos situamos como aparece en el primer gráfico. Cuando el balón va a un alero, el 2 (o el 1 si hubiese sido del lado contrario) defiende al jugador con balón. El 3 se mueve hacia el aro, pendiente de los hombres altos, y de poder recuperar. Los dos altos se mueven paralelos a la línea de fondo.

Cuando llega el balón a la esquina, saldrá a defenderlo el 4, pero ha de salir controlado, manteniendo la posición. El 3 defiende el centro de la zona, el 5 el poste bajo, y el 2 ayuda hacia el aro. El 1 (ala del lado contrario del balón) deberá de estar siempre en línea entre el aro y el balón, por lo que debe de colocarse junto al aro, con la espalda paralela a la línea de fondo, para ver el balón y la zona que defiende.

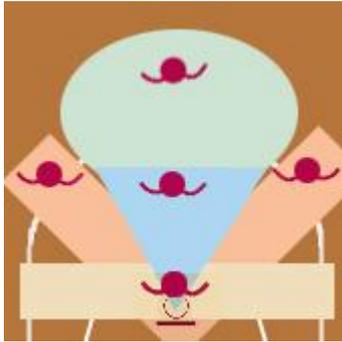


Los movimientos de 1 y 2 son muy similares a los de los aleros en la zona 1-3-1 mientras que los de los dos pivots son en cierto modo como los de la zona 2-3, pero con sólo dos abajo.

Cuatro situaciones especiales:

- 1) Si el balón entra en el poste alto, y aunque a priori es una situación que se quiere evitar, la defensa más inmediata le corresponderá a los jugadores de la línea superior, mientras que los de la segunda línea sólo defenderán la penetración del jugador con balón.
- 2) Si el balón llega al poste bajo, los defensores 5 (o 3) y 4 harán un 2x1 mientras que en ese caso, el defensor 2 (o 1), estará pendiente para defender si sacan el balón a ese lado.
- 3) Si el balón es bombeado de un lado a otro, deben estar especialmente atentos a esta labor los defensores de la línea superior, 1 y 2, con el objetivo de ganar tiempo de cara a que el defensor 3 y sobre todo el 5 (más lento) puedan llegar a defender la esquina.
- 4) Si el rival ataca en contraataque, es evidente que la defensa puede no estar formada, especialmente cuando un pequeño ataca la posición del defensor 5. En este caso, los defensores 3, 2 e incluso el 4 deben acudir a la ayuda, con las rotaciones que sean necesarias

ZONA 1-3-1

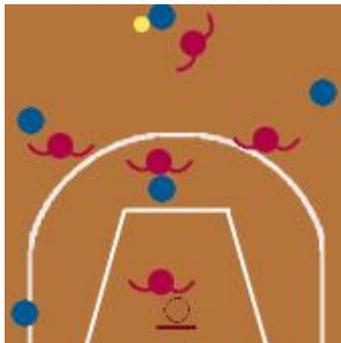


Siendo la zona verde la del base, la naranja la de cada alero, la azul la del 5 y la amarilla la del 4.

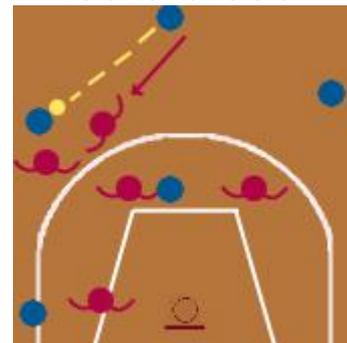
Es importante que el 4 sea un muy buen defensor, rápido y sobre todo fuerte. Además debemos tener en cuenta que de los aleros van a depender gran parte de nuestros rebotes, por lo que como poco han de ser fuertes.

Dependiendo del movimiento del balón los jugadores deben defender su zona moviéndose como se puede ver en los siguientes gráficos:

Inicio de la defensa:



Balón en un alero:



- El jugador punta (1)
- El centro (5)
- El poste (4)
- Los laterales. Aleros (2 y 3)

Cada uno tiene responsabilidades particulares que al cumplirlas de manera armónica, la ofensiva contraria tendrá serias dificultades para poder superarla.

La defensa presenta varias facetas, puede ser aplicada sin trampas, con trampas en las esquinas inferiores o superiores de la media cancha o en las cuatro esquinas.

También pueden presentarse varias maneras de seleccionar a los jugadores para ocupar las distintas posiciones.

La manera en que se selecciona a los jugadores para ocupar estos puesto se basa en la siguiente lista de criterios:



- **Jugador punta (1):** es un jugador muy agresivo, con gran habilidad en la culminación del rompimiento rápido, buen juego de pies a la defensiva y que pueda leer perfectamente la tendencia ofensiva del oponente. Es un jugador generalmente bajo de estatura.
- **Aleros (2 y 3):** son jugadores rápidos, capaces de iniciar el rompimiento rápido con buena técnica de rebote, con buena técnica para marcar a los tiradores y dribladores. Estos jugadores son generalmente altos aunque puede uno de ellos ser pequeño. En ese caso el jugador más alto se colocará en el lado más débil de la ofensiva del rival.
- **Poste (4):** este debe ser el jugador más agresivo de todos, fuerte físicamente para que pueda llegar sin problemas de una esquina a la otra, gran capacidad de rebote, don de mando para poder coordinar a toda la defensa y debe leer mejor que el jugador punta la tendencia ofensiva del oponente.
- **Centro (5):** este es el cerrojo de la defensa, el mantiene la estabilidad del equipo ayudando a todas las posiciones, principalmente al poste e impidiendo que los pases circulen con libertad por el centro del área defensiva, debe tener buen juego de pies para poder contener a los dribladores y muy buena técnica en el rebote.

Responsabilidades

Jugador Punta (1): La principal responsabilidad que tiene este jugador es el evitar que el (1) oponente pueda enviar el pase directamente a los oponentes (4) o (5) como lo podemos ver en la imagen de la derecha. Ningún pase debe ser enviado a través de la zona amarilla.

Si algún pase llegara a ser efectuado por esta zona amarilla nuestra defensa es rota y muy probablemente el resultado sea 2 puntos muy fáciles en contra.



La zona en la que debe desplazarse nuestro jugador punta es la de color café que se indica en la imagen de la derecha.

Esta zona marca dos círculos más intensos que es donde este jugador deberá realizar las trampas. Si no tiene que efectuar trampas su zona se limita exclusivamente a marcar la parte central de ese rectángulo apoyando con la marca del poste alto y del botador.

Aleros(2 y 3): Cada uno de ellos se desplaza en los rectángulos amarillos que se muestran en la figura de abajo

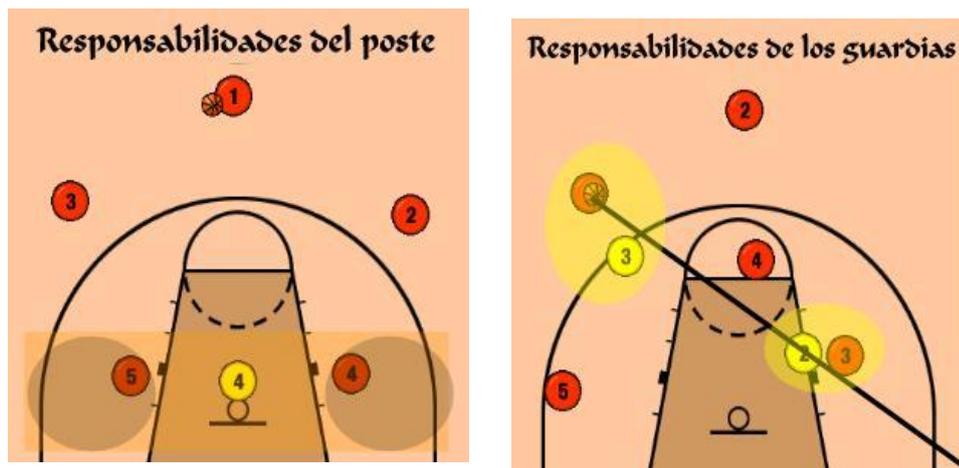
Cada una de estas zonas marca dos círculos que es donde cada uno de ellos debe ayudar a realizar las trampas.

Cuando se encuentra en el lado débil de la defensa su obligación es ir a la posición de poste bajo para cubrir el rebote.

Como podemos ver en la gráfica de abajo, si se encuentra defendiendo el lado fuerte, debe contener al jugador con el balón. En el lado débil marca el rebote.

Para facilitarle su ubicación, siempre que este en el lado débil de la defensa su cuerpo debe estar entre el balón y la esquina de la línea de fondo y lateral de su lado.

Si no se realizan trampas en las esquinas inferiores y el balón es pasado hacia esa zona, el jugador se mantendrá marcando al alero ofensivo.



Poste (4): El poste tiene la responsabilidad de marcar la posición más frágil de la zona, o sea, la zona del poste bajo y las esquinas que es donde habitualmente se ataca a esta defensa.

En los círculos marcados es donde, junto con el guardia, debe realizar las trampas cuando estas son ordenadas, en el caso contrario siempre deberá de llegar y marcar esa zona.

Otra responsabilidad que tiene este jugador es la de cerrar la línea al driblador para poder evitar penetraciones a la canasta.

Y la última responsabilidad que mantiene es la de poder dirigir y coordinar a toda la defensa, ya que su posición le permite observar la tendencia ofensiva y con eso marcar los ajustes necesarios a sus compañeros.

Como se puede ver este es el puesto clave de nuestra defensa y por tanto debe ser muy cuidadosa la selección de quien lo debe ocupar.

Centro (5): el centro como ya lo había mencionado es el cerrojo de nuestra defensa, manteniendo un apoyo a las otras posiciones en todo momento, su zona de responsabilidad es prácticamente toda el área.



Su posición debe ser determinada con respecto al balón y esta debe ser entre el balón y el aro. Con esto siempre se encontrará en posición de cerrar el paso a cualquier driblador, tendrá buena posición para el rebote y para poder hacer algún ajuste.

Ajustes

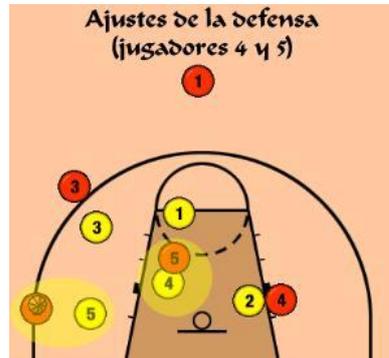
La defensa mantiene buena estabilidad siempre que los jugadores cumplan sus responsabilidades, pero en ocasiones la ofensiva puede romper este balance. Es entonces cuando surge la necesidad de realizar ajustes que deben ser practicados para evitar dejar tiros cómodos al oponente. La defensa se hará más sólida si el rival intenta penetrar driblando o es muy lento al momento de pasar el balón, lo importante en todas las posiciones es cerrar todas las líneas de pase para propiciar que la ofensiva haga lo que nosotros necesitamos.

En el caso en que alguno de nuestros jugadores falle en su marca debemos realizar un solo ajuste para poder cubrir perfectamente la parte del poste bajo y las esquinas que es la parte frágil de nuestra defensa. Esta zona es responsabilidad del jugador 4, y puede ser auxiliado por el jugador 5 como lo vemos en los siguientes esquemas.



En la situación que vemos en el esquema podemos enfrentar la situación en que la defensa se vuelve inestable y requerirá de ajustes defensivos. Los jugadores 1 y 3 saldrán a enfrentar al "ala" ofensivo...

La esquina izquierda es el pase inminente y nuestro jugador poste (4) está muy lejos para poder llegar a cubrir de manera adecuada la zona, por tanto el jugador centro (5) hará la cobertura o ajuste mientras que el poste (4) permanecerá marcando el centro de la zona...



Los movimientos posteriores a este ajuste serán de acuerdo a como la defensa lo demande y a la filosofía que maneje cada entrenador. Las alternativas son dos: que el jugador cuatro y cinco intercambien constantemente posiciones (solo recomendado par jugadores con experiencia); o bien que ambos jugadores recuperen su posición original.

ZONA PRESS

Igual que ocurría con la defensa individual, el posicionamiento inicial del jugador, no siempre parte del último tercio de campo, puede subirse a medio campo u ocupar el campo desde su inicio en campo de ataque.

Esta situación creaba lo que llamábamos PRESIÓN y puede reproducirse con formaciones zonales creando la ZONA PRESS

ZONA PRESS 1-3-1

Conceptos importantes:

Lo primero que debemos de tener en cuenta es que **DEBEMOS ANOTAR** en cada ataque. El objetivo no es no perder el balón, sino meter canasta. Esta zona tiene el objetivo añadido a recuperar balones y romper el ritmo del contrario de alejar a los atacantes del aro. Esto debemos de evitarlo.

El otro punto importante es un concepto elemental de ataque: El jugador que recibe el balón debe de mirar el aro, al compañero que le pasó, y al resto. Esto parece una tontería, pero es muy habitual tener las zapatillas viendo a la grada, o echar el balón al suelo nada mas recibirlo.

Los jugadores con el balón deben de tenerlo por encima de la cabeza, para poder pasar con mejor ángulo, y tener mas posibilidades de que un balón cruzado sea un buen pase.

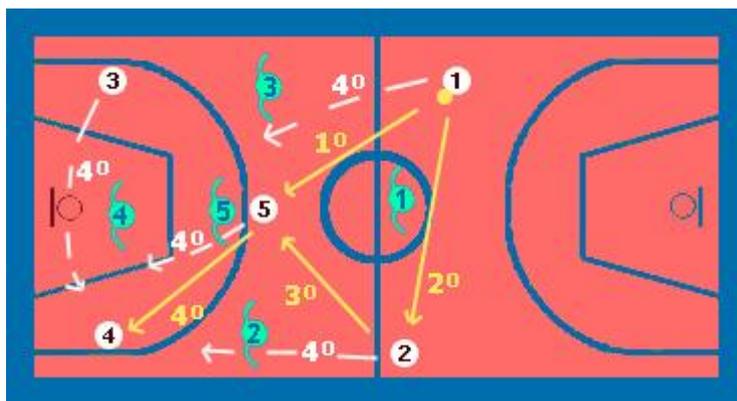
Como iniciar nuestro ataque:

En el gráfico vemos cómo llegar con el balón hasta una posición que nos permitía atacar con normalidad la zona, con el movimiento ya visto en otra página.

Un aspecto importante es invertir el balón antes de cruzar el medio del campo. Evidentemente la opción más directa será el pase a 5, pero será también la prioridad en defensa del otro equipo. Lo normal es que la defensa espere a que pasemos del medio campo para hacer 2X1, ya que no podemos pasar atrás. Al invertir el balón antes lo evitamos.

Después buscaremos el balón al 5 o a la esquina y podremos iniciar el movimiento con los cortes de los jugadores.

Es importante mientras llegamos al aro ensanchar el campo, y cuando el balón llega a donde nosotros queremos cerrar a la defensa (4º paso en blanco). Opciones para cerrar a los defensores.



ZONA PRESS 2-2-1

Posiciones de la defensa:

Las posiciones de cada jugador serían iguales para los 4 mas pequeños, que en un principio defienden un cuarto de medio campo. El cinco, entonces, se encarga del otro medio campo, de ahí su importancia.

La zona que defiende cada jugador es la del color en que se encuentra.

Hay una zona triangular iluminada. Esta zona es la de menor probabilidad de pase, ya que está el tablero en medio. Esto lo debemos de tener en cuenta si queremos asumir riesgos.

El objetivo será llevar al balón hacia la banda y hacer un 2X1 en la esquina. Entonces tendremos dos opciones. La mas interesante es que sea el 5 el que defienda a los dos jugadores más alejados del balón, pero podríamos hacer que el 4 le ayudara y el 2 bajase, dejando que el 2 contrario pudiese recibir. Esto, aunque yo personalmente no lo prefiero, es una opción interesante, ya que el balón no avanza. Cada pase hacia atrás del contrario no tiene peligro. Volveríamos a hacer 2X1 en la otra esquina. Si el balón nos supera toda la defensa debe retroceder. Nunca puede haber un defensor en nuestra presión detrás del balón.

El 2 defiende el pase de vuelta:

El 4 ayuda al 5:

Balón en el centro: Una solución a medias.

Otro aspecto importante es evitar que el balón llegue al centro. Si esto ocurre no debe de tratar de solucionarlo el 2, sino que es el 4 el que debe de saltar, mientras que el 2 baja a su posición. De todos modos esta es una situación que deberemos de tratar de evitar, ya que vende nuestra defensa y la solución es muy complicada.

Normas básicas:

Al contrario debemos encararlo siempre, debe de ver como le llegan defensores de frente, no por detrás.

El balón deben de perderlo ellos por un mérito defensivo nuestro, pero no robarlo nosotros.

En el 2X1 debemos de darle espacio y mover los brazos para que haga un mal pase, pero no pegarnos al atacante.

El balón ha de recuperarse en un pase o con una pérdida del contrario, nunca del que tiene el balón. Esto nos haría cometer muchas faltas y bajaría el rendimiento de nuestra defensa.

El contrario se bloquea en ciertos momentos, debemos esperar rachas buenas en las que consigamos ventajas importantes en el marcador.

Un equipo juega como entrena. Esta zona más aún. Hay que prepararla muy bien.

ZONA PRESS 3-1-1

Para esta zona necesitamos 3 jugadores exteriores, o "pequeños", y sobre todo un 4 rápido y fuerte. Además el 5 debe de ser por lo menos "intimidador", aunque no es necesario que sea rápido.

Esta es la zona 3-1-1:

Las posiciones de cada jugador son las siguientes: el base se colocará en el centro del campo, y defenderá la zona violeta. Los dos aleros se colocan en las esquinas del medio del campo, defendiendo la zona roja. El 4 se colocará en el centro de nuestro campo defensivo, ocupándose de la zona amarilla. el 5 defenderá la zona verde.

Comenzamos la defensa impidiendo que el balón entre en nuestro campo por el centro, y justo después de que hayan pasado el medio del campo es cuando hacen un 2X1 el alero y el base. El otro alero se moverá diagonalmente hacia el aro, como en la zona 1-3-1. Si llega el balón al alero, el 4 debe de hacer un 2X1 con el alero, mientras el alero del lado contrario ocupa su posición en el centro, y el base espera un posible pase atrás. A partir de aquí los movimientos son como los de la zona 1-3-1, pero el 4 hará de alero y un alero ocupará el centro.



Esta zona tiene como objetivo, además de obligar al equipo contrario a atacar en una situación extraña y tener la posibilidad de recuperar el balón, el retardar su ataque, siendo especialmente útil para equipos que atacan muy rápido. Quizás cuando por fin dure la posesión de balón 24" podamos ver más recursos tácticos como este.

También es importante utilizarla durante pocos minutos, sino podría volverse en nuestra contra. Es un recurso, pero no puede ser nunca una defensa permanente.