

baloncesto

... así se enseña

... así se entrena

... así se juega



Diputación
Provincial
de Burgos

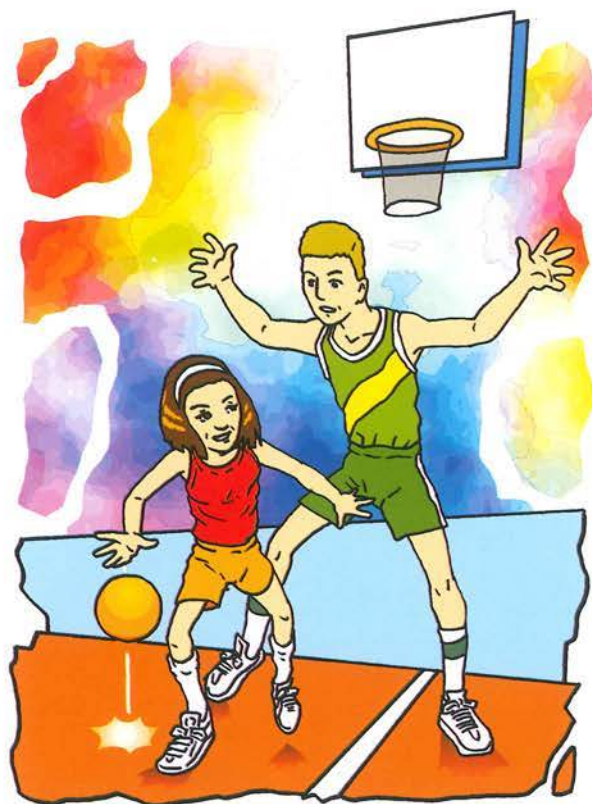


baloncesto

... así se enseña

... así se entrena

... así se juega



... a Esther



Autor

Evaristo Pérez Torices
Licenciado en Educación Física
Entrenador Superior de Baloncesto
Entrenador Nacional de Atletismo

Ilustraciones

Santiago Puente Pineda



**DIPUTACIÓN PROVINCIAL
DE BURGOS**



Edita: INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD DE BURGOS

© Evaristo Pérez Torices

Diseño y Prepress: VB IMAGEN Y COMUNICACIÓN

DL: BU-59-2001

Presentación

El Instituto Provincial para el Deporte y la Juventud de la Diputación Provincial de Burgos, siguiendo en la línea de editar publicaciones encaminadas a favorecer la práctica de cualquier disciplina deportiva que ayude a la persona en su desarrollo integral como tal y sobre todo a los niños, jóvenes y monitores que diariamente practican actividades deportivas como elemento necesario en su educación permanente, presenta este nuevo libro basado en el aprendizaje de la técnica del baloncesto.

Esta publicación no tiene otro objetivo ni pretensión que enseñar de una manera clara y sencilla los conocimientos básicos del baloncesto y como ayuda a todas las personas que dedican su esfuerzo y trabajo en el entrenamiento de equipos de baloncesto de los llamados “categorías inferiores”, de tal forma que el libro está estructurado en textos y gráficos que son fácilmente comprensibles tanto para los que están iniciados en el deporte del baloncesto como para aquellos que tengan una motivación e interés por este bello deporte.

Desde el Instituto Provincial para el Deporte y la Juventud, nuestra más sincera felicitación al autor de este libro D. Evaristo Pérez Torices, que ha querido plasmar en esta publicación todo su conocimiento, que no es poco, sobre el deporte del baloncesto, y nuestro compromiso para con el deporte base, promocionándole a través de los mecanismos del propio Instituto.

Vicente Orden Vigara

PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE BURGOS

Indice

<i>BALONCESTO,...ASÍ SE ENSEÑA,...ASÍ SE ENTRENA,...ASÍ SE JUEGA</i>	
- Presentación	5
- Introducción del autor	7
PARTE 1ª.- ANTES DE COGER EL BALÓN	9
1.1.- Un poco de historia	11
1.2.- ¿Cómo se juega? Un poco de Reglamento	13
1.3.- Reglamento básico	14
1.4.- Nomenclatura	25
PARTE 2ª.- ¿QUÉ DEBO ENSEÑAR?	27
2.1.- Los fundamentos técnicos	29
2.2.- Fundamentos técnicos de ataque	32
2.3.- Fundamentos técnicos de defensa	74
2.4.- El juego de 1 x 1	88
2.5.- El juego de 2 x 2	90
2.6.- El juego de 3 x 3	94
2.7.- El contraataque (situaciones de 2 x 1 y 3 x 2)	97
2.8.- El juego de equipo 5 x 5	107
PARTE 3ª.- ¿CÓMO DEBO ENSEÑAR?	127
3.1.- Elementos técnico-tácticos (cuadro-resumen)	129
3.2.- Elementos de enseñanza-aprendizaje por categorías	131
3.3.- La enseñanza-aprendizaje del baloncesto	137
PARTE 4ª.- ¡¡¡A JUGAR!!!	141
4.1.- En el entrenamiento	143
4.2.- En el partido	151
4.3.- Ejercicios específicos de baloncesto	155
4.4.- Juegos o deportes alternativos relacionados con el baloncesto	203
BIBLIOGRAFÍA	207

Introducción

“El proceso enseñanza-aprendizaje de un elemento se entiende en torno a un fenómeno cíclico en el que interactúan varios aspectos como la reproducción de un modelo (gesto-forma) determinado, la intervención correctora de dicho modelo, que utilizando un feedback adecuado, desemboca en un patrón de movimiento correcto, etc...”.

¿Habéis entendido algo? Nadie diría que estoy hablando de baloncesto ¿verdad? ; pues bien, uno de los objetivos de esta obra que tienes en tus manos es hablar de baloncesto pero de forma clara, sencilla y comprensible. Que nadie busque aquí el secreto del baloncesto yugoslavo o la defensa perfecta. No podemos, ni esa es la intención, adentrarnos en aspectos muy específicos y profundos del juego, dado el objetivo que nos guía y el espacio de que disponemos.

La obra va dirigida a todos esos entrenadores, con mayores o menores conocimientos sobre baloncesto, que tienen en sus manos un equipo de las popularmente llamadas “categorías inferiores” y que bien podríamos llamar “categorías de base” o “categorías de formación”, puesto que inferiores quizá sólo sean en edad ya que, en muchos casos, resultan ser “categorías superiores” en motivación, entrega, sacrificio, ganas de aprender, etc...; si, como digo, somos capaces de aportar algo a ese gran grupo de entrenadores en lo que se refiere a conocimientos básicos, organización y planificación , enseñanza... o, simplemente, que la obra sea para alguno de ellos un punto de motivación, superación y reflexión para su trabajo, nos daremos por muy satisfechos.

Para centrarnos un poco os comentaré cómo está estructurada la obra en líneas generales. Consta de cuatro partes bien definidas; la 1ª de ellas (Antes de coger el balón...) trata sobre aspectos generales del juego como

historia, reglamento..., que es importante conocer antes de adentrarnos en otros contenidos (esto es como el cabellete y los lienzos del pintor). La 2ª parte (¿Qué debo enseñar?) se refiere a la técnica y la táctica básicas que debe conocer y dominar el entrenador de categorías de formación (como si fueran las pinturas y los pinceles). La 3ª parte (¿Cómo debo enseñar?) nos dice cómo debemos organizar y utilizar esas herramientas (pinturas, pinceles, lienzos,...) y en la 4ª parte (¡¡¡A jugar !!!) una vez que tenemos las herramientas y sabemos utilizarlas podemos comenzar a “pintar cuadros”, algunos serán de exposición, otros no, pero tenéis la certeza de que todos serán originales, auténticos.

En fin, que os aproveche.

1

Antes de coger el balón...

Antes de coger el balón...

1.1.- UN POCO DE HISTORIA

Allá por 1891, James Naismith un profesor de Educación Física de la Young Man's Christian Association (YMCA) de Springfield (Massachusetts-U.S.A.) gran aficionado al fútbol americano, recibió del director del centro, Luther Gulick, el encargo de buscar un juego para los ratos de esparcimiento de los alumnos. Debía ser un juego preferentemente colectivo y que se pudiera practicar en sala o gimnasio pues el principal problema era que, durante los crudos inviernos de esa zona, los chicos no podían jugar a sus deportes favoritos que eran el béisbol y el fútbol americano.

Tras darle muchas vueltas a la cabeza, Naismith estableció las primeras reglas del nuevo juego, que fueron :

1ª/ se practica con un balón ligero de forma esférica;

2ª/ los jugadores se pueden desplazar por el campo de juego;

3ª/ no hay límite en el número de jugadores;

4ª/ el fin del juego es colocar el balón en una cesta situada a una altura en cada lado del campo;

5ª/ está prohibido correr con el balón entre las manos;

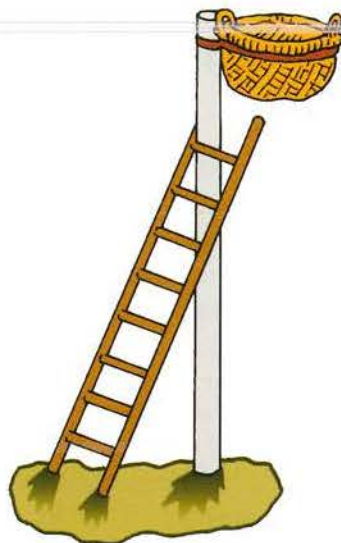
6ª/ está prohibido golpear el balón con los pies, y

7ª/ está prohibido todo contacto con el adversario.

(Si nos fijamos veremos que varias de estas reglas son opuestas a la práctica del fútbol americano) .

Fueron los propios alumnos los que bautizaron el nuevo juego, eso sí, sin alardes de ingeniosidad, pues un día Frank Mahan (delegado de clase) dijo: "si hay un cesto y un balón ¿porqué no lo llamamos baloncesto?"

Muchas son las anécdotas de aquellos primeros escarceos, como el resultado (2-0) del primer partido (oficial) del que se tiene noticia; o la escalera que se colocaba al lado de cada canasta para recuperar el balón en el caso de enceste, pues se utilizaban cestos de melocotones, evidentemente con fondo.



En 1921, el Padre Eusebio Millán, un escolapio que había pasado varios años evangelizando y enseñando en Cuba, volvió a España, concretamente al Real Colegio de San Antón de Barcelona, y allí comenzó el muy cabezota y testarudo (según cuentan) a iniciar a los alumnos, que por cierto eran futboleros acérrimos, en el deporte recién importado. El primer partido (serio) del que se tiene noticia se celebró el 8 de Diciembre de 1922 entre el Laietà y el C. D. Europa en el campo de fútbol del primero (aunque hay distintas versiones) y con las canastas colgadas de las porterías, el resultado fue de 8-2 a favor del decano de los clubes españoles: el Laietà.

Desde aquellos años en Estados Unidos y España, hasta la actual NBA y ACB respectivamente, muchas personas y acontecimientos han marcado la constante evolución del baloncesto hasta lo que es hoy día. El baloncesto español tiene grabada en plata la Olimpiada de Los Angeles de 1984 donde alcanzó el 2º lugar, hecho que produjo la definitiva explosión del baloncesto en nuestro país, alcanzando el “estatus” de deporte popular de masas. Durante los años 80 el baloncesto en España alcanzó su mayoría de edad.

Una constante del baloncesto desde la época de Naismith es su carácter de continua evolución. Ese carácter nunca se ha perdido; se ha visto frenado o equivocado en ocasiones, pero siempre siguió y seguirá evolucionando, y, por ello, date prisa en leer este libro, pues en poco tiempo puede ser... historia de nuestro baloncesto.

1.2.- ¿CÓMO SE JUEGA? UN POCO DE REGLAMENTO

La regla número 1 del Reglamento Oficial de Baloncesto aprobado por la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) dice, en su único artículo: "Un partido de baloncesto se disputa entre dos equipos de cinco jugadores cada uno. Cada equipo tiene como objetivo introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o bien que enceste. El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado, picado, rodado o botado en cualquier dirección dentro de los límites fijados por las siguientes Reglas: [...]".

Partiendo de esta simple definición haremos algunas aclaraciones generales:

- El balón no puede ser jugado con los pies, piernas o puños.
- No se puede avanzar con el balón en las manos.
- Para cada equipo el terreno de juego se divide en dos partes: campo defensivo (canasta propia que tienen que defender) y campo de ataque (canasta del contrario donde deberán encestar).
- Un equipo que recupera el balón en su campo defensivo dispone de 8" para pasar a campo de ataque y hasta un máximo de 24" para intentar el enceste.
- El equipo que está en su campo de ataque no puede retroceder a su campo defensivo con el balón.
- Los encestes tienen distinta valoración: 1 punto si es un lanzamiento de tiro libre, 2 puntos cuando el jugador ha lanzado desde dentro de los límites de la línea de 6,25 m. Y 3 puntos si el jugador ha lanzado desde fuera de la línea de 6,25 m. (triple).
- En baloncesto no existe el empate. Si un partido acaba en empate se jugará una prórroga (o más si fuera necesario) de 5' para deshacer dicho empate.
- Tiempos muertos. Cada entrenador dispone de 5 tiempos muertos de 1' de duración cada uno (1 en cada uno de los 3 primeros períodos y 2 en el 4º) para reunir a los jugadores y darles las instrucciones que considere oportunas.

Veamos ahora algunos aspectos que varían dependiendo de la categoría y, en consecuencia, de la edad de los jugadores. Aunque, estos datos, varían también en función de la Comunidad Autónoma o Provincia.

Categoría	Edad	Balón	Duración del partido	Campo	Tiempos muertos
Alevín	10-11 años	B-5	4 x 10´	Minibasquet	3 + 3
Infantil	12-13 años	-as B-6 -os B-7	4 x 10´	Reglamentario	3 + 3
Cadete	14-15 años	-as B-6 -os B-7	4 x 10´	Reglamentario	1-1-1-2
Junior	16-17 años	-as B-6 -os B-7	4 x 10´	Reglamentario	1-1-1-2
Senior	A partir de 18 años	B-7	4 x 10	Reglamentario	1-1-1-2

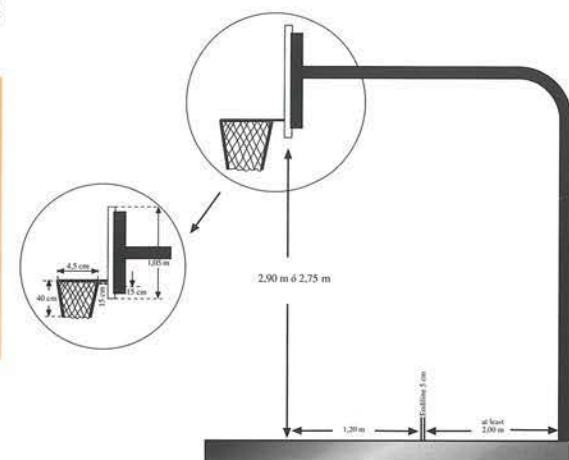
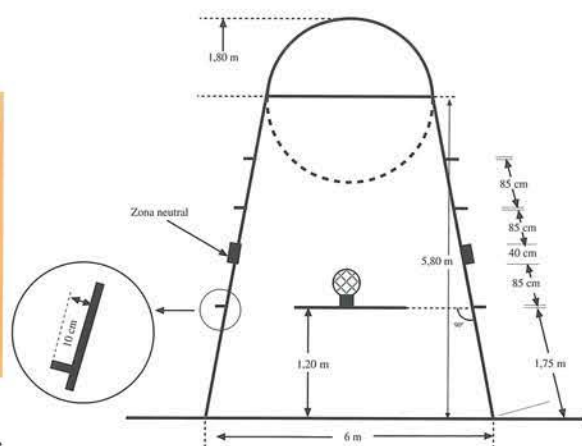
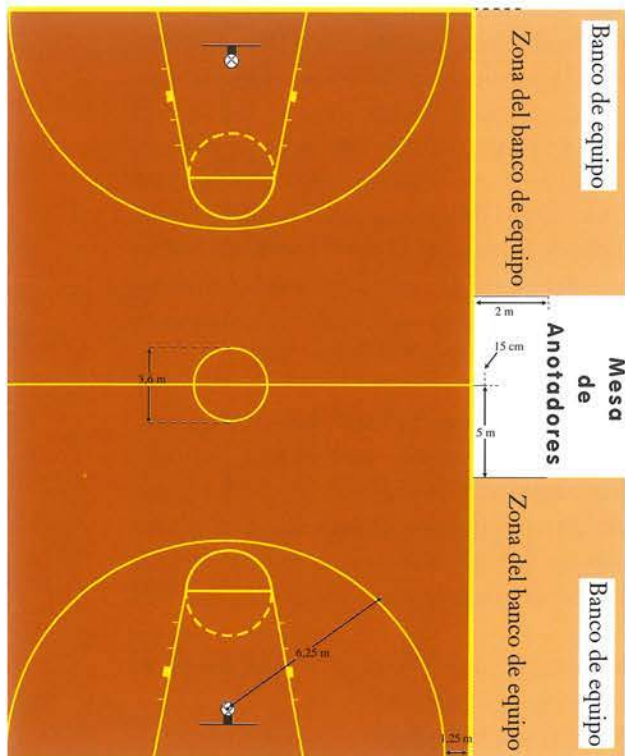
1.3.- REGLAMENTO BÁSICO

Pasamos ahora a referirnos, aunque de forma superficial, a las 10 Reglas básicas que componen el Reglamento Oficial de Baloncesto.

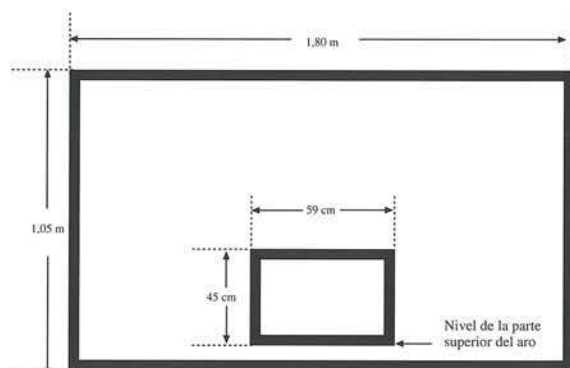
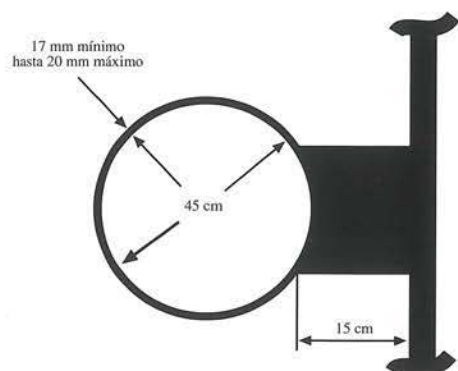
REGLA N° 1. El juego. Definición (reflejada anteriormente).

REGLA N°2. Instalaciones y material.

El terreno de juego es una superficie rectangular, plana y dura, libre de cualquier obstáculo. Deberá sujetarse a las siguientes especificaciones:



Aro reglamentario





El balón debe ser esférico y habitualmente anaranjado. Debe hincharse hasta una presión tal que si lo dejamos caer desde una altura de 1,80 mts. aproximadamente, sobre la superficie de juego, rebote hasta una altura de 1,20 a 1,40 m.

Para verificar la presión del balón la manera más fácil, y comúnmente aceptada de hacerlo, es colocar el balón en una mano y situar ésta a la altura de la cabeza; quitando rápidamente la mano dejamos que el balón bote y situamos el mismo brazo flexionado, con la parte superior paralela al suelo, de forma que el codo quede en la trayectoria ascendente del balón. De esta forma el balón debe tocar levemente el codo, si lo sobrepasa ampliamente habrá que desinflarlo y si no llega a tocar habrá que hincharlo más.

Equipo técnico. El equipo considerado como local deberá suministrar: un reloj para controlar la duración del partido, un cronómetro para controlar la duración de los tiempos muertos y la regla de 24", marcador visible para todas las personas implicadas en el juego, el acta oficial del partido aprobada por la Federación Internacional, tablillas para indicar las faltas personales de los jugadores y señales para indicar que los equipos han llegado a 4 faltas en cada período.

Sin embargo esta relación de material puede variar en función de la categoría de los equipos y la división en la que militen.

REGLA N° 3. El equipo arbitral y ayudantes.

- El equipo arbitral consta de un árbitro principal y un árbitro auxiliar, asistidos por un cronometrador, un anotador y un operador de 24". Además pueden estar presentes un ayudante de anotador y un comisario técnico.

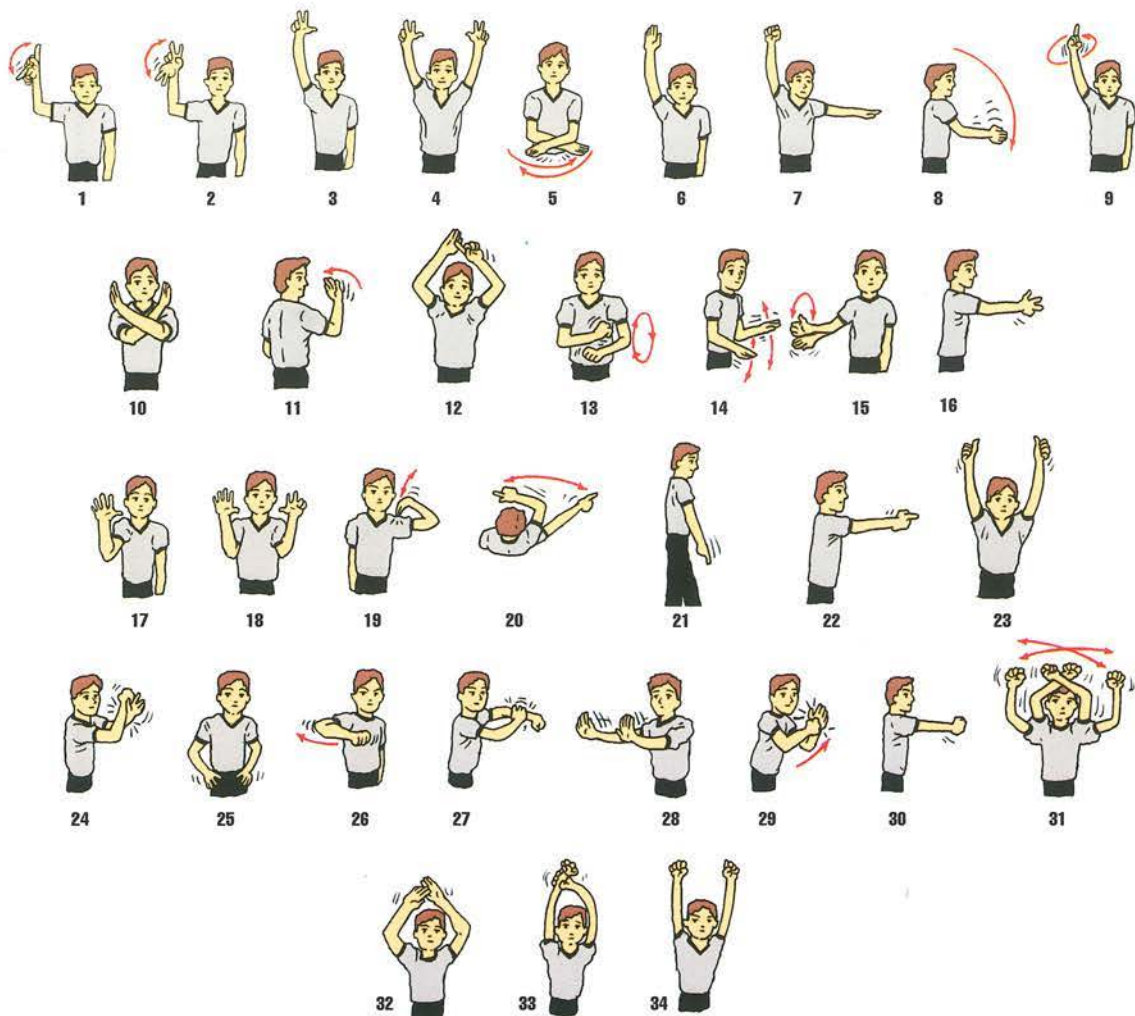
- Los árbitros y sus ayudantes deben dirigir el juego conforme al Reglamento.

- El árbitro principal tiene poder para tomar decisiones en todo lo relativo a cualquier punto no especificado en el Reglamento.

- Si existiesen dudas o diferencias de apreciación entre los dos árbitros al señalar determinada acción, será el árbitro principal el que tomará la decisión final.

- El poder de decisión de los árbitros comienza cuando llegan al terreno de juego (20' antes de la hora prevista para el inicio del partido) y finaliza cuando, una vez acabado el partido, el árbitro principal aprueba y firma el acta del mismo.

• Las señales de los árbitros son:



1. Un punto
2. Dos puntos
3. Intento de tres puntos
4. Canasta válida de tres puntos
5. Canasta anulada. Juego anulado
6. Parar el reloj -junto con el silbato- o no poner en marcha el reloj
7. Parar el reloj por falta -junto con el silbato-
8. Reanudar el tiempo de juego
9. Reprogramar el aparato a 24 segundos
10. Sustitución
11. Permiso para entrar

12. Tiempo muerto concedido
13. Pasos
14. Regate ilegal o doble regate
15. Acompañar el balón con la mano
16. Violación de los 3 segundos
17. Violación de los 5 segundos
18. Violación de los 8 segundos
19. Violación de los 24 segundos
20. Retorno del balón a la zona de defensa
21. Pie intencionado
22. Fuera de banda y/o sentido del juego
23. Salto entre dos

24. Uso ilegal de las manos
25. Bloqueo (en ataque o en defensa)
26. Movimiento excesivo de los codos
27. Agarrar
28. Empujar o cargar sin el balón
29. Cargar con el balón
30. Falta del equipo que con controla el balón
31. Doble falta
32. Falta técnica
33. Falta antideportiva
34. Falta descalificante

REGLA N° 4. Jugadores, suplentes y entrenadores.

- Habitualmente un equipo se compone de un máximo de 12 jugadores (uno de ellos debe figurar como capitán), un entrenador y un delegado; es normal hoy día ver otras personas en el banquillo que pueden ser: ayudantes del entrenador, fisioterapeutas, preparador físico, médico, etc....

- Durante el partido, cinco (5) jugadores de cada equipo estarán sobre el terreno de juego pudiendo ser sustituidos según dictan las Reglas. Durante el partido los jugadores irán correctamente uniformados, la camiseta llevará un número perfectamente visible por delante y por detrás (se utilizarán los números del 4 al 15) y no deberán llevar nada que resulte peligroso para los otros jugadores (anillos, cadenas, adornos, etc..).

- El capitán, como representante de su equipo, puede dirigirse a los árbitros para obtener información, pero debe hacerlo con corrección y sólo cuando el reloj esté parado.

- El entrenador es el único que puede permanecer en pie en la zona de banquillo durante el transcurso del juego. Es quien solicita los tiempos muertos y quien determina las sustituciones, aunque en este caso, es el jugador que salta a la cancha quien lo pide al anotador.

REGLA N° 5. Reglamentación del tiempo.

Con las particularidades que ya vimos en función de la edad y categoría, habitualmente el partido se compone de cuatro partes o períodos de 10' cada uno, con un descanso de 2' entre 1°-2° y 3°-4°, y de 15' entre 2°-3°.

- El reloj se pone en marcha, al comienzo del partido, mediante un salto entre dos en el círculo central, cuando el balón es tocado por un jugador y también

- después de un tiro libre no encestado y

- después de un saque de las líneas limítrofes cuando el balón toca a un jugador en el terreno de juego.

- El reloj debe pararse al finalizar el tiempo del partido o de un período y también:

- cada vez que el árbitro haga sonar el silbato,

- cuando acabe la cuenta de 24" y

- cuando se logre una canasta contra un equipo que haya solicitado tiempo muerto.

REGLA N° 6. Reglamento del juego.

- El partido no podrá iniciarse si un equipo no tiene en el terreno de juego 5 jugadores preparados para jugar. Un equipo perderá el partido por inferioridad si, durante el transcurso del mismo, el número de jugadores de

este equipo en el terreno de juego es inferior a 2 (es decir, hasta con 2 jugadores se puede continuar jugando el partido).

- Los equipos cambiarán de canasta entre el 2º y 3º período de los partidos (en las prórrogas se sorteará para determinar las canastas).

- La posición de un jugador viene determinada por el lugar donde toca el suelo; cuando salta se le considera situado en la posición que ocupaba antes del salto (esto incluye: líneas limítrofes, línea de medio campo, línea de 3 puntos, líneas de tiro libre y pasillos de éste).

- El “salto entre dos” es aquella acción en la que un árbitro lanza el balón entre dos jugadores adversarios verticalmente hacia arriba, y es válido cuando lo toca, al menos, uno de ellos. Se produce cuando:

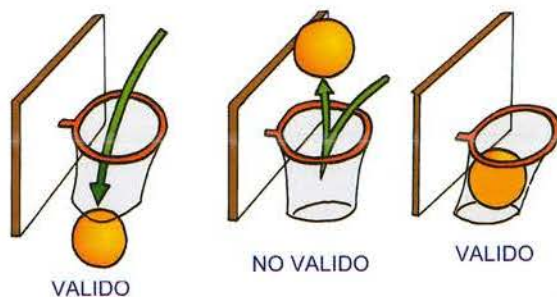
- dos o más jugadores de equipos contrarios agarran el balón a la vez,
- el balón sale fuera y el árbitro no sabe, o duda, acerca de quién fue el último en tocarlo,

- el balón queda retenido en el soporte del aro,

- existen penalizaciones a equipos contrarios y de la misma gravedad,

- al comienzo de cada período del partido o prórroga.

- Encestes. Tienen distinta valoración (1, 2 o 3 puntos) como vimos anteriormente, pero sólo son válidos cuando el balón entra en la canasta por la parte superior y permanece en su interior o pasa a través de ella; por lo tanto, no lo es si la red escupe de nuevo el balón hacia fuera. No se puede, sin embargo, tocar el balón cuando aún no ha salido de la red.



- Si un equipo encesta accidentalmente en su propia canasta, se anotarán los puntos como si los hubiera conseguido el capitán del equipo contrario, pero si la acción fuera deliberada no se contabilizará ningún punto y se señalará falta técnica al entrenador del equipo que cometió la infracción.

- Saques.

- Después de un enceste: desde detrás de la línea de fondo en que se ha logrado.

- Si el balón sale fuera del terreno: por detrás de la línea de banda o fondo en el sitio por donde salió el balón.

- Después de una violación: en el punto más próximo a las líneas de banda o fondo y por detrás de ellas.

- Cualquier saque se debe efectuar en un máximo de 5".

• Sustituciones. Antes de entrar al campo de juego un sustituto debe solicitar el cambio al anotador y estar preparado para entrar en juego inmediatamente; debe permanecer fuera del terreno de juego hasta que el árbitro le autorice la entrada. El número de sustituciones es ilimitado y un mismo jugador puede entrar y salir cuantas veces lo considere oportuno el entrenador. El anotador sólo nos concederá sustituciones en determinados momentos (reloj parado, después de una violación sólo al equipo que realiza el saque, lesión, etc...). Un jugador que deba realizar tiros libres no puede ser sustituido hasta que ejecute los mismos, a no ser que esté lesionado, en cuyo caso será el jugador que le sustituye quién se encargue de ejecutar los tiros.

REGLA N° 7. Violaciones.

Una violación es una infracción de las Reglas y la sanción es la pérdida del balón por parte del equipo que ha cometido la violación.

• Infracción por fuera de banda: cuando un jugador con balón está en contacto con el suelo, por encima o fuera de las líneas que delimitan el terreno de juego, y cuando el balón toca el suelo o cualquier otro objeto situado fuera del terreno de juego. El responsable de un balón fuera de banda es el último jugador que lo ha tocado, o que ha sido tocado por el balón, antes de que éste saliera del terreno de juego.



• Regla del regate (botar, dribling). Un regate empieza cuando un jugador que controla el balón lo bota o lo hace rodar por el suelo y vuelve a tocarlo antes de que lo toque otro jugador, y termina en el instante en que el jugador toca el balón simultáneamente con las dos manos o permite que el balón permanezca en una o ambas manos.

- El número de pasos que un jugador puede realizar cuando el balón no está en contacto con su mano es ilimitado.

- Un jugador no puede realizar un segundo regate después de acabar el primero, excepto si ha perdido el control del balón (por un tiro, pase, pérdida,...).

- El jugador que lanza el balón deliberadamente contra el tablero no puede volver a tocarlo antes de que lo toque otro jugador, a no ser que se tratara de un tiro a canasta.

- Una infracción de este artículo es una violación.

• Regla del avance y del pivote. No se puede avanzar con el balón en las manos si no es mediante el regate o dribling, es decir, botando. Se puede pivotar (desplazar el mismo pie una o más veces en cualquier dirección, mientras el otro pie, llamado pie de pivote, gira conservando su punto de contacto con el suelo) con el balón en las manos.

- No se puede, en la misma acción, cambiar el pie de pivote.

- Si el jugador recibe el balón con los dos pies en el suelo, puede usar cualquier pie para realizar el pivote.

- Si al recibir el balón tiene un pie en el suelo y otro en el aire (en carrera) el pie en contacto con el suelo se convierte obligatoriamente en pie de pivote.

- Si al recibir el balón el jugador está en el aire y aterriza con los dos pies simultáneamente cualquiera de ellos puede ser el pie de pivote, pero si aterriza sobre un solo pie y luego pone el otro en el suelo, el primer pie que toca el suelo es el pie de pivote.

- No se puede levantar el pie de pivote para empezar un regate o dribling antes de que el balón toque el suelo.

- Una infracción de esta regla es una violación.

• Regla de los 3", 5" y 8".

- Un jugador no debe permanecer más de 3" consecutivos en la zona restringida de los adversarios cuando su equipo tiene el control del balón.

- Un jugador en posesión del balón, que esté estrechamente marcado, deberá pasar, tirar o botar, en un intervalo máximo de 5".

- Cuando un jugador obtiene el control del balón en su zona de defensa, su equipo dispone de 8" para llevarlo a la zona de ataque y ya no podrá devolverlo a la zona de defensa.

- Una infracción a estas reglas es una violación.

• Regla de la intercepción del balón en un tiro a canasta. Un jugador, tanto ofensivo como defensivo, no puede tocar el balón cuando éste se encuentra en su trayectoria descendente y completamente por encima del nivel del aro debido a un lanzamiento a canasta.

- Si la violación es en ataque no se concederá punto alguno y el balón pasará a poder de los adversarios.

- Si la violación es en defensa se concederán 2 o 3 puntos (dependiendo de la zona de lanzamiento) como si se hubiera conseguido canasta.

REGLA N° 8. Faltas personales.

Una falta es una infracción a las Reglas que implica un contacto personal con un adversario o un comportamiento antideportivo.

Un jugador no debe: bloquear en movimiento, agarrar, empujar, cargar, golpear ni impedir avanzar, ya sea con los brazos, hombros, caderas, rodillas, pies o doblando el cuerpo de forma anormal y, menos aún, usando medios violentos; todo ello es considerado falta personal. Sin embargo, si hay un contacto en un intento de buena fe para jugar el balón y este contacto no pone al adversario en desventaja, el contacto se puede considerar accidental y no es necesario sancionarlo.

Cada jugador puede cometer un máximo de 5 faltas personales en cada partido. Si llegase a cometer esa 5ª falta deberá abandonar el terreno de juego y ser sustituido.

Las faltas se sancionan con saque de banda para el equipo que ha recibido la falta excepto:

- si el conjunto de faltas de un equipo durante cada período supera las 4, en cuyo caso se lanzarán 2 tiros libres por cada falta recibida, y

- cuando el jugador que recibe la falta está en acción de tirar; si convierte el lanzamiento se anotarán los 2 ó 3 puntos de la canasta y lanzará un tiro libre añadido; si fallase el lanzamiento a canasta dispondrá de 2 ó 3 tiros libres en función del lugar desde donde lanzó.

- Si la falta la comete un jugador mientras su equipo o él mismo tienen el control del balón (falta de ataque) se reanudará el juego con un saque de banda del equipo que recibió la falta, pero en ningún caso, se lanzarán tiros libres.

- Doble falta es una situación en la que dos adversarios cometen falta, el uno contra el otro, aproximadamente al mismo tiempo; se anotará entonces una falta personal a cada uno de los jugadores y se reanudará el juego con un salto entre dos de los dos jugadores implicados.

- Falta descalificante es toda acción flagrante de carácter antideportivo y se sancionará con tiros libres y posesión del balón para el equipo que la sufrió; además, el jugador infractor deberá abandonar el recinto deportivo o permanecer en el vestuario durante el resto del partido.

REGLA N° 9. Faltas técnicas.

Son, en definitiva, faltas de conducta que puede cometer tanto el jugador como el entrenador y equipo técnico, sirva como ejemplo:

- dirigirse a un árbitro de forma irrespetuosa,
- usar lenguaje o gestos susceptibles de ofender,
- colgarse del aro sin justificación,
- etc...

La sanción será anotar una falta técnica al infractor y lanzamiento de un tiro libre por parte de un jugador del equipo contrario y posesión de balón.

Si la falta se hubiese señalado a alguna persona del banquillo (entrenador, delegado, sustitutos, etc...) se lanzarán 2 tiros libres y posesión de balón.

REGLA N° 10. Disposiciones generales.

- Las decisiones arbitrales son definitivas y no deben ser contestadas ni ignoradas

- En ciertas ocasiones los árbitros pueden rectificar un error si, inadvertidamente, por un olvido, una Regla no ha sido aplicada o ha sido mal interpretada.

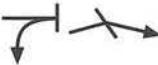
Y LO MÁS IMPORTANTE... FILOSOFÍA DE ESTAS REGLAS.

El sentido con el que se dictan las Reglas es el de regular el juego con la tendencia a igualar las virtudes de cada jugador y otorgando ciertas ventajas a la técnica sobre las cualidades físicas.

Por otro lado, el objetivo de todo buen árbitro es pasar inadvertido en un partido haciendo respetar estas Reglas. Pero atención, ya mencionamos el carácter de constante evolución que tiene este deporte y, como consecuencia, las Reglas también cambian y evolucionan con él.

NOTA.- Durante la redacción del presente libro se estaban produciendo ciertas innovaciones y modificaciones en el Reglamento, producto de la mencionada constante evolución de este deporte. Algunas ya han sido recogidas en este texto pero otras, pendientes de aprobación, aún no lo han sido. Pedimos disculpas por esas posibles modificaciones y en consecuencia discordancias con el Reglamento cuando este libro salga a la luz.

NOMENCLATURA DE LOS GRÁFICOS

	Jugador atacante sin balón
	Jugador atacante con balón
	Trayectoria o movimiento de los jugadores
	Trayectoria del jugador en dribbling, botando
	Trayectoria de pase / movimiento del balón
	Pase decisivo
	Trayectoria de tiro
	Jugador defensivo
	Bloqueo
	Trayectoria de bloqueos y continuaciones
	Pivotes
	Cambios de dirección sin balón
	Cambios de dirección con balón
	Entrenador o ayudante
	Silla u obstáculo
	Rebote
	Parada en 1 ó 2 tiempos

2

¿Qué debo enseñar?

¿Qué debo enseñar?

2.1.LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Los movimientos o elementos de la técnica individual, tanto en ataque como en defensa, son la base del baloncesto. A pesar de ser un deporte de equipo, es como una máquina, donde cada una de sus piezas debe funcionar correctamente de forma individual para que el rendimiento final sea satisfactorio.

Cada jugador reúne una serie de cualidades para la práctica del baloncesto: velocidad, potencia, cualidades psíquicas, constitución corporal, etc... Cada una de ellas se sustenta en las demás, de forma que es preciso tratar de desarrollar todas ellas para alcanzar el máximo aprovechamiento del jugador; no podemos prescindir de ninguna totalmente, pero el menor desarrollo en alguna puede ser suplido por un sobredesarrollo en otras (el típico jugador muy alto pero lento, o bajo pero muy rápido); y aquí podemos recordar que el máximo reboteador de la NBA en varias temporadas ha sido un jugador que no llega a los 2 metros de estatura, nos referimos a Denis Rodman.

Sin embargo, si de algo no podemos prescindir, es del aprendizaje y desarrollo de los elementos de la técnica individual; lo que la mayoría de entrenadores llama los FUNDAMENTOS (por algo será).

Un jugador de cualidades mediocres puede llegar a ser un jugador muy útil para su equipo si domina los fundamentos, en cambio al revés es más difícil. Ahora bien, muchas veces ocurre como en la política, que todo el mundo sabe lo que hay que hacer pero pocos mueven un dedo para hacerlo. Existen todavía entrenadores de equipos de base más preocupados por ganar el próximo partido como sea, que por proporcionar a sus jugadores las armas con que luchar; o también aquellos jugadores que con 18 años ya creen saberlo todo sobre FUNDAMENTOS y sólo se ejercitan en cosas "de otro nivel".

Estados Unidos no es perfecto en todo, pero en este aspecto sí convendría que le imitásemos, pues allí cuidan especialmente el desarrollo técnico individual de cada jugador en su etapa escolar y universitaria e, incluso, cuando llegan a la NBA, donde algunos grandes jugadores se preocupan, en el descanso entre una temporada y la siguiente, de mejorar aquellos elementos técnicos que peor dominan, asistiendo a campamentos especiales de

verano, donde nosotros sólo mandamos a los chavales de 10 a 16 años (peor sería que no lo hiciéramos).

En fin, como dice Albert Gasulla (gran entrenador): “LOS FUNDAMENTOS SON LA BASE DE TODO LO QUE LUEGO VENDRÁ”; o como también manifestaba el recientemente fallecido Antonio Díaz Miguel (gran entrenador): “LOS FUNDAMENTOS INDIVIDUALES SON BÁSICOS, LUEGO VENDRÁ LA TÁCTICA DE CONJUNTO”.



Conviene señalar, antes de dar comienzo a este importante capítulo, que durante los partidos, los jugadores ocupan unos puestos en función (generalmente) de sus cualidades más destacadas y así, clásicamente, tenemos:

- base: director del juego del equipo; transmite las órdenes del entrenador al campo, es la prolongación de éste en el terreno de juego
- aleros: los que corren el contraataque; buenos penetradores y tiradores de media y larga distancia
- pivots: los más altos y torpes (¿?) (habría mucho que hablar sobre esto); se mueven cerca de la canasta, buenos reboteadores y muy fuertes.

El baloncesto progresó y llegaron dos nuevos tipos de jugadores :

- escolta: a medio camino entre base y alero
- ala-pivot: a medio camino entre alero y pivot.

Siguió evolucionando el baloncesto y nos encontramos con la denominación de puestos por números :

- el nº 1: base
- el nº 2: escolta
- el nº 3: alero bajo
- el nº 4: alero alto o ala-pivot
- el nº 5: pivot

Y seguimos evolucionando, pues hoy en día ya es común oír sobre un jugador que es un buen 1-2 o un buen 3-4, y no hablemos ya de la NBA, en que tienen otra terminología (guard, forward...) e, incluso, especialistas para acciones muy concretas del juego.



Dentro de este galimatías terminológico, que cada uno se quede con lo que más le guste, pero que no olvide: **LO MÁS IMPORTANTE... LOS FUNDAMENTOS SON PARA TODOS.**

No caigamos en el error de una especialización prematura, dejemos que el jugador se desarrolle en toda su plenitud. Esto es especialmente importante en categorías de formación, aunque teniendo en cuenta que durante los partidos debe existir “cierto” orden. No pongamos al niño más alto a jugar de pivot y sólo de pivot o al más bajo a jugar de base, dejemos que el jugador adquiera un grado de madurez tal que su puesto en el campo venga dado por el conjunto de todas sus cualidades, tanto físicas (altura, velocidad, capacidad de salto...), como psicológicas (capacidad de mando...), técnicas (fundamentos), tácticas (saber en cada momento lo que hay que hacer) y demás.

Vuelvo a repetir y no me importa hacerme pesado :

**LOS FUNDAMENTOS SON LA BASE DEL BALONCESTO
LOS FUNDAMENTOS SON PARA TODOS**

2.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE

2.2.1. Agarre y manejo del balón.

2.2.2. Posición de triple amenaza.

2.2.3. El tiro.

A/ Aspectos generales.

B/ Tiro en bandeja (o penetración o entrada a canasta).

C/ Tiro de personal (o tiro libre).

D/ Tiro en suspensión.

E/ Tiro en gancho.

F/ Cualidades del tirador.

2.2.4. El bote o “dribling”.

A/ Aspectos generales.

B/ Tipos de dribling.

C/ Cambios de dirección.

D/ Salidas y paradas en dribling.

E/ Los cambios de ritmo.

2.2.5. El pase.

A/ Aspectos generales.

B/ Pase de pecho (y picado).

C/ Pase con una mano (y picado).

D/ Pase de beisbol o de contraataque.

E/ Pase con dos manos por encima de la cabeza.

F/ Otros pases.

G/ Recepción.

2.2.6. Las fintas con balón.

A/ Aspectos generales.

B/ Fintas de salida.

C/ Fintas de pase.

D/ Fintas de tiro.

E/ Fintas de penetración.

2.2.7. Movimientos de ataque sin balón.

A/ Posición básica del jugador.

B/ Arrancadas y paradas.

C/ Cambios de dirección y de ritmo.

D/ Fintas (de recepción o desmarques).

E/ Los bloqueos.

2.2.8. Movimientos específicos del pivot.

2.2.9. El rebote ofensivo.

2.2.1. Agarre y manejo del balón.

Lo primero es lo primero (frase lapidaria), y si el elemento principal de nuestro deporte es el balón, lo primero es saber cómo cogerlo.

El agarre se efectúa con las dos manos abiertas y los dedos bastante separados entre sí, estando los pulgares (los más próximos a nuestro cuerpo) “mirándose uno a otro” y casi tocándose; el agarre debe ser firme sin que ello origine una excesiva tensión o rigidez en los brazos; las palmas de las manos no deben tocar el balón, es decir, lo sujetamos sólo con los dedos, pero ¡ajo! eso no significa que lo agarremos sólo con las yemas de los dedos, sino con todo el dedo.



Una vez que tenemos el balón agarrado correctamente podemos empezar a moverlo (manejo). En el apartado correspondiente hay ejercicios que ayudarán a controlarlo y dominarlo, adquiriendo las sensaciones de su tacto, peso y dimensión.

Hay un punto muy importante cuando tenemos el balón en nuestro poder: **no se mira**, de lo contrario no veremos lo que pasa en el campo y perderemos la oportunidad de dar un buen pase, penetrar, tirar a canasta, etc...

2.2.2. Posición de triple amenaza. Pivote.

Es la posición básica del jugador atacante con balón, y se llama así porque a partir de ella podemos pasar, botar y tirar.

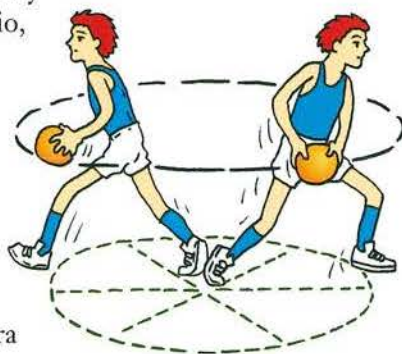
Antes de describir detalladamente esta posición veamos lo que significa otro elemento estrechamente relacionado con ella: **el pivote**. Pivotar es desplazar un pie al tiempo que giramos sobre el otro. Podríamos asemejarlo al movimiento de un compás en el que un brazo, en este caso pie, permanece en una posición fija, mientras el otro se mueve describiendo círculos más o menos grandes en función de la abertura de dichos brazos.

Puntos importantes del pivote son :

- el pie de pivote gira sobre la parte delantera del mismo,
- podemos pivotar en cualquier dirección y sentido, pero manteniendo siempre el equilibrio, sin abrir o cerrar excesivamente las piernas,
- una vez elegido el "pie de pivote" no podemos cambiarlo, pues sería como ir dando pasos sucesivos.

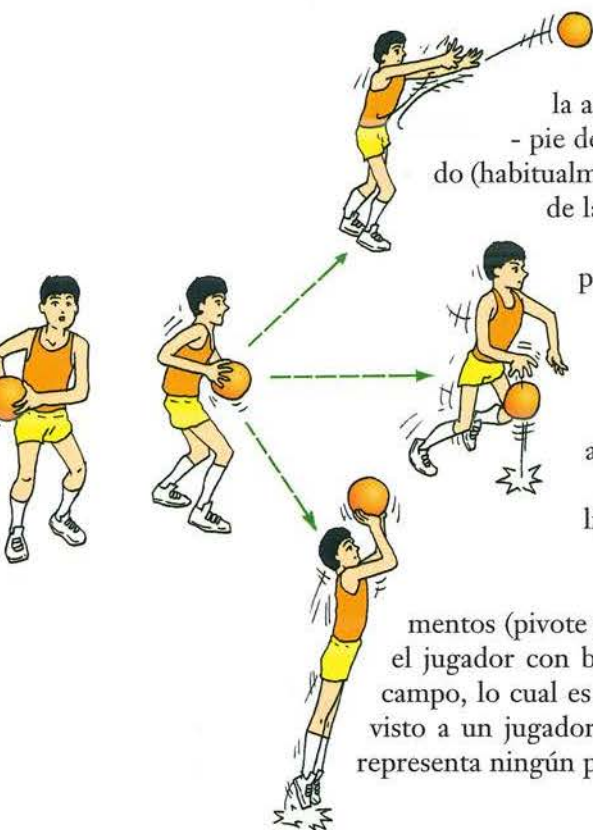
El pivote nos sirve principalmente para :

- proteger el balón anteponiendo nuestro cuerpo entre él y el defensor,
- mejorar nuestras posibilidades de pase,
- adquirir una ventaja sobre el defensor para una posterior penetración o tiro.



Ahora sí podemos describir la posición de triple amenaza:

- pies, separados más o menos la anchura de los hombros (equilibrio),
- pie de la mano de tiro ligeramente adelantado (habitualmente el pie de pivote será el contrario al de la mano de tiro),
- rodillas semiflexionadas para poder reaccionar de forma inmediata,
- tronco ligeramente inclinado hacia delante (no excesivamente),
- cabeza erguida procurando tener un campo de visión lo más amplio posible,
- brazos relajados con los codos ligeramente separados del tronco.



La correcta unión de estos dos elementos (pivote y posición de triple amenaza) hará que el jugador con balón sea una constante amenaza en el campo, lo cual es muy importante (cuántas veces hemos visto a un jugador con balón que por su disposición no representa ningún peligro para la defensa).

Importante: algunos jugadores tienen la costumbre de ponerse a botar en cuanto reciben el balón, o, peor aún, realizar un bote sin ningún objetivo concreto y volver a coger el balón con las dos manos con lo que ya no pueden botar de nuevo. La consecuencia de esto: en triple amenaza el jugador puede pasar, tirar o botar, si en un principio ya no puede botar porque realizó un bote inútil agotando esa posibilidad, se le reducen el 33,3% de las posibilidades; además, si está muy alejado de la canasta, no podrá efectuar un buen tiro, pues el defensor se le echará encima, luego otro 33,3% de posibilidades reducidas, quedando únicamente la posibilidad de pasar.

2.2.3. El tiro.

A/ Aspectos generales.

Muchos artículos, conferencias, cursos y libros se han dedicado exclusivamente a este fundamento. ¿Porqué? porque el fin último de nuestro deporte es meter canastas y cada enceste viene precedido, inevitablemente, por un lanzamiento a canasta o tiro. Es pues, el gesto técnico que más trascendencia tiene y en el que desembocan todos los demás.

Tradicionalmente a los niños se les enseña primero a pasar y botar para luego enseñarles a tirar, sin embargo, si le damos un balón a un niño y le colocamos delante de una canasta, lo primero que hará será intentar encestar. Por esto, una vez que el niño sabe coger el balón, comenzaremos explicando este fundamento.

Cualidades de un buen tiro :

- **naturalidad.** El gesto de cualquier tiro es un encañamiento de acciones (como veremos más adelante) que se desarrollan de forma continua como un todo.

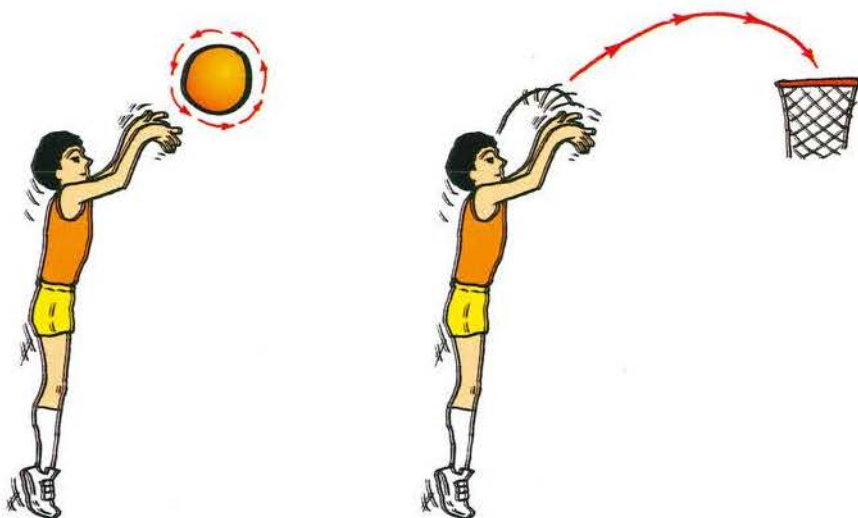
Aunque en un principio algunas posiciones resulten incómodas, la constante repetición hará que resulten totalmente naturales, sin movimientos o gestos que puedan parecer bruscos o violentos,

- **parábola.** El camino que recorre el balón desde la mano hacia el aro, debe ser una trayectoria curva, describiendo una parábola de altura media, de forma que el ángulo de entrada sea suficiente. Imaginemos que el balón es un “comecocos”, si la parábola es

muy baja el ángulo es muy pequeño y el “comecocos” no ve sitio para entrar, si la parábola es muy elevada (sería lo ideal) el recorrido que hace el “comecocos” es muy largo y se pierde por el camino antes de entrar, es decir, se pierde precisión,



- **efecto.** El final de todo lanzamiento se realiza con los dedos, y es por ello que el balón, después de ser lanzado, da vueltas hacia atrás en el aire.



B/ Tiro en bandeja (penetración o entrada a canasta).

Es un lanzamiento que se realiza en carrera, lo que nos permite acercarnos lo más posible al aro. Es muy utilizado porque el porcentaje de acierto es elevado.

Las formas de culminar una penetración o entrada a canasta son muy variadas, como veremos más adelante, pero la carrera de aproximación es, generalmente, igual en todas ellas. Esta carrera e impulsión final (batida) se asemeja mucho a la que realiza un saltador de altura antes de franquear el listón. Teniendo en cuenta que, una vez cogido el balón con las manos, sólo podemos realizar dos apoyos, con el penúltimo apoyo trataremos de ganar el mayor espacio posible, es decir, que sea un paso muy largo, y el último paso será más corto, tratando con el último apoyo de convertir la velocidad de carrera (horizontal) en impulso vertical para intentar llegar lo más cerca posible del aro.

Puntos importantes :

- en la impulsión final, elevar todo lo posible la rodilla contraria a la pierna que impulsó, para ayudar a ganar altura,
- como es un lanzamiento muy cercano al aro es necesario dominar la finalización con ambas manos, eligiendo una u otra en función de la defensa,
- subir el balón al final lo más alto posible, de esa forma será más difi-

cil taponar el tiro y únicamente con el movimiento de las muñecas, llevaremos el balón hasta la canasta sin emplear la fuerza de los brazos,

- subir el balón cerca del cuerpo para protegerlo de los defensas.



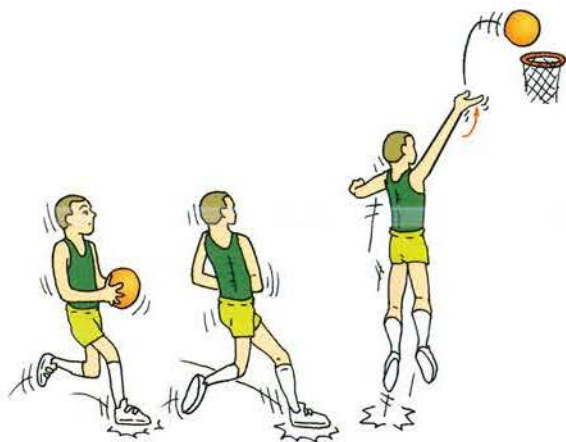
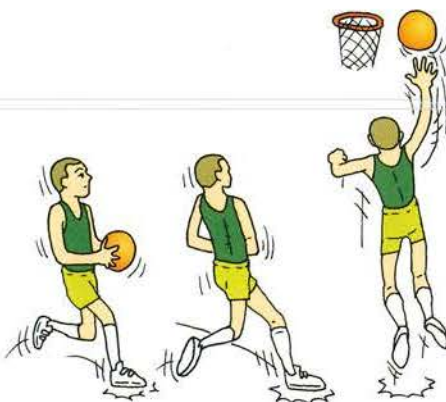
Finalizaciones :

- bandeja propiamente dicha; cuando la mano que lanza se sitúa debajo del balón, con los dedos apuntando hacia el aro, y un golpe de muñeca y dedos al final hace que el balón "ruede" con suavidad hacia la canasta,

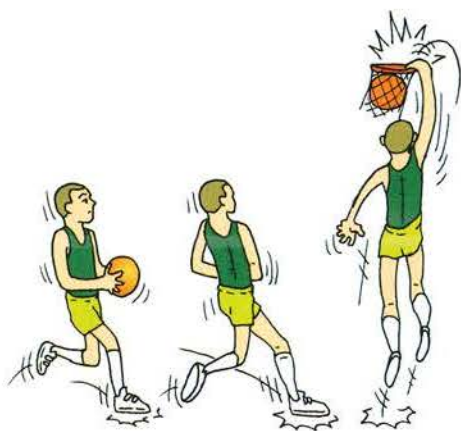


- como si fuera un tiro en suspensión normal (que veremos más adelante), pero precedido de una carrera e impulso que nos han llevado a escasa distancia del aro,

- a canasta pasada; se denomina así cuando la penetración comienza por un lado del aro y la carrera nos lleva a culminarla por el lado contrario. Tiene dos variantes, una realizando el lanzamiento final de espaldas a la canasta, y otra realizando un giro final en el aire para acabar de cara a la canasta,



- en extensión o lateral; cuando quitamos el último paso o apoyo y saltamos hacia el aro desde el penúltimo apoyo (último en este caso), extendiendo, de forma lateral, todo el cuerpo y el brazo lanzador hacia el aro (difícil de realizar por jóvenes jugadores),



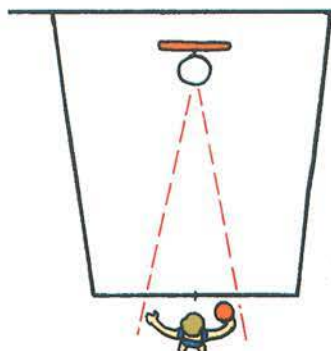
- "mate", o meter el balón en el aro hacia abajo directamente con una o dos manos; muy espectacular, aunque pocos de nuestros jóvenes jugadores lleguen a realizarlo, pues se necesita una cierta estatura, una excelente condición física (potencia de salto) y manos grandes.

C/ Tiro de personal (tiro libre).

Es el lanzamiento que se realiza siempre en las mismas condiciones (distancia, sin defensa, con tiempo para prepararlo), por lo cual habrá que intentar mecanizarlo y automatizarlo para tener un buen porcentaje de acierto. En este lanzamiento tiene gran importancia la capacidad de concentración y de abstracción del jugador que se ve "sólo ante el peligro", no tiene excusa para el fallo, con gritos y abucheos desde la grada, trucos para descentrarle, etc...

Partiendo de la posición de triple amenaza, describiremos de pies a cabeza la mecánica del tiro:

- los pies apuntando a la canasta y ligeramente más abiertos que la anchura de las caderas, a la misma altura uno de otro o un poco más adelantado el pie del lado de la mano de tiro; podemos situar los pies a caballo del punto central de la línea de tiros o, por el contrario, podemos colocar el



- pie de la mano de tiro justo en ese punto central; en estos detalles lo más importante es que el jugador se sienta cómodo y con buen equilibrio,

- las piernas deben comenzar un poco flexionadas, pues la fuerza necesaria para llevar el balón hasta el aro proviene, en primera instancia, de ellas,

- el balón lo tenemos correctamente agarrado a la altura de la cintura, el tronco un poco inclinado hacia delante, los brazos flexionados, firmes pero no agarrotados y la mirada puesta en el aro,

- desde esta posición comenzamos a estirar las piernas a la vez que subimos el balón directamente hacia arriba, de forma que, cuando el balón se encuentra por encima de nuestra cabeza, el brazo de tiro debe estar flexionado en 90° aproximadamente, con el antebrazo perpendicular al suelo y el brazo paralelo al mismo. La muñeca debe estar flexionada hacia atrás, con los dedos abiertos y descansando el balón sobre ellos. En esta posición el plano que forman la mano, el antebrazo y el brazo debe ser perpendicular al suelo, con el codo apuntando hacia la canasta,

- sin solución de continuidad, es decir, sin pausas, seguimos estirando las piernas y el brazo de lanzamiento, de forma que al final coincida la completa extensión de piernas y brazo lanzador,

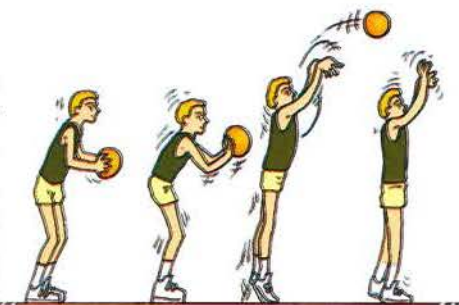
- en última instancia realizamos el golpe de muñeca, de forma que el último impulso al balón viene dado por los tres dedos centrales, quedando la mano relajada con la palma mirando hacia el suelo y el brazo extendido y

apuntando hacia arriba. De esta forma, el balón saldrá de la mano girando hacia atrás, describiendo una parábola correcta,

- la mano contraria a la de tiro se coloca al lado del balón y acompaña, pero no participa directamente en el tiro.



Hay jugadores que hacen del tiro libre todo un ritual, con distintos gestos y preparación, todo ello, sin duda, encaminado a lograr una mejor concentración. Según ciertos entrenadores, es importante seguir siempre la misma rutina previa al lanzamiento (uno o varios botes, coger el balón por una costura...). Mi consejo es no imitar a nadie, concentrarnos en la ejecución correcta y, más adelante, la constante repetición nos dará nuestras propias señas de identidad.



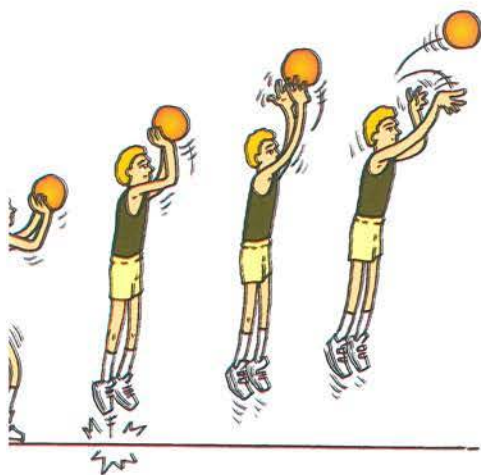
D/ Tiro en suspensión.

Normalmente es el más utilizado y se realiza cuando el jugador da un salto hacia arriba para lanzar a canasta. La ejecución técnica es muy similar a la del tiro libre con algunos detalles que los diferencian:

- el más importante, evidentemente, es el salto. La extensión de piernas es más explosiva e involucra también a los tobillos, provocando el despegue del suelo; los pies deben estar orientados directamente hacia la canasta antes de comenzar el lanzamiento; la altura del salto no es tan importante como puede parecer, también es importante la velocidad, tanto en el salto como en el lanzamiento completo propiamente dicho y, sobre todo, que el jugador se sienta cómodo con ese salto, es decir, que no le provoque desequilibrios ni reajustes a la hora de lanzar,

- todas las acciones forman parte de un movimiento continuo, desde el salto hasta que el balón abandona la mano en el punto más alto (o mientras se está subiendo, pero nunca en la bajada),

- en el aire procuraremos no hacer movimientos (giros de tronco, pataditas...) que provoquen errores, y la caída debe ser equilibrada, con los pies abiertos y prácticamente en el mismo sitio desde el que iniciamos el salto,



- si tenemos el balón en la cintura o por debajo de ella, antes del lanzamiento, debemos subirlo lo más cerca posible de nuestro cuerpo para evitar el que nos lo pueda quitar la defensa.

En todo lo demás el lanzamiento es similar al tiro libre y vuelvo a dar el mismo consejo: no es bueno imitar a otros jugadores, hay que centrarse en aprender correctamente la ejecución técnica, y con el tiempo y la constante repetición, nuestro tiro será... personalizado.

Los errores más frecuentes, tanto en el tiro libre como en el tiro en suspensión, son:

- pies excesivamente juntos o separados,
- juntar las rodillas al flexionar las piernas,
- sacar el codo hacia el exterior, fuera del plano balón-suelo,
- subir el balón muy separado del cuerpo,
- colocar el balón detrás de la cabeza,
- salto demasiado elevado,
- saltar hacia delante,
- los pies no apuntan directamente a la canasta.

E/ Tiro en gancho.

Es un lanzamiento que popularizó mundialmente Kareem Abdul-Jabbar y, dentro del panorama nacional, Clifford Luyk y el malogrado Fernando Martín fueron claros ejemplos de eficacia con este tiro. Pasado un tiempo en que era muy raro ver este tipo de lanzamiento en un partido, parece que en los últimos años vuelve a resurgir.

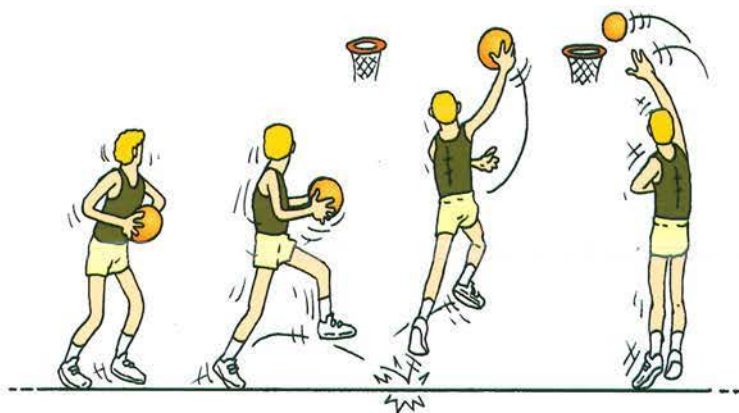
Los que más lo emplean son los jugadores altos, pues se utiliza en posiciones cercanas al aro (zona de 3"), y su principal cualidad es la tremenda dificultad para defenderlo y taponarlo.

En su ejecución partimos de una posición de espaldas a la canasta, con el balón cogido a la altura de la cintura. En primer lugar damos un pequeño paso (lateral o ligeramente hacia la canasta) con la pierna contraria a la mano de tiro, para realizar el salto; éste se realiza pivotando a la vez sobre ese pie en dirección al aro y ayudándonos con la subida hacia el pecho de la rodilla de la pierna contraria.

Simultáneamente al salto iniciamos la subida del balón cerca del hombro, extendiendo el brazo de tiro hacia arriba, en el mismo plano lateral del cuerpo. Cuando hemos alcanzado la máxima altura del salto, y el brazo de tiro está casi por completo estirado, realizamos un ligero movimiento del brazo hacia el aro y, finalmente, con un golpe de muñeca, efectuamos el lanzamiento.

La mano y brazo contrarios a los de tiro acompañan el balón casi hasta el final, en que se separan pero continúan protegiendo al balón.

Todo el lanzamiento forma parte de un movimiento continuo y, por efecto del giro del cuerpo, acabaremos de cara a la canasta.



F/ Cualidades del “buen” tirador.

Como entrenadores todos nos hemos encontrado con jugadores que, técnicamente, son correctos, y sin embargo, no aprovechan esas cualidades en los partidos.

Refiriéndonos concretamente al tiro, como último gesto previo a la consecución de un enceste, hay unas cualidades específicas, tan importantes o más que una adecuada técnica, y que deben “adornar” a un buen tirador:

- **selección de tiro** o saber elegir el momento adecuado para realizar un tiro. En ello intervienen muchos factores como la defensa, tipo de tiro a utilizar, situación de los compañeros (alguien mejor colocado), situación para posible rebote y defensa del contraataque rival, aspectos tácticos como el marcador, tiempo de partido, tiempo de posesión, etc. Parecen muchas cosas a considerar en un instante, y por ello, la selección de tiro es algo que diferencia claramente al tirador del “buen tirador”.

- **velocidad de tiro**; tal y como se están poniendo de “pesadas” las

defensas hoy día, tendremos un escaso margen de tiempo para efectuar un lanzamiento, y si no somos lo suficientemente rápidos, perderemos muchas oportunidades de lanzar.

- **repetición**; todos hemos oído hablar de que el secreto de los grandes tiradores yugoslavos está en la gran cantidad de lanzamientos que realizan, tanto en los entrenamientos de equipo, como en entrenamientos individuales, y es que, muchas veces, en la repetición está la perfección, y como consecuencia, el éxito.

- **concentración en el tiro**; una vez que el jugador ha decidido tirar, para él ya no existe nada más; debe abstraerse de todo (defensa, público...), imaginando una especie de puente o carril que, inevitablemente, va a llevar el balón directo al aro. El cambiar de opinión en el último instante puede ser un recurso de emergencia, pero no bueno si se utiliza asiduamente.

- **confianza en el tiro**; en muchas ocasiones esta confianza la transmite, o no, el entrenador. Si a un tirador mediocre le limitamos en sus ocasiones para lanzar, nunca sabremos si hubiera llegado a ser un aceptable tirador, mucho más aprovechable y con mejor rendimiento global.



2.2.4. El bote o dribling.

A/ Aspectos generales.

Como ya sabemos, la posición de triple amenaza se llama así porque a partir de ella se puede pasar, botar o tirar a canasta.

Ya hemos visto el tiro, veamos a continuación el bote o dribling.

Botar o driblar es la forma que tenemos para desplazarnos por el campo con el balón sin cometer una violación del Reglamento.

Gesto técnico:

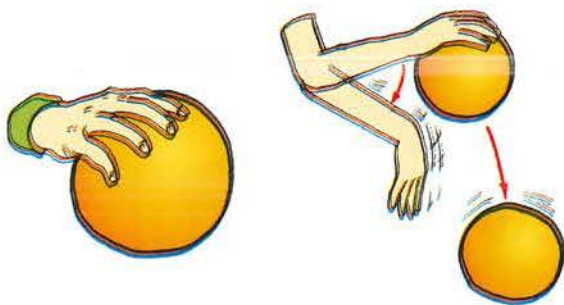
- son los dedos los que controlan el balón (agarre correcto) y no la palma de la mano,

- los dedos “acompañan” al balón hacia abajo y no lo golpean; de la misma forma, lo esperan para amortiguar la subida,
- la clave del movimiento está en la muñeca, firme pero relajada a la vez,

- el antebrazo se mueve de forma coordinada con la mano,
- el brazo, sin embargo, apenas se mueve,
- la posición del resto del cuerpo es similar a la de triple amenaza.

Puntos importantes:

- el bote debe ser fuerte, pero no violento, para que el balón esté el menor tiempo posible fuera de nuestro control directo,
- el balón nunca debe subir por encima de la cintura,
- se deben utilizar las dos manos por igual,
- nunca se debe mirar el balón mientras se bota; botar debe llegar a ser un gesto totalmente natural para, de esta forma, aprovechar totalmente los recursos individuales y del equipo (si mientras se bota miramos al balón no podemos ver lo que pasa en el campo).

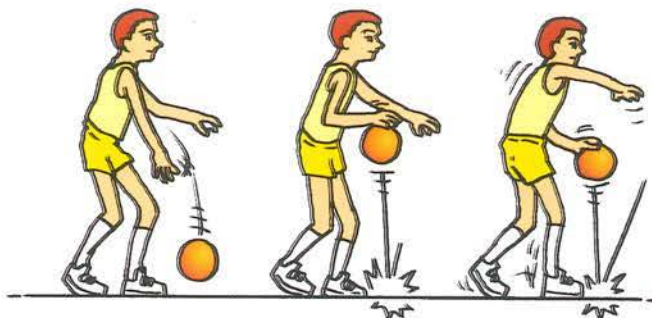


Error generalizado, sobre todo de los jugadores en formación que mejor dominan este fundamento, es abusar del bote; el entrenador debe insistir mucho en la importancia de botar bien, pero sabiendo cuándo debe hacerse, el bote ha de servir para algo, debe tener un propósito definido.

B/ Tipos de bote

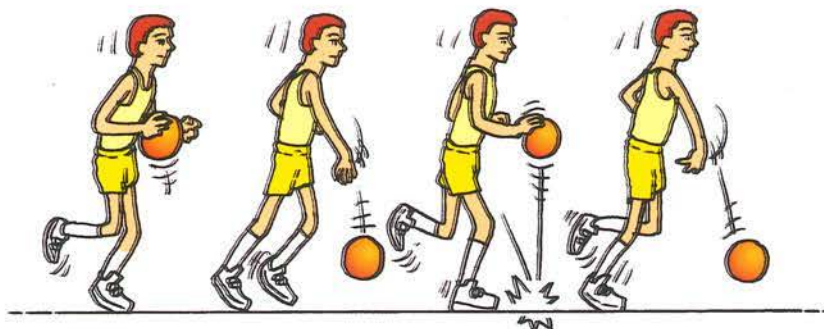
1. Bote de protección. Se llama así porque se realiza cuando hay defensores próximos que pueden “robarnos” el balón. En esta situación:

- botamos con la mano más alejada del defensor,
- pierna contraria a la mano que bota adelantada, colocándola, así como el cuerpo, entre el balón y el defensor,
- el bote se produce entre los dos pies y cerca de nosotros, pero no tan próximo que dificulte los movimientos a la hora de desplazarnos,
- el brazo contrario al que bota lo elevamos flexionado por el codo y lo mantenemos a la altura del hombro, procurando controlar con él al defensor,
- gesto técnico similar al descrito en el apartado A.



2. Bote de velocidad. Se utiliza para desplazarnos rápidamente con el balón. El jugador puede dar varios pasos entre bote y bote. Imaginemos a un jugador corriendo:

- el balón bota ligeramente por delante y a un lado del jugador,
- el balón subirá un poco más alto de la cintura, ya que el jugador también va más erguido,
- la mano dirige el balón y, si estamos avanzando, deberá situarse por detrás del mismo para impulsarlo hacia delante,
- gesto técnico similar al descrito en el apartado A.



C/ Cambios de dirección.

Son maniobras que se realizan partiendo del dribling para conseguir ventaja sobre el defensor. También se llaman cambios de mano.

Existen varios tipos de cambios de dirección, pero en todos ellos deben estar presentes:

- un cambio de la mano de bote, si empezamos con izquierda acabamos con derecha y viceversa,
- un cambio de ritmo, la flexión de piernas nos ayudará mucho; empezamos lentos y acabamos rápidos y viceversa,

- dominio y control por ambos lados, empezar por izquierda y acabar por derecha y viceversa,

- la alternativa de no hacerlo si el defensor se anticipa a nuestra acción.

Básicamente, en todos los cambios de dirección tratamos de hacer creer al defensor que queremos avanzar en una dirección para, en un momento dado, cambiar bruscamente hacia otra distinta, que era lo que se pretendía inicialmente.

Entre los tipos de cambios de dirección más importantes tenemos:

1. Normal o por delante. Botamos hacia un lado del defensor obligándole a moverse para cerrarnos la trayectoria, y en el momento que lo hace, y coincidiendo con un momento en que nuestra pierna del lado de la mano de bote esté adelantada, efectuamos un bote bajo, rápido y hacia atrás, recibiendo el balón con la mano contraria y girando a la vez todo el cuerpo, interponiéndolo entre el balón y el defensor, para salir mediante un cambio de ritmo botando hacia la nueva dirección.



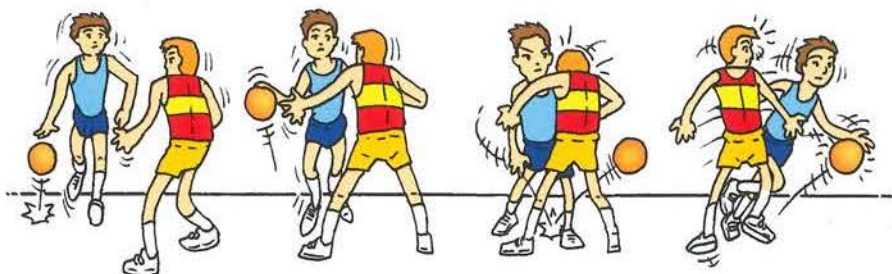
2. De pivote o reverso. Botando hacia un lado del defensor obligándole a moverse para cerrarnos la trayectoria. En el momento que lo hace, y coincidiendo con un momento en que la pierna contraria a la mano que bota esté adelantada, realizamos un pivote de espaldas sobre ella como si “rodeásemos” al defensor girando el cuerpo hacia la nueva dirección, a la vez que efectuamos un bote para cambiar de mano el balón.



3. Por detrás o por la espalda. Botamos hacia el defensor obligándole a moverse para cerrarnos la trayectoria y, en ese momento, retrasamos el bote dejando el balón por detrás del cuerpo. Aquí la mano debe reorientar el balón para dirigirlo por la espalda hacia la nueva dirección, girando a la vez el cuerpo, produciéndose el consabido cambio de mano y de ritmo.



4. Por entre las piernas. Botamos hacia el defensor obligándole a moverse para cerrarnos la trayectoria. En ese momento realizamos un bote del balón entre las piernas recibiendo con la mano contraria, a la vez que giramos pies y cuerpo, para salir, con cambio de ritmo, en otra dirección.



Existen otros tipos de cambios de dirección, pero en muchas ocasiones, el éxito no está en la variedad técnica del jugador (cuanta más mejor, qué duda cabe), sino en la correcta realización y aplicación en el juego de lo poco o mucho que sepa. Para ello destacamos los siguientes puntos:

- mantener la cabeza alta (no mirar el balón),
- piernas flexionadas (mayor capacidad de reacción, velocidad y equilibrio),
- cambio de ritmo (imprescindible para conseguir la ventaja que queremos).

D/ Salidas y paradas en dribling (botando).

Hasta hace no mucho, estos eran fundamentos a los que no se daba mucha importancia, pero hoy día, con las últimas modificaciones y aplicación estricta del Reglamento, se cometen y señalan muchas violaciones por no dominar estos elementos.

• Salidas. Poner especial atención a botar el balón en el suelo antes de levantar el pie de pivote. Principalmente hay dos tipos:

- cruzada, en la que el primer paso se da con la pierna contraria a la dirección de salida (contraria a la mano de bote), anteponiéndola entre el balón y el defensor,

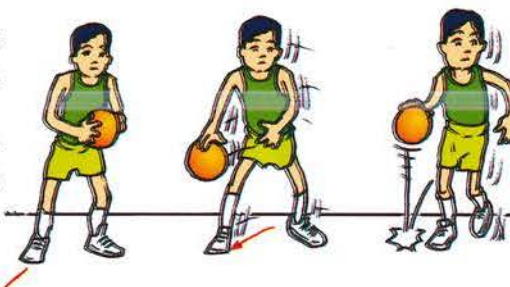


- abierta; en la que el primer paso se da con la pierna más próxima a la dirección de salida (la misma que la mano de bote).

Los puntos fundamentales a tener en cuenta son los mismos que en los cambios de dirección y que volvemos a recordar :

- no mirar el balón,
- piernas flexionadas,

- cambio de ritmo (especialmente importante puesto que partimos de una posición estática y con él podemos dejar "clavado" al defensor).



• Paradas. Poner especial atención al equilibrio, es decir, que la posición final sea equilibrada y no cometamos violación (pasos), para lo cual es muy importante la flexión de piernas. Hay dos tipos :

- en un tiempo o de salto; se produce cuando el jugador deja de botar y cae con los dos pies a la vez en el suelo, con lo que puede elegir el pie de pivote. La toma de contacto con el suelo debe ser suave, sin saltar, a pesar de lo que indique el nombre, y flexionando las piernas para estabilizar la posición.



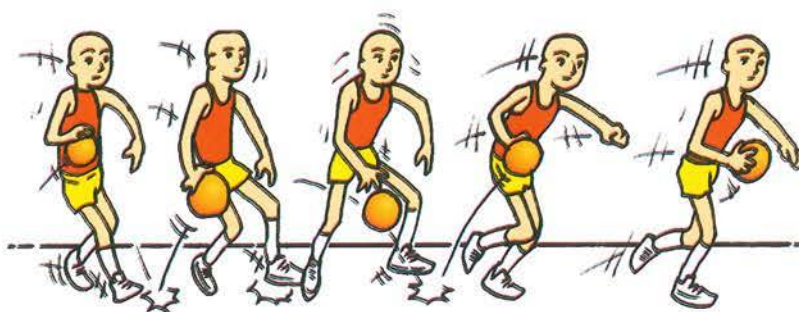


- en dos tiempos o de paso; se produce cuando el jugador deja de botar y la toma de contacto con el suelo se produce primero con un pie y luego con el otro. Esta opción aporta mayor estabilidad, pero en ella no se puede elegir el pie de pivote, que será obligatoriamente el que tomó contacto con el suelo en primer lugar.

E/ Cambios de ritmo (con balón).

Básicamente son variaciones de la velocidad del jugador en el campo. Ya se ha comentado su importancia como ingrediente fundamental en algunos movimientos y seguiremos insistiendo en ello con otros; pero conviene dedicarle un espacio exclusivo, ya que se puede asemejar el baloncesto, en sus desplazamientos, a un coche que sólo tuviera dos marchas, la 1ª y la 5ª. Cualidad notable en un coche es que sea capaz de pasar de 0 a 100 km/h en el menor tiempo posible y viceversa, también debe tener buenos frenos. En baloncesto, un jugador atacante, tenga o no el balón, es el que provoca las acciones y los defensas no hacen sino reaccionar a esas acciones, por lo tanto, si dichas acciones van acompañadas de continuos cambios de ritmo, nos darán constantes ventajas sobre la defensa, a la que le resultará muy difícil seguirnos, o cuando menos, llegará más tarde que nosotros a cualquier lugar. Llevar el coche siempre en 5ª marcha es tan malo como llevarlo siempre en 1ª, la ventaja está en los cambios de ritmo, que en muchas ocasiones son más importantes que la ejecución técnica correcta, exquisita y depurada.

Pasar de un bote de protección a un bote de velocidad (1ª a 5ª marcha), un correcto cambio de dirección (derrapaje en curva), son ejemplos donde cobra especial importancia el cambio de ritmo, pero vamos a ir un poco más lejos diciendo que como movimiento aislado puede ser muy aprovechable en nuestro deporte.



2.2.5. El pase.

A/ Aspectos generales.

La gran importancia que tiene el pase en nuestro juego la podemos explicar claramente con tres comentarios.

El primero es que el pase es la forma más rápida de llevar el balón de un sitio a otro del terreno de juego. En segundo lugar el pase es el elemento que “pone en comunicación directa” a los jugadores de un equipo. Y tercero, el pase es el “pegamento” que une todos los elementos del juego. Como decía Manel Comas (gran entrenador): “Un buen pase es media canasta a nuestro favor (asistencia) y un mal pase nos cuesta dos puntos (pérdida de balón)”.

Características de un buen pase:

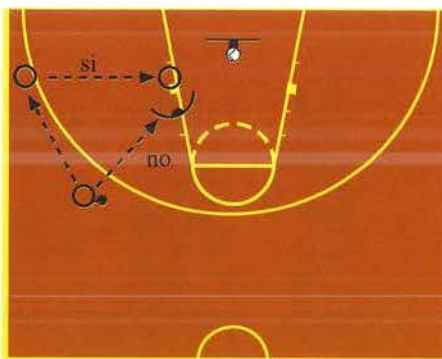
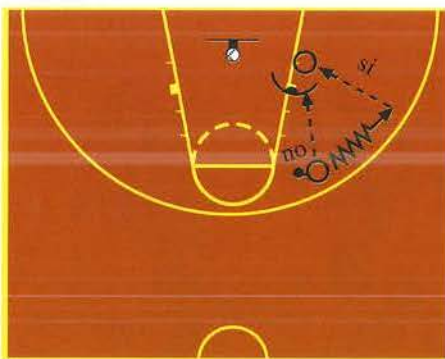
- tenso y rápido, pero no violento (los compañeros no son porteros),
- movimiento final con la muñeca y los dedos,
- preciso (buena puntería).

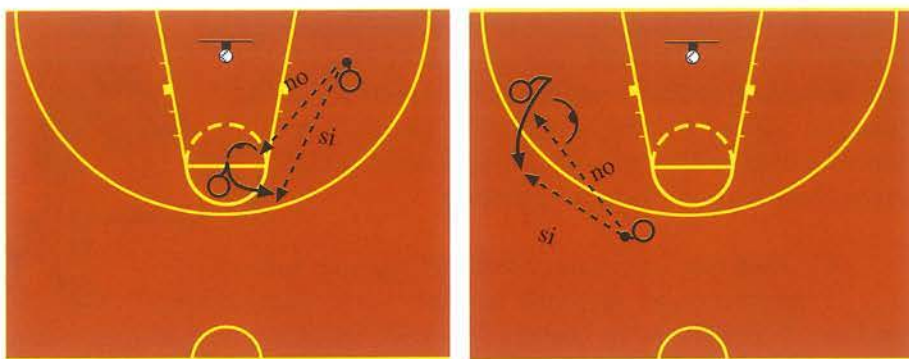
Características de un buen pasador:

- dominar las características de un buen pase,
- parece una perogrullada, pero debe estar convencido de que el pase es siempre a un compañero y el error o acierto de éste puede ser consecuencia del pase recibido,

- visión amplia del campo para elegir el mejor pase posible y dentro de éste el mejor sitio para que sea recibido (normalmente al lado del receptor más alejado del defensor),

- ángulo de pase o línea de pase; quizá sea este el detalle más comprometido, si entre pasador y receptor no hay defensa, decimos que hay una buena línea o ángulo de pase, pero si hay defensa y no tenemos una fácil línea de pase debemos ganarla ya sea a través de otro pase o a través del bote, como se muestra en los siguientes gráficos.





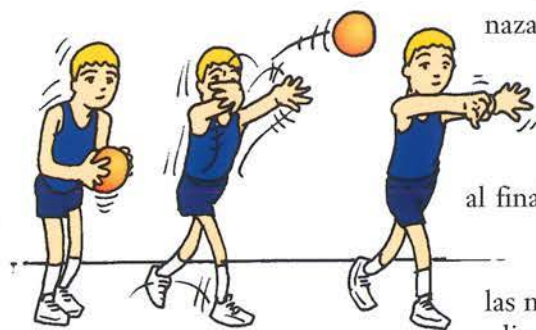
Como resumen a estas características generales del pase y del pasador se podría decir que lo realmente importante es que sea eficaz, y para ello debemos tener en cuenta:

- cómo realizarlo (elección del tipo de pase y ejecución correcta),
- cuándo realizarlo (hay un momento para cada pase, el hacerlo antes o después puede significar la pérdida del balón),

- dónde realizarlo (buscar el mejor ángulo y el mejor sitio para enviarlo).

Existe una amplia colección de pases y gran variedad entre ellos (la imaginación al poder, siempre que sea eficaz). A continuación explicaremos los más habituales.

B/ Pase de pecho (directo o normal y picado).

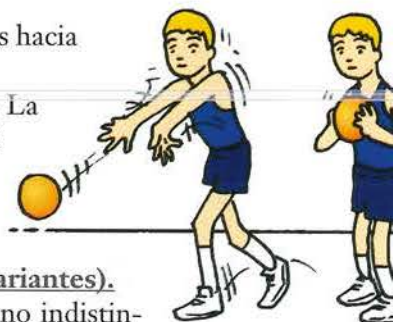


Partiendo de la posición de triple amenaza, con el balón a la altura de la cintura, se realiza una completa extensión de los brazos dirigidos hacia el receptor (a la altura de su pecho), con golpe final de muñecas y dedos; los brazos, al final, quedan extendidos y no cruzados, el golpe final de muñecas es como si sacudiéramos agua y las palmas de las manos quedan mirando hacia el exterior y ligeramente hacia el suelo. Se utiliza normalmente en distancias cortas y medias. Si el

jugador no tiene fuerza suficiente, se puede ayudar adelantando un pie en el momento del pase.

Si el pase llega al compañero después de que el balón de un bote en el suelo el pase se llama "picado". La ejecución es prácticamente la misma que

en el pase de pecho directo pero dirigiendo los brazos hacia el suelo. Es algo más lento que el pase directo, pero más seguro y eficaz cuando la defensa está cerca. La distancia entre pasador y receptor determinará dónde se debe realizar el bote para que el balón llegue en buenas condiciones a su destino.



C/ Pase con una mano (desde el pecho y variantes).

Es preciso poder realizarlo con una u otra mano indistintamente. Partiendo de la posición de triple amenaza, movemos el balón colocándolo al lado del brazo que va a efectuar el pase, y cerca del hombro, acompañando de un giro del tronco hacia ese lado de forma que la mano quede situada justo detrás del balón para impulsarlo. Desde aquí efectuamos una completa extensión del brazo con golpe final de muñeca y dedos en dirección al receptor, quedando la palma de la mano hacia el suelo.



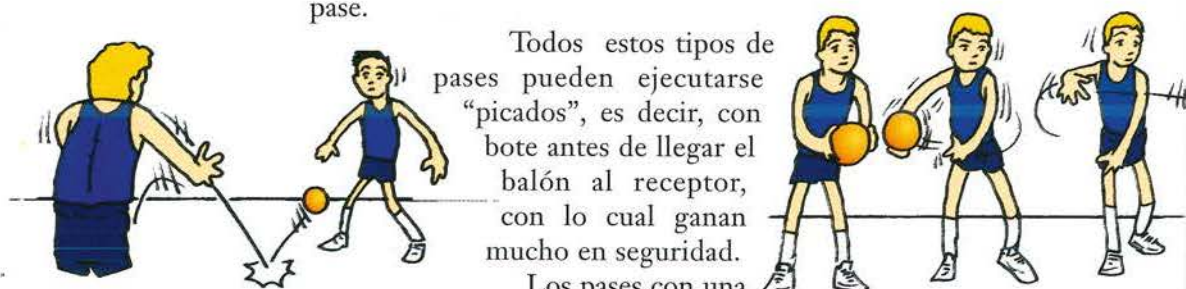
La extensión del brazo así como el movimiento final de muñeca deben ser muy enérgicos para que el pase sea rápido y difícil de interceptar.

La gran utilidad del pase con una mano provoca diversas variantes entre las que destacan:

- con una mano desde el bote, es decir, sin necesidad de coger el balón con las dos manos, aprovechando el bote para efectuar el pase (sorpresivo),
- desde un lado con el brazo extendido, aquí es muy importante el golpe final de muñeca pues con el brazo extendido apenas tenemos capacidad para impulsar el balón. Es necesario, para su correcto uso, saber utilizar los pivotes y de esa forma conseguir buenas líneas de pase.

Todos estos tipos de pases pueden ejecutarse "picados", es decir, con bote antes de llegar el balón al receptor, con lo cual ganan mucho en seguridad.

Los pases con una

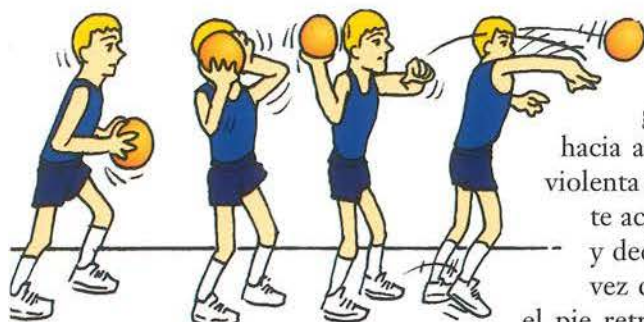


mano se utilizan sobre todo en distancias cortas y medias, cuando la defensa es muy agresiva, para pasar al interior de la zona, para sacar el balón del interior de la zona, en situaciones de finalización de contraataque, etc...; son, en general, pases rápidos, muy seguros (sobre todo si son picados) y de una gran eficacia.

D/ Pase de beisbol o de contraataque.

Sus dos nombres determinan por un lado su semejanza en la ejecución con el lanzamiento de una pelota de beisbol y por otro lado su utilidad claramente determinada que es facilitar el contraataque.

Desde la posición de triple amenaza llevamos el balón hacia un lado y próximo a la oreja, con la mano detrás del balón para impulsarlo correctamente. A la vez retrasamos el pie de ese lado y giramos ligeramente el tronco hacia atrás. Desde aquí realizamos una violenta extensión del brazo hacia delante acabando con un golpe de muñeca y dedos en dirección al receptor, a la vez que damos un paso adelante con el pie retrasado para dar mayor fuerza al pase. Se utiliza, evidentemente, en distancias largas.



E/ Pase con dos manos por encima de la cabeza.-

Desde la posición de triple amenaza extendemos los brazos hacia arriba situando el balón por encima de la cabeza, los codos deben estar apuntando hacia delante. A partir de aquí realizamos una ligera flexión y extensión de los brazos y un brusco golpe de muñecas final para hacer llegar el balón a su destino.

Su mayor utilidad es dar pases interiores (a los pivots) y cambiar el balón de un lado al otro del campo (inversión de balón), y por ello, debe ser un pase rápido, estando la clave en el golpe final de muñecas.

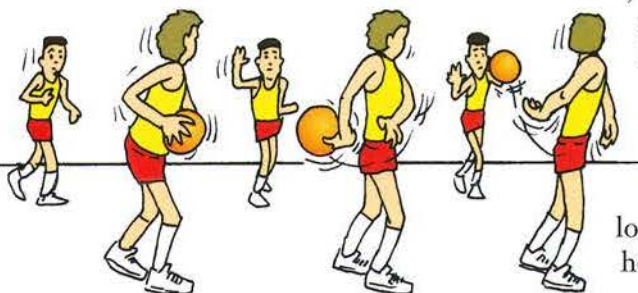


F/ Otros pases.

Existen otros pases menos utilizados, como el pase por la espalda, el pase mano a mano o de entrega, etc... y la imaginación de los jugadores nos hace ver pases nuevos cada día que quizá no sean muy ortodoxos pero si efectivos.

Mi consejo es que debemos dejar libertad a los jugadores a la hora

de realizar los pases siempre que lleguen como quieran, cuando quieran y donde quieran, pero eso si, después de un período de aprendizaje donde se haya alcanzado un cierto dominio de los pases básicos que son los que aquí hemos detallado.

**G/ Recepción del balón.**

La otra cara de un buen pase es realizar una correcta recepción del balón, lo que quiere decir recibirlo en las mejores condiciones para el óptimo aprovechamiento de la acción posterior.

Se puede diferenciar entre la recepción cuando el jugador está parado (recepción estática) y cuando está en movimiento. También podemos diferenciar entre la recepción con una y con dos manos.



- Recepción estática con dos manos; se producirá cuando el balón viene dirigido hacia el pecho aproximadamente. Se extienden los brazos hacia el balón como si fuéramos a buscarlo colocando las manos como si ya tuviéramos el balón cogido. En el momento que llega el balón flexionamos los brazos amortiguando la fuerza del pase y nos colocamos en posición de triple amenaza.

- Recepción estática con una mano; se produce cuando el balón viene dirigido hacia un lateral y no queremos cambiar nuestra posición en el campo. Se extiende el brazo más cercano al balón y más alejado del defensor colocando la palma de la mano mirando al balón y en el momento que llega a la palma flexionamos el brazo amortiguando la fuerza del pase y nos colocamos en posición de triple amenaza. Este tipo de recepción es más utilizada, porque mientras un brazo se ocupa del balón, el otro controla y protege del posible defensor.



- Recepción en movimiento; similar en ejecución a las anteriores pero teniendo en cuenta ciertas consideraciones:

- el pasador debe tener en cuenta la velocidad y trayectoria del receptor y no apuntar directamente hacia él, el pase debe ir adelantado,



- el receptor debe prever, en cierta medida, la acción posterior a recibir el balón, para no cometer violación (pasos),

• si la velocidad del receptor es alta es conveniente no coger el balón con las dos manos, sino recibirlo con una y seguir botando para no cometer pasos.

2.2.6. Las fintas con balón.

A/ Aspectos generales.

Engañar al defensor, un movimiento que empieza pero no acaba, iniciar un movimiento para luego hacer otro distinto, conseguir una ventaja sobre el defensor... todo esto son las fintas, pero básicamente consiste en iniciar un movimiento y, en función de la respuesta defensiva, cambiarlo o continuarlo.

La clave de las fintas, como la de cualquier buen timo o engaño, está en el realismo que demos a la acción. Cuántas veces vemos a los jugadores fintar con los ojos, con la boca y hasta con el flequillo pero sin haber movido un ápice el resto del cuerpo, están abortando la finta antes incluso de haberla iniciado y, repito, para que la defensa se “trague” el engaño, el jugador debe ser un “buen actor”.

Como ya insistimos en los cambios de dirección, las fintas también deben ir acompañadas de un cambio de ritmo, fundamental de cara a conseguir la ventaja deseada. Otro detalle importante es que el primer movimiento de la finta represente un peligro para la defensa.

Existen principalmente dos tipos de fintas: fintas con balón y fintas sin balón. Las fintas sin balón, también llamadas fintas de recepción o desmarques, las veremos en el apartado general de movimientos de ataque sin balón, centrándonos ahora en las fintas con balón.

B/ Fintas de salida.

Iniciar un tipo de salida en dribling, ya sea abierta o cruzada, parando el movimiento antes de realizar el bote y, en función de la respuesta del defensor, continuar o cambiar la acción.

Los movimientos en las fintas deben ser amplios para que el defensor se decante por una posición y se mueva. Debemos mostrar el balón pero protegiéndolo a la vez.

Las distintas posibilidades son: fintar salida abierta y continuar, fintar salida abierta y salir con cruzada, fintar salida cruzada y continuar, fintar salida cruzada y salir con abierta.



C/ Fintas de pase.

Ya ha quedado reflejada la importancia de los pases y de ahí que las defensas traten siempre de impedir, obstaculizar o retrasar los mismos. Esta circunstancia nos debe hacer aprovechar las fintas de pase, haciendo ver en primer lugar que el pase que queremos dar representa un peligro para la

defensa, y en función de su reacción, acabar con un tiro, una penetración, otro pase o dando el pase que deseábamos en un principio.



D/ Fintas de tiro.



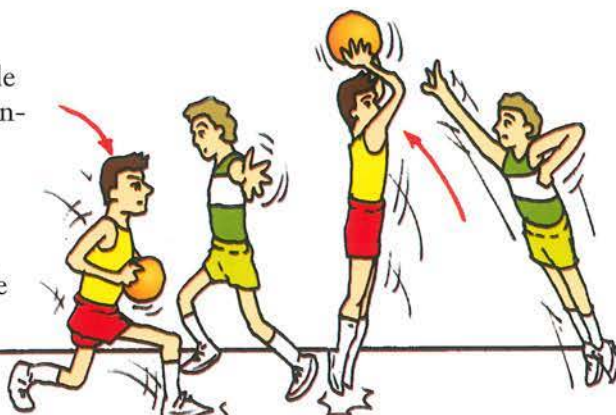
El tiro o lanzamiento a canasta representa el elemento más peligroso del ataque y en función de esta premisa trabajaremos las fintas, puesto que si las hacemos bien (creíbles), obligaremos al defensor a tomar medidas para que no encestemos. Son las más utilizadas.

El factor más importante para desequilibrar al defensor es que la finta sea creíble, como ya hemos mencionado, es decir, que el inicio del movimiento para tirar sea similar a como lo hace el jugador habitualmente, llegando incluso a situar el balón por encima de la cabeza y extendiendo las piernas; si en ese momento conse-

guimos que el defensor salte : taponarnos, o simplemente se desequilibre elevando su centro de gravedad, tendremos ventaja para continuar con una penetración o dribling para un posterior tiro.

E/ Fintas de penetración.

Muy similares a las fintas de salida pero con intención clara de llegar hasta la canasta para,



finalmente, realizar una parada brusca o una vuelta atrás y hacer un tiro sin oposición.

Existen otros tipos de fintas, pero recordad que en todas ellas lo principal es: ejecución correcta del movimiento que inicia la finta, cambio de ritmo y, sobre todo, actuar en función de la reacción defensiva a la finta.

2.2.7. Movimientos de ataque sin balón.

En términos globales y orientativos, únicamente para darnos una idea de la importancia de este apartado, señalaremos que del tiempo total de un partido, la mitad aproximadamente lo pasamos defendiendo y la otra mitad atacando, es decir 50% y 50%. Del 50% en que nuestro equipo tiene posesión de balón, si se reparte proporcionalmente entre los cinco componentes del mismo, corresponde un 10% a cada uno. Esto quiere decir que el otro 40% del tiempo nos lo pasamos atacando pero sin tener el balón en nuestro poder.

Algunos de los elementos que veremos a continuación son similares o casi idénticos a como los vimos con balón, pero conviene recordar dos detalles importantes:

- la velocidad de ejecución o, más específicamente, el cambio de ritmo, es fundamental en su realización,
- evitar los movimientos superfluos, que no conducen a nada, que no tienen un fin u objetivo concreto.

A/ Posición básica del jugador.

Similar a la posición de triple amenaza, pero más importante que la posición del cuerpo es la disposición mental de total atención a todo lo que ocurre en el campo, para reaccionar en función del juego del equipo.

Importante es también la situación que ocupemos a cada momento sobre el terreno de juego, intentando siempre: hacernos peligrosos para la defensa (a 9 metros de la canasta no lo conseguiremos), estar en disposición de ayudar al compañero que tiene el balón sin estorbarle (puede ser acercándonos o alejándonos), intentando recibir el balón (mediante fintas, cambios de dirección...) o facilitando que otro compañero lo reciba en mejor situación que uno mismo.

B/ Arrancadas y paradas.

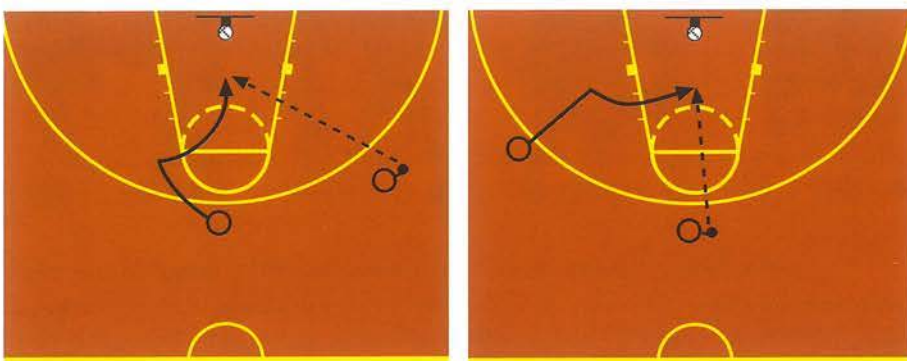
Muy similar a lo comentado en las salidas y paradas en dribling por lo que sólo señalaremos algunos detalles importantes.

En las arrancadas hay que poner especial cuidado en estar con las rodillas flexionadas para que la puesta en acción sea lo más rápida posible.

En las paradas hay que cuidar sobre todo el equilibrio al final para lo cual debemos bajar el centro de gravedad flexionando las piernas y compensando la acción con el tronco.

C/ Cambios de dirección y de ritmo.

Vale todo lo escrito sobre los cambios de dirección y de ritmo con balón. La única variación viene dada porque al no tener balón, el objetivo por el que hacemos dichos movimientos es distinto. Lo que queremos es recibir el balón en el momento y lugar apropiado, con cierta ventaja sobre la defensa o, también, facilitar esa ventaja a un compañero con nuestro movimiento.



D/ Fintas de recepción (desmarques).

Aunque en esencia su objetivo sea el mismo que en las fintas con balón, es decir, engañar al defensor, aquí el objetivo fundamental es recibir el balón cuándo y dónde queramos. Se utiliza fundamentalmente cuando tenemos un defensor muy "pegajoso" y agresivo.

Hay que poner especial cuidado en:

- realizar movimientos largos para tener mayor capacidad de maniobra,
 - el primer movimiento se dirigirá normalmente hacia la canasta, pues al hacernos peligrosos obligamos al defensor a pegarse a nosotros y así podremos controlarle mejor,
 - presentar un "blanco" o "diana" claro al pasador con la palma de la mano abierta, "mirando" al balón y con el brazo extendido,
 - sólo debemos mirar al balón cuando realmente queramos el pase,
 - intentaremos recibirlo en la mejor situación posible para la acción posterior,
 - no nos olvidaremos del cambio de ritmo.
- Los distintos tipos de fintas de recepción o desmarques son:

- normal; nos dirigimos hacia canasta obligando al defensor a “pegarse” a nosotros y en ese momento cruzamos por delante de él la pierna más alejada del balón y colocamos el antebrazo de ese lado sobre su pecho (de esta forma tenemos “fijado” al defensor). Desde aquí realizamos un movimiento rápido, explosivo y hacia atrás (ojo con no empujar al defensor) extendiendo el brazo más alejado del defensor y solicitando el balón. Inmediatamente después de recibir encaramos la canasta.



- doble finta o puerta atrás; realizamos una finta como la anterior, pero viendo que el defensor ha sido muy rápido y puede interceptarnos el pase, volvemos a realizar otro cambio de ritmo en sentido contrario dirigiéndonos hacia la canasta



Existen otros tipos de fintas de recepción en los que podemos incluir los cambios de dirección sin balón. Todas pueden ser efectivas si tenemos en cuenta los puntos fundamentales comentados anteriormente.

E/ Bloqueos.

Requieren la participación de al menos dos jugadores, pero se incluyen aquí por ser un movimiento que realiza el jugador atacante sin balón. Existe un término en baloncesto que es: bloquear el rebote, pero lo veremos en otro apartado.

El bloqueo es un elemento muy importante en el juego de ataque de cualquier equipo, dada su gran utilización y las muchas posibilidades que ofrece para conseguir una buena opción de encestar.

Básicamente consisten en colocarse en la trayectoria de un defensor impidiéndole el paso, y obteniendo de esa forma una ventaja para un compañero.

Hay diversos factores a considerar:

- 1 - el bloqueador (el que realiza el bloqueo),
- 2 - el bloqueado (el que se beneficia del bloqueo),
- 3 - situación previa (antes de producirse el bloqueo),
- 4 - final (culminación y continuación del bloqueo).

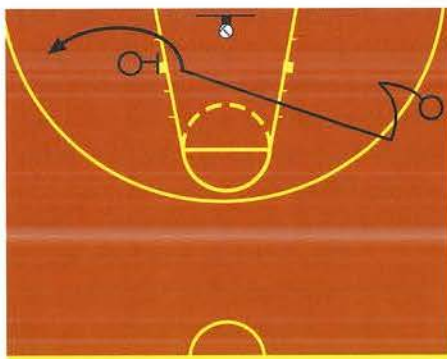
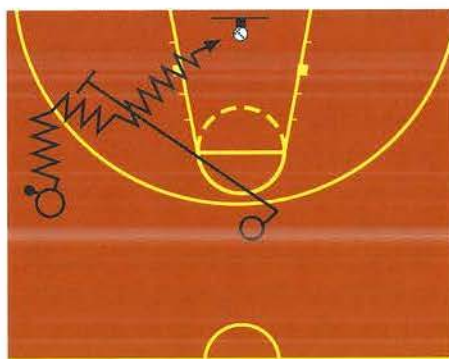
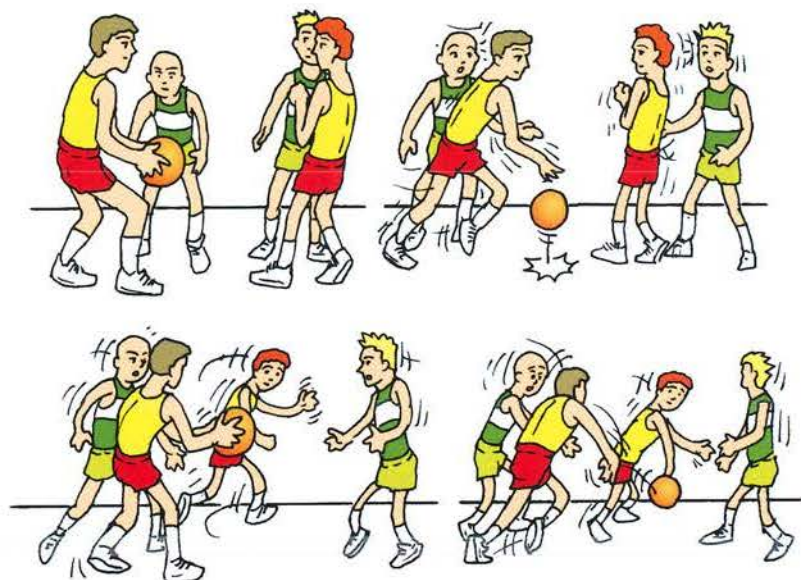
1. Comenzaremos hablando del bloqueador, es decir, cómo debe hacerse técnicamente el bloqueo. En primer lugar el bloqueador debe ocupar la posición en la que va a realizar el bloqueo antes que el defensor (ganar la posición); se colocará con los pies ligeramente más abiertos que la anchura de las caderas y firmemente apoyados en el suelo, las rodillas flexionadas para aumentar el equilibrio, el tronco un poco inclinado hacia delante, los brazos flexionados y cruzados sobre el pecho para protegerse y las manos cerradas (hay que tener en cuenta que si el defensor no “ve” el bloqueo, es muy posible que recibamos un buen empujón).

Una vez que nos hemos colocado no debemos corregir la posición (sobre todo lateralmente), ni sacar los codos y rodillas hacia fuera; esperamos a que pase nuestro compañero y nos dispondremos a aguantar el posible choque, manteniendo un instante la posición después del mismo.

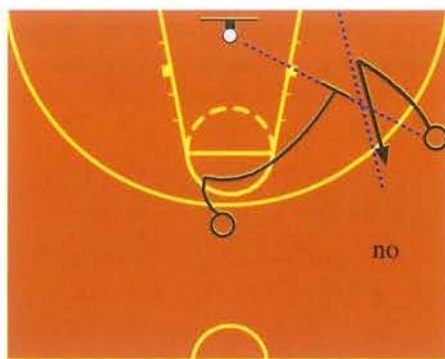
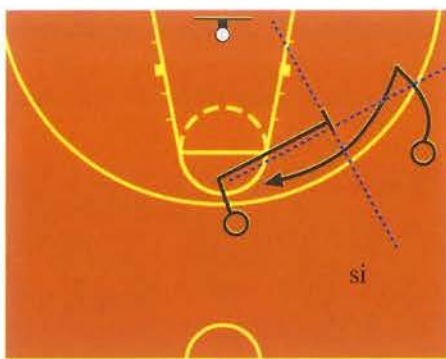


2. El bloqueado (el compañero que recibe la ventaja, y no el defensor). Es el encargado de llevar a su defensor contra el bloqueo a través de movimientos como cambios de dirección o fintas; debe pasar hombro con hombro del bloqueador para no dejar espacios y que el defensor no pueda pasar entre ellos, se quede “pegado” al bloqueo y obtengamos la ventaja deseada.

No nos olvidemos del cambio de ritmo al pasar por el bloqueo. Puede darse también cuando el bloqueado tiene posesión de balón.

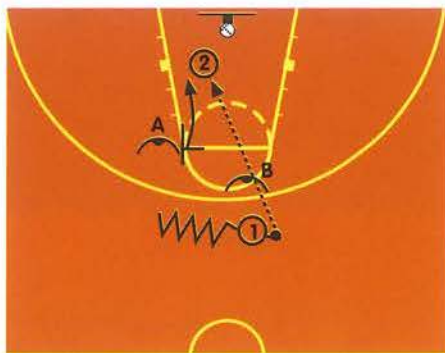
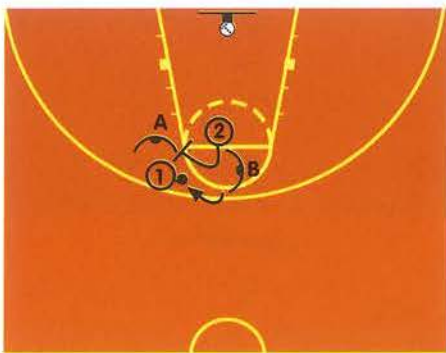


3. La situación previa es importante puesto que “lo que mal empieza, mal acaba”. El bloqueo debe ser algo premeditado y coordinado entre varios jugadores, en función del juego de equipo. Bloqueador y bloqueado parten de posiciones distintas para coincidir en un punto donde se producirá el bloqueo. El bloqueador debe preparar su posición para que en el momento del bloqueo la línea de sus hombros sea perpendicular a la línea de trayectoria del defensor. El bloqueado debe trabajar con su defensor escondiéndole las verdaderas intenciones para que le siga y, finalmente, acabe en la trampa.



4. Por último, en muchas ocasiones, la ventaja del bloqueo es para el bloqueador y no para el bloqueado, en lo que se llama: la continuación del bloqueo, pues en baloncesto no hay un buen bloqueo que no vaya seguido de una buena continuación y viceversa.

La continuación es la acción del bloqueador después de haber realizado el bloqueo y consiste en pivotar sobre un pie (hacia la canasta generalmente) de cara al balón, ganando la posición al defensor y logrando, de esta manera, una buena opción para recibir un pase. La regla es clara: después de bloqueo, siempre continuación.



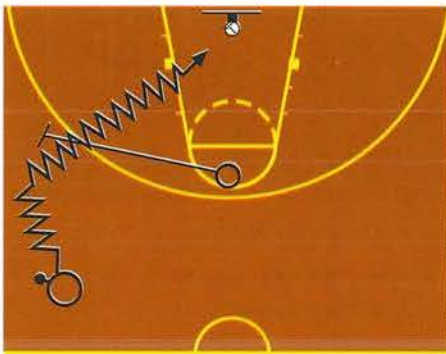
Existen distintos tipos de bloqueos que veremos a continuación:

1. Bloqueo directo e indirecto.

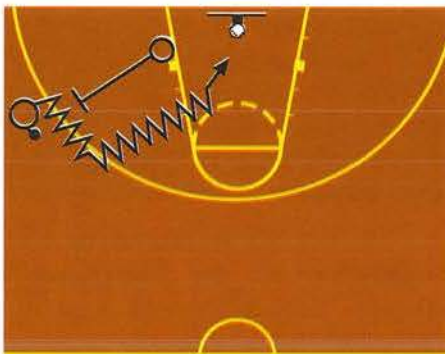
Bloqueo directo es el que se realiza sobre el defensor de un atacante que tiene posesión de balón. Normalmente, para aprovechar este bloqueo, el atacante con balón realizará una finta de salida hacia el lado contrario para luego salir por el lado del bloqueo. También se puede bloquear a un jugador que está botando.

Bloqueo indirecto es el que se realiza sobre el defensor de un atacante que no tiene posesión de balón.

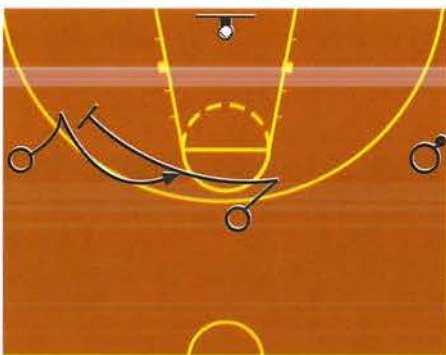
El aprovechamiento de estos movimientos vendrá dado siempre por la reacción defensiva.



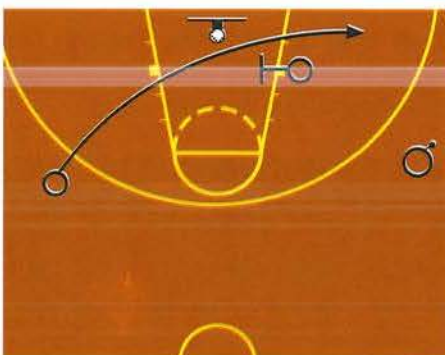
bloqueo directo a hombre-balón botando



bloqueo directo cuando hombre-balón aún no ha botado



bloqueo indirecto

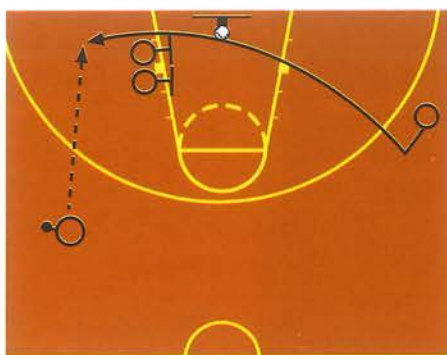


bloqueo indirecto

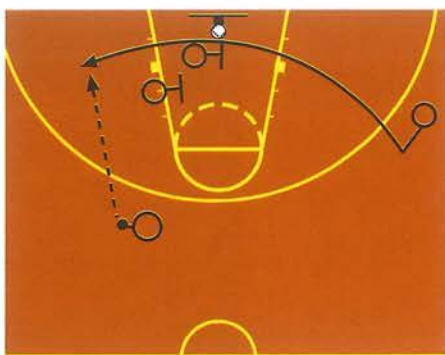
2. Doble bloqueo y bloqueo en tandem.

El doble bloqueo se produce cuando, en lugar de colocar un solo bloqueador, colocamos a dos juntos estableciendo una verdadera “pantalla” para impedir el paso a la defensa. Es importante que estén bien juntos para que la defensa no pueda “colarse” entre ellos.

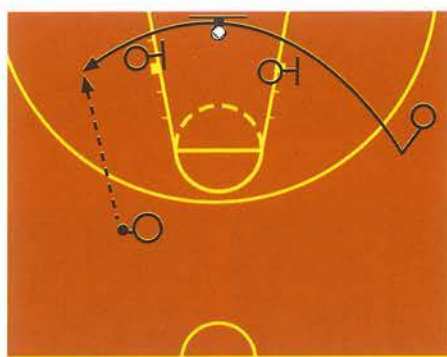
El bloqueo en tandem se da cuando realizamos dos bloqueos consecutivos dentro de la misma acción; es como si en un doble bloqueo uno diera un paso hacia delante y el otro hacia atrás. Si separamos excesivamente estos bloqueos ya no formarían un tandem, serían dos bloqueos aislados.



doble bloqueo



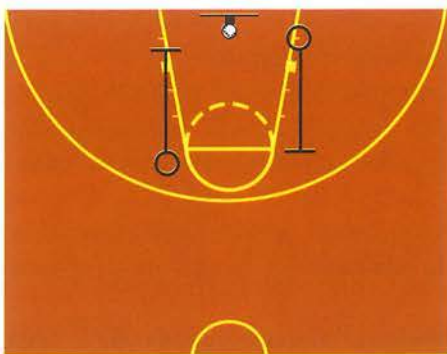
bloqueo en tándem



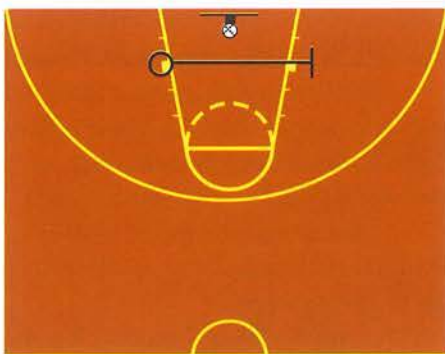
dos bloqueos

3. Bloqueo vertical, horizontal y diagonal.

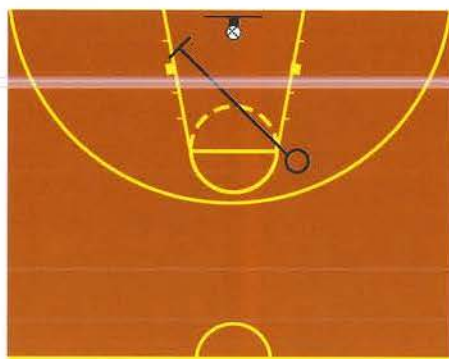
Se refieren a la trayectoria que seguimos para efectuar el bloqueo, tomando como referencia la línea de fondo del campo.



bloqueo vertical



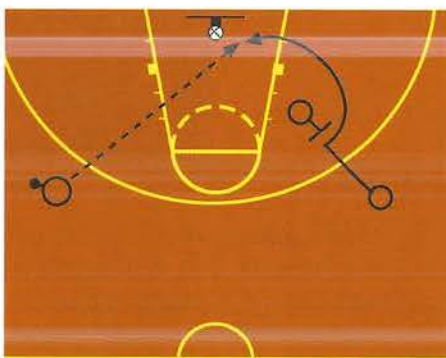
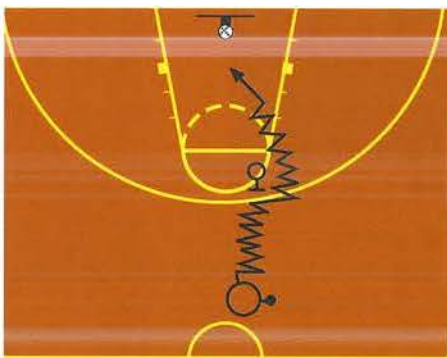
bloqueo horizontal



bloqueo diagonal

4. Bloqueo ciego.

Se llama así cuando el defensor que va a “sufrir” el bloqueo no ve al bloqueador porque se ha situado a su espalda. Es de gran efectividad si cogemos por sorpresa al defensor.



2.2.8. Movimientos específicos de los pivots.

Repito una vez más: LOS FUNDAMENTOS SON PARA TODOS, por lo cual aquí debería mejor hablar sobre movimientos de ataque que realizan los jugadores cuando están en posiciones cercanas a la canasta y situados normalmente de espaldas a ella.

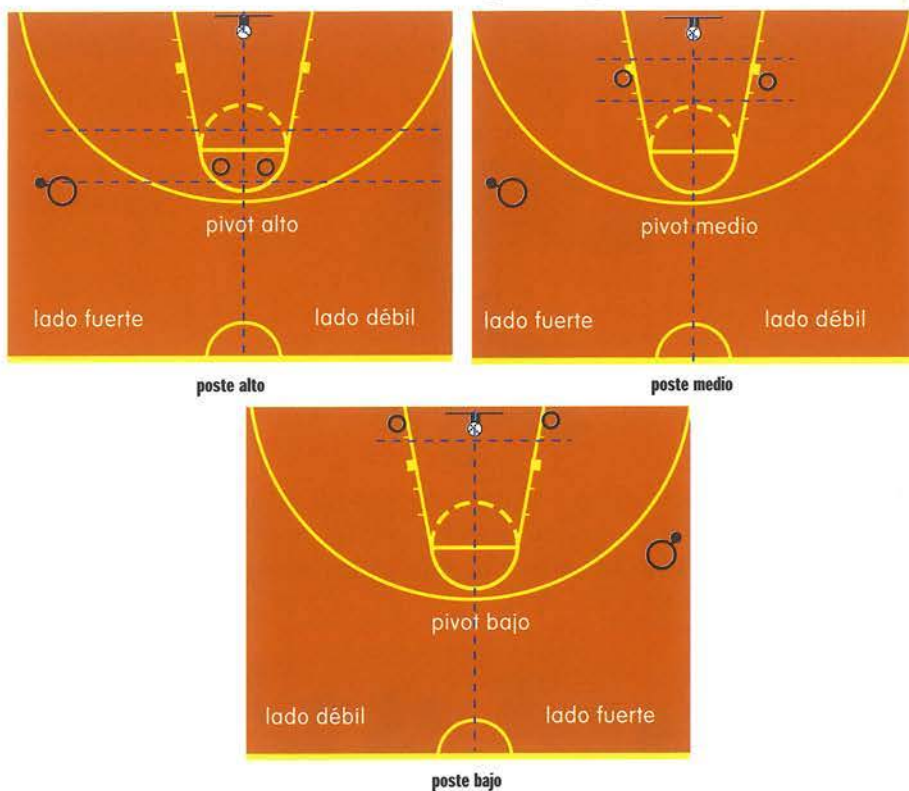
Antes de comenzar con los movimientos propiamente dichos es importante señalar que en función de la posición que ocupe el pivot en la zona le llamaremos:

- pivot alto (poste alto), si está situado en las inmediaciones de la línea de tiros libres,

- pivot medio (poste medio), si está situado en la parte central de la zona aproximadamente,
- pivot bajo (poste bajo), si está situado en la parte de la zona cercana a la línea de fondo.

Asimismo aprovechamos para definir el concepto de lado fuerte o lado balón y lado débil o lado de ayuda. Si dividiéramos el campo en dos mitades por una línea imaginaria que fuera de canasta a canasta, la mitad en la que se encuentra el balón a cada momento es el lado fuerte y la otra mitad sería el lado de ayuda. Evidentemente los lados cambian constantemente con el desarrollo del juego dependiendo de la situación del balón.

De esta forma establecemos las siguientes posiciones de los pivots:



A partir de aquí el primer problema del jugador es recibir el balón en esas posiciones, puesto que se encuentra cerca de la canasta y es peligroso para la defensa que reciba ahí. Veamos, en función de la defensa, las formas más habituales de “ganar la posición” y recibir:

- 1º En el lado fuerte.

- Si el defensor está a un lado (arriba o abajo). Hay que aguantar y controlar (no empujar) al defensor con el brazo y hombro más próximo a él, usando el antebrazo para alejarlo todo lo posible, flexionar las piernas y extender el brazo contrario "pidiendo" el balón. Hay que "hacerse grande" y no encogerse.



- Si el defensor está detrás, hay que abrir y flexionar las piernas inclinando el tronco ligeramente hacia delante y extender los dos brazos al balón.

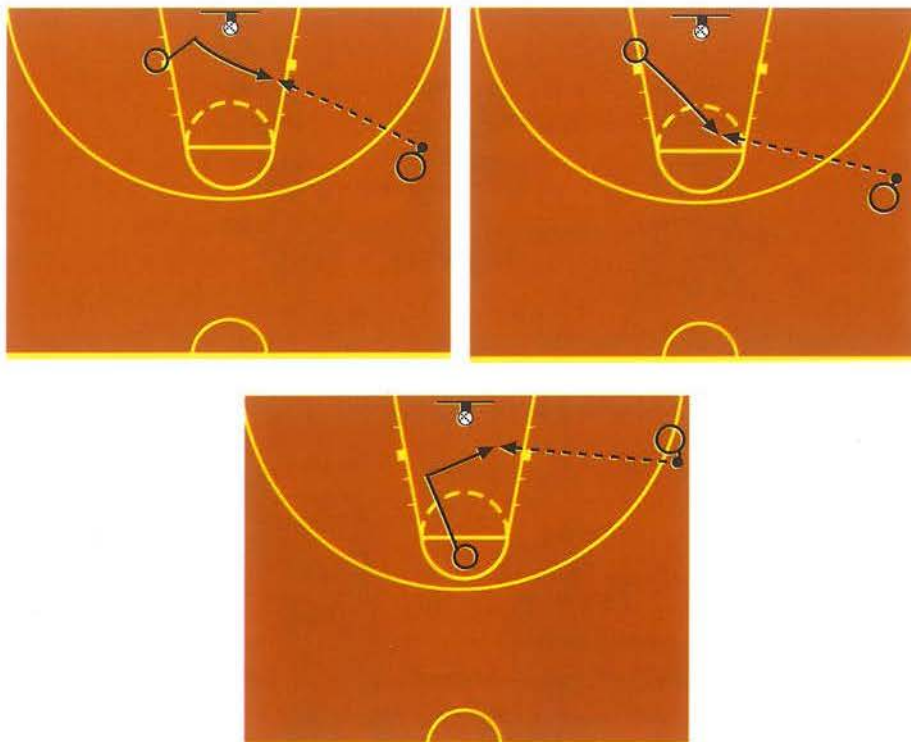


- Si el defensor está por delante, disponerse como si la defensa fuera por un lado pero aguantando al defensor por su espalda, colocándonos de perfil en la línea balón-canasta y dispuestos a recibir un pase bombeado (por encima del defensor).



2ª/ En el lado débil.

Se utilizan, sobre todo, los cortes hacia el lado fuerte acompañados de cambios de dirección y de ritmo para obtener ventaja sobre el defensor, ganar una buena posición y poder recibir el balón.



También podemos emplear para recibir cualquiera de las fintas o desmarques que vimos en el capítulo anterior.

Hasta aquí el jugador ha trabajado para “ganar una posición”, “hacerse grande” y “presentar una diana” y a todo esto se le llama: “hacerse ver”. Ahora el jugador debe mantener la posición, que es tan importante como ganarla, y si finalmente recibe, proteger el balón y empezar a pensar en cómo jugarlo.

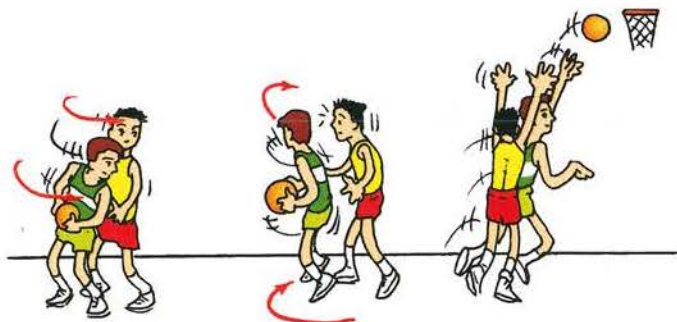
Veamos a continuación los movimientos más utilizados.

- En pivot medio o bajo.

A/ Utilizando como pie de pivote el más cercano a la línea de fondo.

1º movimiento: fintar inclinando el tronco como si fuéramos a penetrar por la línea de fondo, y cuando el defensor cierre ese lado, pivotamos

con el pie más cercano a la línea de fondo, anteponiendo la otra pierna entre el defensor y la canasta con un rápido giro. De esta forma tenemos posibilidad de lanzar o de botar para una mayor aproximación y posterior tiro.



Si el defensor no “picase” a la primera finta, lógicamente continuaríamos la penetración por la línea de fondo ayudándonos del bote, pivotando y girando muy rápidamente sobre el pie más cercano a la línea de fondo.



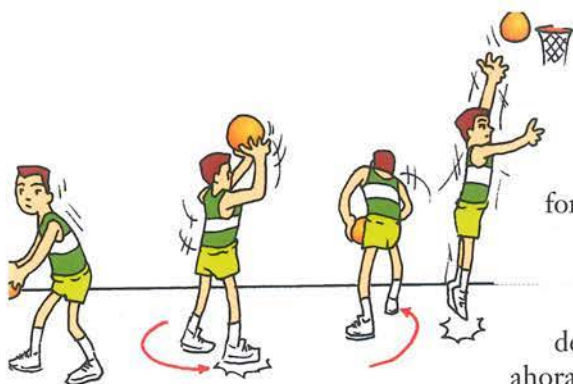
Recuerda: se bota siempre con la mano más alejada del defensor, procurando botar entre las piernas, los botes deben ser bajos, rápidos y cuantos menos mejor.

2º movimiento : realizamos un pivote con el pie más cercano a la línea de fondo encarando el aro y fintando el tiro o penetración, cuando el defensor cierra pivotamos de nuevo cruzando la pierna rápidamente por delante de él y obtenemos la opción de lanzamiento

Si el defensor no "pica" a la primera finta, lógicamente podemos tirar o penetrar sin oposición.

B/ Utilizando como pie de pivote el más lejano a la línea de fondo.

Los movimientos son los mismos que hemos visto pero cambiando el sentido de la primera finta, es decir, cambiando el pie de pivote, que ahora es el más alejado de la línea de fondo.



- En pivot alto.

Si el jugador se encuentra de espaldas a la canasta puede utilizar cualquiera de los movimientos que hemos visto, pero teniendo como referencias su lado derecho e izquierdo en lugar de la línea de fondo y el centro de la zona.

Sin embargo, en esta posición, es muy común pivotar sobre cualquiera de los dos pies para encararse hacia la canasta y a partir de aquí actuar como en una situación clásica de uno contra uno (1 x 1) que veremos en el apartado correspondiente.

Estos son algunos ejemplos de los movimientos de los jugadores en las posiciones de pivot. Existen muchos más, pero al margen de ellos hay una serie de **consideraciones** que conviene destacar o recordar sobre el juego en posiciones cercanas al aro o juego de los pivots:

- no olvidar la enseñanza-aprendizaje de estos fundamentos en todos los jugadores,

- el baloncesto es un deporte “de altura”, los jugadores cada vez son más altos, y la mayor parte de las veces, los más altos de los altos acabarán jugando de pivots,

- los movimientos de un jugador de 120 Kg de peso y 2,05 m de altura no son igual de rápidos, ágiles y coordinados que los de un jugador de 1,80 m y 80 kg,

- los dos puntos anteriores hacen que debamos adaptar ejercicios y entrenamientos a las peculiaridades concretas de estos jugadores cuando llegue el período de especialización,

- en estas posiciones cercanas al aro el porcentaje de acierto es elevado,

- a los pivots se les requieren muchas responsabilidades: meter canastas, conseguir rebotes, hacer bloqueos...

- ya hemos hablado de la importancia de ganar la posición, la utilización del cuerpo para ello es fundamental y de ahí que la capacidad física resulte esencial,

- aguantar no es igual a empujar,

- el forcejeo cuerpo a cuerpo por una posición beneficia en muchos casos al defensor, por eso, ante una buena defensa, no conviene obcecarse, es mejor relajarse y buscar otra opción,

- el bote en estas posiciones debe ser restringido, cuantos menos mejor, bajo y rápido,

- los lanzamientos más utilizados por los pivots son las bandejas de todo tipo, ganchos y suspensiones a corta distancia,

- dado que suelen provocar muchas faltas, deben ser buenos lanzadores de tiros libres,

- deberán prestar especial atención a no cometer violaciones como dobles o pasos,

- el pivot en ataque debe tener paciencia si no le llega el balón, pues casi siempre está a expensas de los pases de sus compañeros exteriores y debe comprender que los pases al interior se defienden mucho más y, como consecuencia, son más difíciles de dar,

- fijándonos en los movimientos explicados nos damos cuenta de que todos van emparejados, es decir, previa finta observamos la reacción defensiva y eso provoca la acción posterior; es como si sólo fuera un movimiento pero con dos finales distintos.

2.2.9. El rebote ofensivo.

El rebote es la acción de capturar el balón después de un tiro fallado. Si nuestro equipo está defendiendo el rebote será defensivo y si nuestro equipo es el atacante el rebote será ofensivo. En este apartado nos ocuparemos del rebote de ataque o rebote ofensivo.

Generalmente los rebotes ofensivos se cogen en posiciones muy cercanas al aro, lo cual nos brinda una buena posibilidad de anotar y de ahí su importancia.

Cualidades comunes a los reboteadores son: capacidad de salto, coordinación, agresividad y envergadura; pero específicas de los buenos reboteadores son esencialmente el “tiempo de salto”, o saltar en el momento oportuno, y la capacidad de saber colocarse en el sitio preciso intuyendo la dirección del balón.

El defensor tratará de bloquearnos con su cuerpo para impedir que cojamos el rebote y nosotros trataremos, mediante fintas, cambios de dirección, etc... de evitar ese bloqueo y conseguir el rebote.

En el rebote ofensivo se presentan habitualmente dos opciones:

1ª/ si hemos conseguido librarnos de la defensa, intentaremos coger el rebote, caer al suelo y disponernos con la mayor rapidez a un nuevo lanzamiento,

2ª/ si no hemos conseguido librarnos de la defensa y el rebote está comprometido, podemos intentar el palmeo (lanzar el balón desde el salto sin haber tomado plena posesión del mismo), ya sea lanzando directamente a canasta, o palmeando hacia atrás para alejar el balón del defensor y cogerlo posteriormente.



2.3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA

2.3.1. Aspectos generales de la defensa.

- A/ Filosofía defensiva.
- B/ Actitud, mentalidad, agresividad.
- C/ Visión marginal.
- D/ Comunicación.
- E/ Condición física.

2.3.2. Posición básica en defensa.

2.3.3. Movimientos en defensa.

2.3.4. Defensa al jugador con balón.

- A/ Cuando no ha botado.
- B/ Cuando está botando.
- C/ Cuando ha botado.

2.3.5. Defensa al jugador sin balón.

- A/ Triángulo defensivo.
- B/ Concepto de ayuda.

2.3.6. Defensa a los pivots.

- A/ Pivot medio o bajo.
- B/ Pivot alto.

2.3.7. Defensa de los cortes y bloqueos.

2.3.8. Rebote defensivo.

2.3.9. Fintas defensivas y body-check.

2.3.1. Aspectos generales de la defensa.

A/ Filosofía defensiva.

- "Defensa es ante todo mentalidad y ganas de sufrir".
- "Una defensa sólida y estable es más fiable que un buen ataque".
- "Un equipo consigue una buena defensa cuando todos los jugadores están convencidos de su necesidad".
- "Para defender bien no importan los buenos o malos días, será nuestro esfuerzo y nuestras ganas de tener el balón quienes determinarán el éxito".
- "En baloncesto no existe la defensa, el equipo que no tiene el balón ataca al contrario para recuperarlo".

- "Hay que defender muy bien para estar entre los mejores".
- "Una buena defensa es el mejor ataque".

Cojamos estas frases, y muchas más, todas ellas de grandes entrenadores, y hagamos una sabia mezcla que nos dará como resultado la perfecta filosofía defensiva. Entendiendo la filosofía como: "la serie de principios que se establecen para explicar o agrupar ciertos hechos", esas frases nos pueden ayudar a comprender lo que es la defensa, pero no todo es filosofía en el baloncesto, así que pasemos a otros aspectos y fundamentos básicos de nuestro deporte.

Siempre se ha comentado que los fundamentos defensivos del baloncesto son menos en número, y relativamente más fáciles de aprender, que los ofensivos, pero raras veces hemos leído la letra pequeña que nos dice que es mucho más complejo perfeccionar y tener éxito en el aspecto defensivo. En baloncesto, el ataque casi siempre se antepone a la defensa, de ahí las anotaciones elevadas que se consiguen en comparación con otros deportes.

B/ Actitud, mentalidad, agresividad.

Tres palabras distintas pero muy relacionadas al hablar de defensa. De nada nos valdrá el mejor sistema defensivo de la competición, la mejor condición física, la mejor técnica defensiva... si los jugadores carecen de la actitud, mentalidad y agresividad necesarias para intentar, en defensa, hacer posible lo que en principio parece imposible.

C/ Visión marginal.

Hoy en día las defensas, incluso las individuales (cada defensor con un atacante) ya no se rigen por el: "tonto al que le metan canasta". Son defensas de equipo y, por ello, la visión marginal es una cualidad muy apreciada en el defensor, pues le permite tener un campo visual lo más amplio posible en todo momento, siendo capaz de actuar ante todas las situaciones que se produzcan haciendo bueno el famoso lema defensivo: "ayuda siempre a los compañeros sin esperar que alguien te ayude a ti".

Sobre todo hay dos cosas que el defensor nunca puede perder de vista: su atacante y el balón, debiendo variar su posición y orientación en el campo en función de estos dos elementos.

D/ Comunicación.

Complementario del anterior aspecto, pues por mucho que nos empeñemos, hay veces que no vemos todo lo que sucede en el campo y la solución a este problema es la comunicación entre todos los jugadores del equipo.

Esta comunicación se basa normalmente en palabras sueltas e inconexas como: ¡llego!, ¡voy!, ¡tiro!, ¡salgo!...; es imprescindible entre todos los miembros del equipo para contrarrestar los movimientos ofensivos del contrario.

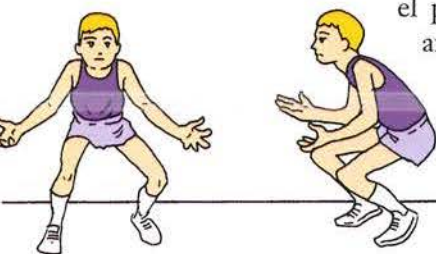
E/ Condición física.

Si algo puede hacer fallar a una gran defensa, al margen de las mencionadas actitud, mentalidad y agresividad, es la escasa condición física de los jugadores.

La técnica individual defensiva tiene un gran requerimiento físico, y si a esto añadimos que el ataque se antepone casi siempre a la defensa, debemos tener siempre la mejor condición física posible para estar a la altura de esta demanda.

2.3.2. Posición básica en defensa.

- Pies ligeramente más abiertos que la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo repartido en la parte delantera de ambos (pero no de puntillas). Puede adelantarse ligeramente uno de ellos.



- Rodillas flexionadas de forma que el centro de gravedad esté bajo y exista una mayor estabilidad y capacidad de reacción.

- Espalda recta y cabeza alta controlando la visión marginal.

- Brazos flexionados, palmas de las manos hacia arriba, una de ellas controlando el balón y la otra las posibles líneas de pase.

Ésta es la posición estática a partir de la cual podremos movernos y reaccionar con la mayor velocidad y eficacia posible.

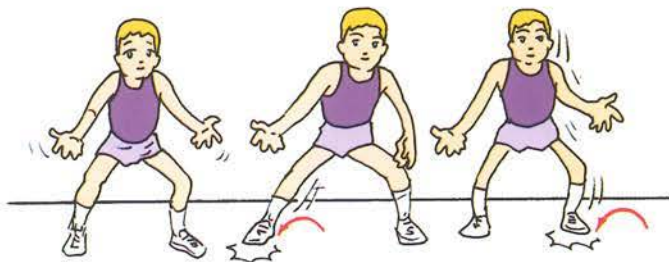
2.3.3. Movimiento en defensa.

Al movimiento específico de los pies en defensa se le llama “deslizamiento”; es un movimiento corto y rápido con los pies lo más cerca posible del suelo, sin cruzarlos ni juntarlos.

Desde la posición estática se mueve primero el pie más cercano a la dirección que queremos seguir, aproximando a continuación el otro, pero manteniendo en lo posible la separación inicial de la posición básica. De esta forma podemos movernos lateralmente, adelante, atrás y en diagonal.

Excepcionalmente, si la distancia a cubrir en defensa fuera grande, resulta más eficaz correr de forma natural y adoptar la posición defensiva cuando se ha llegado al destino.

Los brazos y las manos deben moverse tratando, por un lado, de obstaculizar el balón y, por otro, tratando de cerrar los posibles pases.



Cuando tenemos un pie claramente más adelantado que el otro, podemos definir:

- **pie fuerte**, es el más retrasado, con el que reaccionaremos más rápido y ese lado estará mejor defendido,

- **pie débil**, es el más adelantado y más cercano al atacante, reacciona más tarde que el otro y la defensa por ese lado es más floja. Cuando el atacante intente superarnos por el lado de nuestro pie débil pivotaremos rápidamente sobre el pie fuerte, dando un paso hacia atrás con el pie débil (es lo que se llama “paso de caída”), de esta forma se convierte automáticamente en fuerte.



2.3.4. Defensa al jugador con balón.

A/ Cuando el jugador atacante aún no ha botado. Esto significa que puede elegir entre pasar, botar o tirar. A no ser que el atacante esté muy alejado de la canasta, ésta es la peor situación y los objetivos prioritarios en defensa son:

- 1º que no realice un tiro cómodo, para lo cual nos situaremos entre él y la canasta a la distancia de un brazo extendido aproximadamente;

- 2º que no penetre botando hacia la canasta, disponiendo pie fuerte y pie débil en función de las ayudas que nos puedan hacer los compañeros aunque generalmente el pie fuerte (retrasado) será el más cercano a la línea lateral del campo más próxima;

3º que no realice un buen pase, para lo cual utilizaremos el movimiento constante de brazos y la presión de las manos al balón.

B/ Cuando el jugador atacante está botando. Muy similar a la situa-



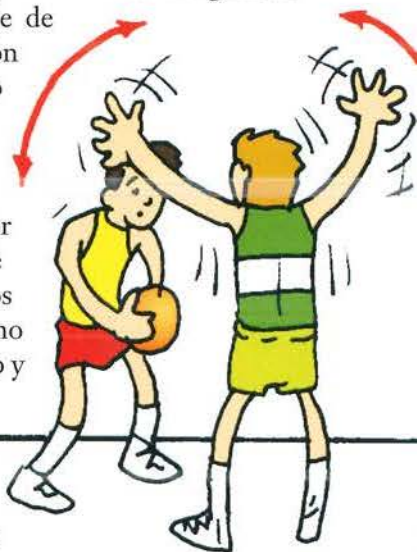
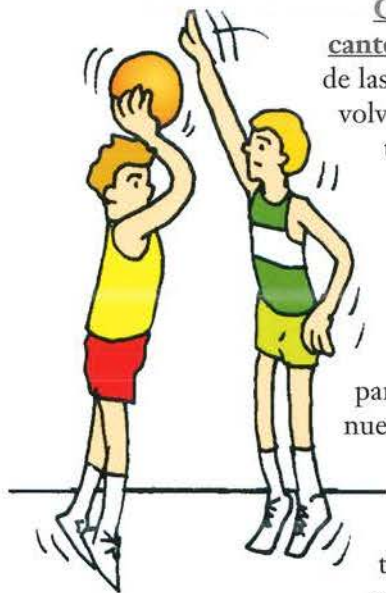
ción anterior pero en movimiento, intentaremos dirigir al atacante hacia donde no quiere ir, normalmente hacia las líneas de banda y a las esquinas del campo, evitando en todo momento que nos penetre hacia canasta.

Aumentaremos la presión de las manos al balón, sin llegar a cometer falta, pero creando inseguridad en el atacante y, sobre todo, intentando que deje de botar. Además todos los jugadores botan mejor con una de las dos manos, así que intentaremos que lo haga, en lo posible, con la mano "menos buena".

C/ Cuando el jugador atacante ha botado.

Esta es la mejor de las situaciones, pues ya no puede volver a botar. Nos acercaremos todo lo posible a él para que no pueda realizar un buen tiro y sólo le quede la opción de pasar. Aquí el movimiento de los brazos es fundamental, no para intentar robar el balón, sino

para provocar un mal pase que pueda ser interceptado por nuestros compañeros.



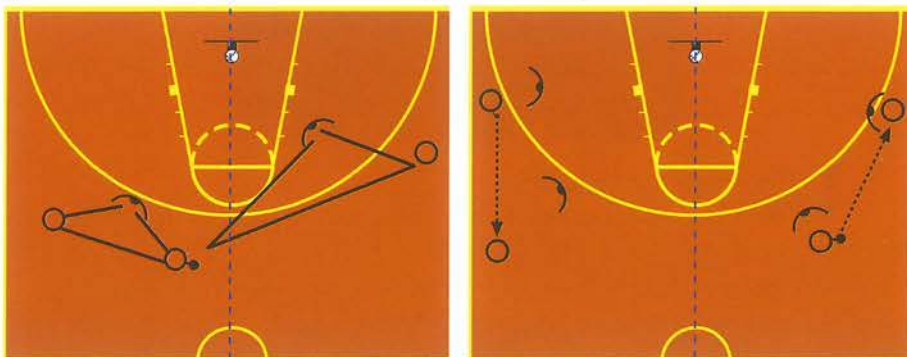
Por último, ante la posibilidad de un tiro, el defensor no debe extender las piernas, ni por supuesto saltar, hasta que lo haga el atacante, de otra forma caeríamos muchas veces en la trampa de las fintas de tiro.

Cuando se produce un tiro, el defensor saltará con el brazo más cercano al balón completamente extendido hacia arriba.

2.3.5. Defensa al jugador sin balón.

A/ Triángulo defensivo.

Los tres vértices que forman este triángulo son: balón, atacante sin balón y defensor. Su tamaño dependerá de la distancia y situación del atacante sin balón respecto a éste. Cada jugador debe formar su propio triángulo defensivo intentando ver siempre el balón y su atacante.



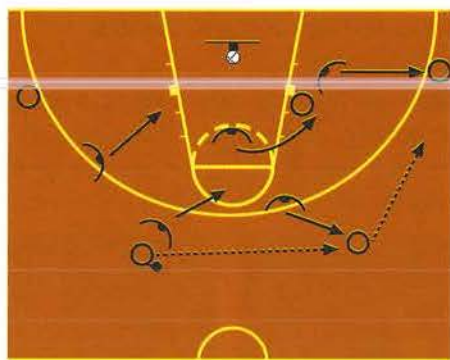
La orientación del defensor en el triángulo puede ser: encarándose al balón, con mejor posibilidad de ayudar a los compañeros, interceptar pases y salir al contraataque, o de espaldas al balón, con menor posibilidad de que nuestro atacante reciba el balón. En cualquiera de los dos casos, mediante el giro de la cabeza, no debemos perder de vista en ningún momento esos dos elementos: nuestro atacante y el balón.



Los objetivos prioritarios del defensor son que su atacante no reciba el balón, realizar ayudas a los compañeros y, si finalmente su atacante recibe, estar en disposición para hacer una buena defensa.

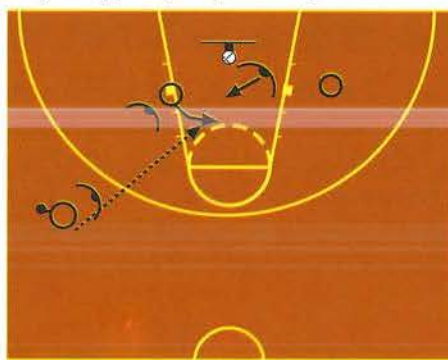
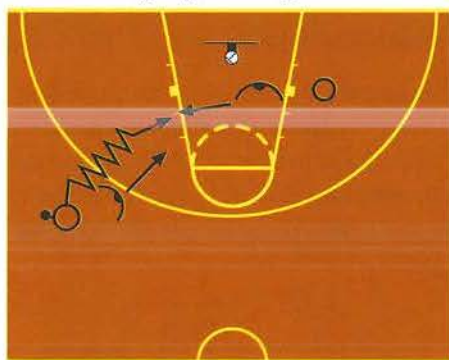
El movimiento del balón en ataque producirá un continuo movimiento en los defensores, variando como consecuencia el triángulo de cada uno.

El defensor debe estar siempre situado entre el balón y su atacante, y moverse acompañando el movimiento de ambos.

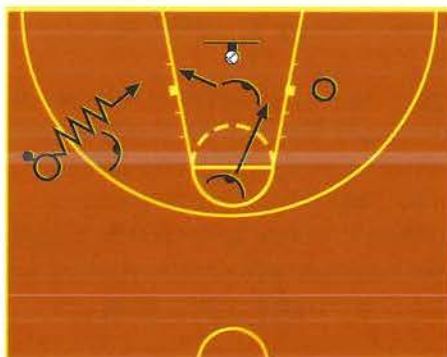


B/ Concepto de “ayuda”.

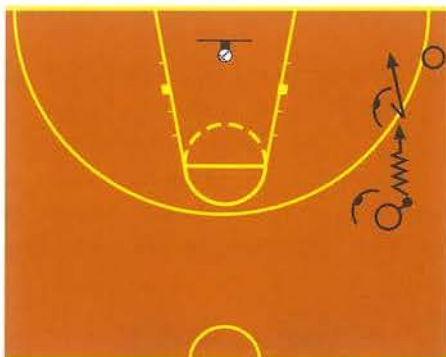
Las defensas modernas no se entienden sin el concepto de ayuda, cuyo fin es detener la progresión del balón hacia la canasta o hacia posiciones de inminente peligro. En gráficos vemos mejor algún ejemplo de ayudas.



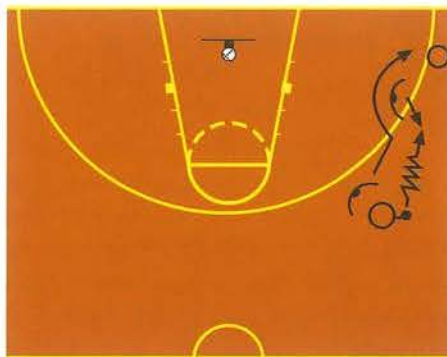
Veamos también que la ayuda de un jugador provoca la ayuda de todos los compañeros, que automáticamente corrigen su posición.



Una vez que ha finalizado la ayuda, los defensores deben optar por intentar recuperar lo antes posible cada uno a su atacante (ayuda y recuperación), o si el atacante ha obtenido una gran ventaja, cambiar de atacante los defensores (ayuda y cambio). Para esto es esencial la comunicación entre la defensa.



ayuda y recuperación



ayuda y cambio

2.3.6. Defensa de (a) los pivots.

Como vimos en los fundamentos de la técnica de ataque, las posiciones interiores ocupadas por jugadores, sean o no pivots, son peligrosas, por lo cual tienen una defensa especial, como ahora veremos, siendo el objetivo prioritario el evitar que reciban el balón.

A/ Defensa a pivot medio o bajo.

Podemos realizar la defensa de tres formas distintas

- Por detrás; situados a la espalda del atacante entre él y la canasta. Tiene la ventaja de que tenemos previamente cerrada la penetración, pero el mayor inconveniente es que el atacante recibe muy fácilmente. Se usa contra pivots que no son buenos tiradores. Las piernas deben estar flexionadas y el tronco recto. No debemos dejar que el atacante vaya retrocediendo y nos meta debajo de la canasta. Una vez que ha recibido podremos separarnos o acercarnos a él en función de su velocidad en los movimientos.





- Por delante; situados por delante del atacante, de cara al balón, con las piernas abiertas y flexionadas. Los brazos, uno controlando al contrario manteniendo siempre contacto con él, y el otro estirado hacia arriba intentando tapan el pase por alto. La utilizamos contra jugadores especialmente peligrosos tratando de impedir que reciban el balón. Los pases bombeados son el mayor peligro de esta defensa.

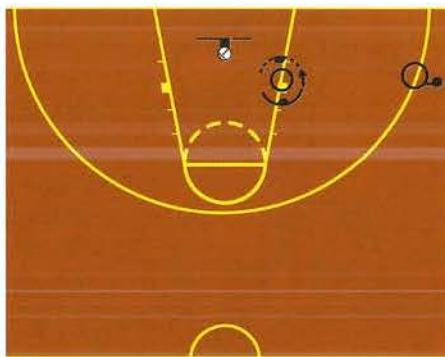
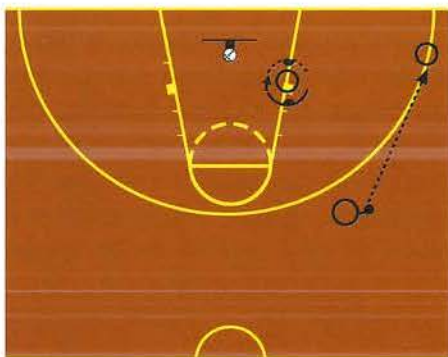
- Defensa en 3/4; llamada así porque aproximadamente tres cuartas partes de nuestro cuerpo están por delante del atacante y el resto por detrás. Nos situamos en un lado del atacante con las piernas abiertas y flexionadas, la pierna y brazo interiores en contacto con el atacante y por detrás de él para dificultarle los movimientos; la pierna y el brazo exterior se interponen entre el balón y el atacante (en línea de pase) con la palma de la mano hacia el balón. Nos situaremos por arriba del atacante cuando el balón esté mas arriba de la línea de tiro libre o su prolongación y por debajo del atacante cuando el balón esté por debajo de la línea de tiro libre o su prolongación.

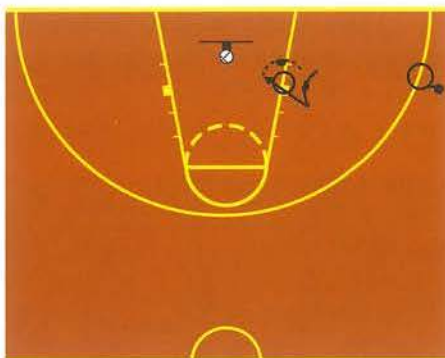
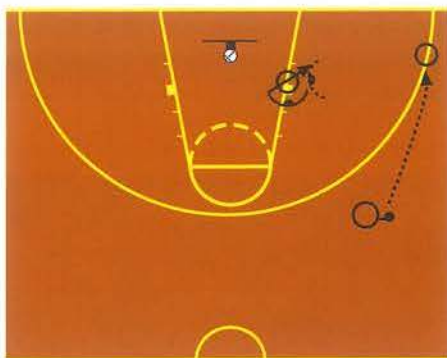


Esta es la defensa más efectiva y por lo tanto la más utilizada, el problema viene cuando el balón cambia de posición con respecto a la línea de tiro libre o su prolongación y tenemos que cambiar arriba-abajo y viceversa rápidamente. Podemos hacerlo de dos formas:

1ª/ pasando por detrás del atacante; es más fácil, pero existen unos momentos en los que recibiría el balón con mucha facilidad;

y 2ª/ pasando por delante del atacante ya sea dando la espalda al balón, o con mayor seguridad, de cara al balón a través de dos pivotes sucesivos, uno con la pierna adelantada y el otro con la contraria.





B/ Defensa al pivot alto.

Está más alejado de la canasta y el peligro es menor. Se utiliza normalmente la defensa en 3/4 por el lado en que está el balón. Una vez que el pivot ha recibido lo defenderemos como a un jugador exterior con posesión de balón.



Como hemos visto, las defensas a jugadores interiores se fundamentan en intentar que no reciban, pues una vez que lo hacen sólo nos queda situarnos entre ellos y la canasta, y a través de los movimientos defensivos impedir su progresión hacia ella y tratar de obstaculizar al máximo sus lanzamientos.

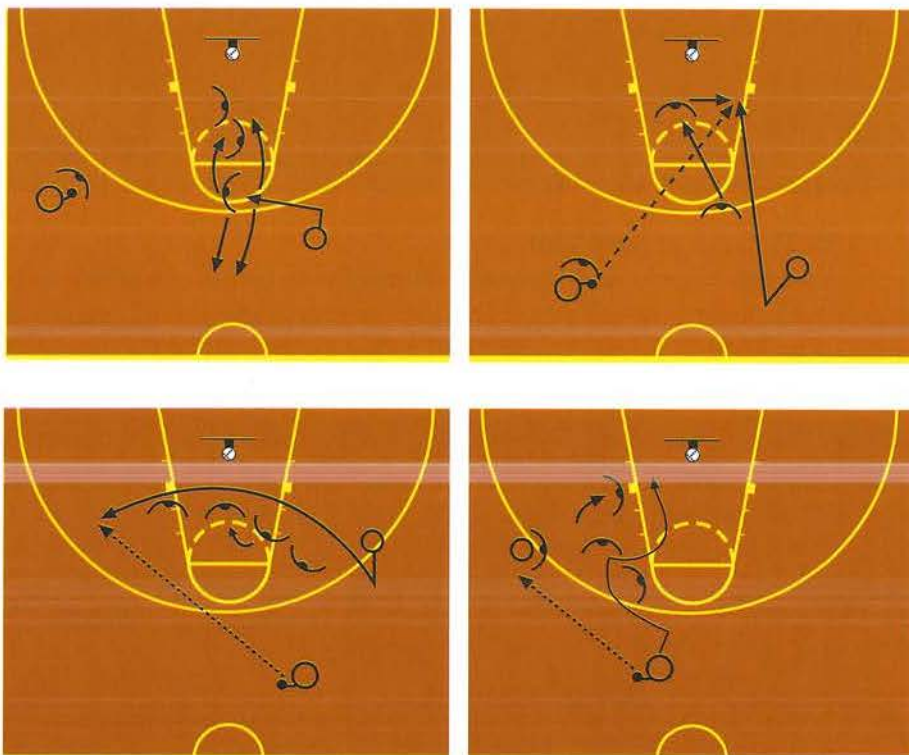
La velocidad de los movimientos cobra especial importancia pues nos movemos en pequeños espacios y muy próximos al atacante, de forma que si éste lleva la iniciativa, a igualdad de condiciones físico-técnicas siempre tendrá ventaja.

2.3.7. Defensa de los cortes y bloqueos.

A/ Defensa de los cortes.

“Cortar” es atravesar o penetrar en la zona de 3” intentando conseguir una ventaja sobre la defensa que nos permita un lanzamiento a canasta.

Los puntos básicos en la defensa de los cortes son: acercarse al atacante y mantenerse siempre por delante de él interponiéndose en la línea de pase, no dejar de mirar al balón en ningún momento y no perder el control ya sea visual o táctil del atacante.



B/ Defensa de los bloqueos.

Es importante puesto que muchos sistemas de ataque actualmente se basan en los bloqueos. La comunicación entre los defensores es un factor esencial, siendo el defensor del bloqueador el que avisa a sus compañeros para que estos no se vean sorprendidos.

Tenemos varias opciones para defender :

1ª/ Pasar el bloqueo por arriba; en este caso el defensor del hombre bloqueado debe acercarse todo lo posible a éste y meter rápidamente una pierna entre bloqueador y bloqueado para superar la acción. El defensor del bloqueador avisa a su compañero y le ayuda dando un paso hacia el bloqueado cuando sale, para retrasarle y permitir la recuperación del compañero.



El problema puede surgir con la continuación del atacante que realiza el bloqueo, en cuyo caso deberán ayudar el resto de los compañeros.

2ª/ Pasar el bloqueo por debajo; en este caso el defensor del bloqueador avisa a su compañero y da un paso hacia atrás creando espacio para que pueda pasar entre el bloqueo y él. El problema aquí está en si el bloqueado es un buen tirador, puesto que hay un instante, justo al pasar por el bloqueo, en que la defensa está muy separada.



3ª/ Otra opción es cambiar de atacante en el momento del bloqueo; poco aconsejable si hay evidentes diferencias físicas (bloqueo entre base y pivot), pero no desdeñable en cierta situaciones (bloqueo entre pivots).

De estas tres opciones la elegida estará en función del sistema defensivo del equipo, de las características de los atacantes, zona del campo en que se produzcan los bloqueos, tipo de bloqueos, etc.

2.3.8. Rebote defensivo.

En defensa, cuando se produce un lanzamiento a canasta, la idea clave es que el posible rebote no lo coja el equipo que ha lanzado y, evidentemente, si esto ocurre, el rebote será defensivo.

Esto puede parecer una perogrullada, pero no lo es tanto si tenemos en cuenta que la idea, antes de ir al rebote defensivo, es “bloquear” o “cerrar el rebote” al atacante para tener ventaja sobre el balón, es decir, pensar antes en que no lo coja el contrario que en cogerlo nosotros.

Para hacer esto, todos los defensores, en el momento del tiro, deben situarse siempre entre el atacante y la canasta, especialmente los que están más cercanos a ésta (normalmente los pivots).

Podemos realizar el bloqueo o cierre del rebote de dos maneras:

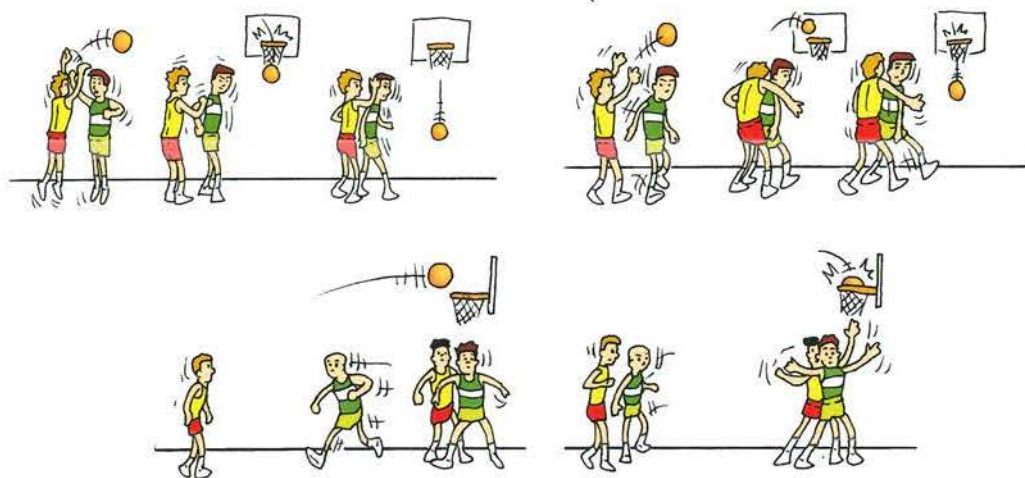
- Cruzando las piernas por delante del atacante, buscando contacto con él de forma que se quede a nuestra espalda.

- Si el atacante intenta penetrar debemos pivotar sobre el pie más cercano a la penetración e, igual que antes, buscar contacto y fijarlo a nuestra espalda.

El bloqueo intentará hacerse lo más lejos posible de la canasta. Las piernas deben abrirse mucho para abarcar un gran espacio y deben estar flexionadas para el posterior salto.

Una vez que hemos bloqueado el rebote, saltaremos a por el balón lo más alto posible si este cayera en nuestras inmediaciones.

Las cualidades del reboteador son, básicamente, las mismas que en los rebotes ofensivos: capacidad de salto, coordinación, agresividad, envergadura, tiempo de salto y buena posición.



El rebote es una acción de gran importancia y muy valorada en un jugador; de hecho, se establecen clasificaciones específicas en este apartado y existen jugadores especialistas que consiguen ser útiles para sus equipos sólo a base de coger rebotes.

Factores a tener en cuenta en el rebote son:

- cuanto más lejano sea el tiro más largo puede ser el rebote,
- entre el 70 y el 80% de las veces que se tira desde un lado del campo el rebote va hacia el lado contrario,
- el rebote es una acción de coraje, ambición y espíritu competitivo,

- no sólo rebotean los hombres grandes o pivots, sino todos los jugadores,
- el rebote defensivo es el comienzo del ataque,
- si no controlamos el rebote defensivo de nada nos vale una grandísima defensa,
- con el tiro no se acaba la defensa, continúa hasta que tenemos la posesión del balón.

2.3.9. Fintas defensivas y body-check.

A/ Fintas defensivas. Son, como las fintas de ataque, un movimiento de engaño y el objetivo fundamental es crear confusión en los atacantes para que cometan algún error.

Se utilizan a menudo cuando hay una inferioridad numérica de defensores (contraataque) para retardar el ataque y dar tiempo a que acudan los compañeros.

Al jugador que lleva el balón, por ejemplo, podemos hacerle creer que vamos a robárselo y luego retrasarnos, esto le hará sentirse inseguro y estar pendiente del balón y no del juego.

En un contraataque de dos atacantes y un defensor podemos hacerles creer que vamos hacia el hombre-balón para retroceder rápidamente e intentar cortar el pase entre atacantes.

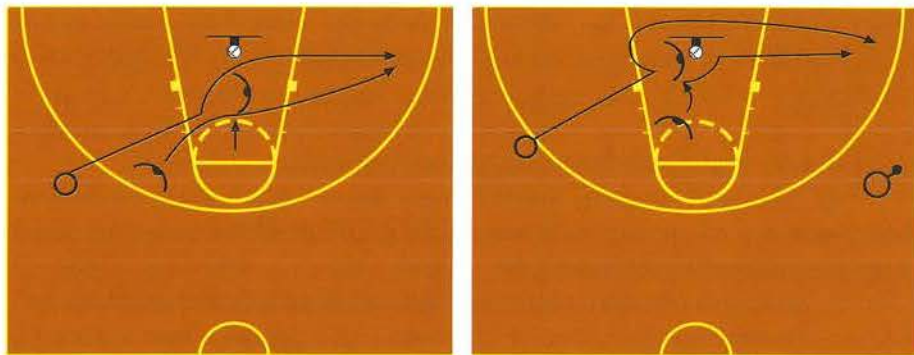
Son, no obstante, acciones de riesgo, y como tales no se debe abusar de ellas, pues si salen mal el atacante tendrá una ventaja clara.



B/ Body-check (chocar con el cuerpo). Es una especie de bloqueo defensivo que no tiene que ver con el rebote, sino con los desplazamientos y recorridos de los jugadores atacantes. Se utilizan, comúnmente, para defender los cortes y algunos bloqueos.

El jugador que realiza un body-check debe intuir la trayectoria del atacante en un corte, para interponerse en la misma y obligarle a un cambio o rodeo.

La posición del cuerpo es la misma que en los bloqueos de ataque, variando la orientación en función de la dirección del atacante y, como en ellos, es preciso ocupar la posición con anterioridad para no cometer falta.



2.4. El juego 1x1.

Entramos a partir de ahora en el terreno de la táctica, que Pablo Casado (gran entrenador) definía como: “la aplicación correcta, en cada momento, por parte del jugador, del fundamento adecuado para realizar lo que desee, que deberá ser la mejor elección para superar al contrario”.

El baloncesto es un deporte de equipo, pero, no obstante, en un partido, muchas situaciones se resuelven, inicialmente, con el juego de 1 contra 1, es decir, 1 atacante con balón contra 1 defensor (1x1).

Las premisas para jugar el 1x1 en ataque son:

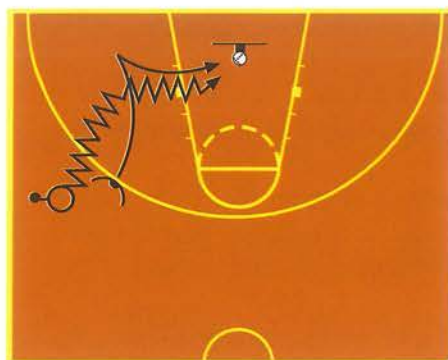
- manejar el mayor número posible de fundamentos técnicos,
- saber cómo adquirir ventaja aplicando los fundamentos técnicos,
- una vez iniciada una acción, disponer de varias salidas u opciones junto con capacidad de rectificación.

En defensa:

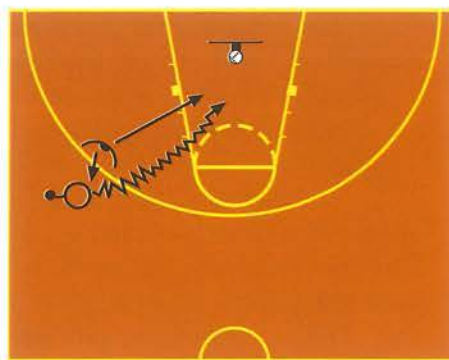
- como el ataque se antepone, darle, en principio, la opción que se considere menos peligrosa (conocimiento del rival),
- aplicar correctamente los fundamentos defensivos sobre el hombre-balón.

Para aplicar estas premisas, disponemos en ataque del BOTE con todas sus variantes y posibilidades (protección, velocidad, cambios de dirección, de ritmo...), del TIRO, también en todas sus variantes, y de algún accesorio, como las fintas.

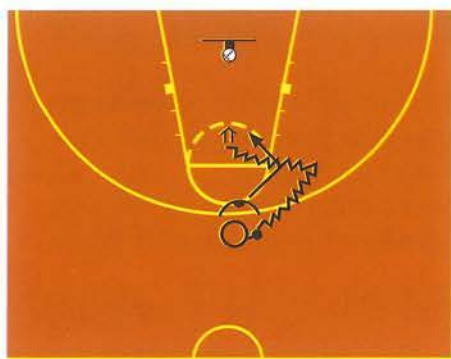
Veamos algunos ejemplos de posibilidades en 1x1.



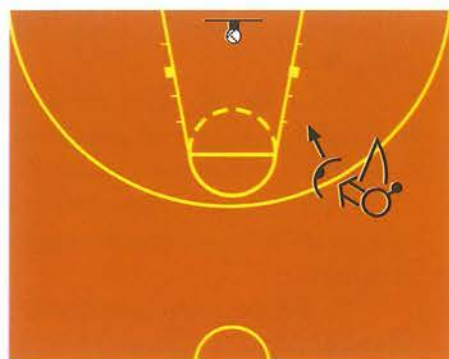
cambio de dirección y penetración



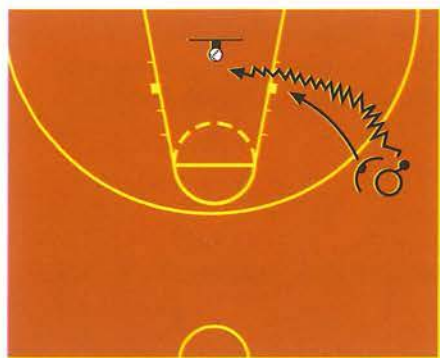
finta de tiro y penetración



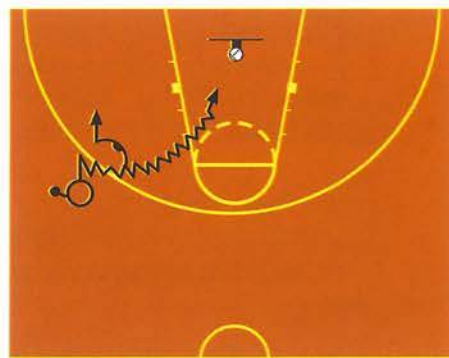
cambio de dirección, parada y tiro



finta de penetración y tiro



ganar la línea de fondo por velocidad



finta de penetración por un lado y salida por el otro

Las posibilidades de los pivots en 1x1 ya quedaron reflejadas en los fundamentos individuales de ataque.

Aspectos generales a tener en cuenta en el 1x1:

- Situación del jugador en el campo (cerca o lejos de la canasta, en una esquina o en el centro del campo,...).

- Analizar al rival; el defensor tiene que observar qué mano utiliza mejor el atacante, ¿es rápido?, ¿tira bien?, etc., y el atacante también debe observar a su oponente: ¿es bajo? lo meteré hacia el interior, ¿es lento? trataré de superarle por velocidad, etc.

Es recomendable, por este motivo, que en los entrenamientos los jugadores roten en los ejercicios de 1x1 y no mantengan siempre la misma pareja.

- Mantener, tanto atacante como defensor, la visión marginal del campo, pues podemos perder, en ataque, la posibilidad de pasar a un compañero mejor situado, y en defensa estrellarnos contra un bloqueo, por ejemplo.

- Un defecto corriente en el atacante es botar y botar; no debe hacerlo. Lo mejor es usar el fundamento adecuado en el momento preciso y sin “adornos” inútiles que puedan llevarnos a cometer errores.

- El atacante debe intentar siempre ser peligroso para la defensa: recibir en buena situación, mirar al aro y adoptar la posición de triple amenaza.

- Aunque sea 1x1 siempre estamos supeditados al resto de jugadores: situación, ayudas defensivas, ventajas, etc.

2.5. EL JUEGO 2x2.

Dijimos antes que había, inicialmente, muchas situaciones de 1x1. Inicialmente quiere decir que, en virtud de los sistemas defensivos de ayudas, acaban siendo, en la mayor parte de las ocasiones, de 2x2 y 3x3.

Los recursos técnicos a utilizar aumentan, evidentemente, en el juego 2x2. Aparte del BOTE, TIRO y FINTAS, añadiremos el PASE, los BLOQUEOS DIRECTOS y el JUEGO SIN BALÓN.

En cuanto al pase:

- entendimiento entre jugadores,
- calidad de los pases en cuanto a eficacia (cuando queremos y donde queremos).

En cuanto a jugar sin balón:

- todos los entrenadores estamos de acuerdo: en el campo se juega siempre, con o sin balón,

- dar protagonismo en el equipo al juego sin balón.

En cuanto a los bloqueos:

- racionalidad, es decir, se hacen con un motivo,

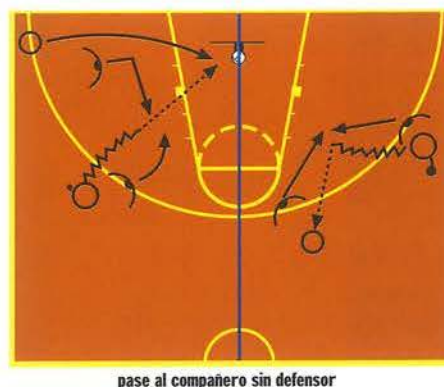
- coordinación entre los jugadores.

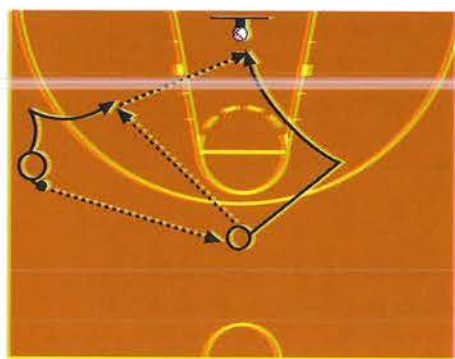
Veamos algunas posibilidades del 2x2.

- **Aclarados:** despejar una zona del campo para dejar al compañero que tiene el balón en una situación de 1x1, imaginando que puede superar a su defensor.



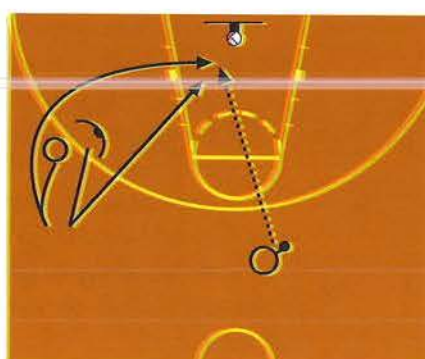
Si llega la ayuda defensiva, pasamos al compañero que quedó solo.



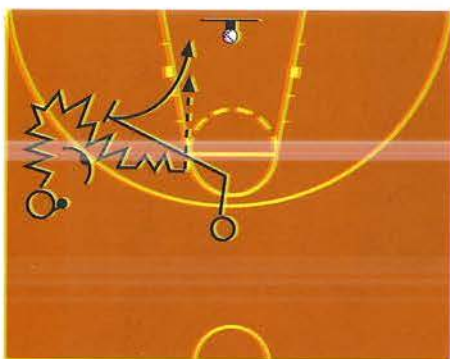


cortes

- **Cortes:**
tratando de anticiparse a la defensa y recibir con ventaja.

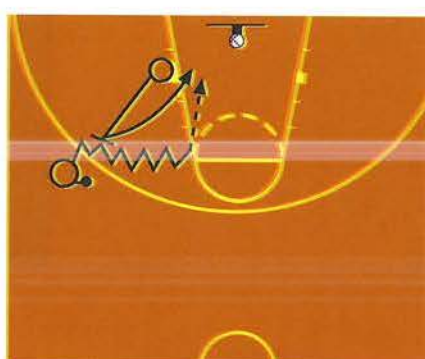


puerta atrás

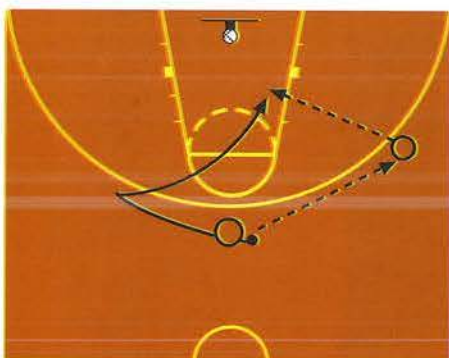


bloqueo directo y continuación

- **Bloqueos:**
muy importante la continuación del bloqueo en función de la reacción defensiva.

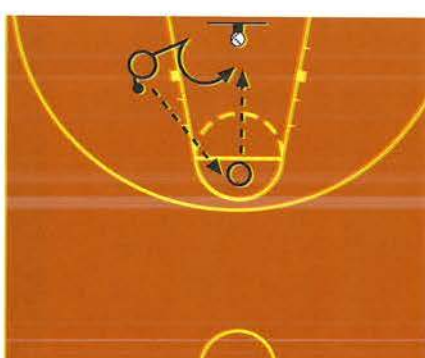


bloqueo ciego y continuación



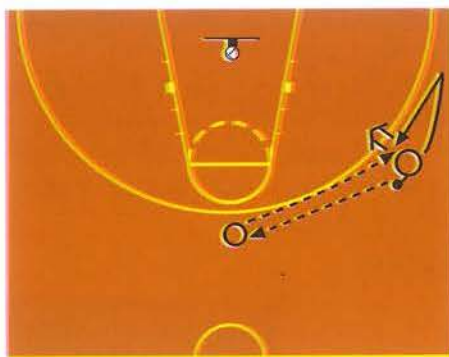
entre exteriores

- **Pasar y cortar.**

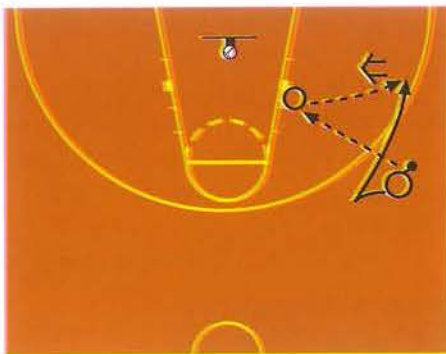


entre pivots

- Pasar y tirar.



entre exteriores



entre exterior-interior

En relación a la defensa:

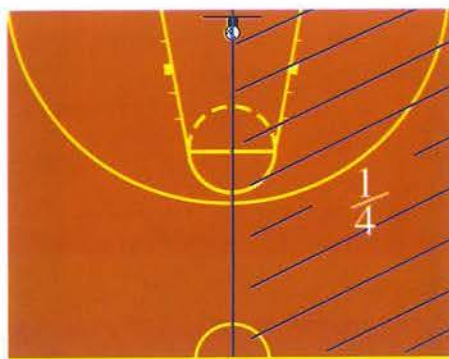
- El defensor del hombre-balón utiliza los fundamentos defensivos para no verse superado.

- El defensor del hombre que no tiene el balón establecerá siempre su triángulo defensivo, listo para ayudar a su compañero, sin perder de vista ni al balón ni a su hombre.

- La comunicación, como siempre en defensa, es muy importante.

- Si el juego 2x2 es entre un pequeño y un grande, trataremos de que no haya cambios defensivos para evitar diferencias físicas notables.

En los entrenamientos, cuando realicemos ejercicios de 2x2, restringiremos a 1/4 de campo la posibilidad de juego, para acomodarlos a una situación más real de partido.



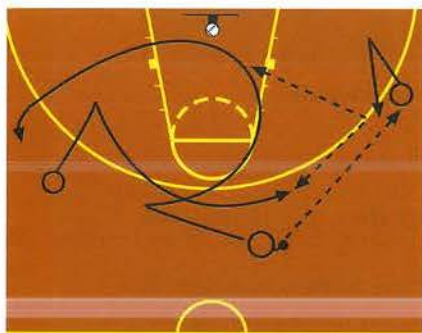
2.6. EL JUEGO 3x3.

Añadiendo al 1x1 y 2x2 las posibilidades del juego 3x3, se completan casi todas las situaciones que se pueden realizar en el juego real 5x5.

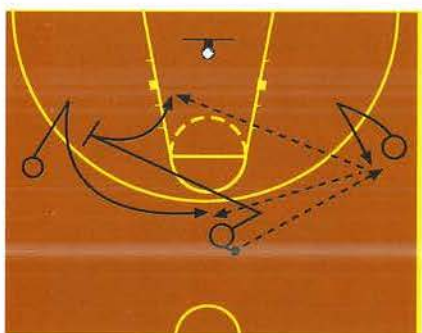
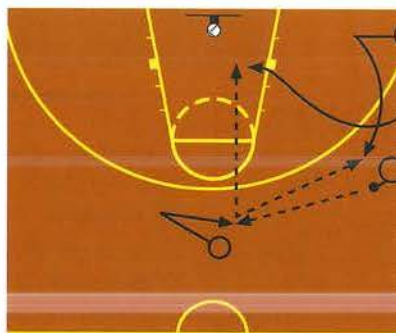
Además de los recursos para el 1x1 y 2x2, es decir, bote, tiro, fintas, pase, bloqueos directos y juego sin balón, incorporamos los bloqueos indirectos.

Al ver algunas situaciones concretas, debemos hacerlo diferenciando los puestos de los jugadores: bases, aleros y pivots, o más prácticamente, dividirlos en jugadores exteriores y jugadores interiores.

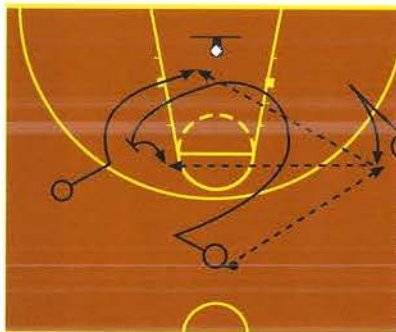
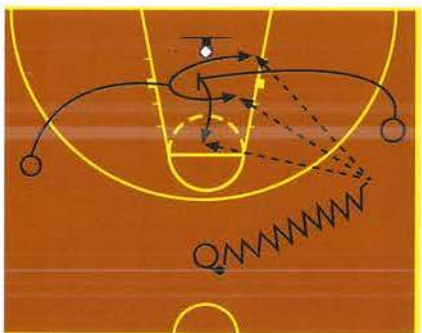
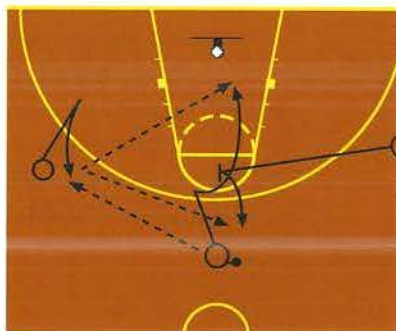
Ejemplos: - **Tres jugadores exteriores:**



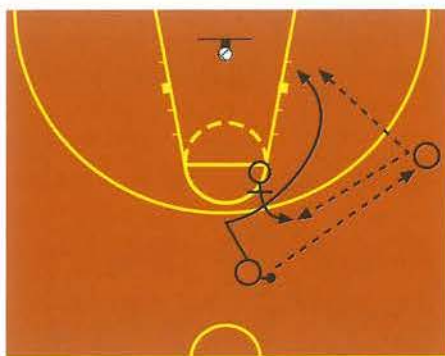
- Pasar, cortar y reemplazar



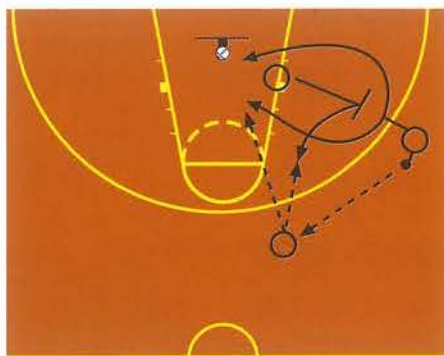
- Bloqueo indirecto o ciego



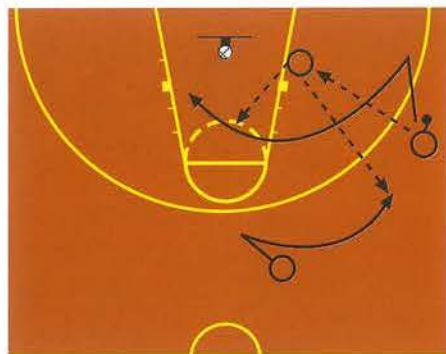
- Dos jugadores exteriores y uno interior



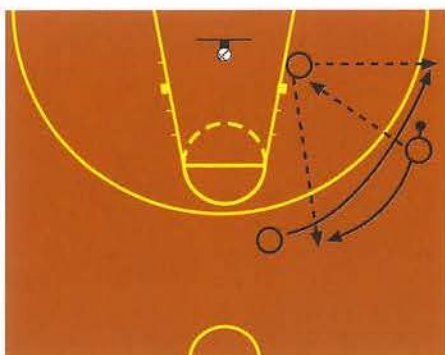
corte UCLA



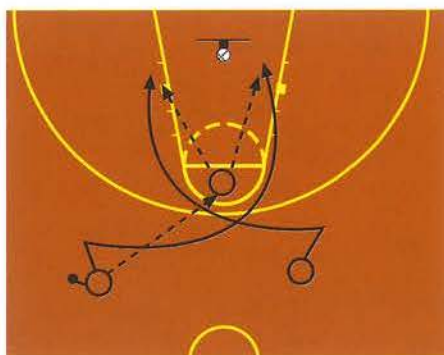
bloqueo ciego



pasar, cortar y reemplazar

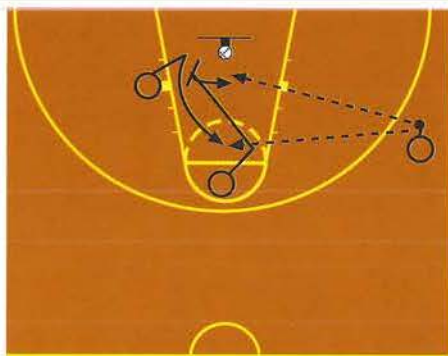


pasar e intercambiar

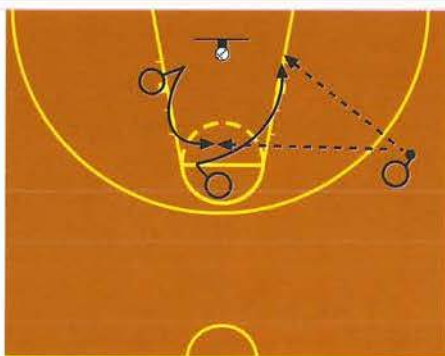


pasar y cortar

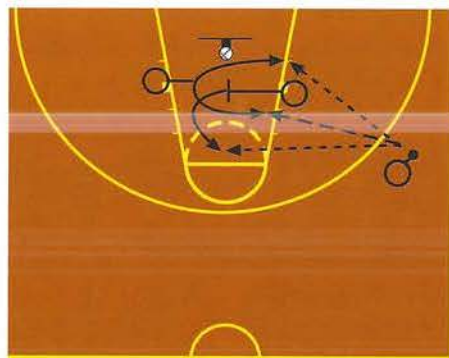
- Un jugador exterior y dos interiores



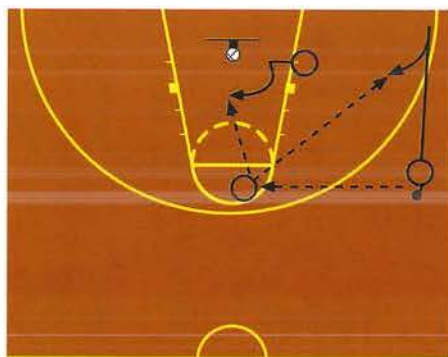
bloqueo indirecto diagonal



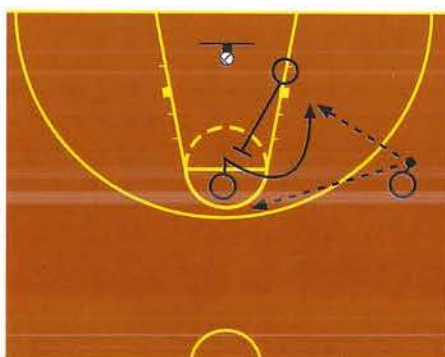
cortes



bloqueo indirecto horizontal



cortes



bloqueo indirecto diagonal

En defensa, además de lo expuesto en el 1x1 y 2x2, actuaremos en función del sistema defensivo de equipo elegido, que establecerá la forma de las ayudas, cómo pasar los bloqueos, cambiar de hombre o no, etc., intentando, en todo momento, molestar, importunar, fastidiar los movimientos del ataque, ofreciendo, si tuviéramos varias posibilidades, la menos peligrosa.

Las normas generales a seguir en el ataque de esta situación son:

- La mejor opción viene marcada muchas veces por la defensa: leer la defensa.

- No olvidar los recursos del 1x1 y 2x2.

- Trayectorias angulares, con bruscos cambios de dirección y de ritmo.

- Ocupación inteligente de los espacios (zonas desocupadas o peligrosas para la defensa).

- Sin aglomeraciones, separarse, pues 2 atacantes muy juntos pueden ser defendidos por un solo jugador.

- Coordinación entre jugadores; deben entenderse con la mirada.

2.7. EL CONTRAATAQUE Y LA TRANSICIÓN.

2.7.1. El contraataque.

Consiste en llevar el balón hacia la canasta contraria a la máxima velocidad para coger al equipo defensor en desventaja numérica o posicional (mal colocados) y conseguir de esta forma un lanzamiento con elevado porcentaje de acierto. Es una acción espectacular que muchos equipos intentan jugar pero no todos lo consiguen.

A/ Ideas generales sobre el contraataque.

El hecho de que según las Reglas del baloncesto el árbitro deba tocar el balón antes de cada saque de banda y que las defensas tienen especial cuidado en no recibir contraataques (balance defensivo) hace que cada vez se vean menos en los partidos.

No obstante, en categorías de formación se ven más, debido, entre otras cosas, al mayor número de errores y pérdidas que se cometen y a que todavía hay quien basa gran parte de su juego de ataque en esta acción. Como manifestaba hace poco Charly Sainz de Aja (Seleccionador Nacional Junior y Campeón del Mundo, gran entrenador) una gran parte de los puntos de su equipo provienen del contraataque y del contraataque organizado (transición).

Las ventajas más destacadas del contraataque son:

- es un juego vivaz, alegre, rápido y sobre todo espectacular,

- cualquier jugador puede anotar pues muchos lanzamientos acaban siendo bandejas,

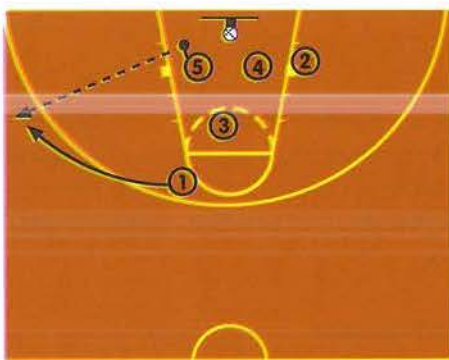
- mejora los fundamentos más básicos como botar, pasar o tirar, a la máxima velocidad.

Dentro de las desventajas tenemos:

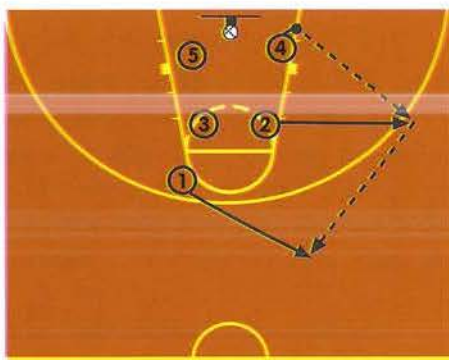
- la velocidad provoca errores, pues se confunde con la precipitación,
- se olvida la importancia de tener el balón, pues pasamos mucho más tiempo defendiendo que atacando,
- en ocasiones se intenta inculcar el contraataque sin tener los jugadores apropiados para ello.

B/ Inicio del contraataque.

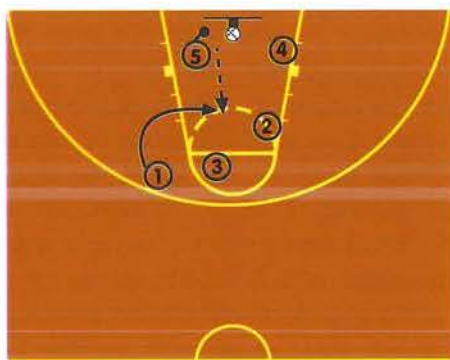
El contraataque surge a menudo por una buena defensa (interceptar un pase, robar un balón...), pero también a través de un rebote defensivo e incluso después de un saque de fondo. Las situaciones para recuperar el balón son diversas pero una vez que lo tenemos la acción clave es el primer pase, que deberá hacer llegar el balón al base o escolta lo más rápido posible.



abriéndose



abriéndose

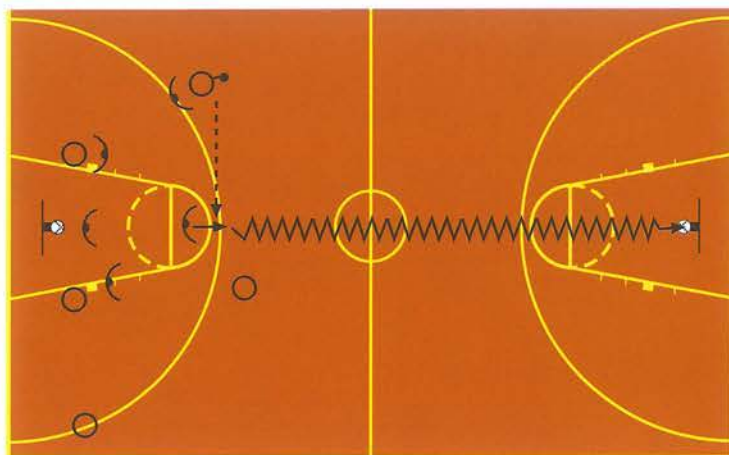


cortando

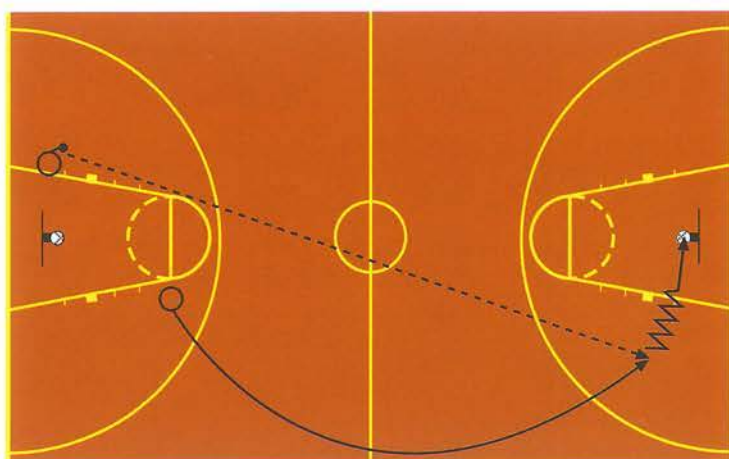
Normalmente en los equipos está establecido quien debe recibir el primer pase y cómo deben hacerlo, bien cortando sobre el hombre que tiene el balón o bien abriéndose hacia una banda (en el centro siempre hay más jugadores). A veces el primer pase no va directamente al base sino a otro jugador y de este al base.

Excepciones:

- Si se corta o roba un balón y el jugador se encuentra en situación de 1x0 continuará botando a toda velocidad hacia la canasta contraria.



- Si existe la posibilidad de un pase largo que habilite una situación de 1 x 0.



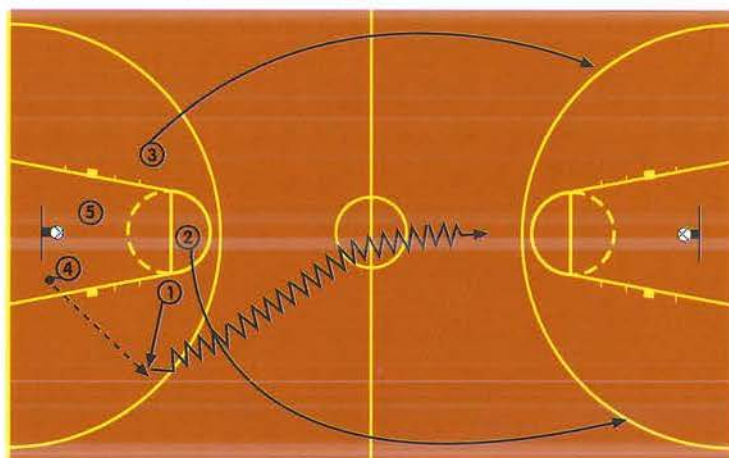
C/ Desarrollo del contraataque.

Una vez que hemos dado-recibido el primer pase debemos llevar el balón a la canasta contraria a través del pase (más rápido) o del bote (más seguro), todo dependerá de las cualidades de los jugadores atacantes y de la disposición defensiva.

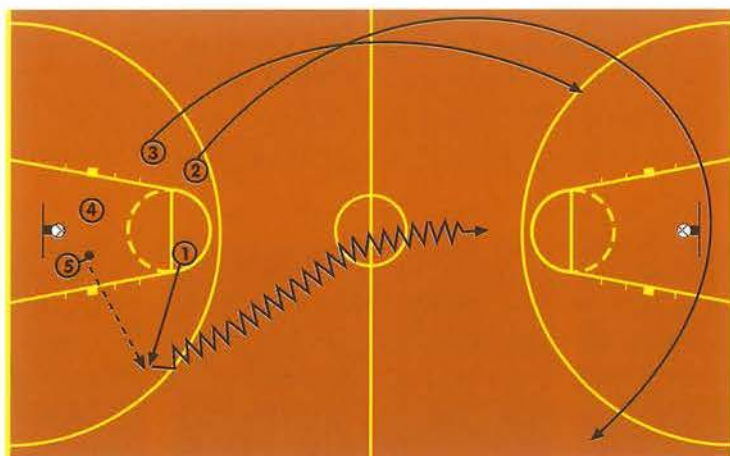
Aquí debemos introducir el concepto de “calles del contraataque”, que son una especie de pasillos imaginarios por donde deben correr los jugadores para no estorbarse entre ellos. Otro término nuevo es el de “trailers” o jugadores más retrasados al correr el contraataque (normalmente los pivots).



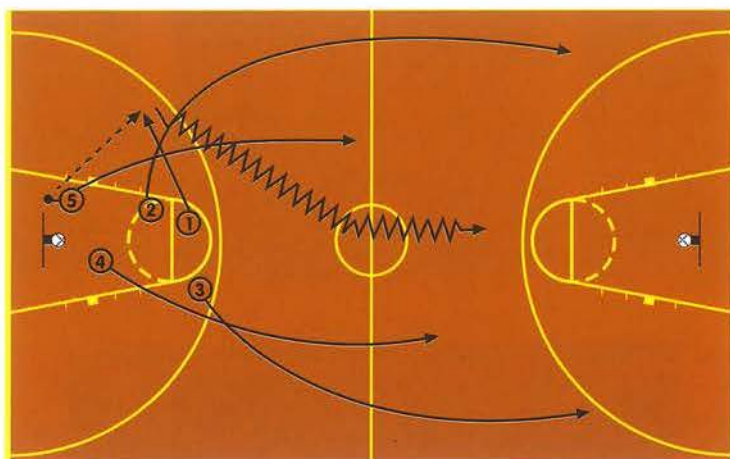
En primera instancia se ocupan las dos calles laterales y la central por parte de los jugadores más rápidos. Si el balón sube botando es preferible que lo haga por el centro para tener capacidad de maniobra hacia ambos lados.



Si en alguna ocasión una calle lateral fuera ocupada por dos jugadores, el que va delante, si no recibe el balón, debe cortar hacia el lado contrario.



Los trailers deben correr por sus calles pero no a la vez sino escalonadamente y unos metros por detrás del hombre del centro.

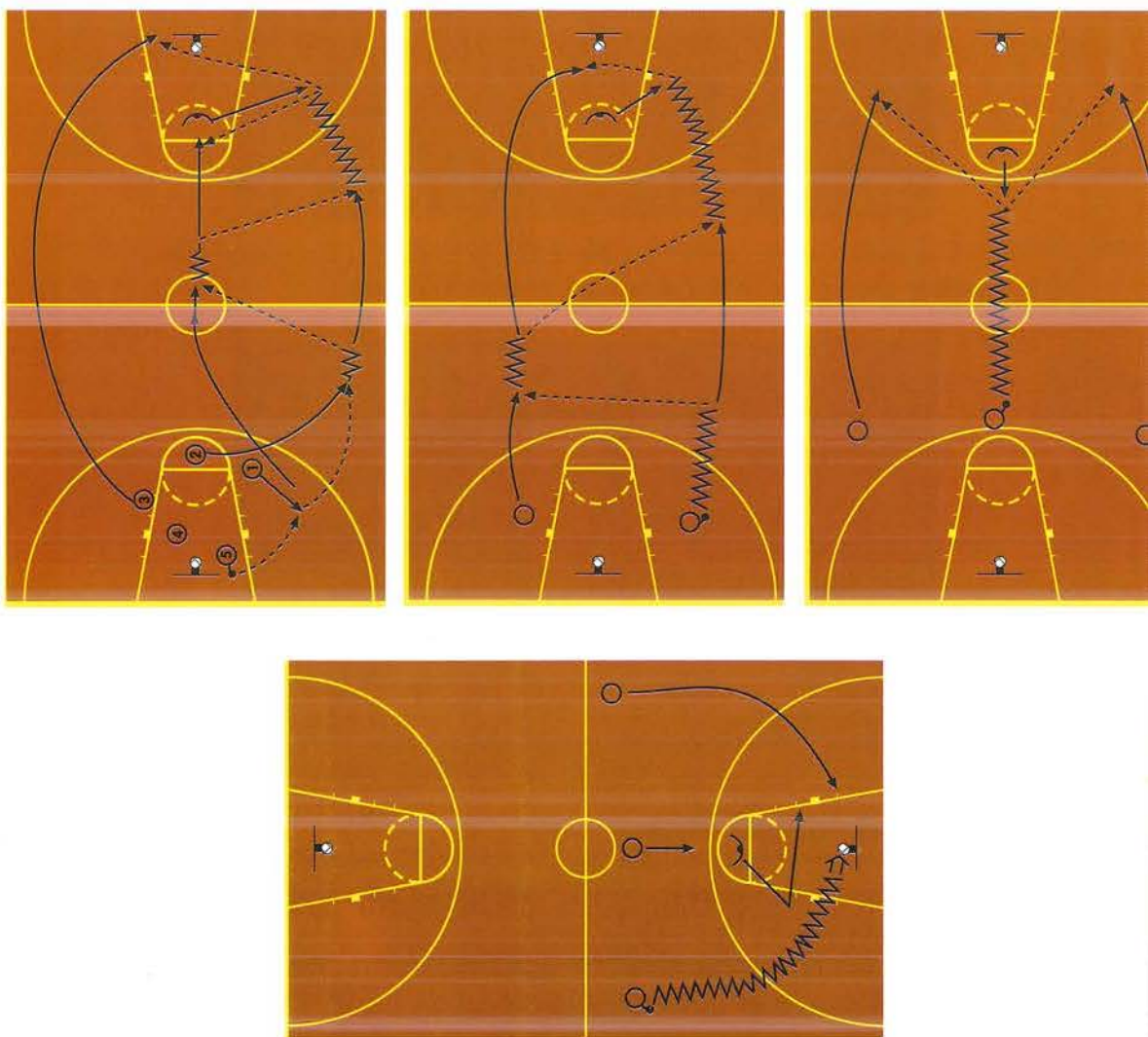


D/ Final del contraataque.

Lo más importante es que los jugadores identifiquen la situación creada al final, que normalmente será de 2x1, 3x2 o 3x1, situaciones ideales de superioridad numérica y las más habituales.

En el 2x1 y 3x1 es importante, como ya hemos dicho, ocupar las calles correspondientes y separarse suficientemente para no facilitar la labor

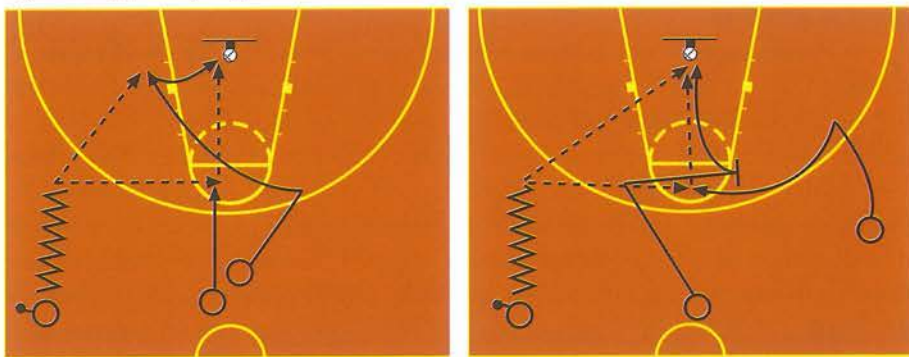
defensiva. Los atacantes pueden pasarse el balón o ir botando, pero una vez que atraviesan el medio campo el que tenga la posesión del balón continuará botando haciendo creer al defensor que va a realizar una entrada a canasta; si el defensor reacciona y sale a frenar la acción, pasaremos el balón a otro compañero mejor situado y que se habrá quedado solo; si el defensor no sale a pararnos continuaremos hasta el final o, si es necesario, pasaremos el balón en el último instante. La clave está en provocar una respuesta del defensor.



Si llegamos al final en una situación de 3x2, lo que se busca, como en todo contraataque, es una canasta fácil, es decir, una entrada o un tiro cercano con alto porcentaje de acierto.

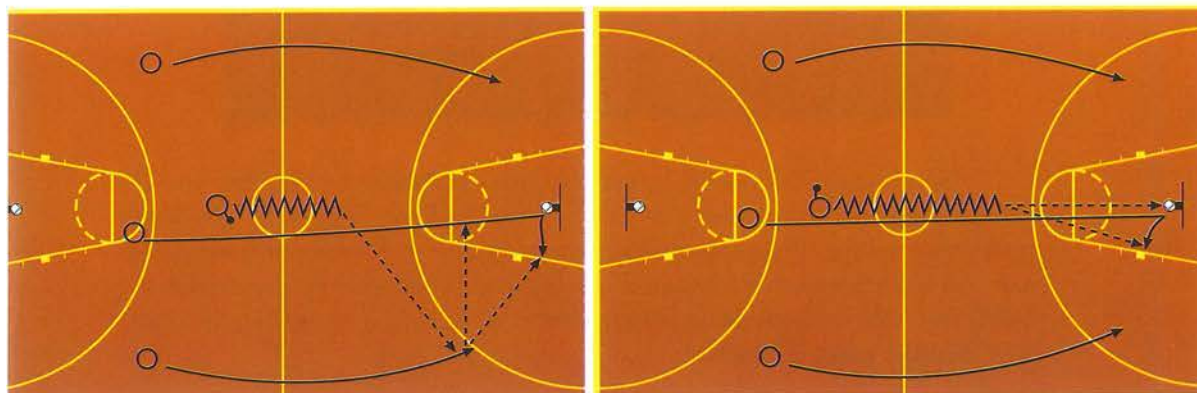
La clave, como en el caso anterior, es correr lo suficientemente separados y provocar la respuesta de los defensas. Hay que poner cuidado en no cometer faltas de ataque, habituales en esta situación.

Si el balón sube por una de las calles laterales podemos tener otras opciones, por ejemplo:



Por último, veamos la situación de 4x1 ó 4x2 haciendo entrar para ello al primer trailer.

Este hombre correrá por una de sus calles y unos metros por detrás del jugador que va en el centro, como ya hemos dicho; cuando atraviere el medio campo esperará un instante hasta ver que sus compañeros no han conseguido culminar el contraataque, momento en el que irrumpirá cortando por la zona directo hacia el aro y pidiendo el balón, si no lo recibiera intentaría ganar una posición en el pivot medio-bajo del lado-balón. Si el balón estuviera en el centro actuaría de la misma forma pero esperando un pase bombeado.

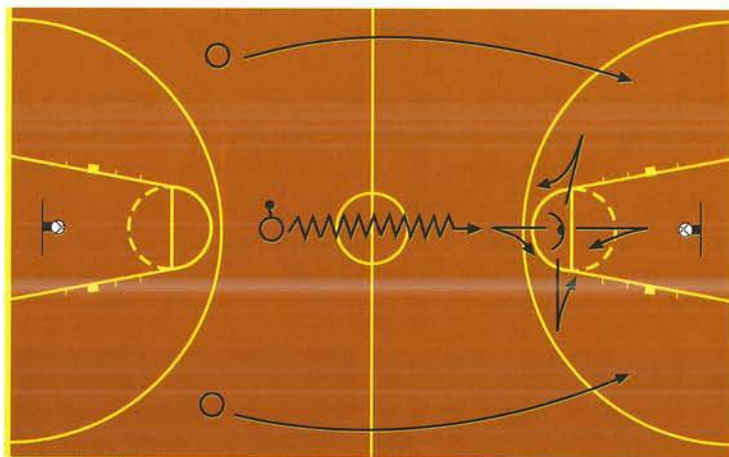


A partir de aquí y en el momento que dispusiéramos de 5 jugadores atacantes, entraríamos en el terreno del contraataque organizado o transición que veremos más adelante.

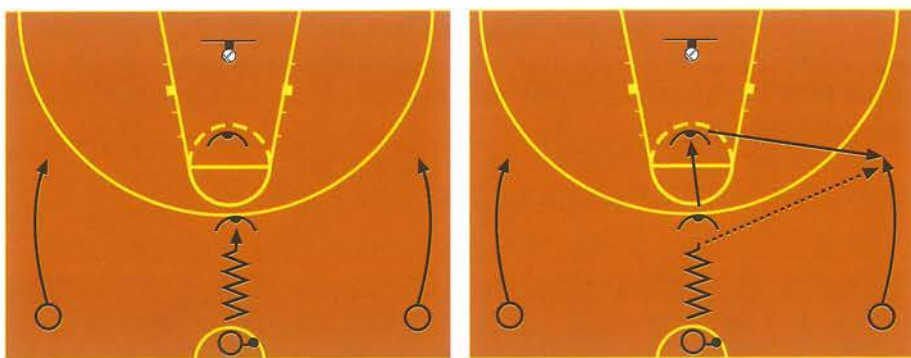
E/ Defensa del contraataque.

La defensa del contraataque comienza en el ataque anterior; en primer lugar con un buen rebote ofensivo y en segundo lugar colocando a dos jugadores por detrás de la defensa o más cercanos que ella a la línea de medio campo para, de esta forma, tener un buen balance defensivo (el paso del ataque a la defensa).

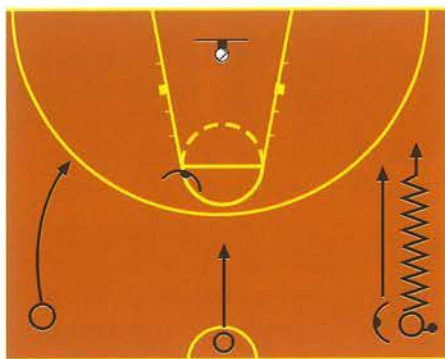
Puede suceder que a veces sólo tengamos a un jugador en el balance, situación de 2x1 y 3x1, tratando este jugador, prioritariamente, de retrasar en lo posible el avance del balón en espera de otros compañeros, intentando además forzar algún error de los atacantes (mal pase, dobles...). Sus armas son, principalmente, las fintas defensivas y la velocidad de desplazamiento. No debe decantarse por nadie hasta el último momento. Si tuviera que tomar una opción sería el impedir las penetraciones. Otra opción es cometer una falta, pero nunca a un jugador en acción de tiro o penetración, que podría dar lugar a 2 puntos del enceste más tiro libre adicional más falta personal.



Con dos defensores (3x2) una opción es colocarse en tándem, con el defensa adelantado en la línea de 6,25 y el retrasado en la línea de tiro libre aproximadamente. En esta situación deben intentar que los atacantes se definan y el balón llegue a un lateral, de forma que el defensor de abajo salga al balón tratando de impedir la penetración y el de arriba se cierre a la zona para impedir pases al interior.



Otra opción en la defensa del 3x2 es que un defensor se encargue desde un principio del hombre-balón sin permitir que le rebase y el otro en posición de ayuda sobre los otros, tratando de interceptar los posibles pases.



El contraataque siempre es una acción de desventaja para la defensa por lo cual no se debe olvidar la primera idea, que sigue siendo tratar de retrasar en lo posible el avance del balón para dar tiempo a la llegada de otros compañeros.

2.7.2. La transición.

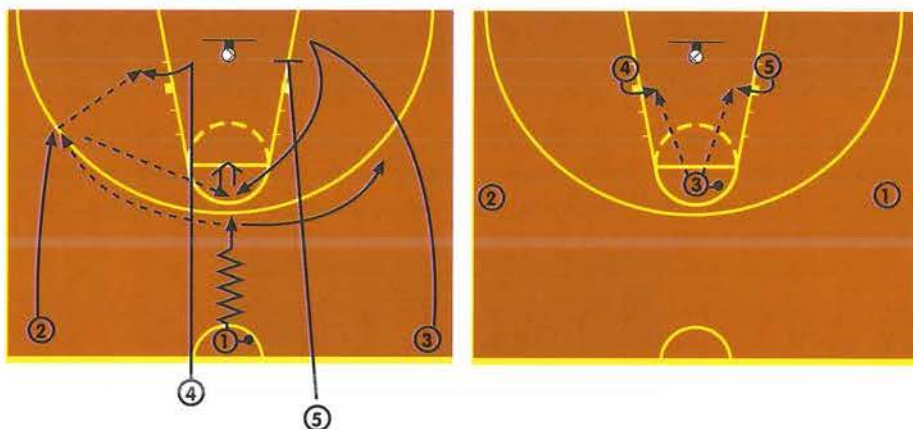
Es una forma de utilizar la velocidad generada a través del contraataque en la situación de 5x5, que es el desarrollo normal del juego en ataque. Se trata de aprovechar la desorientación y desajuste de la defensa, que necesita un tiempo para organizarse.

De esta forma piensan los que están a favor de su utilización, pero también hay quien está en contra al pensar que los equipos que hacen transición no corren realmente el contraataque.

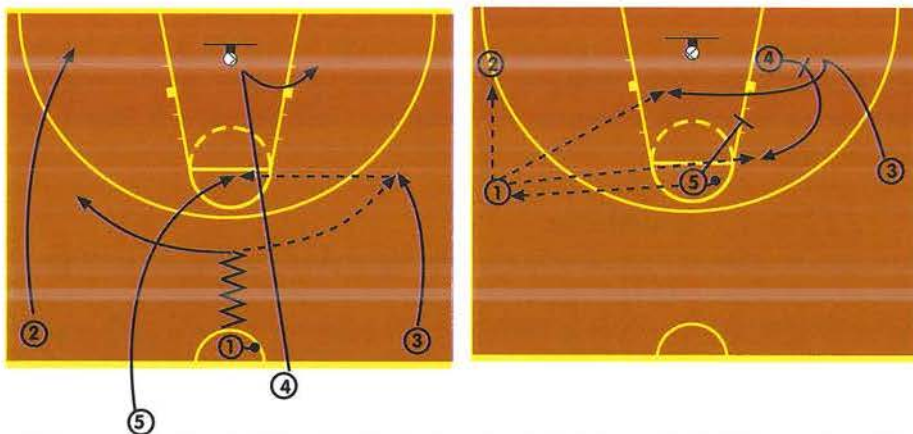
La transición comienza en cuanto llega el 2º trailer, o 5º hombre, a la zona de ataque, a partir de aquí las soluciones son muchas pues no deja de ser un sistema tradicional de ataque pero realizado sin pausas después de un contraataque.

Veamos algún ejemplo:

- Con la idea de meter el balón al interior de la zona.



- Apoyándonos en una inversión del balón.



2.8. EL JUEGO DE EQUIPO 5X5

Un gran entrenador manifestó: “en baloncesto todos trabajan para que al final sea la acción individual de un jugador la que logre el objetivo, canasta, rebote, robo...”, esto podría resumir el trabajo táctico de un equipo tanto en ataque como en defensa.

Los fundamentos técnicos ya comentados (no nos cansamos de repetirlo) son la base de sustentación del juego colectivo ofensivo y defensivo.

2.8.1. Ataque.

Al elegir una forma de juego debemos fijarnos, en primer lugar, en los jugadores que tenemos. Si fuera un equipo de categoría senior deberíamos supeditar esa forma de juego a las características de los jugadores; pero si atendemos, como es nuestro objetivo, a equipos de formación, no debemos caer en el error (ya comentado), por un lado de encasillar al jugador prematuramente, y por otro, de no ofrecerle y desarrollar en él todo el abanico de posibilidades que sea capaz de afrontar, pues la consecuencia de esto sería limitar su futuro como jugador.

Podemos caer fácilmente en estos errores si nuestro objetivo prioritario es ganar el próximo partido. Debemos, por el contrario, responsabilizarnos de que cada jugador alcance o pueda alcanzar con nuestra forma de juego su mayor grado de desarrollo posible.

En ataque esto pasa por utilizar el llamado “juego libre” o “ataque por conceptos” o “passing game”. Sólo en jugadores y equipos que hayan pasado estas fases de formación utilizaremos el “juego organizado” o “juego con sistemas”.

Puede parecer por lo dicho anteriormente, que el ganar no es importante en estas categorías y nada más lejos de la realidad. Ganar es el fin de cualquier partido, pero utilizando los medios adecuados, si no, puede que el fin no justifique los medios. El instinto ganador, la lucha por la victoria es algo que debemos desarrollar desde un principio, pero repetimos, utilizando los medios adecuados.

A/ El juego libre.

Es un tipo de juego basado en las posibilidades que se crean con el 1x1, 2x2 y 3x3 principalmente. Se fundamenta en dar a los jugadores una serie de normas a partir de las cuales irán tomando sus propias decisiones. Cada entrenador puede dictar sus propias normas, estas son algunas de ellas:

- máximo 3" con el balón en las manos, hay que pensar y actuar de forma rápida,
- mínimo una distancia de 3 metros sobre el hombre-balón y mante-

ner cierta distancia con los compañeros para evitar molestar (excepción el bloqueo directo),

- máximo 3 botes consecutivos, el bote se utiliza para algo y no inútilmente,

- no permanecer en el mismo lugar más de 3" pues ello facilita la labor defensiva,

- acción tras reacción, fijarnos en la defensa y actuar en consecuencia,

- movimiento continuo, el movimiento de un jugador provoca el de otros compañeros,

- inversión del balón cada vez que tengamos oportunidad, pues ello desajusta bastante a las defensas,

- no nos preocupemos por el después, cada acción debe hacerse como si fuera la última, aunque luego no sea así,

- dar pases al interior de la zona, lo que obliga a cerrarse la defensa,

- no olvidar el 1x1,

- movimientos claves: pasar, cortar y bloquear.

Aparte de estas normas generales, podemos también basar el ataque libre en algún aspecto determinado, como por ejemplo:

- insistir en el juego interior, es decir, meter el balón siempre que podamos al interior de la zona si mostramos superioridad en ese terreno,

- insistir en el juego exterior, a través de lanzamientos lejanos generados por la circulación del balón y de penetraciones habilitadas por la creación de espacios,

- podemos jugar en función del balón, es decir, el hombre-balón manda y los demás actúan conforme a lo que él haga,

- o también podemos jugar en función del hombre que ha pasado el balón, en cuyo caso el receptor debe esperar a ver lo que hace el pasador y actuar en consecuencia.

Las ventajas de estas normas, aparte de ser un juego muy adecuado en categorías de formación, son:

- que no limita las posibilidades del jugador,

- aplicable contra todo tipo de defensas,

- desarrolla la capacidad de decisión,

- trabaja los fundamentos,

- da oportunidad y protagonismo a todos los jugadores,

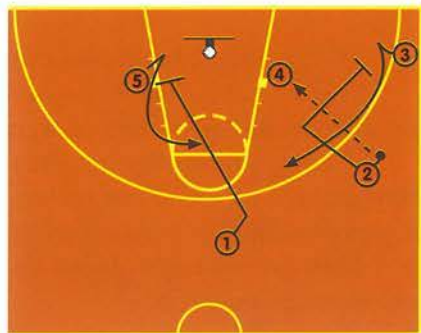
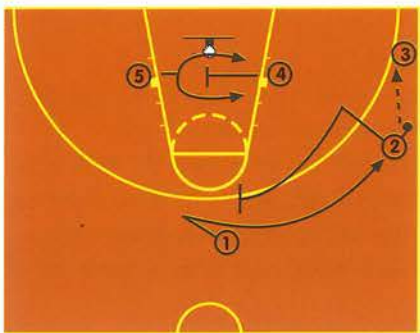
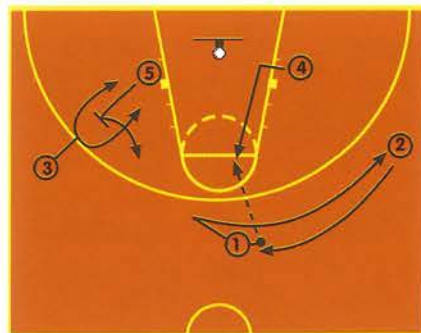
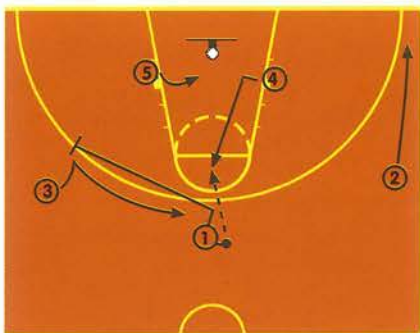
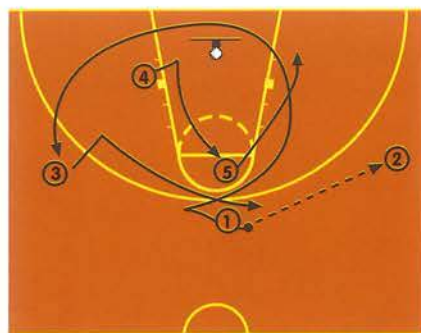
- exige al jugador el estar en alerta constante y le obliga a pensar.

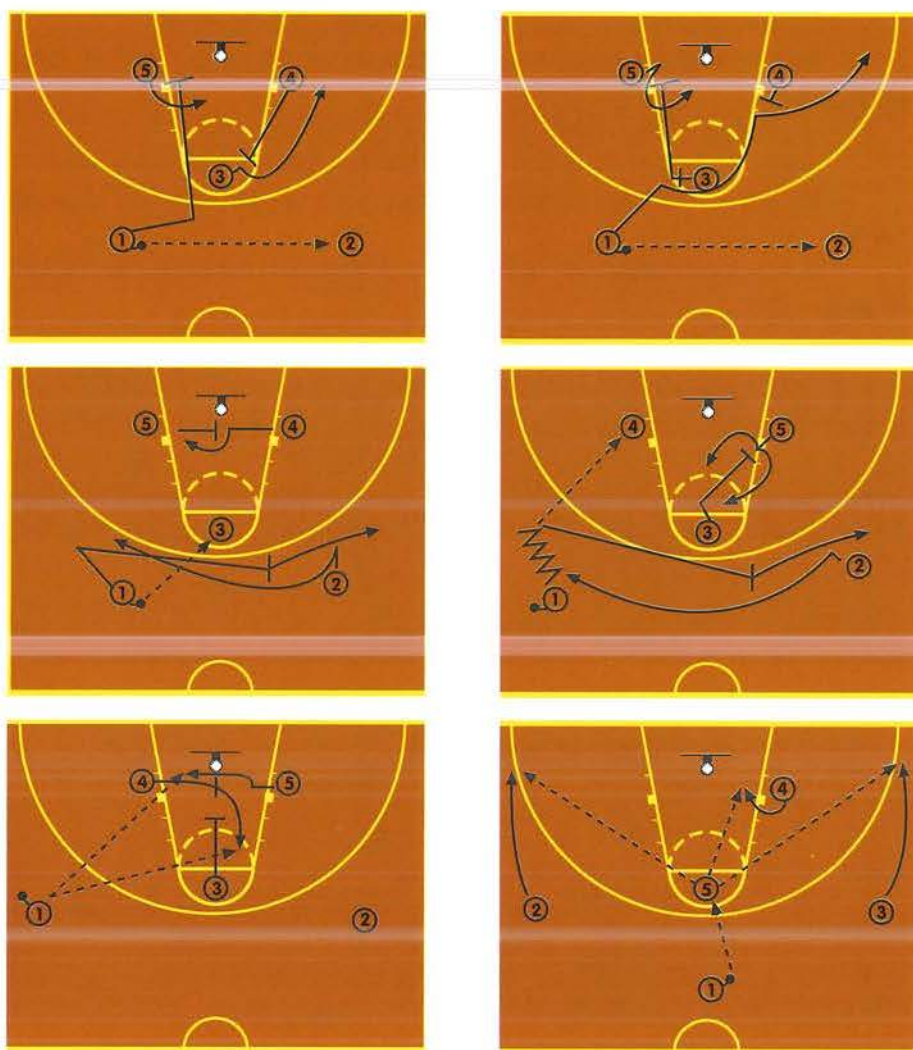
Pero también tiene desventajas o inconvenientes:

- el distinto grado de desarrollo de los fundamentos en los jugadores puede crear descoordinación,

- el movimiento continuo puede producir precipitación,
- fácil de explicar pero, a veces, difícil de asimilar por parte de algunos jugadores,
- se producen, normalmente, más pérdidas de balón,
- puede acabar en descontrol, estorbándose unos jugadores a otros,
- las normas pueden parecer sencillas, pero su aplicación en el juego real no lo es tanto.

Veamos a continuación el desarrollo de algunos movimientos clásicos del juego libre:





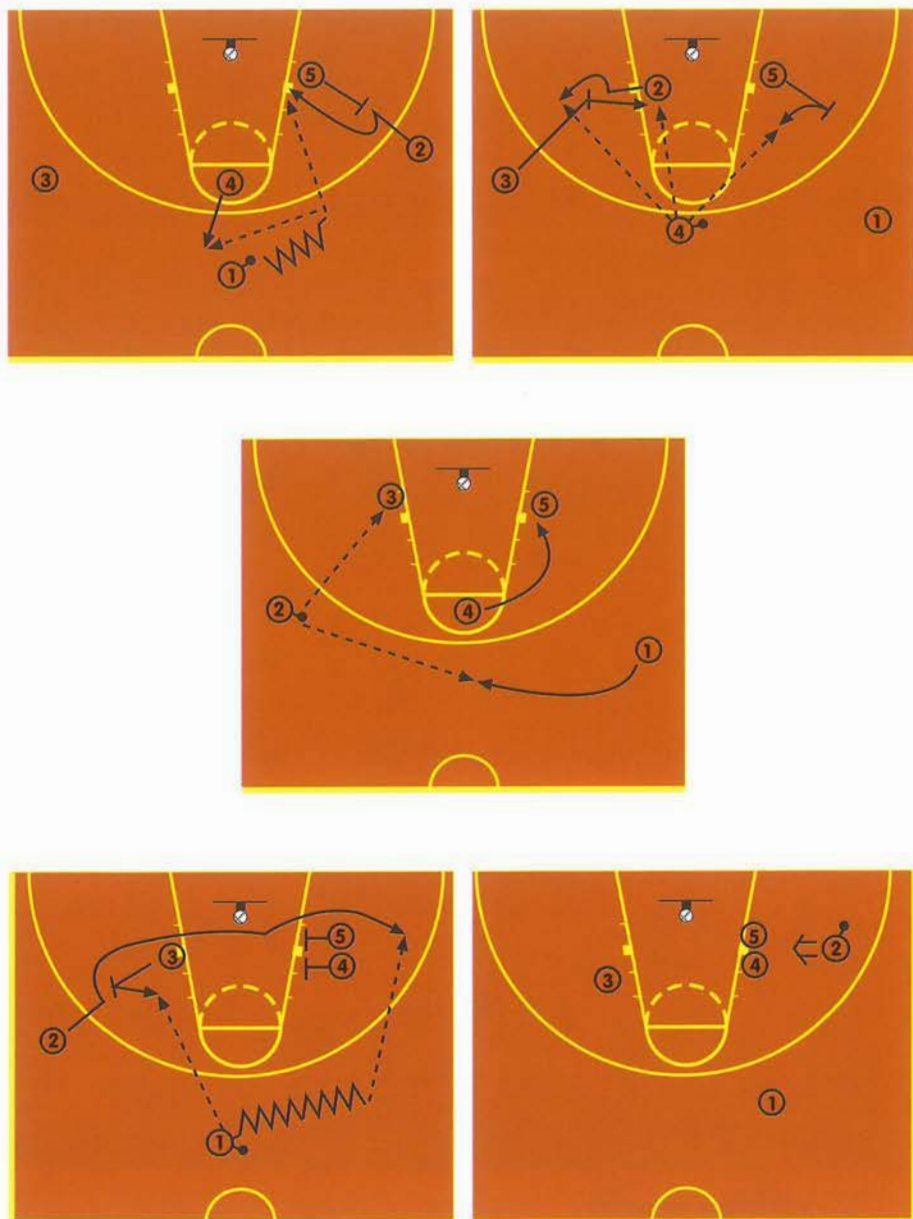
B/ El juego organizado o con sistemas.

Sólo una vez cumplidas ciertas etapas de desarrollo, podemos incluir los sistemas de juego organizado en equipos de formación.

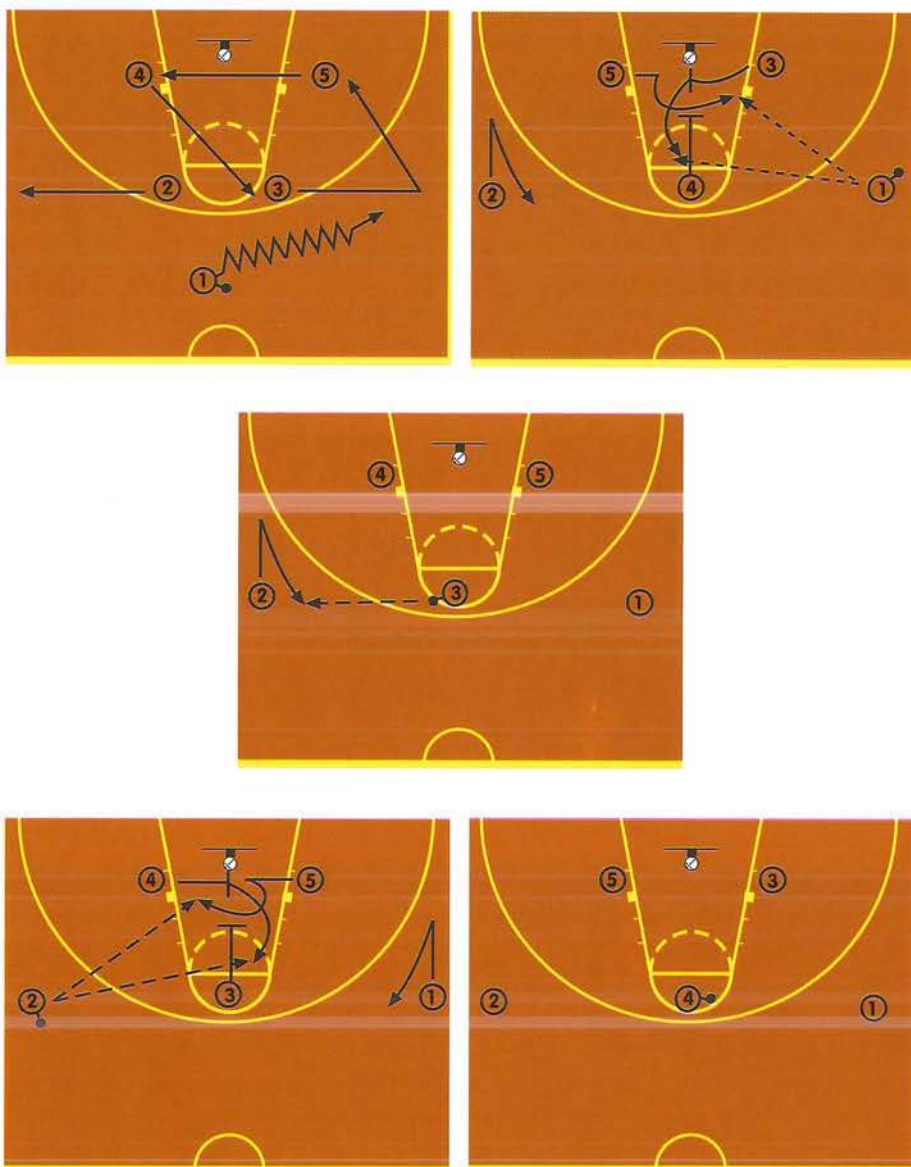
Son innumerables los sistemas que existen y multitud de variantes. Hay sistemas rígidos o con movimientos totalmente programados, sistemas en continuidad donde un mismo movimiento se repite ininterrumpidamente y sistemas múltiples donde la acción del hombre-balón determina el movimiento posterior.

Veamos un ejemplo de cada uno de ellos.

Sistema rígido partiendo de posición 1-3-1

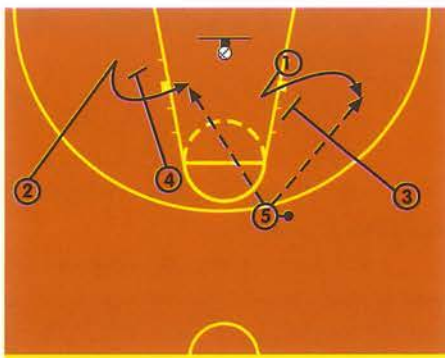
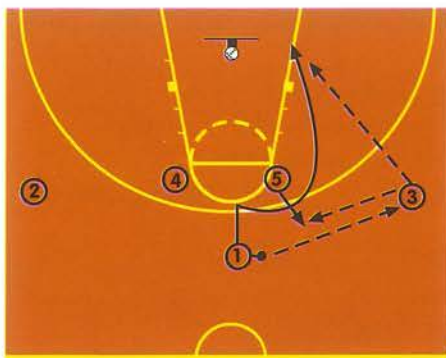


Sistema en continuidad partiendo de posición 1-2-2

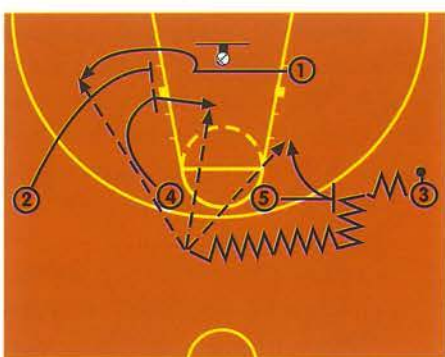
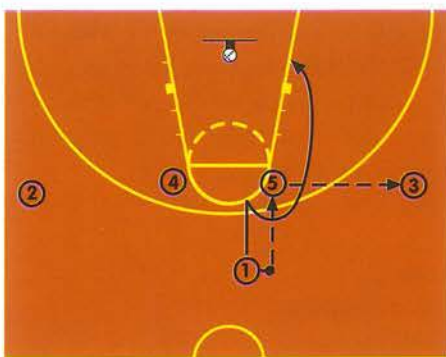


...y vuelta a empezar

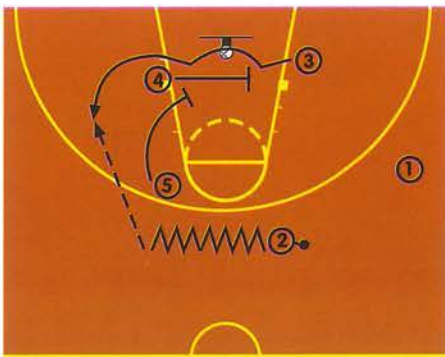
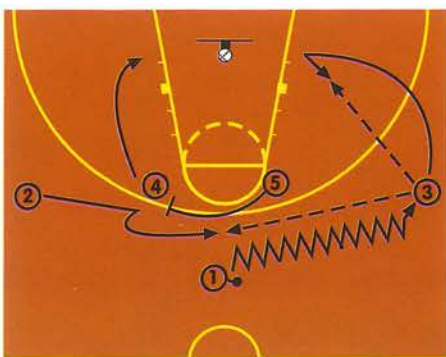
Sistema múltiple partiendo de posición 1-4



a/ si el primer pase es un alero



b/ si el primer pase es un pivot



c/ si el base bota hacia un lado

Para elegir uno u otro sistema es imprescindible conocer nuestro equipo y las cualidades individuales de cada jugador, pues el tener un pivot muy alto, o un buen lanzador de larga distancia, o buenos penetradores, determinará las opciones que queremos dar en los sistemas.

Como características particulares de los sistemas organizados podemos apuntar:

- obligan a pensar menos, pues casi todo está previsto,
- algunos jugadores no tienen apenas posibilidad de anotar,
- al estar más controlados se pierden menos balones,
- se pierde la visión marginal del juego, y con ello buenas oportunidades de anotar,
- y sobre todo, limitan la capacidad de decisión del jugador, ya que está más o menos previsto cómo debe hacerse y finalizarse todo, y con ello se limita también el desarrollo y formación del jugador.

C/ El ataque contra defensa de zona.

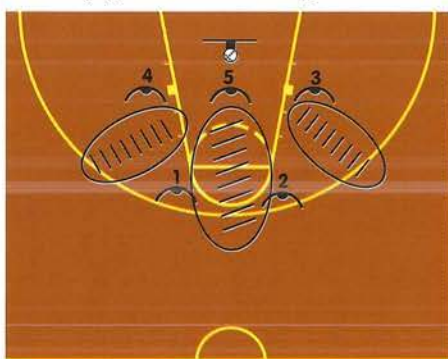
Muchas de las formas de ataque vistas hasta ahora pueden servir (con ligeras modificaciones) tanto para defensa individual como de zonas. No obstante es bueno establecer una serie de criterios específicos a tener en cuenta para atacar este tipo de defensas que, por otro lado, sólo se utilizarán a partir de ciertas etapas de desarrollo que veremos más adelante.

Las armas fundamentales para atacar una zona son:

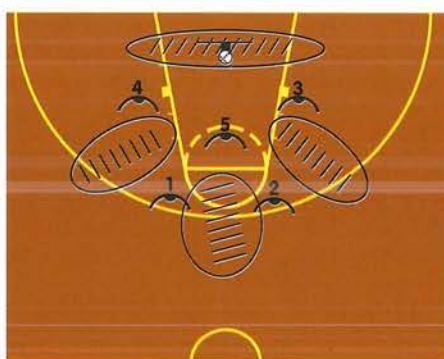
- contraataque,
- pasar bien (condición indispensable), y
- paciencia para aplicar los criterios específicos.

Estos criterios específicos que apuntamos son:

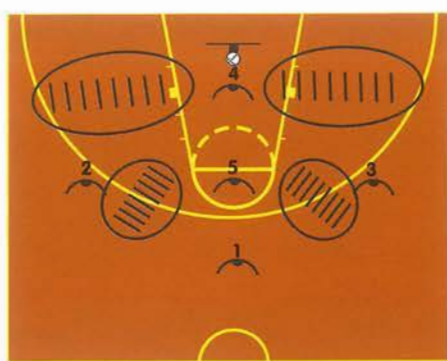
- 1.- Reconocer el tipo de zona y los puntos débiles de cada una colocando jugadores en esas posiciones.



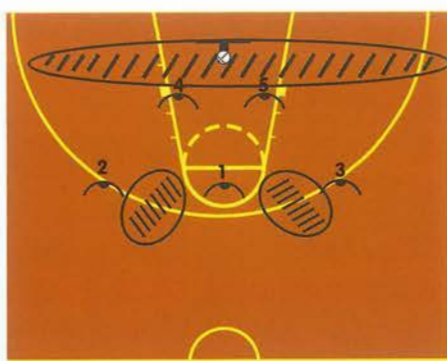
zona 2-3



zona 2-1-2



zona 1-3-1



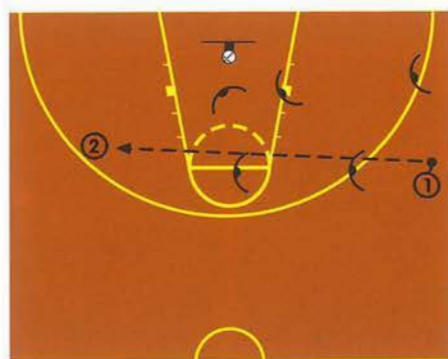
zona 3-2



zona 1-2-2

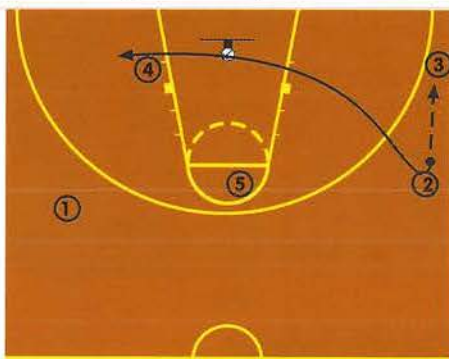
2.- Cada jugador que recibe el balón finta y/o tira, o pasa, actuando siempre en función de los ajustes defensivos.

3.- Invertir el balón; las inversiones rápidas del balón de un lado a otro, siempre crean desajustes a la defensa y la obligan a un sobre-esfuerzo.

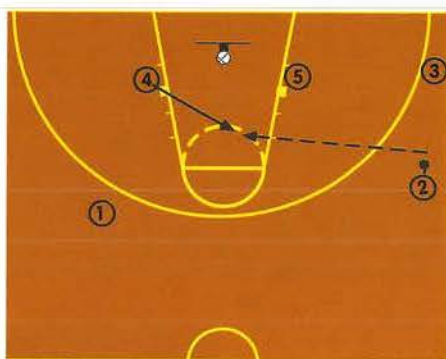


inversión

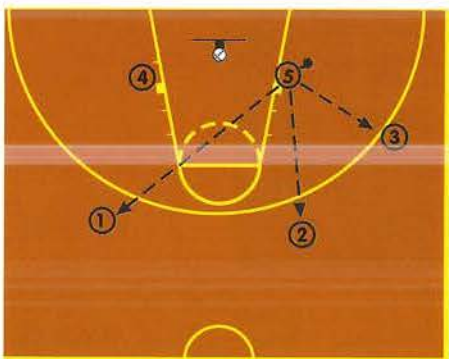
4.- Cortar por la zona sin balón para dividir posicionalmente (de fuerte a débil y viceversa).



corte de fuerte a débil



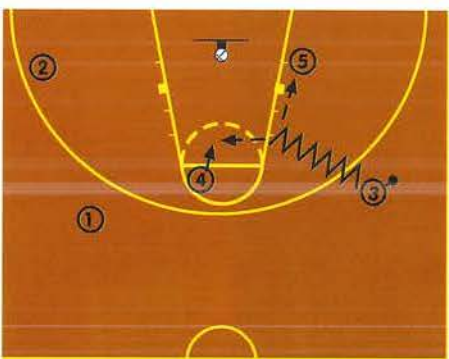
corte de débil a fuerte



dentro-fuera

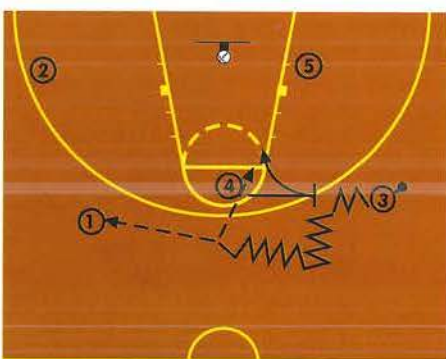
5.- Apoyarse en los pases al interior para obligar a la defensa a cerrarse.

6.- Dividir con el bote, penetrando entre dos contrarios.



dividir con el bote, penetrando entre dos contrarios

7.- Usar bloqueos.



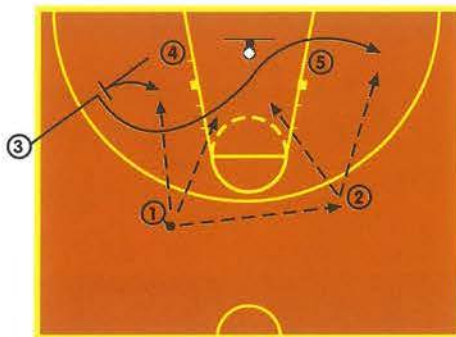
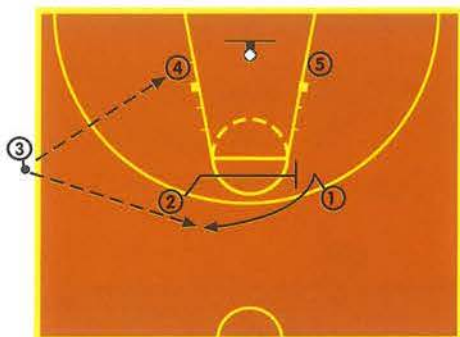
uso de bloqueos

8.- La paciencia que hemos indicado, debe ser entendida en el sentido de buscar la mejor oportunidad, sin precipitarse, pero también sin dejar pasar oportunidades si éstas se presentan antes de lo previsto.

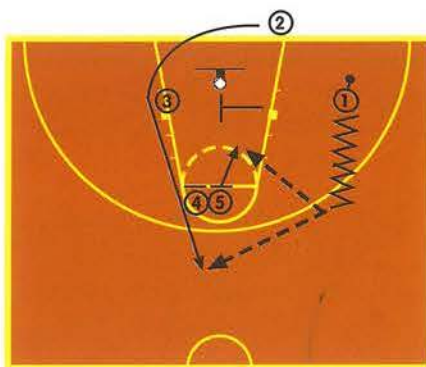
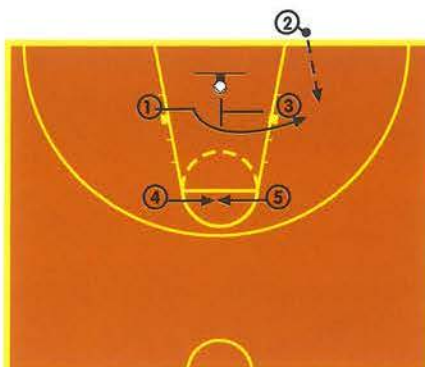
D/ Situaciones especiales.

No por llamarlas especiales son poco habituales en un partido, el secreto está en saber utilizarlas en el momento oportuno. Son muy numerosas y aquí sólo veremos algún ejemplo de las más comunes.

a) Saques de banda y fondo. Su objetivo es propiciar, a través de un movimiento sencillo, una posibilidad de anotar. Podemos aprovechar para que ese movimiento tenga continuidad con algunas de nuestras habituales formas de juego.

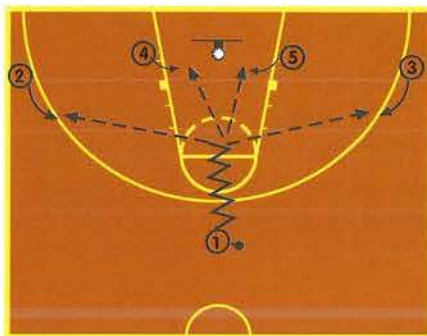
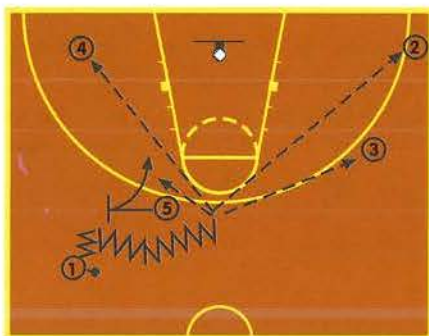


saque de banda



saque de fondo

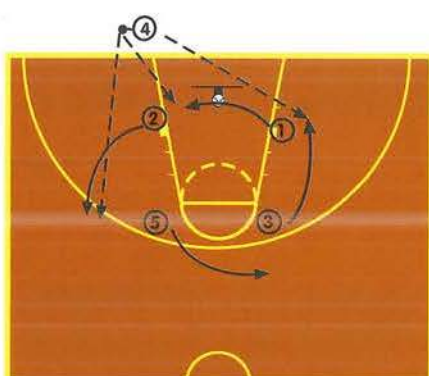
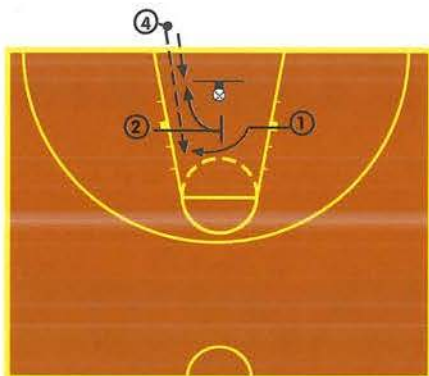
b) Jugadas de últimos segundos. Pueden ser utilizadas cuando queda poco tiempo para el final del partido o de alguna de las partes, o, también, cuando está acabándose el tiempo de posesión de 24". Es preciso saber que, si partimos de un saque de banda o de fondo, el reloj no se pone en movimiento hasta que lo toca un jugador de campo.



c) Ataque contra defensas presionantes. Consejos básicos:

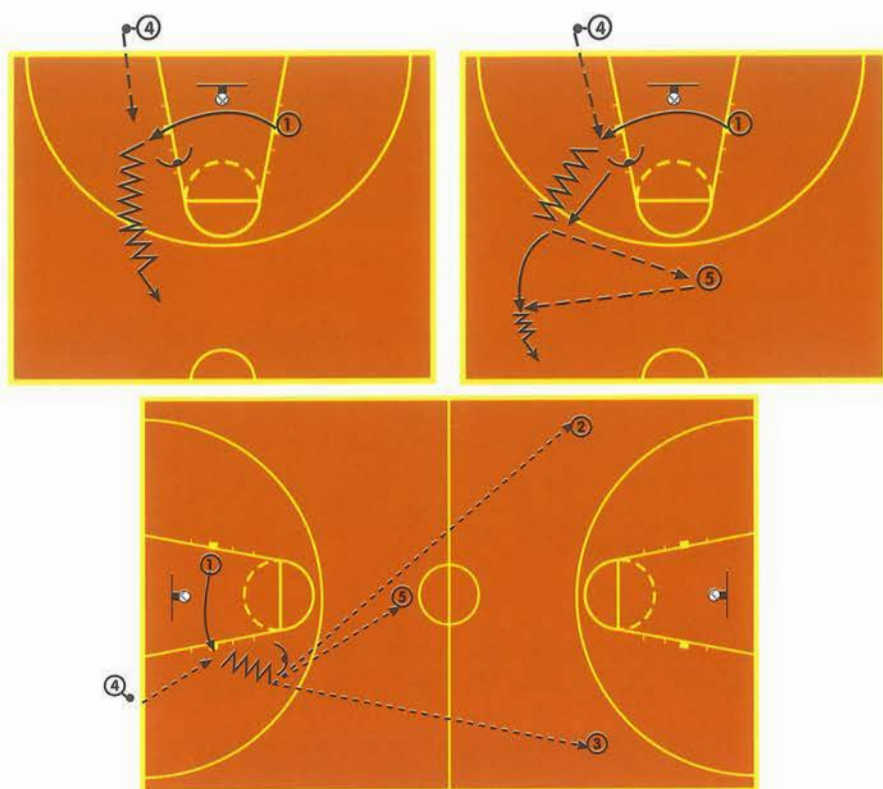
Si nos presionan un saque de fondo:

- no recibir estáticos,
- utilizar bloqueos o cortes sobre el balón.



Si nos presionan la subida del balón:

- utilizar buenos dribladores,
- utilizar postes repetidores (jugadores para recibir y volver a pasar),
- visión marginal del campo y pases largos.



Si la presión es en 1/2 campo:

- al estar la defensa muy abierta buscar penetraciones,
- evitar las esquinas para no favorecer los 2x1 (dos defensores presionan a un atacante),
- utilizar los mismos recursos que contra una defensa normal, pero con especial cuidado al movimiento del balón, que será rápido y seguro.

Para concluir este apartado sobre el ataque, podemos citar un comentario de Antonio Gómez Carra (gran entrenador): “¡Cuando un ataque no resulta, cambia la defensa!”... y a eso vamos.

2.8.2. DEFENSA

Ya hemos hablado sobre la evolución constante del baloncesto, pero si tuviésemos que destacar un aspecto que hubiera evolucionado más que el resto, éste sería la defensa. Producto de ello es que los marcadores finales de los partidos están, últimamente, “escasos” de puntos y, para corroborarlo, citamos algunas frases de grandes entrenadores: “los equipos campeones son los

mejores defensores”, “una buena defensa siempre es más consistente que un buen ataque”, etc.

De la misma forma que en el ataque, la base de una buena defensa de equipo son los fundamentos individuales, y las características que en ellos señalamos: filosofía defensiva, actitud, mentalidad, etc., son totalmente transferibles a la defensa colectiva, pues sin esos ingredientes nunca podremos realizar una buena defensa en 5x5.

A/ Defensa individual.

Es la más utilizada y recomendable para categorías de formación. Su nombre parece indicar que cada defensor tiene asignado un jugador atacante al que debe impedir por todos los medios la canasta, sin embargo actualmente, sólo se entiende la defensa individual con “ayudas”. Frases como: “ayuda a todo el mundo sin esperar que nadie te ayude a ti” o “cuando el contrario nos mete una canasta, se la mete a todo el equipo”, ayudan a aclarar el concepto de “ayudas”.

Principios básicos.

- Áreas o zonas más peligrosas; en principio no queremos que el balón entre en esas zonas, sobre todo en la zona de máximo peligro.



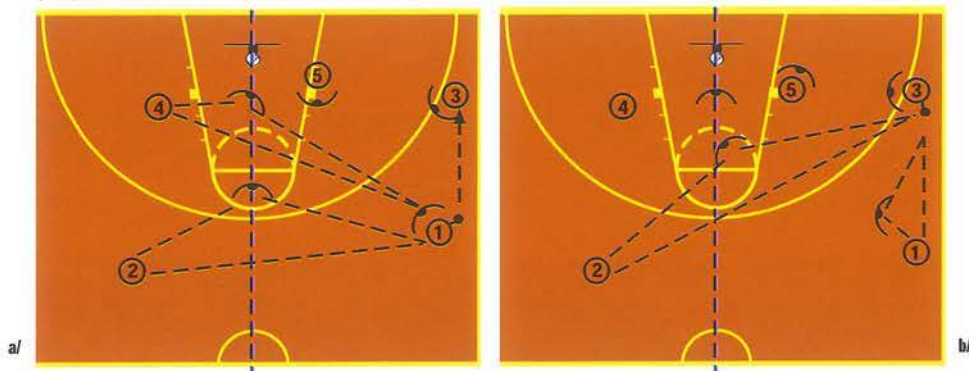
Entorpecer la circulación de balón por las zonas de peligro.

- Definir claramente lado fuerte/balón y lado débil/ayuda; no queremos el balón en el centro, pues que esto hace que debamos defender con igual intensidad ambos lados.

- Como la mayor parte de las ocasiones de ataque se definen, como

máximo, en un 3x3, queremos defender con 5 jugadores sobre los tres protagonistas de la acción.

- Establecer claramente los triángulos defensivos de ayuda sin perder el contacto (visual) con nuestro hombre y con el balón, así como corregirlo y ajustarlo en función del movimiento y situación de esos dos elementos.



Como vemos, en a) el balón está por encima de la línea de tiros libres; los defensores de 3 y 5 defienden cerca puesto que sus hombres están en lado fuerte y zonas peligrosas, mientras que los defensores de 2 y 4 forman el triángulo defensivo en lado débil. En b) el balón está por debajo de la línea de tiros libres y es un poco más peligroso, por lo tanto los defensores de 2 y 4 siguen en triángulo de ayuda pero en lado fuerte, y el defensor de 1 se aleja un poco, pues si el balón fuera a su hombre se estaría alejando del aro y sería menos peligroso.

A partir de estos principios actuaríamos siguiendo las directrices de los fundamentos defensivos en función del movimiento ofensivo, pues ya vimos en su momento la defensa de los cortes, bloqueos, etc.

Aparte de esto, cada entrenador puede establecer sus propios principios teniendo en cuenta el objetivo deseado, el equipo propio y contrario, el desarrollo del partido, etc. Pero no olvidemos que, sea cual sea el tipo de defensa, el 1x1 sobre el balón en todo momento es la CLAVE.

B/ Defensa presionante.

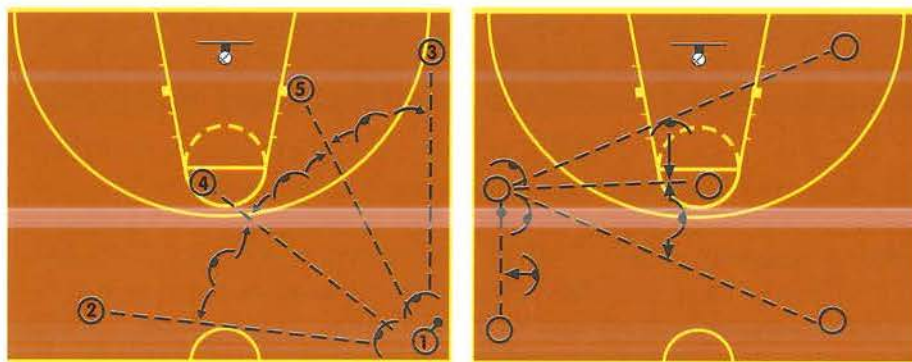
Vamos a considerar la defensa presionante en 1/2 campo, ya que es la más habitual. Es, en definitiva, una defensa individual pero llevada a unos límites extremos en todas las acciones y asumiendo ciertos “riesgos”.

El defensor del hombre-balón debe obligar a éste a que bote, debe conducirlo a las bandas y debe presionar en todo momento el balón sin dejarse rebasar.

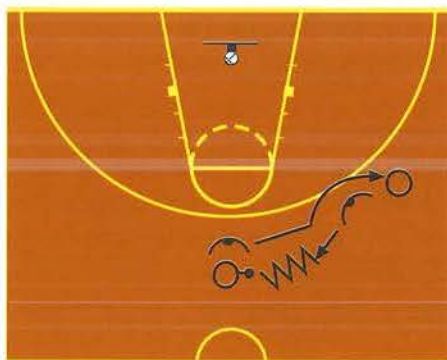
Los defensores más cercanos al balón se olvidan por un momento de los triángulos de ayudas, sobremarcan cada uno a su atacante para no dejarle recibir y han de estar dispuestos a realizar el 2x1 (2 defensores sobre 1 atacante).

El 2x1 se produce normalmente en alguna de las esquinas del campo o sobre la línea lateral. Debemos esperar a que el atacante esté botando, o haya dejado de botar, ya que, de esta forma, y si se encuentra alejado del aro, sólo tiene una posibilidad: pasar.

Los dos defensores del 2x1 no deben intentar robar el balón, sino mover los brazos y provocar un mal pase. El resto de defensores ahora sí se disponen en ayuda, para tratar de interceptar el pase.



Si el defensor del hombre-balón fuera rebasado, la solución es saltar y cambiar, es decir, el defensor más cercano al hombre-balón salta sobre éste y el defensor rebasado cambia y coge al atacante que quedó libre. Esto ha de hacerse con gran velocidad y coordinación.



C/ Defensas de zonas.

Este tipo de defensas sólo debe utilizarse cuando el jugador tiene ya un conocimiento claro de los fundamentos defensivos individuales y los utiliza adecuadamente.

Los principios de las defensas de zonas tienden a contrarrestar los que vimos en el ataque contra zonas:

- entorpecer la circulación cómoda del balón,
- identificar y proteger los puntos débiles de cada tipo de zona,
- no permitir las inversiones de balón,
- no permitir los pases al interior de la zona,
- anticiparse a los cortes,
- no permitir las penetraciones,

y además:

- la coordinación entre todos los jugadores es vital, pues las responsabilidades no son sobre jugadores atacantes, sino sobre movimientos específicos y áreas de juego,

- la comunicación para que exista esa coordinación es imprescindible.

Las principales ventajas de las defensas zonales son:

- se cometen menos faltas personales,
- se limitan las penetraciones,
- impiden los pases al interior de la zona,
- tiene ventaja para salir al contraataque,
- generalmente bajan el ritmo del partido, lo que a veces interesa,
- buenas cuando el equipo contrario es lento,
- y, por último, ...ponen nervioso al equipo contrario.

Pero también tienen sus desventajas:

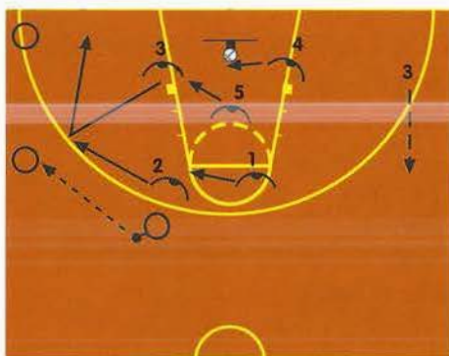
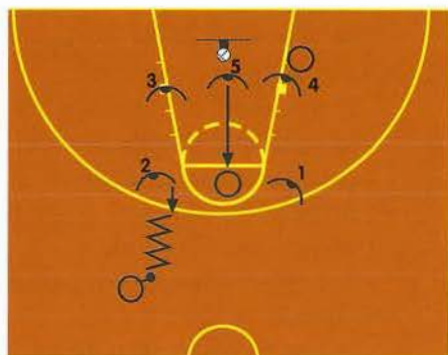
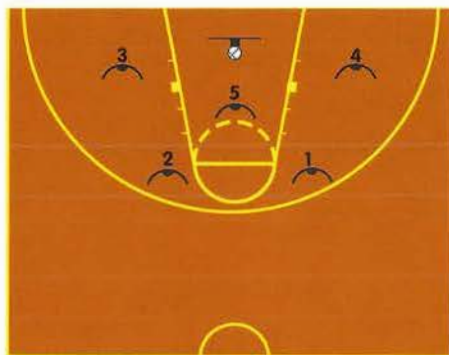
- vulnerables contra el contraataque, transición y tiros lejanos,
- crean relajamiento en los defensores,
- difíciles contra jugadores de rápidos fundamentos,
- pueden crear desorganización que altere mentalmente a los jugadores,

- al bajar el ritmo de juego se reduce la vistosidad y espectacularidad del mismo,

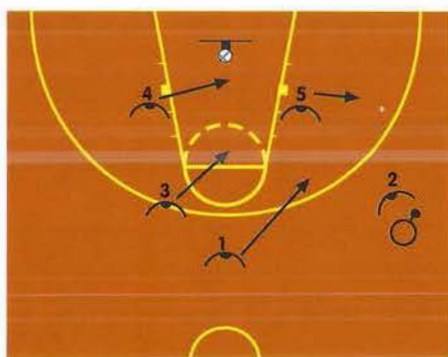
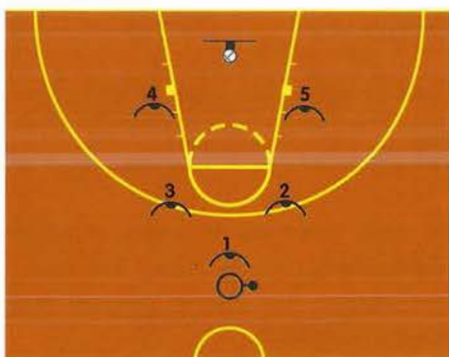
- pueden crear problemas en el rebote defensivo al no haber asignaciones para bloquear el rebote.

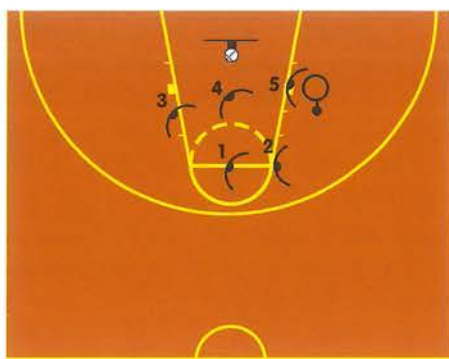
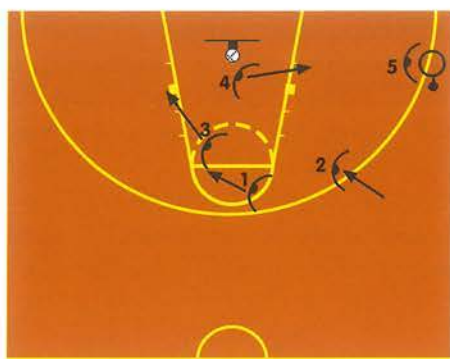
El nombre de las defensas zonales viene dado por la posición inicial de los jugadores, en función de cuántas líneas de jugadores haya y por cuántos estén compuestas, empezando desde el centro del campo. La zona será par o impar según sea el primer número que la defina.

1.- Zona 2-3 (par). En ocasiones se confunde con la zona 2-1-2 puesto que son muy parecidas.

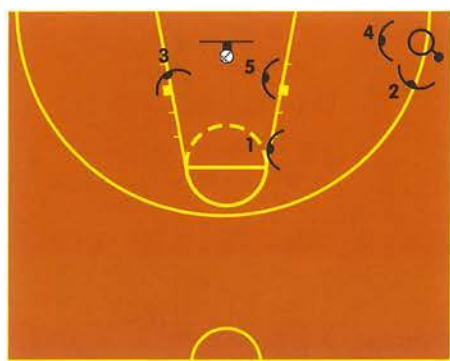
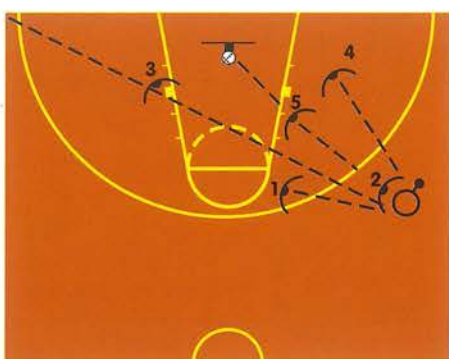
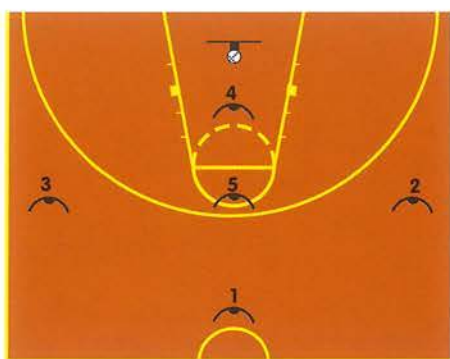


2.- Zona 1-2-2 (impar). Muy parecida a la 3-2.





3.- Zona 1-3-1 (impar).



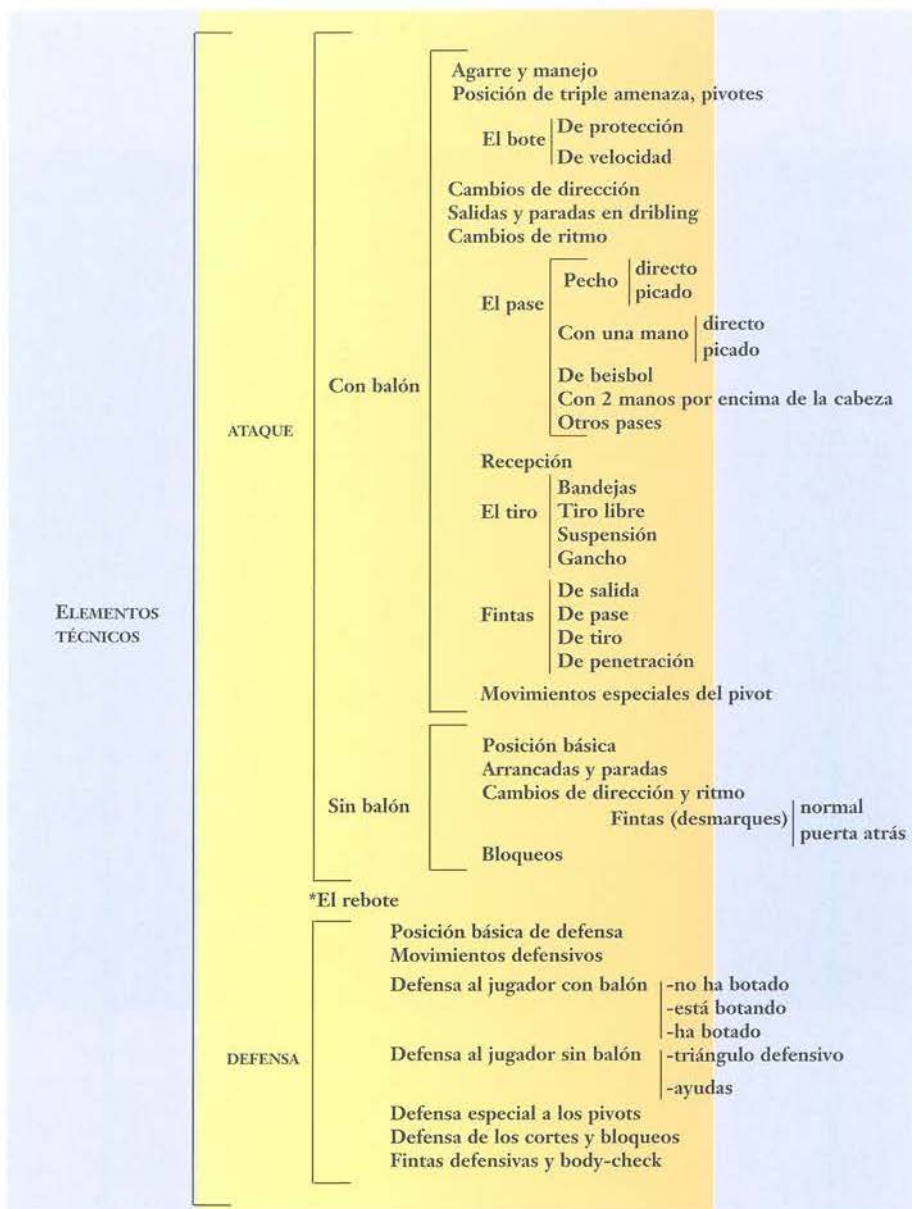
Así como estos tipos de defensas zonales mencionadas tienen sus propias características específicas y muchas variantes, existen también otros tipos de defensas zonales, como las zonas de ajuste o “match-up” (pretende juntar las ventajas de la defensa individual y zonal), las zonas mixtas 1-4 (box & one) o 2-3 (triángulo y dos; 1 jugador en individual y 4 en zona o 2 jugadores en individual y 3 en zona), la zona-press (como la individual presionante pero en zona) o las defensas alternativas (cambio continuo de tipo de defensa), pero sólo las mencionamos, puesto que no forman parte del objetivo que nos ocupa.

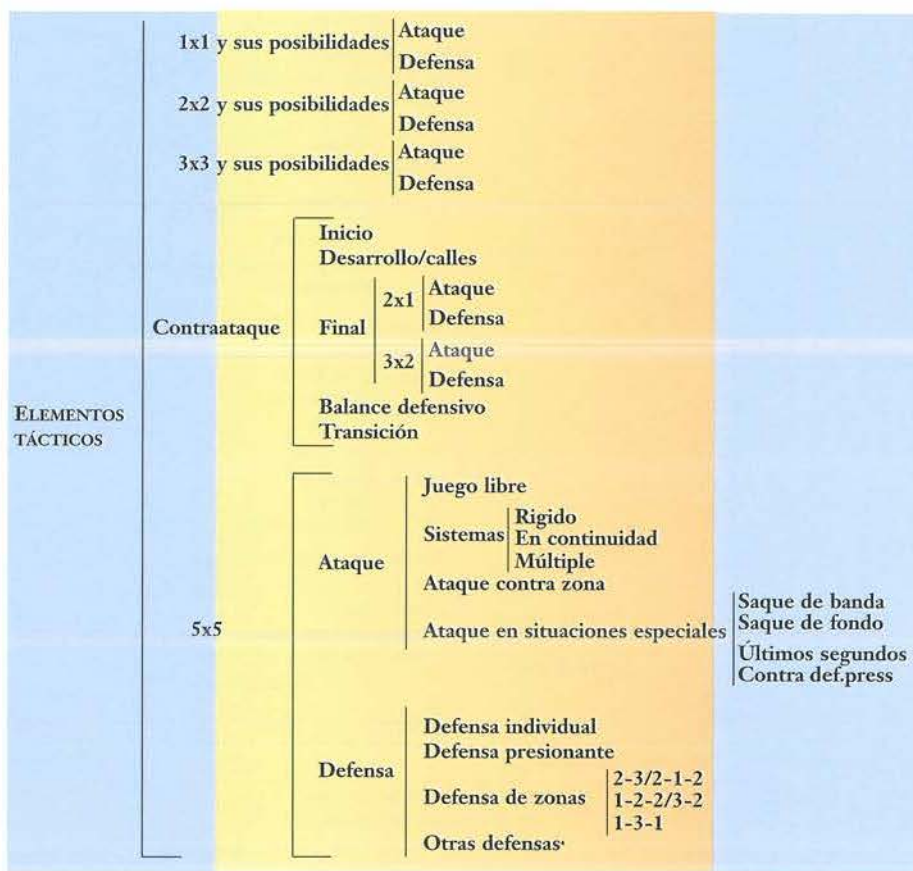
3

¿Cómo debo enseñar?

¿Cómo debo enseñar?

3.1.ELEMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS. (Cuadros-resumen)





3.2.ELEMENTOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE POR CATEGORÍAS

Distribución de los elementos técnico/tácticos de la enseñanza-aprendizaje en las distintas edades agrupadas por categorías, teniendo en cuenta las distintas etapas del desarrollo, tanto motriz (del movimiento) como cognoscitivo (mental/intelectual) de los jugadores.

La distribución está hecha por categorías, y no por años (cada categoría dos años), puesto que lo ideal, en etapas de formación, es que un entrenador esté al frente de su grupo al menos dos años, y mejor si coinciden con los dos de una misma categoría; de esta forma el conocimiento más exacto de los jugadores, su nivel de desarrollo, su evolución, etc., hace que el entrenador puede variar y flexibilizar la planificación, acelerando, ralentizando e, incluso, volviendo atrás en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los distintos elementos.

Lo más importante es que cada entrenador asuma la responsabilidad de que al final de cada etapa sus jugadores hayan adquirido el bagaje técnico/táctico acorde con su categoría.

CATEGORÍA BENJAMIN (HASTA 9 AÑOS)

- En estas edades se trabaja una iniciación deportiva global, familiarizando al niño con el juego deportivo y, en especial, con el baloncesto.
- El niño es optimista y alegre, le gusta el juego colectivo y, por ello, debemos hacer que disfrute con la actividad.
- El entrenador es una persona importante para el niño, alguien a quien imitar; debemos ser muy conscientes de ello.
- Etapa importante para desarrollar habilidades básicas tales como botar, pasar, lanzar..., siempre mediante juegos, primando aspectos como la precisión (o puntería), habilidad, pequeños retos individuales,... sobre la ejecución técnica.
- Esta primera etapa debe ser una auténtica escuela de movimiento, impidiendo crear en el niño estereotipos motores limitados.
- El niño comienza a salir al mundo real, aumenta su análisis y reflexión en lugar de la fantasía.
- El balón es el instrumento de juego, por tanto, debe estar siempre presente.

CATEGORÍA ALEVIN (10-11 años)

- Es una etapa ideal para comenzar la enseñanza de los elementos técnicos.
- Adaptación de los materiales a la edad (balón, canastas, etc.)
- Se sientan las bases para el dominio de los fundamentos; el niño aborda la habilidad técnica globalmente, con el propósito de construir las estructuras que permitan, más adelante, perfeccionar esos fundamentos.

ELEMENTOS TÉCNICOS

- * ATAQUE:
 - Posición triple amenaza.
 - Agarre y manejo del balón.
 - Pases
 - | en estático
 - | en movimiento
 - Recepción
 - | en estático
 - | en movimiento
 - Bote
 - | de protección
 - | de velocidad
 - Entradas a canasta
 - .botando
 - .después del pase
 - Tiro estático desde corta distancia con ejecución correcta.
 - Finta de recepción normal.
 - Cambio de dirección y de ritmo sin balón.
 - Arrancadas y paradas
 - | sin balón
 - | con balón
 - Cambio de dirección con balón por delante.
 - Cambio de ritmo con balón.
 - Fintas con balón.
- * DEFENSA:
 - Posición básica y situación entre el balón y el aro.
 - Movimientos defensivos (pasos de caída).
 - Defensa al jugador
 - | no ha botado
 - | está botando
 - | ha botado
 - Rebote, instinto, todos a por él.

ELEMENTOS TÁCTICOS

- * 1x1: aplicación de elementos técnicos.
- * 2x2 :1x1 más pasar y moverse
- * CONTRAATAQUE:
 - primer pase
 - balón por el centro,
 - correr calles.
- * 5x5:
 - pasar y moverse
 - ocupar posiciones desocupadas,
 - movimiento continuo,
 - separación entre jugadores.
- * DEFENSA:
 - Individual sin ayudas 1x1 con y sin balón,
 - Visión marginal para anticipación.

CATEGORÍA INFANTIL (12-13 años)

- La ejecución técnica adquiere un papel más relevante, así como el aumentar la velocidad para lograr una mayor eficacia.
- El jugador debe aprender cada elemento del juego y saber cuándo utilizarlo (capacidad de decisión).
- Atención especial a los detalles y continua corrección. La repetición sistemática es necesaria para perfeccionar la ejecución.
- En esta etapa se presentan importantes modificaciones de orden psíquico y físico, lo que representa un cierto desequilibrio y descoordinación en su comportamiento y acciones.

ELEMENTOS TÉCNICOS	ELEMENTOS TÁCTICOS								
- Perfeccionar y aumentar la velocidad en los elementos de la etapa anterior. * ATAQUE: - pases de todo tipo y todas situaciones, - bloqueos <table border="0"> <tr> <td>directo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>indirecto</td> <td></td> </tr> </table> - puerta atrás, - entradas a canasta de todo tipo y en cualquier situación, - tiro libre (ejecución correcta), - tiro en suspensión desde corta distancia, (ejecución correcta), - cambios de dirección de todo tipo. * DEFENSA: - defensa al jugador sin balón, - defensa del corte y bloqueos, - bloqueo del rebote, - presión y acoso al balón.	directo		indirecto		- Seguir desarrollando los elementos de la etapa anterior, aumentando posibilidades. * 1x1: acción contra reacción defensiva * 2x2: 1x1 más <table border="0"> <tr> <td>Pasar y cortar</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bloqueo directo</td> <td></td> </tr> </table> * 3x3: 1x1, 2x2 más bloqueo indirecto. * CONTRAATAQUE: situaciones 2x1 y 3x2. * 5x5: <u>no</u> juego por sistemas: . pasar y cortar, . pasar y bloquear, . pasar y reemplazar, . movimiento continuo. * DEFENSA: - situaciones 2x1 y 3x2, - lado fuerte y débil, triángulo defensivo, - individual con triángulo defensivo y concepto de ayuda, - defensa individual presionante en 1/2 campo (iniciación).	Pasar y cortar		Bloqueo directo	
directo									
indirecto									
Pasar y cortar									
Bloqueo directo									

CATEGORÍA CADETE (14-15 años)

- El bagaje técnico se completa en esta etapa. El objetivo prioritario estriba en conseguir jugadores creativos, que sepan utilizar el fundamento adecuado en el momento preciso. Es la técnica aplicada a situaciones reales de juego.
- Diferenciación entre jugadores interiores y exteriores con funciones específicas.
- El sentido táctico adquiere relevancia.
- Aumento en la cantidad e intensidad de la carga de trabajo.
- Cobra relevancia el desarrollo de las cualidades técnicas.

ELEMENTOS TÉCNICOS	ELEMENTOS TÁCTICOS
- Perfeccionamiento técnico de <u>todos</u> los fundamentos técnicos. - Combinaciones de fundamentos a la máxima velocidad. * ATAQUE: - Tiro en suspensión. - Movimientos especiales del pivot. - Rebote de ataque. * DEFENSA: - Ayuda y recuperación / salto y cambio. - Defensa especial a los pivots. - Fintas defensivas y body-check	Desarrollo de situaciones 1x1, 2x2 y 3x3 con criterios específicos de jugadores interiores-exteriores. * En 5x5: incluir el concepto DIVIDIR forzando ayudas - sistemas en continuidad - incluir reglas en el juego libre - ataque a zona por conceptos * CONTRAATAQUE: - incluir trailers - transición. * DEFENSA: - Balance defensivo - Defensa individual de ayudas - Defensa individual presionante con 2x1 - Iniciación a la defensa zonal.

CATEGORÍA JUNIOR (16-17 años)

-En esta etapa el entrenamiento se identifica con el del jugador adulto o senior y se trabaja orientando el mismo hacia el logro del máximo rendimiento.

- El desarrollo físico adquiere gran importancia.

- Es una especie de ensayo general para ver si el jugador ya está preparado para retos competitivos más importantes.

ELEMENTOS TÉCNICOS	ELEMENTOS TÁCTICOS										
- Trabajo de perfeccionamiento de los elementos específicos para cada puesto: bases, aleros y pivots.	- Perfeccionamiento de 1x1, 2x2 y 3x3 en puestos específicos. * ATAQUE: - Juego libre. - Sistemas <table border="0"> <tr> <td></td><td>Rígidos</td></tr> <tr> <td></td><td>En continuidad</td></tr> <tr> <td></td><td>Situaciones especiales</td></tr> </table> - Ataque contra zonas - Filosofía del ataque * DEFENSA: <table border="0"> <tr> <td>- Defensas zonales</td><td>Normales</td></tr> <tr> <td></td><td>Presionantes</td></tr> </table> - Otras defensas - Filosofía de la defensa * CONTRAATAQUE: - Enlazar contraataque y transición. - Filosofía del contraataque.		Rígidos		En continuidad		Situaciones especiales	- Defensas zonales	Normales		Presionantes
	Rígidos										
	En continuidad										
	Situaciones especiales										
- Defensas zonales	Normales										
	Presionantes										

3.3. LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL BALONCESTO

Ya sabemos lo que debemos enseñar y cuándo enseñarlo, pero todavía no sabemos cómo enseñarlo.

Para que el proceso enseñanza-aprendizaje resulte eficaz y rentable necesitamos un método. Método es el procedimiento sistemático utilizado para alcanzar un objetivo. En nuestro caso es el instrumento que vamos a utilizar para enseñar baloncesto.

Existen varios métodos de enseñanza que podemos aplicar al baloncesto, cada uno tiene sus ventajas e inconvenientes y sobre todo cada uno puede encajar mejor en una situación, en una etapa determinada o con algún jugador en concreto. El entrenador no debe acomodarse a un solo método, pues el conocimiento de todos ellos, el análisis de cada situación y su experiencia, determinará el tratamiento adecuado a cada momento.

Los principales métodos aplicables al baloncesto son:

- Sintético o global.
- Analítico.
- Mixto (sintético-analítico-sintético).
- Resolución de problemas.
- Descubrimiento guiado.
- Asignación de tareas (circuito).

A/ Método sintético o global.

Consiste en presentar un ejercicio o elemento técnico-táctico en su totalidad y que el jugador lo reproduzca tal cual.

Por ejemplo, hacemos una demostración de un cambio de dirección con balón y esperamos que el jugador comience a practicarlo hasta que lo reproduzca lo más fielmente posible prescindiendo de analizar detalles o aprenderlo por partes.

Su gran desventaja está en que la progresión técnica está limitada y por ello no parece un buen método para la enseñanza de los fundamentos. Sin embargo este método puede utilizarse con muy buenos resultados en la 1ª etapa de aprendizaje, es decir, hasta los 9 años, pues como ya dijimos, en esa etapa lo más importante no es la ejecución técnica, nos basta con una ejecución aceptable y coordinada; a cambio este método nos ofrece espontaneidad y naturalidad en el movimiento, mejora el ritmo de la sesión, exige una mayor participación de todo el cuerpo y además motiva fácilmente.

B/ Método analítico.

El extremo contrario al método sintético. Consiste en enseñar el ejercicio

o elemento por partes y una vez aprendidas todas, unir las entre sí. Hay dos variantes:

1º : A	1º : A
2º : A + B	2º : B
3º : A + B + C	3º : C
4º :	4º : A + B + C

Su gran ventaja es la mejora técnica asegurada, pero sus desventajas son que el ritmo del ejercicio es muy pobre y sobre todo es muy monótono y no motiva lo suficiente porque a veces es difícil ver la utilidad de “una parte” cuando no alcanzamos a ver “el todo”.

Podemos, sin embargo, utilizarlo en etapas de especialización que requieran del jugador una mejora concreta en un aspecto específico del juego; o también para corregir algún detalle defectuoso en la ejecución de elementos técnicos.

C/ Método mixto (sintético-analítico-sintético).

Es una mezcla de los dos anteriores y trata de coger lo mejor de cada uno, siendo el más utilizado en la enseñanza del baloncesto.

Consiste en enseñar un ejercicio o elemento técnico-táctico globalmente y, una vez se ha conseguido una acción completa y coordinada, se descompone en partes para perfeccionar los detalles, para volver, finalmente, a la globalidad.

Sus principales ventajas aúnan las del método sintético y analítico.

Es muy recomendable para la enseñanza tanto de la técnica como de la táctica (mostramos un sistema en su totalidad, lo descomponemos en partes practicándolo con distintas ruedas y volvemos a realizarlo globalmente), pero sin desechar por ello los anteriores métodos, ni los siguientes.

D/ Resolución de problemas.

Consiste en plantear problemas a los jugadores sobre determinado movimiento o situación, para que ellos busquen la solución.

La información previa ha de ser justa, ni muy fácil ni muy difícil; el problema ha de suponer un reto; la resolución no se debe alargar mucho; el entrenador debe controlar siempre, para actuar, cuando no se resuelve, con información complementaria.

Su principal ventaja es que hace pensar a los jugadores (muy importante) y propicia la espontaneidad y la creatividad; además, el hecho de que haya

sido el jugador quien alcanzó la solución al problema, hace que el aprendizaje sea mejor asimilado.

Su gran desventaja es que el aprendizaje se vuelve muy lento y, como consecuencia, baja el ritmo del ejercicio-sesión. No obstante es un buen método para utilizar en la enseñanza de los elementos tácticos, porque, como ya hemos dicho, obliga a los jugadores a pensar y les hace buscar distintas soluciones.

E/ Método del descubrimiento guiado.

Muy parecido al método anterior pero, además, aquí el entrenador va ofreciendo indicios o pistas continuamente (información adicional), para que los jugadores lleguen, finalmente, a la solución que el entrenador considera más idónea.

Tanto las ventajas y desventajas, como su posible empleo, son las mismas que en el método de resolución de problemas, pero, además, requiere una cierta experiencia docente, con lo cual reduce considerablemente su utilidad.

F/ Método de asignación de tareas (circuito).

Es más una forma de trabajo aplicable a los entrenamientos que un método de enseñanza. Consiste en asignar tareas a los jugadores, que ellos realizan de forma autónoma y bajo su propia responsabilidad.

La manera más común de llevar a cabo dichas tareas es mediante la realización de circuitos, que consisten en presentar una sucesión de ejercicios de forma rotativa, distribuidos en lugares o “estaciones” por las que pasarán los jugadores, individualmente o por grupos, para realizar el trabajo específico en cada una de ellas, en un tiempo o número de repeticiones establecido.

Sólo debe aplicarse a partir de la categoría junior, pues estos jóvenes tienen más conciencia de lo que deben hacer o evitar, y mayor madurez para analizarse a sí mismos.

Ejemplo de circuito:

- 6 estaciones
- 2 jugadores por estación
- 3' en cada estación
- 30" pausa entre estaciones

En todos estos métodos necesitamos, para mostrar un ejercicio o elemento técnico-táctico, de modelos de ejecución que pueden ser:

- el propio entrenador (si su ejecución es correcta),

- otros jugadores (de mayor categoría o jugador aventajado),
- vídeo o películas,
- pizarra magnética (táctica, sistemas).

Finalmente, volvemos a insistir una vez hecho el repaso a los principales métodos de enseñanza, en que, al margen de señalar el método mixto como el más utilizado, no podemos despreciar los demás, puesto que cada uno puede tener “su” momento al que podemos llegar tras considerar ciertos factores que condicionan la enseñanza-aprendizaje, o estrategias que favorecen ese proceso. Pero esto entra ya en el campo del entrenamiento propiamente dicho que veremos a continuación.

4

A jugar

A jugar

4.1. EN EL ENTRENAMIENTO

Para Dan Peterson (gran entrenador), la persona que dirige un equipo de baloncesto en categorías de formación debe ser un **profesional**, no en lo económico, sino en su labor para el equipo día a día, poniendo lo mejor de sí mismo independientemente de la categoría en la participe; un **profesor**, pues un objetivo importante es la enseñanza y formación técnico-táctica del jugador; un **educador**, ya que en estas categorías no se puede dejar a un lado el desarrollo de valores humanos encauzados a través del baloncesto; un **psicólogo**, pues la relación con los jugadores, en muchas ocasiones, va más lejos que lo puramente deportivo; y un **entrenador**, con un amplio conocimiento del juego en todas sus facetas y manteniéndose en todo momento actualizado.

Partiendo de lo que es un axioma para muchos entrenadores: “como se entrena, se juega”, el entrenamiento diario o sesión de entrenamiento es donde vamos a poder reflejar todas esas “personalidades” y para ello tendremos en cuenta los siguientes factores, estrategias, condiciones o consejos que facilitarán nuestra labor:

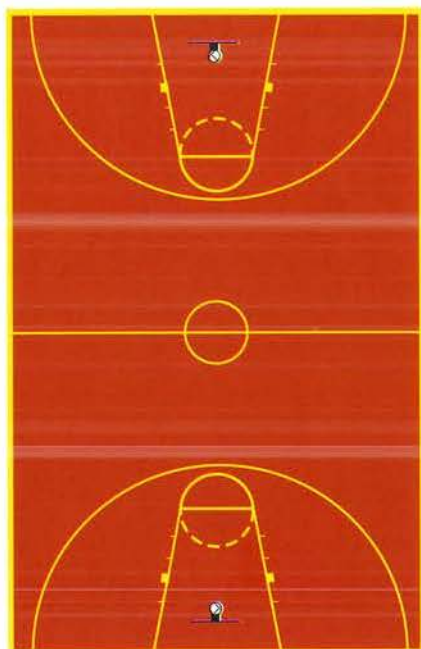
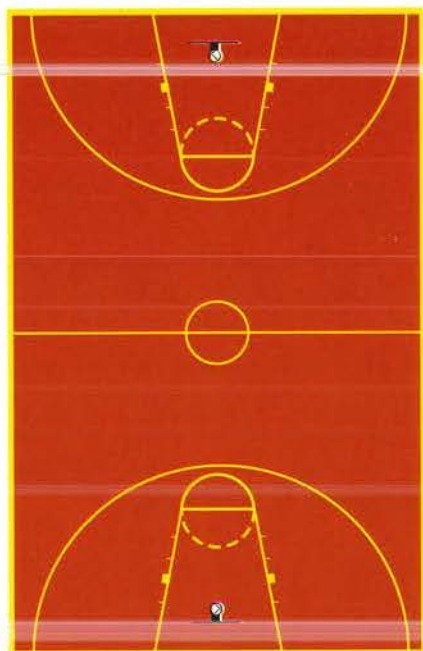
- Puntos básicos en todo entrenamiento son: puntualidad, ritmo y disciplina.
- Comenzar el entrenamiento con un buen calentamiento.
- Terminar el entrenamiento con ejercicios colectivos, normalmente de 5x5.
- Evitar la monotonía, variando los ejercicios.
- Explicar correctamente la ejecución y el objetivo de cada ejercicio.
- No estar demasiado tiempo con un mismo ejercicio, pero tampoco reducirlo excesivamente.
- Realizar ejercicios competitivos, pero con cuidado para que no se nos vayan de las manos.
- Realizar ejercicios que simulen condiciones de juego real utilizando sillas, objetos, jugadores contrarios, etc....
- El entrenamiento no se improvisa hay que llevarlo preparado.
- El entrenamiento ha de ser progresivo en intensidad.
- Trabajar el espíritu de equipo en todos los entrenamientos.
- Nunca estés satisfecho con el entrenamiento, siempre se puede mejorar.
- Es mejor enseñar bien, que enseñar demasiado.
- No destruyas la iniciativa del jugador.
- No descuides los pequeños detalles, son los importantes.

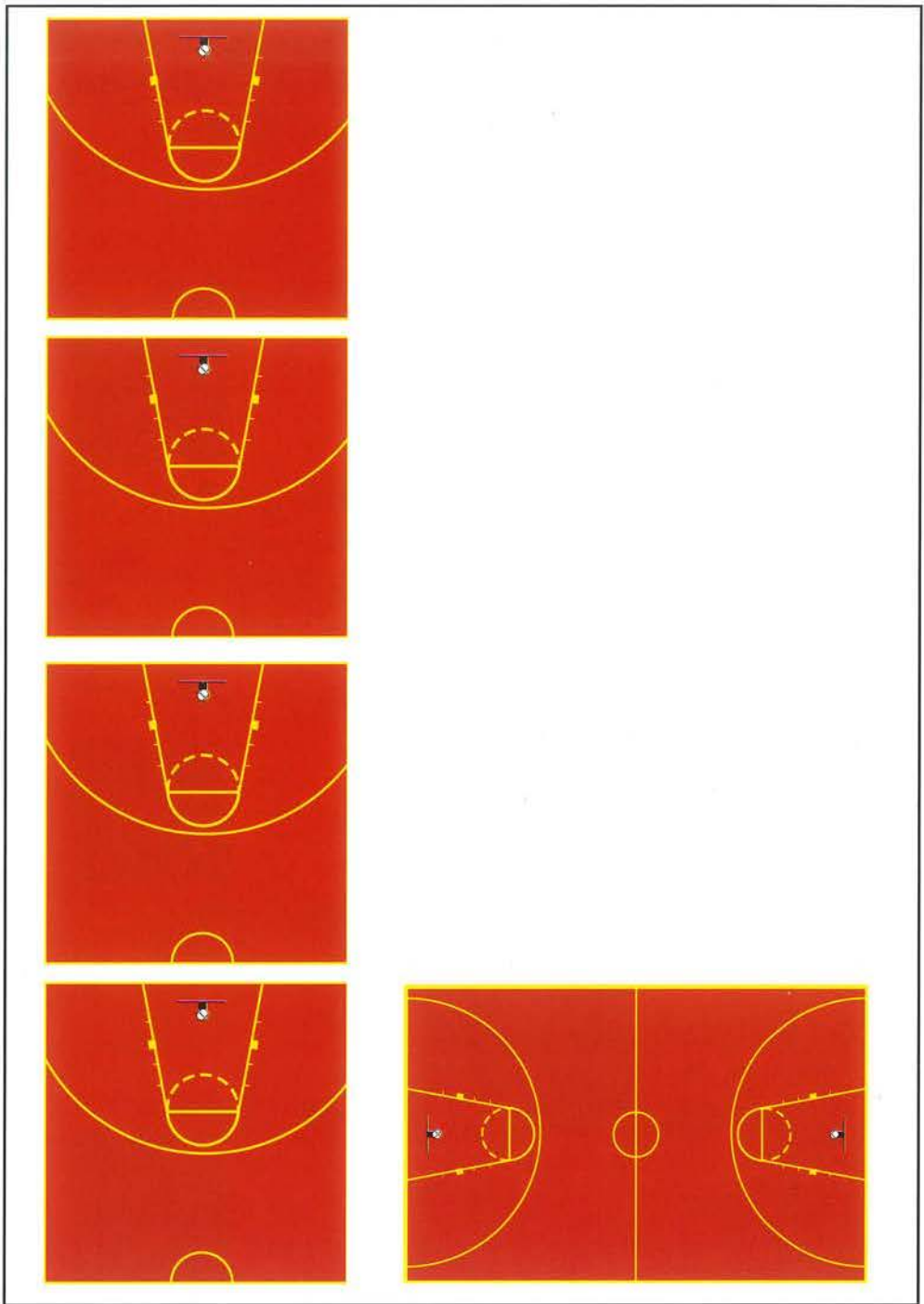
- Convince a los jugadores de su fortaleza mental y física, llegarán más lejos.
- La envidia, el egoísmo y la agresividad mal entendida deben ser eliminados.
- Entrenador y jugadores trabajan para lo mismo y deben estar convencidos de ello.
- El entrenador es respetado por todos y temido por nadie.
- Hay que formar un equipo, no uno de titulares y otro de suplentes.
- Ten elogios para todos, no sólo para los que meten más canastas.
- Interésate por los problemas personales de los jugadores y consigue ser accesible a ellos pues influirá en el juego.
- Las charlas al principio o final del entrenamiento.
- Las correcciones, personalizadas y telegramáticas, para no perder ritmo.
- También correcciones constantes y dinámicas sin parar el entrenamiento.
- Cada jugador tiene una personalidad propia, no trates a todos por igual.
- Analízate a ti mismo tan bien como a tus jugadores y actúa conforme a ello.
- Motivación, es una palabra mágica a la que se puede llegar de diferentes formas: elogio, regañina, palmada,....
- El equipo es lo más importante, pero no sacrifiques “peones” por la “reina”.
- El fin, muchas veces, no justifica los medios.
- Los jugadores hablan en defensa, las sugerencias y “debates” fuera del entrenamiento.
- La duración del entrenamiento estará adecuada a la categoría, pero nunca excederá de dos horas.
- No incluir muchos ejercicios nuevos en la misma sesión, pues bajan el ritmo.
- Aprovechar para las recuperaciones ejercicios de baja intensidad física como tiros libres,...
- Cambio rápido de un ejercicio a otro, tener preparados los grupos y el material.
- Mantener el ritmo adecuado y la tensión siempre.
- El final tiene que provocar ilusión para el próximo entrenamiento.
- El “entrenador duro” no es sinónimo de buen entrenador.
- Intensifica el ataque o la defensa en entrenamientos alternos.
- El plan de entrenamiento diario debe estar preparado, no se improvisa, pero debe ser flexible.

- Las cosas nuevas es mejor introducirlas al principio, los jugadores están más frescos y no bajamos el ritmo más adelante.
- Cuando se trabaja un fundamento, no pasamos por alto los demás.
- Explota el éxito de un ejercicio alargándolo prudentemente y acorta el que no tenga ritmo o aburra.
- Analiza cada entrenamiento mientras esté fresco en tu mente y plasma de acuerdo con ello el siguiente.

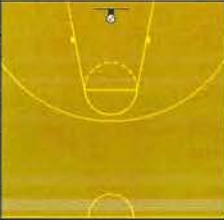
Finalmente, al entrenamiento diario se llega después de un proceso de planificación general que comienza con la determinación de objetivos para el equipo; una programación anual que tendrá en cuenta la categoría del equipo y la competición que debe afrontar; un fraccionamiento del año por períodos en función de vacaciones, competiciones, etc... que nos ayudará a evaluar y corregir el trabajo desarrollado y por desarrollar; un plan semanal que permita un control estimable de todo el proceso enseñanza-aprendizaje; y llegamos finalmente al plan de entrenamiento diario o sesión.

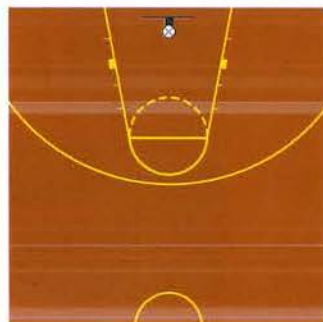
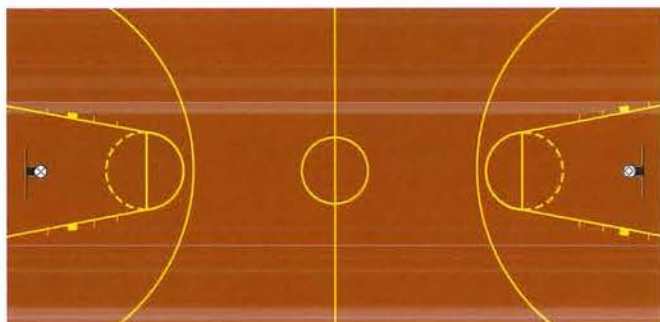
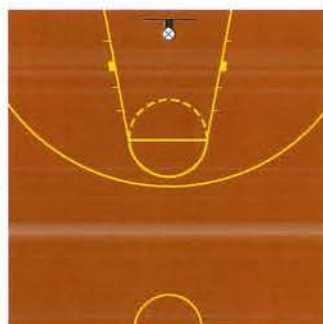
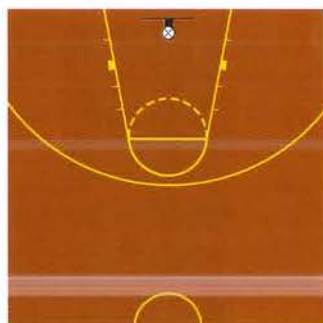
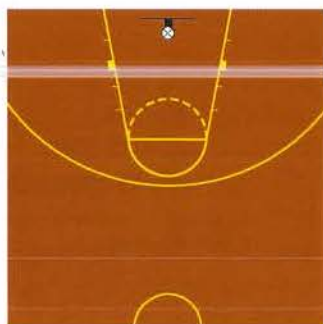
A continuación mostramos algunos ejemplos de planillas para confeccionar entrenamientos.





DIARIO DE ENTRENAMIENTO			
CLUB		EQUIPO	
FECHA	LUGAR	HORA	
ASISTENTES			

EJERCICIO	TIEMPO	EJERCICIO	TIEMPO
			
		EJERCICIO	TIEMPO
EJERCICIO	TIEMPO	EJERCICIO	TIEMPO
			
		EJERCICIO	TIEMPO
EJERCICIO	TIEMPO	EJERCICIO	TIEMPO
			



4.2. EN EL PARTIDO

Red Auerbach (gran entrenador) dijo: “te puedes sentar en el banquillo toda una noche y hacer sustituciones como un loco y seguir perdiendo por gran diferencia; necesitas usar algo más que tus deportistas, algo como tu cabeza”. El comentario nos da pie para iniciar este apartado que se refiere al **entrenador**, sus cualidades, su trabajo para con el equipo, sus principios básicos, su estilo... y no solo en los partidos.

- Serenidad, es una cualidad que define al buen entrenador y que junto al espíritu analítico y la capacidad de reacción le harán tomar decisiones correctas. No debe confundirse la serenidad con la frialdad pues son dos cosas distintas.

- Previsión, cuando se es sereno, se es previsor. Si estamos ante un entrenador nervioso, hay que prever incluso ese nerviosismo.

- Donde un entrenador muestra su sentido de la oportunidad, inteligencia, conocimiento y capacidad de maniobra es cuando sabe convertir un fallo del adversario en acierto para su equipo.

- Los cambios de táctica durante un partido, con convencimiento, seguridad y oportunismo, pueden hacer variar positivamente el desarrollo del mismo.

- Cada entrenador debe tratar de crear un estilo de juego propio a través de principios sólidos y consignas concretas, pero siendo flexible en beneficio del equipo.

- La oportunidad y el acierto en el cambio de jugadores es otra de las virtudes destacables. Sobre esto no se pueden dar normas fijas pero sí apoyarnos en el conocimiento de la personalidad de los jugadores, la previsión y el desarrollo particular de cada partido.

- Los partidos se preparan en los entrenamientos, y por ello antes de un partido solo debemos recordar los puntos fundamentales sobre los que basar el trabajo y no aburrir con largas charlas. El factor clave antes del inicio de un partido es la **motivación**; Pat Riley (gran entrenador) es un maestro en la utilización de este factor, pero sin ir tan lejos Javier Imbroda (gran entrenador) es otro claro ejemplo como ahora veremos. Su equipo jugaba el último partido de Liga y el resultado era totalmente intrascendente para los dos equipos, Imbroda dijo a sus jugadores: “si hoy nos meten menos de 56 puntos pasaremos a la posteridad como el equipo que menos puntos ha encajado en una Liga en toda la historia de la misma”, los jugadores saltaron al campo como si les fuese la vida en ello.

- Hay partidos en que la motivación viene dada por la simple disputa del mismo y en estos casos no conviene sobremotivar a los jugadores, lo que puede acarrear nerviosismo.

- El **primer tiempo** (1º y 2º cuartos) de un partido es importante en cuanto al estudio de posibilidades, descubrir debilidades propias y del contrario, aciertos, táctica predominante, acciones sorpresa... todavía tenemos tiempo para corregir y retocar todo lo necesario.

- En el **descanso** es donde el entrenador hace uso de todas sus dotes psicológicas, es donde su personalidad debe alcanzar el tono más alto. Al margen del tanteo debe dar siempre la sensación de que domina la situación, las instrucciones serán breves y precisas. Pero diga lo que diga y en el tono que lo diga, solo tiene prohibida una cosa: desmoralizar al equipo. Es también el período donde con más tranquilidad se pueden hacer cambios, ya sean de jugadores o tácticos si fueran necesarios.

- En el **segundo tiempo** (3º y 4º cuartos) todo estará en función del desarrollo de cada partido, utilizando sobre todo cualidades ya mencionadas: serenidad, espíritu analítico, capacidad de reacción, oportunidad,....

- Los **tiempos muertos** deben tener su objetivo, su utilidad y su oportunidad a la hora de solicitarlos. Principalmente se piden para dar descanso a los jugadores, cambiar la táctica o corregirla, cortar un momento de inspiración o dominio del rival y para preparar una jugada decisiva. También es preciso tener en cuenta que el pedirlo no beneficie más al equipo contrario que al nuestro.

- Inmediatamente después de un partido, al margen de que se haya ganado o perdido, no es recomendable comentar nada con los jugadores pues todos estamos “calientes” y el no hacer comentarios es la mejor manera de evitar ciertos problemas. Aunque en este punto Javier Imbroda (gran entrenador) volvió a darnos otra lección. Su equipo acababa de perder una final, el vestuario es un funeral y Javier escribe en la pizarra: “para cruzar el Océano y llegar a la otra orilla hay que tirarse a nadar”, los jugadores entendieron el mensaje.

- Cada partido es una lección que ofrece muchos aspectos aprovechables, tanto positivos como negativos. Después del mismo (no inmediatamente) debemos analizar todos esos factores e, incluso, los errores y aciertos propios en la dirección del equipo (una autoconfesión).

- Durante un partido debemos analizar al equipo rival y ver la forma de pararle, pero es mucho más importante, para mí, que el equipo tenga plena confianza en sus armas, que esté seguro de su trabajo.

- Podemos dividir a los entrenadores en tres grupos: los de temperamento, los de formación y los buenos entrenadores, que consiguen una combinación ideal de los anteriores.

- Ya hemos hablado de motivar a los jugadores, pero para Pat Riley (gran entrenador), la pregunta es: “¿cómo te motivas a ti mismo?”. Esto es lo importante, porque tiene que ver con uno mismo, y no algo que atañe a otras personas.

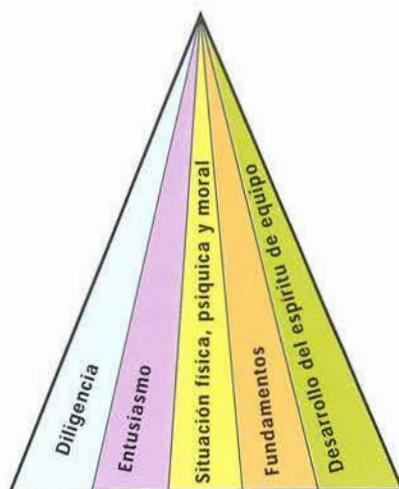
- El entrenador debe tener fe en sí mismo y en su trabajo, debe creer en lo que está haciendo. Según Sandro Gamba (gran entrenador): “si el entrenador escucha a los periodistas, aficionados, padres de jugadores, fans, etc., más tarde o más temprano acabará viendo el partido entre ellos sentado en la grada”.

- Soy un gran copiado, he copiado a muchos entrenadores; copiar no es malo ni vergonzoso, la clave está en “saber copiar”, y si no: ¿para qué vemos vídeos, partidos, leemos libros, vamos a clinics, etc.?

- Los errores de los árbitros no deben descentrarte, los cometen todos; hay muchos entrenadores que enloquecen con los árbitros. Se puede protestar, vocear..., pero siempre con consideración y respeto, y, acabado el partido, se les estrecha la mano porque forman parte del juego. De la mala relación con los árbitros surgen un montón de errores propios, pues se pierde la concentración.

- Para Jhon Wooden (gran entrenador), existen 5 principios básicos que constituyen la “pirámide del éxito” de todo entrenador:

- . **diligencia**, hay que trabajar duro,
- . **entusiasmo** con el baloncesto, y si no es así, dejarlo,
- . **situación física, psíquica y moral** del entrenador, que influenciará la de los jugadores,
- . **fundamentos**, volvemos a insistir en lo mismo, son la base del baloncesto,
- . y **desarrollo del espíritu de equipo**.



Finalmente, para acabar este apartado, reproducimos unas “REGLAS DE ENTRENADORES”, que recomienda Sandro Gamba (gran entrenador) para convertir las palabras en acción.

1. Haz más que decir que eres un entrenador, demuéstalo.
2. Haz más que mandar, acepta responsabilidades.
3. No sacrifiques la lealtad al equipo, enséñalo a todo el mundo.
4. Pon la ciencia del baloncesto en ti mismo, enséñalo a los demás.
5. Haz más que buscar el trabajo en equipo, anímalo con las motivaciones correctas.
6. Haz más que reconocer el talento de un jugador, auméntalo.
7. Haz más que buscar la forma física, insiste en ella.
8. Crea reglas de equipo, aplícalas con todos.
9. No hables a los jugadores, comunícate con ellos.
10. No proclames estabilidad y honestidad, demuestra que tienes un equipo.
11. Además de reaccionar positivamente a la presión del juego, sé tranquilo y afróntalo.
12. Si tienes que asumir un reto, acéptalo y disfrútalo.
13. No sueñes con ganar, trabaja para ganar.
14. No cuentes victorias y derrotas, analízalas.
15. Haz más que proclamar tus ideas, demuestra que existe un equipo.

4.3. EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE BALONCESTO

Hay libros y libros llenos de ejercicios de baloncesto. Los que recogemos aquí son una pequeña muestra de ellos. Pero antes, una advertencia: ¡la imaginación al poder!, quiero decir que no se tomen estos ejercicios como recetas al pie de la letra, sino que sirvan de ayuda y, a partir de ellos, se busquen variaciones, estrategias de motivación, “toque personal” e, incluso, ideas para inventar nuevos ejercicios.

Es difícil clasificarlos, pues la mayoría trabajan diversos elementos dentro del mismo ejercicio y, aunque esta clasificación no sea muy exacta, sirve para localizarlos más fácilmente.

1-13	A	Agarre y manejo del balón.
14-37	B	Bote
38-58	C	Pase.
59-87	D	Tiro.
88-100	E	Pivots.
101-119	F	Juego sin balón, rebote, agresividad y condición física.
120-128	G	Defensa.
129-164	H	Combinados.
165-185	I	Situaciones tácticas.
186-203	J	Contraataque.

Un último consejo: para interpretar los gráficos, comenzar siempre desde la posición que ocupa el balón y continuar siguiendo su movimiento a partir de ahí.

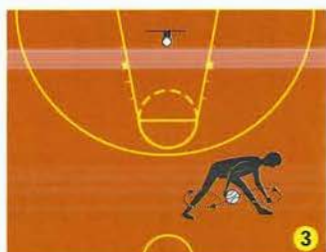
A. AGARRE Y MANEJO DEL BALÓN



- 1 Pasar el balón alrededor de uno mismo
 - solo con las manos, no antebrazo
 - rápido, lento
 - que no toque el cuerpo
 - sin mover el cuerpo
 - cambiar de sentido



- 2 Hacer rodar el balón entre las piernas andando
 - marcha atrás



- 3 Hacer círculos con el balón alrededor de las piernas
 - derecha, izda.
 - hacer "ochos"
 - estático, andando



- 4 Pasar el balón de una mano a otra por encima de la cabeza
 - contacto solo con los dedos
 - estático, andando
 - ¿ con 2 balones ?



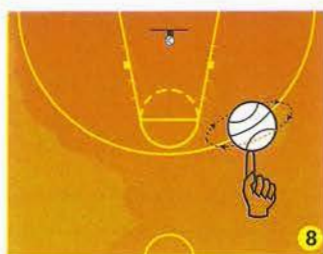
- 5 Colocar el balón en la nuca, dejarlo caer y cogerlo a altura de las caderas



- 6 Lanzar el balón hacia arriba por delante y cogerlo por detrás
- al revés
 - con una mano delante y la otra detrás



- 7 Lanzar el balón hacia arriba y volverlo a coger pero antes:
- ¿cuantas palmadas doy?
 - me siento y me pongo de pie
 - ¿palmadas en la espalda?



- 8 Hacer girar el balón sobre la punta de un dedo
- pasarlo de uno a otro dedo
 - pasarlo de una mano a otra



- 9 Lanzo el balón por entre las piernas hacia arriba y lo recupero por delante
- ¿al revés?

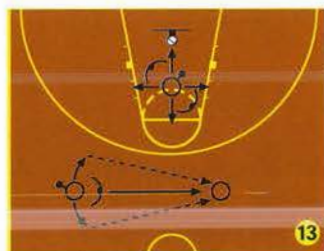


- 10 Tronco flexionado y piernas abiertas, las manos delante cogiendo el balón, lo suelto y lo vuelvo a coger con las manos por detrás de las piernas después de un bote en el suelo
- ¿sin bote?
 - ¿al revés?
 - una mano delante y otra detrás?



- 11 Con 2 balones, uno en cada mano, lanzo y recibo alternativamente con cada mano
- ¿a la vez los dos?
 - ¿haciendo círculo?

- 12 El más difícil todavía, con 3 balones hacemos malabarismos como en el circo, ¿te atreves?

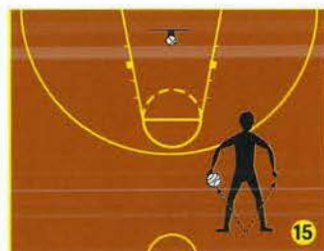


- 13 El jugador con balón pivota en todas las direcciones protegiendo el balón del defensor.
- podemos colocar otro jugador a quien pasar

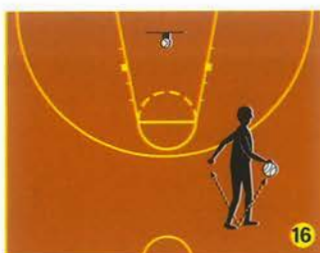
B. BOTE



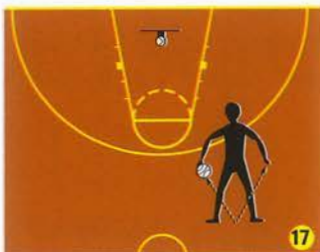
- 14 Botar el balón en todas las posiciones
- mano derecha e izquierda por igual
 - tumbados
 - de rodillas
 - sentados
 - estáticos y en movimiento



- 15 Botar de mano derecha a mano izquierda y viceversa
- por delante del cuerpo
 - por detrás del cuerpo
 - cambiando por delante y por detrás



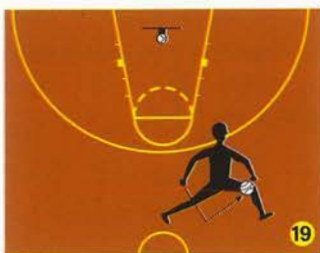
- 16 Botar con una mano de delante hacia atrás y viceversa
- cambiar de mano



- 17 Botar el balón entre las piernas haciendo "ochos"



- 18 Andando, botar el balón entre las piernas de un lado al otro

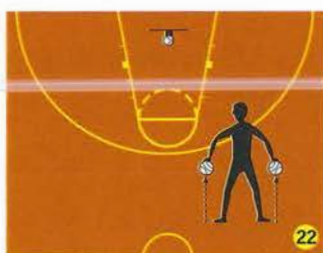


- 19 Una pierna adelantada y la otra retrasada, botar entre ellas y saltar cambiando la posición antes de volver a botar



- 20 Botar muy bajo o muy alto
- variar

- 21 Balón en el suelo, mediante un golpe seco con los dedos conseguir hacerle botar



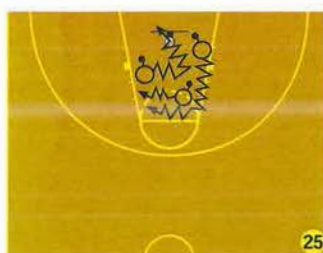
- 22 Botar con dos balones simultánea o alternativamente
- estático y en movimiento
 - andando y corriendo



- 23 Botando uno o dos balones mientras un compañero a cierta distancia nos muestra "dedos" con las manos y debemos decir cuántos hay



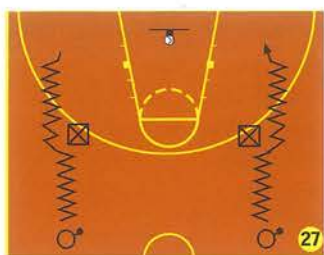
- 24 Dos jugadores cogidos de la mano botan cada uno un balón sin perder el control
- estáticas y en movimiento
 - intentando hacer perder el control al compañero



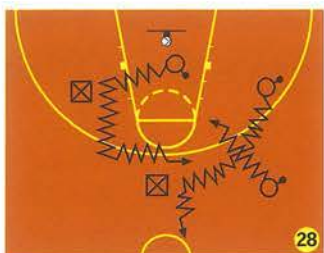
- 25 En un espacio determinado (la zona por ejemplo) cada jugador bota su balón sin perder el control e intentando hacer perder a los otros



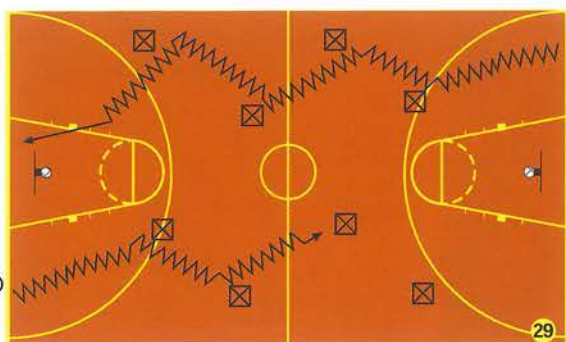
- 26 Botando dos balones a la vez:
- competición de relevos
 - carreras de velocidad
 - cambios de ritmo



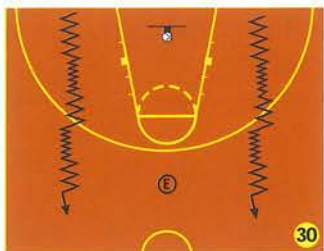
- 27 Bote de balón y :
- cambio de dirección
 - finta de cambio y sigue
 - variar tipos de cambio
 - ida o ida y vuelta



- 28 Con objetos puestos aleatoriamente sobre el terreno, moverse botando libremente y cambio de dirección al encontrarse alguno



- 29 Idem nº 27 y 28 pero atravesando todo el campo en zig-zag

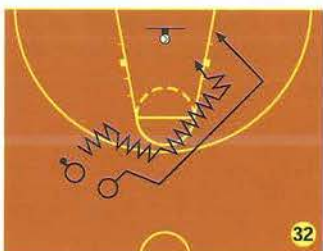


- 30 Cambios de ritmo botando el balón
- libremente
 - a la señal del entrenador
 - medio campo o campo entero

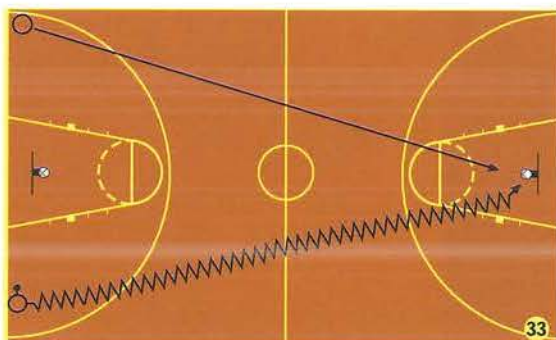


31 Botar el balón en el sitio y a la señal del entrenador botan a máxima velocidad

- salida desde skiping
- salida desde pataleo defensivo
- salida de espaldas
- en competición
- en relevos
- 1/2 campo o campo completo



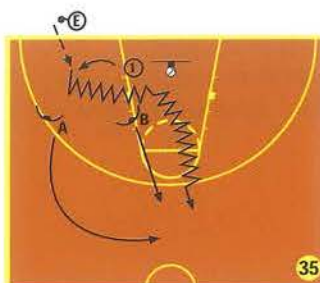
32 Persecución por parejas, el que tiene balón trata de tocar al que no lo tiene



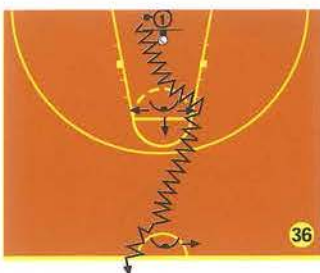
33 Por parejas ¿quién llega antes?
- con y sin ventaja



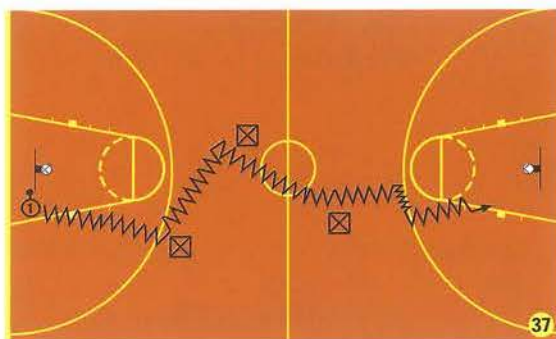
34 Corriendo y botando de frente a E, a la señal de és seguimos pero de espaldas
- siempre que se gira se cambia la mano de botar



- 35 1 x 2
1 tiene 8" para pasar la línea de 1/2 campo mediante el bote; A, y B tratan de impedirse con una buena defensa

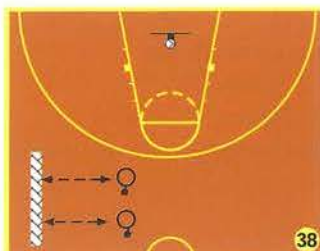


- 36 1 x 1. Con un defensor en cada círculo del campo, el atacante trabaja dentro de cada círculo hasta salir de él y continuar. Los defensores no pueden salir del círculo

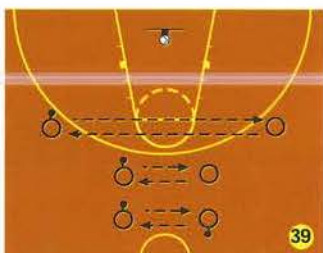


- 37 1 cruza el campo botando y realizando cambios de dirección, se para en la línea de 6,25 sin dejar de botar y arranca de nuevo para penetrar

C. PASE



- 38 Colocados frente a una pared a 4 o 5 metros de distancia efectuar distintos tipos de pases



39

Por parejas

- distintos tipos de pases
- ampliando y reduciendo la distancia

*con un balón cada jugador, uno pasa directo y el otro picado



40

En círculo:

- con 1 ó 2 balones
- en competición



41

Por trios:

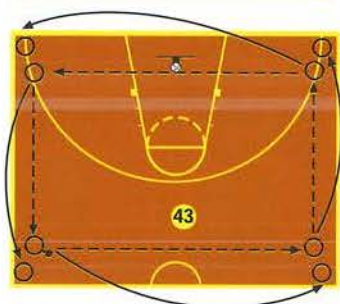
- en estático o movimiento
- con 1 ó 2 balones
- cambiando el sentido de los pases



42

En trios, formando un triángulo y un defensor en el centro

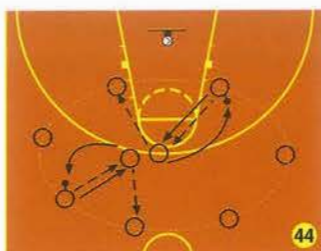
- no pases bombeados
- utilizar fintas
- el defensor trata de interceptar



43

En 4 filas formando un cuadrado

- con 1 ó 2 balones
- en competición
- ampliando campo, pases de beisbol



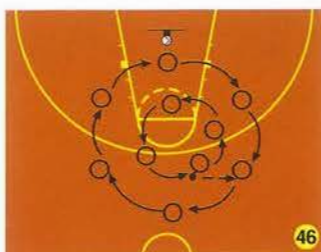
44

- En círculo con 2 jugadores en el centro
- 2 balones
 - cambiando el sentido del giro



45

- En triángulo y en movimiento
- los triángulos se mueven y se cruzan
 - no confundirse de balón



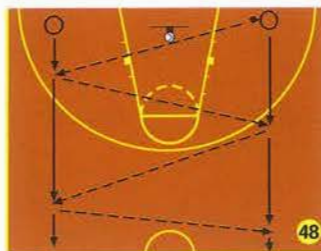
46

- Dos círculos que corren en sentido contrario
- pases de un círculo a otro
 - aumentando la velocidad



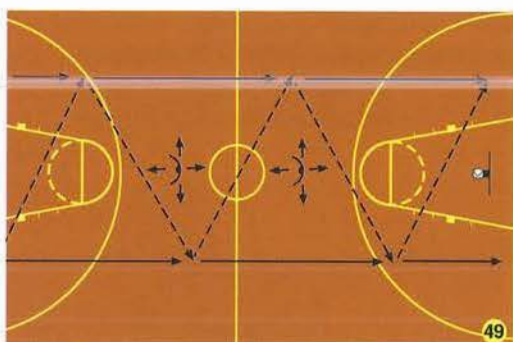
47

- El gran "ocho"
- pases de un círculo a otro
 - aumentando la velocidad

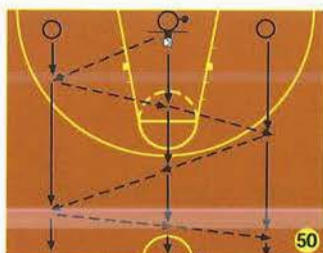


48

- Por parejas, en carrera
- ojo con la violación de "pasos"
 - ampliar o disminuir la separación
 - todo el campo



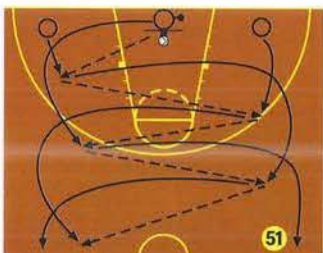
49 Idem nº 48 pero con 2 “estorbos” que pueden interceptar los pases



50

Por tríos

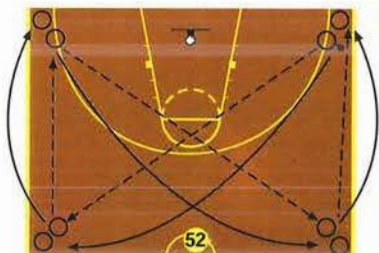
- pases programados a derecha e izquierda
- pases a cualquier lado
- todo el campo



51

Trenza, pasar por detrás del que hemos pasado

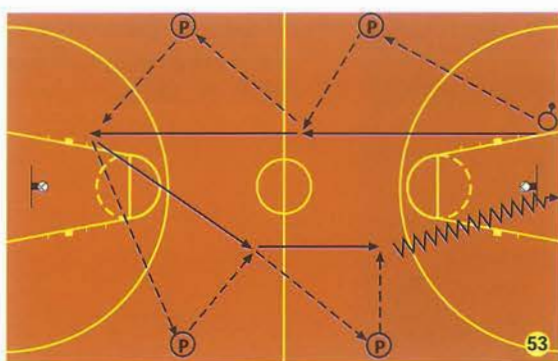
- todo el campo



52

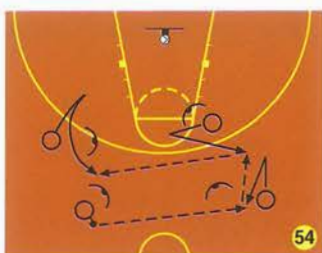
En 4 filas y formando un cuadrado

- con 1 o 2 balones
- cada uno va a la fila a la que ya ha pasado
- cambiar de sentido



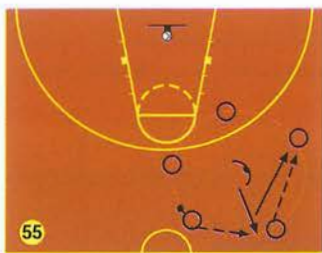
53

Pases a postes repeticiones (solo devuelven el pase)



54

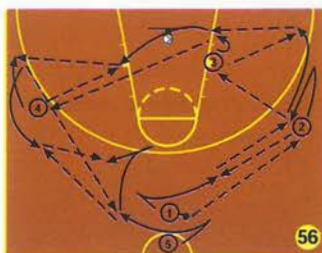
Dos equipos, uno de ellos intenta dar 10 pasos seguidos sin perder el balón y sin botarlo mientras el otro trata de impedirlo



55

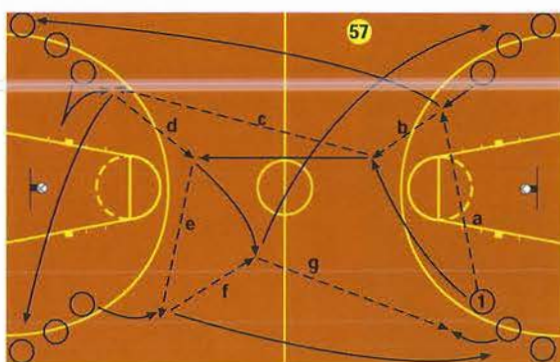
En círculo y un jugador en el interior que debe intentar tocar a un jugador que no tenga el balón; las del círculo se lo van pasando para que no lo consiga

- círculo no muy abierto
- no se puede interceptar pases

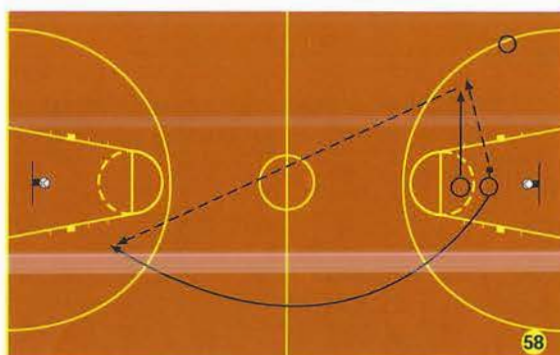


56

El balón va de 1 a 2, de 2 a 3, de 3 a 4 y de 4 a 5; entre cada uno de ellos deben hacer 3 pases intentando simular situaciones reales de juego



57 Rueda de pases en todo el campo cambiando el tipo de pase en función de la distancia



58 Por parejas pases de beisbol

D. EJERCICIOS DE TIRO

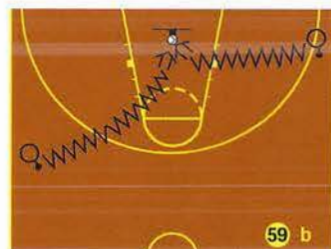
Muchos de los ejercicios anteriores de pase y bote se pueden acabar con un tiro o entrada a canasta, adapталos o modificalos según tu criterio

Para aprender la penetración a canasta:

- 1º correr sin balón hacia canasta dando un salto al final para intentar tocar la red
- 2º idem haciendo hincapié en los 2 últimos apoyos
- 3º correr con el balón sin botarlo y realizar el tiro en bandeja
- 4º idem lanzando el balón al aire y hacia adelante, recibirlo, realizar los 2 apoyos y bandeja



59



5º idem recibiendo el balón de un compañero con sólo 2 apoyos al final

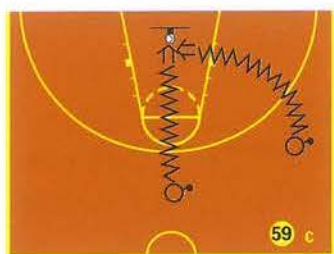
6º botando hacia canasta, acción completa

* cuando tenemos seguridad, variamos el tipo de penetración

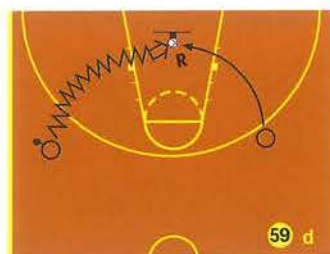
* terminando indistintamente con una u otra mano

* con distintos ángulos respecto al tablero

* por parejas, el compañero coge el rebote y cambiamos de función



59



Para el aprendizaje del tiro

*tumbados en el suelo en acción de tiro, lanzamos verticalmente hacia arriba

*la progresión nos lleva a sentarnos en el suelo, en una silla, de pie y finalmente lanzar a canasta

*podemos realizar el ejercicio con los dos brazos o sólo con el brazo de lanzamiento

*muy buen ejercicio para corregir o aprender la posición del brazo, muñeca y dedos

61 Lanzamiento estático a canasta

-posiciones cercanas

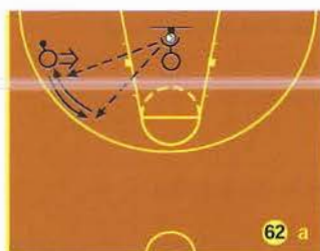
-ejecución correcta

-por parejas, uno lanza y otro rebotea

-cambiar de posición cada 10 tiros

-progresar hacia el tiro en suspensión

-no alejarse si la ejecución no es correcta

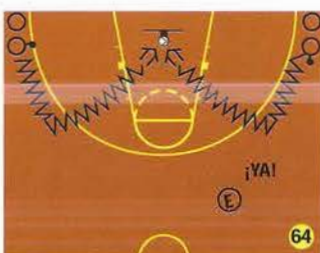


- 62 Tiro por parejas, similar al anterior cuando se domina mecánica del tiro en suspensión

- con tirador estático en suspensión
- tiro previa finta
- tiro previo bote
- el reboteador puede puntear el tiro
- en series de 10 tiros cada uno



- 63 Rueda de entradas a canasta previo pase
- cambiar de lado y mano



- 64 Botar sobre la línea de 6,25 y a la señal de E penetrar a canasta

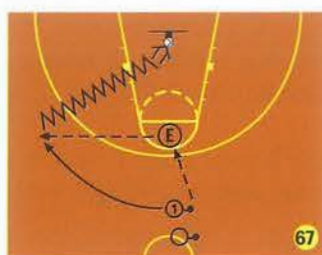
- 1 balón en cada lado
- cambiar de lado y mano



- 65 Por trios
- 1 tira y va al aro
 - 2 rebote, pasa a 3 y sale fuera
 - 3 se acerca cuando tira 1 y se prepara a recibir
- cambiar de posiciones
 - en competiciones

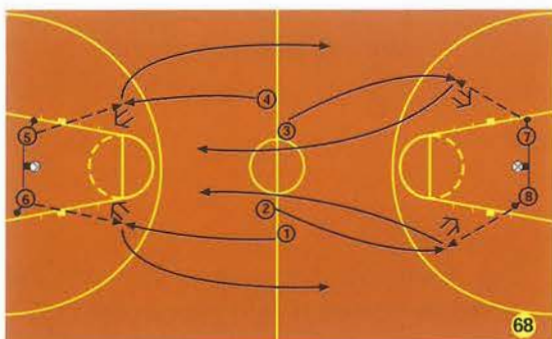


- 66 Por trios
- 1 finta, recibe y tira
 - 2 rebotea y pasa a 3
 - 3 recibe de 2 y pasa a 1
- series de 10 tiros y rotación de puestos



67

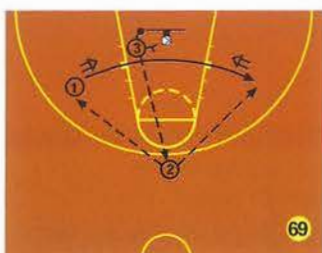
El cuando recibe deja caer el balón hacia cualquier dirección, 1 va a por el balón a toda velocidad y hace una penetración



68

1 y 4 hacia una canasta y 2 y 3 hacia la otra, reciben, tiran y se van a la canasta contraria; 5,6,7,8 pasan y rebotean

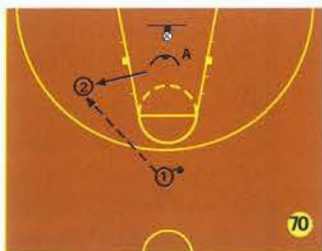
- cambio a 10 canastas encestadas
- gran desgaste físico



69

1 realiza el ejercicio; 2 y 3 cada uno con un balón; 2 pasa a 1, éste tira y corta al lado contrario, recibe y vuelve a tirar, así sucesivamente; 3 rebotea y pasa a 2

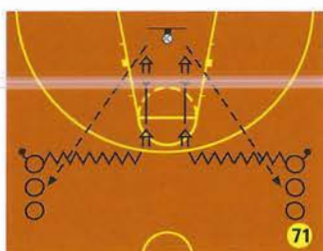
- series de 10 tiros y rotación de puestos
- para pivots más cerca de canasta



70

Según muestra el gráfico, 1 pasa a 2 y éste decide si tirar o penetrar; el defensor A sale desde debajo del aro y llega a puntear el tiro o defender la penetración

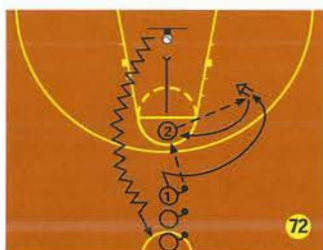
- series de 5 y rotación de puestos
- cambiar de lado y posiciones



71

2 equipos, cada uno con 1 balón, el tirador va rápido rebote y vuelve a tirar para pasar después al siguiente de fila.

Los tiros de fuera de la zona valen 2 puntos, las de debajo del aro 1 punto. Gana quien antes llegue a 31 puntos



72

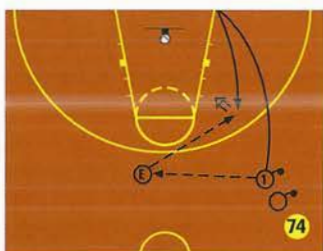
Tiro en "Y", según muestra el gráfico
- variar las posiciones de tiro



73

Dos equipos de 3 jugadores, salen de lados opuestos deben meter canasta desde las posiciones A a I o al revés
1 tira y coge su rebote para pasar a 2, si 1 metió 2 va a siguiente posición y si no metió repite en la misma.

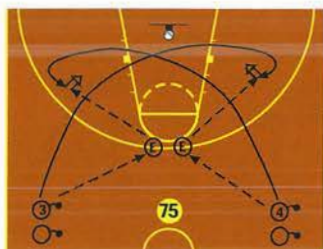
- ¿qué equipo acaba antes?



74

Como indica el gráfico, los desplazamientos y cambios de ritmo muy rápidos y explosivos

- cambiando de lado
- cambiando de punto donde pisar



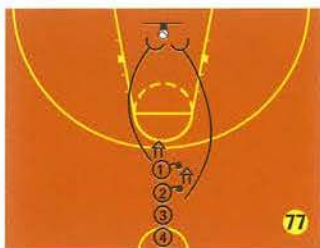
75

Como indica el gráfico, 3 y 4 después de pasar cortan para recibir en el lado contrario



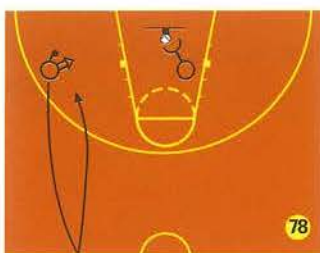
76

Tiro en "Y" como indica el gráfico
- variar las posiciones de tiro



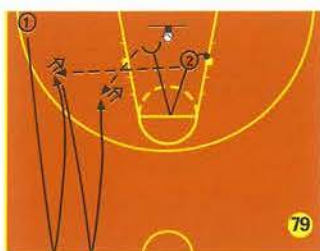
77

K.O. Todos los jugadores en una sola fila, los 2 primeros con balón; tira 1 y rebotea hasta meter canasta, después del primer lanzamiento tira 2 y si consigue meter canasta antes que 1 le elimina, si no siguen jugando. El que mete canasta pasa rápido al siguiente de la fila para que continúe el juego. Competición



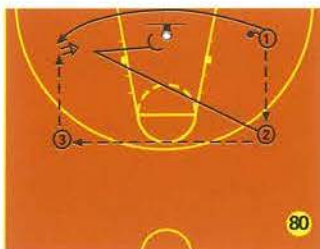
78

Tiro por parejas
Si el tirador acierta sigue tirando y si falla tiene que correr hasta la línea de 1/2 campo volver y seguir tirando
- series de 10 canastas convertidas



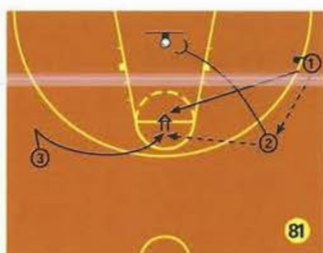
79

Tiro por parejas
El tirador sale de la línea de fondo, pisa la línea de 1/2 campo vuelve y tira, todas las veces que sea necesario hasta meter 6 canastas.
2 rebotea y pasa pero cada vez que pasa y antes de ir al rebote debe pisar la línea de tiro libre



80

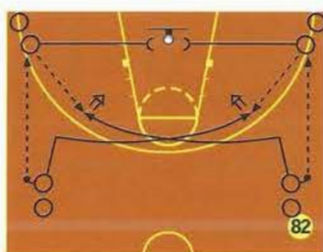
Tiro con oposición.
1 pasa a 2, éste a 3 y 3 de nuevo a 1 que ha cortado para recibir y tirar; 2 va a apuntar el tiro de 1 y rebotea



81

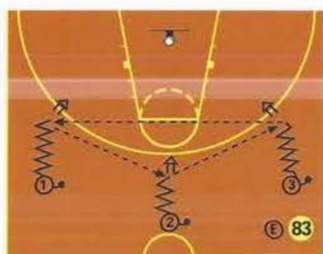
Tiro con oposición

Muy similar al anterior pero con la disposición que muestra el gráfico; 3 tira, 1 patea el tiro y 2 va al rebote



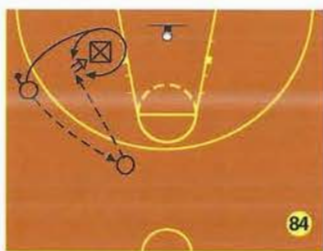
82

Pase, cambio de dirección y recibo en el lado contrario para tirar



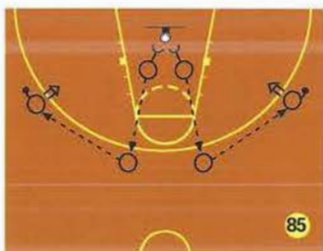
83

1, 2, y 3 suben botando el balón desde el 1/2 campo, a señal de E 1 pasa a 2, 2 a 3 y 3 a 1 para acabar con entrada o tiro.



84

Como indica el gráfico, en principio con un obstáculo más adelante con bloqueo y defensa real. La elección es en función de la defensa



85

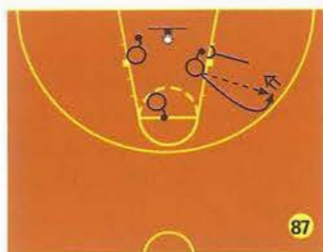
Competición de tiro por trios; el pase puede ir de centro o lateral o al revés.

- por tiempo o nº de canastas



- 86 1 sube a recibir de E a la línea de tiro libre, tira a canasta, coge el rebote y pasa de nuevo a E que puede pasar a 2 o 3; si pasa a 3, 1 debe pasar la línea de fondo y salir a recibir de 3 para tirar; así hasta meter 6 canastas

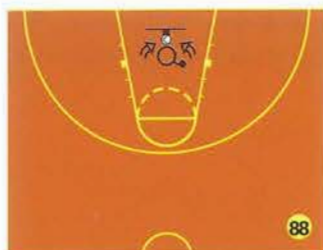
- gran exigencia física
- pivots cerca de la zona, aleros más alejados



- 87 Cada jugador con 1 balón hace un autopase, corre tras el balón, lo coge orientándose hacia el aro y tira, va a por su rebote y continúa

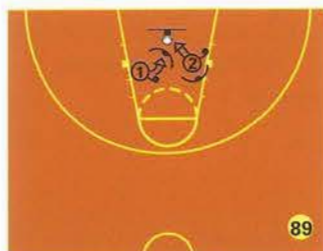
- explosividad
- variar la finalización (tiro, entrada)

E. PIVOTS

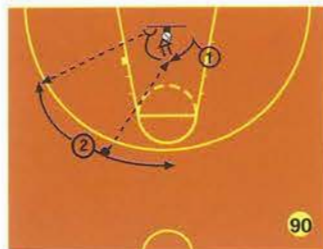


- 88 El jugador se coloca debajo del aro y lanza a canasta por el lado derecho e izquierdo alternativamente recogiendo su propio rebote; en series de 10 los lanzamientos pueden ser:

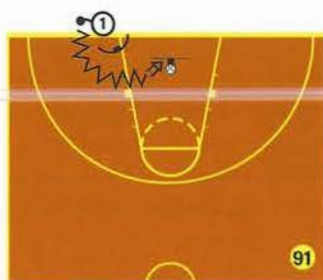
- ganchos
- tiros cortos
- canasta pasada



- 89 Tiro debajo del aro con oposición
1 realiza tiros muy cercanos al aro con el defensor pegado a él estirándose al máximo pero sin saltar;
2 idem pero con el defensor detrás intentando el tapón
- series de 10

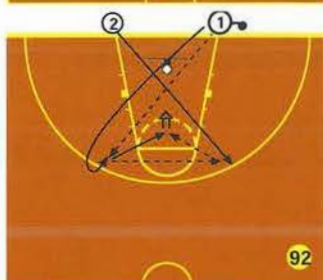


- 90 Flash pivot
1 corta en la zona para recibir de 2 y tirar, coge el rebote pasa a 2 y continúa.
- series de 10 lanzamientos y cambio de función



91

- 1 desde la línea de fondo entra botando en la zona y ti
- limitar n° de botes
 - emplear diferentes tiros



92

- Por parejas, 1 hace rodar el balón hacia la esquina contraria de la zona y va detrás a recogerlo; 2 sale a la vez hacia la esquina contraria y recibe pase de 1; 1 después de pasar a 2 corta en la zona para recibir de nuevo y tirar
- cambiar de fila
 - cambiar de lado el balón



93

- E pasa el balón a 1 dentro de la zona y defendido por el defensor; 1 emplea todos sus recursos para lanzar y anotar



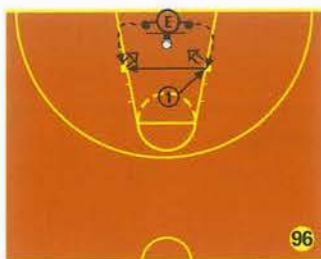
94

- Muy similar al anterior pero el balón sale del defensor que pasa a E y éste a 1, mientras el defensor trata de anticiparse y defender luego el 1 x 1



95

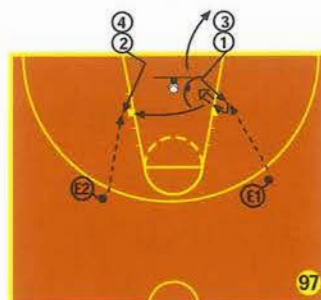
- Botar muy fuerte el balón contra el suelo con las manos y volverlo a coger; botar muy bajo



96

E bajo canasta con 2 balones, deja caer uno y 1 lo coje y tira, en ese momento E ya ha dejado caer el otro balón para que 1 lo coja y tire, así hasta 10 canastas

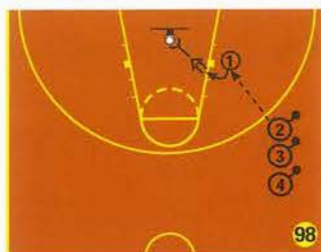
- mucha velocidad y explosividad
- variar la forma de tirar balones
- no botar



97

Como indica el gráfico, 2 filas y 2 pasadores; 1 después de tirar pasaría a defender a 2, éste a 3 y así sucesivamente; desarrollar sobre todo el ganar una posición y jugar 1 x 1

- también en posición de pivot alto

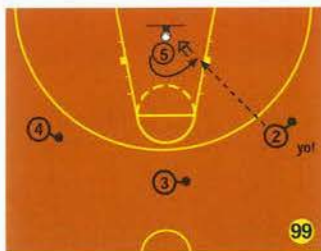


98

Rueda de pivots.

1 recibe de 2 realiza un movimiento, tira y va al rebote; 2 después de pasar coge la posición de 1 y espera a recibir de 3

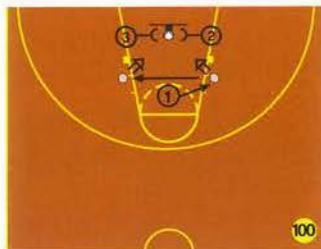
- mismo movimiento todos
- movimiento libre
- sin / con defensa



99

5 de cara a la canasta y 3 compañeros pasadores; a la voz de un compañero 5 se gira al balón, recibe y tira, rebotea y vuelve a tirar, luego devuelve al pasador y espera la llamada de otro.

- son 2 tiros en cada llamada
- series de 10

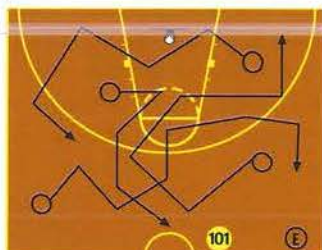


100

Balones en el suelo al borde de la zona; 1 lanza alternativamente uno y otro balón hasta meter 10 canastas; 2 y 3 rebotean y colocan los balones en el suelo

- gran velocidad y explosividad

F. JUEGO SIN BALÓN, REBOTE, AGRESIVIDAD Y CONDICIÓN FÍSICA



101

Corriendo por el campo realizar cambios de dirección ritmo cuando E lo indique

- trayectorias rectas y cambios bruscos



102

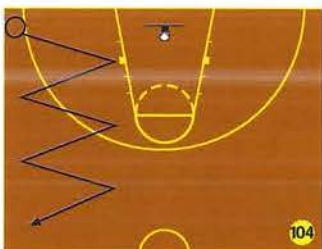
Cambios de dirección y ritmo por delante de E

- cambiar de posición



103

Cambios de dirección y ritmo como muestra el gráfico



104

Desde posición defensiva realizar cambios de dirección paso de caída en zig-zag

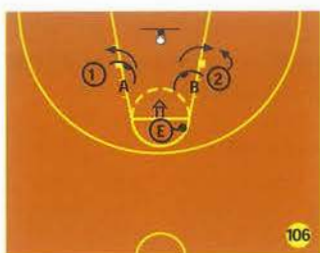
- el énfasis está en la condición física



105

Desde posición defensiva hacer skipping o pataleo con los pies en el suelo

- alternar con saltos y caídas al suelo
- cuidado, gran exigencia muscular, no mucho tiempo



106

Rebote. E tira a canasta intentado fallar, 1 y 2 van al rebote ofensivo mientras A y B bloquean y van al rebote defensivo

107

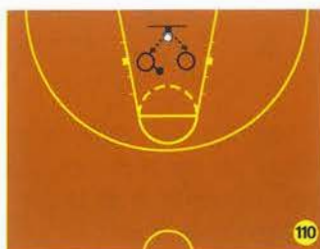
Rebote. Cada jugador lanza su balón al aire verticalmente e intenta cogerlo a la mayor altura posible y cayendo en equilibrio al suelo

108

Rebote. Idem al anterior pero lanzando el balón contra el tablero

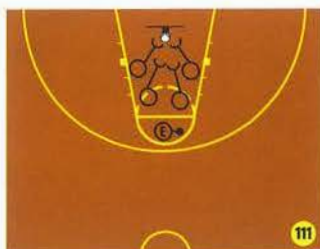
109

Rebote. Idem lanzar el balón contra el tablero, cogerlo y en el aire antes de caer al suelo volverlo a lanzar para intentar conseguir canasta



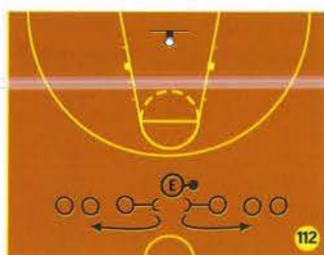
110

Rebote. Por parejas lanzar el balón contra el tablero de forma que pase de un lado a otro de la canasta; lo cogemos y volvemos a lanzar en el aire



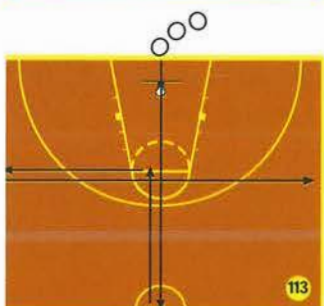
111

Rebote. E lanza al tablero y todos entran al rebote - competición



112

Rebote. E lanza el balón verticalmente y el 1º de cada fila salta al rebote. También con 3 filas



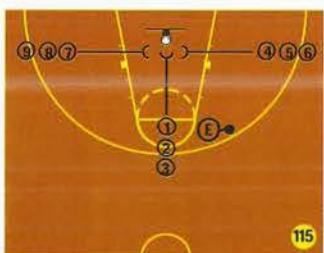
113

El trayecto que indica el gráfico corriendo a la máxima velocidad hacia adelante, hacia atrás y con desplazamientos defensivos a derecha e izquierda



114

Palmeos contra el tablero y al final de la fila
- buen salto y caída equilibrada
- con 1 o 2 manos
- meter canasta a señal de E



115

Rebote. E lanza a canasta y el 1º de cada grupo entra a rebote e intenta encestar; el jugador que consigue 2 encestes descansa y entra el siguiente de su grupo
- máximo 1 bote o sin bote
- no salir de la zona
- cuidado con la excesiva agresividad



116

6 x 9 o 9 x 6. Tocar mediante desplazamientos defensivos o corriendo adelante y atrás uno y otro objeto
- 6 veces 9 metros
- 9 veces 6 metros



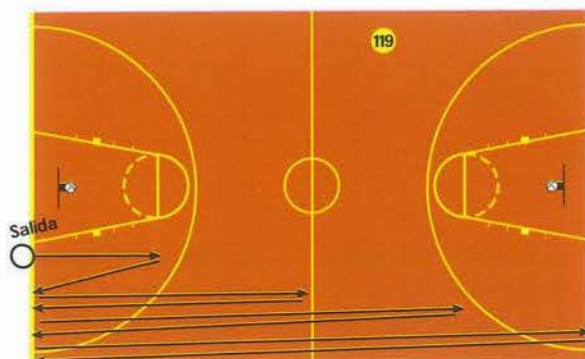
117

E con 2 balones, hace rodar uno hacia un lado. 1 tiene que recogerlo rápidamente del suelo y volver a pasarlo, mientras tanto E ha hecho rodar el otro balón que 1 deberá coger y pasar y así sucesivamente



118

1 x 1 manos fuertes; 1 y 2 cogen el balón a la vez y a la señal de E quien consigue arrebatarlo va directo a canasta para hacer una bandeja

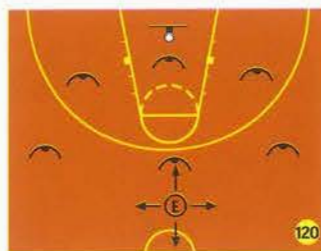


119

Lineas. El recorrido que muestra el gráfico a máxima velocidad

- competición
- eliminatorias
- gran exigencia física

G. DEFENSA



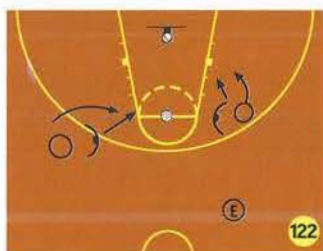
120

Desplazamientos defensivos en la dirección que indique E
- podemos incluir saltos y caídas



121

Por parejas, el atacante hace un recorrido en zig-zag con cambios de dirección, el defensor debe seguir su trayectoria con desplazamientos defensivos y paso de caída; todo campo



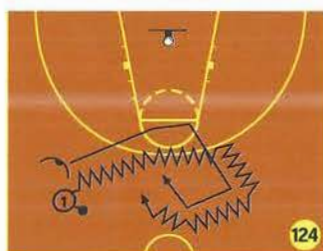
122

A la señal de E los atacantes intentan coger el balón que hay en el círculo y los defensores tratan de evitarlo



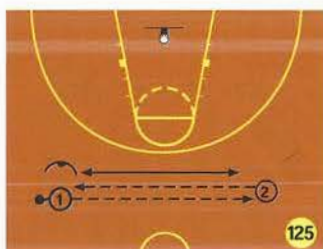
123

Desplazamientos defensivos siguiendo las líneas del campo



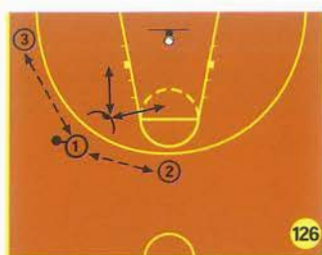
124

Defensa. "La sombra" 1 se mueve libremente por campo y el defensor lo sigue manteniendo siempre la distancia de un brazo y situado siempre entre el atacante y la canasta



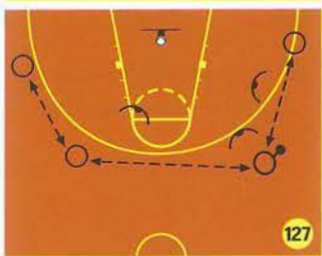
125

Defensa. 1 y 2 se pasan el balón y el defensor esprinta para llegar a cada uno y adoptar una buena posición defensiva



126

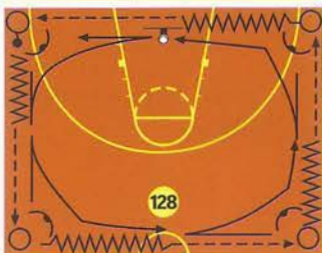
Defensa. Muy parecido al anterior pero con 3 atacantes; el defensor está con su hombro que es 1 y si el balón va a 2 o 3 se colocará en posición de ayuda y sólo defenderá a estos si deciden penetrar



127

Defensa. 4 atacantes y 3 defensores; los atacantes se pasan el balón, 1 defensor debe estar siempre con el hombre-balón y los otros 2 en posición de ayuda

- comunicación en defensa
- ataque solo pasar y tirar
- ataque pasar, tirar y penetrar
- también 5 x 4 y 6 x 5

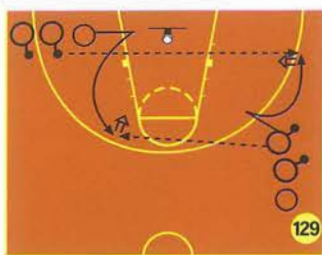


128

Defensa 4 esquinas. Como muestra el gráfico ayuda y recuperación continua

- actuar dentro de las líneas del campo
- los atacantes recuperan su posición inicial
- series de 24"o hasta recuperar el balón
- gran exigencia física

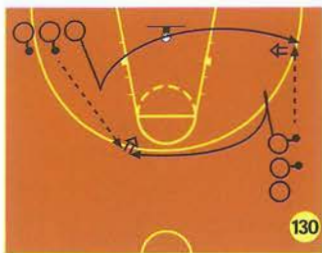
H. COMBINADOS



129

Pase, cambio de dirección y tiro. Pasar a una fila y recibir de la contraria como muestra el gráfico

- cada jugador que tira coge su rebote y cambia de fila
- cambiar de lado las filas



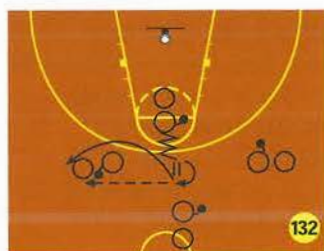
130

Similar al anterior pero el movimiento es distinto según muestra el gráfico



131

Bote, paradas, pivote y pase. Según muestra el gráfico también podemos incluir cambios de dirección



132

Similar al anterior pero con la disposición que muestra gráfico. Salen a la vez los primeros de cada fila



133

Cambio de dirección y pases; 4 grupos, uno en cada esquina; podemos incluir 2 balones



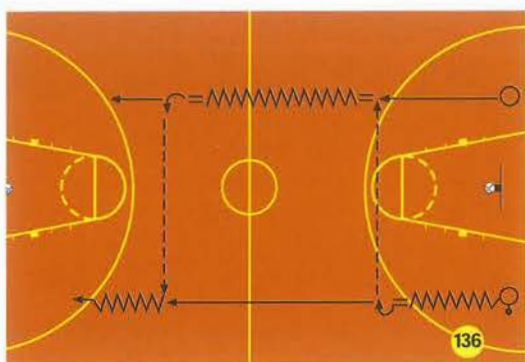
134

Como muestra el gráfico, 1 bota, pasa y rebotea; 2 pas cambia de dirección y tira
- en distintas posiciones



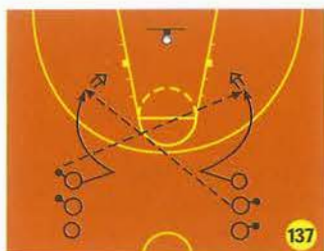
135

En 3 filas, 1 pasa a 3 cambia de dirección recibe de 2 y tira; va al otro lado recibe de 3 y tira
- rotación 3 a 2, 2 a 1 y 1 a 3



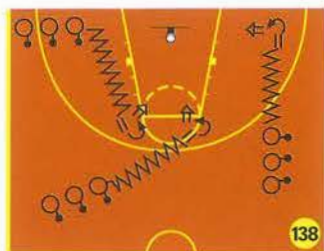
136

Por parejas, uno sale botando, parada, pivote y pase al compañero



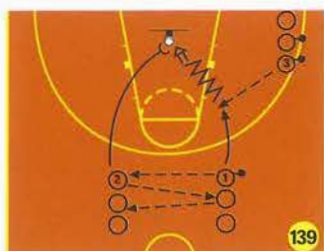
137

En dos filas, cambio de dirección, recibir y tirar
- cambiando de posiciones
- cada uno coge su rebote y cambio de fila



138

En 2 o 3 filas, bote, parada, pivote y tiro
- cambiando posiciones
- cada jugador coge su rebote



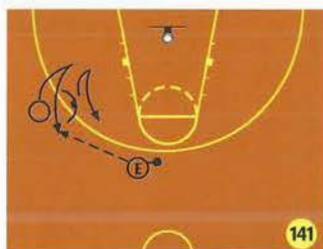
139

En 3 filas, pase previo entre 1 y 2 antes de ir a recibir de 3 para tirar
- rotación 2 a 1, 1 a 3 y 3 a 2
- penetración o tiro



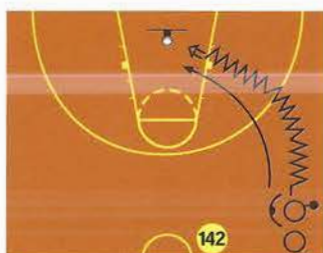
140

Por parejas, 1 trata de penetrar entre las dos sillas y A trata de impedirsele con movimientos defensivos



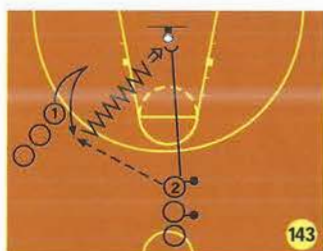
141

Se trata de hacer correctamente la finta de recepción repetirla varias veces y cuando indique E jugar 1 x 1



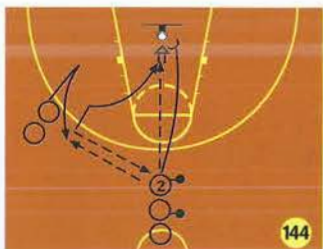
142

Rueda de penetraciones con defensor pegado a un lado
- cambiar de posición y mano
- acabar en tiro



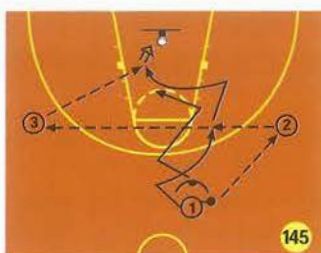
143

En 2 filas 1 recibe pase de 2 y hace una penetración; cuidar especialmente las salidas en bote
- utilizar fintas de salida
- acabar en tiro
- sin/con defensa



144

Finta, pase, cambio de dirección y tiro
- sin/con defensa



145

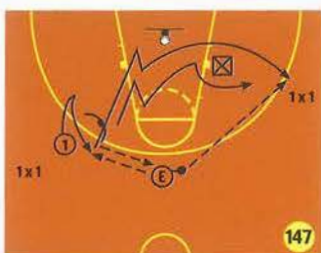
1 juega en 1x1 sin utilizar el bote, solo pases a 2 y 3, cortes y cambios de dirección

- permitir 1 bote
- acabar en bandeja o tiro



146

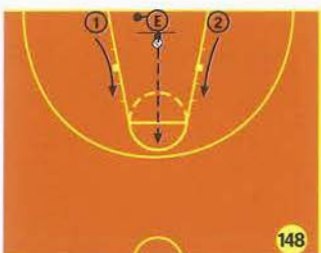
Rueda de entradas a canasta como muestra el gráfico; cada uno después de pasar va a la fila que ha pasado



147

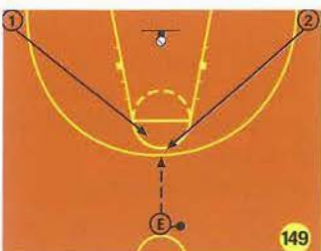
1x1 con pasador; 1 finta para recibir y puede jugar 1x1 o devolver el pase cortando por la zona y aprovechando el bloqueo para volver a recibir y jugar 1x1

- muy completo



148

1x1 con "garra"; E hace rodar el balón y a su señal 1 y 2 corren a por el para jugar 1x1



149

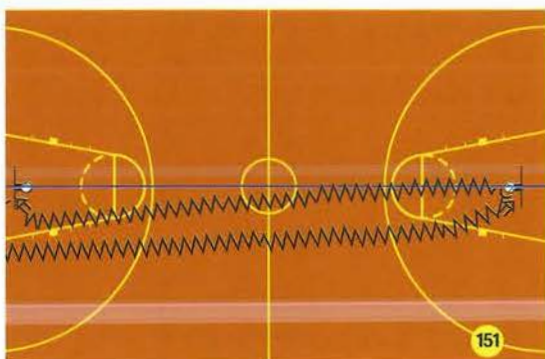
Similar al anterior pero en la disposición inicial que muestra el gráfico



150

1 encara en dribbling a E saliendo desde 1/2 campo a máxima velocidad y:

- si E extiende lateralmente el brazo derecho 1 penetra por su izquierda y viceversa
- si E no mueve los brazos 1 se para y hace un tiro
- variar posiciones y señal en el último momento



151

Relevo largo; 2 equipos, sale el 1º de cada uno botando hacia la canasta contraria, tira, coge el rebote y vuelve a la otra canasta para otro tiro, coge el rebote y pasa al siguiente de su fila

- en competición
- obligatorio meter canasta



152

En 4 esquinas y como muestra el gráfico acabando con penetración o tiro

- cada uno después de pasar va a la fila a la que le ha pasado y 4 coge rebote y va a 1



153

1 x 1 desde la línea de 6.25 con normas:

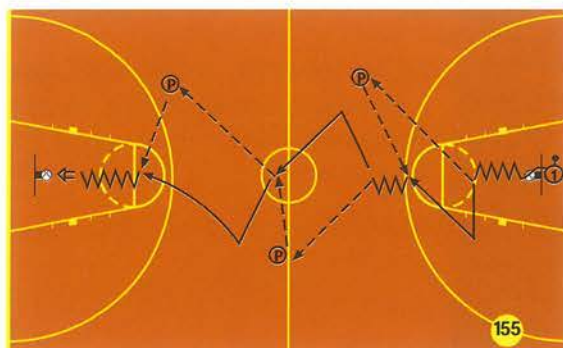
- penetrar solo por la línea de fondo o tiro
- penetrar por línea de tiros libres o tiro
- restricción de espacio
- restricción de número de botes



154

Dos filas como muestra el gráfico y con distintas terminaciones

- penetración de 2
- tiro
- pase de vuelta 1



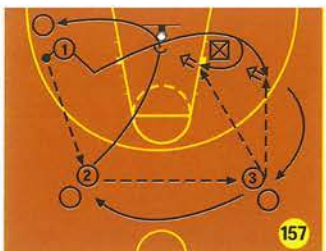
155

Con 3 pasadores 1 cruza el campo botando y realizando cambios de dirección, pases y acabando en tiro o bandeja



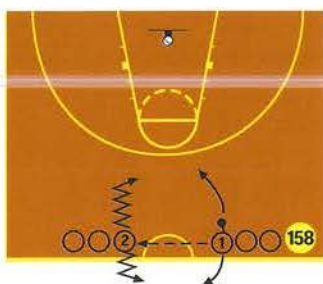
156

en 3 filas como muestra el gráfico, 1 pasa a 2 y va a recibir pase de vuelta a la línea de tiros libres luego pasa a 3, este a 4 y corta para recibir pase de vuelta y hacer una penetración o tiro



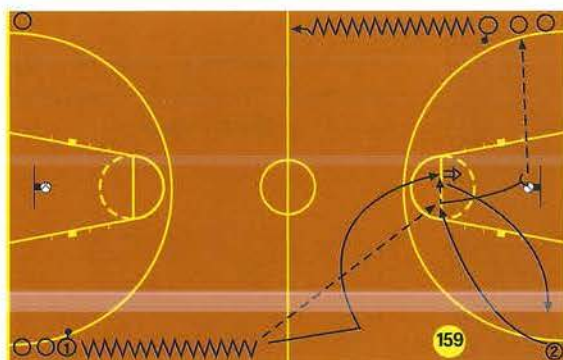
157

Aprovechamiento del bloqueo y tiro
- rotación de posiciones



158

1x1 desde 1/2 campo; 1 pasa a 2 y este elige la cana hacia la que dirige, 1 debe anticiparse para llegar a defe der el 1x1



159

Rueda; 1 bota pégado a la banda y pas 2 que salió de la esquina, este devuelve que tira mientras 2 rebotea y pasa a la : del otro lado



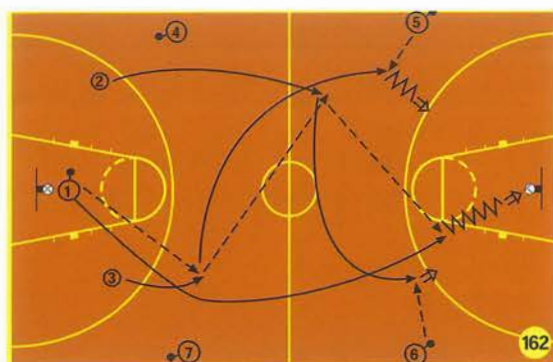
160

Rueda y 1x1; 1 y 2 hacen una rueda de penetraciones p: jugar al final un 1x1 en la canasta contraria



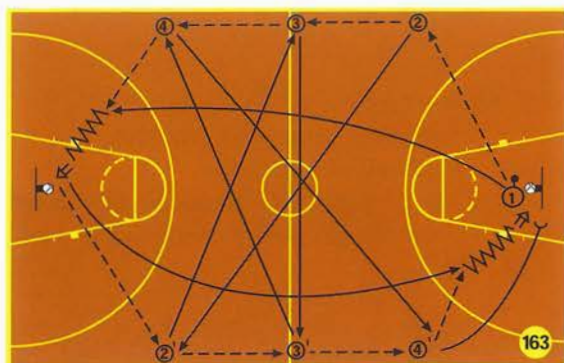
161

1x1 con ayuda; según el tráfico P solo puede pasar o ti y no se mueve; 1 y 3 juegan 1x1 y si sale la ayuda de 2 p: a P



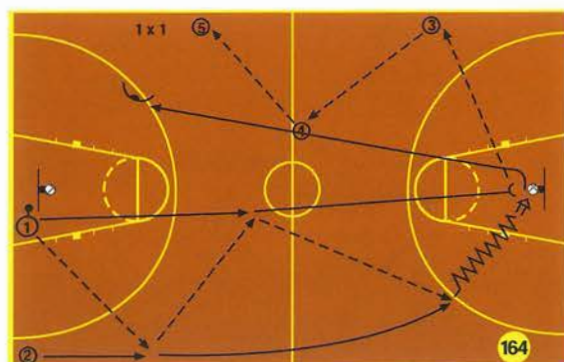
162

Trenza y tiro; 1 termina la trenza mientras 2 y 3 se abren para recibir de 5 y 6 y tirar; 1 con 5 y 6 vuelven en trenza hacia la canasta contraria



163

Lado contrario-opuesto; cada jugador despues de pasar va al otro lado contrario y luego a la siguiente fila, mientras 1 realiza una bandeja en cada canasta



164

Rueda de contraataque y 1x1; 1 y 2 juegan un contraataque de 2x0 y 2 después de la bandeja corre a defender a 5 en 1x1, el balón llega por pases como indica el gráfico

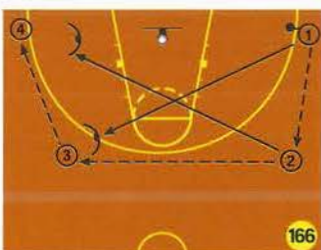
I. SITUACIONES TÁCTICAS



165

2x2 exterior-interior; realizar varios pases antes de intentar la canasta

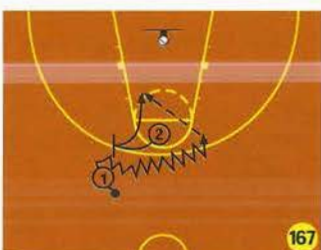
- jugando solo en 1/4 campo
- manteniendo posición el pivot



166

2x2 ; el balón llega mediante pases a 4 que junto con 3 a can en 2x2 a 1 y 2

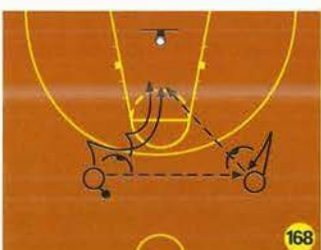
- libertad de movimientos en ataque



167

2x2; bloqueo directo y continuación

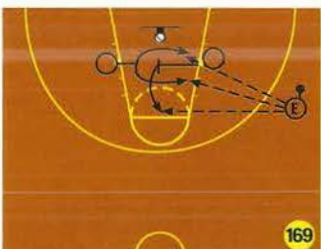
- distintos posiciones y angulos
- diferentes soluciones
- al principio sin defensa, luego con defensa
- trabajo de ayuda y recuperación defensiva



168

2x2 en acción de pasar y cortar en continuidad

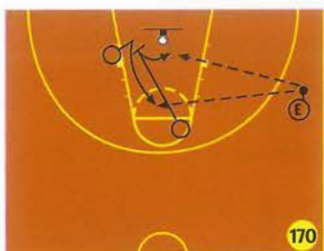
- sin/con defensa



169

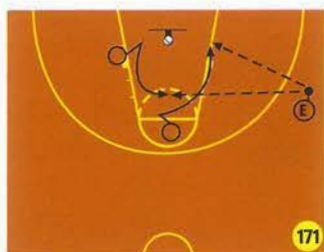
2x2 entre pivots en la situación que muestra el gráfico

- sin/con defensa



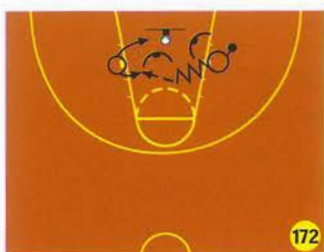
170

2x2 entre pivots en la situación que muestra el gráfico
- sin/con defensa



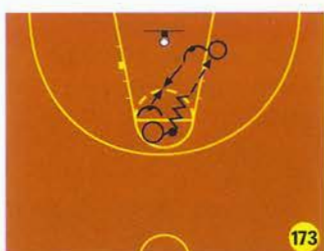
171

2x2 entre pivots en la situación que muestra el gráfico
- sin/con defensa



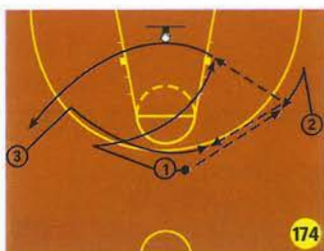
172

2x2 entre pivots; jugar el 1x1 en función de la ayuda defensiva continuar la acción o pasar al compañero



173

2x2 entre pivots; similar al anterior pero con un pivot alto y otro medio-bajo; partiendo de 1x1 arriba o abajo



174

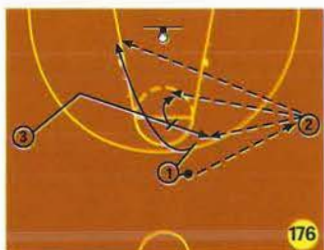
3x3 exteriores; pasar, cortar y reemplazar; de forma continuada hasta encontrar una buena opción para penetrar
- cuidar los detalles
- sin/con defensa



175

3x3 exteriores; bloqueo indirecto

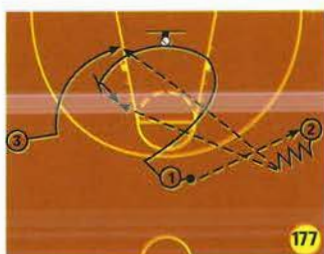
- continuado
- cuidar detalles
- sin/con defensa



176

3x3 exteriores; bloqueo indirecto

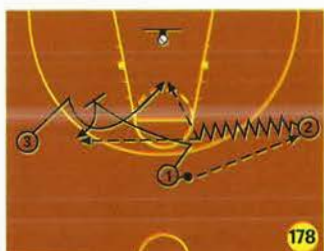
- continuado
- cuidar los detalles
- sin/con defensa



177

3x3 exteriores; pasar, cortar y bloquear

- continuado
- cuidar los detalles
- sin/con defensa



178

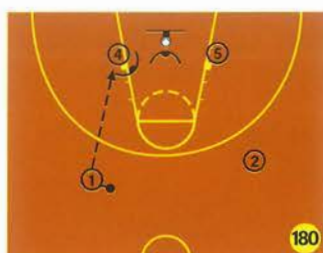
3x3 exteriores; bloqueo indirecto similar al ejercicio 175 pero saliendo del bloqueo hacia afuera

- continuado
- cuidar los detalles
- con/sin defensa



179

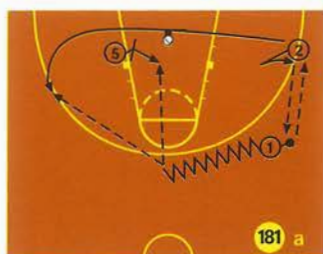
2x2 exterior con pasador; similar a otros ejercicios de 2x2 pero con P que solo puede pasar y tirar lo que obliga adoptar posiciones de ayuda defensiva y bloquear rebote



180

4x2; defensa solo a los pivots, 1 y 2 solo pueden pasar y tirar, 4 y 5 pueden desarrollar todo su juego pero siempre en la zona

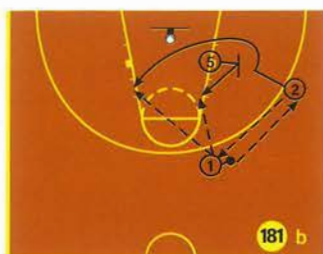
- si tiran 1 y 2 bloqueo de rebote



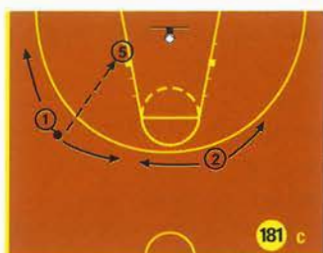
181

3x3 con 2 exteriores y 1 pivot en diferentes situaciones como vemos en a/ b/ y c/

- cambiar de lado
- cambiar de posiciones
- sin/con defensa



181 b



181 c



182

3x3 con apoyo de pasador; se puede realizar cualquier movimiento de 3x3 con el apoyo de P que sólo puede pasar y tirar; cuando el balón llega a P atentos a las ayudas defensivas



183 a



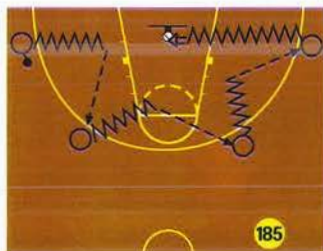
183 b



183 c



184



185

183 3x3 con 2 exteriores y 1 pívot, muy similar al ejercicio 181 pero con poste alto y distintas opciones como vemos en a/ b/ y c/

- cambiar de lado
- sin/con defensa

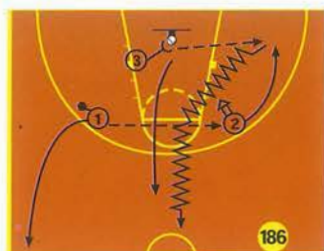
184 4x4 y podemos incluir un pasador en ataque para convertirlo en 5x4; normas de ataque:

- solo con pases
- solo botar y pasar
- acabar con tiro
- acabar con penetración
- jugar siempre la misma opción táctica
- juego real

185 4x4 con la única opción de penetrar y pasar con la intención de forzar la ayuda defensiva y pasar al compañero que quedó solo

- aprovechar la mejor oportunidad posible
- también en 3x3 y 2x2

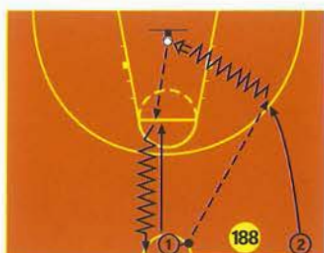
J. CONTRAATAQUE



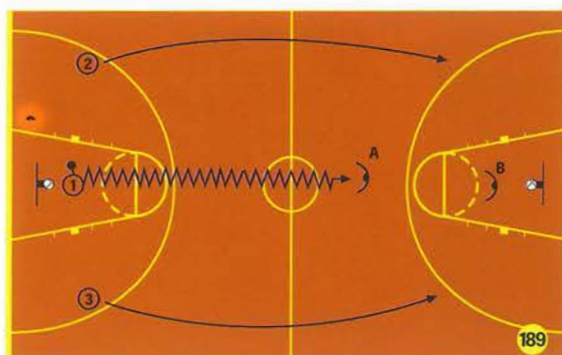
- 186 Salida de contraataque; 2 tira y se abre a recibir el primer pase de contraataque; 1 pasa a 2 y corre una calle lateral; 3 coge rebote, da el primer pase y corre de trailer; final en situación 3x0



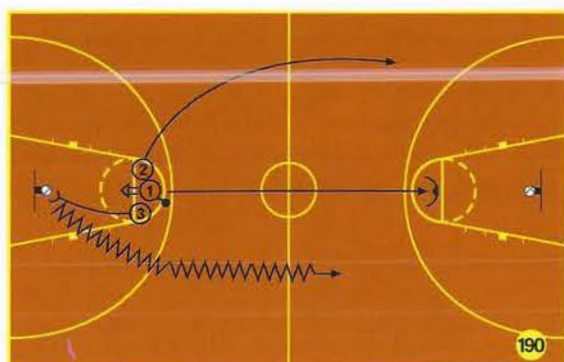
- 187 Organización del contraataque; 3,4 o 5 jugadores moviéndose en la zona, 1 pasa a uno de ellos que cogerá la calle central ajustándose los demás a las otras calles
- comenzar con 3 jugadores
 - con pivotes para definir bien las calles



- 188 Final de contraataque 2x0 en 1/2 campo; 2 penetra a toda velocidad tras recibir el pase de 1, coge sin rebote y pasa de nuevo a 1 que hace un sprint botando hasta 1/2 campo

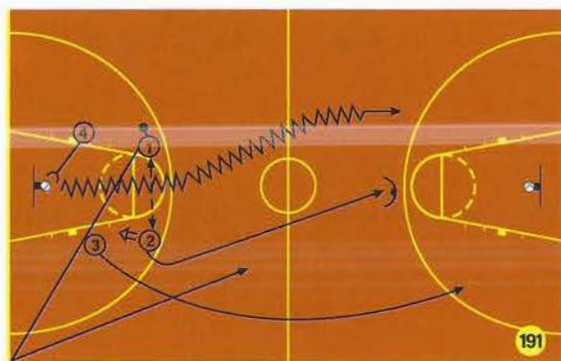


- 189 3x2 y 2x1 en primera instancia 1, 2, y 3 atacan sobre A y B en 3x2 y cuando termina la acción, el que ha tirado defiende en 2x1 a A y B sobre la otra canasta



190

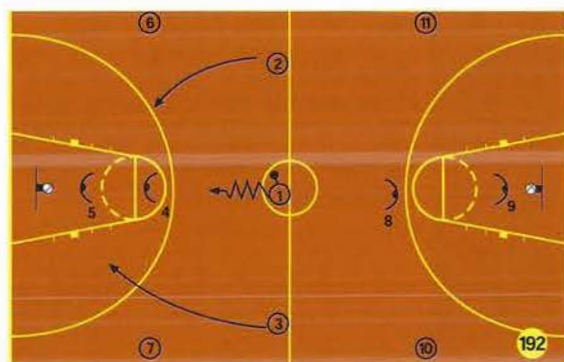
2x1; 1 lanza a canasta y baja a defender el 2x1 a la canasta contraria



191

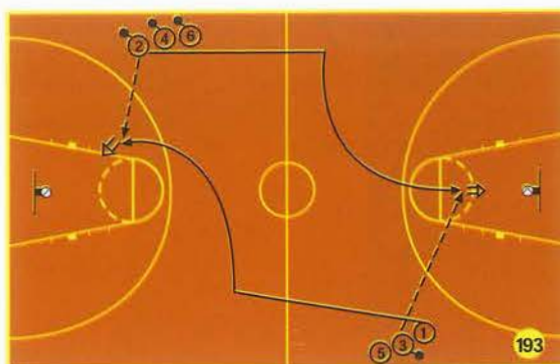
2x1+1

1 y 2 se pasan el balón y tiran a canasta cuando quieren, el que tira baja a defender 2x1 y el otro toca la esquina contraria del campo y baja a defender



192

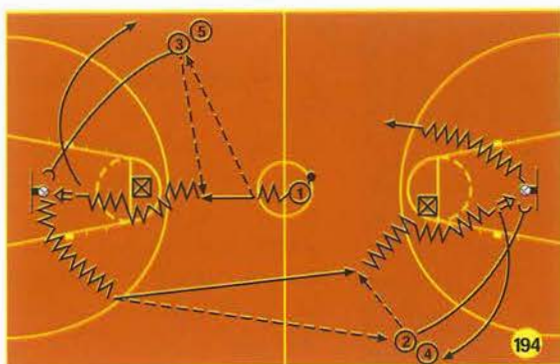
Contraataque de 11. Situaciones de 3x2 en uno y otro lado del campo; 1, 2 y 3 3x2 contra 4 y 5, el que coge el rebote se une con 6 y 7 para 3x2 contra 8 y 9 en la canasta contraria



193

Situación 2x0 como indica el gráfico

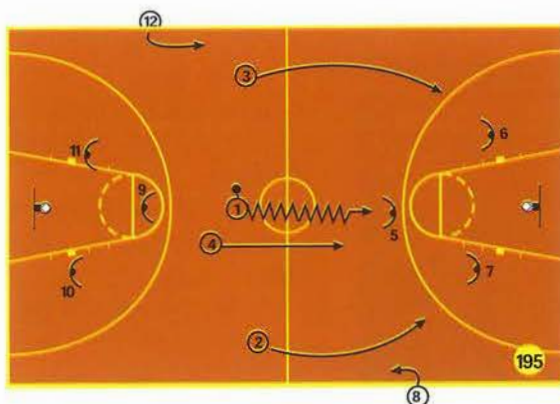
- el jugador que tira coge su rebote y cambia de fila
- variar la finalización
- más balones, más ritmo



194

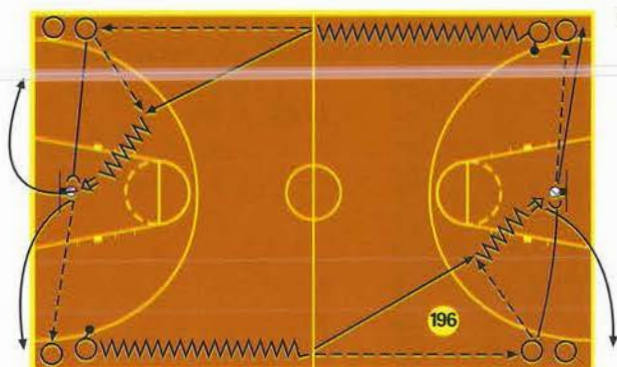
Situación 1x1 en contraataque; 1 después de recibir de 3 encara el obstáculo y penetra; 3 coge el rebote y continua en la canasta contraria

- más balones, más ritmo



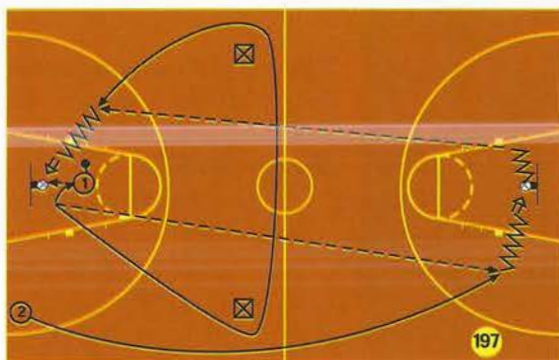
195

Contraataque de 12, situaciones de 4x3 con trailer



196

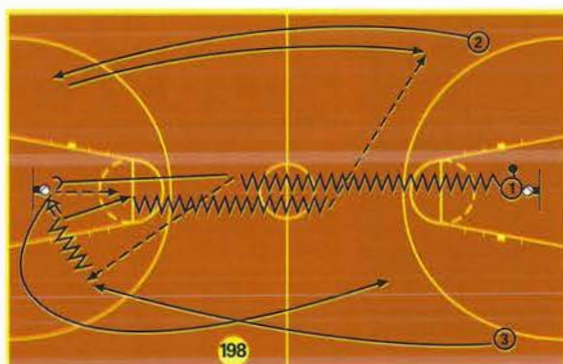
Rueda con 4 filas en todo el campo;
- distintas finalizaciones en 12



197

Pases de beisbol y acabar el contraataque

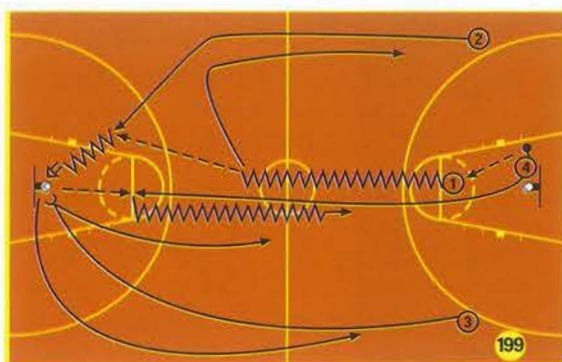
1 lanza el balón contra el tablero mientras 2 sale corriendo a la canasta contraria para recibir un pase de beisbol, hacer una bandeja, coge su rebote, pasa a 1 que hizo un recorrido entre obstáculos antes de recibir y hacer otra bandeja



198

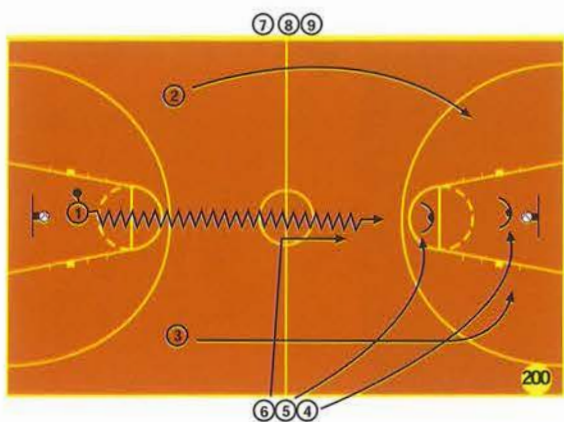
3 contraataques seguidos en 3x0

- el que va por el centro coge el rebote
- el que penetra coge el centro
- el tercero corre en la calle libre
- penetra una vez cada uno

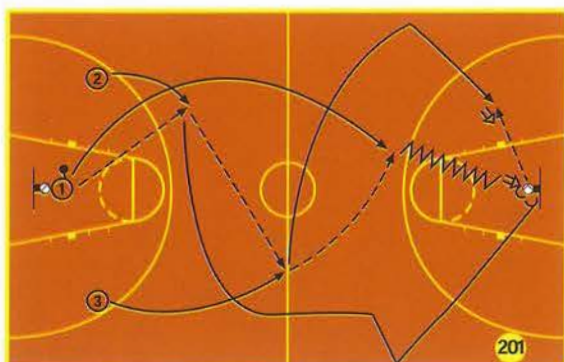


4 contraataques seguidos en 4x0

- tira una vez cada uno
- 1 sube botando, pasa y va donde pasa
- 2 penetra y cambia de lado
- 3 rebotea y en la siguiente va de trailer
- 4 trailer y en la siguiente sube botando el balón

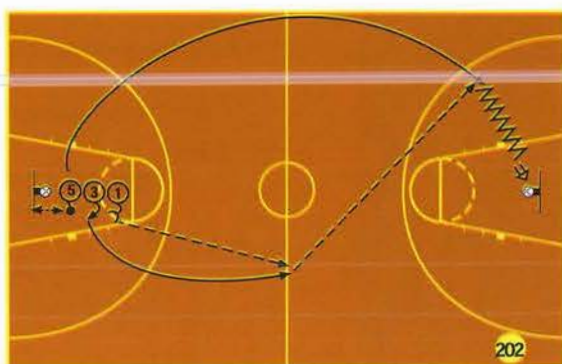


Contraataque de 3x2+1 con 9 jugadores
1, 2 y 3 atacan 3x2 contra 4 y 5 pero cuando el hombre-balón pasa la línea de 1/2 campo 6 pisa el centro del campo y se une a 4 y 5 en la defensa



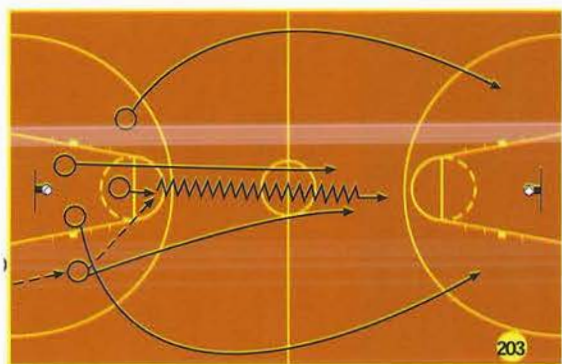
Una trenza normal en 3x0, el primero en llegar hace una bandeja, el segundo después de pisar la línea de banda coge el rebote y pasa al tercero que también pisó la banda y hace otra bandeja, el primero coge el rebote y pasa al segundo para otra bandeja

- todos meten



202

Cada jugador palmea una vez el balón contra el tablero hasta que 1 coge el rebote y saca el contraataque



203

3 contraataques seguidos en situaciones de 5x0 / 3x2 y 2x1; en principio los jugadores hacen un contraataque de 5x0, el que hace la bandeja y el que le dio el pase defienden en 3x2 la canasta contraria y de los 3 atacantes el que termina la acción defiende a los otros en 2x1

4.4. JUEGOS O DEPORTES ALTERNATIVOS RELACIONADOS CON EL BALONCESTO

Minibasquet.

Según Juan M. Martín García (gran entrenador): “el minibasquet es un juego deportivo-educativo, o dicho de otra forma, es una actividad de juego, con una precisa finalidad educativa, para niños que aspiran a dominar la técnica individual del baloncesto y por lo tanto, necesitan conocer y aprender de una forma clara y sencilla, sin prisas, los fundamentos deportivos individuales en todos los aspectos”. Se juega entre los 9 y los 12 años por lo que resulta ideal en la primera fase del aprendizaje.

Es, en definitiva y como su nombre indica, un baloncesto en pequeño, adaptado a la edad de los practicantes, pero donde no sólo se enseñan los fundamentos y reglas del juego, sino también la convivencia, compañerismo, trabajo en equipo y reglas de conducta. Esto que ha dado en llamarse: “la filosofía del minibasquet”, queda reflejado incluso en su Reglamento particular.

Haciendo un repaso a la historia, vemos que fue el profesor Jay Archer quien en 1950 y observando un partido de baloncesto de niños de 10 años, se dio cuenta de que “aquello” les resultaba grande tanto en dimensiones de la cancha, balón, altura de las canastas... y a partir de ahí concibió su “biddy basquet” que se convertiría finalmente en el minibasquet de hoy día.

Las principales variaciones y modificaciones con respecto al baloncesto son las siguientes:

- Las dimensiones del campo son 22x12 o 20x11 metros.
- La altura del aro es de 2,60 metros.
- Otros elementos como el balón, diámetro del aro medida de las zonas, etc... están asimismo adaptadas a la edad.
- “Amigo” es la denominación que recibe el árbitro en minibasquet.
- El partido consta de dos tiempos de 20 minutos dividido cada uno de ellos en dos períodos de 10 minutos, formándose cuatro períodos de 10 minutos.
- En orden a la idea básica de participación, durante los tres primeros períodos cada jugador debe necesariamente haber jugado, al menos, un período completo y un máximo de dos períodos. En el transcurso de estos tres períodos no están permitidos los cambios salvo excepciones. Sólo en el cuarto período se pueden efectuar cambios.
- Existen reglas de conducta que solicitan la colaboración completa y leal entre todos los miembros de ambos equipos y los árbitros para el desarrollo

normal del juego.

Por último, volver a mencionar la gran responsabilidad que tiene el entrenador en estas etapas del desarrollo, pues un mal aprendizaje creará malos hábitos difíciles de eliminar posteriormente y nos referimos tanto al carácter deportivo como al formativo-educativo.

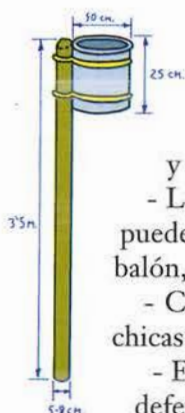
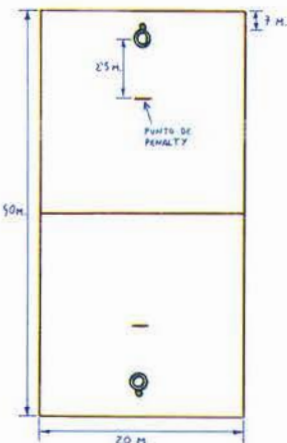
Balonkorf o korfbal.

El nombre proviene de la palabra flamenca “korfbal”, donde korf es el cesto de mimbre por donde hay que pasar el balón. Su creador fue el maestro holandés Nico Brökhuisen en 1901 con el afán de impulsar la coeducación en los centros escolares, pues se trata de un deporte mixto.

En efecto, se trata del único deporte colectivo donde juegan simultáneamente en ambos equipos jugadores masculinos y femeninos.

Sus principales características son :

- El campo y la cesta.



- El balón normalmente es de fútbol pero puede servir cualquiera que tenga una circunferencia entre 68 y 71 cm y un peso entre 425 y 475 gr.

- La idea de cooperación viene dada porque no se puede correr ni botar cuando se está en posesión del balón, acentuando con ello el juego colectivo.

- Cada equipo está compuesto por 8 jugadores, 4 chicas y 4 chicos.

- El campo está dividido en dos mitades (ataque y defensa), en cada una de las cuales se situarán 2 chicas y 2 chicos de cada equipo.

- El juego consiste en anotar el mayor número de puntos, consiguiendo un punto cada vez que introducimos el balón por el cesto.

- El partido consta de 2 períodos de 30 minutos cada uno con un descanso de 10 minutos entre ellos.

- Los marcajes y defensas son siempre individuales y a jugadores del mismo sexo.

- Los jugadores solo pueden cambiar de cuadro (ataque-defensa y viceversa) cuando lo indica el Reglamento.

- No se puede: jugar el balón con el pie, la pierna, el puño o tumbado; correr con el balón en las manos, ni botándolo; quitar el balón de las manos

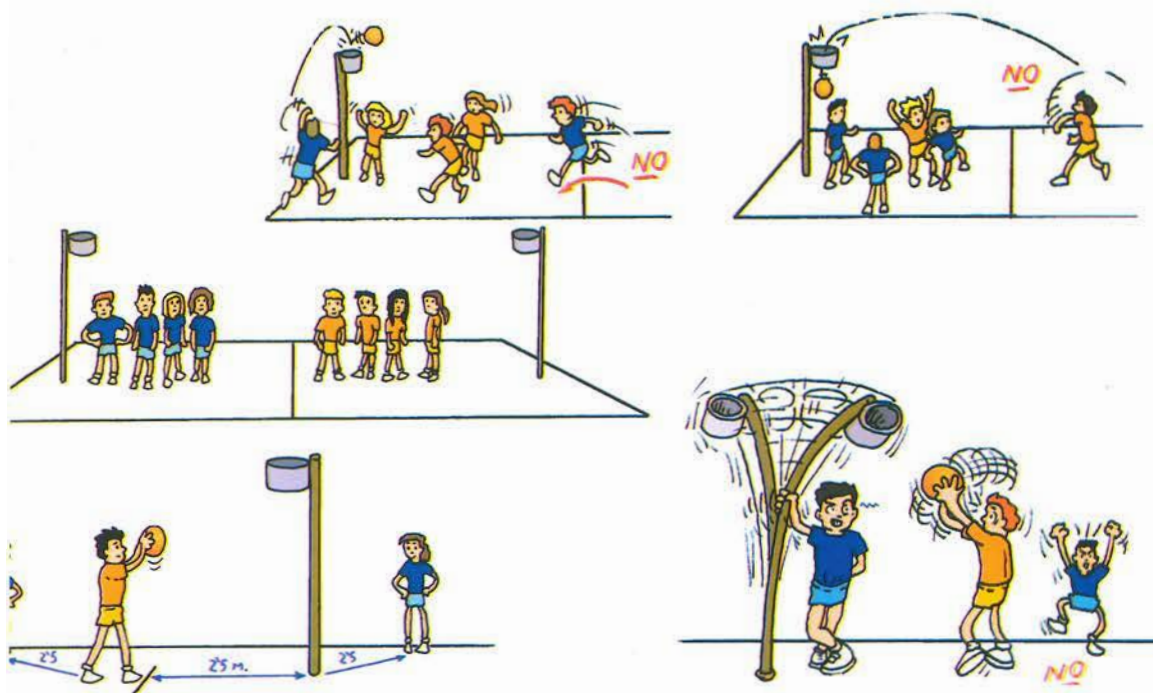
a un contrario; empujar u obstruir a un contrario; jugar fuera del cuadro que corresponda; lanzar a cesto desde el cuadro de defensa... Todas estas faltas y algunas más se castigan con un tiro libre a efectuar desde el sitio donde se cometió la falta. Si la falta lleva consigo la pérdida de una oportunidad de marcar un tanto, es penalizada con penalty o lanzamiento desde un punto a 2,50 m del cesto.

Netball.-

Muy similar al korfball pero exclusivamente femenino. En principio se concibió como el baloncesto femenino, pero nunca llegó a tener popularidad.

El campo, los cestos y el balón son iguales a los de balónkorfb, siendo los equipos de 7 chicas distribuidas en 3 defensas, 1 centrocampista y 3 atacantes. No había cambios de jugadoras y los contactos estaban totalmente prohibidos.

Hoy día tanto el korfball como el netball han adquirido cierta popularidad en los centros escolares debido al auge de los juegos y deportes alternativos en las clases de Educación Física y a sus grandes posibilidades en el terreno educativo.



Bibliografía

- Alderete, J.M. y Osma, J.J.; **“Baloncesto. Técnica individual de ataque”** Editorial Gymnos 1998.
- Alderete, J.M. y Osma, J.J.; **“Baloncesto. Técnica individual defensiva”** Editorial Gymnos 1998.
- Alderete, J.M. y Osma, J.J.; **“Baloncesto. Técnica de entrenamiento y formación de equipos de base.”** Editorial Gymnos 1998.
- **“Baloncesto”**. Colección Deporte 92. Editorial 92. 1989.
- Buceta, J.M.; **“Psicología del entrenamiento deportivo”** Editorial Dykinson 1998.
- Busnel, R.; **“El Mini Basket”**. Federación Española de Baloncesto. Area técnica y de promoción 1975.
- Comas, M. ; Colección **“Baloncesto, mas que un juego”** 20 volúmenes. Editorial Gymnos 1991.
- Dwyer, B; **“Zonas. Cómo atacarlas y cómo defenderlas”**. Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto 1979.
- Federación Española de Baloncesto; **“Reglas Oficiales de Baloncesto”** Aprobadas por la FIBA.
- Freo, A. del; **“500 ejercicios para un basket veloz”**. Asociación Nacional de Entrenadores de Baloncesto 1991.
- Gómez, J. Y Moll, J.A. ; **“Técnica de entrenamiento y dirección de equipo”**. Editorial Augusto Pila Teleña 1980.
- Hernandez Moreno, J. ; **“Baloncesto, iniciación y entrenamiento”**. Editorial Paidotribo 1988.
- Imbroda, J. Y Brown, H.; **“Ejercicios de fundamentos en situaciones reales de juego”**. Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.
- Martens, R y otros; **“El entrenador”**, Edicitorial Hispano Europea 1989.
- Martín García, J.M.; **“Filosofía del minibasquet y los jamborees”**. Federación Española de Baloncesto. Area técnica y de promoción 1985.
- Niedlich, D.; **“Baloncesto. Esquemas y ejercicios tácticos”**. Editorial Hispano Europea 1996.

- Olivera Betrán, J.; **“1.250 ejercicios y juegos en baloncesto”**. Volúmenes 1,2 y 3. Editorial Paidotribo 1993.
- Peterson, D.; **“Mi credo baloncestístico”**. Federación de Baloncesto de Madrid 1991.
- Peyró, R.; **“Manual para Escuelas de Baloncesto”**. Editorial Gymnos 1991.
- Peyró, R. y Sampedro, J.; **“Pedagogía del baloncesto”**. Colección Kiné. Editorial Miñón 1978.
- Riley, P.; **“Forjador de éxitos. Como optimizar el trabajo en equipo”**. Editorial Grijalbo 1993.
- Ruiz Alonso, J. G.; **“Juegos y deportes alternativos”**. Editorial Agonos 1991.
- Varios; **“Asignaturas 1º grupo”**. Federación Española de Baloncesto. Escuela Nacional de Entrenadores. Texto del 2º Curso de Entrenador Superior de Baloncesto 1986.
- Varios; **“Asignaturas 2º grupo”**. Federación Española de Baloncesto. Escuela Nacional de Entrenadores. Texto del 2º Curso de Entrenador Superior de Baloncesto 1986.
- Varios; **“Táctica 2”**. Federación Española de Baloncesto. Escuela Nacional de Entrenadores. Texto del 2º Curso de Entrenador Superior de Baloncesto 1986.
- Varios; **“Separatas técnicas”**. Vol. 2 números 1 al 13. Asociación Nacional de Preparadores de Baloncesto 1979.
- Varios; **“Clinics Mundobasket España 86”**. Federación Española de Baloncesto 1987.
- Varios; **“Cuadernos de apuntes del Curso de Entrenador de Baloncesto”**. Federación Española de Baloncesto. Escuela Nacional de Entrenadores 1987.
- Virosta, A; **“Deportes alternativos”**. Editorial Gymnos 1994.



*Diputación
Provincial
de Burgos*

