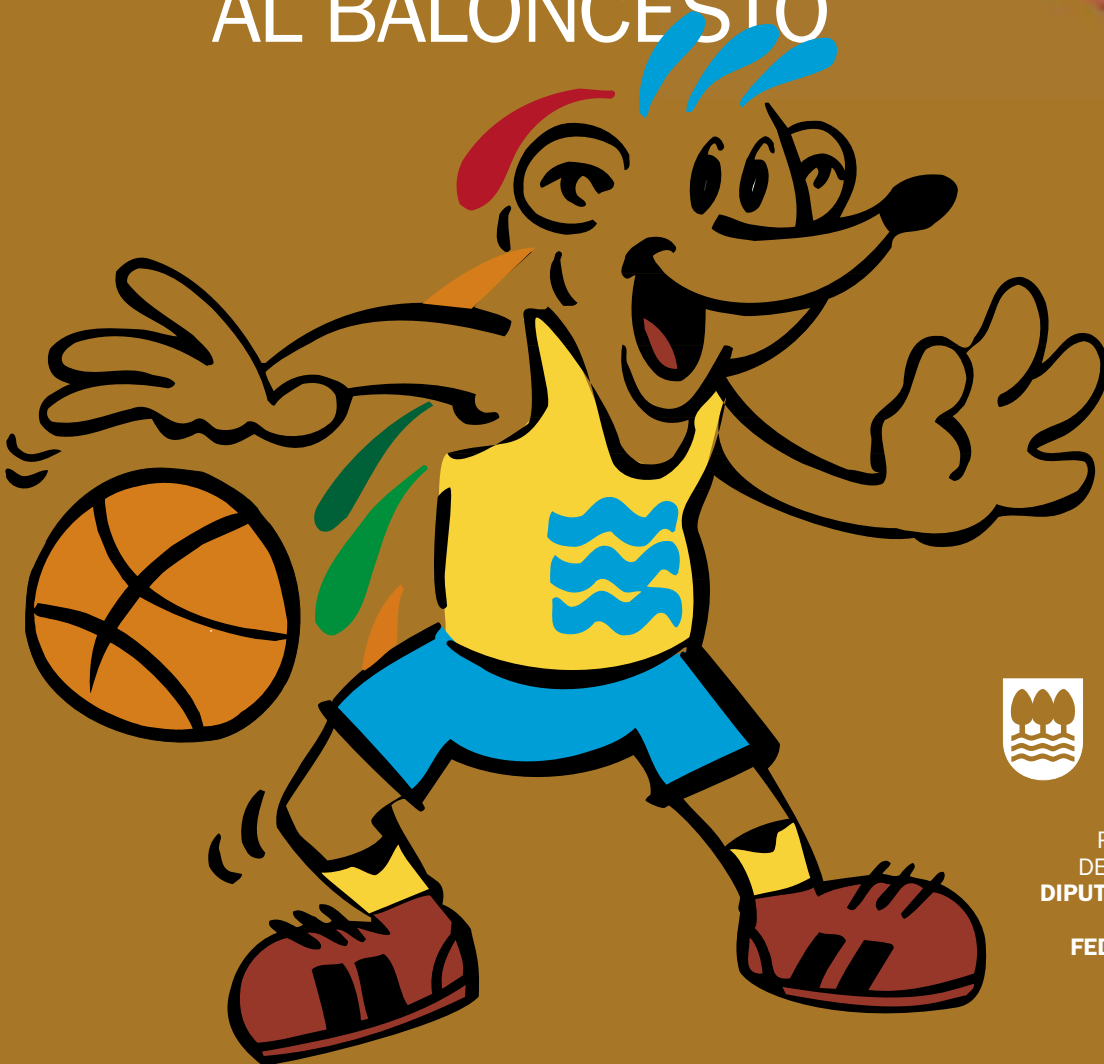


PROGRAMA TÉCNICO PARA LA INICIACIÓN AL BALONCESTO



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

PLAN DE TECNIFICACIÓN
DEL BALONCESTO ESCOLAR
DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA

FEDERACIÓN GUIPUZCOANA
DE BALONCESTO
(COMITÉ TÉCNICO)



PROGRAMA TÉCNICO PARA LA INICIACIÓN AL BALONCESTO



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

PLAN DE TECNIFICACIÓN
DEL BALONCESTO ESCOLAR
DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA

FEDERACIÓN GUIPUZCOANA
DE BALONCESTO
(COMITÉ TÉCNICO)



Segunda edición

PUBLICA:

Diputación Foral de Gipuzkoa
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes
Servicio de Deportes

TEXTOS:

Comité Técnico de la Federación Guipuzcoana de Baloncesto

DISEÑO:

© TYPO 90 publicidad&multimedia

INTRODUCCIÓN	7
ESQUEMA DE LA PROGRAMACION EN EDAD ESCOLAR	9
1. POSICIÓN BÁSICA DEL JUGADOR EN ATAQUE	
1.1. Sin balón.....	14
1.2. Con balón.....	14
2. SUJECCIÓN Y DOMINIO DEL BALÓN	
2.1. Sujeción del balón.....	18
2.2. Dominio del balón.....	18
2.3. Protección del balón.....	18
3. MOVIMIENTO DE PIES EN ATAQUE	
3.1. Arrancadas.....	20
3.2. Paradas.....	20
3.2.1. Sin balón.....	21
3.2.1. Con balón.....	21
3.3. Pivotes.....	22
3.4. Cambios de dirección sin balón.....	22
3.4.1. Normal.....	23
3.4.2. Con reverso.....	23
3.5. Cambio de ritmo.....	23
3.6. Fintas de recepción.....	23
3.6.1. Sencilla.....	23
3.6.2. Puerta atrás.....	24
3.6.3. Con autobloqueo.....	24
3.6.4. Con reverso.....	25
4. EL PASE	
4.1. Generalidades.....	28
4.2. Ángulo de pase.....	28
4.3. Receptor parado o en movimiento.....	29
4.4. Pase de pecho con dos manos.....	29
4.5. Pase de pecho con una mano.....	30
4.6. Pase picado con dos manos.....	30
4.7. Pase picado con una mano.....	31
4.8. Pase por encima de la cabeza.....	31
4.9. Pase por detrás de la espalda.....	32
4.10. Pase de béisbol.....	32
4.11. Pase después de bote.....	33
4.12. Pase de entrega.....	33
5. EL BOTE	
5.1. Generalidades.....	36
5.2. Posición básica.....	36
5.3. Bote de velocidad.....	36
5.4. Bote de protección.....	37
6. CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN	
6.1. Cambio de mano por delante.....	40
6.2. Cambio de mano en reverso.....	40
6.3. Cambio de mano por detrás de la espalda.....	41
6.4. Cambio de mano entre las piernas.....	41
6.5. Finta de cambio de dirección.....	41
7. EL TIRO	
7.1. Mecánica de tiro.....	44
7.2. Tiro en suspensión.....	45
7.3. Errores más frecuentes.....	47
7.4. El tiro de gancho.....	47
7.5. El gancho en suspensión.....	48
7.6. Tiro libre.....	49
8. ENTRADAS A CANASTA	
8.1. Mecánica de la entrada.....	52
8.2. Entrada con pérdida de paso.....	53
8.3. Entradas a canasta pasada.....	53
8.4. Entrada con apoyos laterales.....	53
8.5. Robo de paso.....	54
8.6. Traspies.....	54

9. FINTAS CON BALÓN

9.1. Finta de salida sin mover los pies	56
9.2. Fintas de salida en dribling	56
9.3. Finta de salida en reverso	57
9.4. Finta de tiro	57
9.5. Finta de pase	57

10. BLOQUEOS

10.1. El jugador que bloquea	60
10.2. El jugador que recibe el bloqueo	60
10.3. Formas de bloquear	61
10.4. Tipos de bloqueo	61
10.4.1. Bloqueo vertical	61
10.4.2. Bloqueo horizontal	61
10.4.3. Bloqueo ciego	61
10.4.4. Bloqueo en diagonal	62
10.4.5. Pantallas	62
Stacks	62
Bloqueo doble	63
Bloqueo en serie, consecutivo o doble bloqueo	63
Bloqueo al que ha bloqueado	63
Corte UCLA	63
10.5. Bloqueo y acciones posteriores	64
10.5.1. Bloqueo y continuación (corte)	64
10.5.2. Bloqueo y toma de posición interior	64
10.5.3. Bloqueo y abrirse al balón	64
10.6. El bloqueo directo	64
10.7. El bloqueo indirecto	67

11. LA DEFENSA

11.1. Introducción	70
11.2. Posición básica defensiva	71
11.3. Desplazamientos defensivos	71
11.4. Defensa al jugador con balón	72
11.4.1. No ha botado	72
11.4.2. Está botando	72
11.4.3. Ha dejado de botar	73
11.4.4. Tira	73
11.5. Defensa al jugador sin balón	73
11.5.1. Lado fuerte / Lado débil	73
11.5.2. Defensa del corte	75
11.6. Defensa de los bloqueos	77
11.6.1. Defensa del bloqueo directo	77
11.6.2. Defensa del bloqueo indirecto	81
11.7. Defensa de los pivots	81
11.8. Ayuda y recuperación	83
11.9. Ayuda y cambio	84

12. EL REBOTE

12.1. Rebote defensivo	86
12.2. Rebote ofensivo	87
12.3. Palmear	88

EJERCICIOS

Desarrollo de la motricidad	90
Posición básica del jugador en ataque	95
Sujeción y dominio del balón	96
Movimiento de pies en ataque	99
El pase	101
El bote	104
Cambios de dirección con balón	106
El tiro	108
Entradas a canasta	113
Fintas con balón	115
Bloqueos	116
La defensa	118
El rebote	123

Todos los que de alguna forma estamos relacionados con el Baloncesto de base venimos coincidiendo en el bajo nivel técnico de nuestros jugadores. Este programa realizado por el Comité Técnico de la F.G.B. dentro del Plan de Tecnificación del Baloncesto Escolar de la Diputación foral de Gipuzkoa pretende ser una guía para los monitores que por primera vez se aproximan a la enseñanza del Baloncesto.

En la primera parte, hemos intentado explicar los fundamentos más importantes que debe dominar un jugador de baloncesto. Si durante años se hizo hincapié en la repetición y mecanización de los fundamentos, hoy se valora más el saber cuando se debe emplear cada fundamento que el ejecutarlo de forma técnicamente perfecta. En la enseñanza de Baloncesto se ha ido introduciendo nuevos métodos más adecuados a las diferentes edades de los jugadores; se resalta el carácter lúdico propio de todos los juegos. Independientemente del método de enseñanza que elijamos, es imprescindible que el monitor conozca y domine los fundamentos del juego, y ese conocimiento le permitirá escoger el método de enseñanza que mejor se adapte a la edad, niveles y aspiraciones de sus jugadores.

En la segunda parte hemos intentado responder a una de las demandas de los monitores noveles: los ejercicios. Uno de los defectos de los monitores es el de repetir una y otra vez los mismos ejercicios indicando los fundamentos que se pueden aprender o mejorar con los mismos. Se ha intentado que los ejercicios tuvieran el mayor dinamismo y actividad posible.

Esperamos que este trabajo suponga una herramienta útil para los entrenadores jóvenes, si es así, todo el tiempo dedicado a su realización estará bien empleado.



**ESQUEMA DE LA
PROGRAMACIÓN DE EDAD
ESCOLAR (8-14 AÑOS)**



	8/9	9/10	11/12	12/13	13/14
1. Posición básica del jugador en ataque					
1.1. Sin balón		■	■	■	■
1.2. Con balón		■	■	■	■
2. Sujeción y dominio del balón					
2.1. Sujeción del balón	■	■	■	■	■
2.2. Dominio del balón	■	■	■	■	■
2.3. Protección del balón		■	■	■	■
3. Movimiento de pies en ataque					
3.1. Arrancadas		■	■	■	■
3.2. Paradas					
3.2.1. Sin balón		■	■	■	■
3.2.2. Con balón		■	■	■	■
3.3. Pivotes					
3.4. Cambios de dirección sin balón					
3.4.1. Normal		■	■	■	■
3.4.2. Con reverso			■	■	■
3.5. Cambios de ritmo		■	■	■	■
3.6. Fintas de recepción					
3.6.1. Sencillo			■	■	■
3.6.2. Puerta atrás			■	■	■
3.6.3. Con autobloqueo				■	■
3.6.4. Con reverso				■	■
4. El pase					
4.2. Ángulo de pase					■
4.4. Pase de pecho con dos manos	■	■	■	■	■
4.5. Pase de pecho con una mano		■	■	■	■
4.6. Pase picado con dos manos	■	■	■	■	■
4.7. Pase picado con una mano		■	■	■	■
4.8. Pase por encima de la cabeza			■	■	■
4.9. Pase por detrás de la espalda			■	■	■
4.10. Pase de béisbol			■	■	■

	8/9	9/10	11/12	12/13	13/14
4.11. Pase después de bote				■	■
4.12. Pase de entrega				■	■
5. El bote					
5.2. Posición básica		■	■	■	■
5.3. Bote de velocidad		■	■	■	■
5.4. Bote de protección		■	■	■	■
6. Cambios de dirección con balón					
6.1. Por delante		■	■	■	■
6.2. En reverso		■	■	■	■
6.3. Por detrás de la espalda		■	■	■	■
6.4. Entre las piernas		■	■	■	■
6.5. Finta de cambio de dirección		■	■	■	■
7. El tiro					
7.1. Mecánica de tiro		■	■	■	■
7.2. Tiro en suspensión					
7.4. Gancho					
7.5. Gancho en suspensión					
7.6. Tiro libre			■	■	■
8. Entradas a canasta					
8.1. Mecánica de la entrada		■	■	■	■
8.2. Pérdida de paso			■	■	■
8.3. Entradas a canasta pasada			■	■	■
8.4. Entradas con apoyos laterales			■	■	■
8.5. Robo de paso					■
8.6. Traspies					■
9. Fintas con balón					
9.1. Sin mover los pies		■	■	■	■
9.2. Finta de salida en dribling		■	■	■	■
9.3. Finta de salida en reverso				■	■
9.4. Finta de tiro		■	■	■	■
9.5. Finta de pase		■	■	■	■

	8/9	9/10	11/12	12/13	13/14
10. Bloqueos					
10.6 Bloqueo directo			■	■	■
10.7. Bloqueo indirecto				■	■
11. La defensa					
11.2. Posición básica defensiva		■	■	■	■
11.3. Desplazamientos defensivos		■	■	■	■
11.4. Defensa al jugador con balón		■	■	■	■
11.5. Defensa al jugador sin balón					
11.5.1. Lado débil / Lado fuerte			■	■	■
11.5.2. Defensa del corte				■	■
11.6. Defensa de los bloqueos					
11.6.1. Defensa del bloqueo directo				■	■
11.6.2. Defensa del bloqueo indirecto				■	■
11.7. Defensa de los pivots					■
11.8. Ayuda y recuperación			■	■	■
11.9. Ayuda y cambio				■	■
12. El rebote					
12.1. Rebote defensivo			■	■	■
12.2. Rebote ofensivo				■	■
12.3. Palmear			■	■	■

1. POSICIÓN BÁSICA DEL JUGADOR EN ATAQUE



1.1 SIN BALÓN

- Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud
- Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento.
- El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez.



- **PIES:** Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.
- **PIERNAS:** Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar.
- **TRONCO:** Recto e inclinado un poco hacia delante.
- **BRAZOS:** Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.
- **CABEZA:** Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, aclarados, bloqueos...

1.2 CON BALÓN



1. TRIPLE AMENAZA:

Se denomina así porque desde esta posición podemos pasar, tirar o botar.

Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie)

Flexionados, tronco recto, cabeza erguida...

Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos.

Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida)

2. BALÓN ARRIBA:

El balón y el cuerpo se encontrará igual que al realizar el pase por encima de la cabeza (Apartado 4 - El pase)

Utilizando para invertir el balón (Cambiarlo de lado)

Recibimos el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza.

Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.

3. BALON ABAJO:

Piernas más abiertas y el balón entre ellas.
Cabeza erguida; usaremos fintas de salida.
Posición ventajosa para la salida en dribling.

4. BALON EN EL CUELLO:

Utilizando principalmente por los pivots en el poste bajo cuando están de espaldas al aro.
Sirve como protección. El balón estará a la altura del cuello utilizando los codos para protegerlo.

5. CAMBIO DEL BALON DE UN LADO A OTRO

- a)** Por la cintura. Pasaremos el balón pegado al cuerpo de forma rápida y siempre fuertemente cogido con las yemas.
- b)** Por abajo, entre las piernas.
- c)** Por arriba.
- d)** Por la espalda.

2. SUJECCIÓN Y DOMINIO DEL BALÓN



2.1 SUJECIÓN DEL BALÓN

- Cogemos el balón con firmeza y con las yemas de los dedos. Las palmas de la mano no tocan el balón.
- La prolongación de los pulgares se cortan. El pulgar y el índice formarán un ángulo de casi 90º y el medio estará en el ecuador del balón.
- Abarcaremos la mayor superficie posible pero no cogemos el balón ni por arriba ni por abajo.

2.2 DOMINIO DEL BALÓN

- Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón, éste ha de ser como una prolongación de su cuerpo.
- El jugador ordena y el balón obedece, no al revés.
- Hay que trabajar con ambas manos y tener pleno conocimiento de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)
- Para conseguir todo esto debemos trabajarlo continuamente realizando todo tipo de ejercicios (con uno y dos balones, distintos lanzamientos)

2.3 PROTECCIÓN DEL BALÓN

- Para ello realizaremos pivotes y usaremos el cuerpo, codos para proteger mejor el balón, colocándonos entre el balón y el defensor. El bote de protección es un ejemplo.
- Dándole la vuelta a la situación podemos atacar o presionar a nuestro defensor en vez de defendernos de las siguientes maneras: posición triple amenaza, fintas de salida en dribbling, fintas de tiro, etc.

3. MOVIMIENTO DE LOS PIES EN ATAQUE



Es evidente que los pies son la sujeción anatómica del cuerpo. Cualquier movimiento implica un desplazamiento de los pies. Por eso la ejecución correcta y rápida de un fundamento técnico pasa por una buena utilización de ellos. Esto evitará que cometamos pasos, malos pases o tiros, etc.

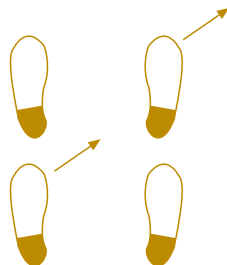
Tenemos la ventaja sobre el defensor de conocer qué movimiento vamos a hacer y cuándo. No podemos perder esta ventaja por no saber mover los pies.

3.1 ARRANCADAS

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie a la vez que el otro avanza y el tronco se inclina para conseguir velocidad.

La rapidez de la arrancada depende de la velocidad de reacción y de la potencia principalmente. Siempre que estemos flexionados y no rígidos, atentos, es decir, en el juego.

Podemos distinguir dos formas de arrancada:



a) DIRECTA: El pie que se adelanta en primer lugar es el que corresponde a la dirección que vamos a tomar. Si salimos hacia la derecha, el pie derecho se adelantará primero y el izquierdo será de impulso.

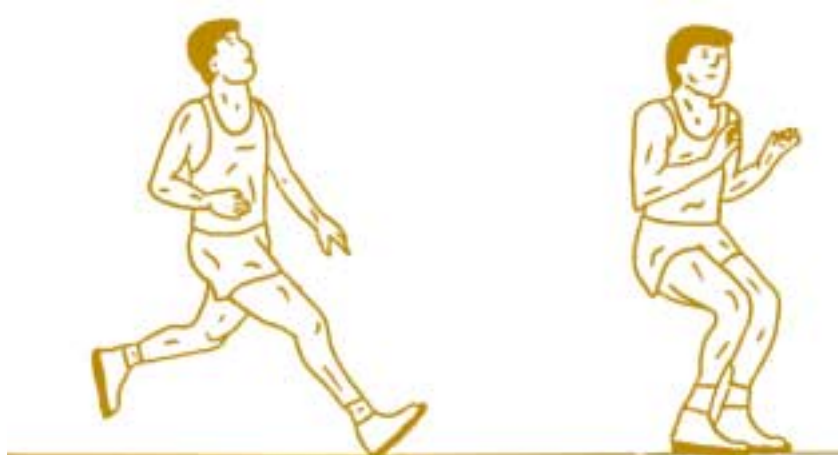
b) CRUZADA: Adelantamos el pie contrario a la dirección que vamos a llevar cruzándolo por delante del cuerpo. Si salimos por la derecha adelantamos el izquierdo cruzándolo hacia el lado derecho del cuerpo.

3.2 PARADAS SIN BALÓN / CON BALÓN

Una cosa muy sencilla y sin embargo muy pocos son los jugadores que las realizan correctamente, por los dos lados, con y sin balón.

Podemos hacernos una idea muy aproximada de la calidad de un jugador en cuanto a la técnica individual en función de las paradas.

El éxito de la acción posterior depende en gran medida de la calidad de la parada.



3.2.1 PARADAS SIN BALÓN:

a) En 1 tiempo o de salto:

- Los dos pies contactan en el suelo al mismo tiempo.
- Al dar el paso anterior a la parada echamos el cuerpo ligeramente hacia atrás para evitar que nos vayamos hacia delante. (1)
- El salto es de poca elevación y al contactar con el suelo es muy importante flexionarse.(2)
- Los pies tienen que quedar paralelos y separados aproximadamente el ancho de los hombros. Uno puede estar ligeramente adelantado, pero el peso estará repartido.
- El tronco permanecerá recto y la cabeza erguida.

b) Parada en 2 tiempos o de paso:

- Los dos pies contactan en el suelo en tiempos distintos.
- El primer paso de la parada lo utilizaremos para compensar la velocidad que llevamos inclinado el cuerpo hacia atrás.
- Inmediatamente apoyamos el otro, cargando el peso del cuerpo en él para una parada total.
- Mismos detalles que en la parada en 1 tiempo: los pies deslizan sobre el suelo, establecen una base amplia conservando la separación de los pies, flexionados, cabeza erguida...
- El segundo paso de la parada puede dejar un pie u otro adelantado (depende de lo que nos interese) o a la misma altura ambos.

3.2.2 PARADAS CON BALÓN.

a) En 1 tiempo o de salto:

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada.
- Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote.
- Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pie ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar)
- Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase.

b) En 2 tiempos o de paso:

- Si vamos botando o realizamos una salida en dribling abierto, damos el último bote a la vez que damos un paso con el mismo pie de la mano de bote y luego otro con el contrario para dar el último paso después.
- Quedamos encarados al aro, en posición de triple amenaza.
 - Por la derecha: Último bote en el pie derecho y después hacemos izquierda-derecha. (pie de pivote: izq.)
 - Por la izquierda: Último bote en el pie izquierdo y después hacemos derecha-izquierda. (pie de pivote: dcho.)
- Si realizamos una salida en dribling cruzada damos el bote en el pie contrario a la mano de bote (primer tiempo de la parada) para acabar con el segundo paso (pie de la mano que bota - segundo tiempo).
 - Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro paso con el derecho.
 - Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo.
- Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada.
- El pie de pivote será el primero que se haya apoyado en el suelo.



3.3 PIVOTES

- Pivotar es una parte esencial dentro del baloncesto. Nos servirá para mejorar el ángulo de pase, proteger el balón, acercarnos a canasta para obtener una mejor posición, etc.
- Pivotar es un fundamento que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos pie de pivote y al otro pie que puede desplazarse en todas direcciones y sentidos pie libre.
- Cuando tenemos definido el pie de pivote no lo podremos levantar hasta haber soltado el balón si vamos a salir botando.
- Si vamos a efectuar un lanzamiento a canasta o un pase podemos levantar el pie de pivote siempre que soltemos el balón antes de volver a apoyarlo. En todo momento debemos proteger el balón del defensor.
- Después de tener un pie de pivote, no podemos cambiarlo para pivotar sobre otro.
- El pivote lo realizaremos: sobre la parte delantera del pie, manteniéndose flexionados en todo momento, los pies separados para obtener una postura equilibrada, cabeza erguida y el giro será con todo el cuerpo.
- Podemos distinguir dos tipos de pivotes tomando como referencia el pie:

3.3.1 PIVOTE ANTERIOR O EXTERIOR

El pie de pivote se separa del suelo y se desplaza en sentido de la puntera. (1)

3.3.2 PIVOTE POSTERIOR, REVERSO O INTERIOR

El pie libre se desplaza en sentido del talón, hacia atrás. (2)

3.4 CAMBIOS DE DIRECCIÓN SIN BALÓN

Es un fundamento muy utilizado y hay que realizarlo correctamente. Debemos saber cuándo y dónde lo realizaremos.

Tiene que haber una sincronización entre los jugadores. No delatar nuestra intención, relajando al defensor para luego sorprenderlo con el cambio de dirección y de ritmo.

Es primordial en acciones como pasar y cortar, fintas de recepción, etc. Esta variación de la trayectoria del jugador está destinada a superar, distanciar o distraer al defensor y puede ser un cambio de dirección normal o con reverso.

3.4.1 CAMBIO DE DIRECCIÓN NORMAL

- El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que quiera tomar.
- Realiza una parada en 2 tiempos adelantando la pierna contraria a la nueva dirección que vamos a seguir. Cargando el peso sobre dicha pierna, a la vez que estamos flexionados para conseguir equilibrio.
- Giramos los pies sobre la parte delantera y tenemos dos opciones:
 - a) Salida cruzada: Cruzamos el pie que estaba adelantado por delante del defensor hacia la nueva dirección con un paso largo intentando ganar su espacio, posición.
 - b) Salida abierta: Movemos primero el pie retrasado, el más cercano a la nueva dirección, mediante un paso corto y rápido.

3.4.2 CAMBIO DE DIRECCIÓN CON REVERSO

- El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que quiere tomar.
- Realiza una parada en 2 tiempos adelantado el pie más próximo a la nueva dirección que vamos a seguir y entre ambas piernas del defensor. Es especialmente importante estar muy flexionados y llegar a contactar con el defensor.
- Efectuamos un pivote de reverso sobre el pie adelantado; este paso debe ser amplio y dejando al defensor detrás nuestro protegiendo la salida con el cuerpo (pierna, cadera, hombro y brazo).

3.5 CAMBIO DE RITMO

Es la variación de velocidad de forma brusca para engañar o esquivar a un defensor. Es un recurso a utilizar tanto con balón como sin él.

Los desplazamientos monorítmicos sólo facilitan la labor del defensor, es importante que todo cambio de dirección vaya acompañado de un fuerte cambio de ritmo.

3.6 FINTAS DE RECEPCIÓN

Es la acción encaminada a colocarnos en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándonos a la acción de la defensa.



3.6.1 FINTA DE RECEPCIÓN SENCILLA

- Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior.
- Haremos una parada en 2 tiempos quedando adelantado el pie más cercano a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.

- Desde esta posición, FLEXIONADOS, nos impulsamos fuertemente hacia fuera para conseguir una buena línea de pase. Bien realizando una salida abierta o cruzada.
- Cuando salimos para recibir el balón tenemos que ofrecer un blanco, la mano, que normalmente es la más alejada del defensor salvo que esté a mucha distancia nuestra y podemos recibir a la altura del hombro interior.
- Tras tener el balón ENCARAR el aro en la posición de triple amenaza generalmente después de haber pivotado en función de la defensa.

3.6.2 PUERTA ATRÁS

- Partiendo de la finta anterior si el defensor se anticipa, presiona la línea de pase, entonces llevaremos al defensor hacia afuera parando en 2 tiempos a la vez que pedimos el balón (flexionados) para continuar con un corte hacia canasta. Es fundamental que el cambio de sentido sea muy fuerte, explosivo.



3.6.3 FINTA DE RECEPCIÓN CON AUTOBLOQUEO

- Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior parando en dos tiempos. La pierna adelantada será la más próxima a la línea de fondo a la vez que pedimos el balón.
- Todo ello como siempre manteniendo un buen equilibrio, flexionados viendo todo lo que pasa en el campo, etc.
- En cuanto hemos realizado el 2º tiempo de la parada, cruzamos este pie por delante del defensor con un pivote exterior sobre el pie retrasado en dirección al balón. Colocando así la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor (contacto) para proteger la recepción del balón autobloqueándonos.
- El otro brazo será el “blanco” adelantando la misma pierna hacia el balón para favorecer la recepción mejorando la línea de pase.
- Esta acción nos sirve para evitar que perdamos pases, porque el defensor llega en todo momento a estar a un paso de la línea de pase, así que lo que pretendemos es colocarnos en su trayectoria para ganar una posición, un espacio.



3.6.4 FINTA DE RECEPCIÓN CON REVERSO

- Metemos al defensor dentro para forzar una recepción interior parando en 2 tiempos con el pie adelantado estará entre los dos pies del defensor y en contacto con él. Sobre el pie adelantado realizaremos un pivote de reverso siguiendo especialmente flexionado y contactando con el defensor.
- Este paso, pivote, será amplio y a partir de aquí saldremos a por el balón con la mano exterior bien abierta para recibir un buen pase, protegiendo la posición con el brazo y pierna más cercana al contrario.

4. EL PASE



4.1 GENERALIDADES

Es un fundamento que hay que dominar por parte de todo el equipo porque nos permite unir a todos los jugadores. Pasar y recibir bien es la esencia del trabajo en grupo, mejorando notablemente el nivel de juego del equipo y sacar partido de otros fundamentos, sobre todo, los derivados del juego sin balón.

Aspectos que debe tener en cuenta un buen pasador:

- Elegir correctamente el pase a realizar para obtener el mejor rendimiento.
- Ejecutar el pase de forma técnicamente correcta.
- Saber cuando pasar.
- Dominar todos los tipos de pases y con ambas manos para no vernos limitados por esta falta de técnica individual.

Principios clave:

- Concentración. Algo que debe estar presente en cada momento del juego o entrenamiento, sabiendo en cada momento qué ocurre en la cancha.
- Utilizar fintas de pase y no telegrafiar, evitar mirar la punto al que mandaremos el balón, para esto estaremos mirando el aro y creando peligro constante. Debemos ser una amenaza. Visión periférica.
- Realizar normalmente pases rápidos y precisos lejos del defensor.
- Buscar un buen ángulo.
- Utilizar pivotes para mejorar el ángulo de pase y ayudarnos a que las fintas de pase sean más creíbles.
- Conocer los puntos fuertes y débiles del jugador al que voy a pasar. Saber si va a recoger mi pase, si va a cometer una violación...

4.2 ÁNGULO DE PASE

Es uno de los detalles más importantes a tener en cuenta y por el cual se pierden muchos balones.

Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor que pueda llegar a la línea recta que une a ambos (línea de pase) diremos que hay un buen ángulo de pase.

(gráfico 1)

En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscará el receptor (gráfico 2) y en otras el jugador con balón buscará la forma de hacer llegar un buen pase a través de un pase previo (gráfico 3) o unos botes (gráfico 4).

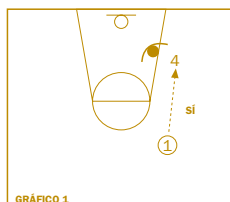


GRÁFICO 1

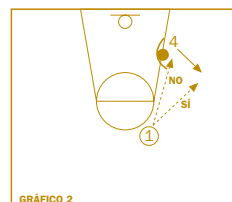


GRÁFICO 2

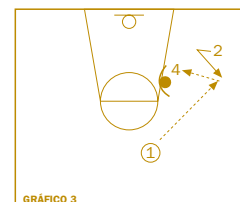


GRÁFICO 3

Hemos de tener en cuenta que el defensor tenga las menores opciones de interceptar el pase. (gráfico 5)



GRÁFICO 4

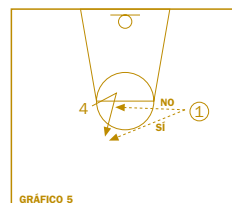


GRÁFICO 5

4.3 RECEPTOR PARADO O EN MOVIMIENTO

- a) Recetor parado.** El pase va donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón usaremos un pase u otro. El pase ha de ser preciso y el receptor debe ir a por el balón.
- b) Receptor en movimiento.** El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor calculando su velocidad y la distancia máxima para una posible recepción ya sea por la presencia de un defensor o una línea. Tenemos que ser conscientes de la distancia-velocidad de los defensores.

4.4 PASE DE PECHO CON DOS MANOS

Este pase requiere que el pasador no esté excesivamente marcado. Es un pase bastante seguro y rápido. Lo podemos utilizar para distancias cortas, medias o incluso largas.

a) Ejecución:

- Partimos de la posición básica de ataque sujetando el balón a la altura de la cintura. Tendremos un apostura equilibrada y sin mirar al objetivo.
- Codos hacia dentro en posición relajada.
- A partir de aquí iniciaremos el movimiento con una ligera rotación del balón abajo-arriba a la vez que extendemos los brazos y mediante un golpe seco al balón de forma que el balón lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.
- Los brazos han de quedar extendidos, manos abiertas con la palma mirando hacia fuera y hacia abajo.
- Más adelante prestamos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos, realizando así el pase con más rapidez.

b) Errores más frecuentes:

- Cruzar los brazos después del pase.
- Telegrafiar el pase.
- Pasar con la mano dominante, en lugar de con las dos.
- No realizar el golpe de muñeca.



4.5 PASE DE PECHO CON UNA MANO

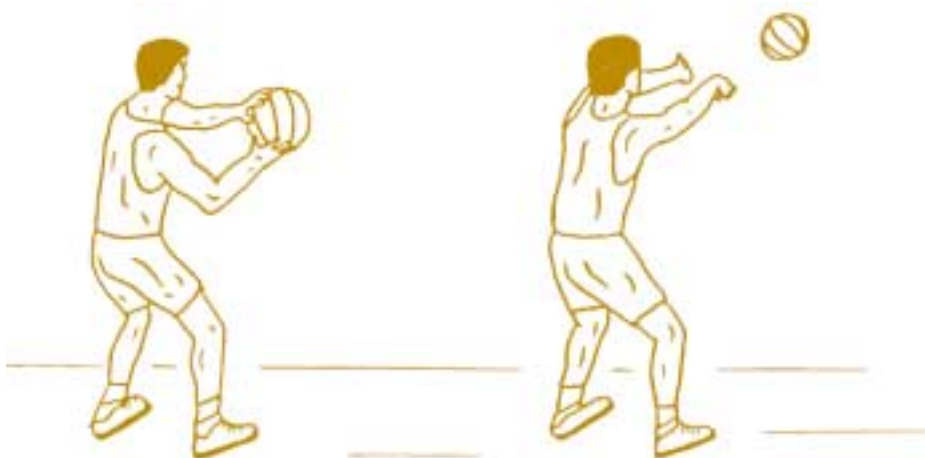
Utilizaremos este pase cuando tenemos al defensor más cerca, los pivotes para mejorar el ángulo de pase y alejar el balón de nuestro oponente.

a) Adelantando el pie de la mano pasadora hacia el exterior.

Tendremos el balón sujeto con ambas manos y a la vez que adelantamos el pie desplazamos el balón hacia ese lateral.

Colocaremos la mano pasadora detrás del balón y comenzaremos la extensión del brazo, terminando con un golpe fuerte de muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta con la palma mirando hacia el suelo.

Con el brazo contrario protegeremos la salida del balón de la mano. Lo utilizaremos en distancias cortas y medias.



b) Cruzando el pie por delante del defensor.

Pivotaremos cruzando el pie libre por delante del defensor, a la vez que colocamos la misma mano del pie libre del balón para desde aquí iniciar la extensión del brazo y terminar con un golpe seco de muñeca.

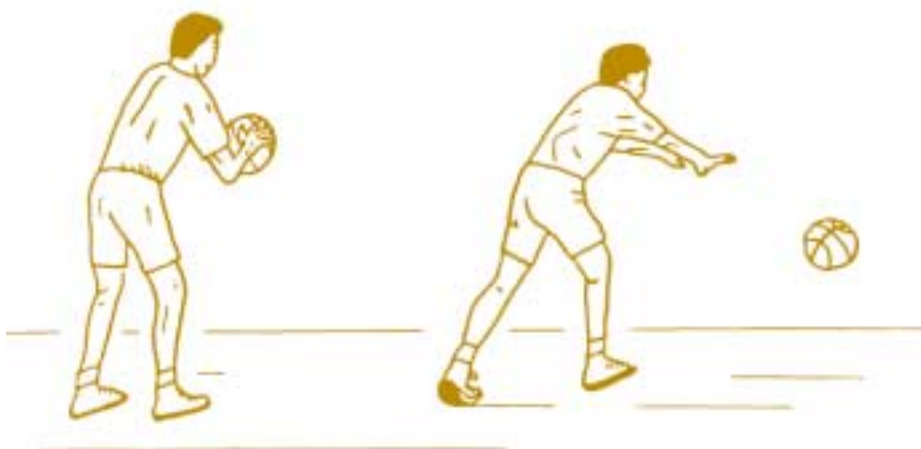
4.6 PASE PICADO CON DOS MANOS

Técnicamente este pase es muy parecido al pase de pecho, con la única diferencia de que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor.

Partimos de la posición básica, caderas bajas, o de triple amenaza: Balón cogido fuerte con las dos manos (con las yemas de los dedos), brazos hacia adelante pero también hacia el suelo, acabando con un golpe de muñecas quedando las palmas hacia el suelo y hacia fuera.

El bote no puede producirse en cualquier sitio. Debe botar más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 2/3 de la distancia total.

No debemos fijar la vista ni en el suelo ni en el receptor. Para distancias cortas y medias.



4.7 PASE PICADO CON UNA MANO

Idéntica mecánica (con sus 2 variantes: cruzando un pie o pivotando hacia fuera) que el pase de pecho con una mano pero el brazo se proyecta hacia el suelo. Para distancias medias y cortas.

4.8 PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

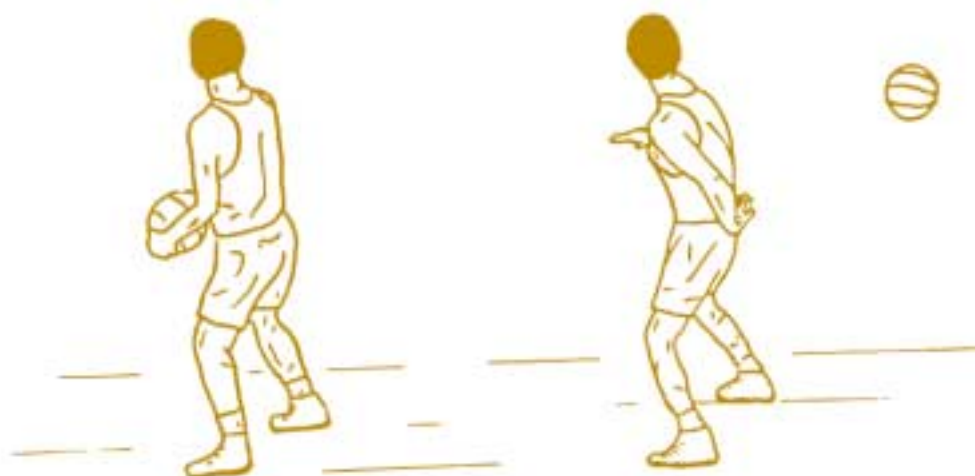


Utilizaremos este pase para pasar a los pivots, como primer pase de apertura en el contraataque, o por ejemplo para cambiar el balón de lado (invertir el balón).

Aquí, si cabe, toma aún más importancia una finta previa de un pase picado, o un pase lateral para dejar libre el espacio por donde vamos a pasar el balón. Una vez que esté libre la línea de pase subiremos el balón con las dos manos hasta colocarlo encima de la cabeza y ligeramente adelantado al plano de la cara: codos mirando hacia adelante y los pulgares de las manos hacia atrás.

A partir de esta posición comenzaremos la extensión de los brazos, sin que llegemos a su total extensión daremos un golpe seco con las muñecas de tal forma que las palmas queden hacia afuera y abajo con los dedos extendidos.

Lo usaremos principalmente en distancias cortas y medias. El error más frecuente al llevar el balón por detrás de la cabeza con lo cual el pase es lento, también cruzar los brazos o pasar con la mano dominante.



4.9 PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Por lo general se da después del bote sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior con la mano de pase y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda lanzamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor.

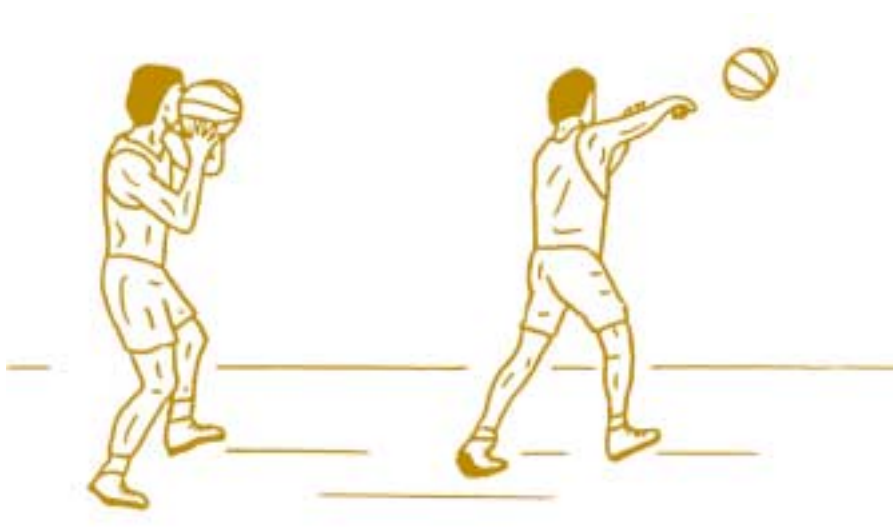
Los dedos quedarán abiertos y la palma hacia arriba. Nos ayudaremos girando el cuerpo (los hombros) en dirección al pase.

Tenemos que dominar este pase con ambas manos. Para distancias cortas y medias.

4.10 PASE DE BÉISBOL

Este pase se utiliza para distancias largas y se realiza salvo excepciones únicamente con la mano "buena".

- Colocaremos el balón sujeto por ambas manos a la altura de la oreja la mano de pase la situaremos detrás del balón y la otra delante como sujeción.
- La pierna de la mano de pase estará retrasada.
- En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia adelante al mismo tiempo que llevaremos la pierna retrasada hacia delante.
- Tendremos cogido el balón con las dos manos hasta que el balón llega a la altura del hombro, entonces, la mano que no va a lanzar el pase se separa y sirve como protección (doblado el brazo y con la mano hacia afuera)
- Soltaremos el balón antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará extendido, con la palma de la mano mirando al suelo en dirección al pase tras un golpe fuerte de muñeca.
- La trayectoria del balón será ligeramente parabólica.



4.11 PASE DESPUÉS DE BOTE

Después de bote, sin coger el balón, podremos realizar todo tipo de pases como el pase de pecho a una mano, picado, de béisbol, etc.

Lo utilizaremos también frecuentemente ante una defensa presionante por ser un pase rápido.

Dominaremos el balón por su parte baja posterior con los dedos mirando hacia afuera para seguir con la extensión del brazo; según el tipo de pase la determinación será distinta. Para distancias cortas y medias.

“Pase de bolos”. Utilizando normalmente después de bote y denominado así por su parecido con el lanzamiento de una bola en el juego de los bolos.

Deslizaremos la mano hasta colocarla bajo el balón para impulsarlo con esa mano desde abajo y desde atrás hacia adelante.

Así conseguimos lanzar el balón muy lejos porque le damos mucho impulso con todo el cuerpo. Antes de lanzar el pase, el pie de la mano pasadora estará detrás (Flexionados) y al iniciar el movimiento de extensión del brazo adelantaremos la pierna.

Terminaremos con un golpe de muñeca y la mano quedará hacia arriba. Tiene un utilidad parecida al pase de béisbol, procuraremos bombear el balón para alcanzar la distancia necesaria y superar a los defensores.

4.12 PASE DE ENTREGA

Consiste en entregar el balón a un compañero que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador. El receptor prácticamente recoge el balón de las manos del pasador.

Hay que proteger el balón cuando lo entreguemos manteniéndolo alejado de nuestro defensor y también del defensor de nuestro compañero. Por eso utilizaremos un pivote cuando llegue nuestro compañero, así protegeremos el balón de las manos del pasador.

En el momento de pase (dependiendo del pivote y de por dónde llegue el atacante), colocaremos una mano debajo y la otra encima del balón. Finalmente quitaremos la mano de arriba y con la inferior impulsamos suavemente el balón hacia arriba con un suave golpe de dedos.

5. EL BOTE



5.1 GENERALIDADES

El dribling o bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto y por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos sus secretos.

Debemos conseguir que el hecho de desplazarnos botando sea algo tan natural como caminar.

Es necesario dominar el balón con ambas manos. Es importante saber cuándo y dónde no hay que botar. El pase es más rápido que el dribling, así que debemos botar cuando sea necesario y no por vicio.

Es un técnica que podemos practicarla en solitario, con un balón es suficiente.

Utilizaremos el dribling para avanzar con el balón, penetrar hacia canasta, mejorar el ángulo de pase, buscar una oportunidad de tirar, etc.

5.2 POSICIÓN BÁSICA

- Cuerpo semiflexionado y con el peso repartido sobre la parte delantera de los pies.
- Pies colocados en un posición cómoda, natural: abiertos a la anchura de los hombros aproximadamente.
- No mirar el balón. Tenemos que sentir el balón y no mirarlo, debe ser como una prolongación de nuestro cuerpo (aunque se puede pasar).
- El balón se impulsa suavemente con las yemas de los dedos, mano abierta (sin que toque la palma el balón) y con el codo un poco separado del cuerpo.
- El bote se dará en el lateral del cuerpo y no delante, facilitando así las salidas abiertas. No superará el bote la altura de las caderas normalmente.
- El brazo contrario a la mano que bota será en posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo .



5.3 BOTE DE VELOCIDAD

En este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar en el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que dribla dar varios pasos entre bote y bote.

Es muy importante que el driblador siempre tenga control del balón y no que el balón lo dirija a él.

El cuerpo estará un poco inclinado hacia adelante, el balón sube hasta la altura de las caderas, cabeza alta. Podemos alternar un bote con una mano y con otra.



5.4 BOTE DE PROTECCIÓN

Lo utilizaremos cuando estamos marcando de cerca y tenemos que mantener el balón protegido y bajo control, cuando el defensor me impide progresar, etc.

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

Adelantar la pierna y brazo contrario a la mano con la que se dribla. A este brazo lo llamaremos Brazo de protección, ya que estará delante del defensor protegiendo el balón y con la palma hacia el atacante. Brazo doblado. Interponer el cuerpo entre el defensor y el balón. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo (visión marginal).



Los pies separados como mínimo una distancia equivalente al ancho de los hombros, con el peso del cuerpo distribuido por igual. Espalda recta y cabeza erguida.

El bote del balón subirá hasta la de la rodilla, y a la altura de la pierna retrasada.

6 ■ CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN



El atacante con balón tiene una serie de opciones para superar al atacante driblando. Normalmente cambiaremos de mano el balón pero no en todos los casos.

Es importante saber qué cambio de dirección utilizan y cuándo, teniendo en cuenta a nuestro defensor al igual que al resto de jugadores y sus situaciones en el campo. Aprovecharemos así cualquier debilidad o fallo en la defensa.

Es básico e importantísimo el cambio de ritmo, y un bote fuerte, rápido.

6.1 CAMBIO DE MANO POR DELANTE

- Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después.
- Antes de iniciar el cambio realizamos una parada en dos tiempo (sin parar de botar). Teniendo adelantado el pie de la mano que bota. Podemos para al revés y luego a la hora de cambiar de mano retrasar el pie contrario a la mano de bote para dejar un espacio. E incluso más adelante realizarlo con los dos pies a la misma altura.
- Inclina el peso sobre la pierna adelantada, (flexionada) y desde esta posición hacemos un bote de adelante a atrás con un golpe de muñeca. El balón va de una mano a la otra, no va la mano a buscar el balón, mientras tendremos la rodilla retrasada metida hacia dentro.
- Este bote será muy fuerte y bajo.
- Giramos 45° sobre las plantas de los pies para cambiar de dirección.
- Y saldremos botando con la otra mano de forma explosiva (cambio de ritmo), pero tenemos dos opciones:
 - a) Salida cruzada:** El primer paso tras el bote para cambiar de mano es el contrario a la nueva dirección (pie que estaba adelantando) cruzándolo por delante del defensor protegiendo así la salida con el cuerpo.
 - b) Salida abierta:** El primer paso tras el bote de cambio de mano es el pie retrasado, el mismo de la mano que bota tras el cambio, el más cercano a la nueva dirección. La salida cruzada es más lenta que la abierta pero protegemos más el balón. Dependiendo de la situación en el campo y del resto de jugadores usaremos una u otra
- Variante: Cuando estamos en dribbling de velocidad, el cambio se realiza a una mayor distancia del defensor y el bote del cambio de mano es hacia adelante, aprovechando nuestra velocidad. El cambio de dirección es menor y el bote más alto.

6.2 CAMBIO DE MANO EN REVERSO

- Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después.
- Antes de realizar el cambio haremos una parada en dos tiempos, adelantando la pierna contraria a la mano que lleva el balón. Esta pierna la colocaremos entre las dos del defensor.
- Es muy importante estar flexionados y contactar con el brazo y el cuerpo con el contrario. Cargamos el peso sobre la pierna adelantada y sobre ésta realizamos un pivote interior (reverso). El paso será amplio para dejar atrás al defensor y proteger el balón.
- El bote (1) del cambio de mano será hacia atrás pero con la misma mano que iba botando (el otro brazo servirá de protección) inicialmente, llevado en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca. Después del cambio continuaremos con la otra mano botando.
- Debemos cambiar de ritmo, no mirar al balón, visión marginal y el bote será bajo y fuerte.

6.3 CAMBIO DE MANO POR DETRÁS DE LA ESPALDA

- Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después.
- Antes de realizar el cambio haremos una parada en dos tiempos, adelantando la pierna contraria a la mano que lleva el balón.
- El último bote antes del cambio será fuerte para posteriormente extender el brazo con el balón hacia atrás y desde aquí dar un bote por detrás de la espalda hasta la altura del pie adelantado a la vez que echamos el cuerpo hacia adelante. Este bote por la espalda tienen que ser fuerte para poder realizar un cambio de ritmo explosivo, lo conseguiremos con un golpe de muñeca.
- Podemos salir del cambio, en la arrancada, haciendo una salida abierta o cruzada.

6.4 CAMBIO DE MANO ENTRE LAS PIERNAS

- Tomamos una dirección distinta a la que seguiremos después y antes de realizar el cambio paramos en dos tiempos, con el pie contrario a la mano con la que veníamos botando adelantada.
- Realizamos un bote de adelante-atrás por debajo de las piernas tras un golpe de muñeca, yendo el balón de una mano a otra.
- Este bote ha de ser fuerte y bajo.
- A partir de aquí giraremos sobre la parte delantera de los pies y saldremos de forma explosiva realizando una salida o cruzada.
- Sin mirar el balón, flexionados, etc.
- Variantes: Podemos realizar esta cambio con las dos piernas prácticamente paralelas y también pasando el balón de atrás - adelante parando para esto al revés.

6.5 FINTA DE CAMBIO DE DIRECCIÓN

El jugador llega a donde el contrario y efectúa una finta de cambio de dirección adelantando en dirección opuesta a la que sigue la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el tronco en la misma dirección (finta) -figura 2-. Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto (salida abierta) con la pierna próxima al balón - figura 3- y luego otro largo con la pierna de finta cruzándolo por delante del defensor para seguir por la misma dirección que llevaba al principio.

Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco. Cambio de ritmo.



7. EL TIRO



El tiro es la técnica más importante del baloncesto. Las técnicas fundamentales de pasar, driblar, defender y rebotear pueden incrementar las oportunidades de lanzar, pero en todo caso será necesario hacerlo con corrección y eficacia.

Un buen tirador obliga a su defensor a marcarle de cerca, y así se vuelve vulnerable a una finta, una penetración, etc. Cuando no tiene el balón no permite que su defensor ayude a otro jugador.

Es muy importante la confianza, el juego mental y la velocidad en el tiro.

7.1 MECÁNICA DE TIRO

Es básico que el tiro tenga un “ritmo”, ha de ser un movimiento continuo, que empieza en los pies y acaba en los últimos dedos que tocan el balón. Hay que sincronizar la extensión de las piernas, la espalda, los hombros y el codo del brazo de tiro con la flexión de la muñeca y los dedos.

- **PIES:** Separados aproximadamente una distancia equivalente al ancho de los hombros, con las puntas mirando hacia delante. El pie de la mano de tiro estará un poco adelantado (1/2 pie aproximadamente, la puntera retrasada a la altura de la mitad del pie adelantado).
- **PIERNAS:** Las rodillas estarán flexionadas para proporcionar equilibrio, estabilidad y potencia para el lanzamiento. La puntera del pie tiene que estar en línea vertical con la rodilla.
- **TRONCO:** Recto pero ligeramente inclinado hacia adelante.
- **COLOCACION DEL BALON:** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza estará doblado por el codo formando un ángulo algo menor de 90°, y el antebrazo y la muñeca estarán paralelos al suelo. Codo, rodilla y pie estarán en la misma línea vertical y mirando al aro. El balón reposa en la mano lanzadora, pero sobre las yemas de los dedos, y que la palma no toca el balón. Los dedos estarán abiertos, el pulgar e índice formarán casi un ángulo de 90°.
- **BRAZO CONTRARIO:** Está también doblado y sujeta el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto sujetaremos el balón pero sin tensión. La prolongación de los dedos pulgares forma una T entre ellos. La prolongación del dedo pulgar que tira, corta al pulgar de la mano de ayuda.
- **CABEZA:** El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón.



Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción del tiro. Partiendo de esta posición inicial el jugador deberá realizar un movimiento continuo, sin tirar.

Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total.

La trayectoria del balón será curva. Dicha trayectoria será la resultante de dos fuerzas: Las piernas y el brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. El balón girará sobre su propio eje hacia atrás por el golpe de muñeca.

• **ACCION FINAL DE LOS BRAZOS:**

1. El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).
2. Justo al final, la muñeca impulsa al balón con los cinco dedos estirados, siendo los dedos índice y medio los últimos en abandonar el balón.
3. Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos.
4. La mano que apoya debe separarse sin brusquedad, dejará el balón cuando no llegue a él, pero no hará ningún movimiento extraño ni lo bajará para no desestabilizar la acción.
5. Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro.



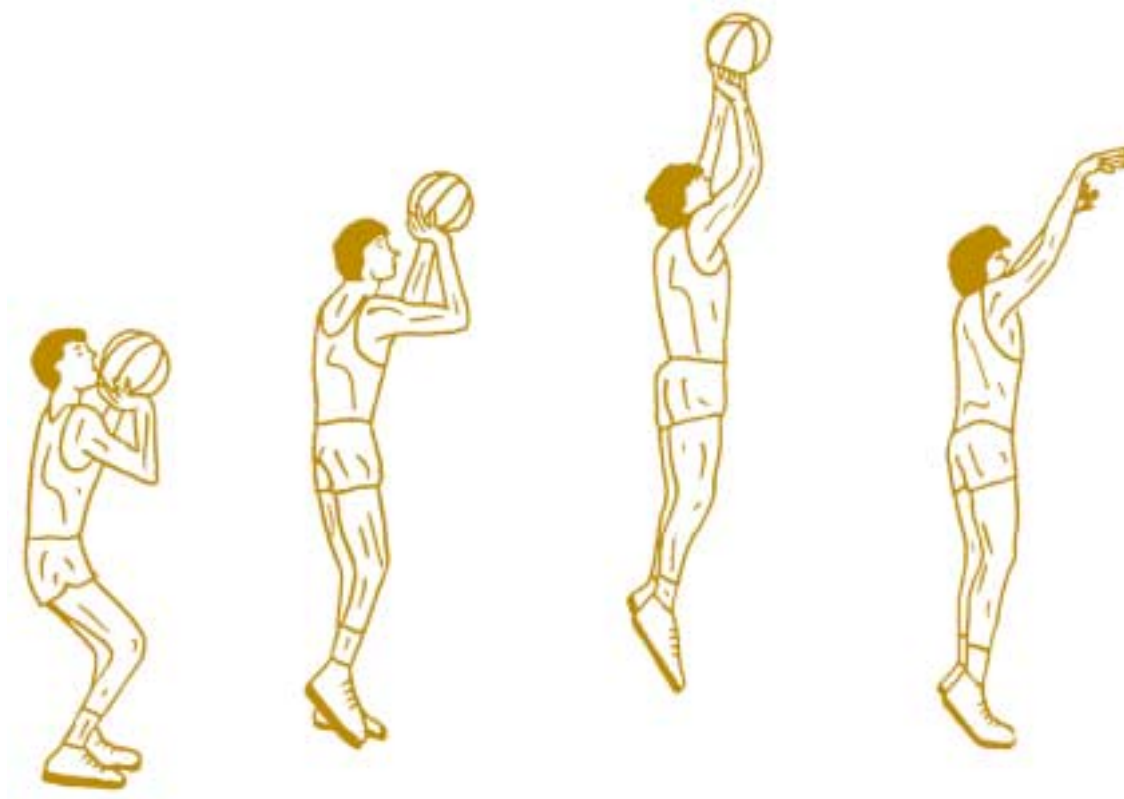
7.2 EL TIRO EN SUSPENSIÓN

Utilizaremos la misma mecánica que hemos descrito anteriormente. Realizaremos un salto para lanzar desde más alto.

Es fundamental que el salto sea equilibrado para conseguir un movimiento rápido, continuado y que nos permita tirar sin tensión. El ritmo uniforme es otro aspecto a tener en cuenta.

Dividiremos el tiro en suspensión en 4 fases diferenciadas:

- 1. SALTAR:** Ha de ser vertical extendiéndonos hacia arriba sin inclinarnos hacia adelante o atrás. Debemos tener un buen equilibrio, eso significa que las piernas están separadas aproximadamente la distancia de los hombros y desde una posición flexionada generarán la fuerza necesaria para el salto.
- 2. QUEDARSE:** Es el instante anterior a alcanzar la máxima altura. De ahí iniciaremos los movimientos finales del tiro.
- 3. LANZAR:** Tiraremos en el punto más alto. El balón lo habremos llevado lo más protegido posible, pegado al cuerpo hasta que alcanza su sitio. Ha de haber un seguimiento completo desde los pies hasta los último dedos que están en contacto con el balón.
- 4. CAER:** Debemos finalizar el tiro en suspensión en el mismo sitio en el que se inició el salto. Esto nos indicará que el equilibrio ha sido bueno. Así mismo, hasta el momento de la caída mantendremos los brazos estirados en dirección a la canasta, con los dedos sueltos tras el golpe de muñeca.



SALTAR

QUEDARSE

LANZAR

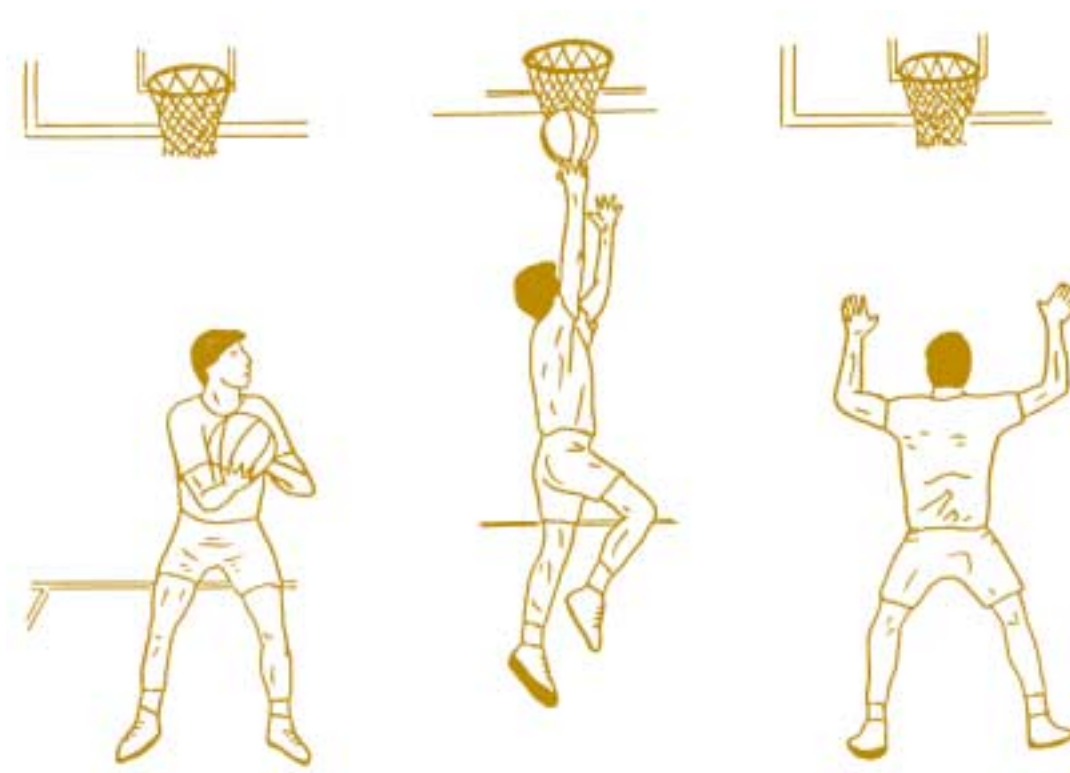
CAER

7.3 ERRORES MÁS FRECUENTES

- Juntar los pies o separarlos mucho supondrá tener poco equilibrio y desfavorecer el salto.
- Juntar las rodillas, a pesar de tener los pies bien colocados.
- No estar en la misma línea el pie, las rodillas y el codo.
- Sacar el codo hacia afuera.
- No miran los dos pies al aro.
- No colocar el balón en su sitio ni mirar correctamente al aro.
- No agarrar correctamente el balón, con lo cual cojerá efectos extraños.

7.4 EL TIRO DE GANCHO

Es un tiro muy útil en las proximidades del aro porque es difícil de taponar. Deben dominarlo todos los jugadores indistintamente del puesto que ocupen y con ambas manos.



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

Partiremos de una postura equilibrada, de espaldas, con los pies separados y flexionados. Con el balón protegido a la altura del pecho, buscaremos el aro (bote, pivote, finta, etc) cargando el peso en el pie del lado contrario al del tiro, a la vez que tiramos de la otra pierna hacia arriba para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro.

Simultáneamente subiremos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y ligeramente separado del cuerpo.

La mano de tiro estará debajo del balón y la otra encima para protegerlo.

LANZAMIENTO: A partir de tener el balón a la altura de la oreja aproximadamente se extiende el brazo de tiro hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el otro brazo semiflexionado y la mano hacia fuera. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos un golpe de muñeca dirigiendo los dedos hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás.

El balón seguirá una trayectoria ligeramente circular desde la posición inicial hasta que lo lanzamos, dependiendo de la situación en el campo y los defensores.

Por el efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta. Durante el lanzamiento debemos mirar a canasta. Llevaremos un ritmo uniforme, continuo, sin tensiones.

7.5 EL GANCHO EN SUSPENSIÓN

La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, y la mecánica de tiro es idéntica al tiro de gancho.

La posición del cuerpo es lateral respecto a la canasta. Saltaremos sobre los dos pies tras un movimiento (finta, pivote, bote, etc.), llevando el balón por el lateral del cuerpo. En la caída dejaremos los brazos extendidos para luego ir al rebote.



7.6 EL TIRO LIBRE

Es el único tiro que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, 5 segundos para tirar, etc.). Esto significa que debemos tirar siempre igual.

Lo primero será tener una correcta mecanización del tiro y una vez conseguido, practicar constantemente bajo presión, estando cansado, etc.

Para ser un buen lanzador de tiros libres se requiere mucha concentración, confianza y relajación. Otro aspecto muy importante es la rutina, es decir, mismo número de botes antes de tirar, flexionarse, respiración (lanzar el aire antes de lanzar) honda para relajarse...

El lanzamiento será un movimiento continuo desde los pies hasta los dedos de la mano y sin saltar.

8. ENTRADAS A CANASTA



Es un tiro que se realiza en movimiento, después de botar o haber recibido un pase en movimiento. Una entrada no es más que una parada en dos tiempos en la que levantamos el pie del pivote para lanzar a canasta.

8.1 MECÁNICA DE LA ENTRADA



Al entrar a canasta por la derecha cogemos el balón cuando pongamos el pie derecho en el suelo (a través de un pase como en el dibujo o viniendo botando, dando el último bote a la altura del pie izquierdo para seguir de la misma forma), luego apoyaremos el izquierdo que impulsará el cuerpo hacia arriba.

Cuando entremos a canasta por la izquierda cogemos el balón cuando pongamos el pie izquierdo en el suelo, acto seguido pondremos el derecho y esta pierna derecha nos impulsará el cuerpo hacia arriba.

El primer paso será largo para ganar la acción al defensor y conseguir el mayor espacio posible, porque el segundo paso será mucho más corto. Esto es así puesto que el segundo impulso interesa que sea hacia arriba, lo más alto posible, para dejar el balón cerca del aro.

La pierna de la mano que tira irá doblada. Sube la rodilla para tirar del cuerpo en dirección al aro.

El balón va fuertemente cogido por las dos manos y protegido en el lateral de la mano que tira. No moveremos el balón si no es por alguna razón, como evitar a un defensor, por ejemplo.

Podemos lanzar a canasta de las siguientes formas:

- a) **EN BANDEJA:** Colocaremos la mano de tiro debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro y la otra mano estará arriba. Finalmente impulsaremos el balón suavemente hacia la canasta con las yemas de los dedos, quedando éstos mirando hacia arriba. El brazo contrario al que lanza, protegerá el balón. Podemos lanzar directamente al aro o al tablero.
- b) **MECANICA DE TIRO NORMAL:** La mecánica es igual a la del tiro. Lo habitual será lanzar al tablero con un golpe de muñeca. No nos olvidamos de proteger el balón con la otra mano.

8.2 ENTRADA CON PÉRDIDA DE PASO

Es una entrada normal en la que suprimimos el último paso. Tras el primer apoyo saltamos hacia el aro extendiéndonos, a la vez que subimos la rodilla y tiramos con la misma mano que la rodilla que hemos levantado.

Por la derecha: Último bote a la altura del pie izquierdo y damos el primer paso (pie derecho) a la vez que cogemos el balón, para saltar sobre este pie (derecho) y lanzar con la mano izquierda (rodilla izquierda sube hacia el aro). Por la izquierda al revés.

Podemos lanzar directamente al aro o bien tirar al tablero. Es un movimiento que sorprende al contrario porque quitamos el segundo paso.

También podemos girarnos un poco para proteger el balón con el cuerpo (espalda).

Este fundamento es básico y todo jugador debe saber realizarlo por ambos lados.

8.3 ENTRADAS A CANASTA PASADA

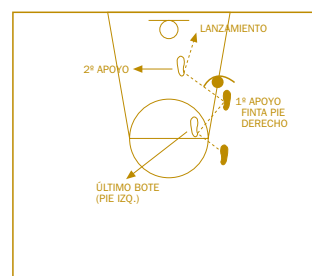
En vez de dejar el balón por el mismo lado por el que vamos, pasamos al otro lado del aro para tirar.

Podemos lanzar a canasta pasada, realizando un pérdida de paso. Dentro de este movimiento podemos lanzar girando hasta colocarnos paralelos al tablero (lanzamiento casi de gancho) y protegiendo el balón con el otro brazo y con nuestro cuerpo, o bien, tirando de espaldas, hacia atrás.

También podemos realizar una entrada normal (con los dos apoyos) lanzando el balón hacia atrás.

8.4 ENTRADA CON APOYOS LATERALES

Es una entrada normal, en la que rectificamos la dirección con los apoyos, para evitar a un defensor. Debemos llevar el balón fuertemente cogido y pasarlo con rapidez para evitar perderlo. También podemos pasarlo por la espalda o realizar una finta de pase para engañar al contrario y tener más facilidad en puestos de entrada. Hay que proteger el balón en el lanzamiento y hacer el movimiento con velocidad.



8.5 ROBO DE PASO

Es una entrada con dos apoyos, pero el primer paso lo damos hasta la altura del pie adelantado.

Por la derecha: Último bote pie contrario (izquierdo) -gráf. 1- y damos el primer paso con la derecha hasta la altura del pie izquierdo (1^{er} apoyo) -gráf. 2-, y luego damos el segundo paso con el pie izquierdo para lanzar con la mano derecha elevando la rodilla derecha -gráf. 3-. Con la izquierda al revés.

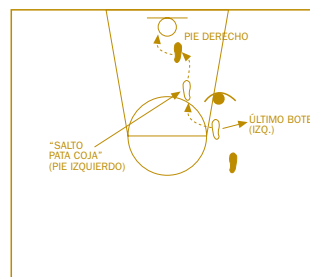
Nos “comemos” 1/2 paso ofensivo, intentamos sorprender al defensor entrando casi de lado entrando por un espacio menor. Es importante el cambio de ritmo, la velocidad y la fuerza en la penetración.



8.6 EL TRASPIÉS

El traspiés es un movimiento que se puede utilizar en muchas situaciones distintas y una de ellas puede ser para penetrar a canasta mediante una entrada. Sorprenderemos al defensor, rectificando la trayectoria de una forma poco esperada.

Por la derecha: Último bote a la altura del pie izquierdo y en vez de dar el primer paso de la entrada con el pie derecho, lo haremos con el izquierdo (saltando como a la pata coja) - 1^{er} apoyo-, y luego daremos el segundo paso con el pie derecho, sobre el que saltaremos. Lanzaremos con la mano izquierda a la vez que subimos la rodilla. Es importante llevar fuertemente cogido el balón y no llevarlo lejos del cuerpo.



Las diferentes formas de entrar a canasta que aquí hemos visto tienen como efecto importante a tener en cuenta su inicio igual. A partir de un mismo comienzo, último bote en el pie contrario a la mano que bota, podemos terminar de formas muy distintas, dependiendo de la situación en la que estemos (defensores, atacantes, situación en el campo, etc.)

9 ■ FINTAS CON BALÓN



9.1 FINTA DE SALIDA SIN MOVER LOS PIES

Se realiza moviendo las caderas y rodillas. Si el defensor cae en la finta, ésta es rápida y nos posibilita salir con ventaja.

Si el defensor no va a la finta siempre tendremos la posibilidad de realizar alguna de las que enumeran a continuación.

Esta finta no se utiliza mucho salvo cuando estamos jugando en el poste bajo y de espaldas a canasta (gráfico).



9.2 FINTAS DE SALIDA EN DRIBLING



GRÁFICO 1

GRÁFICO 2

GRÁFICO 3

Con el balón en las manos y partiendo de la posición de triple amenaza (gráfico 1) daremos un paso de penetración corto (20-25 cm) rápido y energético: cargaremos el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta.

El balón lo llevaremos fuertemente cogido en el lateral de la pierna. Rodillas flexionadas y parte superior del cuerpo erguida. NO mover la otra pierna (pie de pivote), es un error muy frecuente, lo que nos lleva a cometer pasos al realizar la finta o al salir en dribling.

A partir de realizar la finta tenemos dos opciones dependiendo cómo reaccione el defensor. Es importante que nosotros nos creamos la finta (de salida, tiro, pase, etc.) para que se la crea el contrario.

- Si no va a la finta, no reacciona para tapar la línea de penetración, daremos otro paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección (gráfico 2).
- Si el defensor reacciona a la finta y nos tapa la penetración, cambiaremos el paso del cuerpo del pie adelantado al atraso. Cambiamos el balón del lado (rápidamente y pegado al cuerpo). En este movimiento pivotamos sobre el pie atrasado para colocarnos frente a la nueva dirección, cruzaremos la pierna por delante del defensor para así proteger mejor el balón (gráfico 3).

La salida tiene que ser en todos los casos rápida y explosiva manteniendo el equilibrio del cuerpo y con especial atención a los pasos de salida.

Tras esta finta de salida podemos llevar rápidamente el pie atrás para efectuar un tiro, e incluso fintar el tiro y penetrar.

9.3 FINTA DE SALIDA EN REVERSO

Iniciamos la finta de salida en dribling: adelantamos un pie, y el defensor reacciona y nos tapa el camino; entonces cruzamos ese pie por delante del defensor para seguir por el otro lado, pero vuelve a defendernos.

A partir de esta posición realizamos un pivote anterior o exterior, llevando el pie más adelantado hacia atrás, girando rápidamente todo el cuerpo, para seguir por la dirección de la primera finta.

El cuerpo siempre flexionado y salida explosiva.

9.4 FINTA DE TIRO

Primero explicaremos la finta de cabeza. Con el balón en las manos, erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a levantarnos para un tiro. A partir de aquí podemos realizar una salida en dribling o lanzar cuando el defensa está cayendo.

FINTA DE TIRO. Desde una posición lógica de tiro, con los pies mirando al aro, el jugador realiza los movimientos iniciales del tiro. En función de lo que haga el contrario actuaremos en consecuencia.

9.5 FINTA DE PASE

Realizaremos los movimientos iniciales del pase para luego pasar por otro lugar. Hay que tener en cuenta que es más fácil fintar los pases que se realizan con dos manos que los que se hacen con una.

Nos ayudaremos de pivotes e intentaremos engañar al defensor también con la vista. Es algo que tenemos que dominar especialmente a la hora de pasar al jugador que está en el poste bajo.

10. BLOQUEOS



El bloqueo es un movimiento ofensivo cuando se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo, obteniendo una ventaja, la iniciativa sobre la defensa.

El bloqueo se puede realizar tanto al jugador con balón (bloqueo directo), como a cualquier otro que no lo tenga (bloqueo indirecto).

También es un movimiento, fundamento defensivo muy utilizado, especialmente para conseguir capturar los rebotes defensivos.

10.1 EL JUGADOR QUE BLOQUEA

El jugador que bloquea debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Buscar una “posición correcta” (buen ángulo, con sentido, tenemos que buscar crear peligro teniendo en cuenta la posición de todos los jugadores) para efectuar el bloqueo.
 2. Normalmente utilizaremos un movimiento previo (cambio de dirección, corte, toma de posición, etc.) para obtener una ventaja a la hora de ir a efectuar el bloqueo y que el defensor no nos intercepte la trayectoria (body - check) y nos desvíe, nos retrase la acción que vamos a efectuar.
 3. No moverse en el bloqueo, y así evitaremos las faltas en ataque. El que recibe el bloqueo es el que lleva a su defensor contra el bloqueo, y no al revés.
 4. No perder de vista ni al hombre del balón ni a los defensores. Si hay que elegir nos concentraremos en primer lugar en hacer bien el bloqueo, incluso dejando de ver el balón durante unos instantes si es necesario en los bloqueos indirectos.
- 5. Posición:**
- Piernas un poco más abiertas que la anchura de los hombros.
 - Flexionados. Así conseguiremos obtener un buen equilibrio.
 - Tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante puesto que habrá un contacto, choque.
 - Brazos cruzados a la altura del pecho.
 - No sacar ni codos, ni rodillas a la hora de bloquear.
 - Después de bloquear siempre realizaremos una acción posterior, cuyo objetivo será buscar el sitio adecuado para crear peligro, y pedir el balón.

10.2 EL JUGADOR QUE RECIBE EL BLOQUEO

El jugador que va a recibir el bloqueo y se va a provechar de ello debe distraer a su defensor y llevarle contra el bloqueo. Debe hacer que su defensor choque contra ese muro que es nuestro compañero y ver qué hacen los defensores para actuar en consecuencia.

Para conseguir esto nos ayudaremos de fintas de salida, cambios de dirección con balón, etc.

Deberemos salir hombro con hombro con nuestro compañero que bloquea para así evitar que mi defensor pase entre ambos.

La salida del bloqueo debe ser explosiva.

10.3 FORMAS DE BLOQUEAR

Vamos a diferenciar dos formas de bloquear tomando como referencia la posición del bloqueador respecto al jugador contrario que vamos a bloquear.

a) Bloqueo de frente:

Es el más utilizado. El jugador que bloquea se colocará de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado. Se colocará en la posición que querrá tomar el defensor contrario.

b) Bloqueo de espaldas.

Es una forma de bloquear con sus ventajas e inconvenientes. No se utiliza demasiado pero para una serie de ocasiones si resulta muy positivo.

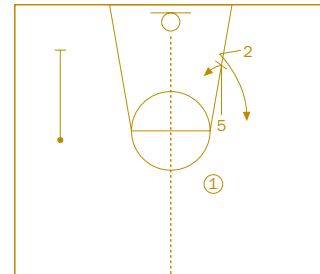
Utilizado generalmente por un pivot que realiza un bloqueo directo al jugador con balón.

Tiene como ventaja, que no necesitamos pivotar para la continuación; y como desventaja que al no ver bien al jugador que queremos bloquear tendemos a movernos ya que no calculamos bien las distancias y es más fácil cometer personal en ataque.

10.4 TIPOS DE BLOQUEOS

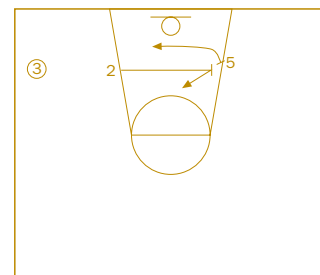
10.4.1 BLOQUEO VERTICAL

Es el que se realiza verticalmente con respecto a la línea de fondo. Puede ser directo o indirecto; de abajo a arriba o al revés, en el lado fuerte o en el débil.



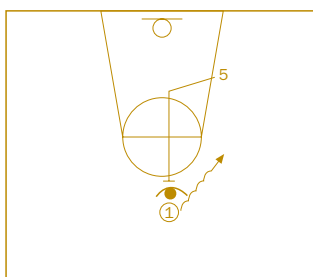
10.4.2. BLOQUEO HORIZONTAL

Es el bloqueo que se realiza paralelo a la línea de fondo, bien muy próximo al fondo o no.

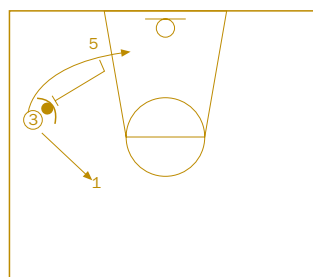


En todos los bloqueos y especialmente en estos dos primeros los jugadores tienden a no buscar ambos, tanto bloqueado como bloqueador (sobre todo), una buena línea de pase para recibir tras el bloqueo.

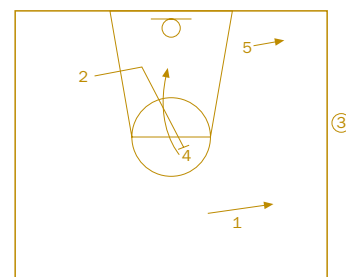
10.4.3 BLOQUEO CIEGO



BLOQUEO DIRECTO
GRÁFICO 1



BLOQUEO INDIRECTO
GRÁFICO 2



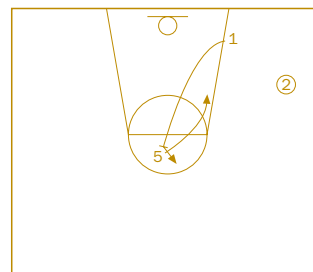
BLOQUEO INDIRECTO
EN UN SAQUE DE BANDA
GRÁFICO 3

Se denomina bloqueo ciego al que realizamos cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que le bloquea, ya que está situado a sus espaldas.

Este bloqueo puede realizarse a un jugador con balón (gráf. 1) o a un jugador sin balón (gráf. 2 y 3). Bien realizado es de gran efectividad porque pilla por sorpresa a la defensa y es difícil de ajustar.

10.4.4 BLOQUEO EN DIAGONAL

Muy utilizado en el triple poste, una forma de jugar ocupando las dos posiciones de poste bajo y el poste alto. Pero no sólo se realiza cuando jugamos de esta forma.



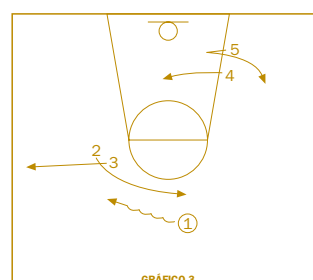
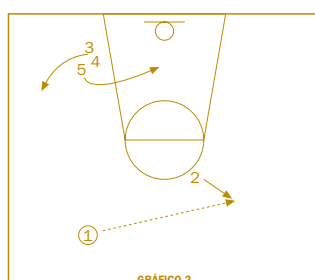
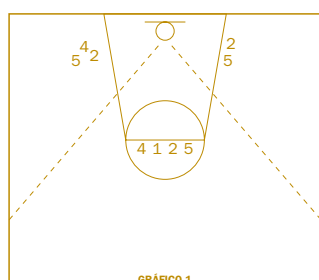
10.4.5. PANTALLAS

Actualmente este término va desapareciendo confundiendo y siendo absorbido por el bloqueo.

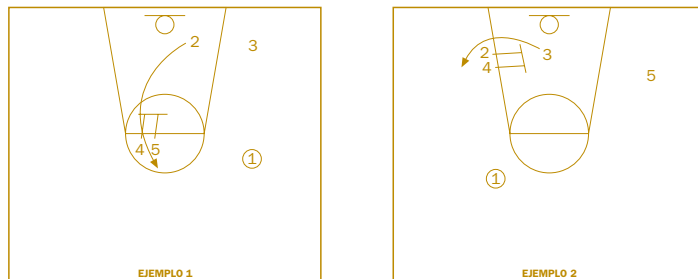
Es un movimiento para facilitar un tiro cómodo generalmente y consiste en colocarse entre el jugador que tiene o va a tener el balón y su defensor, y de cara a nuestro compañero, de espaldas al aro. Principalmente usado contra zonas.

Lo explicado hasta ahora son los tipos de bloqueos más comunes o básicos, pero hay más bloqueos o mejor dicho movimientos complejos y formas de juego muy extendidas que tienen como base un bloqueo característico. A continuación comentaremos brevemente alguno de ellos:

STACKS



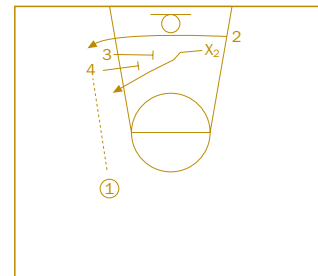
Consiste en colocar 2 o más jugadores juntos en un lugar del campo para posteriormente intentar desmarcarse, sacar ventaja por medio de bloqueos entre ellos o simplemente con el movimiento (corte) hacia el exterior o hacia canasta. Además de crear un espacio libre mayor para poder jugar. En el gráfico 1 vemos un stack de 2, 3 y 4 jugadores; en los gráficos 2 y 3 tenemos dos ejemplos de cual podría ser una situación real.

BLOQUEO DOBLE

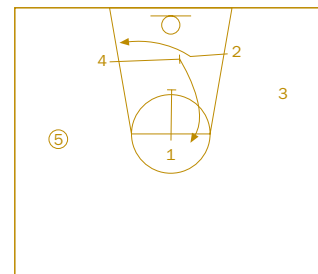
Dos jugadores realizan un bloqueo juntos, a la vez. Hombro con hombro. Tras el bloque deberán realizar una acción posterior.

BLOQUEO EN SERIE, CONSECUTIVO O DOBLE BLOQUEO

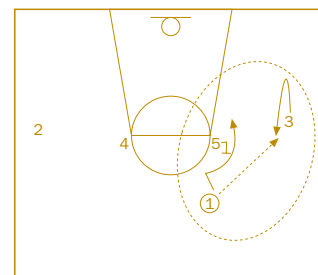
Dos o tres jugadores bloquean al mismo jugador a muy poca distancia uno de otro para hacer más difícil la defensa. El segundo bloqueador “remata” al defensor, según cómo haya defendido el primer bloqueo.

**BLOQUEO AL QUE HA BLOQUEADO**

Primero 4 bloquea a 2 para que seguidamente 1 bloquee a 4. No es más que la suma de un bloqueo horizontal y un bloqueo vertical. Este bloqueo se usa en el FLEX, una forma de jugar muy conocida.

**CORTE UCLA**

Es el bloqueo en el poste alto a un jugador que está en la posición de base. A partir de aquí existen mil posibilidades para jugar.



10.5 BLOQUEO Y ACCIONES POSTERIORES

Tras un bloqueo cada jugador ha intervenido en él debe realizar una acción con el objetivo de crear peligro él y evitar que su defensor pueda ayudar. Vamos a explicar tres posibilidades que tiene el jugador que bloquea, sin entrar ahora si el bloqueo es directo, indirecto o la situación concreta en que se produce.

10.5.1 BLOQUEO Y CONTINUACIÓN (CORTE)

El jugador que bloquea, tras realizar esa acción, corta hacia canasta pidiendo el balón intentando tener ventaja sobre la defensa en la posición. Para ello si es necesario, realizaremos un pivote tras el bloqueo. En el

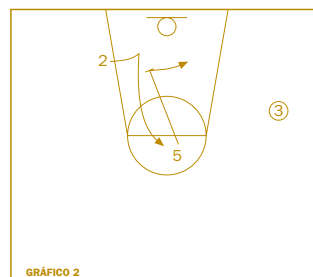
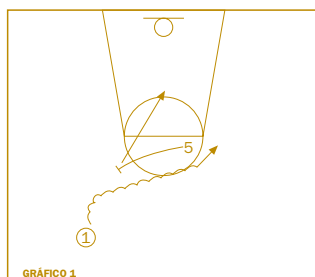
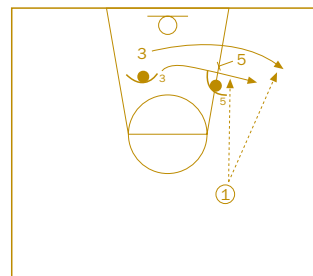


gráfico 1 vemos un ejemplo de bloqueo directo y continuación, mientras que en el gráfico 2 se realiza un bloqueo indirecto y una continuación hacia canasta por el movimiento que realiza el atacante 2. Siempre debemos buscar dos líneas de pase claras y no molestarnos entre dos o más jugadores del mismo equipo.

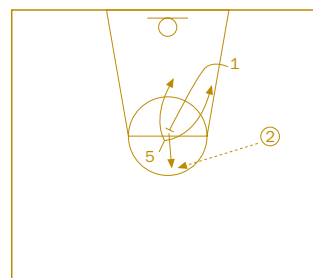
10.5.2 BLOQUEO Y TOMA DE POSICIÓN INTERIOR

Tras el bloqueo, el jugador que lo ha realizado tratará de ocupar y ganar un espacio para posteriormente recibir el balón. En este ejemplo vemos que el defensor de 5 deja que X3 pase entre él y 5, esto crea un espacio libre por el que 5 deberá luchar para ocuparlo y ofrecer un blanco claro para el pase.



10.5.3 BLOQUEO Y ABRIRSE AL BALÓN

Cuando nosotros realizamos un bloqueo no tenemos la obligación de continuar hacia canasta o luchar por una posición interior. También tenemos la opción de intentar recibir fuera porque nos interesa este movimiento, bien por las características del jugador que bloquea, bien por crear un mayor espacio libre en el interior o por otras razones.



10.6 EL BLOQUEO DIRECTO

1. A un jugador que no ha botado: El bloqueador debe buscar la posición adecuada para que el jugador que tiene el balón pueda hacer que su defensor choque contra el bloqueo. El atacante con balón deberá distraer al contrario usando fintas hacia el lado contrario, fintas de tiro, etc., para luego salir rápidamente y hombro con hombro (rozando al bloqueador para que mi defensor no pueda pasar por el medio. Otro aspecto muy importante es la coordinación entre ambos.

2. A un jugador que está botando: El bloqueador al acercarse al hombre con balón realiza una parada adoptando la posición básica para bloquear. Del resto se ocupará el jugador con balón, que es el que va a recibir el bloqueo, deberá llevar al defensor al bloqueo previo cambio de dirección (con cambio de mano generalmente) o tras haberle distraído y cogiéndole por sorpresa.

Posibilidades del bloqueo directo



Conviene comentar un par de cosas importantes que debemos tener en cuenta a la hora de realizar un bloqueo directo.

En primer lugar, el bloqueador tras efectuar el bloqueo adoptando la posición básica, debe continuar. Para ello pivotaremos sobre el pie más cercano a la canasta (el pie derecho en el gráfico) realizando un pivote anterior o posterior, tratando de ganar la posición a nuestro contrario.

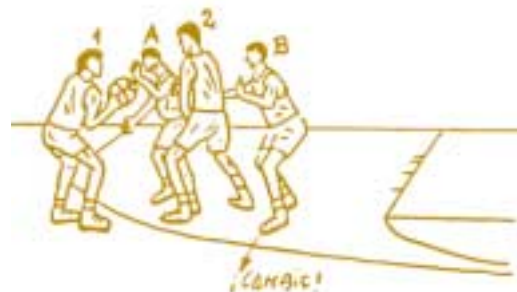
Otro punto importante a tener en cuenta es que el jugador con balón debe dar como mínimo 2 BOTES para tener un buen ángulo de pase y que no estemos los cuatro jugadores implicados en un espacio muy reducido.

No dejaremos de botar si no es para tirar o pasar.

A partir de estas nociones sencillas deberemos fijarnos en qué hacen los defensores para sacar ventaja. Tenemos que estar atentos y saber reaccionar bien eligiendo correctamente lo que nosotros haremos.

- **Si los defensores realizan un cambio en el bloqueo directo.**

La ventaja estará en la continuación. El jugador que realiza el bloqueo (2) está delante del jugador que ahora tiene que defenderle (A), ya que el jugador con balón (1) es defendido ahora por el defensor del bloqueador (B). Esto quiere decir que en nuestro ejemplo 2 debe preocuparse de mantener la posición ventajosa respecto a su nuevo defensor A y 1 botará al menos dos veces para abrir un espacio y poder pasar a 2 mejor o tirar a canasta.



Además de la ventaja posicional del bloqueador tenemos que aprovechar el desajuste, al cambiar los emparejamientos defensivos, ya que se ha podido quedar un hombre alto con

uno bajo y al revés o simplemente y no defienden al que tenían asignado con lo cual un peor defensor puede estar defendiendo a un jugador más peligroso. Tenemos que pensar y ser listos en este y en todo momento, tratando de buscar el punto más débil y donde más “daño” podemos hacer al rival.

- **Si el defensor del jugador con balón pasa por detrás (3^{er}/4^o hombre).**

La defensa si actúa así es porque trata de evitar un tiro de dentro de la zona, ya sea por una posible penetración del hombre con balón o ante la continuación del bloqueador. Nosotros tenemos ventaja cuando el defensor del hombre balón pasa el bloqueo por detrás (en el gráfico pasa de 3^{er} hombre ya que el primero es 1, luego 2 -jugador del mismo equipo - y después el A), en el tiro, ya que durante un momento el jugador con balón tiene delante suyo a un compañero. El espacio de tiempo para tirar es pequeño. Hay que tener en cuenta que tenemos que realizar el bloqueo en una posición del campo desde la cual sea capaz de tirar y encestar con facilidad. De nada nos sirve que el bloqueo lo hagamos a 9 metros si sólo llego desde 5 metros, por ejemplo. Esta explicación nos vale también para cuando el defensor del balón pase de 4^o hombre, es decir, por detrás de todos.



- **Si los defensores se anticipan.**

a) Se anticipa el defensor del bloqueador.



El bloqueador (y el hombre con balón) ve que su defensor sale mucho para pasar al nuestro compañero con balón y entonces lo que hace es cortar hacia canasta pidiendo el balón. El pase no se lo haremos por su espalda, sino por donde él nos ve y no tiene que hacer nada raro para coger el balón.

b) Se anticipa el defensor del jugador con balón.

El defensor del jugador con balón tratando de evitar quedarse en bloqueo o que vayamos hacia él defiende en exceso esta posibilidad dejándonos camino hacia canasta por el lado donde no existe bloqueo.



- **Si los defensores hacen un 2c1 al jugador con balón.**

Está “claro” que si nos hacen un 2c1 al balón hay un jugador solo. Pero la cosa no es tan sencilla porque los contrarios tratarán de defender con sus otros 3 jugadores a los 4 nuestros. Como normas generales hay que decir que el jugador con balón no debe agotar el bote, mirar al suelo o perder la calma, debe aprovechar también la opción de pivotar y fintar los pases, además de saber que podemos conseguir una canasta fácil si jugamos bien. El resto de jugadores deben buscar una línea de pase para recibir el balón, evitar que un defensor defienda a dos jugadores nuestros e intentar lograr una buena posición para encestar.

10.7 EL BLOQUEO INDIRECTO

Es un bloqueo que se realiza a un jugador sin balón para que éste pueda recibir, lanzar, etc., es decir, obtener ventaja. Intervienen tres jugadores, el que va a efectuar el bloqueo, el que lo recibe y el jugador con balón (pasador).

El bloqueador tiene que realizar una acción posterior, un corte, una toma de posesión interior o abrise al balón. Si el compañero nuestro corta (sale del bloqueo) hacia arriba, nosotros continuaremos hacia abajo y al revés. Lo que buscamos es que el jugador que tiene el balón tenga dos buenas líneas de pase y que ambos jugadores busquen posiciones desde donde creen peligro.

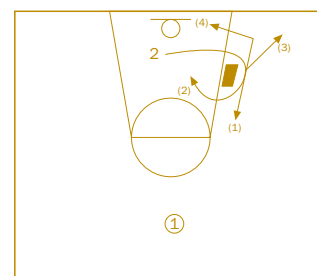
Hay que coordinar perfectamente la acción del bloqueo al defensor con la salida del atacante que va a recibir el balón. El bloqueo coincidirá con el cambio de dirección y ritmo del atacante que se aprovecha del bloqueo.

- **Salida de un bloqueo indirecto en función de la defensa:**

Vamos a explicar las opciones que tiene el jugador que recibe el bloqueo dependiendo de lo que haga la defensa. Con esto queremos conseguir que los jugadores se fijen y piensen en el campo, que aprendan a jugar y que no sean máquinas.

Movimiento 1. Es lo más frecuente, el defensor tiene problemas para pasar el bloqueo y nosotros lo aprovechamos en principio para recibir el balón donde queremos con mayor facilidad.

Movimiento 2. El defensor intenta pasar pegado al atacante. Lo que debemos hacer es pasar hombro con hombro con el



bloqueador e incluso agarrar a nuestro compañero (bloqueador) para así ayudarnos y evitar que pase entre nosotros. Intentaremos dejar al defensor detrás, por eso continuaremos el corte hacia canasta. En este caso el bloqueador se abrirá para recibir un pase o intentaría una toma de posición interior. Lo que no haría es un corte hacia dentro porque ya está nuestro compañero con su defensor.

Movimiento 3. Cuando el defensor pasa por arriba lo que haremos es dirigirnos hacia la línea de fondo para que tenga que recorrer el defensor un mayor espacio. Si hiciéramos el movimiento 1 acudiríamos a donde el va y eso sería hacerle un gran favor. Al recibir el balón en una parada de dos tiempos el primero será el del pie más cercano a la línea de fondo. Este movimiento es muy importante que lo sepan hacer los jugadores porque de lo contrario no tendrá suficientes recursos y siempre acudirá a recibir al mismo sitio, con lo cual el trabajo de la defensa se simplifica y pronto se daría cuenta.

Movimiento 4. El contrario presiona mucho y sale fuera demasiado pronto, con lo cual nosotros cortaremos de nuevo hacia canasta para recibir debajo del aro (puerta atrás). Nos podemos ayudar de otro bloqueo. Debemos tener cuidado con el defensor del bloqueador que puede cortar el pase dentro, por eso su atacante se puede abrir hacia fuera evitando que ayude y si lo hace nos permite recibir y jugar (tirar, penetrar, etc).

11. LA DEFENSA



11.1 INTRODUCCIÓN

La defensa es un aspecto del juego que ha tomado una especial importancia en los últimos años. Hoy en día es fundamental para poner obstáculos y “destruir” el juego del rival y saber que el contrario hará lo mismo.

Como entrenadores debemos estar al día e interesarnos en leer libros, ver partidos, y aprender de otros entrenadores.

El entrenador tiene que saber qué quiere y cómo entrar para que los jugadores asimilen estos conocimientos. Para ello debemos dedicarle tiempo y ser constantes. Hay que programar lo que queremos enseñar en defensa anual, trimestral, mensual y semanalmente.

Si queremos que los jugadores defiendan debemos ponerles en situaciones (ejercicios) con posibilidades de conseguir éxitos, es decir, imaginaremos dos jugadores de un nivel normal, y el ejercicio consiste en jugar un 1 c 1 todo campo. ¿Cuánto tiempo o cuántas veces defenderá al 100% y encima de su atacante?, si defiende así ¿se le escapará fácilmente?. ¿Por qué?. Nosotros tenemos que ajustar cada situación -ejercicio- tanto cuando estemos trabajando la defensa, el tiro, el bote, etc. Si el ataque gana con mucha facilidad, ésto no servirá ni para él, ni para la defensa, tal vez reduciendo el campo, o el número de botes..., es el momento para que reaccionemos y pensemos nosotros.

Tenemos que buscar la intensidad en el entrenamiento y jugando un chico de 14 años contra otro de 8 no se consigue -normalmente -, y ésto es lo que hacemos con algunos ejercicios.

En la defensa influyen unos aspectos que debemos trabajar para que aparezcan en primer lugar y luego vayan mejorando. Estos pueden ser:

- **DESEO:** Consiste en poner el máximo esfuerzo y concentración en cada sacrificio. Hay que insistir otra vez en un aspecto básico, el jugador tiene que ver que consigue “éxitos” en los ejercicios, debe estar a su alcance si se esfuerza. Pero ésto tiene que lograrse día a día, no explicarle que dentro de 8 años, si...
- **DISCIPLINA:** Para defender bien hay que hacerlo todo el tiempo. Para ello se necesita disciplina. Hay que trabajar las diferentes técnicas defensivas, valorar y obtener satisfacción de nuestro trabajo.
- **AGRESIVIDAD:** La defensa es una lucha. En principio se cree que el ataque tiene la ventaja pero debemos darle la vuelta. Ser agresivo significa dominar al adversario, es una actitud, ni permitirle hacer los movimientos que quiere.
- **CARACTER:** Queremos decir con esto que hay que ser mentalmente fuertes, consistentes y creer en nosotros. Debemos contagiar al resto.
- **CONOCIMIENTO DEL ADVERSARIO:** A nivel individual debemos saber cuáles son los puntos fuertes y débiles del rival. Si domina las dos manos, tira o penetra, etc.
- **CONCENTRACION:** Mantenernos alerta, en vigilancia constantemente y los cinco jugadores es el objetivo que debemos buscar. No hay que bajar la guardia, ni permitirnos un momento de relajación porque nos puede tirar al traste todo el trabajo del equipo hasta ese momento.

- **CONDICION FISICA:** No cabe duda que es un aspecto importante a trabajar. La fuerza, potencia, velocidad de reacción, salto, agilidad, resistencia, etc, se reflejan en el trabajo defensivo. Nosotros trabajaremos los aspectos que podamos dependiendo de la edad de los jugadores y de los conocimientos que tengamos sobre la preparación física. Siempre podemos preguntar y acercarnos a un preparador físico para que nos asesore un poquito. No hay que olvidar que podemos trabajar aspectos como la coordinación, agilidad, velocidad de reacción, flexibilidad, etc., desde edades tempranas mediante diferentes ejercicios y juegos.

11.2 POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA

Los pies deben estar separados algo más que la anchura de los hombros. Con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies, los talones sólo rozan al suelo. Con las piernas flexionadas. La posición de nuestras piernas nos debe proporcionar un equilibrio, estabilidad para reaccionar con prontitud.

El tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante.

Los brazos semiflexionados con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas hacia adelante o hacia el balón.

La cabeza debe estar alta y atentos a todo lo que ocurre en el campo.



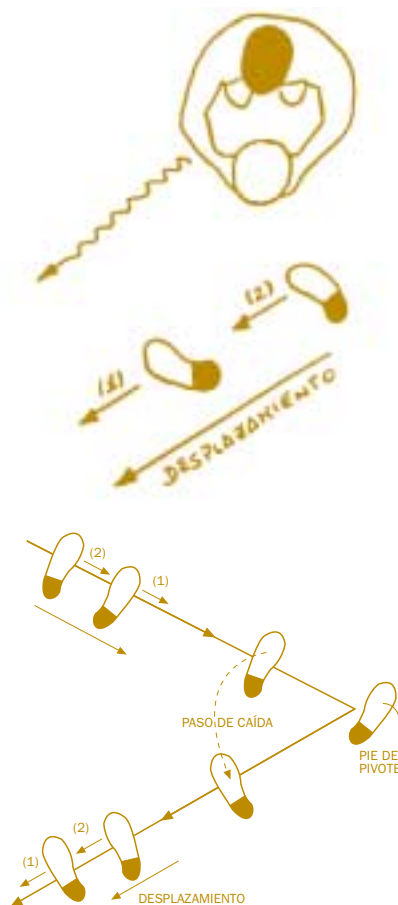
11.3 DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

a) MOVIMIENTO DE PIES: Han de ser cortos y rápidos.

Los pies deben estar lo más cerca posible del suelo sin juntarlos ni cruzarlos. Debemos mantener constante la distancia entre los pies (pasos cortos). Moveremos en primer lugar el pie de la dirección que vamos a tomar, primero abrir (1) y luego cerrar (2). Juntar los pies es una tendencia natural, y es fatal para el defensor porque perdemos el equilibrio y nuestra capacidad de reacción ante un cambio de dirección del contrario.

b) MOVIMIENTO DE MANO: Brazos y manos deben utilizarse para presionar el balón o las posibles líneas de pase. Estos movimientos no deben sustituir a los desplazamientos de piernas.

c) PASO DE CAIDA/AVANCE: Cuando vamos hacia atrás y el atacante cambia de dirección, pivotaremos sobre el pie atrasado (contrario a la nueva dirección que vamos a tomar) y colocaremos al otro pie por detrás para seguir con nuestra defensa. Y nosotros, defendiendo vamos hacia delante y el atacante cambia de dirección realizaremos otro pivote para seguirle (paso de avance)



d) **ESGRIMA:** Cuando nuestro desplazamiento es atrás delante o al revés defenderemos de la siguiente forma: el pie adelantado tendrá la puntera mirando al frente y el pie retrasado estará mirando hacia el lateral. Mantendremos una separación entre los pies que nos proporcionará como siempre equilibrio y capacidad de reacción. No nos debemos olvidar o nivel de técnica individual defensiva la importancia que tiene la visión y la comunicación (hablar) para una buena defensa en equipo.

11.4 DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

Hoy en día, es parte básica de cualquier defensa la presión al balón para evitar que el adversario juegue cómodo y pueda dirigir con facilidad el ataque.

11.4.1 EL JUGADOR CON BALÓN NO HA BOTADO. TENEMOS DOS OPCIONES ENTRE LAS QUE TENEMOS QUE ELEGIR:

a) Dar un camino al atacante para que bote. De esta forma intentaremos dirigir al contrario y llevarle a donde nosotros queramos. Para ello tendremos un pie adelantado y otro retrasado, desde el pie adelantado hasta el retrasado es el lado fuerte, esto quiere decir que si el atacante avanza por ahí nosotros tendremos que realizar desplazamientos defensivos; y desde el pie adelantado hacia el otro lado le denominamos lado débil, si el contrario se va por ese camino comenzaremos nuestra defensa con un paso de caída. Nosotros intentamos que el atacante avance por nuestro lado fuerte.



La distancia a la que estaremos es la que nos permita presionar el balón con el brazo del pie débil. La palma de la mano estará mirando hacia arriba. Al mismo tiempo evitaremos que cambie el balón de un lado a otro con facilidad y pueda irse por nuestro lado débil cruzando una pierna.

b) Colocar los dos pies a la misma altura. Queremos evitar que tenga un lado “comodo” de progresión. Distancia: La que nos permita tocar al atacante con la mano, como antes. No habrá pie fuerte ni débil. Comenzaremos a desplazarnos con un paso de caída.

11.4.2 EL JUGADOR ESTÁ BOTANDO

Lo primero que hay que decir es que la distancia disminuye. Tenemos que estar siempre tapando la línea de penetración. Cuando cambie de dirección realizaremos un paso de caída,

esto es algo que intentaremos evitar ya que no queremos que el balón vaya de un lado a otro porque nos cambia el lado fuerte y débil (las ayudas).

Intentaremos poner dificultades al jugador que tiene el balón y esperamos a que él cometa un fallo.

Podemos defender intentando dirigir, llevar al contrario a unos sitios menos peligrosos para nosotros, o bien, presionarle con el objetivo de dificultarle su progresión; para esto último tendremos la cabeza frente al balón y sin ofrecerle ningún lado. Necesitaremos ser muy rápidos en nuestros desplazamientos defensivos.

11.4.3 EL JUGADOR HA DEJADO DE BOTAR

Nos acercamos más al contrario y abrimos un poco más las piernas pero manteniendo la flexión. Los brazos seguirán el balón, bien con ambas manos a la vez con una pequeña separación entre ellas, bien con una sola mano.

No iremos en principio a quitar el balón al contrario, defenderemos como si entre el atacante y nosotros hubiera un cristal, así evitaremos muchas faltas. También tendremos en cuenta que el atacante puede realizar un pivote y cruzar su pierna por delante nuestro para poder lanzar a canasta desde más cerca.

11.4.4 EL JUGADOR TIRA

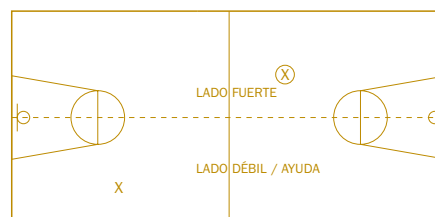
Partiendo de una posición flexionada, cuando el contrario lanza a canasta nosotros puntearemos el tiro con un salto vertical para posteriormente bloquear el rebote. No nos podemos olvidar cerrar el rebote al tirador porque él sabe, intuye mejor que nadie a donde irá el balón si no entra.

No saltaremos las fintas de tiro que haga el contrario.

11.5 DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN

11.5.1 LADO FUERTE/LADO DÉBIL

Dividiremos el campo en dos por una línea imaginaria que une los dos aros. El lado donde está el balón es el lado fuerte y donde no está es el lado débil o lado de ayuda.



A la hora de defender a un jugador sin balón hay que hablar de otro término que es la distancia al balón medida en cantidad de pases (1^{er} pase, 2^o pase), esto quiere decir si está próximo decidir cómo vamos a defender si el pase es hacia fuera o hacia canasta o a línea de fondo.

Estos tres aspectos (lado fuerte/débil, 1^{er} pase, balón hacia fuera/dentro) son los básicos aunque podemos seguir profundizando mucho más.

a) Defensa en el LADO FUERTE.

Vamos a explicar cómo se defiende en anticipación, presionando a nuestro atacante para

evitar que reciba, o al menos donde él quiera, cuando defendemos así es una mezcla entre técnica individual, porque hay unas nociones básicas, y tácticas porque la defensa individual admite muchas variantes siempre que exista una lógica y sepamos qué queremos y por qué.

Un ejemplo para defender presionando es que el atacante sin balón esté en el lado fuerte, sea 1^{er} pase lógico y esté más cerca del aro o de la línea de fondo que el balón. (línea de pase es la línea recta que une el balón con cada uno de los atacantes).



El defensor estará presionando la línea de pase, siempre en disposición de llegar a ella y por consiguiente interceptar el balón o conseguir que nuestro atacante reciba fuera de sus posiciones habituales.

POSICION: Nos colocamos entre el balón y nuestro atacante dando la espalda a la canasta. Las piernas estarán flexionadas, de tal manera que la pierna adelantada estará un poco más atrás de la línea de pase y el brazo de esta pierna estará doblado (en posición de llegar al balón en caso de un pase) con la mano, la palma, mirando al balón. La pierna retrasada estará aproximadamente entre las dos piernas del atacante y la mano en contacto con el atacante, tocando su cadera o cintura.

Dependiendo de la distancia entre el atacante y el jugador con balón podemos no estar pegados al contrario, lo importante es la posición y presionar la línea de pase. No podemos estar viendo en todo momento el balón.

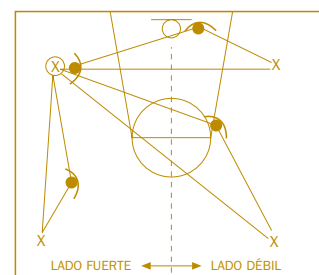
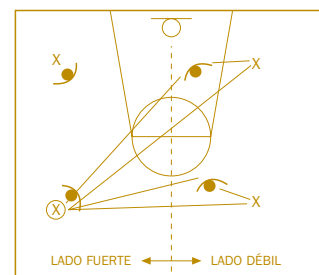
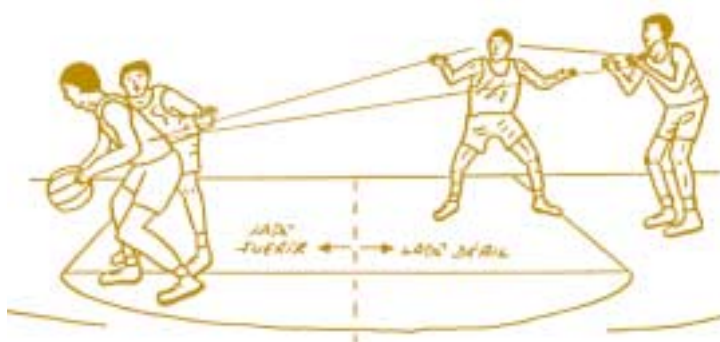
b) Defensa en el LADO DÉBIL:

Debemos concienciarnos que el jugador que defiende a un atacante sin balón debe defender a su atacante más al balón, luego no puede relajarse.

Debe variar su posición defensiva cada vez que se mueva el balón, su atacante o ambos.

Hay que estar en una posición que nos permita estar viendo el balón y a nuestro defensor sin mover la cabeza (visión marginal).

El jugador que defiende en el lado de ayuda forma parte de un triángulo cuyos vértices son balón-defensor-atacante, siendo el defensor el más próximo al aro (dando la espalda



a la canasta) y lo más cerca posible a la línea de pase. Estaremos en disposición de llegar a cortar el pase dando un paso y estirando el brazo, o bien llegar a defender, a nuestro atacante que ahora tiene del balón. Para intentar interceptar el pase podemos hacerlo con cualquiera de las dos manos (siempre palma al balón) a la vez que adelantamos el mismo pie. Cada opción tiene sus ventajas y desventajas.

La distancia a la que nos colocaremos será áproximadamente 1/3, estando nosotros más cerca de nuestro contrario. Sin embargo, esto variará de la posición del balón (encima de la línea de tiros libres, en la línea de fondo..., no es lo mismo por el ángulo de pase que tiene el jugador con balón) y de si queremos ayudar mucho, poco, damos más importancia a la presión, o las ayudas, etc.

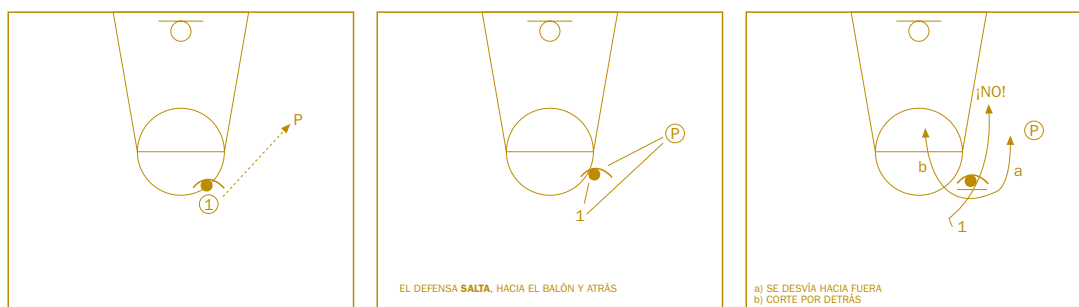
11.5.2 DEFENSA DEL CORTE

a) Defensa de las PUERTAS ATRAS.

Cuando el atacante realiza una puerta atrás tenemos dos opciones para defender. La primera es girar el cuello para no perder de vista el balón y siguiendo el corte del atacante con la mano más cercana al aro dirigida al balón para interceptar el posible pase. Y la segunda opción que tenemos es realizar un pivote sobre el pie retrasado para quedarnos de cara al balón y con los brazos abiertos, así con un paso tapamos un espacio amplio y después ya seguiremos defendiendo normalmente.



b) Defensa de PASAR Y CORTAR (lado fuerte)

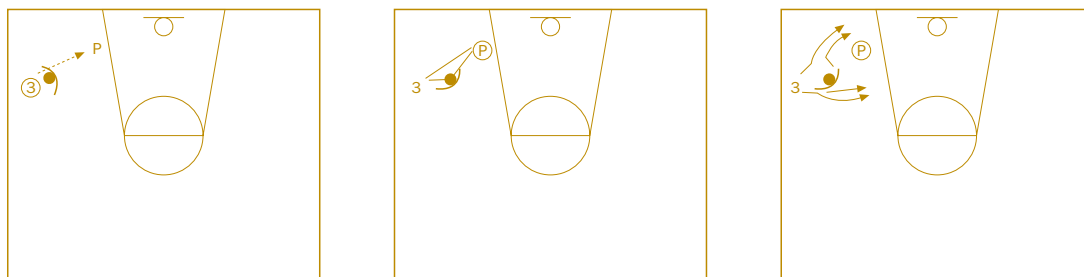


En el momento en que el jugador con balón efectúa el pase, el defensor debe dar un salto, un paso hacia el balón y hacia atrás, de tal manera que podamos reaccionar y que nunca nos gane la posición el atacante cortando por delante.

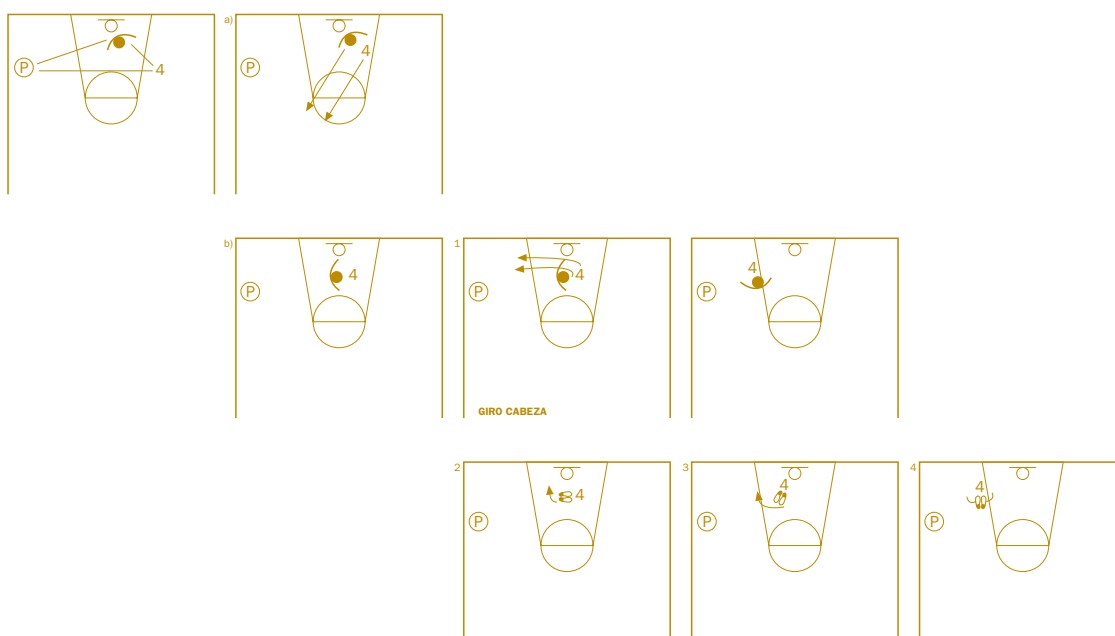
Usaremos el cuerpo para evitar que vaya por donde él quiera. Podrá irse por detrás nuestro, o bien, abrirse mucho a la hora de efectuar el corte.

Debemos tener mucho cuidado en esta situación y no perder la tensión defensiva cuando nuestro atacante pasa el balón y salta hacia el balón de forma automática.

Lo explicado ahora mismo no vale para la situación entre un alero y un pivot.



c) Defensa del corte LADO DÉBIL/LADO FUERTE.



Para defender un corte del lado débil al lado fuerte partiremos de la posición de ayuda, formando un triángulo balón - yo - atacante.

El atacante inicia el corte, disminuye la distancia y un poco antes de que llegue a la altura del aro nos metemos en la línea balón - atacante - de cara al contrario, para evitar que continúe por donde quiere. Estaremos viendo el balón.

A partir de esta situación, de cara al atacante para desviar el corte, el atacante puede seguir hacia arriba, con lo cual le defenderemos en anticipación para evitar que reciba con facilidad (gráfico a).

Otra opción es que el atacante decida continuar el corte por abajo (gráfico b). Entonces podemos defenderle de dos formas; la primera, es girar la cabeza hacia abajo y continuar defendiendo el corte (gráfico 1). Hay un momento en que perdemos de vista el balón porque consideramos que nuestro atacante está en una posición muy peligrosa - bajo el aro - y con girar la cabeza resolvemos el problema. La segunda opción es pivotar sobre el pie más cercano a la línea de fondo hacia atrás -reverso- (gráfico 2), para después pivotar sobre el pie más cercano al balón hasta colocarnos en una defensa de anticipación y seguir defendiendo el corte (gráficos 3 y 4). Hay un momento en el que estamos de,

espaldas al atacante, con lo cual le debemos palpar, para tener controlado en todo momento a nuestro atacante.

El tiempo en que no vemos a nuestro atacante es mínimo. Una vez vistas estas dos opciones elegiremos cuál nos parece mejor, aunque eso no significa que no enseñemos la otra.

11.6 DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

11.6.1 DEFENSA DEL BLOQUEO DIRECTO

Ante un bloqueo directo debemos actuar con gran rapidez, coordinación y decisión. Para ello es imprescindible un buen entrenamiento. Hay que tener en cuenta los siguientes puntos a la hora de defender el bloqueo:

- a) Localización del bloqueo en el campo. No es lo mismo que el bloqueo se produzca en línea de 6.25 que en la mitad del campo.
- b) Características de los jugadores atacantes y defensores que intervienen. Ver si el jugador con balón es un buen tirador o no, si nuestros jugadores son unos excelentes defensores, etc.
- c) Después de ver dónde se produce el bloqueo y las características de los jugadores de ambos equipos, tendremos que elegir la forma de defender el bloqueo dependiendo del riesgo que queramos correr.

- **HABITOS O PREMISAS** generales para defender el bloqueo directo.

1. El defensor del jugador que va a realizar el bloqueo debe avisar a su compañero que va a ser bloqueado. Debe hacerlo de forma clara y concisa.
2. El defensor del bloqueador intentará desviar (sin cometer falta personal) al atacante, su objetivo será retrasar el bloqueo y que no se produzca en el lugar previsto inicialmente.
3. El defensa del jugador que tiene el balón, que ha sido avisado del bloqueo por su compañero, debe PEGARSE lo más posible al jugador con balón e intentar cerrarle el lado por donde vendrá el bloqueo. Hay que presionar al balón, esté el jugador botando o no, no puede pensar.
4. El resto de jugadores que defienden debe ver y estar en disposición de realizar las ayudas necesarias.
5. Todos los jugadores deben tener claro cómo vamos a defender el bloqueo. Evitando así despistes y descoordinación.

Vamos a ver 6 formas de defender el bloqueo directo. Sin olvidarnos de hacer cada uno de los puntos explicados, que son comunes y no repetiremos a partir de ahora.

1) Pasar por delante sin ayuda:

El defensor del jugador con balón, que ha sido avisado del bloqueo por su compañero,

deberá pegarse al atacante e intentar cerrarle el camino hacia el bloqueo. Todo esto se produce antes del bloqueo y ya en el momento del bloqueo la distancia entre el jugador con balón y su defensor disminuye, porque queremos que el atacante se abra para que nos deje espacio para pasar entre él y el bloqueo.

Mediante un movimiento brusco pasaremos la pierna más cercana al bloqueo por delante, ayudándonos del brazo nos meteremos entre ambos.

El defensor del bloqueo no sale a ayudar. Puede dejar espacio entre él y su atacante (bloqueador), porque si el defensor del jugador con balón no puede pasar por delante, pueda pasar de 3^{er} hombre.

VENTAJAS:

- El defensor del bloqueador no realiza ninguna ayuda por lo que tienen ventaja sobre la continuación.
- Al pasar por delante no permitimos el tiro.
- Mantenemos la presión sobre el balón en todo momento.

DESVENTAJAS:

- El jugador con balón muchas veces dejará a su defensor en el bloqueo y podrá penetrar, creándonos así muchos problemas para solucionarlo.

2) Pasar por delante con ayuda:

En el momento del bloqueo:

El defensor del bloqueador se interpone en la trayectoria que debe seguir el hombre-balón. Esta salida será rápida, agresiva y totalmente de cara al atacante. Tocaremos con una mano a nuestro atacante.



EL **OBJETIVO** de esta ayuda es:

- El driblador varía su dirección (se abre) para que su defensor pueda pasar por el sitio en que está el defensor del bloqueador (realiza la ayuda).
- El jugador con balón agote el dribling.
- Provocar una falta en ataque.

Con la ayuda que realiza el defensor del bloqueador, el defensor del hombre-balón debe recuperar a su hombre y tapar la línea de penetración.

Ambos defensores, tanto al realizar la ayuda como a la hora de recuperar a su atacante, deben tapar los posibles pases dentro y molestar el tiro.

Si el bloqueador deshace el bloqueo su defensor dejará la ayuda y recuperará la posición defensiva. Ya no existe ningún bloqueo y por lo tanto no es necesaria la ayuda.

VENTAJAS:

- No permitimos el tiro del jugador con balón.
- Mantenemos la presión, una defensa agresiva.

DESVENTAJAS

- Hace falta una buena coordinación.
- El bloqueador tiene una pequeña ventaja porque su defensor sale fuera. Hay que estar atento por si deshace el bloqueo y corta hacia el aro.

3) Pasar de 3^{er} hombre (por el medio):

El defensor del bloqueador se separa de su atacante para dejar espacio libre y que a su compañero a la hora de pasar el bloqueo.

El defensor del jugador con balón pasará el bloqueo por detrás del bloqueador, si es necesario ayudado por su compañero.

**VENTAJAS:**

- No es necesario luchar tanto, desgasta menos.
- Menor riesgo de penetración y de pase interior.

DESVENTAJAS:

- Si el jugador con balón es un buen tirador puede aprovechar para penarse y tirar cuando su defensor está pasando por detrás del bloqueo.
- Disminuye la presión defensiva sobre el balón.

4) Pasar de 4^o hombre:

Habría que recordar un par de supuestos en lo que podríamos pasar un bloqueo de 4^o hombre. Por ejemplo, cuando el bloqueo se produce a una distancia grande del aro (1/2 campo, 10 metros, etc.) o si el jugador que tiene el balón es muy mal tirador.

Las ventajas y desventajas son las mismas que pasando de 3^{er} hombre, pero ahora la distancia entre el jugador con balón y su defensor es algo mayor.

De todas formas hay que decir que no es complicado pasar de 3^{er} hombre como para tener que hacerlo de 4^o hombre; exceptuando en algunos casos especiales.

El defensor del bloqueador estará pegado a su atacante porque si no lo hacemos así la vuelta que tendrá que hacer su compañero sería enorme.

5) Defensa del bloqueo directo con cambio:

Lo que vamos a hacer es cambiar el marcaje justo en el momento del bloqueo. Gritaremos ¡Cambio!. Cuando se produzca el bloqueo.

El jugador que defiende al bloqueador debe, con un movimiento rápido y agresivo, saltar y ponerse en la trayectoria del driblador para intentar:

- a) Que el atacante coja el balón.
- b) Provocar una falta de ataque.
- c) Desvía su trayectoria.
- d) Evitar que esté cómodo y pueda dar un buen pase a la continuación del bloqueo, donde el ataque tiene ventaja.

El jugador que defiende al atacante con balón (A), al oír la palabra ¡Cambio! (no debe ser necesario porque todo el mundo debe saber cómo vamos a defender los bloqueos) deberá recuperar rápidamente la posición respecto al bloqueador (2). Como vemos en el gráfico tras el cambio, el bloqueador parte con una posición ventajosa.

VENTAJAS:

- Sobre el jugador con balón, no debe escaparse nunca ni tendrá opción de tiro.
- Es bastante sencillo de realizar y sorprende al ataque.

DESVENTAJAS:

- El bloqueador parte con ventaja sobre su nuevo defensor, para recibir un pase en la continuación.
- Al cambiar los marcajes se puede quedar un jugador bajo defendiendo a otro alto y al revés.

6) Defensa del bloqueo directo con 2 c 1.



El defensor que defiende al bloqueador salta de forma rápida y agresiva olvidándose de su atacante.

Ambos defensores defenderán con los brazos arriba, tapando las posibles líneas de pase.

El defensor del jugador con balón pasa el bloqueo y se puede con su atacante.

Ambos defensores se quedarán con el jugador con balón realizando el 2 c 1 trap. Formando un ángulo de 90° con sus pies. No deben intentar robar el balón ni hacer faltas personales.

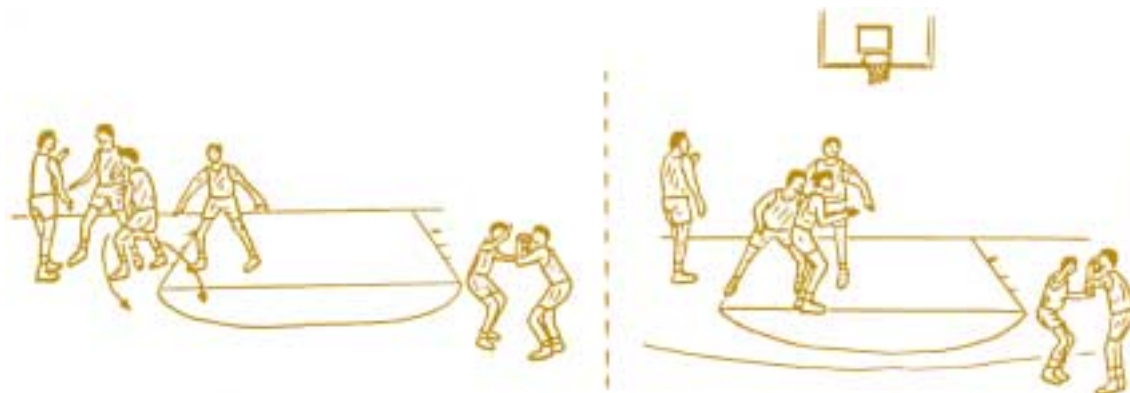
En cuanto el atacante suelte el balón el jugador que ha realizado el 2 c 1 deberá correr para recuperar a su atacante o a otro (rotación). Esto habrá que entrenarlo con todo el equipo.

VENTAJAS:

- Defensa muy presionante y agresiva.
- Al saltar a hacer 2 c 1 sorprendemos al atacante y podemos lograr que pierda el balón, agote el dribling, etc.

DESVENTAJAS:

- Los cinco defensores deben estar muy atentos y no puede fallar ninguno porque los otros tres defensores estarán contra cuatro atacantes.
- Peligro de realizar faltas en el 2 c 1.
- Si no lo hacemos bien, o ellos reaccionan bien pueden buscar un tiro cómodo.



11.6.2 DEFENSA DEL BLOQUEO INDIRECTO

a) Sin cambio:

- Partimos de una correcta posición defensiva en función de nuestro atacante y el balón.
- El defensor del bloqueador se separa de su contrario para dejar espacio a su compañero. A parte de evitar que su atacante corte hacia el balón ganándole la posición. Estará cerca de la línea de pase formando el triángulo defensivo.
- Avisará del bloqueo a su compañero.
- El jugador defensor que va a recibir el bloqueo no debe dejarse bloquear mediante una actitud activa y agresiva. Se ayudará de fintas para pasar el bloqueo. Puede optar entre dos opciones:
 1. Partimos siempre de una posición flexionada, agachados para reaccionar con prontitud. Nos separamos del atacante (finta) para que el bloqueador corrija su posición y pasemos por delante. Separarse -pasar por delante.
 2. Pegarnos de nuestro atacante (finta), para pasar a través del bloqueo (3^{er} hombre), entre el bloqueo y nuestro compañero pegarse - pasar a través del bloqueo.

En cualquiera de los casos, en el momento de pasar el bloqueo debemos meter la pierna y el brazo para no quedarnos estancados y estaremos viendo a nuestro atacante y el balón. El defensor del bloqueador, aparte de avisarnos, nos podrá ayudar a pasar el bloqueo.

b) Cambio:

- Partiendo de una buena posición defensiva del defensor del bloqueador avisará a su compañero y gritará ¡Cambio!
- El que recibe el bloqueo debe recuperar la posición sobre el bloqueador, ya que éste parte de una mejor situación.
- Esta defensa es útil cuando los bloqueos se producen entre jugadores de la misma altura. Debemos tener en cuenta que al realizar el cambio del bloqueador tiene una importante ventaja que hemos de recuperar.
- Esto es lo básico, cada bloqueo (vertical, ciego, horizontal, etc.) se puede defender de diferentes formas.

11.7 DEFENSA DE LOS PIVOTS

La defensa del pivot es muy importante, ya que al jugar muy cerca del aro el peligro que hay es mayor. Necesitamos que no reciba y que si lo hace sea fuera de posición. Vamos a explicar tres formas de defender al pivot:

1. POR DETRAS:

- Nos colocaremos detrás del jugador atacante y ligeramente hacia el lado del balón.
- Debemos luchar para que el pivot contrario no nos vaya echando para atrás y reciba muy cerca.
- Nuestras piernas estarán flexionadas, el tronco recto, nuestros brazos en disposición de molestar su recepción o anticipándonos (sin empujarle con el cuerpo)
- **INCONVENIENTE:** Es fácil que el atacante reciba y con el balón en esa posición hay peligro.
- **VENTAJA:** Tenemos tapada la penetración una vez que reciba.
La usa cuando el contrario no es muy peligroso con el balón o en esa posición domina nuestra defensa. Esta forma de defender es poco agresiva, lo cual no significa que sea mala.



2. POR DELANTE:

Nos colocaremos delante del atacante, bien de espaldas, bien de frente al balón.

- a) **DE CARA al balón:** Estaremos con las piernas flexionadas, lo más pegadas posible al atacante, tocándole con una mano en su cadera y con la otra estirada hacia arriba, o bien con ambos brazos arriba tratando de evitar el pase por alto.

- b) **DE ESPALDAS al balón:** Nos colocaremos igualmente lo más pegados al atacante que podamos. Estaremos con la cabeza girada para ver el balón. Podremos estar con los dos brazos arriba o con uno sólo.



Esta defensa se usa ante jugadores que no queramos que reciban. Para defender de esta forma, tendremos que evitar que nos desplacen con uno solo.

Será conveniente que el defensor tenga una gran envergadura o una buena capacidad de salto para interceptar los pases bombeados. Es fundamental la ayuda del lado débil.

Otro aspecto básico es la presión al balón para que no pueda jugar cómodo o pasar donde quiera y como quiera.

3. EN 3/4:

- 3/4 partes de nuestro cuerpo estarán entre el atacante y el balón y 1/4 parte detrás salvaguardando el interior de la zona.
- Las piernas estarán flexionadas, y la más cercana al balón, delante.
- El tronco recto, pegado al atacante, y la cabeza girada hacia el balón. El brazo en la línea de pase y con la palma girada hacia el balón.
- La pierna más alejada al balón estará detrás de la más cercana del atacante, para que no pueda moverse.



- El brazo alejado estará en contacto con el atacante, luchando para que no nos separen de nuestra posición.
 - Esta es una defensa muy efectiva, agresiva y presionante, pero el problema viene cuando el balón cambia de lado, por lo cual tenemos que variar nuestra posición. El contrario intentará mantener la posición y evitar que nos movamos con facilidad.
- **CAMBIO DE DEFENSA DE 3/4 POR UN LADO A 3/4 POR EL OTRO.**
- a) Por detrás: Si pasamos por detrás es más fácil, pero hay un momento en que podría recibir el atacante, por lo que habría que hacerlo rapidísimamente.
 - b) Por delante: Para ello hay dos maneras:
 - Dando la espalda al balón, sería como un giro sobre un eje. Cuando estamos defendiendo por delante lo haremos como lo hemos explicado anteriormente.
 - De cara al balón:



(Gráfico 2) Primero nos ponemos delante cruzando la pierna atrasada delante (1^{er} pivote - pivote anterior).

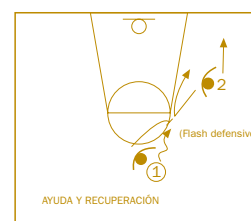
(Gráfico 4) Posteriormente, la pierna más alejada a la nueva posición del balón la cruzaríamos por delante para situarla detrás de su pie. Al mismo tiempo acondicionaríamos nuestra posición de brazos, tronco y cabeza (2^o pivote - pivote anterior). La lucha por la posición al defender en 3/4 y cambiar de lado es muy fuerte. Hay que enseñar a nuestro jugador a que pase por delante, por detrás, pero que pase. Quedarse es fatal.

11.8 AYUDA Y RECUPERACIÓN

Vamos analizarlas por separado pero en la realidad son dos acciones continuadas.

AYUDA: Es la acción del defensor del jugador sin balón que realiza un movimiento rápido y agresivo, llegando a colocarse en la línea de penetración si es necesario, para que el contrario se detenga o frene su velocidad y le de tiempo a nuestro compañero a recuperar a su hombre.

Esta ayuda (flash, finta) debe hacerse con las piernas flexionadas, estando de tal manera que veamos el balón y al jugador que habíamos abandonado momentáneamente.



La ayuda la haremos tapando la línea de pase y con los brazos arriba para evitar el pase lógico sobre el atacante del jugador que realiza la ayuda.

RECUPERACION: Inmediatamente después del movimiento de ayuda, deberá recuperar a su atacante teniendo en cuenta que lo haremos defendiendo las líneas de pase para evitar que el atacante reciba. Primero taparemos la línea de penetración y habrá que pensar que lo más posible es que se haya desplazado.

El jugador que recibe la ayuda no se puede dormir y recuperará lo antes posible una posición correcta.

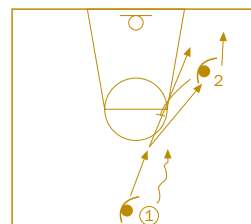
Sobre la ayuda y recuperación hay que tener en cuenta dos puntos:

1. Que el jugador que vaya a recibir la ayuda no sea sobrepasado del todo y pueda, gracias a la ayuda de su compañero, coger de nuevo a su jugador.
2. Que el jugador que ayuda lo haga rápido y pueda recuperar a su par. De nada servirá si ayudase pero se quedase ahí y no recuperase a su par.

11.9 AYUDA Y CAMBIO

Hay ocasiones que cuando un defensor es completamente rebasado o por motivo táctico cambiamos la defensa del jugador que tiene el balón.

Cuando vemos que un jugador de nuestro equipo es superado iremos a ponernos en su trayectoria (adaptándonos a su velocidad sin hacer faltas) y nos quedaremos con él. Este salto debe ir dirigido a frenar al jugador con balón y provocar lo siguiente:



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

El salto lo haremos con los brazos arriba tapando la línea de pase principalmente la de nuestro anterior par.

El jugador que ha recibido la ayuda en el momento que oye ¡Cambio! (no debe ser necesario y tiene que saber qué hacer sin oír nada) debe buscar al atacante que ha quedado libre e ir rápidamente a por él.

Habrà veces que realizaremos una rotación cuando se produzca un cambio o tras un 2 c 1.

12. EL REBOTE



El rebote es un aspecto del juego que puede ser determinante en un partido. Hablaremos del rebote defensivo. Común a ambos es intentar colocarse debajo del balón en el momento del salto, llegar lo más arriba posible, coger el balón con agresividad (arrancarlo) y protegerlo.

12.1 REBOTE DEFENSIVO

Jamás debemos conceder un segundo tiro, cada vez que estamos dejando que el otro equipo rebote en nuestra canasta estamos concediendo un tiro extra al otro equipo y desde muy buena posición por lo general. Cuando hablamos de este tipo de rebote no hay más remedio que referirse al bloqueo de rebote.

BLOQUEO DE REBOTE:

• Consideraciones:

1. Deben efectuarlo todos los jugadores.
2. Jamás se mirará el balón hasta haber bloqueado.
3. Hay que ser contundente.
4. Hay que mantener el bloqueo.
5. Ir a por el balón sólo después de haber bloqueado y si está en nuestra zona.
6. No cometer faltas (agarrar, empujar, etc.)

• Forma de bloquear:

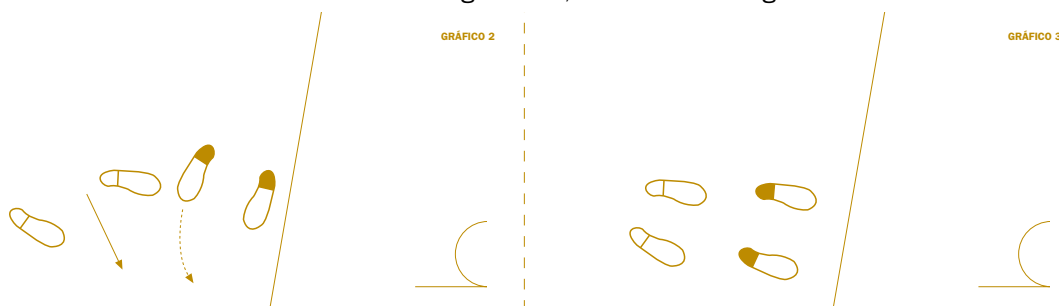
Cuando el balón va por el aire nosotros debemos ver a nuestro jugador y observar su reacción. Nos olvidamos del balón. En el tiempo que miramos al balón, el jugador al que defendemos puede colocarse dentro de la zona y apropiarse del rebote.



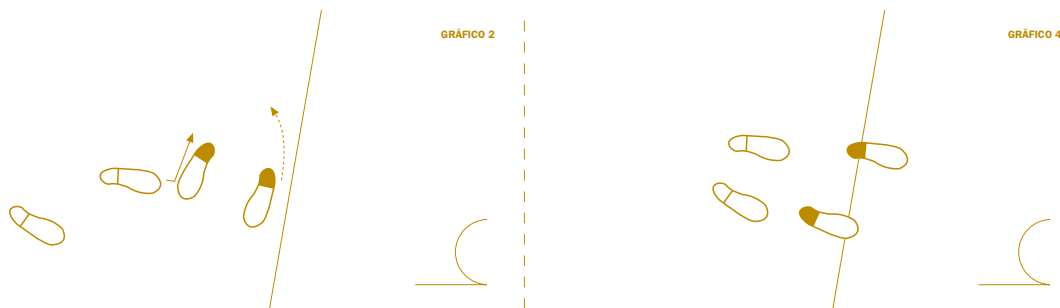
Cuando el atacante esté entre 1 - 1,5, metros, avanzaremos la pierna contraria a la dirección que él trae (gráfico 1).

Al llegar a nuestra posición nuestra pierna adelantada estará en medio de las suyas y nuestro antebrazo en su pecho (que choque él con nuestro brazo). Tenemos que coger esta posición en décimas de segundo (gráfico 2).

Una vez le hemos parado, el jugador atacante tendrá dos opciones. Si quiere irse por la misma dirección pivotaremos hacia delante, continuaremos pivotando en la misma dirección - pivote anterior o exterior. Partiendo del gráfico 2, lo vemos en el gráfico 3.



Si cambia de dirección realizaremos un pivote reverso, interior o posterior sobre el pie adelantado. (Gráfico 4)



Además de esta forma que hemos explicado, podemos bloquear el rebote de otras dos formas:

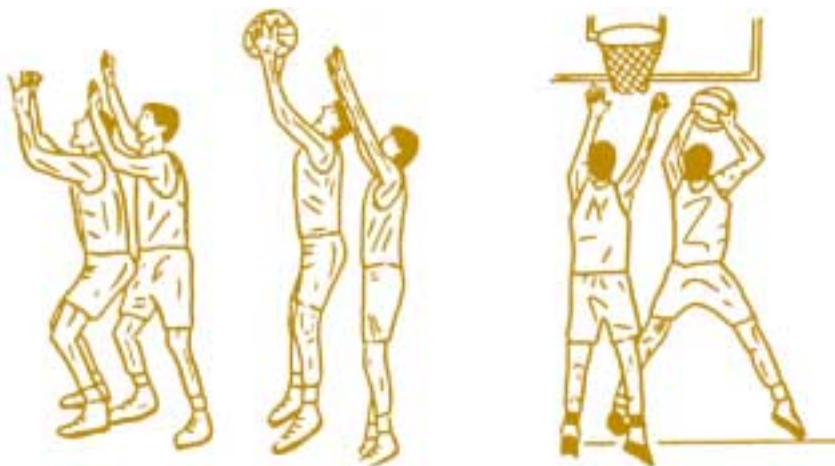
1. GIRO FRONTAL (Pivote anterior/exterior)
2. GIRO DORSAL (Pivote reverso/posterior/interior)

La diferencia es que con estos dos pivotes, realizamos el bloqueo directamente, si cambia de dirección nos desplazaremos lateralmente.

Luego podemos elegir entre esperar a movimiento del atacante o ir a por él y cerrarle el rebote. Esto dependerá de la situación del campo en el que estemos y de las características de nuestros jugadores.

• Posición básica:

Una vez hemos dado la espalda al jugador que defendemos, hemos de tener la piernas separadas y flexionadas. Necesitaremos una gran estabilidad para no ser empujados.



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

Con el bloqueo de rebote impedimos que el atacante pueda lograr una buena posición para el salto e impediremos que pueda entrar en carrera a por el balón.

Para bloquear no hace falta saltar mucho, sólo ser constantes y contundentes. Hay que arrancar el balón (cogerlo con mucha fuerza), llevarlo a la altura del pecho y protegerlo para dar un buen primer pase de contraataque.

12.2 REBOTE OFENSIVO

Es la acción contraria. El jugador atacante deberá mirar en todo momento al balón para intentar intuir dónde va a caer. Tiene la ventaja de estar de cara al aro.

Hay que actuar con rapidez y decisión para adelantarse y saltar para coger el balón, tratando de hacerlo con las dos manos siempre que sea posible, en caso contrario, palméelo para introducirlo en la canasta o pasarlo a un compañero.

Nos esforzamos al máximo para escapar del bloqueo defensivo, sin embargo, no es un error sufrir un bloqueo, pero sí permitir que éste se prolongue.

Ante los bloqueos trataremos de hacer lo siguiente para zafarse de ellos:

1. Luchar por fortaleza física.
2. Corte rápido antes de que nos pueda bloquear.
3. Usar fintas para descolocar al defensor.
4. Realizar un giro (reverso) cuando nos haya bloqueado y estemos en contacto con el contrario. (Nos aprovechamos de ello).
5. Utilizar el paso atrás cuando el defensor se apoye contra nosotros para que pierda el equilibrio y después corte hacia el balón.

Hay que adquirir la costumbre y el deseo de ir a por todos los rebotes. Una vez que hemos cogido un rebote ofensivo no se bajaremos el balón y después tiraremos con o sin FINTA si la posición es buena.

12.3 PALMEAR

Se llama palmeo a la acción de desplazar el balón cuando está en el aire y viene rebotando del aro. Normalmente se utiliza en ataque pero no podemos olvidar que es también útil para la defensa, cuando no se pueda coger el balón.

Mediante un suave movimiento de dedos de una mano o de dos, lanzaremos el balón al aro en el mismo instante que tomamos contacto con él (para lanzar a canasta). Se usan las yemas, no las palmas de las manos; son los últimos movimientos de tiro.

Aunque sea algo muy puntual no debemos olvidarnos del palmeo y hay que entrenarlo.

**EJERCICIOS PARA
LA MEJORA DE LA
TÉCNICA INDIVIDUAL**



1. OBJETIVO: Conocimiento del propio cuerpo.

SITUACION: Los jugadores van botando por un espacio delimitado (6.25, 1/2 campo, etc...) y el entrenador va nombrando partes del cuerpo que los jugadores deben tocar durante un par de segundos sin dejar de botar.

OBSERVACIONES: Trabajar con ambas manos.

2. OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

SITUACION: Unir unos bancos suecos formando ángulos y realizar los siguientes ejercicios:

- Hacer pasar rápidamente a los jugadores sobre los bancos.
- Realizar el mismo trazado poco a poco pero con los ojos cerrados.
- Hacerlo en ambas dirección, curzándose (con los ojos abiertos)



3. OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

SITUACION: Cada jugador con balón, se coloca en frente de la pared para efectuar las siguientes tareas:

- Lanzar el balón contra la pared, saltar a recogerlo en el aire y caer con él en las manos, en una posición correcta.
- Lanzar el balón contra la pared, efectuar un giro completo y recogerlo en su caída.

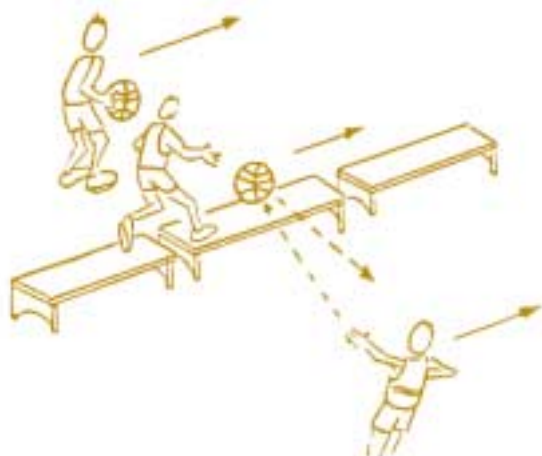


4. OBJETIVO: Desarrollo del equilibrio.

SITUACION: Colocamos varios bancos suecos alineados y colocamos a los jugadores por tríos, de tal forma que uno de ellos debe pasar por encima y los que le siguen por abajo, a cada lado, le pasan balones sucesivamente de izquierda a derecha que debe de volver rápidamente.

VARIANTES:

- Podemos realizar el ejercicio corriendo sobre una línea.
- Con uno o dos balones.



5. OBJETIVO: Desplazamientos

SITUACION: Por parejas, transportando al compañero de distintas maneras, realizar varios recorridos.

**6. OBJETIVO:** Orientación en el espacio.

SITUACION: Por parejas, cada uno botando un balón. Uno bota detrás del otro y se va colocando: delante, a su derecha, a su izquierda, según le indica el propio compañero. Intercambiar posiciones.

7. OBJETIVO: Desarrollo de la agresividad.

SITUACION: Por parejas, un jugador empuja a otro inmóvil que ofrece resistencia. No realizar tirones bruscos.

- Empujar con las manos sobre los hombros.
- Empujar con las manos sobre las caderas.

**8. OBJETIVO:** Desarrollo de la agresividad.

SITUACION: Por parejas, cogerse de los hombros, la cintura a las manos e intentar que el contrario pase la línea:

- Empujando
- Fraccionando.

VARIANTES:

- Sin apoyo de manos: de espaldas de cara.
- Posición de espalda con espalda y sentados.

**9. OBJETIVO:** Desarrollo de la agresividad, agilidad y destreza.

SITUACION: Por parejas los jugadores deben realizar las siguientes tareas:

- Tocar rodilla o tobillo del rival, evitando que toque el nuestro.
- Pisar el pie del compañero, evitan ser pisados.

VARIANTES:

- Cogidos de una mano y cambiando cada vez que alguien es tocado.
- También podemos jugar todos contra todos en un espacio limitado.



10. OBJETIVO: Motricidad de la carrera.

SITUACION: Colocamos 5 o más pivotes a lo largo de un recorrido, separados más o menos entre sí, los jugadores realizarán lo siguiente:

- Carrera frontal en zig-zag.
- Carrera de espaldas entre los conos.

Haremos una competición por relevos.

**11. OBJETIVOS:** Motricidad de la carrera.

SITUACION: Los jugadores se disponen en grupos (tríos) para trabajar en oleadas lo siguiente:

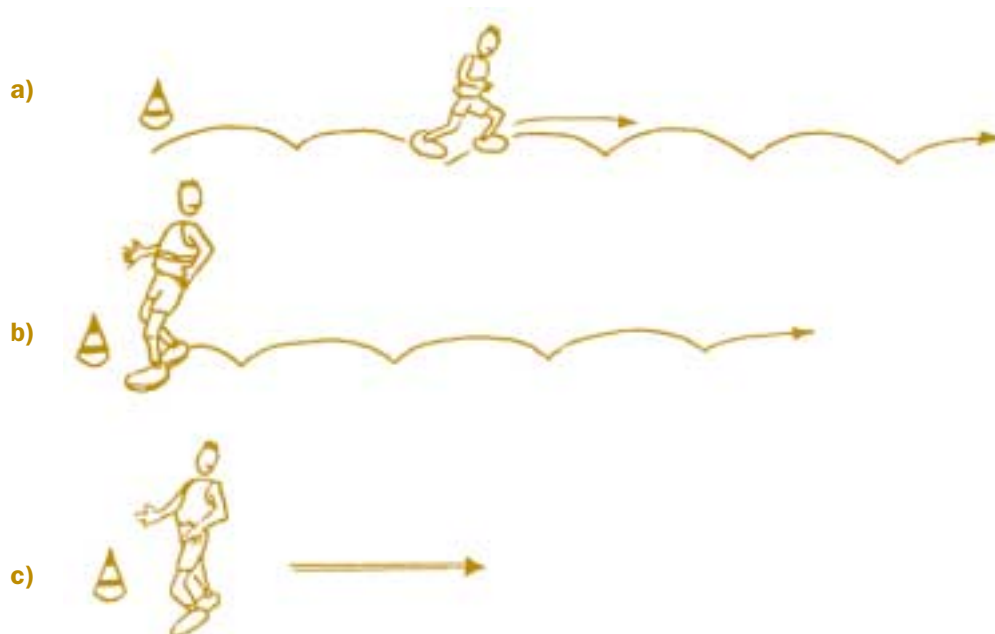
- Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de rodillas a la altura de la cadera ("skipping").
- Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de talones hasta tocar el trasero.

OBSERVACIONES: Coordinar el movimiento de los brazos.

12. OBJETIVO: Motricidad de la carrera.

SITUACION: Disponemos a los jugadores en hileras y trabajamos en oleadas lo siguiente:

- Recorrer la distancia señalada en el menor número de zancadas.
- Desplazamiento de espaldas con amplitud de zancada. ¿Quién da menos zancadas entre ambas líneas de fondo?
- Carrera de frente/ espaldas.



13. OBJETIVO: Velocidad de reacción simple ante estímulos auditivos y visuales.

SITUACION: Por parejas uno delante del otro a 1,5 metros de distancia, en distintas posiciones iniciales (de rodillas, sentados, tumbados, etc.) a la señal que podrá ser:

a) Auditiva: Toque de silbato, palmada, grito, etc.

b) Visual: Bajar un brazo, dejar caer el balón etc.

Realizar una salida explosiva y el que está detrás intenta atrapar al otro antes de que llegue a un punto señalado. Establecer una competición entre los jugadores.

a)



b)



14. OBJETIVO: Velocidad de reacción simple ante estímulos táctiles.

SITUACION: Por parejas se sitúan a la misma altura (sentados, tumbados, etc.) el entrenador:

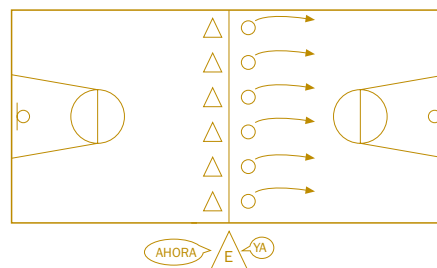
a) Tocar a los dos que saldrán lo más rápido posible hasta llegar a un punto situado a 10 metros.

b) Tocar sólo a uno y el otro reaccionará al verle e intentará atraparlo antes de que sobrepase una línea situada a 15 metros.

c) Tocar a uno, pero los jugadores estarán sentados y espalda con espalda, entonces el jugador que es tocado sale hacia un punto. El otro al sentirlo se levanta y trata de cogerle.

15. OBJETIVO: Velocidad de reacción compleja ante estímulos auditivos y visuales.

SITUACION: Colocamos a los jugadores por parcial uno en frente a otro, separados y en medio del campo. Ante estímulos auditivos (blanco/negro) o visuales (dejar caer un objeto, mostrar un color, etc.) una fila intentará atrapar a la otra antes de que sobre pase la línea de fondo.



VARIANTES:

- Partir de posiciones diferentes (de pie, sentados, etc.)
- Seguir hasta que un equipo quede eliminado.

16. OBJETIVO: Coordinación. Aprender a saltar.

SITUACION: Cada jugador con una cuerda, deberá realizar los siguientes ejercicios:

a) Saltar a la cuerda con los dos pies a la vez.

b) Saltar con una pierna y pasando de una a otra.

c) Saltos a la cuerda por parejas.

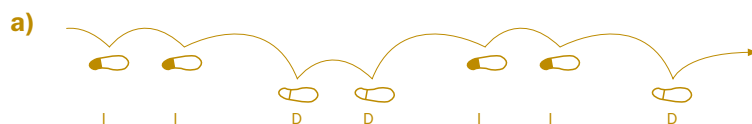
d) Desplazarse de un sitio a otro saltando a la cuerda.

OBSERVACIONES: Podemos realizar competiciones: ¿Quién realiza antes 20 saltos)

17. OBJETIVO: Coordinación. Aprender o saltar.

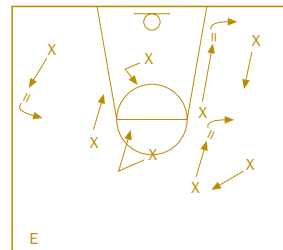
SITUACION: Cada jugador con una cuerda deberá realizar los siguientes:

- Dos apoyos con cada pierna
- Cinco zancadas normales y una en profundidad.
- Cinco zancadas normales y una en altura.



18. OBJETIVO: Posición básica del jugador en ataque sin balón.

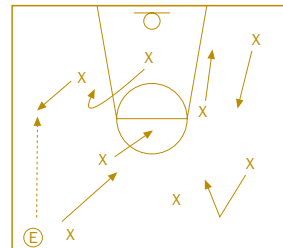
SITUACION: Los jugadores se desplazarán en la posición básica de ataque (flexionando, con las manos dispuestas, en alerta para recibir un pase y con la cabeza alta). Realizarán también paradas, cambios de dirección, según indique el entrenador, sin olvidar la posición.



19. OBJETIVO: Posición básica del jugador en ataque con/sin balón.

SITUACION: Los jugadores se disponen según el gráfico por medio campo en la posición fundamental. El entrenador pasará el balón a un jugador y se colocará en: posición de triple amenaza, balón arriba, abajo o en el cuello. Mientras los demás siguen moviéndose; al transcurrir unos segundos pasará el balón a otro compañero. Así continuamente.

OBSERVACIONES: Trabajar los pivotes. Fundamental la flexión y tener las manos en "alerta".



20. OBJETIVO: Sujeción y agarre del balón.

SITUACION: Arrancar el balón al otro jugador e intentar conseguir una canasta en su propio lado o en el aro contrario.

OBSERVACIONES: Variar las parejas, contar los puntos conseguidos y el número de veces que se llevan el balón.



21. OBJETIVO: Dominio del balón.

SITUACION: Cada jugador (por parejas) con un balón en cada mano realizará los siguientes ejercicios:

a) Lanzar un balón más alto que otro en movimiento continuo.

b) Lanzar un balón alto y a continuación el otro: recogemos el primero que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos el segundo.

VARIANTES: Podemos realizar cualquier cosa que se nos ocurra, como por ejemplo, lanzar los balones y recogerlos sentado, de rodillas...



22. OBJETIVO: Habilidad y destreza.

SITUACION: Los jugadores distribuidos por la pista, cada uno de ellos utilizará una pelota: de tenis, voley, fútbol, etc. deben ser muy heterogéneas. A partir de aquí realizaremos ejercicios diversos:

- Bote (relevos, perseguirse...)
- Lanzamientos a canasta.
- Giros.

OBSERVACIONES: Ir variando los diferentes tipos de pelotas entre los jugadores.



23. OBJETIVO: Dominio del balón. Manipulación simultánea de objetos con la mano y los pies.

SITUACION: Los jugadores se colocan en hileras, y realizan los siguientes ejercicios:

a) Con dos balones, uno lo bota con una mano y el otro lo conduce con el pie.

b) Con tres balones, dos los conducen con las manos botando y el otro con el pie.

c) Con tres balones, uno lo conduce botando con la mano, y otros dos con los pies.



24. OBJETIVO: Dominio del balón. Familiarización con él.

SITUACION: Cada jugador con un balón irá realizando los siguientes ejercicios.

- Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo, etc.
- Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc.
- Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando.



25. OBJETIVO: Familiarización con el balón.

SITUACION:

- Lanzar alternativamente el balón arriba y cogerlo adelante y atrás.
- En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón por entre las piernas con un bote previo. Cogemos el balón con las dos manos.
- En posición flexionada, y con el balón en las dos manos cogido por delante, lo pasamos cogiéndolo en las dos manos por detrás, sin que bote en el suelo. Lo mismo con una mano delante y otra detrás, cambiándolas al soltar el balón.



26. OBJETIVO: Dominio y control del balón

SITUACION:

- Mediante un bote pasamos el balón por delante de una mano a otra. A continuación hacemos lo mismo por detrás y en un lateral sin cambiar de mano de atrás a delante.
- En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón entre ellas, efectuando simultáneamente en cada bote un saltito que nos sirve para variar la posición de las piernas.
- Botar en el mismo sitio: alto/bajo, cerca/lejos, etc.
- Andar pasando el balón entre las piernas a cada paso: hacia delante/atrás, pasando el balón de fuera a dentro o al revés.



27. OBJETIVO: Dominio de balón.

SITUACION: Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc.

VARIANTES: Con dos balones, con los ojos cerrados.



28. OBJETIVO: Dominio del balón.

SITUACION: Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro.

VIARIANTES: Lo mismo pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas.



29. OBJETIVO: Dominio del balón

SITUACION: Muy flexionados. Partiendo con el balón en el centro, efectuar dos botes, una con cada mano, delante y dos botes (una con cada mano) detrás.

OBSERVACIONES: Bote muy bajo, en el centro y no mirar el balón



30. OBJETIVO: Dominio del balón

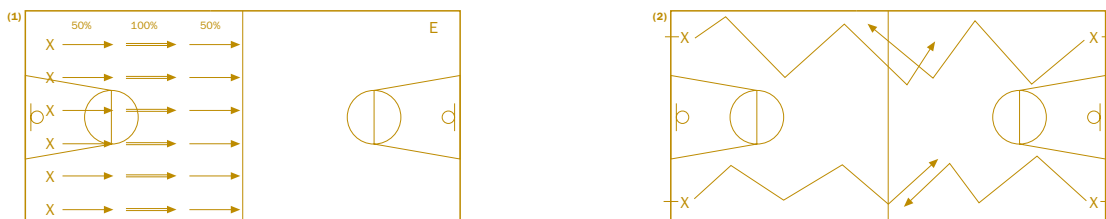
SITUACION:

- Llevar el balón rodando por el suelo, con las yemas de los dedos y con al cabeza alta.
- Girar el balón sobre un dedo e irlo pasando de una mano a otra.

31. OBJETIVO: Cambio de ritmo, cambios de dirección y arrancadas.

SITUACION: Los jugadores situados sobre la línea de fondo pasan a realizar los siguientes ejercicios:

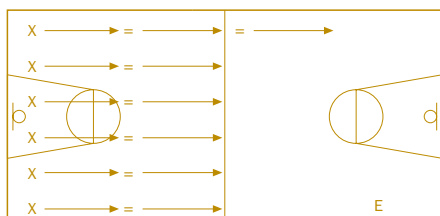
- Cambios de ritmo al llegar a las líneas de T.L, 1/2 campo..., o al oír el silbato. Esto lo realizaremos también corriendo hacia atrás (gráfico 1).
- Cambio de dirección: Normal (salida abierta y cruzada) y con reverso (Gráfico 2)



OBSERVACIONES: En el ejercicio segundo (Gráfico 2) vemos como salen los jugadores de ambos fondos y se encontrarán con el que viene de frente. Con esto conseguimos que se acostumbren a mirar y a ver, y a que haya un mayor número de jugadores realizando el ejercicio. Así mismo al realizar los cambios de dirección estamos trabajando las paradas en dos tiempos.

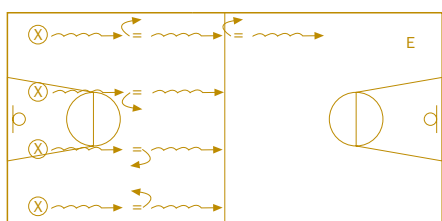
32. OBJETIVO: Paradas en uno y dos tiempos.

SITUACION: Los jugadores colocados en la línea de fondo salen corriendo y a la voz del entrenador realizan una parada en uno y dos tiempos. Posteriormente tras la parada pivotarán.



33. OBJETIVO: Paradas en uno y dos tiempos con balón. Pivotar.

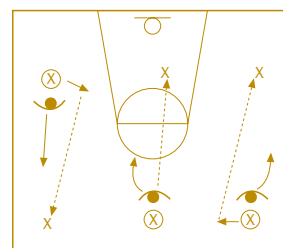
SITUACION: Los jugadores colocados en la línea de fondo con balón salen botando y al llegar a unos puntos determinados o a la voz del entrenador realizan una parada (1/2 tiempos) y pivotan (dan una vuelta, o pivotan hasta que se les mande salir)



34. OBJETIVO: Pivotar.

SITUACION: Colocamos a los jugadores por tríos, dos jugadores tratarán de pasarse el balón mientras que el tercero defenderá el pase presionando al jugador con balón.

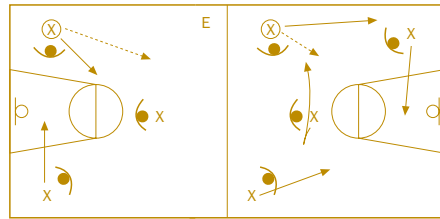
OBSERVACIONES: No pases bombeados, esperar a que llegue el defensor, pivotar y fintar antes del pase, no telegrafiar los pases.



35. OBJETIVO: Pivotar, fintas de recepción, (pase) y cambios de dirección.

SITUACION: Juego de los 10 pases. Hacemos dos equipos (desde 2 c 2, hasta 5 c 5, 6 c 6, 5 c 4, lo que queramos) y tendrán como objetivo dar 10 pases sin botar.

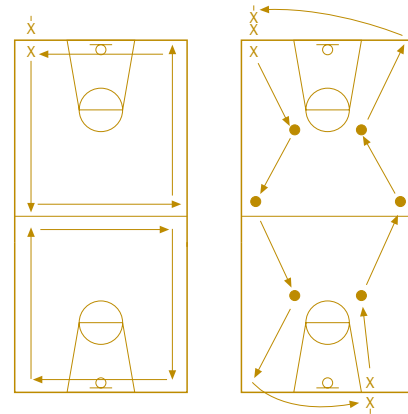
- En 1/2 campo o todo campo.
- Intentar llegar de fondo a fondo (pensar)
- Intentar llegar de fondo a fondo con el pase número 10 o el que queramos.
- Jugar un partido sin botes



36. OBJETIVO: Cambios de dirección.

SITUACION: Jugadores colocados en fila detrás de la línea de fondo y realizando cambios de dirección donde se indica.

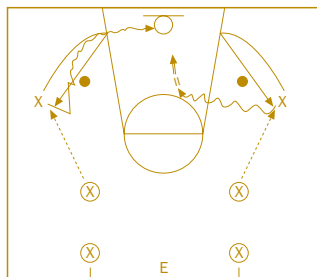
OBSERVACIONES: Debe hacerse con intensidad, cambio de ritmo fuerte y con una técnica correcta.



37. OBJETIVO: Fintas de recepción.

SITUACION: Colocamos a los jugadores por grupos en 1/4 de campo y el primero sin balón. El jugador sin balón realiza una finta de recepción para recibir de su compañero y terminar con una entrada, tiro, etc.

VARIANTES: Colocamos a un defensa más o menos activo.

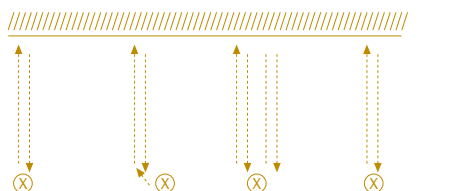


38. OBJETIVO: Mecánica del pase.

SITUACION: Cada jugador con un balón realiza diferentes pases contra la pared.

VARIANTES:

- Con dos balones.
- Fintando antes de pasar, pivotando.



39. OBJETIVO: Pasar y seguir.

SITUACION: Según el gráfico el jugador con balón pasa al frente y va a situarse a la cola del grupo contrario.

VARIANTES:

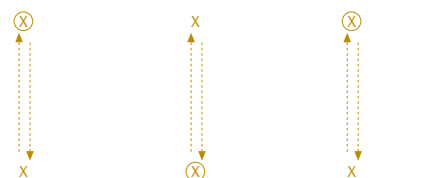
- Un defensor en medio.
- Podemos poner dos grupos en formar de cruz para que haya más confusión.



40. OBJETIVO: Velocidad en el pase y su mecánica.

SITUACION: Los jugadores colocados por parejas y en situación estática realizan pases.

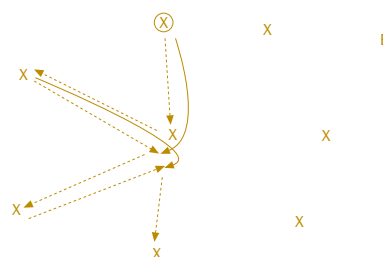
- Uno picado, otro de pecho.
- ¿Cuántos pases dan en 30 segundos?
- Con dos balones, fintado antes de pasar, etc.



41. OBJETIVO: Mecánica y velocidad de pase.

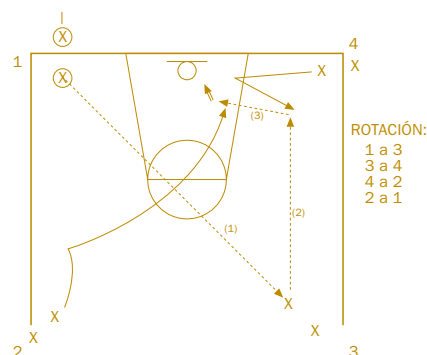
SITUACION: "Estrella". Los jugadores se colocan en círculo con uno dentro y el balón fuera. El jugador que pasa al centro reemplaza al que ocupa dicha posición después de que éste pase al siguiente y salga fuera...

VARIANTES: Con la misma mecánica con dos balones o más. Uno puede moverse únicamente por fuera.



42. OBJETIVO: Pase, fintas recepción, cortes y entradas a canasta. "Cuatro esquinas"

SITUACION: Los jugadores colocados en las cuatro esquinas del 1/2 campo. 1 realiza un pase de béisbol (normalmente) a 3, éste pasa a 4 que ha realizado una finta de recepción y finalmente pasa 4 a 2 para que éste anote. La rotación es sencilla, voy a donde paso.

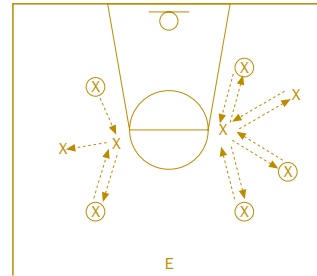


43. OBJETIVO: Pases, visión marginal

SITUACION: Agrupamos los jugadores en grupos de cuatro, estando uno de ellos en el centro, y los otros tres con dos balones, éstos le pasan sucesivamente el balón y el receptor debe devolverlo.

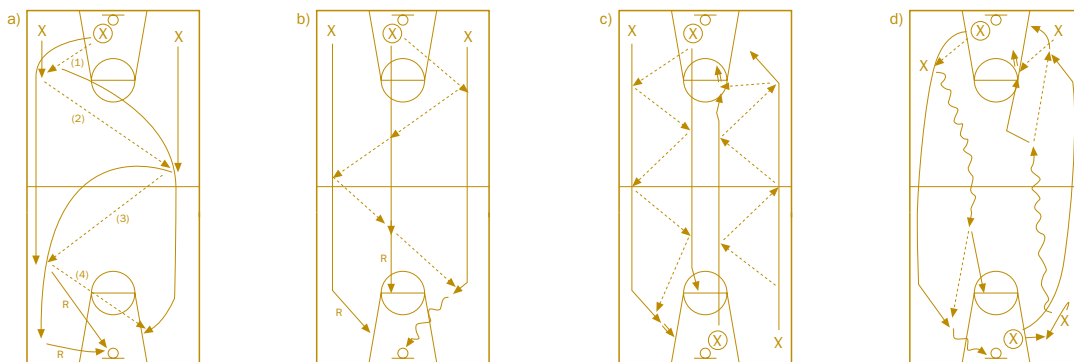
VARIANTES:

- Podemos hacer que el jugador del centro devuelva el balón realizando el mismo pase o no.
- Atención a la posición a la hora de pasar: flexión, visión, etc.

**44. OBJETIVO:** Pases en movimiento.

SITUACION: Los jugadores realizarán los siguientes ejercicios:

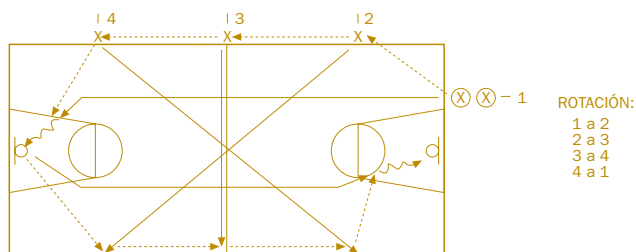
- Ochos: Por tríos, el jugador que pase va por detrás.
- Tríos: Van pasándose el balón de fondo a fondo.
- Parejas: Rebote, primer pase de contraataque y pase largo a un jugador que corre por la banda.

**OBSERVACIONES:**

- Podemos realizar los "viajes" que queramos: ida, ida y vuelta, ida/ vuelta/ ida, etc.
- Trabajaremos todo tipo de pases (pecho, una mano, etc.)
- Podemos enlazar este ejercicio con trabajo 2 c 1, 1 c 1 etc.

45. OBJETIVO: Pase lado contrario.

SITUACION: Colocamos a los jugadores según el gráfico, el primer jugador con balón sale desde el fondo pasándolo a la banda y mientras él corre se pasan el balón por fuera para que se lo devuelvan y anote. Coge su rebote y hace lo mismo a la vuelta. Los tres jugadores que parten sin balón tras pasarlo corren al lado contrario.

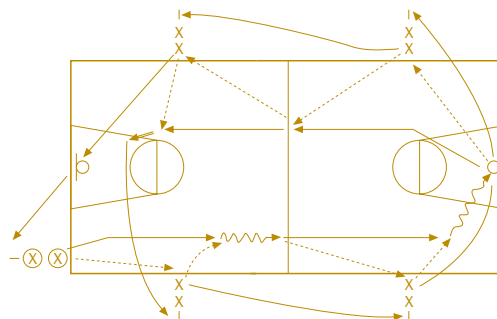


46. OBJETIVO: Pase sin movimiento.

SITUACION: Situamos a los jugadores tal y como se muestra en el gráfico, desarrollamos una rueda de pases en la que los jugadores van pasando a los laterales y siguen hacia canasta; la rotación es hacia la derecha.

OBSERVACIONES:

- A la hora de pasar lo hacemos corriendo hacia el frente y no lateralmente.
- Podemos dejar unos pasadores fijos durante unos minutos y luego cambiarlos.



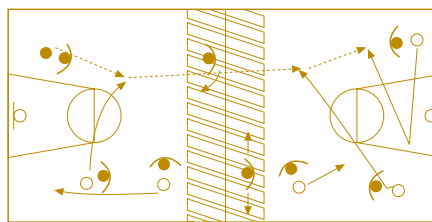
47. OBJETIVO: Pase con oposición.

SITUACION: Establecemos una zona central, en la que colocaremos dos equipos de tres jugadores cada uno.

¿Qué equipo consigue el mayor número de pases al otro campo después de haber dado entre ellos un mínimo de 4 / 5 pases?

VARIANTES:

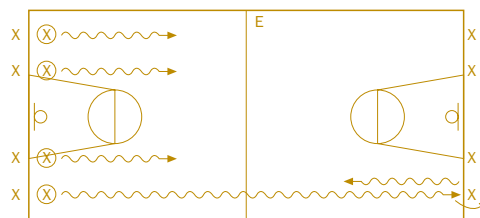
- Sin bote/con bote para mejorar el ángulo de pase.
- Establecer una puntuación.
- Mantener mismos equipos a cada lado o que sean independientes los de un lado y otro.



48. OBJETIVO: Bote de velocidad.

SITUACION: Colocamos a los jugadores por tríos según el gráfico. El jugador con balón sale hasta donde esté su compañero y así hasta realizar un número de vueltas o a tiempo.

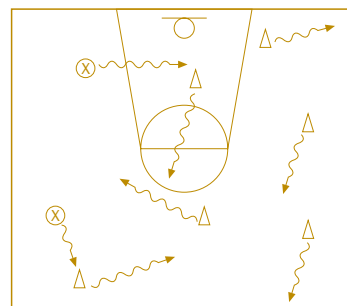
OBSERVACIONES: No mirar el balón. Trabajar con ambas manos.

**49. OBJETIVO:** Rapidez y habilidad con el bote.

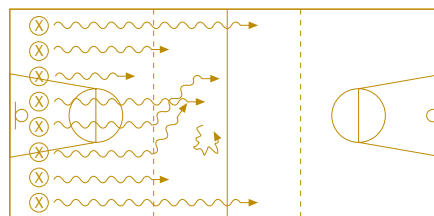
SITUACION: Todos los jugadores en 1/2 campo, dos jugadores tratarán de tocar al resto de los compañeros en un tiempo determinado.

OBSERVACIONES:

- Podemos hacerlo en todo el campo.
- El que es pillado puede convertirse en perseguidor junto con el otro o por el otro.

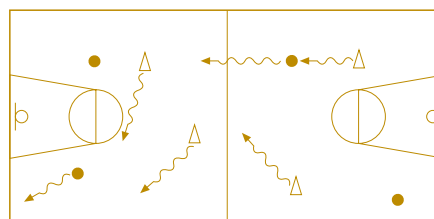
**50. OBJETIVO:** Velocidad y habilidad.

SITUACION: Situamos a todos los jugadores con balón en el fondo del campo, y deben atravesarlo sin ser tocado por otro driblador que está en medio campo –el zorro–, el jugador alcanzado pasa a ocupar la posición del perseguidor.

**51. OBJETIVO:** Bote de velocidad.

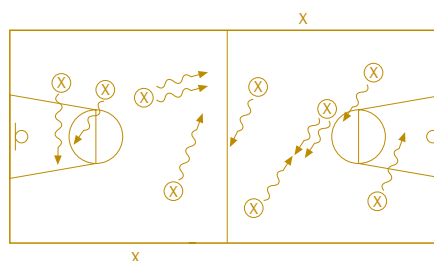
SITUACION: Dos equipos, todos driblando con un balón, de tal manera que los del equipo A deben alcanzar a los del equipo B, cuando esto ocurra, éstos quedarán inmovilizados realizando bote de habilidad alrededor de su cuerpo. Los jugadores tocados –inmovilizados– pueden ser liberados por sus compañeros si les tocan.

OBSERVACIONES: ¿Cuánto tiempo tendrá cada equipo sin inmovilizar al otro?

**52. OBJETIVO;** Bote de protección, habilidad y velocidad.

SITUACION: Cada jugador con un balón, todos contra todos, deben intentar robar el balón del compañero y seguir driblando y protegiéndose con dos balones. El jugador que se queda sin balón queda eliminado.

OBSERVACIONES: Ir reduciendo progresivamente el espacio: todo el campo, 1/2 campo, etc...

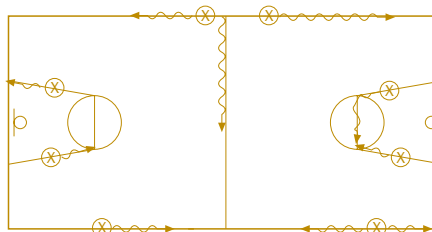


53. OBJETIVO: Bote de velocidad.

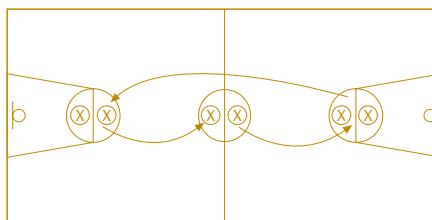
SITUACION: Todos los jugadores con un balón. Dos jugadores intentarán tocar al resto pero sólo se puede seguir, andar por líneas del campo.

OBSERVACIONES:

- Podemos hacer que el perseguidor sea uno o más jugadores.
- El objetivo puede ser eliminar a todos o el que es pillado se convierte en perseguidor sin que pueda coger al que le acaba de pillar.

**54. OBJETIVO:** Bote de protección y habilidad.

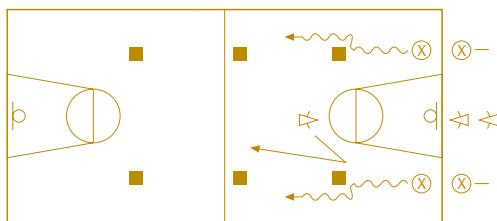
SITUACION: Todos los jugadores con un balón divididos entre los tres círculos. Deberán intentar quitar el balón al compañero o que se vaya fuera del círculo. El que es eliminado rota al siguiente círculo. ¿Quién consigue quedarse en el mismo sitio sin perder el balón?

**55. OBJETIVO:** Bote, terminaciones y cambios de mano.

SITUACION: Van saliendo dos jugadores con balón de desde el fondo e intentarán anotar antes de que el defensor les toque.

VARIANTES:

- Los pivotes los podemos usar como bloqueo (obstáculo para evitar al defensor). Visto así aprenderán a jugar con el bloqueo. O podemos hacer que pasen por dentro de los pivotes –estrechar el campo–.
- El defensor puede estar con balón –más fácil para los atacantes– o sin él. Tenemos que ver cómo va a funcionar el ejercicio y reaccionar para que se trabaje lo que nosotros queremos. Para ello variaremos pequeños detalles que consigan igualar la situación para evitar la relajación

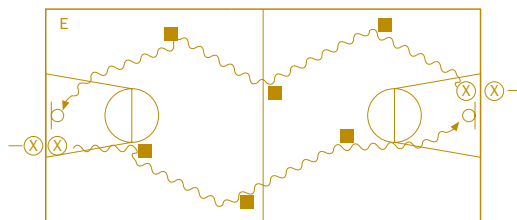


56. OBJETIVO: Aprendizaje de los cambios de dirección con balón.

SITUACION: Colocamos unos pivotes para que los jugadores realicen un cambio de mano delante de ellos. Comenzaremos realizando el mismo cambio de mano en todos los pivotes. Además al principio al llegar al pivote haremos una parada en dos tiempos y daremos un par de botes en el mismo sitio antes de realizar el cambio. Con ello queremos que se haga correctamente. Empezaremos enseñando uno y poco a poco a los demás.

OBSERVACIONES:

- No permitir que miren al balón, aunque se les escape.
- El bote del cambio debe ser fuerte y acompañado de un cambio de ritmo.
- Al final realizarán una entrada o un tiro. Cuantas más veces lancen a canasta será mejor, y lo mismo con los cambios de mano.

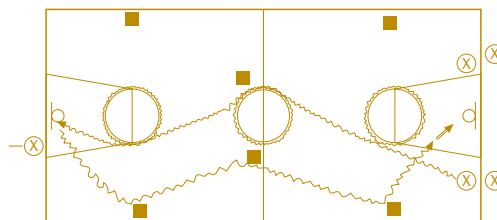


57. OBJETIVO: Dribbling de velocidad con cambios de dirección y de ritmo.

SITUACION: Dividimos al equipo en dos grupos, situados en el fondo y los dos primeros de cada grupo con balón. Los jugadores deberán realizar un recorrido: bordean los tres círculos del campo por el exterior y con la mano externa, lanzan a canasta hasta meterla y volver realizando unos cambios de dirección en los pivotes para terminar otra vez en canasta y pasar el balón a la siguiente fila.

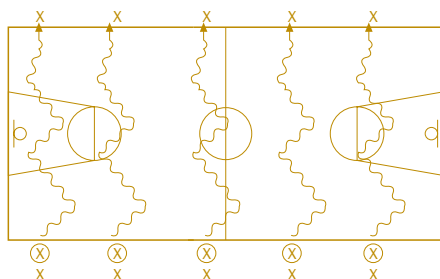
OBSERVACIONES:

- Evitar chocar: Cabeza alta.
- Podemos hacer una competición. Lograr 20 puntos por ejemplo. Cuando anotamos a la primera vale 2 puntos y de rebote uno.
- Si hacemos competición no puede pasar que las cosas se empiecen a hacer mal por correr demasiado. Hay que evitarlo.



58. OBJETIVO: Aprendizaje de los cambios de dirección con balón.

SITUACION: A lo ancho del terreno encadenamos los cuatro cambios de mano: por delante, reverso, por detrás de la espalda y entre las piernas.



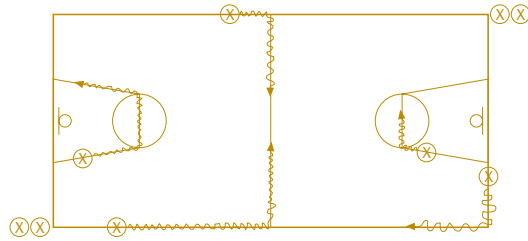
59. OBJETIVO: Aprendizaje de los cambios de dirección con balón.

SITUACION: Cada jugador con un balón. Siguiendo las líneas y realizando un cambio de mano cuando tengamos que cambiar de dirección.

OBSERVACIONES:

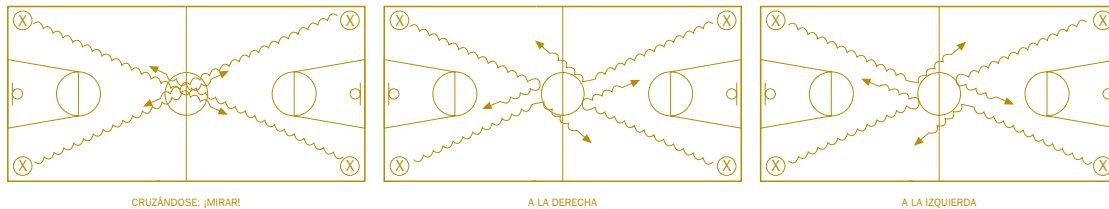
- Al principio siguiendo todos el mismo recorrido.
- Luego podemos dejar que vayan por donde quieran, pero realizando los cambios de mano.
- También podemos hacer que dos persigan al resto (ejercicio ya explicado anteriormente) pero exigiendo que se realicen bien los cambios de mano.

No mirar al balón. Esta norma se repite siempre, pero hay que hacerlo porque es fundamental, al igual que el bote fuerte y el cambio de ritmo en el momento del cambio de mano.



60. OBJETIVO: Aprendizaje de los cambios de dirección con balón.

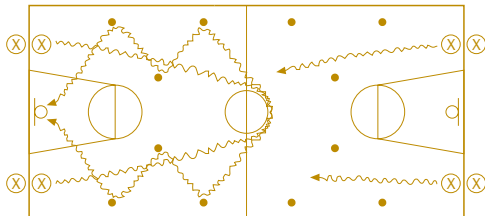
SITUACION: Los jugadores colocados en cuatro filas según gráficos. A partir de aquí salen botando hasta el círculo central y allí se pasan hasta escuchar la señal del entrenador, entonces realizarán el cambio de mano. Para no chocarse habrá que levantar la cabeza. Realizar todos los cambios de dirección con balón.



61. OBJETIVO: Cambios de dirección, bote de velocidad y terminaciones.

SITUACION: Los jugadores se distribuyen en dos filas, con un balón cada uno. Los primeros salen hacia el otro lado para realizar tres cambios de mano delante de los pivotes y anotar.

OBSERVACIONES: Tras anotar cambiamos de fila. Una vez que un jugador llega al círculo central sale el siguiente.



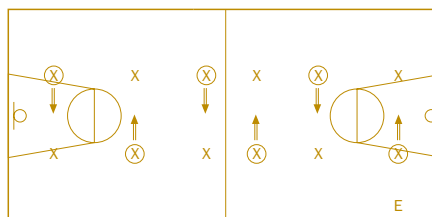
62. OBJETIVO: Aprendizaje de la mecánica de tiro.

SITUACION: Cada jugador con un balón, partiendo de la posición de triple amenaza lanzará el balón vertical, haciéndolo girar sobre su propio eje hacia atrás.

OBSERVACIONES: Al principio sin saltar. Corregir errores y lograr que el movimiento sea continuo.

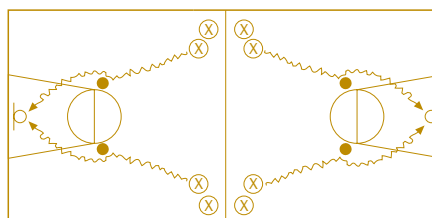
63. OBJETIVO: Mecánica de tiro.

SITUACION: Por parejas, el jugador con balón lo envía hacia el compañero realizando el gesto de un tiro. El que está en frente a él le comentará los errores que cometa (codo fuera, pies, etc.)



64. OBJETIVO: Mecánica de tiro. Cambios de mano.

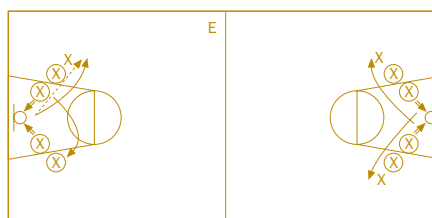
SITUACION: Hacemos cuatro filas, los primeros con balón. Salimos botando y realizamos un cambio de mano para dirigirnos al aro, realizar una parada en un tiempo y lanzar a canasta desde debajo del aro (ángulo superior de tablero)



65. OBJETIVO: Mecánica de tiro.

SITUACION: Hacemos dos grupos, uno en cada canasta. Los colocamos en dos filas a unos 2 - 3 metros del aro. Los primeros con balón, y a una señal el primero tira, recoge su rebote y va a la otra fila.

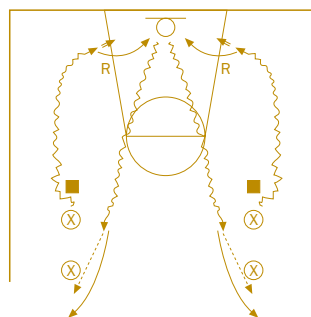
OBSERVACIONES: Ahora estamos tirando de muy cerca y en posición parada. Eso significa que lo importante es cómo se haga, no si metan más o menos. A pesar de que podemos hacer que cuenten en alto y al llegar a 10 cambiar de aro los grupos.



66. OBJETIVO: Tiro después de bote. Parada en 1 y 2 tiempos con balón.

SITUACION: Divididos en los dos campos. Hacemos dos filas y los primeros con balón. Salimos botando realizamos una parada en uno o dos tiempos y realizamos un tiro, si no anotamos reboteamos hasta meter canasta y cambio de fila.

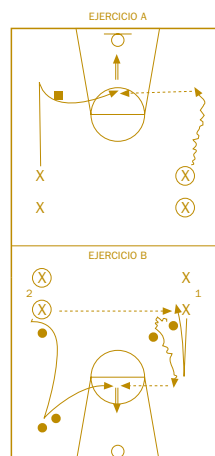
OBSERVACIONES: Atención a: mirar el balón, por dónde lo subo hasta la posición de tiro y la mecánica del lanzamiento. Sin olvidarse que el rebote y posterior tiro hay que hacerlo bien, y no tirar de cualquier forma.



67. OBJETIVO: Tiro después de pase. Parada en 1 y 2 tiempos, recepción de un pase.

SITUACION: Son dos ejercicios distintos, uno es el A (más sencillo) y el otro es el B (más complicado). Ambos ejercicios se harían dividiendo al equipo en dos grupos.

- Ejercicio A: Una fila sin balón que realiza un cambio de dirección y recibe un pase de su compañero. Hacemos una parada en uno o dos tiempo. Y tiramos. Se cambian de fila.
- Ejercicio B: Un pase del jugador con balón (2) al que no tiene (ha hecho una finta de recepción). Ahora el jugador con balón (1) hace un cambio de mano delante del pivote y pasa a 2 que ha cambiado de dirección, para y tira.



OBSERVACIONES:

- Especial atención a ir flexionados a la hora de recibir el pase. Pedir el balón con una mano (blanco).
- Como vemos, podemos hacer un ejercicio muy sencillo e irlo complicándolo poco a poco según lo que nos interese. Todo sobre un mismo ejercicio, añadiendo y modificando pequeños detalles.

68. OBJETIVO: Tiro en movimiento tras recibir un pase y sin botar.

SITUACION:

- Ejercicio A: Por parejas, con un balón cada uno. Un jugador tira y el otro rebotea. Podemos ir de un lado a otro (movimiento lateral) –gráfico 1– o ir a tocar un punto y volver –gráfico 2–. Podemos realizar el ejercicio a tiempo, tiros hechos o metidos.
- Ejercicio B: Colocamos a los jugadores por tríos y cada trío con dos balones. Un jugador tirará, otro se encargará de rebotear y el último será el pasador. Luego rotamos –gráfico 3–.

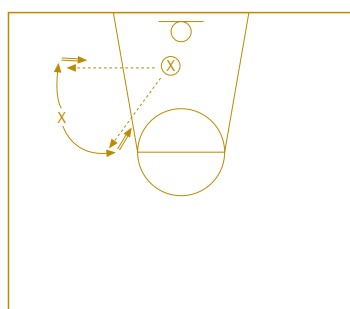


GRÁFICO 1

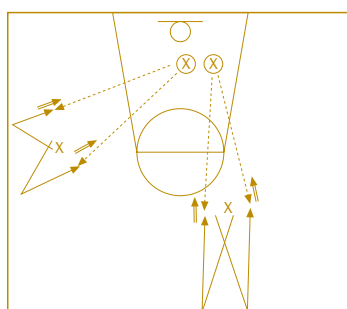


GRÁFICO 2

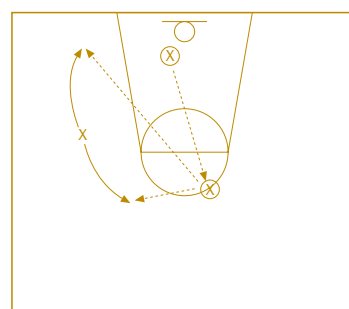


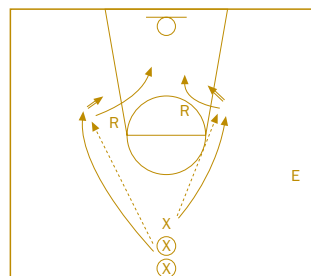
GRÁFICO 3

69. OBJETIVO: Tiro en movimiento.

SITUACION: La mitad en cada canasta. El primero sin balón sale hacia un lado, recibe el pase del siguiente y lanza a canasta. Ahora el que ha pasado el balón sale hacia el otro para recibir el balón y tirar.

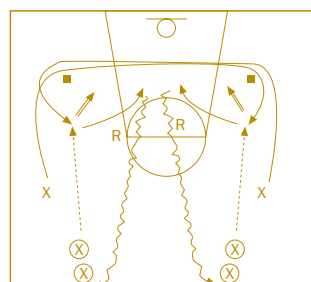
OBSERVACIONES:

- Podemos tirar tras una parada, o bien, recibir, dar un bote y tirar a canasta.
- El pasador estará flexionado, atento y dará un pase fuerte.

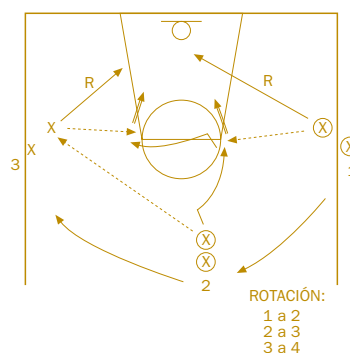
**70. OBJETIVO:** Tiro en movimiento.

SITUACION: Dividimos al equipo en dos grupos, para evitar que las filas sean muy largas. Dos filas, el primero sin balón. Este sale cortando por debajo para recibir por encima del pivote. Haremos una parada en dos tiempos y tiraremos al aro. Al principio desde cerca, para ir alejándonos poco a poco. Aunque no podemos dejar de practicar tiros cercanos.

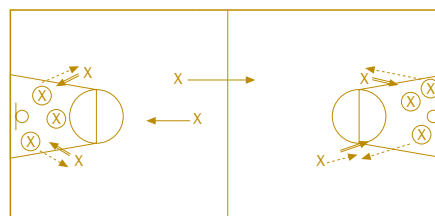
OBSERVACIONES: Antes de recibir cambiamos de ritmo e iremos con fuerza a por el balón. Flexionados.

**71. OBJETIVO:** Tiro en movimiento.

SITUACION: Situamos a los jugadores en tres filas. La fila del centro y la derecha con balón (luego cambiaremos a la izquierda). El jugador del centro (2) pasa el balón a la izquierda (3), finta, va a recibir de 1 y tira. Seguidamente se dirige hacia 3 para lanzar un segundo tiro. Las filas de los laterales, izquierdo (3) y derecho (1) van de rebote.

**72. OBJETIVO:** Tiro en movimiento.

SITUACION: Tres jugadores con balón debajo de cada aro, ellos se encargarán de pasar a los compañeros que vienen corriendo y rebotear. El resto de jugadores sin balón. Irán de un aro a otro. En uno recibirán en movimiento, harán una parada en uno o dos tiempos, tirarán y seguirán corriendo hacia el otro aro donde después de recibir darán un bote antes de lanzar a canasta. Así, durante un tiempo determinado (45", 1', etc.), después del cual los que estaban reboteando y pasando tirarán.



73. OBJETIVO: Tiro bajo presión.**SITUACION:**

- Ejercicio A: Colocamos cinco balones en cada lado y dos jugadores se encargarán de rebotear. Un jugador deberá coger un balón del suelo, tirar e ir al otro lado a por otro balón, así hasta que lancen todos. -Gráfico 1-.
- Ejercicio B: Misma dinámica que en el ejercicio anterior pero colocamos los balones de dos en dos. -Gráfico 2-.
- Ejercicio C: En todo el campo. Colocamos dos grupos de cinco balones a la altura de 6,25; el jugador deberá coger el balón, salir botando hacia la otra canasta, lanzar, coger otro balón y volver a hacer lo mismo. -Gráfico 3-.

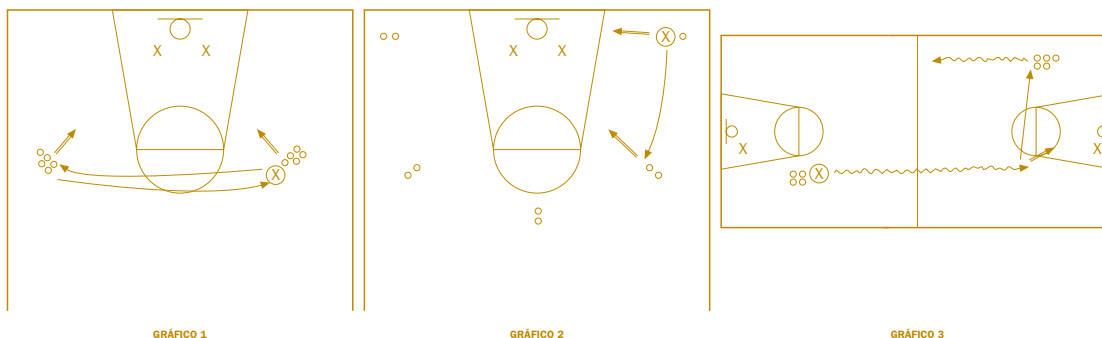


GRÁFICO 1

GRÁFICO 2

GRÁFICO 3

OBSERVACIONES: En estos tres ejercicios podemos poner un tiempo para que hagan todos los lanzamientos. Dependiendo del tiempo que pongamos, les obligamos a tirar más o menos rápido, es decir, con mayor o menor presión.

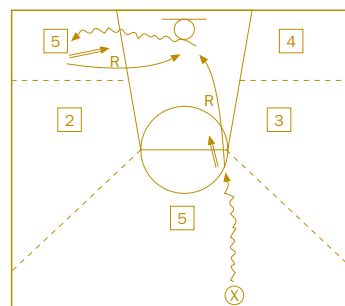
74. OBJETIVO: Tiro bajo presión.

SITUACION: Dividimos el campo en 5 sectores, a cada uno le damos un valor. El jugador con su balón saldrá botando desde medio campo y lanzará desde donde quiera, si anota sumará el valor que tiene esa zona. Debe rebotear siempre (1 punto) y salir a volver a tirar.

Duración del ejercicio: 1 minuto.

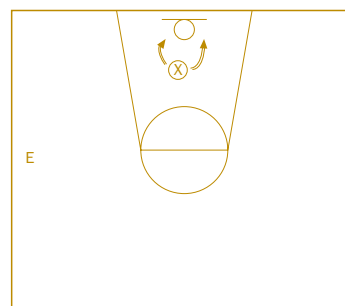
OBSERVACIONES:

- Podemos suprimir el hecho de tener que rebotear. También se puede bonificar si anota desde todas las posiciones.
- SIEMPRE, y más en los ejercicios de tiro, hay que llevar un control, ANOTAR lo que hacen los jugadores.

**75. OBJETIVOS:** Tiro de gancho.

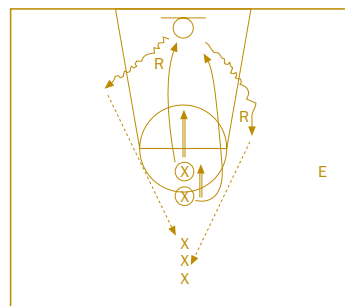
SITUACION: El jugador se coloca debajo de la canasta y allí, durante 30 segundos, debe lanzar a canasta de gancho, una vez con cada mano y pivotando con la pierna contraria a la mano que lanza.

OBSERVACIONES: Podemos trabajar el tiro de gancho por parejas y por tiros como hemos explicado en ejercicios precedentes, lo que hay que hacer es modificar a los pasadores o reboteadores.



76. OBJETIVOS: Tiro, competición.

SITUACION: Colocamos a los jugadores en una fila, los dos primeros con balón. Empieza tirando el primero y a continuación el siguiente, tiran hasta anotar a la primera o reboteando. Si anota el que va delante pasa el balón rápidamente al siguiente de la fila y si el de atrás es el que consigue meter canasta antes, elimina al que iba delante. Así hasta que queden dos y gane uno (estando detrás, anotar antes que el primero).

**OBSERVACIONES:**

- Podemos dividir al equipo en dos grupos, uno en cada canasta y luego hacer la final con los dos primeros, o con los cuatro mejores.
- Hacer competiciones desde distintas posiciones.

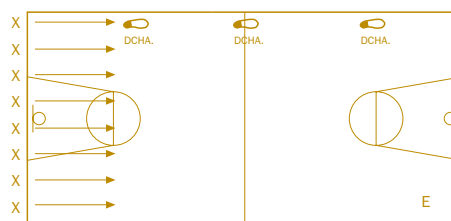
77. OBJETIVO: Tiro libre.**SITUACION:**

- Ejercicio A: Por parejas, series de 3/5/10... tiros libres.
- Ejercicio B: Por parejas, establecemos una competición en los lanzamientos con la siguiente puntuación.
 - Una canasta limpia, sin tocar el aro: 5 puntos.
 - Roza el aro: 4 puntos.
 - Golpear varias veces el aro: 2 puntos.
 Haremos una serie de 10 lanzamientos, cambiando de aro entre uno y otra.
- Ejercicio C: Cada jugador debe anotar un tiro libre en cada canasta del campo (si tenemos la suerte de tener más de dos) de forma consecutiva, si falla en alguna ocasión, se empieza desde el principio. Podemos aumentar a dos encestes por canasta del campo. No es necesario que todos empiecen el recorrido en la misma canasta, porque es fácil que se colapse y estén mirando, es decir, perdiendo un tiempo precioso.

78. OBJETIVO: Iniciación a la entrada.

SITUACION:

- Situados los jugadores detrás de la línea de fondo, irán saliendo en oleadas con la intención de hacer coincidir exactamente el pie designado (derecho en el gráfico) en las líneas de personal, medio campo y personal.
- Cuando esto se consigue sin problemas, se realiza lo mismo (primer apoyo) más otro paseo (segundo apoyo) antes de saltar lo más posible. Ahora se realizará este ejercicio en la línea de medio y final del campo.
- Posteriormente realizamos ambos ejercicios (a y b) con balón.



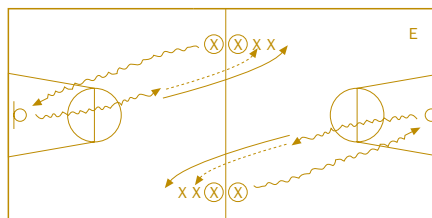
79. OBJETIVO: Entrada a canasta en dribling.

SITUACION: Organizamos dos equipos, cuyos componentes deben utilizar el bote pra entrar a canasta con el objeto de conseguir antes que el equipo contrario veinte canastas.

VARIANTES:

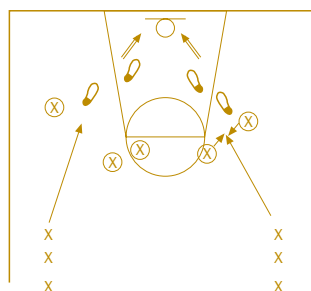
- Colocar algún pivote para que realicen cambios de mano.
- Poner algún obstáculo (pivote tumbado) en el sitio en el que deben dar el primer paso para que sea en longitud.
- Reducir el número de botes permitidos.
- Objetivo: Meter diez canastas seguidas, si se falla, volvemos a empezar.

No olvidarse de trabajar tanto por un lado como por el otro.



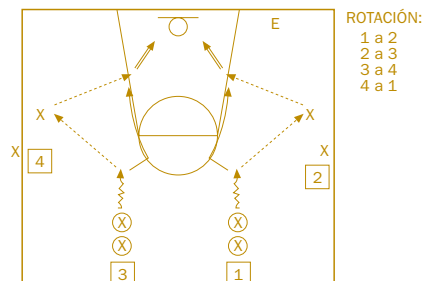
80. OBJETIVO: Entrada a canasta sin bote, con pase de mano a mano.

SITUACION: Una fila con balón en el vértice a la línea de tiros libres y la otra en medio campo. El primer jugador de la fila de medio campo sale en carrera y recibe un pase mano a mano, efectuando una entrada y cambiando de fila.



81. OBJETIVO: Entrada a canasta después de un pase.
Pase y cortar.

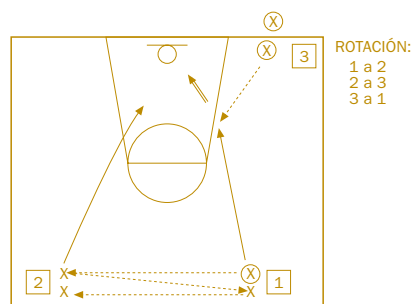
SITUACION: Colocamos dos hileras con balón en 1/2 campo (1 y 3), salen botando, a la altura de 6.25 pasan al compañero que está a un lateral (filas 2 y 4) y reciben el pase de vuelta para realizar una entrada a canasta. El pasador cogerá el rebote e irá a la fila contraria de arriba: el que entra a canasta se va a la otra fila (de pasador) de su mismo lado.



82. OBJETIVO: Entradas a canasta. (Rueda de balón fijo)

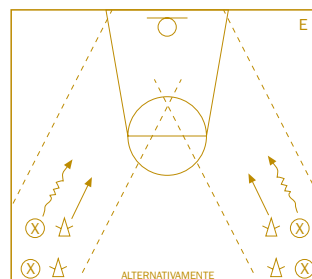
SITUACION: Dos jugadores con balón en el fondo. Dos filas en 1/2 campo: el primero de la fila que tiene enfrente a los dos jugadores de fondo estará con otro balón. El primero de la fila 1 pasa al de la fila 2, y éste devuelve el balón al segundo de la fila 1. Así sucesivamente va el balón de un lado a otro en 1/2 campo. Una vez que el jugador ha pasado el balón corre hacia el aro, recibirá el pase de 3 y 2 cogerá el rebote.

Rotación 1 a 2, 2 a 3 y 3 a 1.



83. OBJETIVO: Entrada con oposición (50% - 100%)

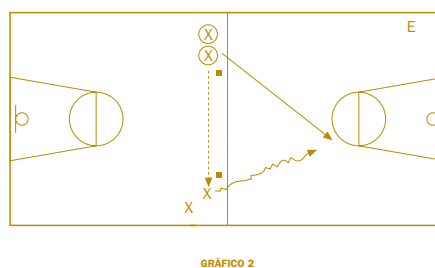
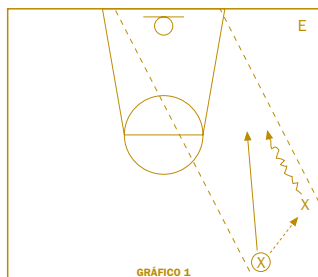
SITUACION: El jugador con balón tiene situado a su lado a un defensor. El driblador (cuando él quiera o a una señal de entrenador) debe coger su pasillo aguantando el acoso del defensor sabiendo que éste no va a impedir su lanzamiento al principio, luego lo permitiremos.



84. OBJETIVO: Entrada a canasta con persecución de un defensor.

SITUACION:

- Ejercicio 1: Por parejas, partiendo desde medio campo, el que lleva el balón pasa al compañero que saldrá botando hacia la canasta siendo perseguido por el pasador - defensor. Hay que entrar con decisión y fuerza (Gráfico 1)
- Ejercicio 2: Colocados en dos filas como muestra el gráfico 2, el primero de la fila pasa el balón a su compañero de la otra, y éste decide en qué canasta realizará la entrada sin que sean válidas las fintas sino en base a una salida explosiva, el pasador irá a defender la entrada sin "violencia"

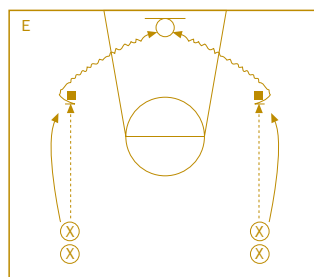


85. OBJETIVO: Fintas con balón.

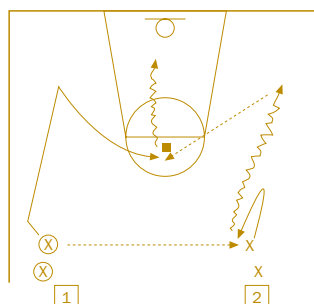
SITUACION: Dos filas, los primeros con balón. Lanzamos el balón hacia arriba, vamos a por él y lo cogemos en el aire a la vez que paramos en un tiempo delante del pivote. Realizamos una finta de salida en dribling y luego terminamos con una entrada o un tiro.

OBSERVACIONES: Podemos realizar una finta de tiro, una finta de pase etc.

Para trabajar las fintas con balón, lo que hacemos es introducir este fundamento antes de que hagan una penetración, un pase o un tiro. Vamos a ver esto en un par de ejercicios.

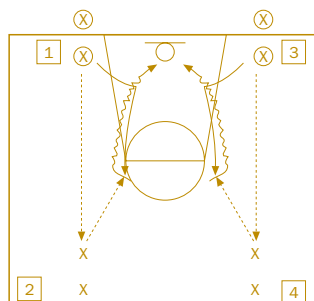
**86. OBJETIVO:** Fintas con balón.

SITUACION: Dos filas, la fila 1 con balón. 1 pase a 2 que ha realizado un finta de recepción tras fintar el pase alto (delante del pivote), allí realiza una finta de salida y entra a canasta.

**87. OBJETIVO:** Fintas con balón.

SITUACION: Dos filas en el fondo con balón y dos filas en 6.25 sin balón.

1 pasa a 2 y sube a recibir al poste alto, allí pivota (encara el aro) y tras realizar un finta de tiro y de salida termina con una entrada o con un tiro. Lo mismo para las filas 3 y 4, es simétrico



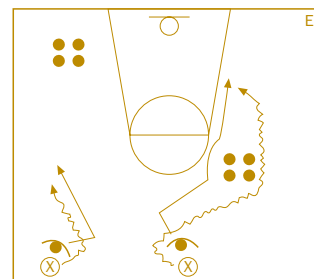
ROTACIÓN:

1 a 2
2 a 3
3 a 4
4 a 1

88. OBJETIVO: Bloqueo directo.

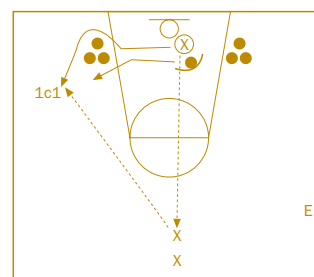
SITUACION: Jugaremos un 1 c 1 normal. Sólo habrá una diferencia, en el campo habremos colocado unos conos formando una especie de cuadrado. El atacante aprenderá a aprovecharse de esos obstáculos a la hora de jugar a canasta. Deben ver y coger la idea de un bloqueo. Aquí no quedará más remedio que haga el trabajo el driblador.

OBSERVACIONES: También se puede poner a un jugador que haga de poste. Ha de estar inmóvil, pero es mejor trabajar con las dos variantes.

**89. OBJETIVO:** Bloqueo directo

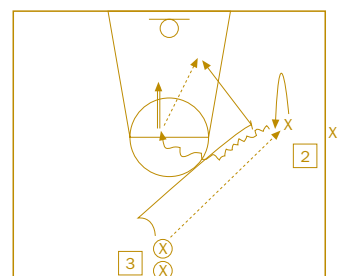
SITUACION: Colocamos dos grupos de pivotes en las letras. Por parejas, uno ataca y otro defiende. El atacante con balón pasa a un jugador que hará de pasador e intentará recibir el balón para jugar un 1 c 1.

OBSERVACIONES: La mitad en cada aro. Que aprendan ellos a ver cómo deben reaccionar para intentar desmarcarse aprovechando el bloqueo.

**90. OBJETIVO:** Mecánica de bloqueo directo con continuación.

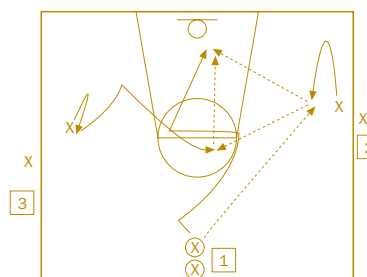
SITUACION: Dos filas, 1 con balón y 2 sin balón. 1 pasa a 2, que ha realizado una finta de recepción. 1 hace un bloqueo a 2 y continúa, 2 puede penetrar hasta canasta o pasa a 1 para que anote.

OBSERVACIONES: Estamos haciendo este ejercicio para que aprendan, con lo cuál nos fijamos en todos los detalles técnicos.

**91. OBJETIVO:** Mecánica del bloqueo indirecto.

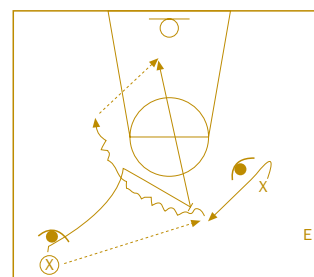
SITUACION: Tres filas 1 (con balón), 2 y 3. 2 y 3 trabajan para recibir; 1 pasa a 2, inicia un corte y bloquea a 3, si 3 corta hacia arriba, 1 continúa hacia abajo y al revés. 2 puede pasar a 3 (tira o pasa a 1) o a 1.

Rotación 1 a 2, 2 a 3, 3 a 1.

**92. OBJETIVO:** Bloqueo directo y continuación 2 c 2.

SITUACION: 2 c 2 en 1/2 campo, juego libre (se puede botar, pasar, tirar, etc.), pero para lanzar a canasta debe hacerse justo antes del bloqueo directo y continuación.

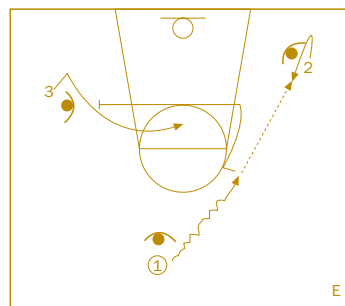
OBSERVACIONES: Dependiendo del nivel de los jugadores y lo que queramos trabajar, utilizaremos para el 2 c 2 todo 1/2 o 1/4 de campo.



93. OBJETIVO: Bloqueo indirecto y continuación, 3 c 3.

SITUACION: 3 c 3 en 1/2 campo; máximo 2 botes cada vez que un jugador coge el balón.

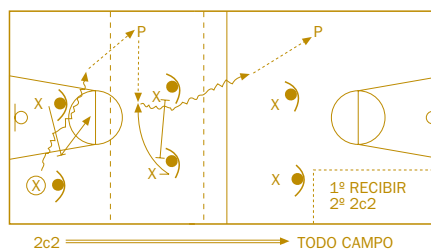
CONSIGNA: Pasar - cortar - bloqueo indirecto. Antes de tirar hay que hacer un mínimo de dos bloqueos indirectos.



94. OBJETIVO: Bloqueo directo e indirecto, 2 c 2 +2 pasadores todo el campo.

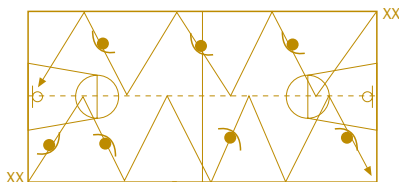
SITUACION: Colocamos a dos postes repetidores, uno en cada medio campo, 2 c 2 todo el campo antes de pasar al poste repetidor (obligatorio) deben realizar un bloqueo directo y para recibir el pase de vuelta un bloqueo indirecto, al final del campo (en el otro aro) terminarán de jugar el 2 c 2 con un bloqueo directo.

OBSERVACIONES: Podemos dejar recibir o pasar a los postes repetidores sin que previamente tengan que hacer un bloqueo, siempre que cuando no puedan recibir o pasar fácilmente los utilicen.



95. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos y paso de caída.

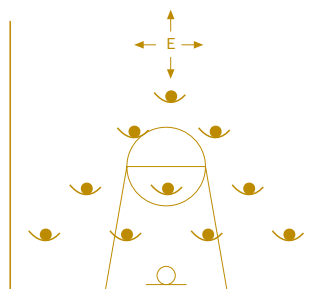
SITUACION: Colocamos a los jugadores en dos filas, en ambos fondos. Se desplazarán en posición defensiva, al llegar al centro y la banda harán un paso de caída para continuar.



96. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos, paso de caída/avance, rebote, etc.

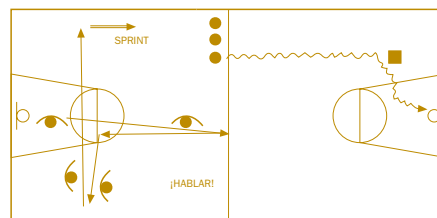
SITUACION: Pirámide. Los jugadores formarán una pirámide y el entrenador irá indicando hacia donde se desplazarán. Además de trabajar los desplazamientos, paso de caída, etc., también simularemos el agarre de un rebote, pivotar, una falta de ataque...

Duración: 15'', 20'', 30'' (aproximadamente).



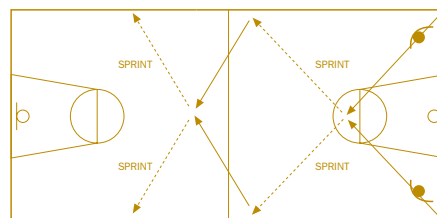
97. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos.

SITUACION: Partimos desde debajo del aro y realizaremos el recorrido descrito en el gráfico, al terminar salimos corriendo, cogemos un balón de medio campo y tras realizar un cambio de mano, terminamos en canasta. Reboteamos, dejamos el balón en 1/2 campo y volvemos a la fila.



98. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos.

SITUACION: Dos filas al fondo del campo, una en cada esquina. Salimos defendiendo y al llegar a la mitad pegamos un sprint hasta la banda y volvemos a posición defensiva hasta la mitad y hacemos otro sprint; así hasta el final del campo.

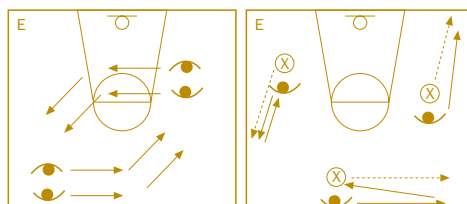


99. OBJETIVO: Desplazamientos defensivos (por parejas).

SITUACION:

- Ejercicio 1: El espejo. Por parejas, uno enfrente del otro. Un jugador será el guía y el compañero será su espejo. Cada 15'' se cambiará la función.
- Ejercicio 2: Por parejas, uno con balón y el otro en posición defensiva. El jugador con balón lo lanzará rodando y su compañero irá a por él realizando desplazamientos defensivos, se lo devolverá para que se lo vuelva a tirar. Cinco o seis veces y cambiarán.

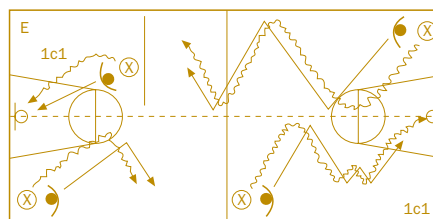
VARIANTE: Uno lanza el balón, dos lo recupera, vuelve y lo lanza para que uno venga a por el balón. Aquí el trabajo es alternativo.



100. OBJETIVO: Defensa al jugador con balón 1 c 1.

SITUACION: Dividimos el campo en dos, trazando una línea de canasta a canasta (podemos poner pivotes).

Trabajaremos la defensa al jugador con balón, al principio el atacante irá haciendo zig-zag y a partir de 6.25 jugará un 1 c 1. A la vuelta cambiarán atacante y defensor. Posteriormente el atacante no deberá hacer zig-zag, pero si se le escapa le espera (sólo hasta que llegue a 6.25). Y más tarde no le espera, el defensor aprenderá a recuperar.

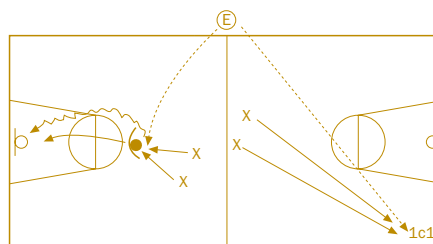


101. OBJETIVO: Defensa al jugador con balón, 1 c 1, desarrollo de la agresividad.

SITUACION: Por parejas, cada pareja con un balón. Se lo darán al entrenador, éste lo lanzará (alto, rodando, con un bote, etc.) el que lo coge ataca a esta canasta y el otro debe recuperar.

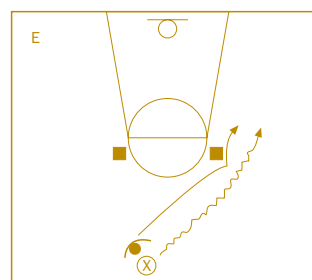
VARIANTES:

- El que lo coge ataca a la otra canasta, así el trabajo defensivo es mayor, el atacante no tiene tanta ventaja como antes.
- Si no consigue canasta, o el defensor roba el balón, se cambian los papeles y se juega hacia el otro aro. Podemos dar dos intentos o hasta lograr que uno anote (el trabajo será ya muy exigente).



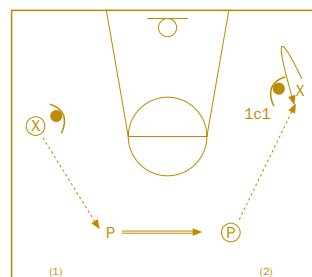
102. OBJETIVO: Defensa al jugador con balón, "llevar" al atacante a un sitio.

SITUACION: Por parejas, uno ataca y su compañero (defensor) evitará que pase entre medio de dos pivotes que hemos situado. Para ello deberá llevar al contrario hacia fuera y aprender a usar el cuerpo.



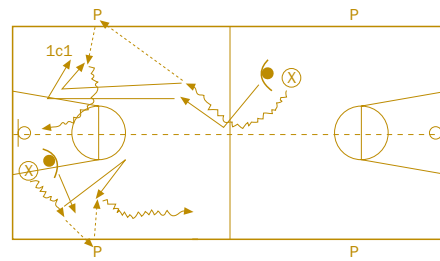
103. OBJETIVO: Defensa de la 1ª línea de pase, en presión, anticipación.

SITUACION: Por parejas, con un balón y unos jugadores que harán de pasadores. El jugador con balón (atacante) pasa el balón a P, e intenta recibir para jugar un 1 c 1. El defensor debe impedir que reciba o que lo haga lo más lejos posible. Si consigue que no reciba en 5 segundos el ataque habrá acabado. Atención a las puertas atrás.



104. OBJETIVO: Defensa al jugador con balón y la primera línea de pase.

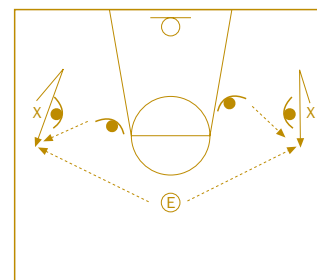
SITUACION: Colocamos a cuatro pasadores como en el gráfico. Jugarán 1 c 1 por un lado del campo. Al llegar al pivote le pasarán el balón y tratará de recibir un pase de vuelta (el defensor presionará la línea de pase para evitarlo). Una vez que reciba el pase (en menos de 5 segundos, porque de lo contrario habrá perdido el balón) seguirá botando hasta llegar al segundo poste y tras repetir la misma acción jugará a canasta. Para volver por el otro lado, cambiarán de atacante y defensor.



105. OBJETIVO: Defensa lado fuerte/lado débil y primer pase.

SITUACION: El entrenador con un balón y un atacante a cada lado con su defensor. Al principio sólo se podrá pasar. Con el balón en E, ambos defensores presionan; con el balón en un lado, uno defiende al balón y el otro salta a posición de ayuda.

Hay que trabajar para que lo asimilen y sea instantáneo ese salto a posición de ayuda. Debe hacerse mientras el balón va por el aire. Posteriormente jugaremos el 1 c 1 o el 2 c 2.



106. OBJETIVO: Defensa lado débil; ayuda y recuperación; 1ª ayuda.

SITUACION: 2 c 2. Cada atacante no podrá pasar al otro lado, ni botando ni cortando.

- Los atacantes se pasan el balón en la posición de bases, el defensor deberá saltar, en cuanto suelte su atacante el balón, a posición de ayuda y volver cuando su atacante recupere el balón (Gráfico 1).
- Además de pasarse el balón entre ambos atacantes, ahora podrán botar para entrar.
 - Por arriba (centro): si se escapa, trabajaremos la ayuda y recuperación.
 - Por abajo: realizaremos una ayuda (1ª) (Gráfico 2).

OBSERVACIONES:

- Cuando decimos que hay que pasarse el balón de uno a otro para trabajar la defensa, no permitiremos que se corte el pase.
- Hay que trabajar al principio por separado la ayuda, y la ayuda y recuperación, antes de que jueguen un 2 c 2 libre (si queremos que lo hagan bien)

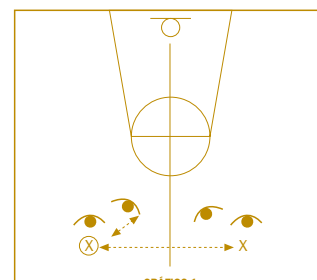


GRÁFICO 1

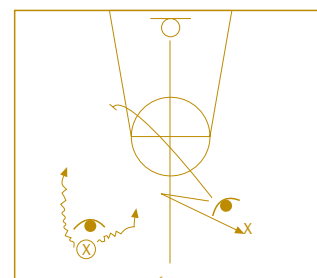
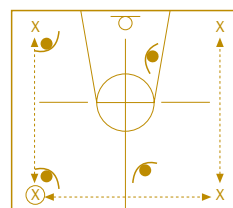


GRÁFICO 2

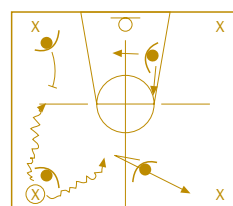
107. OBJETIVO: Defensa LF/LD; 1ª, 2ª ayuda; Ayuda y recuperación.

SITUACIÓN: Partiendo de una posición de 4 atacantes, uno en cada cuarto de campo y sin poder irse de él, trabajaremos los siguientes aspectos defensivos:

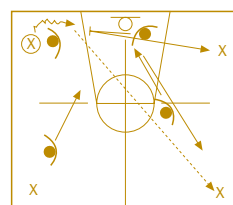
a) Lado fuerte-Lado débil, 1ª líneas de pase, balón hacia dentro/fuera. Para trabajar todos estos aspectos, lo que harán será mover el balón y a cada pase todos los defensores variarán su posición según lo que les hayamos explicado. No se podrá cortar el balón al principio. Este ejercicio deben hacerlo sin pensar, a un gran velocidad.



b) Ayuda y recuperación: Seguirán moviendo el balón, pero ahora podrán penetrar hacia el aro por todos los sitios menos por el fondo. Los defensores realizarán una ayuda y recuperación. Al principio sólo trabajarán los atacantes para provocar la ayuda, sin que terminen en canasta hasta que se les indique lo contrario.

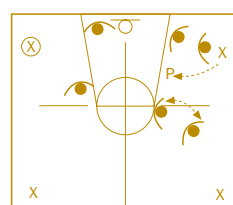


c) 1ª Ayuda, 2ª Ayuda y recuperación. Los atacantes buscarán especialmente penetrar por los fondos para provocar la ayuda del lado contrario (1ª ayuda) y que el defensor del base contrario baje (2ª ayuda). Cuando el jugador que tiene el balón lo pase, debemos recuperar las posiciones. Tenemos que explicar cada situación.



Hemos visto como poco a poco vamos enseñando una cosa más y de un ejercicio sencillo hemos pasado a otro nivel superior. Podemos introducir más cosas.

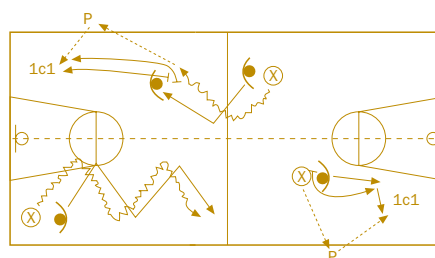
- Un jugador en el poste bajo. Como se ve en el gráfico, cuando un jugador recibe el balón en una posición interior hay que modificar las posiciones, y con especial atención a las del lado fuerte.
- Bloqueos directos, indirectos, cortes, cambios, etc.



108. OBJETIVO: Defensa del corte en el lado fuerte.

SITUACIÓN: Trabajamos el 1 c 1 todo campo por un lateral y al llegar a 6.25 pasaremos a un poste repetidor.

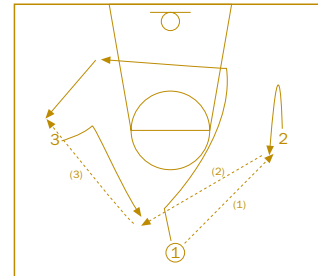
Concepto defensivo: en cuanto mi atacante dé un pase, yo saldré (daré al menos un paso) hacia el balón para evitar que corte por delante. El atacante después de pasar cortará (nosotros lo defenderemos) y tratará de recibir para jugar un 1 c 1.



109. OBJETIVO: Defensa del corte, pasar y cortar.

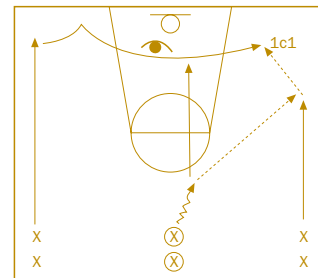
SITUACION: Los atacantes realizarán continuamente el movimiento descrito en el Gráfico: Pasar - cortar y reemplazar. De esta forma la defensa trabajará la defensa del corte, el trabajo lado fuerte/lado débil, etc.

Una vez que los defensores ya lo hacen bien, daremos más libertad a los atacantes. Eso significará un trabajo de ayudas (para defender los 1 c 1).



110. OBJETIVO: Defensa del corte lado débil/lado fuerte.

SITUACION: Tres filas, la del centro con balón. Salen corriendo los dos de las bandas y uno de ellos recibe el balón, éste jugador se convierte en pasador. El jugador del centro después de pasar el balón corre, salta a tocar el tablero y se pone en posición defensiva para defender el corte 1 c 1 posterior en el lado fuerte.



111. OBJETIVO: Defensa del bloqueo directo.

SITUACION: Dos atacantes y dos defensores. Los atacantes realizarán sólo bloqueos directos mientras que los defensores los defenderán de las formas que hemos explicado anteriormente. Mandamos que los atacantes hagan un bloqueo directo o indirecto, lo trabajará la defensa. Por eso vamos a ver una serie de ejercicios de 2 c 2 y 3 c 3.

a) 2 c 2 en un espacio reducido.

Defensa:

- Pasar y cortar.
- Puerta atrás.
- Bloqueo directo.
- Balón mano a mano (pase de entrega).
- 1 c 1 (ayuda)

b) 2 c 2, ala - pivot (1/8 de campo)

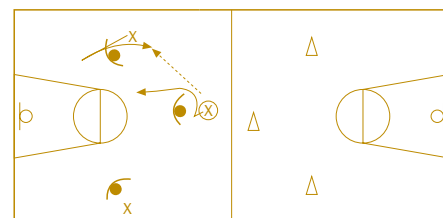
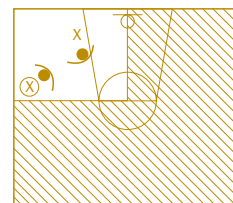
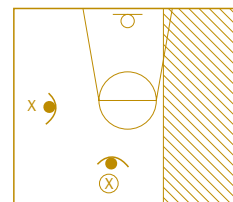
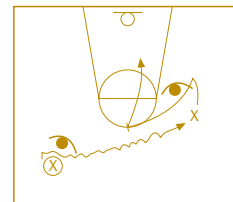
Defensa:

- Balón dentro/fuera.
- Bloqueo directo.
- Pasar-cortar.
- 1 c 1 (ayuda)

c) 3 c 3 c 3:

Defensa:

- Bloqueos indirectos/directos.
- Pasar/cortar.
- Lado fuerte/lado débil.
- 1ª y 2ª ayuda.



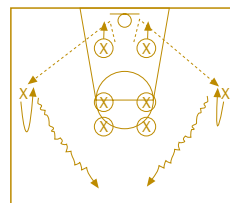
En estos tres ejercicios podemos trabajar un montón de fundamentos. Hay que tener en cuenta que cada fundamento nos lleva mucho tiempo de dedicación para que lo asimilen, tanto a nivel ofensivo como defensivo.

112. OBJETIVO: Técnica de rebote, protección del balón y primer pase.

SITUACION: Partiendo de la posición del gráfico, los jugadores lanzan el balón al tablero, rebotean y protegen el balón con el cuerpo y codos, para, tras pivotar, dar el primer pase de contraataque.

OBSERVACIONES:

- En el gráfico vemos que hemos puesto a un jugador para recibir el primer pase. Tras el pase, el jugador que ha pasado espera a que el siguiente le de un pase y el que acaba de recibir va a la fila del centro con el balón.
- El que recibe el primer pase puede ir botando hacia el otro lado haciendo unos cambios de mano.
- También podemos hacer que salgan los dos y realicen un contraataque 2 c 0.

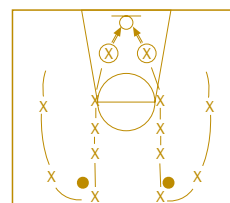


113. OBJETIVO: Palmeos.

SITUACION: Los jugadores colocados en una fila empiezan a hacer una rueda de palmeos, con una y dos manos. A la voz de ya, si tenemos un sólo grupo, o de grupo 1 / grupo 2, deberán:

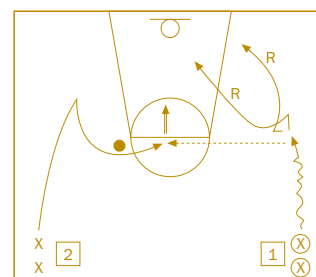
- Meter canasta.
- Meter canasta más 3 c 3 todo campo; con o sin botes. Para esto, debemos hacer dos equipos mezclados a la hora de palmear.

VARIANTES: La mitad de jugadores a cada lado del aro y con un balón se va palmeado de una parte a otra. Podemos jugar también un 3 c 3/ 4 c 4/ 4 c 3/ 5 c 4/ 3 c 2, etc. después de que el entrenador de la voz y se luche por coger el balón.



114. OBJETIVO: Rebote ofensivo.

SITUACION: Dos filas, 1 y 2. 1 pasa a 2, que ha hecho una finta de recepción, e inmediatamente 2 tira y 1 tras realizar una finta coge el rebote (haya entrado o no el tirador) y anota.



115. OBJETIVO: Bloqueo de rebote en el lado fuerte.

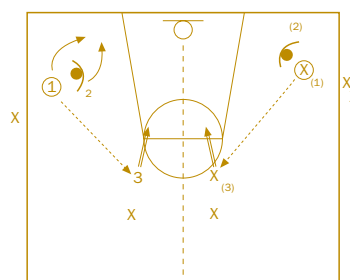
SITUACION: En 1/4 de campo un jugador con balón en posición de alero (1) con su defensor (2) y otro atacante en la posición de base (3). El alero con balón pasa al base para que éste tire. El defensor del alero cerrará el rebote a su contrario.

Rotación:

- Alero atacante- Alero defensor (1 a 2)
- Alero defensor- Tirador (2 a 3)
- Tirador- Alero atacante (3 a 1)

OBSERVACIONES: Podemos hacer que si el atacante consigue el rebote ofensivo, el defensor sigue y se cambian entre 1 y 3.

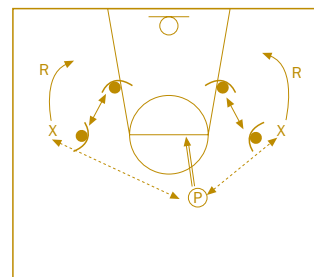
Hay que conseguir que el ejercicio sea intenso, lo más real posible.



116. OBJETIVO: Bloqueo de rebote LF/LD y trabajo defensivo de ayudas

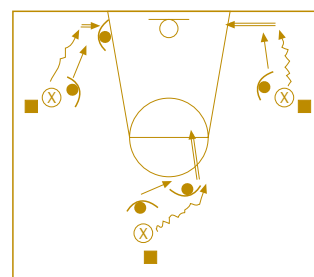
SITUACION: Colocamos dos filas, una a cada lado. El primero empezará defendiendo y en la posición de base a otro jugador que hará de pasador y tirador.

- Se pasarán los atacantes el balón: Defensores trabajarán las líneas de pase, LF/LD, defensa al jugador con balón, etc.
- A la voz del entrenador o por libre, uno de los dos aleros atacantes o el pasador del centro tirará: el atacante irá al rebote y los defensores bloquearán a su contrario. (Así una veces trabajarán el rebote en el lado fuerte y otras en el lado débil –tanto defensores como atacantes–).



117. OBJETIVO: Bloqueo de rebote al jugador con balón tras bote y tiro.

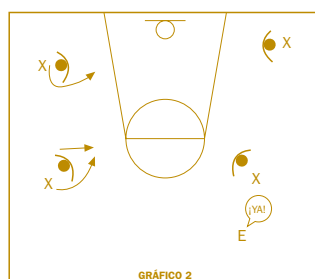
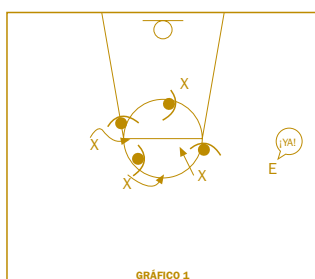
SITUACION: Los jugadores se colocarán por parejas y con un balón cada una de ellas. Saldrán desde tres posiciones (base y dos aleros). El atacante dará uno o dos botes y lanzará; su defensor no taponará el tiro, le seguirá, molestará un poco en el lanzamiento y bloqueará al contrario. Se luchará por el balón aunque consiga anotar el tiro. Si el atacante es el que coge el rebote, seguirá atacando.



118 OBJETIVO: Bloqueo de rebote.

SITUACION:

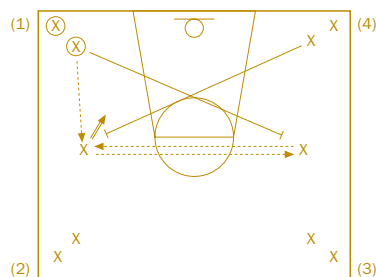
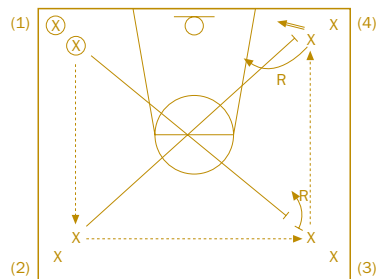
- Los jugadores alrededor del círculo y su defensor más cerca del centro. Habrá un balón en el interior. A la voz de "ya", los atacantes tendrán 3 segundos para coger el balón, mientras que los defensores se preocuparán del cerrarlos y evitar que entren. Series de 5 intentos. Gráfico 1.
- Misma dinámica pero colocando el balón debajo del aro. También podemos tirar nosotros el balón al aro. Gráfico 2. El objetivo es realizar correctamente la técnica del bloqueo de rebote...



119. OBJETIVO: Bloqueo de rebote LF y LD.

SITUACION: Los jugadores colocados según el gráfico, con balón en la fila 1. 1 Pasa a 2, 2 a 3 y 3 a 4. 1 va a defender a 3 y 2 a 4, es decir en diagonal. 4 tira y junto a 3 van al rebote de ataque. 1 y 2 deben cerrarles el rebote (gráfico 1). rotación 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4, y 4 a 1, hacia la derecha.

Aquí hemos visto el bloqueo de rebote al tirador y a un jugador del lado fuerte. Siguiendo la misma rotación podemos trabajar el rebote desde otras posiciones. Como en el siguiente ejemplo. Gráfico 2: 1 pasa a 2, 2 a 3 y 3 a 2. 2 y 3 atacantes y 4 defensores. Rebote desde el lado débil en la posición de base.



OBSERVACIONES: Estamos en una situación de 2

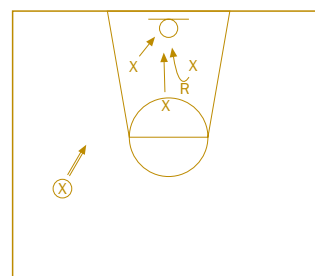
c 2, donde hasta ahora hemos obligado al atacante a tirar para trabajar el rebote ofensivo y defensivo. Sin embargo, podemos trabajar en 2 c 2:

- En un espacio reducido.
- Defensa del CORTE, el último que pasa, corta y luego continúan jugando el 2 c 2.
- Bloqueos directos

120 OBJETIVOS: Rebote ofensivo/defensivo, agresividad y tiro con oposición.

SITUACION: Tres jugadores en la zona, un jugador lanza a canasta y se rebotea (aunque anote el lanzamiento) hasta que alguien consiga canasta. Favorecer la agresividad permitiendo el juego duro, fuerte pero no violento.

Cuando un jugador consiga 2 o 3 canastas seguidas sale fuera y entra en tirador.

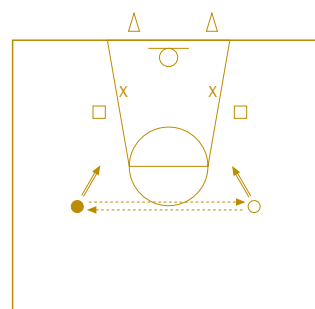
**121. OBJETIVO:** Rebote ofensivo/defensivo, agresividad.

SITUACION: 2 c 2 c 2 en medio campo, y dos tiradores exteriores que se pasan el balón previamente.

Una pareja ataca, otra defiende y la restante descansa hasta que la pareja defensiva coja cinco rebotes. Cuando esto ocurra se rotan posiciones: los defensores descansarán, los atacantes defenderán y los que empezaban atacarán.

OBSERVACIONES:

- Si se produce un rebote ofensivo (y canasta) se les resta un rebote a los defensores.
- Podemos hacer que si los atacantes cogen 3 rebotes ofensivos a los mismos defensores antes de que éstos cojan 5 rebotes defensivos, cambian los atacantes con los que descansaban mientras continúan los defensores, empezando a contar desde cero.
- Se puede trabajar también 3 c 3 c 3, desde las posiciones que nosotros nos interesa.









Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes