



Universidad
Continental

Actividad: Básquet

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

MISIÓN

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: ACUC A1D04



Presentación

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés basketball; de basket, 'canasta', y ball, 'pelota'), N. 1 o simplemente básquet, 1 es un deporte de dos equipos, formados por cinco jugadores cada uno, ellos tienen que intentar anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

El primer tema que lleva por nombre, "La Activación Morfo funcional", está dirigido a mejorar la cultura de la práctica deportiva y cualquier exigencia física en general, ya que es un elemento muy importante para optimizar las funciones fisiológicas y físicas del cuerpo humano; es por ello que su tratado como tema inicial del curso es, de vital importancia ya que la activación morfo funcional es una actividad física previa para cualquier práctica deportiva; que evita las lesiones musculares, óseas, entre otras, y también potencializa las valencias o capacidades físicas, que se utilizan en cualquier deporte.

Los alumnos deberán entender que en la vida, las exigencias tienen que pasar por aspectos previos de preparación, y que en un aspecto físico de práctica deportiva es de vital importancia, ya que el riesgo de sufrir una lesión en la práctica deportiva es muy alto.

Posteriormente se trata temas específicos al básquetbol, como son sus reglas, fundamentos técnicos y finalmente sus fundamentos tácticos, tanto individualmente como grupalmente (en equipo) por tratarse de un deporte grupal. El alumno mediante estos ejercicios demostrará y desarrollará sus habilidades físicas, sociales, de liderazgo y otros aspectos muy importantes para el hombre de este siglo, ya que un deporte como el básquetbol, alberga en su filosofía de práctica aspectos que se puedan utilizar en cualquier aspecto de la vida, ya sea en un trabajo intelectual, físico o en aspectos personales entre otros.

El dictado de clases se desarrollara con una metodología, de solución de problemas, donde el alumno será el protagonista principalmente; todo mediante el quehacer y resolución de problemas.

El recopilador



Índice

VISIÓN	2
MISIÓN	2
PRESENTACIÓN	3
ÍNDICE	4

PRIMERA UNIDAD

Tema N° 1: La Activación Morfo funcional

1.1 La activación morfo funcional y sus clases	6
1.2 Características y efectos de la activación morfo funcional	7
1.3 Tipos de ejercicios	7

Tema N° 2: Reglamento De Básquet

2.1 Tipos de violaciones y sus sanciones	9
2.2 Tipos de faltas y sus sanciones	10
2.3 Características de un árbitro	14

Tema N° 3: Fundamentos Técnicos Del Básquet

3.1 La postura básica, el desplazamiento y las paradas	15
3.2 El dribling	16
3.3 El pase	17
3.4 El lanzamiento	17
3.5 El doble ritmo	21
3.6 El pivoteo	21
3.7 La cortinas	22
3.8 El rebote	23
3.9 La finta	24



SEGUNDA UNIDAD

Tema N° 4: Fundamentos Tácticos Individuales

4.1 Las etapas del juego	25
4.2 La defensa	25
4.3 La triple amenaza	28
4.4 El uso de los fundamentos técnicos	29

Tema N° 5: Fundamentos Tácticos Colectivos

5.1 El triángulo de rebote	28
5.2 Formaciones defensivas	29
5.2.1 Formación defensiva individual	29
5.2.2 Formación defensiva zonal	29
5.2.3 Formación defensiva mixta	29
5.3 Formaciones ofensivas y jugadas	33

Actividades

Conversatorio general con dirigentes, árbitros, jugadores de la Liga Mixta Distrital de básquetbol del Tambo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
----------------------------	----



Primera unidad

TEMA N° 1: LA ACTIVACIÓN MORFO FUNCIONAL

La Activación Morfo Funcional

La activación morfo funcional mal llamado y conocido coloquialmente como calentamiento, viene a ser una actividad física que comprende dos tipos, de acuerdo con la necesidad del deportista y que se encarga de activar a nivel bioquímico y fisiológico al cuerpo humano, y prepararlo de esa manera para esfuerzos mayores y de óptimos resultados físicos, (mas rápidos, mas fuertes, más resistentes, etc.); comprende todo el aparato locomotor y sus resultados dependen de la genética de cada individuo.

Entonces la activación morfo funcional son todos aquellos ejercicios que se llevan a cabo previamente a la práctica deportiva, para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

Existen dos tipos de activación morfo funcional las cuales satisfacen las necesidades de todos los deportistas y son:

Activación Morfo Funcional General; que es empleada en cualquier deporte y que, usa ejercicios básicos y de coordinación; se usa para activar todas las partes del cuerpo sin hacer especial consideración en ninguna parte en concreto.

Una activación morfo funcional general deberá durar de 7 a 20 minutos dependiendo de la actividad que vayas a realizar a continuación (una clase de Educación Física, un entrenamiento, una competición, etc.)

Activación Morfo Funcional Específica; es aquella que se realiza en las partes del cuerpo, que de acuerdo con tu deporte o disciplina usas mas; especialmente aquellos sistemas orgánicos, grupos musculares y articulaciones que el deportista va a "usar" en la modalidad deportiva practicada. Es evidente que no hace la misma activación morfo funcional específico un lanzador de peso que un jugador de balonmano o que un nadador. Debe tener una duración aproximada entre 15 y 30 minutos.

Características y Efectos De La Activación Morfo Funcional

Al momento que se realiza una activación morfo funcional se debe tener en cuenta las siguientes características:

Comenzar con un trote o carrera lenta durante unos minutos (de 5 a 10')

Realizar ejercicios de estiramientos de forma progresiva procurando organizarlos de forma que afecten al mayor número de segmentos del cuerpo.

Las repeticiones no deben pasar el número de 10 ó 12

Realizar los ejercicios de forma que vayan de menor a mayor intensidad.

Llevar una respiración normal.

Comenzar calentando por grandes grupos musculares, para terminar por los pequeños.

Terminar si es posible con una pequeña carrera progresiva.

El calentamiento debe durar entre 20 y 30 minutos en competiciones deportivas y entre 10 y 15 minutos en sesiones de baja intensidad.



Como una ley de oro debemos tener presente que se debe comenzar a realizar de forma progresiva, de menos a más, empezando por unos minutos de carrera continua, que hará que el cuerpo se tonifique de forma general y el aparato cardio-vascular entre progresivamente en funcionamiento.

Por último y muy importante, es necesario llevar un orden en los ejercicios y zonas del cuerpo trabajadas, para evitar las repeticiones innecesarias y sobre todo no olvidarnos de articulaciones o grupos musculares que posteriormente entran en actividad.

Efectos De la Activación Morfo Funcional

La realización de cualquier ejercicio físico cuya intensidad sea superior a la actividad cotidiana, obliga a las diferentes partes y sistemas del cuerpo a realizar un sobre esfuerzo. Si este esfuerzo lo realizamos de forma espontánea y brusca puede que no encontremos el cuerpo preparado para dicho esfuerzo, siendo probable que no alcancemos el objetivo propuesto, además de que el cuerpo puede enfermar (desde una simple lesión muscular de tipo leve, pasando por una más grave y llegando a cualquier disfunción de tipo cardíaco-respiratorio).

Los efectos más importantes del calentamiento se concretan en los siguientes:

Aumento del pulso, que prepara al organismo para una mayor demanda energética.

Aumenta el riego sanguíneo mediante el crecimiento del volumen sistólico del corazón.

Mayor dilatación de los capilares, que conlleva un mayor suministro de oxígeno.

Aumento de la frecuencia respiratoria, que conlleva una mayor oxigenación.

Aumento de la temperatura corporal.

Una mejor coordinación. Los gestos técnicos realizados antes de la competición, facilitan la realización posterior de una habilidad motriz.

Aumenta la actividad mental ante la competición.

Ciertos autores dicen que influyen sobre el contrario, en competición; dependiendo de los ejercicios que empleemos, puede cambiar el estado de ánimo o predisposición del contrario, adjudicando al que hace los ejercicios, una cierta potencialidad positiva añadida.

Tipos De Ejercicios

Movilidad Articular (los giros en todos los ángulos). Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.

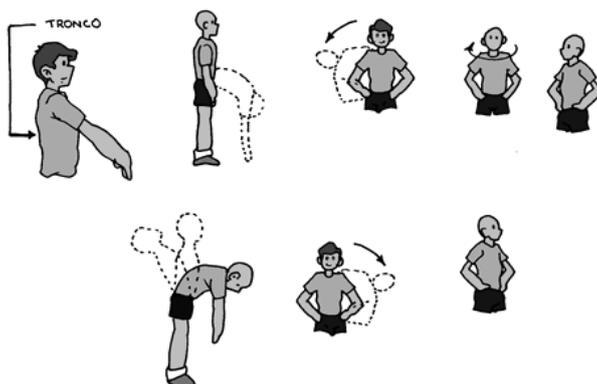
Se dibujan círculos con la punta del pie apoyada en el suelo. Círculos hacia dentro y hacia fuera.

Se dibujan círculos con el pie, mientras la mano sujeta el talón. Círculos hacia dentro y hacia fuera.

Se hacen círculos con las rodillas juntas. Hacia un lado y hacia otro, hacia dentro y hacia fuera.

Se hacen círculos con la cadera (hacia ambos lados).

Se hacen círculos con los brazos, primero hacia delante, después hacia atrás y por último cada brazo hacia al lado contrario del otro.



Carrera Continúa:

- Correr en todas las direcciones.
- Correr levantando las rodillas hacia el pecho.
- Correr levantando las piernas por detrás.
- Correr con una pierna (variando: primero la izquierda y luego la derecha).
- Correr con una pierna (como lo anterior), pero hacia atrás.
- Carrera lateral (Variando ambas direcciones).
- Carrera: cada 4 pasos agacharse y un salto.
- Carrera: cada 4 pasos agacharse y un salto girado.
- Carrera: cada 4 pasos agacharse y un salto con doble giro.

Estiramientos (sin rebotes):

- Sentados con las piernas en "V", bajamos el cuerpo a una pierna, al centro y a la otra pierna (20-30 segundos cada posición, varias veces).
- Con las piernas juntas, estiradas, y las puntas de los pies hacia abajo: tocamos con las manos la punta de los pies. (20-30 segundos, varias veces).
- Una pierna estirada adelante, la otra doblada hacia atrás (creando un ángulo de 90°) mantenemos la posición con el cuerpo estirado y los huesos de la cadera en línea. (Se varia con ambas piernas y 20-30 seg. Cada una, varias veces)
- Una pierna estirada hacia delante, la otra la cruza doblada y con el codo contrario a la pierna doblada la empujamos hacia dentro. (Se varia con ambas piernas y 20-30 seg. Cada una, varias veces)
- Se utilizan ejercicios variados de estiramiento, tanto individualmente como en grupos.





TEMA N° 2: REGLAMENTO DE BÁSQUET

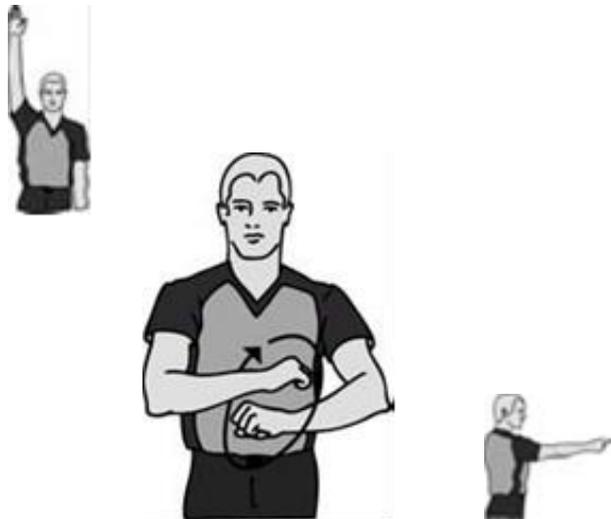
2.1 Las Violaciones Y Sus Sanciones

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

Pasos (Art.25)

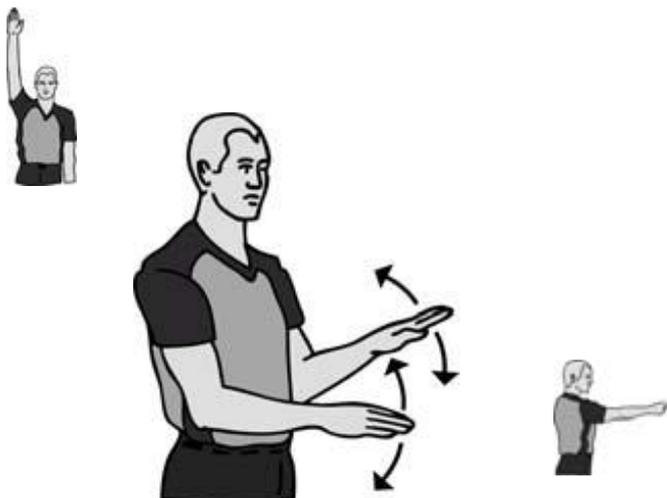
El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA)
- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.
- Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.
- Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.
- Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.



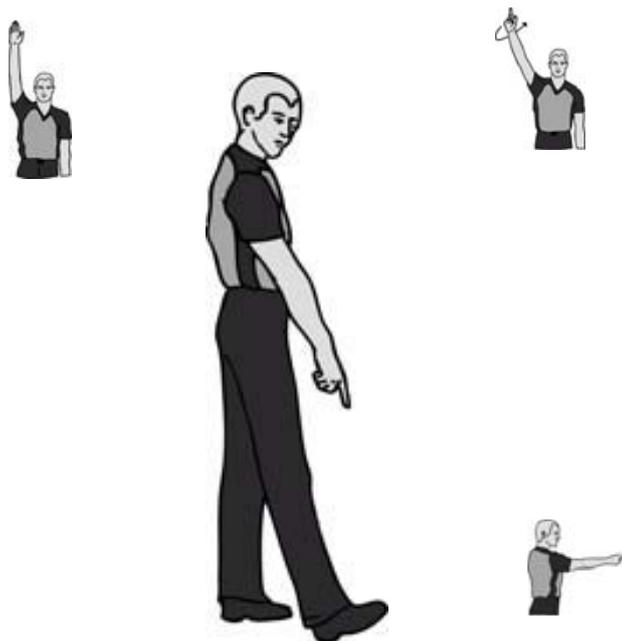
Dobles (Art.24)

Un jugador no debe realizar un segundo regate después de haber concluido el primero a menos que haya perdido el control de un balón en el terreno de juego entre ambos regates.



Pie intencionado

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

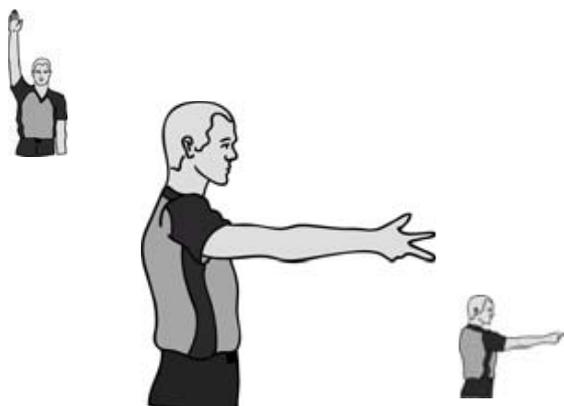


3 Segundos En Zona (Art.26)

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

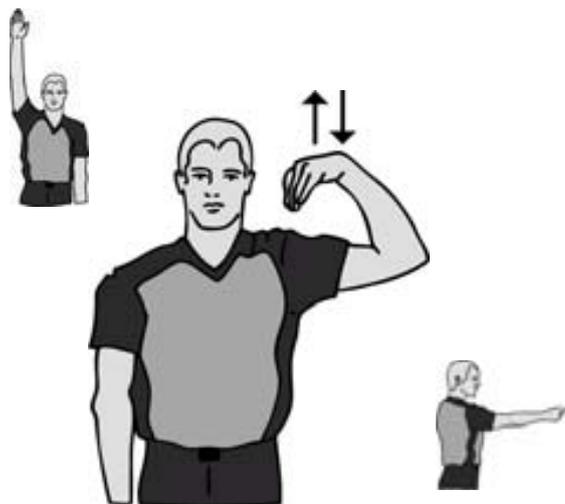
- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador este realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo este en acción de tiro a canasta.
- Saque de banda/fondo

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



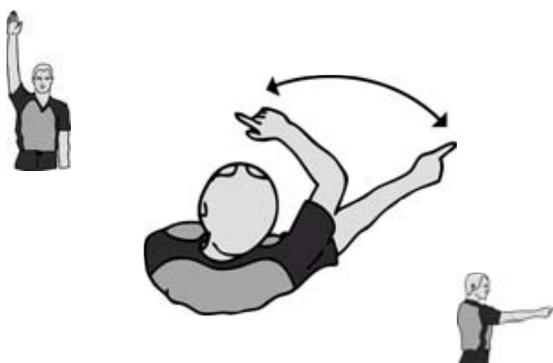
24 segundos (Art.29)

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



Campo atrás (Art.30)

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





2.2 LAS FALTAS Y SUS SANCIONES

Las faltas, son toda acción intencional ya sea verbal o física que se realiza contra el jugador adversario de manera agresiva y ofensiva (ataca la moral deportiva). Se destacan entre las faltas más comunes las siguientes:

Falta Personal (Art.34)

Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja o obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición 'anormal' (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6 en la [NBA](#)) el jugador será eliminado.



Falta En Ataque

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





Falta antideportiva (Art.36)

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva.



Falta Técnica

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



Falta Descalificante

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





2.3 Características De Un Árbitro

Los jueces o árbitros de básquet cumplen con capacidades físicas y actitudes sociales para poder desarrollar un encuentro deportivo óptimamente, las cuales son:

- Capacidad de vista aguda y periférica
- Buena resistencia aeróbica
- Velocidad
- Reacción
- Capacidad de comunicación asertiva
- Don de liderazgo
- Debe capacitarse constantemente
- Capacidad de adaptación rápida
- Capacidad de trabajo en equipo y bajo presión

Ejercicios:

Habiendo leído la lectura previa, atendido las enseñanzas prácticas en clase, escuchado y comprendido las indicaciones del docente, desarrolla los siguientes ejercicios en clase:

- a. Identificar y mencionar características, de las reglas mencionadas.
- b. Mencionar la importancia de esas reglas y/o características para el desarrollo y desenvolvimiento del juego de básquet a través de la historia.

TEMA N° 3: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BÁSQUET

3.1 La Postura Básica, El Desplazamiento y las paradas

Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.

Estudios realizados por Slater Hammill, dan a conocer que la posición más adecuada para el basquetbolista es la siguiente:



Postura básica ofensiva

- Los pies paralelos separados aproximadamente al ancho de los hombros» El peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambas piernas y a su vez el peso de cada pierna repartida equitativamente entre el talón y la planta de cada pie.
- Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.
- Los brazos semi flexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.
- Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.

Desplazamiento

En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- Carrera.
- Saltos.
- Giros o pivotea.
- Paradas.
- Amagos o fintas.

Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva. Ahora veremos cada uno de ellos:

Carrera

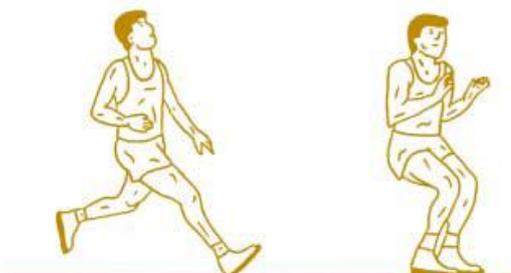
Es la forma principal de desplazamiento en el juego. Durante la misma suceden arrancadas y paradas con variedad de velocidad y dirección.

Saltos

Ocurren con mucha frecuencia; son dos tipos: con una pierna y con dos piernas.

Salto Con Una Pierna

Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas. Dicha caída es la continuación de la inercia de la carrera.

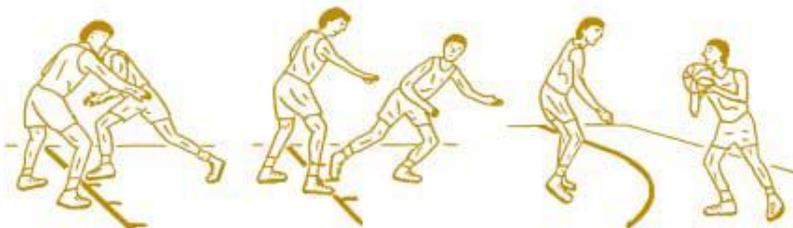


Salto Con Dos Piernas

Generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual que la caída. Tomaremos como ejemplo un rebote defensivo.

Las Fintas de recepción

Las Fintas de recepción son la reacción más importante en el desarrollo de un encuentro deportivo ya que ello garantizará el desmarque óptimo y la llegada a situaciones favorables para el logro de una canasta o asistencia al compañero de juego. Tiene mucho que ver con el cambio de velocidades y cambio de dirección en el momento de los distintos desplazamientos.



3.2 El Dribling

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- De control: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.





- De protección: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.



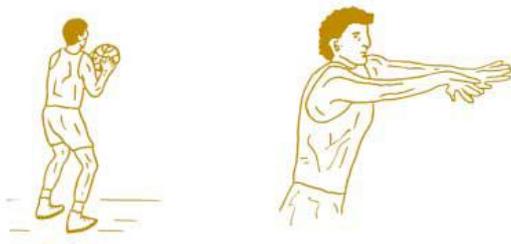
- En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.



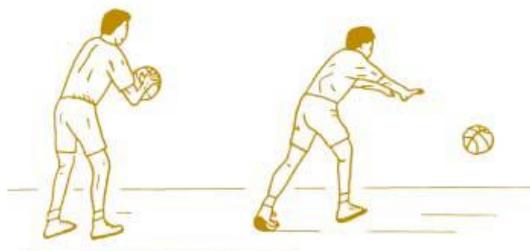
3.3 El Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- De pecho: El más común, realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

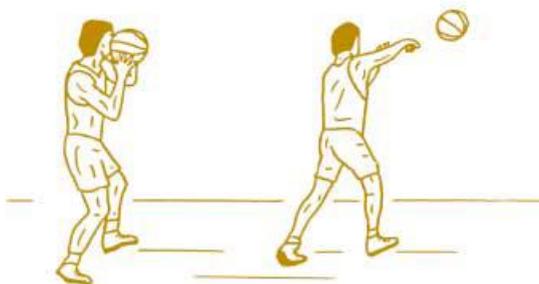


- Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

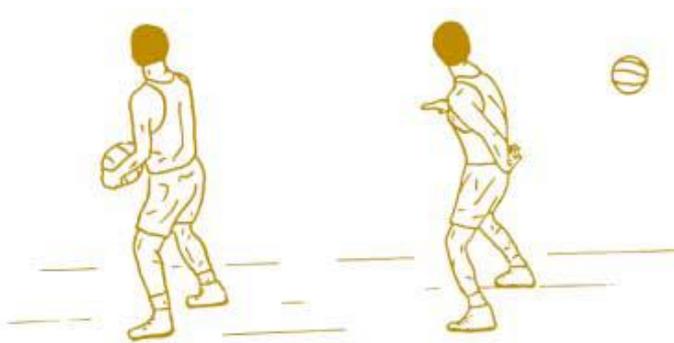




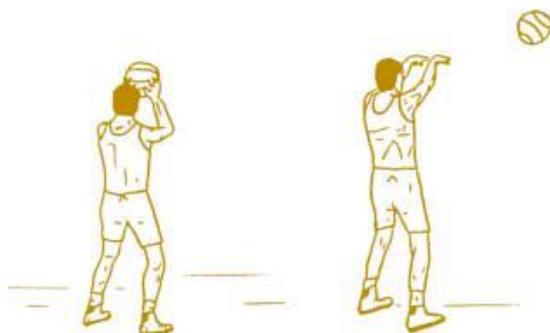
- De [béisbol](#): Semejante al lanzamiento de un [lanzador](#), pase largo con una mano.



- De bolos: Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de [bolos](#).
- Por detrás de la espalda: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.



- Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pivots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

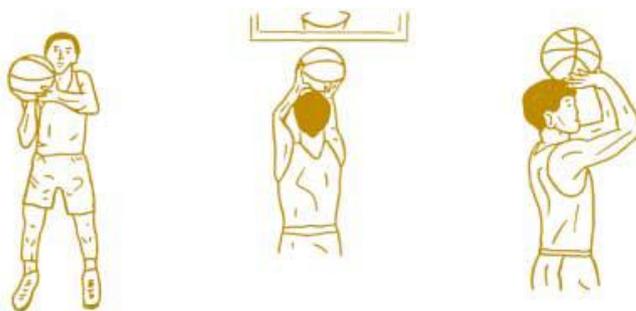


- Pase de mano a mano: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

3.4 El lanzamiento

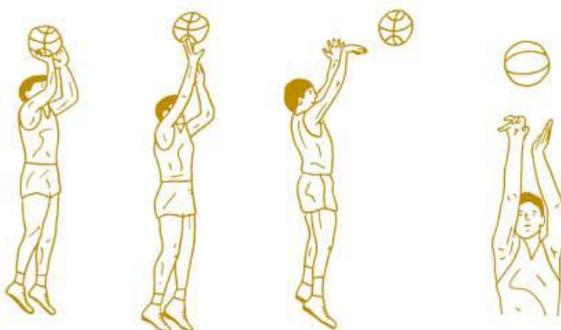
Este fundamento cumple con las siguientes características biomecánicas aun si se aplica en sus diferentes variedades:

- Alineación del plano sagital de dominio.
- Se coge el balón con la yema de los dedos formando una "T" entre los dedos pulgares de cada mano; la mano de dominio será la que soporta el peso del balón y será la que empuje el balón y la mano que no se domina, será la mano que da la estabilidad y fijación para el lanzamiento (el balón sale de la altura de la cintura o de otra posición alta parecida teniendo cuidado de que el balón no tape la vista)
- Direccional el plano sagital de dominio guiado por la punta del pie, hacia donde se va a lanzar.
- Semi flexión de los miembros inferiores y flexión optima de los brazos
- El brazo que soporta el balón se extiende totalmente y la muñeca queda flexionada producto del lanzamiento de la pelota (el balón debe de salir del dedo índice de la mano de dominio) y se concluirá con un encaje del hombro del brazo de dominio con el oído.



ACCION FINAL DE LOS BRAZOS:

- El brazo que lanza sube hacia arriba y ligeramente hacia adelante (por comodidad).
- 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.
- Los dedos quedarán dirigidos hacia el aro y sueltos.
- 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.
- Los brazos no deben bajarse hasta que hayamos recuperado la posición en el suelo y no perderemos de vista el aro.



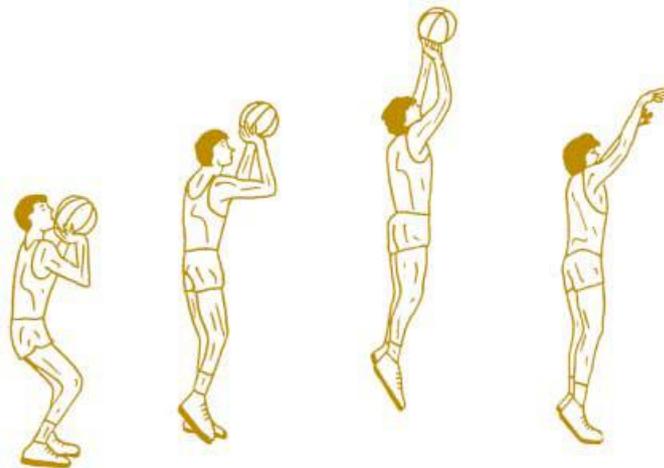
El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- Tiro en suspensión: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.



Dividimos el tiro en suspensión en 4 fases diferenciadas:

- **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.
- **QUEDARSE:** Es el instante anterior a alcanzar la máxima altura. De ahí iniciaremos los movimientos finales del tiro.
- **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 últimos dedos que están en contacto con el balón.
- **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.



Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

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.

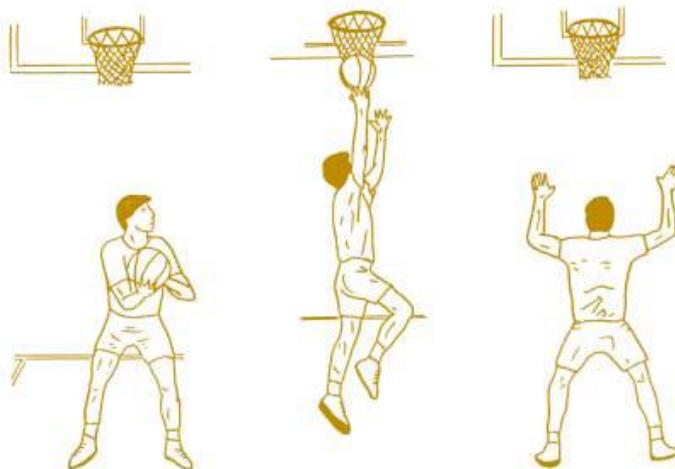
Para ser un buen lanzador de tiros libres se requiere mucha concentración, confianza y relajación. Otro aspecto muy importante es la rutina, es decir, mismo número de botes antes de tirar, flexionarse, respiración (lanzar el aire antes de lanzar) honda para relajarse...

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

Bandeja: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

Mate: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.

Gancho: Lanzamiento con una única mano, en posición perpendicular al aro, con el brazo estirado, deslizando suavemente el balón.

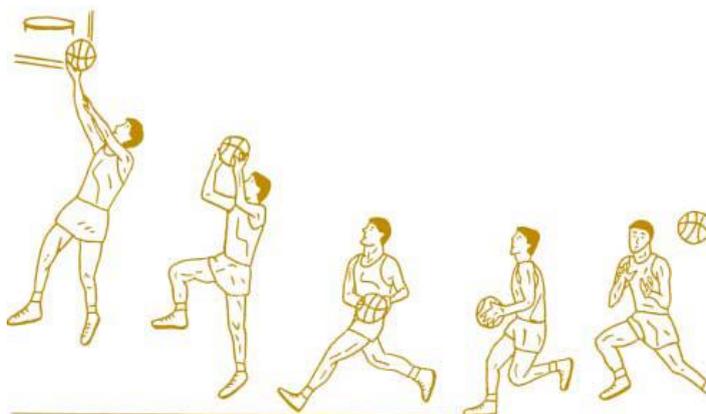


3.5 El Doble Ritmo

Es la acción donde el jugador, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque o penetración, después de esta ejecución el jugador debe soltar la pelota necesariamente, ya sea en un pase o lanzamiento a canasta.

Estos dos pasos antes de soltar la pelota se realizan en diferentes velocidades, es importante practicarlas ya que de ello depende la efectividad de un ataque individual como colectivo garantizando un buen espectáculo deportivo.

Es importante practicar las diferentes coordinaciones y combinaciones de movimientos que te permite realizar el cuerpo humano.



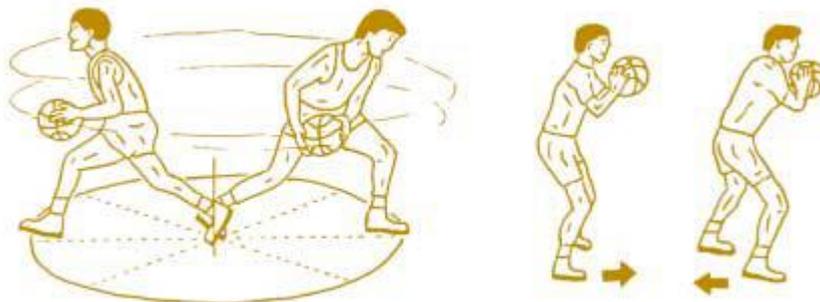
3.6 El Pivoteo

El pivote (baloncesto o básquetbol) consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos. Al pivotar, el cuerpo se mueve de un lado a otro con la finalidad de proteger la pelota.

El pie de pivote no debe ser levantado del suelo sino que se arrastra hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o driblada. Cualquiera de los dos pies puede ser el pie de pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoya un pie primero hay que pivotar sobre éste.

La fuerza del pivote se imprime con el pie de rotación que puede moverse libremente a derecha, izquierda, delante o atrás. Si en el comienzo de un regate se levanta el pie de pivote antes de soltar la pelota se considera violación y hay pérdida del balón.

Para un mejor equilibrio durante un pivote el peso del cuerpo alterna entre los dos pies, tratando de no levantar mucho el pie de rotación. El balón se protege colocando el cuerpo entre él y el defensa. La cabeza en el pivote va levantada y la mirada debe estar atenta a las evoluciones de los compañeros de equipo.



Los pivotes pueden clasificarse en:

- Pivote Hacia Adelante; Se utiliza cuando el jugador está más desmarcado y la acción la ejecuta para un cambio de dirección visual. Una vez terminada la acción, el jugador debe quedar en posición de penetrar, lanzar o pasar la pelota. Este tipo de pivote lo emplea el jugador que ocupa la posición de pivot (el centro del equipo).
- Pivote Hacia Atrás; Se utiliza generalmente cuando un jugador está siendo marcado cerca de la línea lateral y se ve imposibilitado por tanto de efectuar cualquier movimiento hacia adelante; por ello utiliza el movimiento hacia atrás. En este caso usará como pivot el pie más alejado de la línea lateral

El jugador pivota hasta estar en posición de pasar la pelota a un compañero.

- Pivote en Reverso; Se ejecuta para cambiar de dirección en un ángulo de 180 grados. Para ello el jugador utiliza simultáneamente las puntas de sus pies, manteniendo bajo el centro de gravedad del cuerpo con bastante flexión de rodillas y cintura, alternando el peso del cuerpo entre ambos pies. El movimiento culmina con un paso hacia el nuevo rumbo dado con el mismo pie que estaba adelantado al momento de iniciar el pivote. Se utiliza después de una detención de dos tiempos o ritmos.

3.7 La Cortina

La cortina (baloncesto o básquetbol) es el bloqueo que el jugador realiza para posibilitar que un compañero se desmarque. Se llama cortinador al jugador que hace la cortina y puede estar o no en posesión de la pelota.

Para que la cortina esté dentro del campo legal, debe ser hecha dentro del campo visual normal del defensa. De no ser así, el cortinador debe mantenerse a una distancia de 90 cm aproximadamente permitiendo al defensa el espacio suficiente para realizar un movimiento natural para evitarla.

Las cortinas pueden clasificarse según la posición que ocupen el cortinador y el jugador que recibe el pase, en: estática interior, de rodillo, de corte y sobre la carrera.

La cortina estática interior se realiza parándose el jugador o saltando a una distancia aproximadamente de 1 m del jugador que se desea bloquear. En este caso el cortinador debe permanecer con las manos sobre las rodillas en posición erguida o ligeramente flexionado.

El jugador que está de espaldas avanza sobre el de la derecha y monta su cortina estática. El de la derecha recibe el balón e inicia un movimiento de distracción hacia el defensa mientras el otro establece la cortina. Ambos jugadores deben moverse en sincronidad.



La cortina a rodillo necesita de una mayor experiencia de los jugadores dada su complejidad, utilizándose en conexión con el bloqueo y el corte

El cortinador avanza hasta el jugador que desea bloquear, colocándose a unos 90 cm de él aproximadamente. Lo atrae continuando la pauta de ataque concertada con sus compañeros. El jugador a la ofensiva en posesión de la pelota atrae a su defensa hacia la cortina, realiza un regate rebasando a su compañero que está en movimiento. El defensa se ve obligado a seguirle dejando momentáneamente desmarcado al atacante lo que posibilita un buen tiro o pase.

La cortina con desmarque se inicia de la misma manera que la cortina a rodillo descrita anteriormente.

El jugador monta su cortina, el compañero regatea provocando el desplazamiento de los dos defensas. El cortinador se mueve hacia el cesto con un defensa atrás. El otro tiene la alternativa de efectuar un pase picado, un pase de gancho sobre el defensa que lo está marcando o un pase lateral.

En la ejecución de la cortina móvil sobre la marcha (también llamada "de trenza") el jugador está más propenso a cometer falta, tanto más cuanto más rápidos sean sus movimientos. El jugador que cortina realiza un bloqueo que los defensas deben rehuir. Esto crea un movimiento de jugadores que mejora las condiciones del pase y asegura el dominio del balón para el equipo que lo hace, aumentando la eficacia del ataque.

3.8 El Rebote

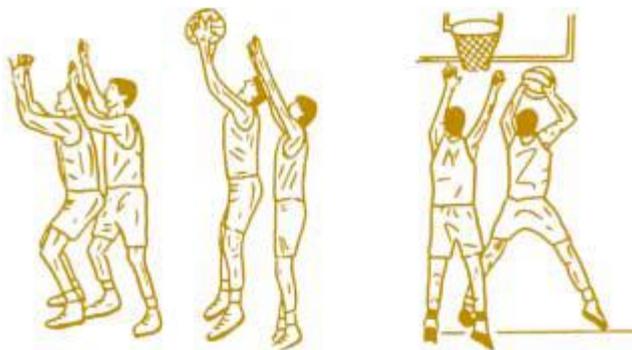
El rebote (baloncesto o básquetbol) se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar.

El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos. La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separados, descendiendo con la pelota protegida.

El rebote defensivo se utiliza para evitar los tiros contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en la pelota. Desde allí salta extendiendo los brazos y separando los dedos para agarrar la pelota. En el salto el cuerpo se inclina un poco hacia adelante y las piernas se separan levemente. Igual que en el caso anterior, son importantes el tiempo del salto y el equilibrio. La pelota se agarra con ambas manos. Al caer, las piernas se flexionan, pies separados para mayor estabilidad, codos separados para asegurar el rebote. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera. Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho. Una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero.

El rebote ofensivo puede hacerse con una o ambas manos, desde la cancha o saltando, con un toque o con un simple tiro de contacto. En el caso de un tiro de contacto, la pelota luego de quedar unos instantes entre la punta de los dedos, se impulsa con un suave movimiento de muñecas y dedos hacia un punto del aro.

Se aconseja en este tipo de rebotes no saltar sobre el defensa.





3.9 La Finta

En este apartado lo que más vale es el saber actuar, puesto que tienes que engañar al defensor.

Hay finta de todo: finta de tiro, de salida, de pase, etc., La forma ideal de realizar una finta es realizar el movimiento de tiro, de pase y de driblen a medias.

➤ En La Finta De Tiro

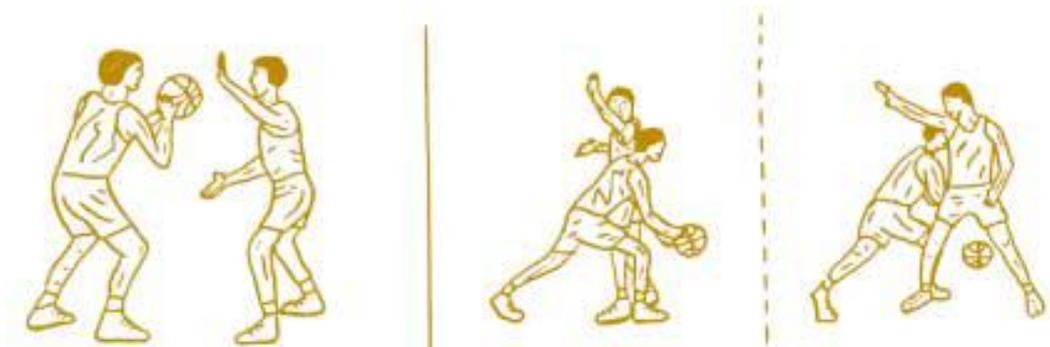
Tenemos que colocar el brazo en posición de tiro y colocarnos sobre las puntas de los pies, como si empezáramos el salto, y a continuación botaríamos, si no hemos agotado el bote, o tiraríamos, para aprovechar que el defensor se ha desequilibrado para taponar el primer tiro.

➤ Finta Para El Pase

Se realiza el mismo movimiento que el explicado anteriormente pero la pelota no se pasa sino que con un movimiento rápido, no por ello precipitado o mal ejecutado, lanzamos el balón a otro compañero o al mismo, si se puede.

➤ La Finta De Salida

Es una de los amagos más útiles si se consigue engañar a los defensores puesto que el defensor se separa de la trayectoria que tu quieres seguir, para realizarla tendremos que decidir un pie de pivote que no se levantará en ningún caso hasta botar la pelota, una vez decidido realizaremos un paso pequeño hacia delante y un lado, provocando el movimiento del defensa que intentará cerrarnos el paso, y a continuación saldremos hacia el lado contrario o hacia el mismo si el defensor se ha desequilibrado más todavía al volver a la posición inicial.



SEGUNDA UNIDAD

TEMA N° 4: FUNDAMENTOS TÁCTICOS INDIVIDUALES

4.1 Las Etapas Del Juego

Durante los encuentros deportivos se aprecian tres etapas la cuales son:

- La defensa; en la cual los miembros del equipo suman fuerzas y sincronizan movimientos para evitar que el equipo contrario les anote goles.
- La transición; en la que se pasa de un estado defensivo a un estado ofensivo como también puede ser de un estado ofensivo a un estado defensivo; es muy común no darse cuenta de esta etapa ya que pasa en pocos segundos toda su acción relevante, sin embargo es muy importante desarrollar acciones que ayuden a optimizar esta etapa.
- El ataque; es la acción, donde todos los miembros del equipo demuestran la táctica colectiva para conseguir anotar los goles que le ayudaran a ganar el encuentro.

4.2 La Defensa

En el básquetbol la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más constantemente presente en el juego. Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales. Aspectos físicos de una defensa. Una buena posición fundamental defensiva es el principio esencial en la defensa individual.



Posición defensiva básica

Se fundamenta en el buen equilibrio del cuerpo, cuyo centro de gravedad debe estar a un nivel más bien bajo, distribuyéndose el peso por igual entre las dos piernas, pies apoyados sobre las plantas. Los pies van separados, con los talones en contacto suave con el piso, rodillas flexionadas y espalda recta.

Los brazos obstaculizan cualquier tiro o pase, una mano generalmente dirigida al atacante y la otra hacia la pelota (si está en posesión del contrario). Los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario. El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. En caso que el atacante domine el balón, el defensa debe concentrar su visión en el centro de gravedad del otro (a la altura de la cintura aproximadamente). El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados. Los movimientos de piernas más comúnmente usados son el paso de pugilista y los saltos constantes.

La rapidez es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensa. La buena estatura es también un rasgo que debe tomarse en cuenta, pero debe estar unida a la rapidez para el logro de



mejores resultados. La estatura también se relaciona con la velocidad de reacción que demuestra el jugador.

Defensa Individual

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear toda defensa. Estos son:

Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.

- Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
- Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
- Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.
- Jugar la pelota directamente al hombre.
- Acorrallar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral. Seguir al jugador suelto
- Bloquear a los tiradores y zafarse de los bloqueos.
- Definir el marcaje y tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
- No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
- Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

Marcaje a un jugador en posesión de la pelota. La forma de marcaje está determinada por la posición en la cancha. Marcar a un jugador que está listo para lanzar requiere aproximarse a él con rapidez (pasos de pugilista), con una mano en alto y la otra baja. Es importante no caer en el engaño o finta que ensaye el atacante.

Para marcar a un adversario que se apodera de la pelota en el tablero defensivo, se debe tratar de llevarlo hacia el rincón o la línea de banda. Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

Mientras el rival a marcar no esté en posesión de la pelota, el jugador debe estar atento a la distancia existente entre éste y el balón. Cuanto más alejado está el jugador marcado del balón, más alejado puede jugar el defensa. Por el contrario, al acercarse el balón al adversario deberá acercársele también el defensa. Marcaje del regateador. Debe procurarse mantener al regateador fuera de posición para el tiro a cesta. Si se escapa, lo mejor es cortar para atajarlo junto al tablero.

Si el regateador avanza, el defensa debe acercarse a él con pasos rápidos y cortos, usando engaños y fintas a fin de que el regateador delate sus intenciones. Si continúa regateando se debe intentar llevarlo hacia la esquina o los laterales. Marcaje del pivot. El marcaje del pivot se diferencia según esté o no en posesión de la pelota.

La mejor forma para impedir que el equipo contrario organice una jugada de penetración basada en el pivot, consiste en marcarlo de tal manera que no pueda recibir. El defensa central se coloca entre el tablero y el pivot siguiendo de cerca los movimientos del atacante sin perder de vista la pelota. Cuando haya posibilidad de habilitación, se vendrá hacia adelante del pivot para interceptar el posible pase.

En general, esto es sólo posible cuando se juega a menos de tres metros del tablero.



Defensa de Equipo

La defensa de un equipo depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada, etc. La defensa debe ser constante en contraposición a la gran cantidad de factores variables que presenta el ataque. Se considera que el equilibrio entre defensa y ataque debe estar en una proporción entre 51-49, 60-40 ó 55-45 en favor de la ofensiva.

Contando con un adecuado nivel técnico, un juego de equipo organizado y amplia comunicación verbal entre los jugadores, puede lograrse una rápida reacción ante la pérdida de la pelota y la reorganización efectiva de la posición defensiva.

Generalmente la función de los jugadores en la defensa se define por los requisitos físicos del puesto. Así los jugadores corpulentos se ubican en la línea posterior para recuperación de rebotes mientras que los más livianos y ágiles se colocan en la línea del frente para pases, regates, recuperación de rebotes largos, etc.

Defensas por Zonas

Uno de los sistemas empleados consiste en alternar la defensa por zonas y una defensa hombre a hombre intercambiando puestos. Se basa en la idea de que el cambio del sistema defensivo a intervalos provoca cierta confusión en el adversario, obligándolo a jugar con menor nivel de eficacia.

En la formación de defensa por zonas, el jugador central es la clave, responsabilizándose de la zona delante del tablero. En caso de que abandone esta posición para desplazarse hacia la línea de fondo o las esquinas, el lateral del otro lado acude a la zona del centro para marcar a cualquier atacante que intente penetrar por allí.

La defensa por zonas ofrece tanto ventajas como inconvenientes.

Ventajas:

- Favorece el juego de conjunto, permitiendo que defensas lentos y corpulentos logren mayor efectividad.
- Es una defensa que se sostiene contra tiros a corta distancia y a la vez no propicia las faltas, lo que significa menos tiros libres en contra.
- Es una defensa efectiva contra un equipo "arrollador".
- Obstaculiza el juego de bloqueo, permitiendo mayores posibilidades de recuperación de rebotes.
- Rompe fácilmente hacia el ataque.

Inconvenientes:

- Permite que el atacante concentre fácilmente dos delanteros contra un sólo defensa.
- Es débil contra ataques ponderados, ataques rápidos, tiros laterales y tiros de larga distancia.
- No responsabiliza a los jugadores con la defensa tan directamente como lo hace un mareaje de hombre a hombre.

Defensa a Presión (pressing).

Se sustenta en un par de delanteros rápidos con cierto grado de agresividad en su accionar. Ellos acosan al contrario encargado de recuperar los rebotes, el cual para alejar la pelota de su tablero debe realizar pases largos que pueden ser interceptados. Los jugadores receptores del pase son objeto de acoso por otros defensas a fin de que pierdan la pelota. Los delanteros defensivos se cubren "mutuamente al momento de interponerse para cortar los pases.



Ventajas:

- Es efectiva para recuperar la pelota cuando se está con marcador en contra y el partido avanzado.
- Tiene muy buenos resultados cuando el equipo contrario es lento, inexperto o cuando sus ataques son fijos.
- Es efectiva contra adversarios débiles, que no cuentan con un sistema de ataque organizado para contrarrestar una defensa a presión.

Inconvenientes:

- Pueda dar lugar a un excesivo número de faltas
- Los jugadores deben ser veloces y agresivos
- Requiere un buen juego de piernas defensivo

4.3 La Triple Amenaza

La triple amenaza consiste en un gesto táctico de aplicación inteligente de las fintas de los fundamentos técnicos, que pone en movimiento la pelota, como son la finta de driblear, de pasar y de lanzar, todos juntamente con un análisis de la marcación; esta ejecución le garantizara al atacante desequilibrar la defensa, produciendo una situación favorable de gol al equipo. Es necesario desarrollar sincronización entre los individuos de un equipo y entendimiento motriz.

4.4 El uso de los Fundamentos Técnicos

La táctica individual es aquella acción del jugador propiamente dicha, en la que utiliza recursos propios e individuales muy eficientemente y eficazmente para resolver problemas de ataque como en defensa; en otras palabras los fundamentos técnicos se deben usar de manera inteligente previo análisis de una situación que se da en el juego.

Para saber que fundamento usar y como, se deberá tener en cuenta los siguientes elementos:

- Tamaño del contrincante
- Velocidad y reacción del contrario
- Posición del rival
- Distancia entre los miembros del equipo contrario
- Tener en cuenta con respecto a todo lo manifestado tu capacidad de poder resolver la situación en que estas.

TEMA Nº 5: FUNDAMENTOS TÁCTICOS COLECTIVOS

5.1 El Triángulo de Rebote

El triángulo de rebote, es la sincronización y el trabajo de bloque de los tres más altos del equipo (los defensas o postes y el pívot), cuya aplicación se da después de un intento de gol, a causa de un lanzamiento del equipo contrario; en esos momentos es donde los jugadores en mención forman un triángulo cerca a su tablero de defensa y se posicionan de tal manera que ningún **jugador contrario** pueda invadir la zona crítica de rebote, el cual está determinado por la zona restrictiva.

El triángulo de rebote evita que el contrario se apodere del balón y muy por el contrario asegura la recuperación óptima del balón para su equipo.



Para su aplicación es necesario contar con personas de estatura alta y de contextura gruesa ya que el choque es inminente.

5.2 Formaciones Defensivas

Las formaciones defensivas son aquellos trabajos en equipo que responde a ocupar un espacio específico dentro del campo de juego, que se está defendiendo; supone posición de los jugadores y sus respectivas funciones; las posiciones de los jugadores en defensa son:

- Alas; que son jugadores áviles, rápidos y de buen manejo con el balón para una salida rápida o una penetración efectiva, no son necesariamente los más altos o más fuertes del equipo, pero también hay alas con estas características.
- Pívot; que es aquel jugador más alto, robusto y con una gran capacidad de salto, que cumple la función de ganar los rebotes que se pudiera generar en un ataque.
- Postes o defensas; que son los que apoyan al pívot en su trabajo de ganar los rebotes y evitar las penetraciones por el fondo o línea final del campo de básquet con una contextura y capacidades parecida al del pívot

Las formaciones defensivas se clasifican en tres, los cuales son:

5.2.1 Formación Defensiva Individual

Cada jugador del equipo realiza el marcaje de un atacante concreto del otro equipo. Este seguimiento o defensa puede realizarse en todo el campo o a partir del medio campo. Se puede trabajar por porcentaje (25%, 50% etc.) del campo de juego.

5.2.2 Formación Defensiva Zonal

Cada jugador defiende una zona específica del campo, normalmente la zona alrededor de la botella, independientemente del jugador atacante que en ella se encuentre. Hay muchos sistemas de defensa en zona y se conocen por el número de jugadores alineados, comenzando a partir de la posición más alejada de la canasta. Así, tenemos como sistemas más habituales los siguientes:

Zona 2-3: Dos defensores avanzados, normalmente el base y el escolta, a cada extremo de la línea de tiros libres, y tres defensores altos, normalmente el pívot entre dos aleros, más cerca de la canasta. Asegura el rebote y permite iniciar el contraataque con rapidez. Puede ser vulnerable por el pasillo que se encuentra entre ambas líneas.

Zona 2-1-2: Es parecida a la anterior, pero con el pívot un poco más avanzado. Se evitan cruces ofensivos. Puede ser vulnerable en la zona superior de la línea de tiros libres y en la línea de fondo, bajo la canasta.

Zona 1-2-2: El jugador 1 tiene que ser un defensor muy rápido, normalmente el base. Esta zona es vulnerable en el centro de la botella.

Hay muchas combinaciones de sistemas defensivos en zona, según el tipo de ataque a que se enfrente, los objetivos que persiga y la consiguiente disposición de los jugadores, que será la que dará nombre al sistema.

5.2.3 Formación Defensiva Mixta

Utiliza ambos tipos de defensa. Algunos jugadores defienden una zona, normalmente la botella, y otros realizan un marcaje a algún atacante. Normalmente se utiliza cuando el equipo contrario dispone de un jugador destacado por su efectividad, en quien se basa el juego de ataque del equipo. En esta formación se encuentra por ejemplo dos y un triángulo, el triángulo invertido, caja más uno, etc.



5.3.2.1 Formación defensiva mixta 2 y un triángulo

Utilizamos además esta defensa por las siguientes razones:

- Romper una racha anotadora del contrario con una defensa poco ortodoxa (podemos hacerlo durante un tiempo muerto o una sustitución).
- Contrarrestar un sistema de ataque que está causando problemas a nuestra defensa convencional en zona o individual.
- Para a un atacante que está en racha de tiro. Esto puede aplicarse tanto a jugadores interiores como exteriores.
- Detener a un base anotador que está creando oportunidades de anotación a base de penetrar y sacar el balón.

La formación básica de la defensa se muestra en el siguiente diagrama.



X1 y X2 defenderán a sus pares (1 y 2, a quienes nos referiremos de ahora en adelante como tiradores) de forma individual. El componente hombre-a-hombre de la defensa puede ser denegando completamente el pase (defensa "ciega") o más pasiva, orientada a la ayuda, dependiendo de la filosofía de cada entrenador dictada por las características del contrario. X3, X4 y X5 defienden en zona usando una configuración de triángulo con las siguientes coberturas y responsabilidades:

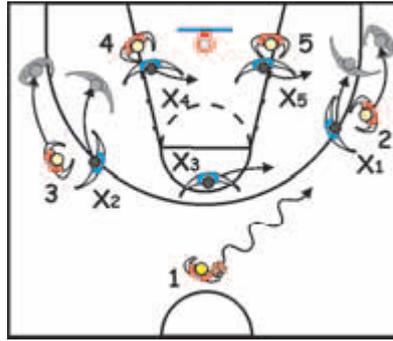
X3: Desde poste medio hasta poste alto a ambos lados de la zona. Este jugador no debe salir más allá de la línea de 3 puntos. Debe cambiar en todos los bloqueos que se realicen en su zona de cobertura y ayudar en las penetraciones de 1 ó 2.

X4, X5: Desde poste medio hasta la línea de fondo. Defienden al poste bajo por delante cuando el balón está en el alero del mismo lado, y defienden por detrás al poste bajo del lado contrario cuando el otro defensor tiene que salir. Ambos jugadores deben hablar constantemente, puesto que pueden ver todo el campo y las responsabilidades defensivas pueden cambiar rápidamente.

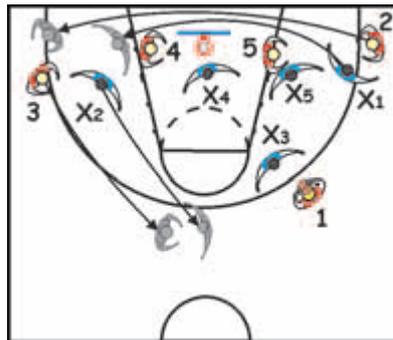
"Área Defensiva" - Para comprender cómo funciona el triángulo de zona debemos entender previamente el concepto de "Área Defensiva". Cuando uno de los defensores del triángulo tiene la responsabilidad de defender el balón en su área, debe utilizar las siguientes técnicas defensivas:

- Movimiento constante de los pies variando la presión sobre el balón y no permitiendo que el atacante con balón jugar un tiro cómodo o romper la defensa en 1x1.
- No permitir penetraciones con bote.

El balón está situado en el ala (3) en manos de un mal tirador (diagrama).



- X3 - Defiende su área no permitiendo a 3 penetrar o tirar, sin presionar excesivamente el balón.
- X5 - Defiende al poste alto por delante.
- X4 - Se sitúa en una posición intermedia defendiendo al poste bajo del lado débil, a la par que ofrece cobertura y ayuda a X5.
- X1 - Niega la recepción a 1 en el lado fuerte. X2, en este caso, defiende muy cerrado a 2, no ofreciendo ningún tipo de ayuda. Ambos pueden defender algo más alejados de sus atacantes y presionarles sólo cuando reciban el balón.
El balón está situado en la esquina, en manos de un mal tirador.



- X5 - Defiende su área igual que X3 en el diagrama anterior. Al flotar al balón, hace que el pase desde el poste a 4 sea complicado.
- X4 - Se mueve a través de la zona por detrás de 4 para defender al poste bajo. Si el balón llega al poste bajo, X5 deberá girarse, sin aplicar un 2x1 demasiado intenso, X3 baja y está preparado para cualquier pase de vuelta desde el poste. X1 y X2 pueden proporcionar alguna ayuda posicional hasta que el balón salga del poste.
- X3 - Se mueve por debajo de la línea de tiros libres y hacia el lado débil. X3 con frecuencia tiene la responsabilidad de leer los ojos del hombre con balón y controlar los pases desde la esquina. Este pase puede ir dirigido a los aleros o a la zona superior, y cualquiera de estos pases es responsabilidad de este jugador.



El ataque ha situado a 1 y 2 en las esquinas, y puesto a dos jugadores de perímetro arriba en la zona de los aleros. Esto se hace para intentar forzar a X3 a controlar a dos jugadores en la zona superior, y crear mejores líneas de penetración para uno de los atacantes (diagrama anterior).

En el momento en que identificamos que el ataque realiza este movimiento de forma sistemática, simplemente invertimos el triángulo llevando uno de los dos jugadores (X4 o X5) a la zona superior. Nos mantendremos así mientras el ataque utilice este sistema de ataque. El defensor situado en la zona inferior del triángulo (X5) tomará al atacante restante básicamente en individual.

La clave para controlar la inversión de balón de forma rápida y precisa es comunicarse constantemente e identificar esta maniobra ofensiva lo antes posible.

Finalmente, la defensa de la pantalla y continuación sobre cualquiera de los tiradores se muestra en los diagramas 5, 6, 7 y 8.



Diagrama 5



Diagrama 6



Diagrama 7



Diagrama 8



La pantalla se produce en la cabecera de la bombilla para 1. La defensa simplemente realiza un cambio con X3 tomando a 1 y X1 asumiendo las responsabilidades de X3 en el triángulo tal y como se muestra en los diagramas 5 y 6.

Vemos la misma acción en la esquina para 2 en el diagrama 7. Mientras X3 pide el cambio en la pantalla, X2 responde corriendo hacia el área de responsabilidad de X3, dejando el área de la esquina para que X5 realice la cobertura.

Nota: Si 5 vuelve a realizar la pantalla y 2 vuelve driblando hacia la esquina, entonces X5 tendrá que tomar a 2 y X4 habrá de proporcionar ayuda en el poste bajo para detener la continuación de 5 hacia canasta. X2 ha tomado la responsabilidad de X3 en el triángulo y X3 ahora se encuentra defendiendo hombre a hombre a 2 (diagrama 8).

5.3 Formaciones Ofensivas y Jugadas

Son las acciones de coordinación y sincronización que se realizan entre los miembros de un equipo para anotar un gol, donde supone una posición que ocupa cada jugador con sus funciones específicas dentro del terreno de juego del equipo contrario; las posiciones que se encuentran y funciones son:

- **"Base:"** También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Debe ser el jugador más equilibrado del equipo.
- **"Escolta:"** Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Normalmente es el que efectúa los saques de banda y de fondo a no ser que el entrenador mande una estrategia especial en el que el escolta no tenga que sacar.
- **"Alero:"** Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y asimismo saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. En defensa han de estar atentos para ayudar a cerrar el rebote y recoger los rebotes de media distancia.
- **"Ala-Pívot:"** Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.
- **"Pívot:"** Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores.

Crear oportunidades de juego excepcionales, depende de la capacidad para lograr un juego táctico. Existe una variedad de sistemas ofensivos y defensivos para ser utilizados en diversas situaciones. Ejemplos: Ofensiva de múltiples usos, ofensiva alga marina, ofensiva al finalizar el reloj, ofensiva al finalizar el reloj (2), ofensiva para conseguir triples, ofensiva para conseguir triples (2), ofensiva rápida adentro, ofensiva rápida en conjunto, ofensiva para el último segundo, ofensiva roma 1, ofensiva roma 2, etc.



Bibliografía

BÁSICA

Goldstein, SIDNEY	La biblia del entrenador de baloncesto: una guía sistemática y exhaustiva del entrenamiento.	Editorial Paidotribo, S.L., 2002
Wissel, HAL	Baloncesto: aprender y progresar	Editorial Paidotribo, S.L., 2002
La FIBA.	Reglamento de FIBA	Editorial Paidotribo, S.L., 1999
Giménez FUENTES-Guerra, FCO. JAVIER	Formación entrenador en la iniciación al baloncesto	Editorial Wanceulen, 2003
David, FAUCHER	Enseñar Baloncesto a los Jóvenes	editorial: Paidotribo, S.L. Edición: 2002
Dean Smith	BALONCESTO Ataques y defensas múltiples	Editorial PILA TELEÑA 1998

COMPLEMENTARIA

http://www.canastad3.com	Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos
http://www.canastad3.com/baloncesto/entrenamiento/preparacion%20fisica/fisico-tecnicos.shtml#m2	La Página es una extensión de la página anterior donde se encuentra información muy didáctica y pedagógica de los fundamentos y técnicas como de preparación física para el basquetbolista.
http://www.planetabasketball.com/	Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos
http://www.jgbasket.com/	Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos
http://html.rincondelvago.com/baloncesto_38.html	Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos
http://www.monografias.com/basquetball	En esta página incluye diversos conceptos y definiciones en cuanto a la terminología del deporte se refiere.
http://www.jgbasket.com	Baloncesto para entrenadores, jugadores y apasionados. Artículos, videos, ejercicios, frases y mucho más