

EDUCACIÓN FÍSICA
3^{RA} AÑO

2011 -

①

1-78
156 COPIAS

I.S.F.D

EDUCACION FISICA

BASQUET II

Prof. Soria, Ricardo

OPCION METODOLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS.

Para un jugador de baloncesto que se inicia en las categorías de menores, el aprendizaje de las acciones motoras de los elementos técnicos ofensivos y defensivos, son en cierta manera, el continuar de forma dirigida un proceso del desarrollo y perfeccionamiento de los diversos movimientos ejecutados libremente por los niños y adolescentes durante los juegos propios de estas edades.

El entrenador para realizar eficientemente su trabajo, debe guiarse por una correcta metodología que le permita obtener los resultados deseados, transitando adecuadamente durante el complejo proceso pedagógico del aprendizaje y perfeccionamiento técnico – táctico, el cual debe transcurrir por cada una de las tres etapas, las cuales se relacionan con el aprendizaje inicial, el aprendizaje profundo, la consolidación y el perfeccionamiento de las categorías del movimiento (habilidad, hábito motor y destreza) apoyándose en los principios del entrenamiento deportivo y los métodos y medios, que debe aplicar según la etapa por la que transita y sobre todo observando rigurosamente las características individuales del potencial a desarrollar.

Una de las principales orientaciones metodológicas a tener presente es la consideración que el aprendizaje de cada fundamento técnico debe iniciarse con la enseñanza pura, y en la medida que los alumnos vayan desarrollando el hábito motor deseado mediante la práctica reiterada del ejercicio físico, se deben ir combinando los elementos técnicos en combinaciones de dos y más elementos, hasta los que sean capaces de ejecutar sin desvirtuar el objetivo del ejercicio, que debe ser el de lograr una ejecución consecutiva de diversas acciones motoras entre sí, con las habilidades, destrezas y nivel de improvisación requerido en el juego de baloncesto.

El entrenador debe estar alerta durante el proceso de enseñanza que no todos los alumnos aprenden con el mismo ritmo, por lo que debe diferenciar el trabajo de cada uno, según el progreso que vayan demostrando, y para ello puede hacer varios grupos de trabajo según el nivel alcanzado y así poder abarcar directamente de forma diferenciada a los más necesitados.

El tiempo destinado para el aprendizaje de cada elemento podemos decir que depende ciertamente del tiempo en que demoren los estudiantes por crear un correcto hábito motor, no obstante, esto es una tarea que nunca termina, porque a la etapa de enseñanza, le continua la etapa de consolidación y a esta, la etapa de perfeccionamiento, pero, que principalmente se materializa a través de la realización de combinaciones de ejercicios ejecutados a un ritmo óptimo, similar al ritmo e improvisación del juego.

Lo cierto es que entendemos que estos elementos deben ejercitarse diariamente en correspondencia con la planificación global del entrenamiento, en las cantidades de volumen necesarias según la categoría en que se trabaje, ya que el trigo de este esfuerzo equivale a lograr desarrollar a jugadores con un alto nivel de perfeccionamiento de los fundamentos técnicos tanto ofensivos como defensivos, que en definitiva es la base para asumir complejas acciones tácticas con un alto porcentaje de efectividad, no solamente en la ejecución de los tiros al aro, si no, durante la realización de las acciones tácticas ofensivas y defensivas de interrelación individuales, de grupo y equipo, cuestión esta que tanto desmerita el espectáculo del baloncesto cuando se observa un juego carente de la emoción que emana de la dinámica de acciones ejecutadas con una alta maestría.

Si usted está conciente de este razonamiento, le invitamos a retomar el estudio de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del baloncesto bajo la óptica de una nueva opción metodológica para su enseñanza, así recordaremos desde otra visión un capítulo del libro que tal vez fuera leído hace ya mucho tiempo, y por tanto, olvidado en una gran parte, quedándonos solamente en la memoria ejercicios clásicos que hacemos cotidianamente como los de driblar, pasar, desplazarnos, recepcionar y tirar al aro, sin llegar a planificar en su totalidad numerosos complejos de habilidades que representen la opción de ejecución real dentro de la dinámica de un juego de baloncesto.

INTERRELACIÓN ENTRE LA PREPARACIÓN TÉCNICA OFENSIVA Y LA PREPARACIÓN TÉCNICA DEFENSIVA.

Para establecer una mejor comprensión de los planteamientos de esta opción metodológica, agruparemos los principales elementos técnicos ofensivos y defensivos en cuatro bloques, lo que nos permitirá crear una mayor visión y control sobre los elementos técnicos que conforman cada bloque durante la interrelación entre ellos.

BLOQUE I. Técnica de los desplazamientos ofensivos.

1. Postura ofensiva.
2. Las carreras.
3. Los saltos.
4. Las paradas.
5. Los pivotes.
6. Los amagos.

BLOQUE II. Técnica de los desplazamientos defensivos.

1. Posiciones defensivas.
2. Posturas defensivas.
3. Desplazamientos defensivos.
4. Ubicación de las piernas.

BLOQUE III. Técnica del manejo del balón.

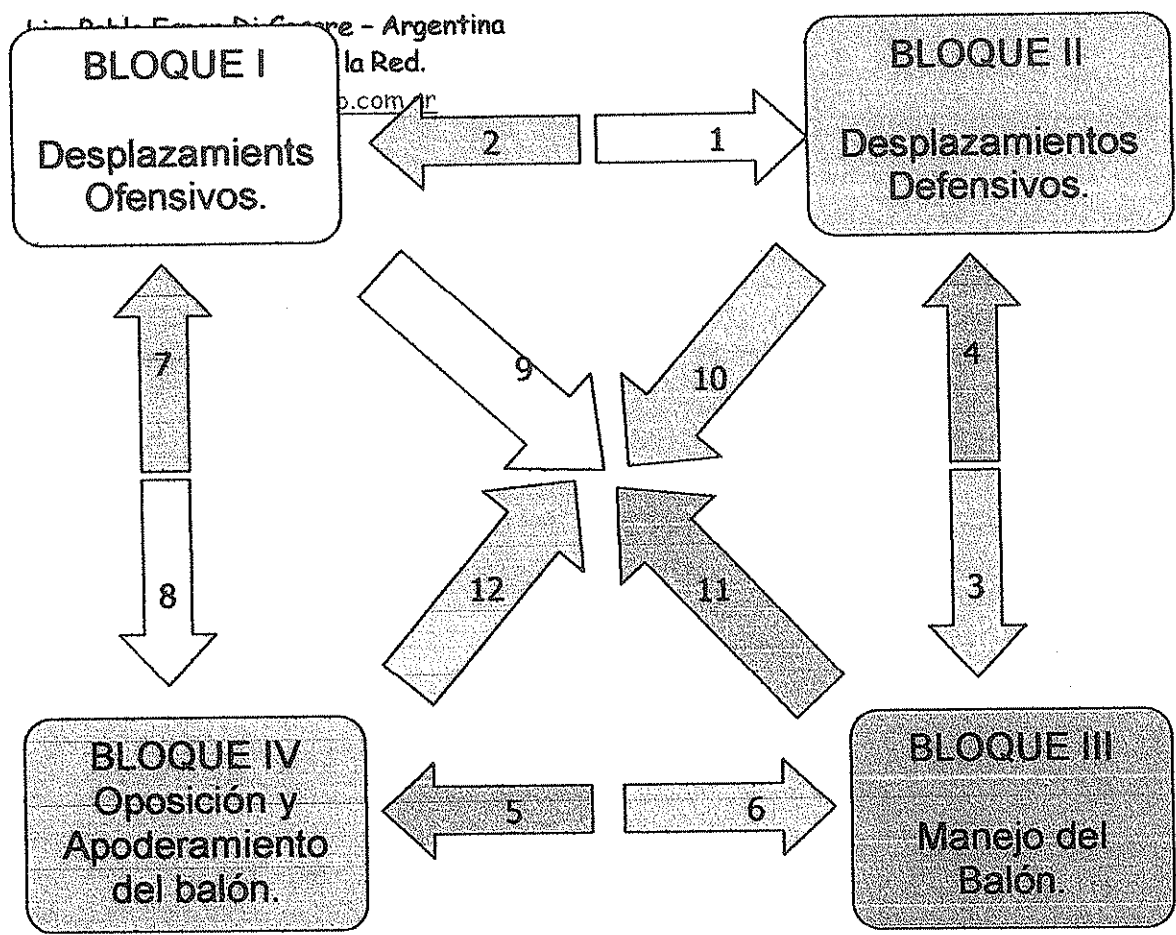
1. Agarre del balón.
2. Recepción del balón.
3. Los pases.
4. El drible.
5. Los tiros al aro.
6. El remate.

BLOQUE IV. Técnicas de oposición y apoderamiento del balón.

1. Quitar el balón.
2. Tumbar el balón.
3. Interceptar el balón.
4. Rebote defensivo.

Mediante la relación entre los bloques, se puede establecer una guía para la confección de los complejos de ejercicios, pasando a un nivel superior en la planificación de los mismos, al combinar elementos ofensivos con defensivos de dos, tres y cuatro bloques, donde se establece la importante transición de la ofensiva a la defensiva y viceversa.

RELACIÓN DE INTERRELACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES BLOQUES.



Para la mejor comprensión del esquema, desglosaremos el mismo guiándonos por las numeraciones que establecen las interrelaciones.

Opciones de interrelación.	Relación entre bloques.	Fundamentos técnicos implicados.
1	I - II	I- Desplazamiento ofensivo II-Desplazamiento defensivo
2	II - I	II-Desplazamiento defensivo I-Desplazamiento ofensivo
3	II - III	II-Desplazamiento defensivo III-Manejo del balón.
4	III - II	III-Manejo del balón II-Desplazamiento defensivo
5	III - IV	III-Manejo del balón IV-Oposición y apoderamiento.
6	IV - III	IV-Oposición y apoderamiento III-Manejo del balón.
7	IV - I	IV-Oposición y apoderamiento

		I-Desplazamiento ofensivo	
8	I – IV	I-Desplazamiento ofensivo IV-Oposición y apoderamiento.	
9	I – II – III	I – III – IV	I – IV – II
10	III – IV – I	III – I – II	III – II – IV
11	II – III – IV	II – IV – I	II – I – III
12	IV- I – II	IV- II – III	IV – III – I
9.1	I – II – III - IV	I – III – IV - II	I – IV – II - III
10.1	III – IV – I - II	III – I – II - IV	III – II – IV - I
11.1	II – III – IV - I	II – IV – I - III	II – I – III - IV
12.1	IV- I – II - III	IV- II – III - I	IV – III – I - II

Para darle cumplimiento a la propuesta metodológica sobre la forma de distribuir el volumen correspondiente a la preparación técnica y a la planificación de los ejercicios y complejos de ejercicios técnicos ofensivos, defensivos y mixtos, debemos observar los siguientes pasos:

1. Codificar estadísticamente cada uno de los elementos técnicos que conforman la técnica ofensiva y defensiva.
2. Distribuir el % - hora por cada representante principal de cada uno de los diferentes elementos técnicos ofensivos y defensivos a través de cada mesociclo, del % - horas general correspondiente a la preparación técnica del macrociclo.
3. Distribuir el tiempo correspondiente a cada elemento técnico ofensivo y defensivo por cada microciclo, según el tiempo asignado a cada mesociclo.
4. Distribuir el tiempo de cada elemento ofensivo y defensivo, en cada día del microciclo correspondiente.
5. Según la etapa por la que transcurran los deportistas, aplicar los diferentes niveles en la planificación de los ejercicios de un solo elemento, o de los complejos de ejercicios donde se interrelacionen varios elementos de un mismo bloque o entre elementos de dos, tres y cuatro bloques.
6. Los niveles a los que hacemos referencia son los siguientes:
 - 1er Nivel – Ejecución individual y por separado de cada elemento técnico correspondiente a cada bloque.
 - 2do Nivel – Ejecución individual de un conjunto de elementos técnicos correspondientes a cada bloque.
 - 3er Nivel – Ejecución individual y colectiva de un conjunto de elementos técnicos correspondientes a cada bloque.

- 4to Nivel – Ejecución individual y colectiva de un conjunto de elementos técnicos correspondientes a la relación de dos bloques.
- 5to Nivel – Ejecución individual y colectiva de un conjunto de elementos técnicos correspondientes a la relación de tres bloques.
- 6to Nivel - Ejecución individual y colectiva de un conjunto de elementos técnicos correspondientes a la relación de cuatro bloques.

Para darle cumplimiento al cuarto, quinto y sexto nivel en la dinámica metodológica de esta propuesta, es necesario observar los siguientes aspectos:

1. Planificar los complejos de ejercicios según el orden de relación entre los bloques.
2. La cantidad de ejercicios por complejos debe iniciarse de menor a mayor, hasta abarcar, en secuencia lógica, un mínimo considerable de acciones técnicas de cada bloque, según el alumno sea capaz de realizar correctamente. Recomendamos no más de tres o cuatro elementos técnicos de cada bloque para confeccionar cada complejo de ejercicio.
3. Los complejos de ejercicios deben planificarse con acciones que modelen lo más real posible a como suceden durante el juego, en cuanto a la consecución de las mismas, las zonas a través del terreno, el ritmo, la cantidad de participantes, la transición.
4. El profesor no debe dirigir el ejercicio durante su práctica, debe hacerlo un asistente o un monitor aventajado. No debe dirigir el ejercicio, porque debe atender entre otras cosas a la corrección sistemática de los errores en que incurren los atletas.

A continuación detallamos la clasificación estadística de los fundamentos técnicos por bloques, y los ejemplos de las posibles planificaciones de los complejos de ejercicios técnicos ofensivos y defensivos y su interrelación entre ellos.

BLOQUE I

FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS DE DESPLAZAMIENTOS SIN BALON

No.	Elementos o fundamentos técnicos ofensivos de desplazamientos sin balón
1	Postura ofensiva.
2	La carrera.
2.1	Carrera normal de frente.
2.2	Carrera con arrancada explosiva.
2.3	Carrera con cambio de dirección.
2.4	Carrera con cambio de velocidad.
3	Los saltos.
3.1	Salto con las dos piernas desde el lugar.
3.2	Salto con las dos piernas en movimiento.
3.3	Salto con una pierna en movimiento.
4	La parada. (a diferentes velocidades, antes de otro elemento, después de otro elemento)
4.1	La parada por pasos a la cuenta de uno.
4.2	La parada por salto a la cuenta de uno.
4.3	La parada por salto a la cuenta de uno – dos.
5	Los pivotes.
5.1	Pivote de frente hacia la izquierda (derecha) con los dos pies al mismo nivel.
5.2	Pivote de espalda hacia la izquierda (derecha) con los dos pies al mismo nivel.
5.3	Pivote de frente hacia la izquierda (derecha) con el pie más atrasado.
5.4	Pivote de espalda hacia la izquierda (derecha) con el pie más atrasado.
5.5	Pivote de frente hacia la izquierda (derecha) con el pie más adelantado.
5.6	Pivote de espalda hacia la izquierda (derecha) con el pie más adelantado.
5.7	Pivote estando en movimiento.
6	Los amagos.
6.1	Amago con cruce de la pierna.
6.2	Amago sin cruce de la pierna.

6.3	Amago sin cruce con retroceso de la pierna.
6.4	Amago con giro del tronco.

Ejemplo de la posible planificación y tiempo de ejecución por separado de los elementos técnicos ofensivos sin balón en un microciclo de entrenamiento en dirección vertical.

Microciclo No. 1.

Elementos	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	Total
1	0.10		0.10		0.10		0.30
2		0.10		0.10			0.20
2.1	0.10				0.10		0.20
2.2		0.10		0.10			0.20
2.3	0.10		0.10				0.20
3		0.20		0.20			0.40
3.1			0.20		0.20		0.40
3.2	0.20			0.20			0.40
4		0.20			0.20		0.40
4.1			0.20				0.20
4.2	0.10						0.10
5							
5.1							
5.2							
5.3							
5.4							
5.5							
5.6							
6							
6.1							
6.2							
6.3							

total	60	60	60	60	60	60	300
-------	----	----	----	----	----	----	-----

Ejemplos de combinación de ejercicios técnicos ofensivos sin balón durante un microciclo de entrenamiento. (La relación de la combinación es vertical)

No.	Elementos ofensivos sin balón	L	M	M	J	V	TOTAL
1	Postura ofensiva.	*0.05	*0.05	*0.05	*0.05	*0.05	0.25
2	Carrera normal de frente.	*0.05					0.05
2.1	Carrera con arrancada explosiva.		*0.05				0.05
2.2	Carrera con cambio de dirección.			*0.05		*0.05	0.10
2.3	Carrera con cambio de velocidad.				*0.05		0.05
3	Salto con las dos piernas desde el lugar.		*0.05		*0.05		0.10
3.1	Salto con las dos piernas en movimiento.	*0.05					0.05
3.2	Salto con una pierna en movimiento.			*0.05		*0.05	0.10
4	La parada por pasos a la cuenta de uno.				*0.05		0.05
4.1	La parada por salto a la cuenta de uno.	*0.05		*0.05		*0.05	0.15
4.2	La parada por salto a la cuenta de uno – dos.		*0.05				0.05
5	Pivote de frente hacia la izquierda (derecha) con los dos pies al mismo nivel.						
5.1	Pivote de espalda hacia la izquierda (derecha) con los dos pies al mismo nivel.						
5.2	Pivote de frente hacia la izquierda (derecha) con el pie más atrasado.						

5.3	Pivote de espalda hacia la izquierda (derecha) con el pie más atrasado.						
5.4	Pivote de frente hacia la izquierda (derecha) con el pie más adelantado.						
5.5	Pivote de espalda hacia la izquierda (derecha) con el pie más adelantado.						
5.6	Pivote estando en movimiento.						
6	Amago con cruce de la pierna.						
6.1	Amago sin cruce de la pierna.						
6.2	Amago sin cruce con retroceso de la pierna.						
6.3	Amago con giro del tronco.						
TOTAL DE TIEMPO DE CADA COMBINACIÓN POR DÍA. VOLUMEN TOTAL		0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	100

LUNES: Postura ofensiva - Carrera normal de frente - Salto con las dos piernas en movimiento - Parada por salto a la cuenta de uno.

MARTES: Postura ofensiva - Carrera con arrancada explosiva - Salto con las dos piernas desde el lugar - Parada por salto a la cuenta de uno – dos.

MIERCOLES: Postura ofensiva - Carrera con cambio de dirección - Salto con una pierna en movimiento - Parada por salto a la cuenta de uno.

JUEVES: Postura ofensiva - Carrera con cambio de velocidad - Salto con las dos piernas desde el lugar - Parada por pasos a la cuenta de uno

VIERNES: Postura ofensiva - Carrera con cambio de dirección - Salto con una pierna en movimiento - Parada por salto a la cuenta de uno.

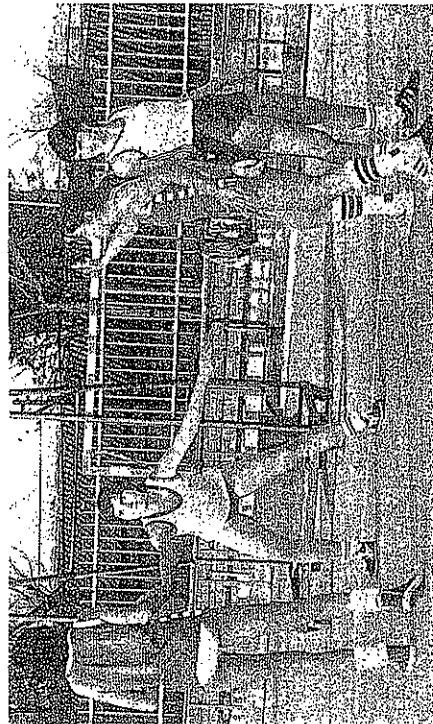
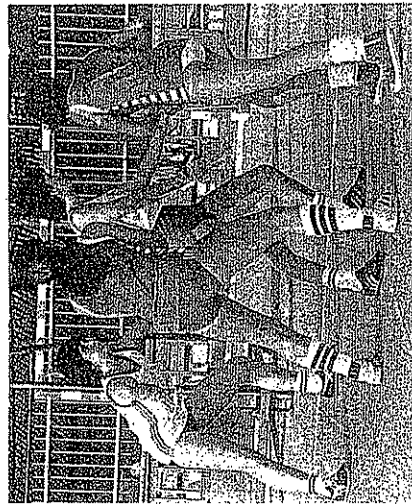
1. Como podemos observar, la planificación de cada ejercicio por separado y sus combinaciones debe ir obedeciendo a un orden lógico

- que permita el curso dinámico del proceso de enseñanza en una primera etapa según sea el desarrollo y dominio de estas acciones por parte del alumno.
2. Según sea el dominio de determinados fundamentos, por supuesto que estos serán los primeros en comenzar a combinarse. En esta etapa inicial, se debe tener en cuenta el proceso de diferenciación individual del contenido de las tareas.
 3. Las tablas constituyen un guía visual por la cual podemos orientarnos en la selección del tiempo y repetición de cada elemento técnico que nos evita cometer el error del olvido, sobre todo en la elaboración de los complejos de ejercicios.
 4. Ahora bien, considera usted que las cinco combinaciones utilizadas de ejemplos, son correctas en su orden de ejecución; analice cada ejemplo y exponga sus criterios al respecto.
 5. Teniendo en cuenta esta experiencia, elabore durante el taller cinco complejos de ejercicios que contengan dos, tres, cuatro, cinco y seis fundamentos ubicados en un orden lógico de realización, tal y como puede suceder en un juego.

Consejo

El hombre que va a bloquear tiene que hacer un cambio de dirección antes de ir, y después de bloquear ha de continuar en la dirección de su compañero.

El hombre que recibe el bloqueo tiene que llevar al defensor. No hay bloqueo sin cooperación entre atacantes.



Baloncesto básico

Errores más comunes

- El que bloquea se mueve al bloquear (falta de ataque).
- El que recibe el bloqueo está estático (no hay bloqueo).
- No hacer continuidad.

LA DEFENSA

Elegir la defensa individual como primera defensa a enseñar es el primer paso que hay que dar, desde el punto de vista de la metodología, por cuanto es la defensa que trabaja los fundamentos necesarios para realizar cualquier tipo específico de defensas posteriores.

Consejo

Es, por consiguiente, indiscutible que la primera defensa que los niños tienen que hacer es la *individual*.

Programa de enseñanza

- Defensa al hombre balón
- Triángulos de ayuda
- Defensa al alero del lado fuerte
- Defensa al corte del alero del lado fuerte
- Defensa al corte del alero del lado débil
- Defensa al corte del pivote
- Defensa a los postes
- Defensa de ayuda al hombre balón
- Presión sobre el posible pase
- Defensa de bloqueo
- Defensa individual en todo el campo

Defensa al hombre balón

Principios

- Colocarse entre la canasta y el atacante
- La distancia entre ambos es la extensión del brazo del defensor
- Hay que mantener la cabeza del defensor entre los hombros del atacante.

GUARDO SORIA - BASKET II

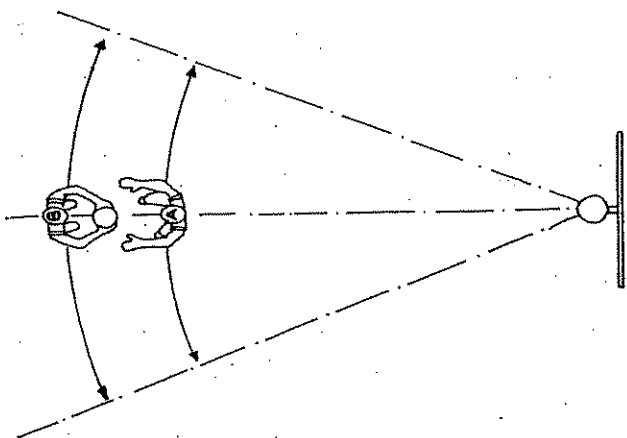


Fig. 24.

Recomendaciones

- Que el jugador esté sometido a presión psicológica (que piense que puede perder el balón).
- Que no pase bien.
- Si botar que tenga que hacerlo de espaldas al defensor.
- No intentar robar el balón.

Errores más comunes

- Perder la distancia con el atacante. Muy cerca, se nos escapa, muy lejos, tira con comodidad.
- Intentar robar el balón. Se comete falta personal.
- Hacer movimientos más despacio que el atacante. Se nos escapa.
- No mostrarse agresivo. El jugador de ataque piensa y juega.

¡Atención! El atacante todavía no ha botado

- Si bota y coge el balón, la posición es igual, pero la distancia es inexistente.

Triángulo de ayuda

Principios

- Hay que mantener una posición que permita ver al balón y al hombre que defendemos.
- Este triángulo que se forma es más grande o más pequeño, en función proporcional de la distancia del hombre defendido con relación al balón.
- El triángulo debe permitir ayudar al hombre balón, si éste inicia una penetración, y cortar el pase al hombre defendido.

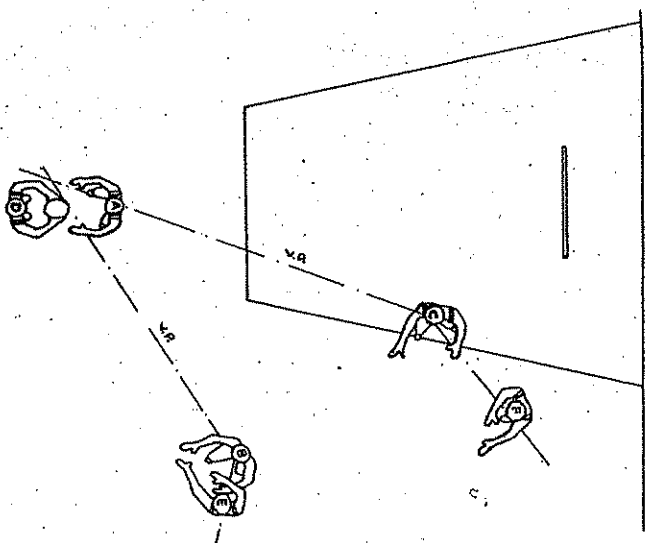


Fig. 25.

Principios

- El triángulo de ayuda es muy pequeño.
- Hay que presionar el posible pase.
- Si el hombre balón sale botando (Fig. 27), se realiza un movimiento hacia el para pararlo.
- Inmediatamente se recupera a nuestro hombre (A).

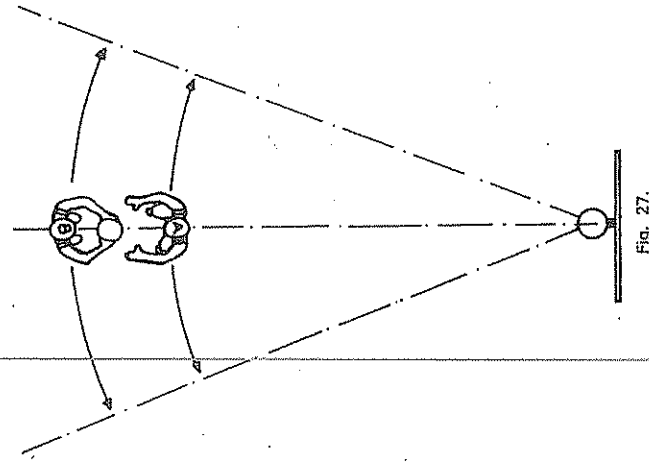


Fig. 27.

Recomendaciones

- Debemos enseñar a nuestros jugadores las dos posiciones de pies mirando al balón, o mirando al atacante.

Errores más comunes

- Al hacer la ayuda no recuperar rápidamente al hombre defendido.
- Hacer falta personal al ir a parar al hombre balón.

Recomendaciones

- Al hombre que defendemos le tiene que costar trabajo recibir el balón.
- No se debe perder de vista con visión periférica ni el balón ni el hombre al que defendemos.

Errores más comunes

- No ver el balón o el hombre.
- Perder la posición base de defensa.

Defensa en el lado fuerte

Consideraciones

- Se valora el lado fuerte del atacante, la proximidad del balón.
- Si dividimos el campo con una raya que una las dos canastas, el lado fuerte estaría donde se encuentra el balón. (Fig. 26)

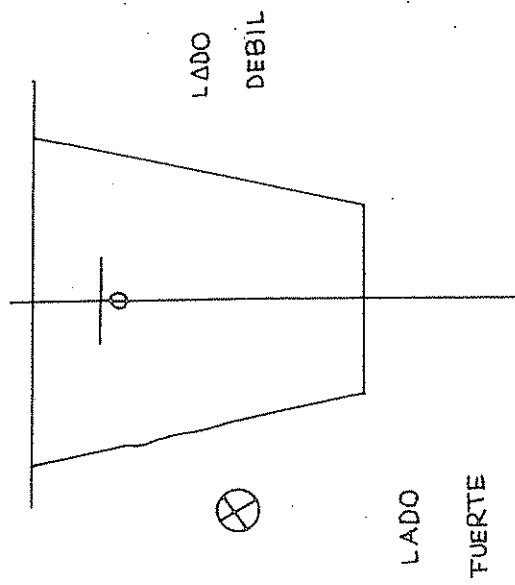


Fig. 26.

Defensa del lado fuerte al débil

Principios

- No hay que perder la posición de defensa en los movimientos.
- Viendo el gráfico, se observa perfectamente el movimiento.
- Si el jugador se acerca al balón (C, V, A), el defensor cierra el triángulo.
- Hay un momento en que el atacante está en línea con el balón y es preciso decidir defenderlo cara al balón (Fig. 26), o de espaldas al balón (Fig. 27).
- El movimiento completo se puede ver en el gráfico (Fig. 28).

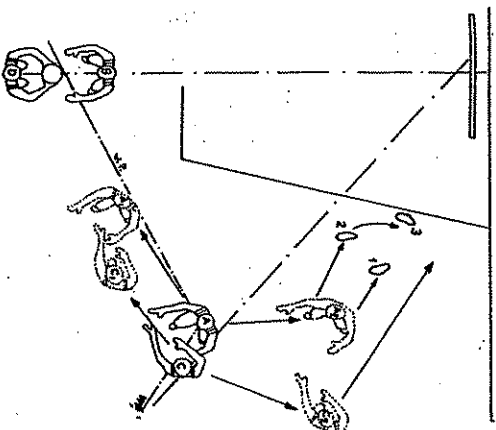


Fig. 28.

Recomendaciones

- Es conveniente que el jugador sepa defender al «corte» de ambas formas de cara al balón y de espaldas a él.
- Cuando se pierde el triángulo, si el jugador deja de ver al atacante debe estar en contacto con él con la mano.

Errores más comunes

- No acompañar al atero que corta.
- No volver a formar el triángulo en el lado contrario.

- Dejar que el corte se produzca por delante del defensor, atacante más cerca del balón que el defensor.
- En estos errores, el atacante recibe el balón en muy buena posición.

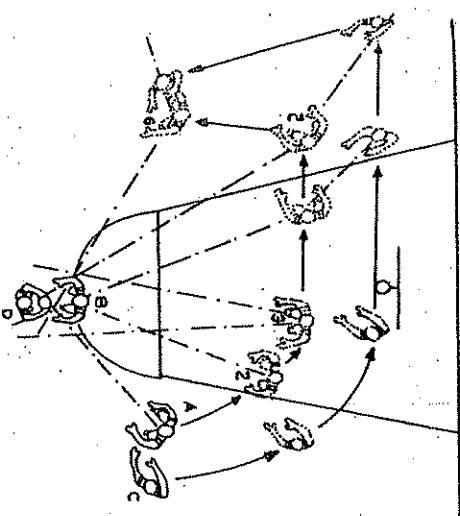


Fig. 29.

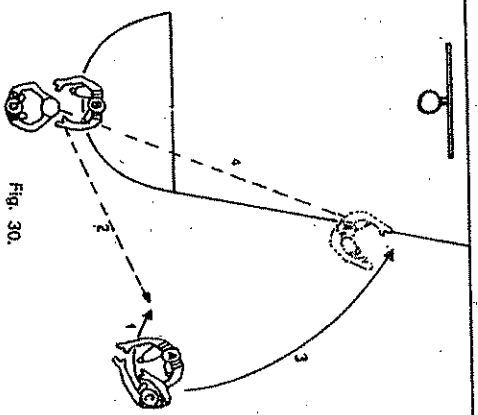


Fig. 30.

Defensa del corte del lado débil al fuerte

Principios

Son igual de válidos que los explicados anteriormente (corte de alero del lado fuerte).

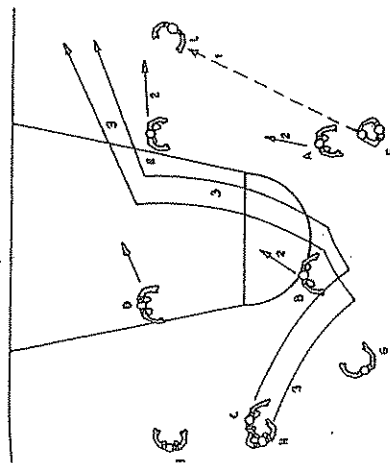


Fig. 31.

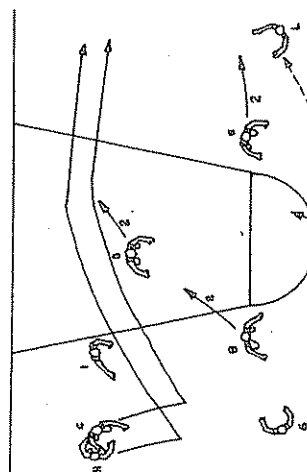


Fig. 32.

Recomendaciones

- Que no corran por delante del defensor.
- Que una vez que realizan el corte no pueden recibir el balón con comodidad en el lado fuerte.

Errores más comunes

- El triángulo de ayuda está mal hecho y el defensor no ve al atacante.
- Se deja recibir al atacante en el lado fuerte.

Defensa a los postes

Consideraciones generales para todas las posiciones

- Hay que estar siempre en línea de pases.
- Si la defensa es por delante, solo se hace con ayuda por detrás.
- Para pasar de un lado a otro del poste, realizar pases sin dejar de estar en contacto con el poste.

Recomendaciones

- No dejar recibir a los postes. Es muy peligroso.
- Presionar al poste para que no haga movimientos con el balón.
- Que no pueda pasar cómodamente.

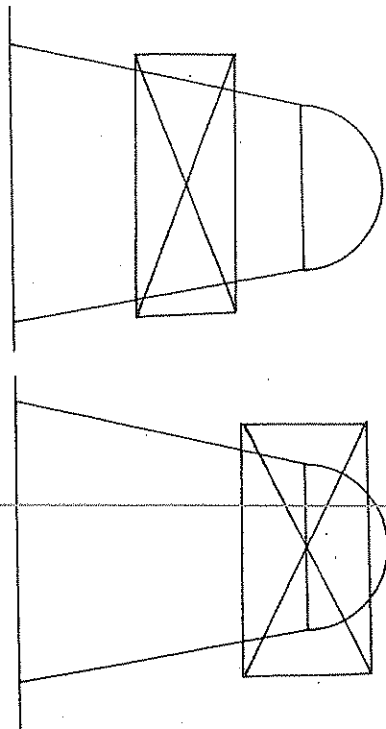


Fig. 33.

Fig. 34.

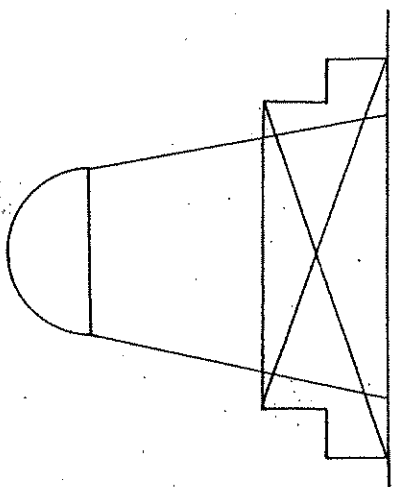


Fig. 35.

Errores más comunes

- Dejar recibir.
- No hacer ayudas al defensor del poste.
- Dejar hacer movimientos al poste con balón.

Hay tres posiciones fundamentales de defensa:

- Poste alto (Fig. 36).

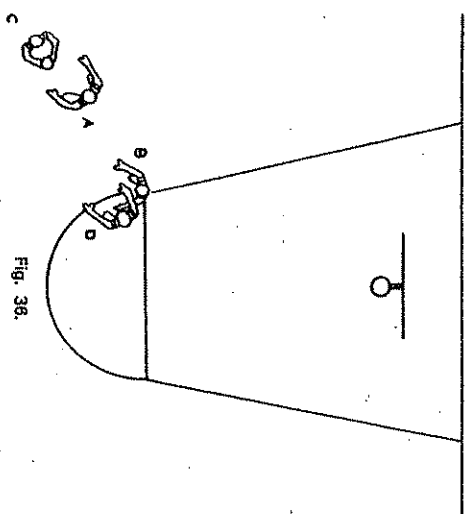


Fig. 36.

— Poste medio (Fig. 37).

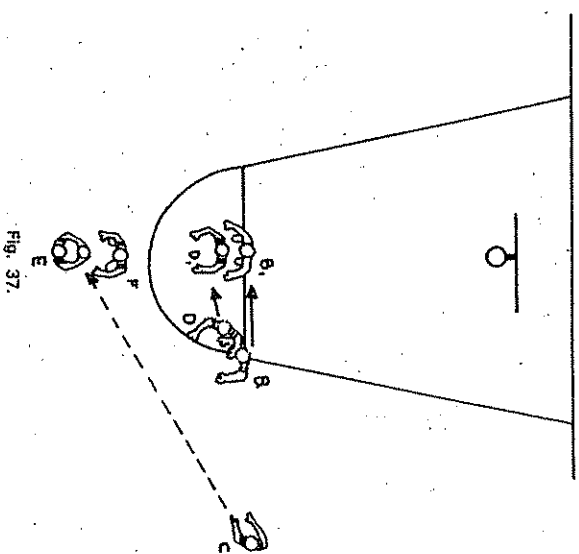


Fig. 37.

— Poste bajo (Fig. 38).

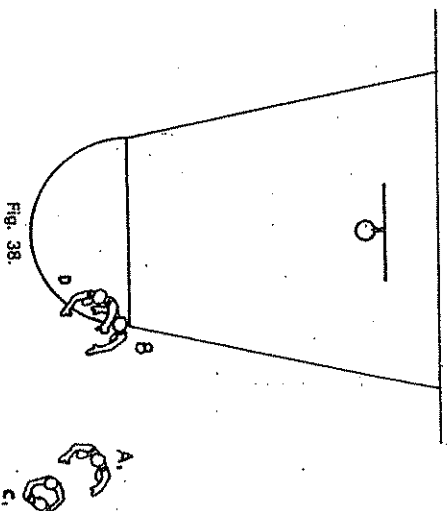


Fig. 38.

En todas ellas, atendiendo a las consideraciones generales, se puede defender.

Poste alto

— Tres cuartos por detrás (Fig. 39).

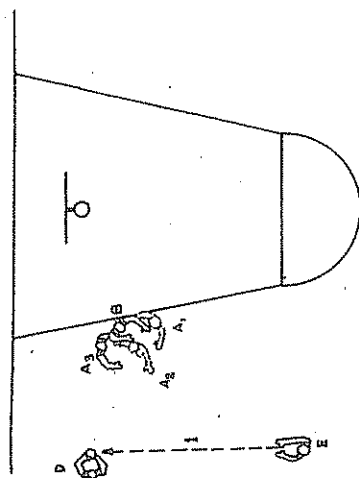


Fig. 39.

— Por detrás (Fig. 40).

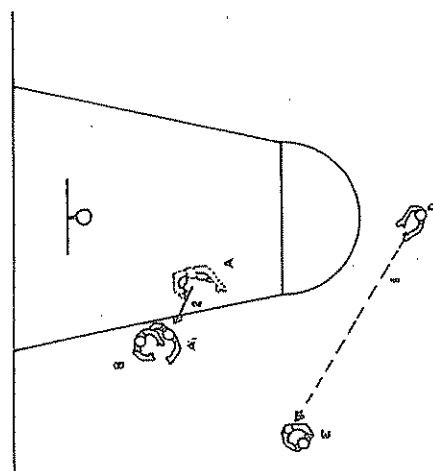


Fig. 40.

Baloncesto básico

— Tres cuartos por delante (Fig. 41).

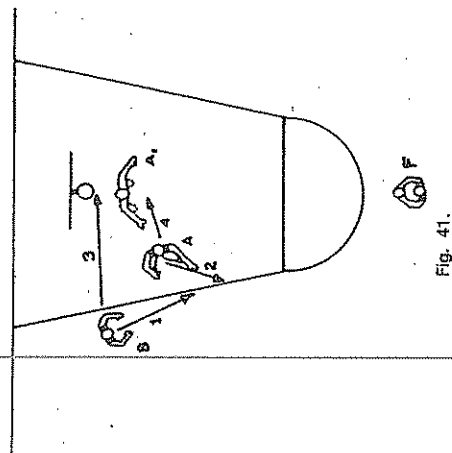


Fig. 41.

Poste medio

— Igual que las posiciones del poste bajo. Hay que observar la posición del gráfico. El jugador defensor está en ayuda en la posición A1.

Poste bajo

— Por delante, con la ayuda de C (Fig. 42).

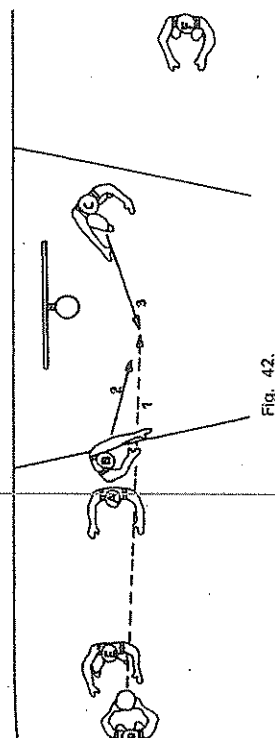


Fig. 42.

— Por delante; es muy importante el contacto (Fig. 43).

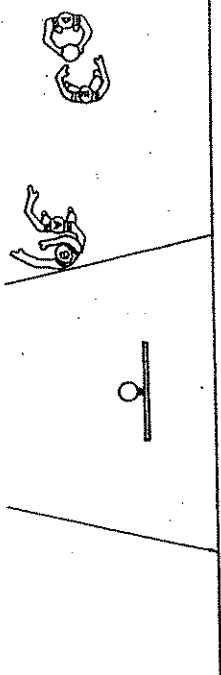


Fig. 43.

Defensa de ayuda al hombre balón

Consideraciones

- El jugador que defiende el lado fuerte está pendiente de que no reciba su hombre y, de poder realizar, ayuda al hombre balón.
- Esta ayuda se realiza cuando el hombre balón está penetrando hacia la canasta.
- La ayuda consiste en parar al driblador y volver a recuperar al hombre defendido, sin que éste reciba.

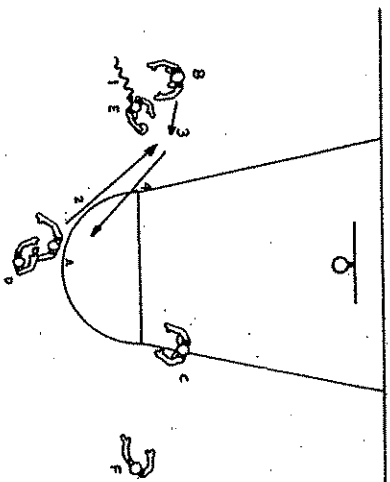


Fig. 44.

Recomendaciones

- La ayuda se hace para que el atacante no penetre hacia la canasta.
- Hay que intentar que en el momento de hacer la ayuda al hombre al que defendemos no reciba con comodidad.

Errores más comunes

- Olvidarse del hombre al que defendemos (recibe con comodidad).
- Hacer falta personal por intentar robar el balón.

Presión sobre el posible pase y defensa de la finta de recepción

Consideraciones

- El jugador que defiende el lado fuerte (próximo al balón) debe impedir que su hombre reciba, al menos con facilidad.
- Es necesario defender bien la finta de recepción, haciendo todos los movimientos que haga el atacante más rápidamente aún que él.

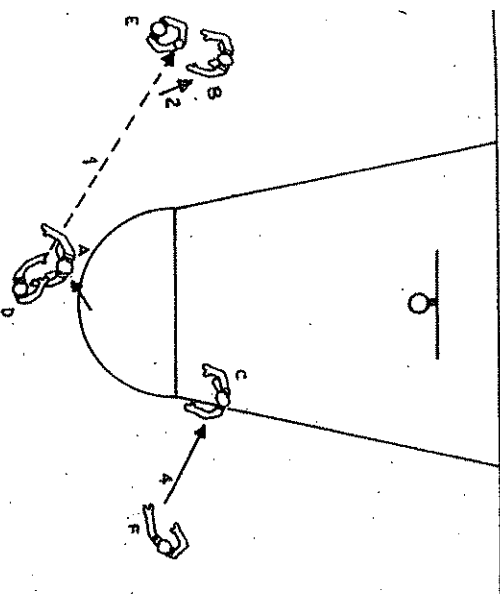


Fig. 45.

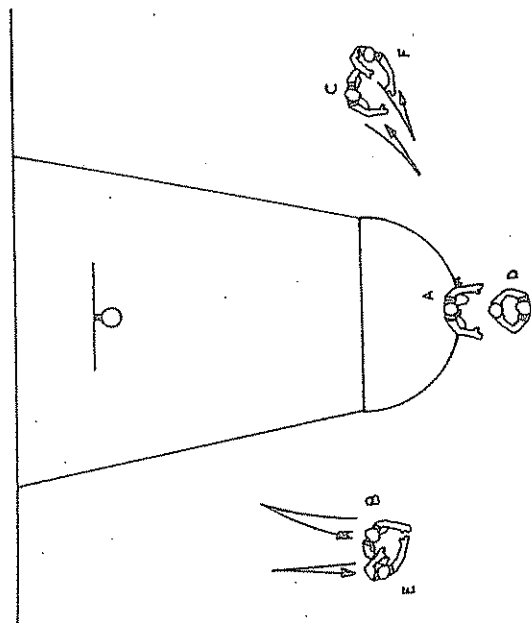


Fig. 46.

Recomendaciones

- A pesar de defender cerca del atacante, no perder de vista el balón.
- No dejarse engañar por el atacante. Realizar los movimientos necesarios. Los mismos que el atacante.

Errores más comunes

- Perder de vista al hombre o al balón.
- No mantener la posición básica.
- No estar dispuesto a realizar ayudas.

Defensa del bloqueo

Consideraciones

- Defender el bloqueo es uno de los fundamentos de defensa más importantes.
- Para salir de los bloqueos el concepto más importante es *hablar*.
- El defensor sabe cómo salir del bloqueo gracias a que sus compañeros le ayudan *hablando*.

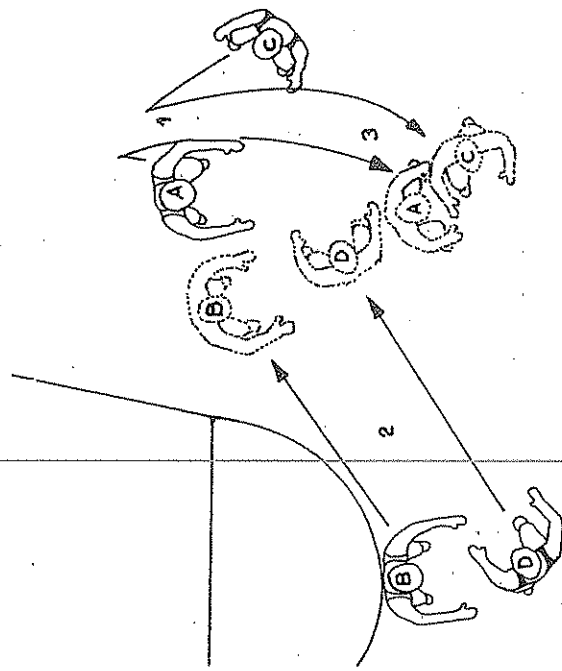


Fig. 47.

Recomendaciones

- Es aconsejable salir de los bloqueos en función de cómo sean éstos:
 - Directos.
 - Indirectos.
- En función de ello, las salidas pueden ser:

Por delante

- El defensor que va a ser bloqueado, cuando oye la frase «atención al bloqueo», pierde la posición básica, se «estira» y pasa por delante (Figs. 47 y 48, zona punteada) del bloqueador (D).

Salida a través

- A la vez que el defensor del hombre que va a bloquear dice «bloqueo», da un paso atrás para dejar paso al defensor del jugador bloqueado (A), que pasa entre su compañero (B) y su atacante (D).

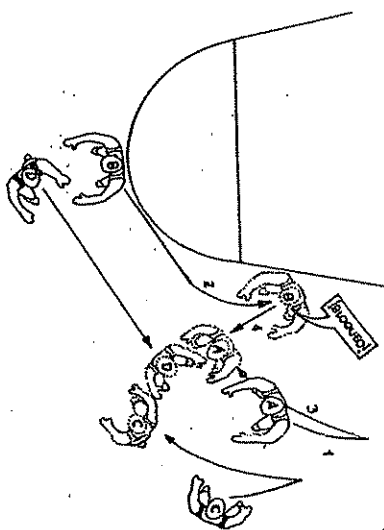


Fig. 48.

Salida por cambio

- Cuando el defensor del hombre que va a bloquear dice: «bloqueo».
- El defensor que va a recibir el bloqueo se prepara para quedarse con el hombre que lo efectúa.
- El jugador que avisa el bloqueo se queda con el hombre que lo va a recibir.
- En la figura 49, (B) pasa a defender a (C) y (A) se queda con (D).

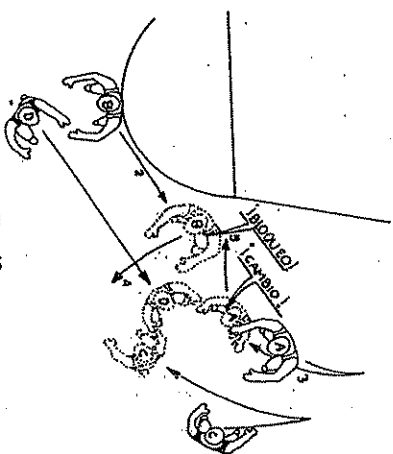


Fig. 49.

- En la figura 50 se ve la salida de (A) para coger a (D).

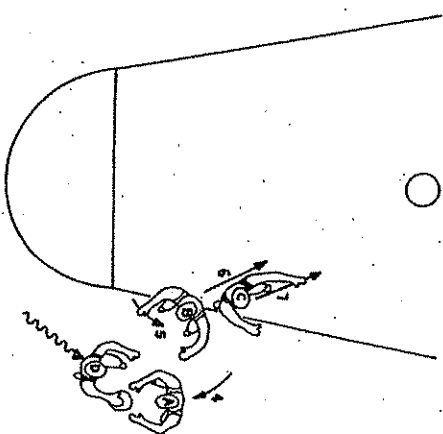


Fig. 50.

- En la figura 51 se ve la posición de defensa de (B) al coger a (C).

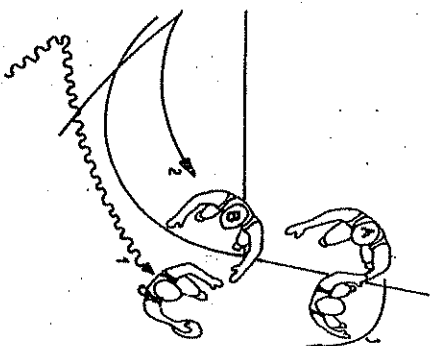


Fig. 51.

Defensa individual en todo el campo

Consideraciones

- Sobre las bases vistas anteriormente para enseñar la defensa individual en todo el campo, hay que enseñarla antes en un espacio más reducido de terreno. En este caso, en medio campo.
- Las variaciones de las posiciones están en función del balón.

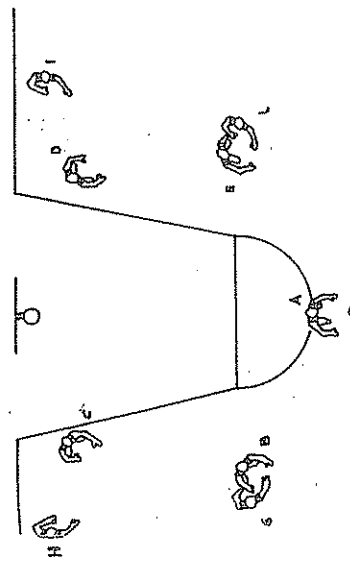


Fig. 52.

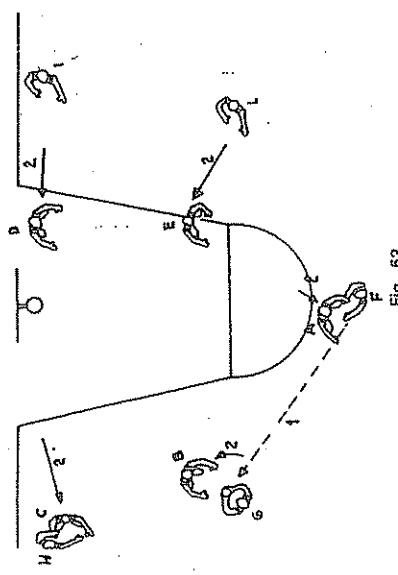


Fig. 53.

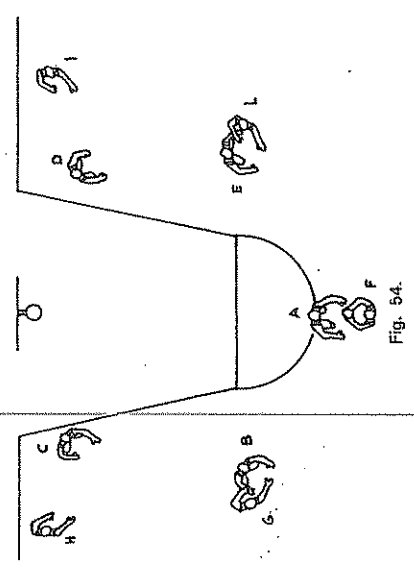
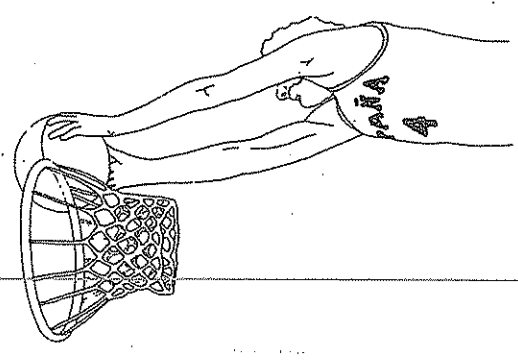


Fig. 54.

Recomendaciones

- En cada movimiento del balón los cinco defensores se mueven «saltando hacia el balón».
- Hay que conocer los principios básicos aplicados anteriormente.



Errores más comunes

- Los explicados anteriormente.
- El mismo gráfico es aplicado a todo el campo.
- Hay que jugar con la variable de que existe más espacio. Y en consecuencia, los triángulos deben ser más amplios.

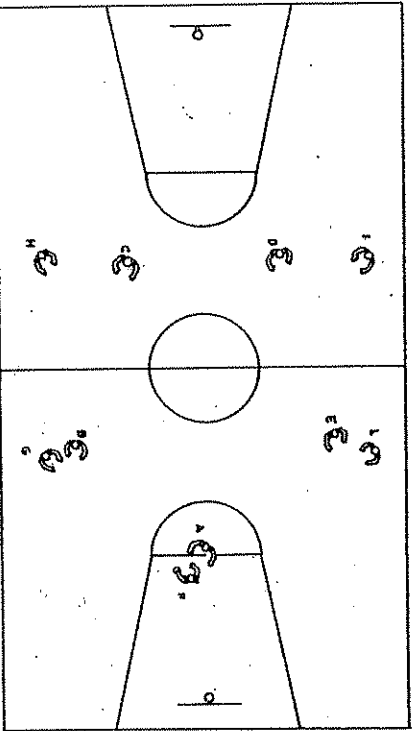


Fig. 55.

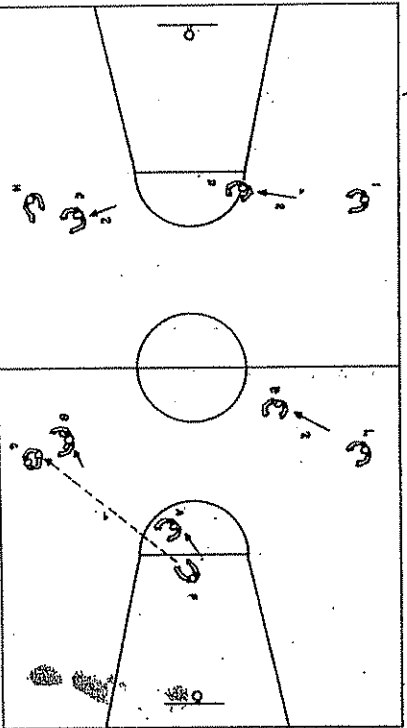
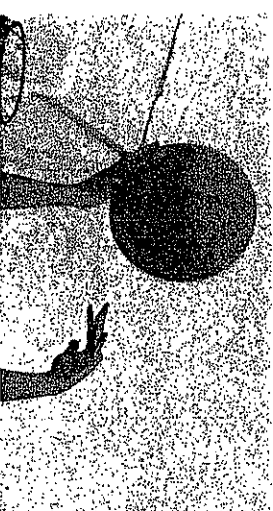
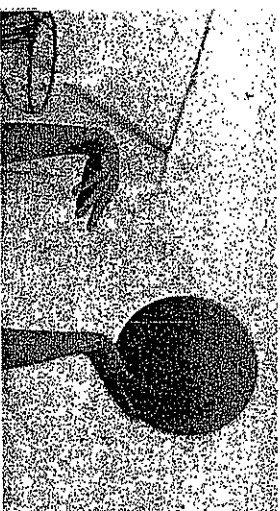
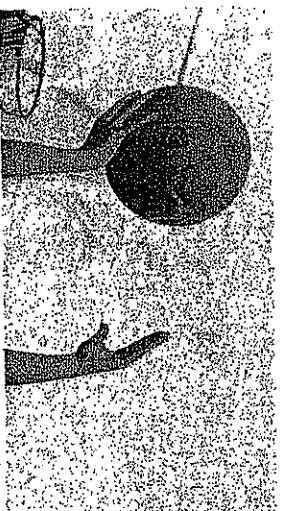


Fig. 56.

EJERCICIOS*Domínio de balón*

Balón de mano a mano. El ejercicio consiste en pasarse el balón de mano a mano tocándolo solamente con los dedos y no con las palmas. El balón hay que pasarlo de mano a mano lo más rápidamente posible.



Los veinte pases

Descripción: Se toman dos grupos al menos, con ocho jugadores cada uno. Hay que colocarse en un espacio reducido, medio campo. Los jugadores se pueden desplazar libremente por el campo, pero el que tiene el balón sólo puede dar un bote. Se asigna a cada jugador uno del equipo contrario para que le marque, y el juego consiste en pasarse el balón, entre los miembros de un equipo, al menos veinte veces sin que el equipo que defiende toque el balón; en el momento que esto suceda, se anulan los pases que se llevan dados y empiezan a contar los del equipo en posesión del balón, gana el equipo que da antes los veinte pases.

Aplicación: Para trabajar pases, fintas de recepción, defensa y velocidad de reacción.

BIBLIOGRAFIA

- Daluro, Moacir: *Basquetbol*, Ed. Stadium, Buenos Aires, 1978.
 Forquet, Jorret: *Cómo se hace un jugador de baloncesto*, Ed. Síntesis, Barcelona, 1972.
El jugador infantil y el jugador adulto, Athletic Instituto, Madrid, 1981.
 Bonaventura, Georges: *Metodología para principiantes*, Ed. INEF, Madrid, 1975.
 Peyro, R., y San Pedro, J.: *Pedagogía del baloncesto*, Ed. Minón.
 Vázquez, F. S.: *Introducción al baloncesto*, Ed. P. D. M., Getafe, 1982.
 Kuent, B.: *El baloncesto*, Comisión Técnica de la F. E. B., Madrid, 1971.

3 Conceptos de ataque

ATAQUE CONTRA ZONAS

A la hora de confeccionar un sistema de ataque contra zonas tendremos siempre presentes los siguientes puntos:

- a) Organización.
- b) Principios generales para atacar la zona.
- c) Métodos de ataque.
- d) Metodología.
- e) Diversas formaciones.
- f) Ataque especial contra *match-up*.

a) **Organización.** A la hora de determinar qué tipo de ataque contra zonas vamos a utilizar, el entrenador debe tener en cuenta, primero, sus jugadores, y segundo, la clase de ataque contra hombre que ha planeado. Cuanta mayor armonía de principios y movimientos hay entre el ataque contra hombre y el de zonas, mejor será éste. Lo cual no quiere decir que si nuestro sistema contra zonas difiere mucho del de hombre a hombre sea mal sistema. Lo ideal es, por lo menos, empezar en formación inicial igual a los dos sistemas.

Otro punto importante a considerar es el de por qué los contrarios están defendiendo zonas. Normalmente, estas razones pueden ser:

- 1.º Porque sus jugadores son más aptos para realizar esta clase de defensa. Lo cual quiere decir que sus fundamentos defensivos son pobres. La zona es un recurso.
- 2.º Para crear un ataque agresivo, sobre todo una zona.
- 3.º Para desorganizar un equipo que tiene un buen sistema de ataque contra hombre.

4.º Para proteger a jugadores que están cargados de faltas.

5.º Para mantener una ventaja obtenida.

6.º Para cambiar el ritmo de juego.

7.º Para proteger a jugadores que no pueden defender hombre a hombre.

Entre estas razones para defender zonas, hay una que puede destacar del resto, como la más importante, que es la cuarta. Si los contrarios intentan conservar jugadores con faltas, el ataque contra zonas debe dirigirse hacia estos jugadores, si es posible.

A la hora de organizar un ataque contra zonas o sistema contra zonas, debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

1.º Los hombres ideales para formar un sistema de ataque contra zonas tienen que reunir las mismas condiciones que los del sistema hombre a hombre.

2.º Según los jugadores de que se disponga, así decidiremos las formaciones que vamos a utilizar.

3.º Colocar a los hombres en las posiciones más adecuadas y utilizarlos lo mejor posible.

4.º Hay que tener previstos dos puntos muy importantes:

a) Balance defensivo, que debe ser al menos de dos hombres. Pensar que el contrario defiende zonas, entre otras razones, porque se gana en poder ofensivo sobre todo con el contraataque. Todos los ataques contra zonas deben tener unos factores de seguridad. Siempre debe colocarse un hombre retrasado para prevenir una canasta fácil del contrario debido a un fallo en el pase o a un pase largo de contraataque del equipo oponente.

b) Rebote ofensivo, que debe ser, al menos, de dos hombres.

5.º Es fundamental que el ataque seleccionado por el entrenador sea conocido por éste en todos sus puntos y que pueda resolver todos los problemas que se le planteen.

6.º La continuidad debe estar también presente en el ataque contra zonas, teniendo en cuenta que es mucho más fácil que contra hombre a hombre. Es importante que los jugadores sepan actuar en todas las posiciones. Tener también presente la continuidad cuando no se pueda efectuar un pase previsto, una vez que se esté desarrollando el sistema.

7.º Al igual que en el sistema contra hombre a hombre, el *timing* es importantísimo. Deben realizarse movimientos continuos y coordinados.

8.º En todo sistema contra zonas deben estar coordinados el movimiento del balón y el movimiento de los jugadores.

9.º En el ataque contra zonas todos los jugadores deben estar en movimiento continuo (si es un ataque rotativo), a fin de no dejar estabilizar la zona.

10. Los fundamentos más importantes que un jugador debe desarrollar contra zonas son:

a) *Dribbling*. Contra una zona es necesario limitar y ahorrar el bote, pues si se dribla mucho, la zona se estabiliza. No intentar romper una zona a base de *dribbling*; no debemos intentar penetrar entre dos defensores a no ser que estén muy separados. Las ocasiones de *dribbling* que debemos utilizar son las siguientes:

1) Para penetrar a canasta por la línea de fondo.

2) Para dividir la zona atrayéndonos a dos defensores, a fin de pasar después hacia fuera a nuestro compañero mejor situado.

3) Para penetrar a canasta desde el lado débil sin dejar que la zona se estabilice.

4) Para retroceder hacia medio campo con el fin de proteger el balón.

b) *Pases*. Se deben hacer pases cortos, rápidos y precisos. Naturalmente, también se pueden dar pases que crucen la zona siempre y cuando se tenga una gran seguridad de que van a llegar a su destino. Hay que intentar meter balones dentro de la zona, sobre todo al poste alto. Habrá que evitarse excesivos pases horizontales. Si es necesario, se deberán utilizar fintas antes de pasar. Procurar no pasar repetidamente a los mismos jugadores o posición. Siendo el foco de atención de todas las zonas el balón, los pases rápidos y precisos son esenciales para abrir la defensa. Los pases deben ir en movimiento inverso del desplazamiento de la zona. Asegurarse de que siempre se tiene una buena línea de pases.

c) *Cortes*. Cuando se corta contra una defensa de zonas hay que dividir a los defensores. Es conveniente atacar la zona con movimientos de hombres que contrarresten los movimientos defensivos, cortes a la trayectoria del balón y dirigidos constantemente hacia las zonas libres. Los cortes ciegos son muy efectivos.

d) *Bloqueos*. Es posible realizar bloqueos contra una defensa de zonas. Se puede bloquear dentro o fuera del perímetro del área restringida, permitiendo a un compañero quedar libre y que pueda realizar un tiro cómodo. Los bloqueos se deben realizar normalmente hacia los laterales y hacia la línea de fondo, aunque también son efectivos los bloqueos en la parte superior de la bombilla.

e) *Rebotes*. Los rebotes ofensivos contra una defensa de zonas son de gran importancia. Los jugadores deben meterse en las posiciones de rebote con la máxima agresividad. Debido a los

desplazamientos de la defensa de zonas, los defensores salen a veces de sus posiciones de rebote, de manera que los atacantes pueden coger buenas posiciones de rebote dentro de la defensa de zonas. Pero deben hacerlo con rapidez y agresividad. Ya que esa pérdida de posición del defensor dura una décima de segundo.

- f) *Control de balón y tiro.* Un buen manejo de balón es extremadamente importante contra la defensa de zonas. Sólo se deben realizar buenos tiros. Cualquier tiro con precipitación o una mala posición aumenta el porcentaje de efectividad de la zona. Los jugadores sólo deben realizar tiros de alto porcentaje sin presión del defensor. Los atacantes no deben esperar conseguir este tiro inmediatamente contra una buena defensa zonal, pero deben realizarlo tan pronto como surja la situación. Un equipo debe intentar primero encestar desde fuera de la zona (media distancia), para después penetrar y conseguir tiros más cercanos. Si los tiros de media distancia tienen éxito, la zona se abrirá y dará posibilidades de realizar cortes por dentro, pases o penetraciones. Cuando se puede pasar dentro (jugadores pivotes), la defensa se «colapsa» hacia el balón y deja buenas posiciones de tiro, a los laterales sobre todo. El tirador debe recibir el balón en posición correcta de tiro, es decir, estará mirando siempre hacia la canasta y así se harán los tiros sin pérdida. Cuando el tirador coge el balón en buena posición de tiro es para tirar y no para pasar.

11. El concepto clave contra la defensa de zona es: *paciencia*. La mayor parte de los equipos fracasan ante una mediana defensa de zonas por falta de paciencia para atacarla. Una defensa de zonas resiste muy bien los primeros movimientos, pero luego se va relajando paulatinamente, de ahí que la paciencia pueda llevarnos incluso a obtener un tiro cercano.
12. La defensa de zonas no sólo se rompe con tiros de media distancia; hay que romperla también por dentro, jugando con los hombres altos.
13. El atacante tiene dos zonas peligrosas en la defensa de zonas, la esquina y el pivot bajo. Si un jugador con balón se encuentra en la esquina, los defensores pueden realizar «dos contra uno» (*trap*). Por tanto, un jugador que recibe el balón en las esquinas debe sacarlo inmediatamente, a no ser que posea una buena posición de tiro o una buena entrada por la línea de fondo. En cualquier caso, el balón no deberá permanecer más de dos segundos en esa posición (aproximadamente). El atacante en esta posición de esquina no botará nunca, a no ser que entre por la línea de fondo. El jugador con balón que está en la posición de esquina sólo tiene dos pasillos

para sacar el balón: dentro de la zona o paralela a la banda. La zona del pivot bajo es peligrosa, porque cuando llega el balón la defensa se «colapsa» hacia el hombre con balón. Por tanto, el pivot bajo, cuando está recibiendo el balón, debe estar seguro de qué movimientos va a realizar. Debe saber la posición de los tiradores y considerar el pase al alero o al pivot alto. Si está de espaldas a la canasta, el pasador deberá indicarle si tiene posibilidades de tiro o penetración por la línea de fondo. No botará el balón bajo ninguna circunstancia, excepto si tiene una buena penetración por la línea de fondo.

14. Todos los jugadores necesitan obtener un alto porcentaje de tiros. El que tira debe saber que sus compañeros tienen posición de rebote y que es el mejor situado para lanzar.
15. La mejor defensa es la posesión del balón. La pérdida del balón, cuando se está atacando sin haber obtenido un tiro, es el más serio fallo contra una zona.
16. Cada jugador debe conocer su habilidad en el tiro y la posición desde la que obtiene mejor porcentaje.
17. Debemos estudiar las áreas débiles de cada tipo de defensa de zona. Estudiar de las áreas de deficiencia de las defensas de zona 2-3 (diagrama de la figura 95); 3-2 (diagrama de la figura 96); 2-1-2 (diagrama de la figura 97); 1-2-2 (diagrama de la figura 98); 1-3-1 (diagrama de la figura 99); 2-2-1 (diagrama de la figura 100).

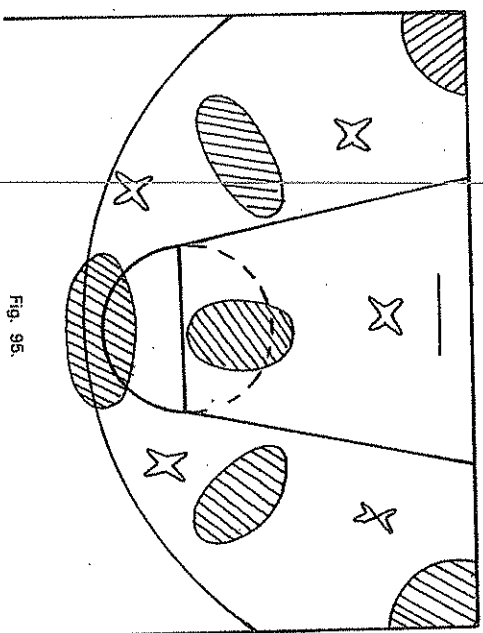


Fig. 95.

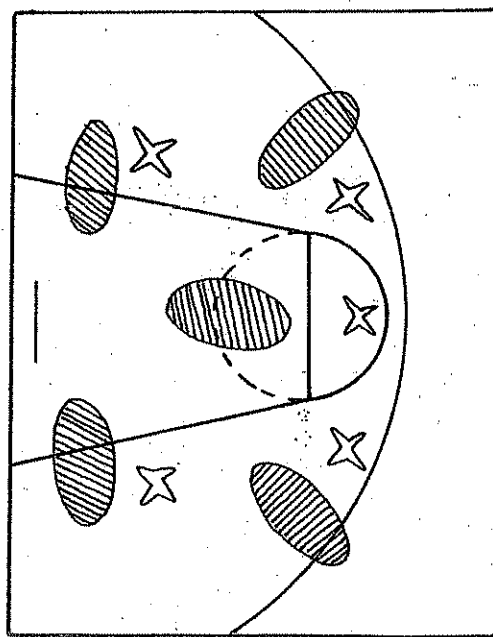


Fig. 96.

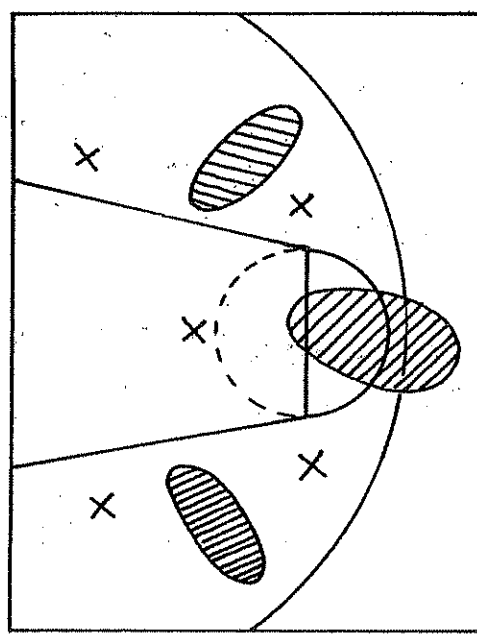


Fig. 97.

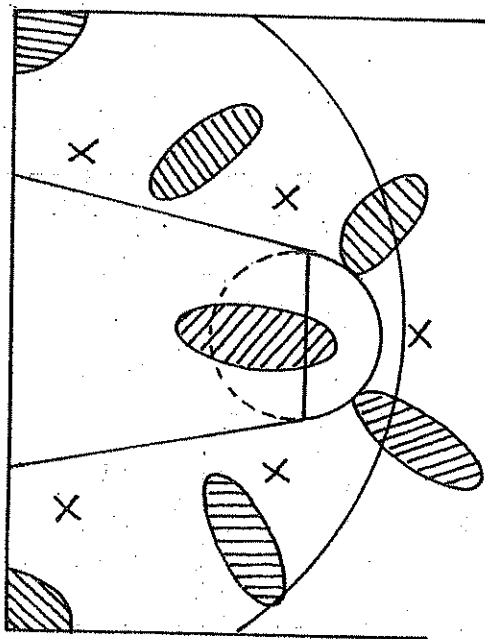


Fig. 98.

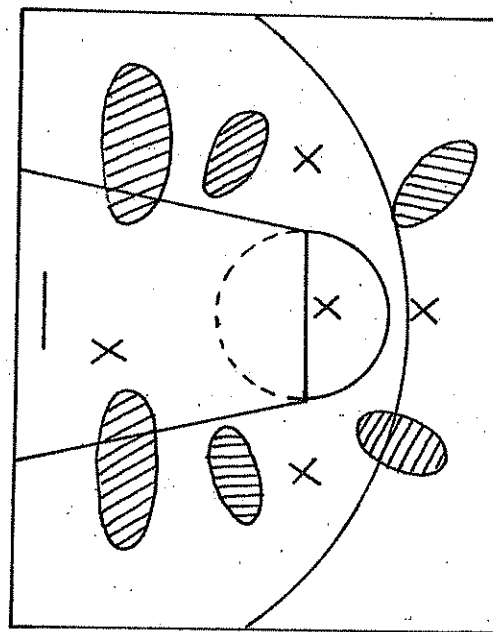


Fig. 99.

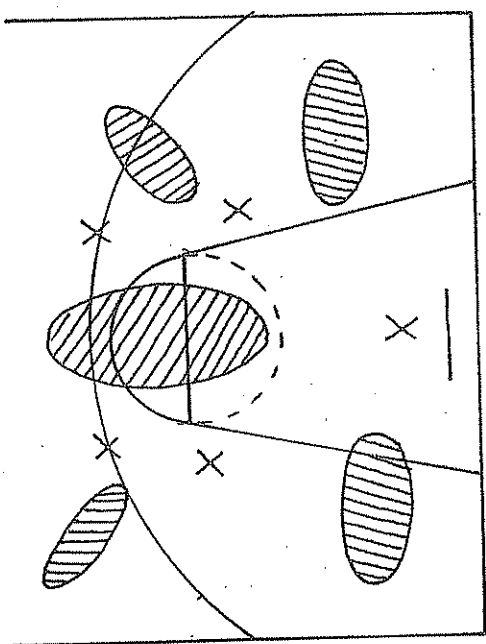


Fig. 100.

b) Principios generales para atacar la zona. Los siguientes principios ofensivos deben incorporarse en la planificación de cualquier sistema de ataque contra defensa de zonas:

- 1.º En el mismo momento que se ha recuperado el balón hay que iniciar el contraataque, de forma que el ataque llegue antes de que la defensa de zonas se haya podido formar. Incluso si no hemos podido realizar el contraataque hay que ver si existe una oportunidad de tiro antes de iniciar el ataque normal que tengamos contra zonas.
- 2.º Dos palabras mágicas para romper una defensa de zonas: *paciencia* y *dividir la zona*.
- 3.º Todos los jugadores deben estar en las posiciones más ventajosas, no colocarse nunca al lado de un defensor, y deben dividirlas.
- 4.º Decir al base que vaya tan lejos como le deje la defensa, y al resto de los jugadores que vayan a sus posiciones sin confusión. La posición de nuestros jugadores debe dividir la defensa.
- 5.º Los atacantes deben conseguir un buen tiro en óptima posición cada vez que estén en posesión del balón (cualquier tiro que se realice no más lejos de 5 metros debe ser de un buen porcentaje si no se realiza bajo presión). No tirar al primer pase.

- 6.º El tirador debe recibir el balón en posición correcta de tiro, es decir, mirando siempre hacia la canasta, y así hará tiros rápidos sin pérdidas de tiempo, para que la defensa no se recupere.
- 7.º Los atacantes, a excepción del pivot, no deben jugar de espaldas a la canasta cuando se ataca una defensa de zonas. Si un jugador está de espaldas, sus compañeros no deben pasarle.
- 8.º Todos los jugadores deben saber lo que hacer con el balón antes de recibirlo.
- 9.º No dar ocasión a la defensa de zonas adversaria de conservar su energía. Movimientos rápidos de balón y hombres (ataque de rotación).
- 10.º Reducir el bote y el *dribbling* al mínimo.
- 11.º Jugar para un buen tiro, eliminando los malos. Cuando hay tiro, tirar. No pasar.
- 12.º Hacer pases rápidos y precisos, utilizando fintas. No debe olvidarse que siempre hay que tener línea de pase. Es importante que el ataque contra la zona se mueva con los pases.
- 13.º Los jugadores deben conocer y ver los pasillos de pases, y no deben realizarlos con rutina. Es más fácil atacar la zona con movimientos de balón y hombres por dentro que por fuera. Por tanto, llevar el balón lo más adentro posible, intentando jugar mucho con los hombres de dentro.
- 14.º Después del pase, adelantarse, y así la próxima vez que se reciba el balón estará más cerca de la canasta. Al adelantarse, asegurarse de que se tiene una buena línea de pase.
- 15.º Sacar a los buenos rebotadores del equipo oponente de su cesto.
- 16.º Extender o abrir la zona lo más posible para penetrar o realizar cortes por detrás de los jugadores abiertos o jugar metiendo balones dentro a los hombres altos. Cerrar la defensa para poder tirar de media y a cercana distancia.
- 17.º Atacar los puntos débiles de la zona utilizando pases de prueba para determinar cuáles son los defensores más flojos. Es decir, atacar las áreas guardadas por malos defensores y romperlas por su sitio.
- 18.º Un hombre en la línea de tiros libres (poste alto) fuerza a la defensa a que alguien lo marque, y, por tanto, produce un control de la estructura de la defensa de zonas.
- 19.º Métese balones al poste alto y se debilitará la zona. El poste puede subir desde el pivot bajo y desde el ala. El poste mantiene sus manos arriba y hacia el balón.
- 20.º Cuando el balón lo tiene el pivot bajo hay oportunidad de cruce por la línea de fondo, del poste y desde el lado débil.
- 21.º Un movimiento bueno es colocar pasador de poste alto o de pivot bajo sin importarnos mucho su altura. Debe ser rápido pasando y tirando, y así encontrará los huecos entre los defensores.

22. Cuando el balón está en el pivot bajo, los demás jugadores deben moverse hacia las áreas libres.
23. A cada paso, el ataque debe ajustar sus posiciones de acuerdo con el movimiento que ha realizado la defensa. Si la zona hace un ajuste para apoyar a un defensor que está muy alejado, el ataque debe introducirse en los nuevos huecos que han quedado libres. Cortar hacia la línea de fondo, y al mismo tiempo buscar los huecos; un hombre que corte puede conseguir ventaja para situarse entre dos defensores.
24. Atraerse a uno o dos defensores para pasar a un compañero mejor situado.
25. Atacar la defensa de zonas con un principio fundamental: sobrecargar un lado, formando, como mínimo, un triángulo.
26. El ataque ha de ser simple y sencillo, y al mismo tiempo muy flexible. Debe tener continuidad, con movimientos de equipo rápidos y coordinados. Los jugadores deben rotar en sentido contrario a la defensa, utilizando el principio de la sobrecarga.
27. Volver el balón rápidamente al lado débil. No dejar recuperarse a la defensa para entrar a canasta desde el lado débil.
28. Aparte de la alineación inicial de una defensa de zonas, todas tienden a adoptar una postura similar de movimientos. Es decir, un hombre debe estar encima del hombre con balón, otro debe estar colocado junto al pivot, y, por último, debajo de la canasta siempre hay un jugador encargado de defender bandejas o los movimientos del lado débil. Es así que en todas las defensas de zonas hay por lo menos tres hombres inmovilizados, y es fácil determinar sus posiciones. Sabiendo esto, atacar los puntos débiles.
29. Los equipos atacantes deben estar alerta para ver los cambios defensivos.

c) **Métodos de ataque.** Uno de los grandes dolores de cabeza que padece un entrenador es producido a la hora de preparar su equipo contra una defensa de zonas. Las zonas causan más desastres que cualquier otro tipo de defensa. La naturaleza de la defensa de zonas limita la iniciativa individual de los jugadores atacantes. Si el entrenador falla a la hora de preparar a sus jugadores con técnicas de equipo contra zonas, puede que los porcentajes se vuelvan negativos. El entrenador actual debe tener conocimiento de la zona y dedicar parte de sus entrenamientos a preparar a su equipo para combatirla. No puede ignorarla únicamente porque le disguste este tipo de defensa. A la hora de preparar un equipo para que ataque una defensa de zonas, el entrenador debe tener en cuenta estas ideas fundamentales:

- 1.^a **Contraataque.** Para que una defensa de zonas sea fuerte hace falta que cada hombre ocupe su área, y si nosotros llevamos allí el balón

antes de que la defensa esté formada, habremos ganado la primera batalla.

Un equipo que defiende zonas coloca a sus hombres altos debajo de la canasta, tanto en ataque como en defensa. Esto significa que estos hombres deben recorrer toda la longitud del campo cada vez que el balón cambia de mano. Muchos equipos emplean la zona para ocultar la falta de movilidad de sus hombres altos.

Un equipo consciente de este fallo puede explotarlo.

- 2.^a **Mover el balón con un movimiento estudiado.** Si la defensa de zonas se mueve con lentitud, su debilidad se verá a primera vista, por eso los pases, al atacarla, deben ser de penetración; los pases por fuera son los más fáciles de cubrir o defender. Los tiros en buena posición deben realizarse. El estudio de la defensa de zonas nos dirá dónde se colocan los defensores, por tanto, se debe decir a los jugadores que cuando la zona deja un hueco vacío, un atacante debe ocuparlo rápidamente.
- 3.^a **Dividir a la defensa.** Algunos equipos prefieren atacar colocando a sus hombres en la misma posición que la defensa zonal, para así poder jugar contra hombre a hombre. Nosotros intentaremos colocar a los atacantes entre los defensores, de forma que si se mueve el balón a un ritmo moderado hay muchas posibilidades de tiros fáciles. Una manera fácil de atacar la defensa de zonas es recordar que cuando ésta tiene un hombre arriba, nosotros colocamos dos, y que cuando ésta tiene dos, nosotros colocamos entre ambos (diagramas de las figuras 101 y 102).

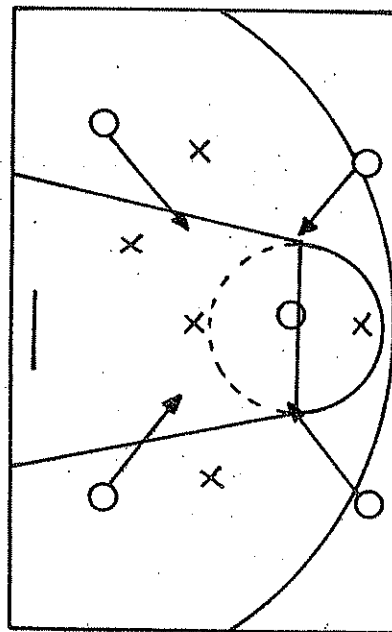


Fig. 101.

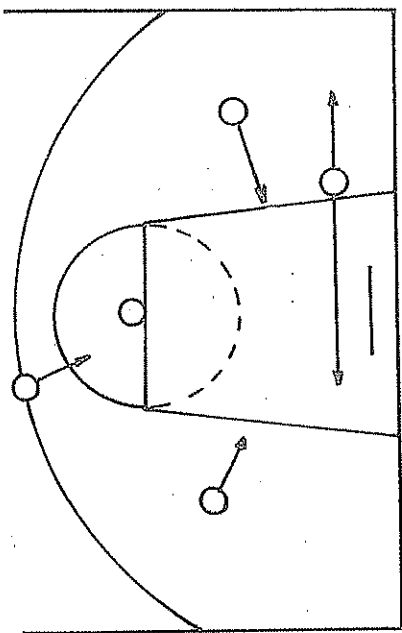


Fig. 102.

- 4.^a *Colocar un buen atacante en la línea de tiros libres (poste alto).* Si colocamos en la línea de tiros libres un hombre capaz de tirar bien, pasar bien y que sea suficientemente alto para mantener el balón protegido, podrá repartir juego de manera que sus compañeros estén en magnífica posición para el tiro. Este hombre sólo puede ser defendido mediante la zona 2-1-2 o un ajuste. Al ajustar la defensa debilita la protección de debajo del aro.
- 5.^a *Sobrecargar.* Hay que tener siempre un movimiento en el cual se llegue a una superioridad numérica en un lado del campo. La sobrecarga se produce normalmente cuando un jugador cambia de lado. La sobrecarga se puede realizar bien con un solo jugador que cruza, o bien con dos cruces simultáneos de dos jugadores.
- 6.^a *Cortes.* Cuando se realiza un corte contra una defensa de zonas es normalmente para realizar una sobrecarga. Cuando un jugador corta a través de la defensa, fuerza a los defensores a coger al cortador en hombre a hombre durante un periodo de tiempo. Y deja un lugar sin mercaje. Si al cortador no le defienden, puede acabar el movimiento en una bandeja. Recuerdese que el hombre que corta debe dividir la defensa en el lado débil.
- 7.^a *Coger a la defensa en el lado débil.* Al moverse el balón de un lado para otro la defensa se desplaza; si no lo hace con la suficiente rapidez puede resultar un pase rápido al lado débil, para que el jugador que lo recibe pueda realizar un tiro fácil de media distancia o una buena penetración.

- 8.^a *Realizar bloqueos desde el lado débil cuando la zona se desplaza.* Un movimiento relativamente nuevo contra la defensa de zonas es realizar bloqueos desde el lado débil cuando la zona se desplaza, no permitiéndoles que ocupen las posiciones (diagramas de las figuras 103 y 104).
- 9.^a *Intentar sacar a los defensores de su canasta.* Para realizar este método de ataque tenemos que aplicar el principio de la paciencia. El ataque deberá tomarse tiempo para realizar los movimientos. Es corriente, sobre todo si el equipo contrario va perdiendo, que la defensa de zonas salga demasiado arriba, ávida de balón, y un corte puede proporcionar una canasta o una buena situación de tiro.
- 10.^a *Explorar los puntos débiles de los hombres que defienden la zona.* Colocar a nuestros mejores tiradores en su lado defensivo más débil y a los más altos en el de sus hombres bajos. Una de las ventajas de la defensa de hombre a hombre estriba en que el entrenador puede ajustar los puntos fuertes y débiles del contrario en relación a su equipo. Las zonas carecen de esta flexibilidad. El defensor, ya sea bueno o malo, defiende al jugador que está en su zona, y ya sea alto o bajo, debe luchar por el rebote.
- 11.^a *Tiros de media distancia.* A la hora de atacar una defensa de zonas es imprescindible que nuestros jugadores estén en una buena posición de tiro. Junto con el contraataque, el tiro es una de las armas más mortíferas contra la defensa de zonas.

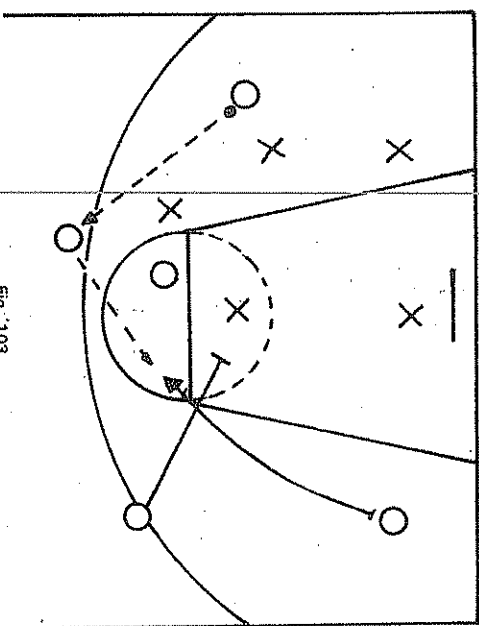


Fig. 103.

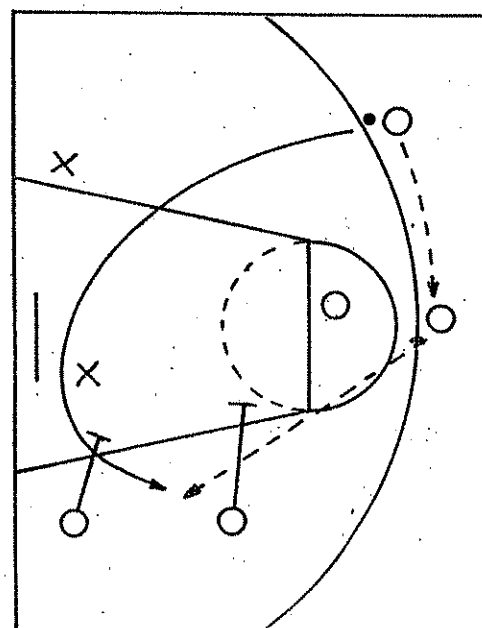


Fig. 104.

12.^a *Saber llevar el balón dentro para jugar con los pivots. Pero no sólo se rompe la defensa de zona mediante tiros de media distancia. Hay que inculcar a nuestros jugadores de fuera la necesidad de pasar a los pivots, a fin de que ellos puedan beneficiarse. Si los jugadores de fuera logran pasar a los pivots, la defensa lógicamente se «colapsará», teniendo entonces aquellos jugadores más posibilidades de tiro en buena posición. En caso de que la defensa no se «colapse», nuestros hombres altos tienen buena posición para intentar el enceste.*

13.^a *Testear la zona. Antes de comenzar a atacar la zona debemos tener la completa seguridad de que nos defienden zonas. Para ello utilizaremos lo que se llama «testear la zona». Consiste en hacer cruzar a un jugador de fuera con el fin de observar si le sigue un hombre o sólo le acompaña. También se puede hacer mediante un cambio de posición entre el poste alto y el pivot bajo.*

14.^a *Ataques planeados. Utilizaremos tres maneras diferentes de atacar una defensa de zonas:*

a) *Ataque estático o estacionario. A base de colocar a nuestros jugadores dividiendo la defensa. Movimiento continuo de balón, con pases rápidos y precisos, teniendo en cuenta que es necesario meter balones a los pivots. Se podrá utilizar la*

sobrecarga a base de un solo corte, y también el intercambio de los pivots.

- b) *Ataque en rotación o movimiento. A base de movimientos continuos de hombres y balón. Es necesario que nuestros jugadores hagan continuos cortes, a fin de sobrecargar un lado.*
- c) *Ataque utilizando bloqueos. Realizar bloqueos en el lado débil a fin de que los defensores no puedan ocupar sus posiciones. Más adelante veremos un sistema completo contra zonas utilizando bloqueos.*

La formación 1-4 es la ideal para comenzar el ataque estático, debido a que con un solo movimiento de los pivots nos podemos colocar en cualquier otra formación (diagramas de las figuras 105 y 106).

En el diagrama de la figura 107 veremos claramente cómo colocaremos a nuestros jugadores para atacar una defensa fuera de otra formación. Nos limitaremos a atacarla con otra formación diferente, siempre y cuando divida a los defensores.

15.^a *Ataque contra zonas utilizando bloqueos. El siguiente ataque incluye dos de las ideas básicas de ataque contra zonas: la sobrecarga y los cruces, y además los defensores se encuentran con el problema de salir de los bloqueos. Tiene únicamente tres movimientos que*

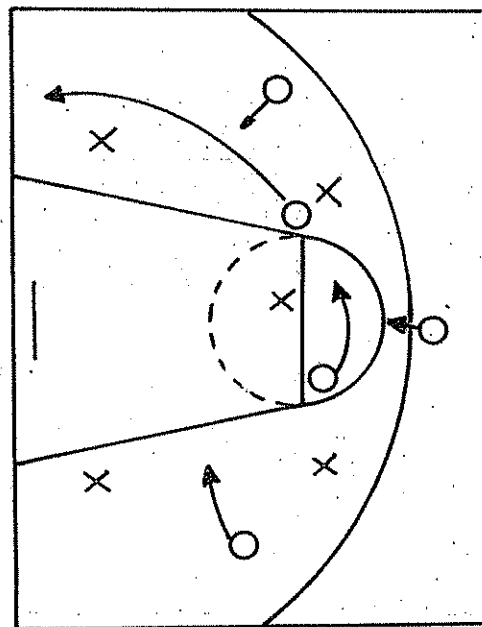


Fig. 105.

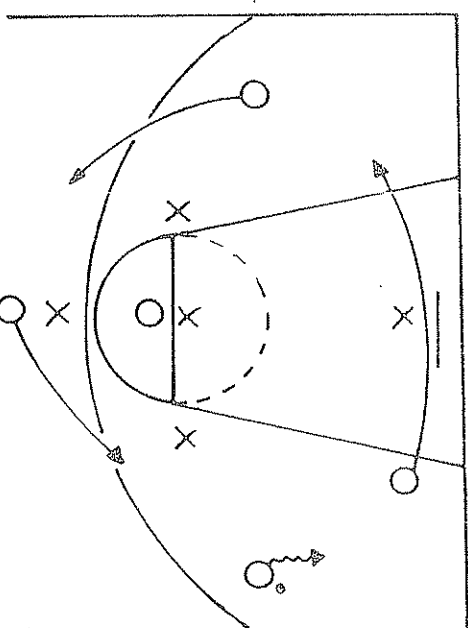
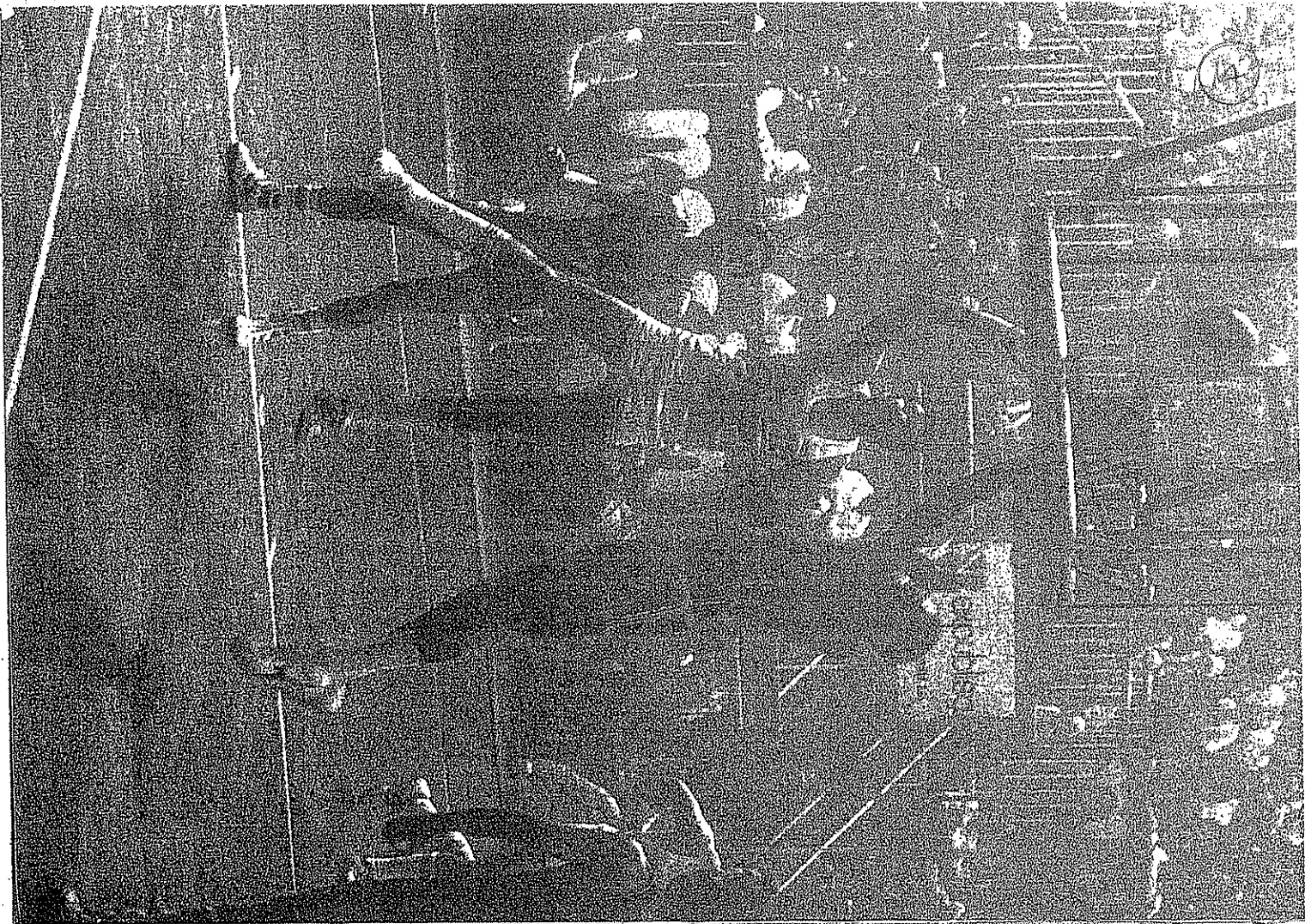


Fig. 106.

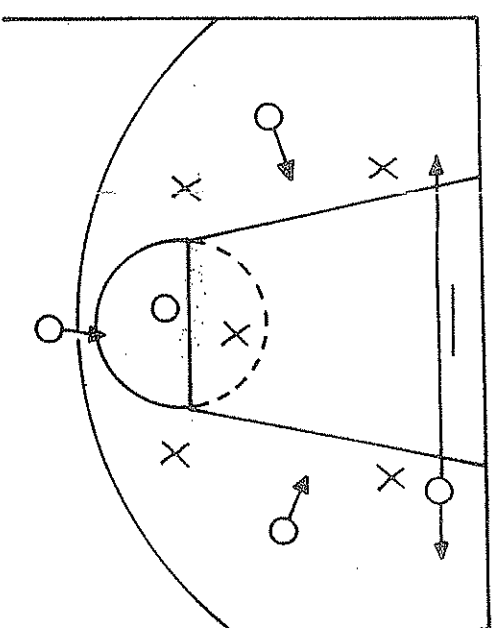


Fig. 107.

están encadenados y cada uno de los cuales tiene numerosas opciones. El ataque comienza en una posición inicial de formación 1-2-2, siendo las posiciones intercambiables, no nos referimos a los jugadores como bases o aleros, sino teniendo en cuenta a su posición en el campo. Hay un hombre en punta, dos en los lados y dos en los pivots.

La clave de las jugadas viene dada por un contador. Si el hombre que está en punta corta, realiza la primera, si no corta el hombre en un lado será la clave, ya sea cortando hacia la línea de tiros libres, que es la segunda jugada de triángulo, o forma el doble bloqueo que designa la tercera jugada.

Jugada núm. 1. Corte del hombre que juega en punta (base o posición de base), corta y se realiza la jugada núm. 1. El alero del lado débil coge la posición del hombre punta o base. (Debemos recordar en este punto que el hombre en punta es el que realiza el balance defensivo. A algunos equipos les gusta contraatacar, y nosotros debemos ser conscientes de tener a alguien que pueda pararlo.)

El hombre en punta, cuando corta, puede hacer dos cosas, puede cortar y pasar alrededor del pivot en el lado opuesto del balón y recibir de 03, que es el nuevo hombre en punta. Aquí se produce un bloqueo de 05 al hombre defensor de esa parte de la zona, para impedir que vuelva a coger su posición (diagrama de la figura 108).

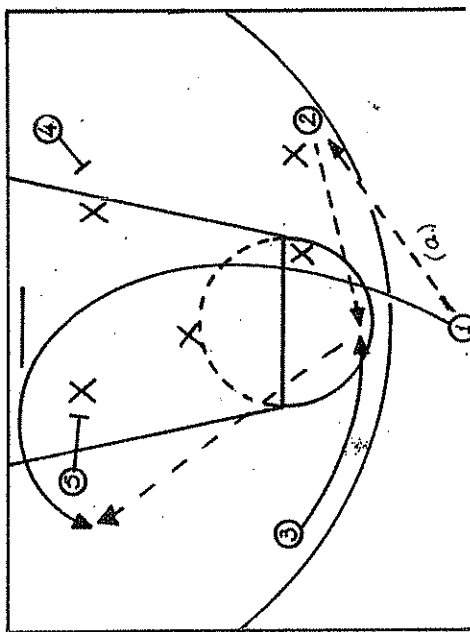


Fig. 108.

Ponemos énfasis en que el cortador reciba el balón cerca del bloqueo ya que si se aleja mucho no se obtiene ninguna ventaja. Si es necesario, el hombre que está en punta 03 puede utilizar un par de botes.

El hombre en punta 01 también puede utilizar un corte hacia el lado del balón; esto produce una sobrecarga en ese lado (diagrama de la figura 109). Esta sobrecarga fuerza a la defensa de zonas a bascular a ese lado; cuando esto ocurre, se pasa el balón rápidamente al hombre en punta 03. El pivot situado en el lado contrario de la sobrecarga sube y juega un «dos contra dos» con bloqueo. El 05 bien puede bloquear al jugador más cercano al hombre en punta y volver a su posición (diagrama de la figura 110), o recibir un pase de 03 y devolvérselo y regresar a su posición (diagrama de la figura 111). Al mismo tiempo, y en ambos casos, 01 cruza por la línea de fondo al lado contrario, para sobrecargar ese lado. Si esto no funciona, el ataque vuelve a la posición 1-2-2. La ventaja de este sistema es que siempre vuelve a la posición 1-2-2 después de realizar las jugadas u opciones. Esto significa que todos los movimientos tienen continuidad y que los jugadores de fuera pueden intercambiar sus posiciones, lo cual crea gran cantidad de problemas a los defensores.

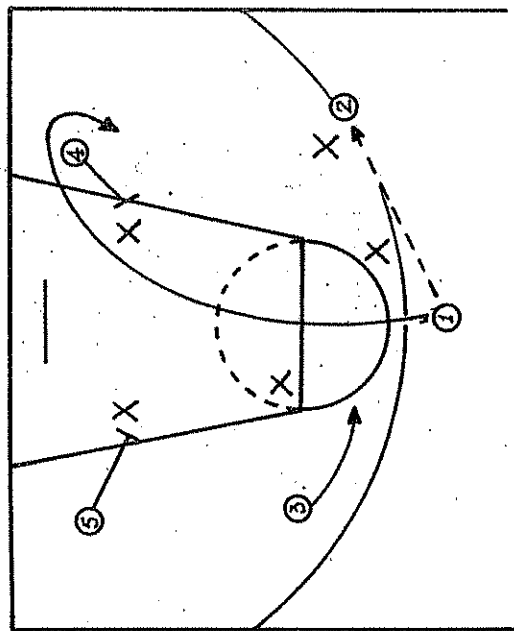


Fig. 109.

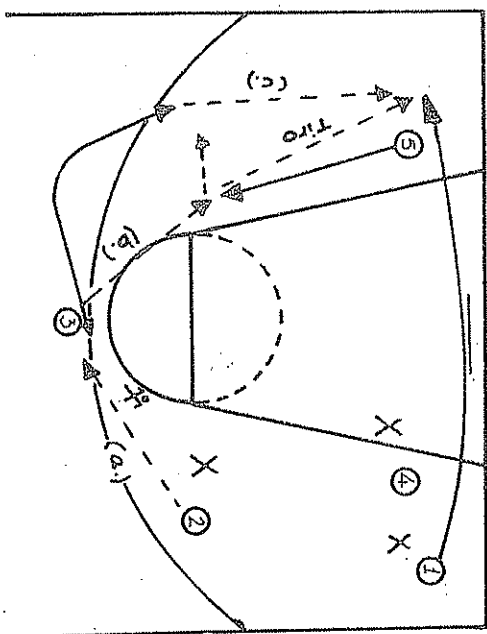


Fig. 110.

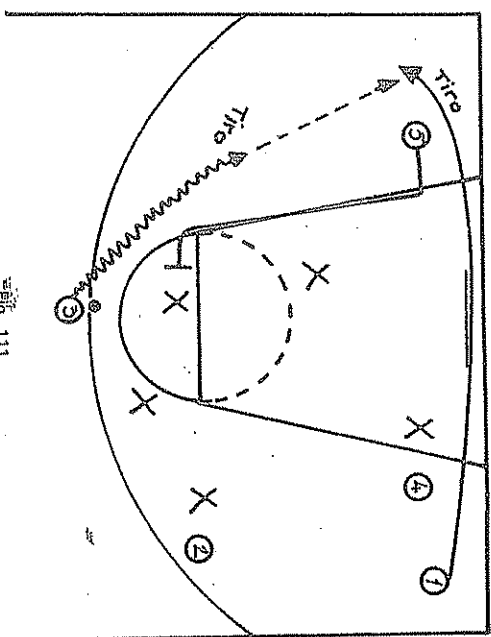


Fig. 111.

Jugada núm. 2. Es la jugada del triángulo. El hombre en punta 01 pasa el balón a 02, pero no corta; 03, en el lado débil, corta hacia la línea de tiros libres. Este corte sobrecarga el centro de la zona defensiva; si recibe un pase de 02 puede levantarse en suspensión o pasar a uno de los dos pivots. Si 02 no pasa a 03 le da el balón a 01, que cambia la dirección del balón hacia 05, que ha subido a recibir el pase. Esto hace que la defensa de zonas bascule hacia ese lado del campo (diagrama de la figura 112).

El alero 03 continúa hacia el lado de 02. Cuando el balón es devuelto a 05 por medio de un pase de 01, 03 bloquea al hombre cercano de la zona para que 02 consiga un tiro fácil en suspensión (diagrama de la figura 113). Es un movimiento de bloqueo del lado débil. El pase a 02 viene dado por 05. Si no se puede efectuar el tiro, el balón vuelve al hombre en punta 01 y 03 regresa a su posición inicial, moviéndose hacia abajo alrededor del pivot 05, que ha vuelto a su posición. Esto produce un bloqueo natural para 03, que puede recibir un buen pase de 01 para un buen tiro, o, si no, estar en posición inicial (diagrama de la figura 114).

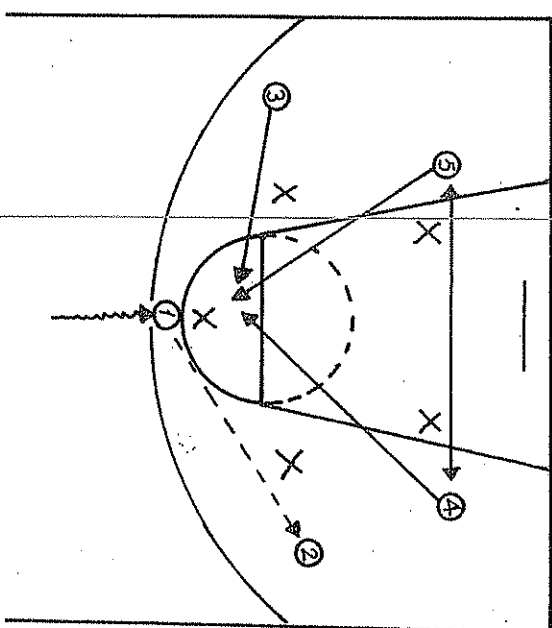


Fig. 112.

Jugada núm. 3. Esta jugada comienza cuando el hombre en punta 01 pasa a 02 y no corta; el alero del lado débil corta hacia la línea de tiros libres y realiza un doble bloqueo con 05, pivot del lado débil (diagrama de la figura 115). La defensa de zonas se ha desplazado hacia el lado donde está el balón; 02 pasa a 01, que es el hombre en punta, quien pasa el balón a 04, que ha abandonado su posición de pivot y viene alrededor del doble bloqueo formado por 03 y 05. Cuando 04 recibe el balón, debe tener una buena posición de tiro, ya que el doble bloqueo no permite regresar a los defensores de esa zona a su posición (diagrama de la figura 116). Es un bloqueo del lado débil.

El *timing* es muy importante: 03 mantiene su bloqueo hasta que 01 recibe el balón, entonces penetra y reemplaza a 04 en la posición de pivot bajo. Esto coloca a 03 en una posición excelente de rebote ofensivo; si 04 realiza el tiro, 02, que pasa al 01 y que penetra hacia la línea de tiros libres, también tiene una buena posición de rebote. Si 04 no realiza el tiro, pasa a 01, que se lo devuelve al pivot 05, que ha venido alrededor del doble bloqueo formado por 03 y 02, y así tenemos asegurada la continuidad (diagramas de las figuras 117 y 118).

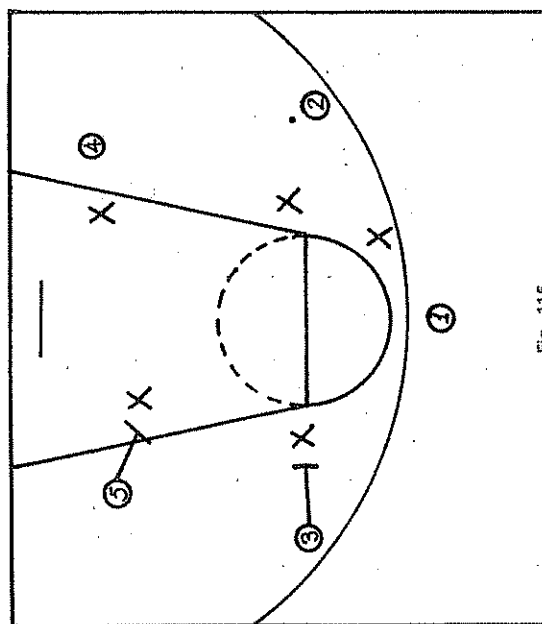


Fig. 115.

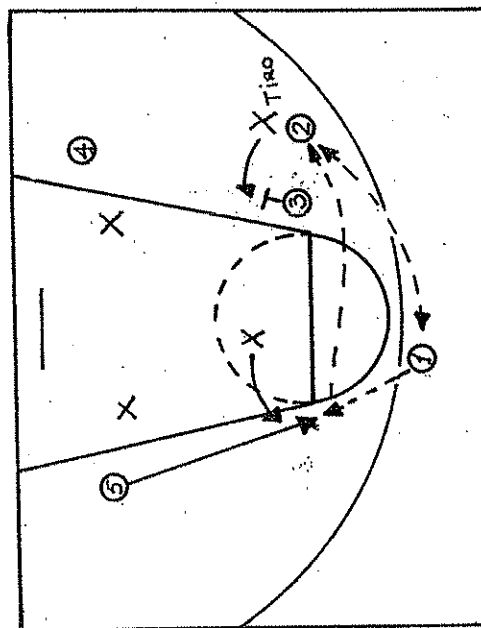


Fig. 113.

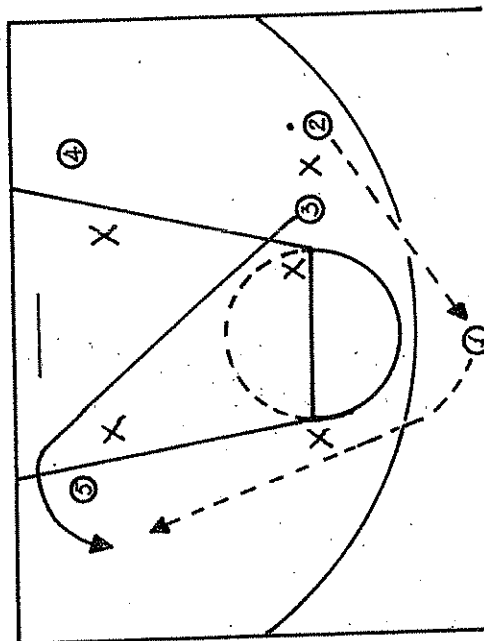


Fig. 114.

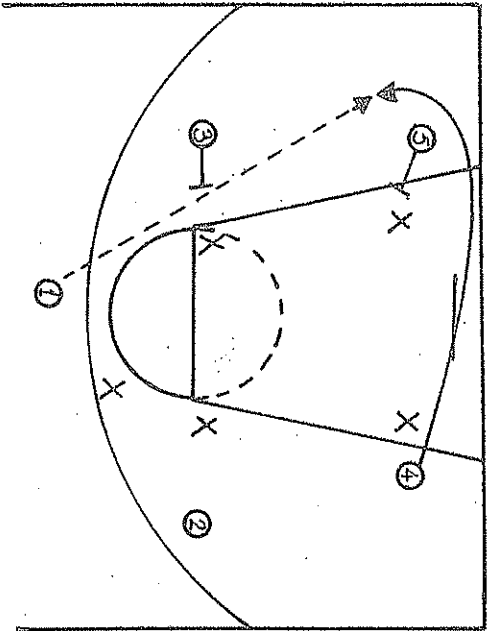


Fig. 116.

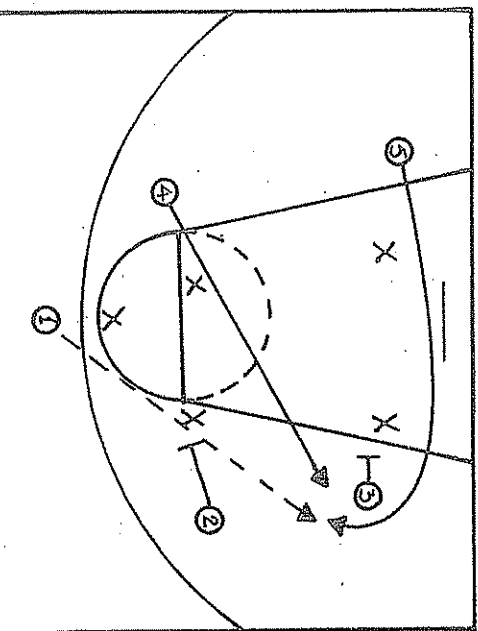


Fig. 117.

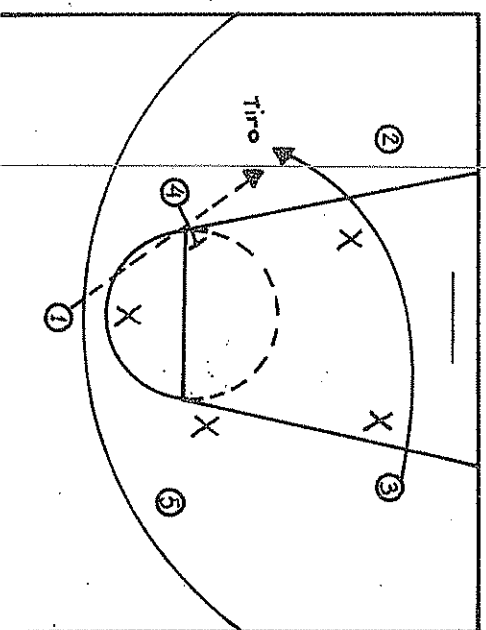


Fig. 118.

d) Metodología

- 1.º El sistema de ataque debe ser realizado diagramando cada movimiento sobre una pizarra, analizando las opciones de cada movimiento y explicándolas hasta sus más pequeños detalles, debiendo darse a cada jugador una copia del citado diagrama. Es recomendable tener siempre una pizarra a mano.
- 2.º Conviene comenzar el desarrollo del sistema de ataque sin defensores, realizando todos los movimientos que comprenden sin tirar a canasta. Como los equipos entrenan habitualmente con diez jugadores en una canasta, y el ayudante en la otra, con los cinco restantes. Hay que insistir en que se realicen desde el primer momento todos los movimientos durante las primeras jornadas de entrenamiento (incluso se puede hacer durante toda la temporada), siendo el momento oportuno de realizarlo inmediatamente después del calentamiento y antes de empezar el entrenamiento técnico en sí. La duración será de cinco a seis minutos diarios.
- 3.º Dividir el sistema en ejercicios, de manera que siempre haya un atacante menos que defensores para así aprender a dividir la defensa. Repetir estos ejercicios con bastante frecuencia en el tiempo dedica-

do a fundamentos ofensivos, insistiendo en que la defensa sea lo mejor posible.

4.º Hacer ejercicios de tiro de media distancia desde los puntos claves de nuestros sistemas.

5.º Como última parte de la enseñanza, haremos jugar un cinco contra cinco en una canasta. La defensa deberá ser lo más fuerte posible. Aunque esta parte entra dentro de la metodología del contraataque, aquí también podemos hacer el contraataque contra el otro cinco que defiende zonas.

Así como en los puntos 1.º, 3.º y 4.º buscamos la perfección en los movimientos propios del sistema, en los puntos 2.º y 5.º, además de los movimientos, buscamos el perfeccionamiento en el *timing*.

En todo sistema de ataque contra zona hay que buscar la posibilidad de emplazarlo de varias maneras y no estar siempre pendiente del mismo inicio. Es decir, todo sistema deberá tener resuelto el primer pase para su comienzo. Asimismo, deberá tener prevista su continuidad cuando no se pueda efectuar un pase calculado de antemano una vez que se está desarrollando el sistema.

También, al hablar de continuidad, debemos aclarar que un sistema puede tener su prolongación con el inicio de otro esquema. Es decir, nuestro equipo comienza con un sistema cuya formación es 1-2-2, y al terminarlo nuestros hombres están colocados en 2-1-2, entonces, para que haya una continuidad y no se tenga que parar el juego para volver a nuestra formación inicial 1-2-2, comenzamos con otro sistema en formación 2-1-2.

e) Diversas formaciones iniciales de ataque contra zonas.

Partiendo de la base de diez jugadores, y teniendo en cuenta que son los mismos que tenemos para los sistemas de hombre a hombre, nuestros hombres serán: dos bases; dos pivots; tres aleros; un alero-pivot (llegado el momento puede jugar de pivot); dos defensas (llegado el momento pueden jugar de aleros).

A continuación vamos a estudiar las formaciones iniciales clásicas, teniendo en cuenta que los entrenadores, buscando a veces una mayor efectividad para su equipo, desarrollan un inicio de sistema que no se parece a ninguno de los aquí estudiados y que, sin embargo, tiene toda su base en estas formaciones clásicas. Vamos a enumerar a continuación dichas formaciones: 2-3; 2-1-2; 3-2; 1-2-2; 1-3-1; 2-2-1; 1-4.

a) **Formación 2-3.** Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:

El número 1 es el base o hombre en punta.
El número 2 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un defensa.
El número 3 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
El número 4 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
El número 5 es el pivot.

Es decir, estará formado por: un base, un defensa, dos aleros y un pivot. Esta colocación puede diferir al colocar en el puesto de un alero al alero-pivot.

El balance defensivo en esta formación lo harán normalmente el base y el defensa, aunque admite una variación, si un alero tira, va al balance. Al rebote ofensivo irán lógicamente los aleros y el pivot, aunque también puede ir el defensa en caso de que un alero haya tirado y baje el balance defensivo.

Esta formación es ideal para atacar estático la defensa 1-3-1 y 1-2-2.

b) **Formación 2-1-2.** Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:

El número 1 es el base o hombre en punta.
El número 2 es el defensa.
El número 3 es el alero derecho o izquierdo.
El número 4 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
El número 5 es el pivot.

Es decir, estará formado por un base, un defensa, dos aleros y un pivot alto.

Esta colocación puede diferir al poner en el puesto de alero al alero-pivot. Esta formación es igual a la anterior de 2-3; sólo difiere en la posición del pivot. En 2-1-2 se coloca en la raya de personal y en 2-3 de pivot bajo.

El balance defensivo y el rebote ofensivo son exactamente iguales que en la anterior formación.

c) **Formación 3-2.** Los puestos a ocupar en esta formación son exactamente igual a los descritos en la formación 1-2-2. La única diferencia es la colocación de los aleros, que están más altos, haciendo casi línea con el base.

Asimismo, las reglas a seguir para el balance defensivo y el rebote ofensivo son las de la formación 1-2-2.

Esta formación es ideal para atacar estático la defensa 2-2-1; 1-3-1.

d) **Formación 1-2-2.** Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:

El número 1 es el base o hombre en punta.
El número 2 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un defensa.
El número 3 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
El número 4 es un pivot alto. También puede ser un alero y un alero-pivot.
El número 5 es el pivot.

- El número 5 es un pivot bajo. También puede ser un alero-pivot.
- Es decir, estará formado por:
 - Un base, dos defensas y dos pivots o dos aleros.
 - Un base, un defensa y un alero-pivot y dos pivots.
 - Un base, un alero, un alero-pivot y dos pivots.
 - Un base, dos aleros, un pivot y un alero-pivot.

Esta es, sin duda, la formación con la cual se pueden conseguir mayores combinaciones. El balance defensivo lo harán normalmente el base y un alero o defensa (el que tira). Al rebote ofensivo irán los dos pivots, y el alero más alto, que puede ser el alero-pivot, aunque si éste tira deberá ir el rebote el otro alero y éste hacer el balance defensivo.

Esta formación es ideal para atacar estático la defensa 1-3-1 o para iniciar numerosos sistemas rotativos.

e) **Formación 1-3-1.** Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:

- El número 1 es el base u hombre en punta.
- El número 2 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un defensa.
- El número 3 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
- El número 4 es el pivot alto. También puede ser un alero-pivot.
- El número 5 es el pivot bajo. También puede ser un alero-pivot.

Es decir, estará formado por: un base, dos aleros y dos pivots. Esta colocación puede diferir al poner en el puesto de alero a un defensa o a un alero-pivot. Asimismo podremos poner también al alero-pivot en uno de los puestos clásicos de pivot.

El balance defensivo lo harán normalmente el base y un alero (el que tira). Al rebote ofensivo irán los dos pivots y el alero más alto, aunque si éste es el que tira, deberá ir al rebote el otro alero, y éste hacer el balance defensivo.

Esta formación es ideal para atacar estático la defensa 2-3-2-1-2; 2-2-1; 1-2-2; 3-2.

f) **Formación 2-2-1.** Los puestos a ocupar en esta formación son exactamente iguales a los descritos anteriormente en las formaciones 2-3 y 2-1-2. La única diferencia es la colocación del pivot, que está casi pegado a la línea de fondo, y los aleros que suben más arriba de la prolongación de la raya de personal.

Asimismo, las reglas a seguir para el balance defensivo y el rebote ofensivo serán las vistas en las formaciones anteriores.

Esta formación es ideal para atacar estático la defensa 1-2-2 y 1-3-1.

g) **Formación 1-4.** Los puestos a ocupar en esta formación son iguales a los descritos anteriormente en la formación 1-2-2. La única diferencia es la colocación de los pivots, que están ambos en la raya de personal, o sea, son pivots altos.

Asimismo, las reglas a seguir para el balance defensivo y el rebote ofensivo serán las comentadas en la formación 1-2-2.

Esta formación es la ideal para empezar todos los ataques estáticos, debido a que con un movimiento de rotación de los pivots nos podemos colocar en cualquier formación descrita anteriormente.

Nota. Los diagramas correspondientes a este apartado de formaciones diversas corresponde a las vistas en el apartado a) (diagramas de las figuras 95 a 101).

f) **Ataque especial contra match-up.** Una defensa de match-up, o ajuste, intenta forzar el patrón de juego del equipo atacante y le fuerza a no realizar debidamente sus sistemas, llegando a un punto en que el atacante no sabe solucionar el problema. Aquellos equipos que juegan contra una defensa de ajuste no deben congestionar áreas alejadas del balón en donde un defensor sea capaz de coger a dos atacantes. El equipo atacante debe también desistir de realizar bloqueos en el lado del balón por ser inefectivos, lo mejor es hacerlo en el lado débil.

El ataque contra match-up debe ser de ejecución perfecta, gran timing y movimientos inteligentes, que se realizan con un conocimiento previo de la clase de defensa que nos realizan. Un buen dominio y manejo de balón es indispensable. Recomendamos un ataque en stack, que fuerza al contrario a que abandone la defensa match-up, directamente en un hombre a hombre o en una zona claramente definida, ya que es imposible realizar un ajuste de hombres cuando todos los atacantes están cerca de la canasta.

El equipo atacante debe determinar el tipo de ajuste que está realizando la defensa, para atacarlo. Primeramente el ataque debe conseguir romper la defensa por medio del contraataque y de tiros en posición antes que la defensa haya logrado situarse en sus posiciones. Los cortes en diagonal producen desplazamientos de hombres difíciles de defender, especialmente en una defensa de ajuste, produciendo confusiones y errores. Los cortes largos en el mismo lado del balón y en diagonal en el lado alejado, son efectivos. Los cortes paralelos al desplazamiento del balón hacen que los movimientos de los jugadores defensivos sean difíciles, y suelen forzar a un defensor bajo a tomar decisiones comprometidas (seguir con el que corta o dejar que lo coja un compañero). Estas indecisiones son una de las ventajas que debe aprovechar el atacante.

Los atacantes deben estar atentos a los defensores, que se colocan en ángulo de intercepción y que cortan los pasillos de pases y deben moverse y recibir con una gran seguridad. Además, deben buscar tiros con movimientos rápidos de balón y conseguir situaciones de uno contra uno.

Siendo generalmente sobremarcado el primer pase, hay que pasar utilizando un pasillo de pase libre. El moverse hacia adentro con rapidez detrás del movimiento de un compañero que tenga o no el balón, es un buen movimiento.

La trayectoria del balón se debe cambiar con rapidez contra una defensa de ajuste. Los jugadores más adelantados (aleros) deben utilizar movimientos de puerta atrás para combatir el severo marcaje a que están sometidos, ya que la defensa presiona a los aleros para que no puedan recibir el balón, por eso nuestros jugadores deben utilizar los desmarques.

Simplemente, el hecho de cambiar la dirección del balón puede producir una situación de ventaja para el ataque, encontrándose dos jugadores contra un defensor en una zona alejada del balón. Los jugadores bajos deben utilizar pases picados para sobrepasar a los altos, que se mantienen dentro de la zona debido al ajuste defensivo.

Contra una defensa de *match-up* deben buscarse buenas oportunidades de cortes, cortes largos en el lado del balón, cortes diagonales a través de la defensa, puerta atrás, etc. Todo ello debe realizarse en los ataques 2-3 y 3-2 contra esta clase de defensa de zonas.

1.º *Ataque 2-3 contra una defensa de match-up.* En el diagrama de la figura 119 vemos el inicio de este sistema. B pasa a A (1), D, el alero izquierdo, finta y sale a recibir el pase de A (2), B realiza un corte diagonal paralelo al recorrido del balón. El corte de B pone en dificultades a su defensor para desplazarse. Por tanto, B debería estar

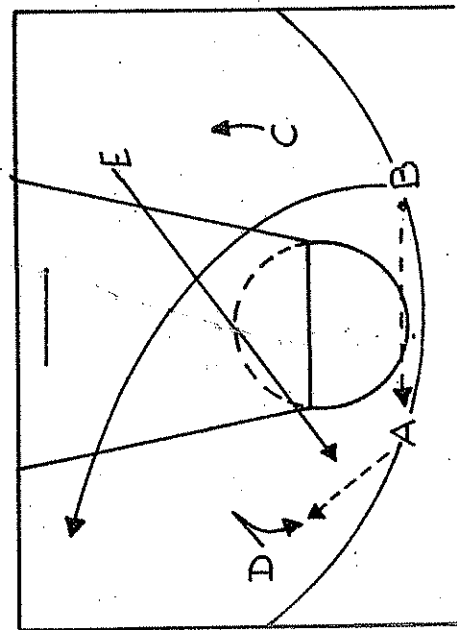


Fig. 119.

desmarcado para un tiro. E se mueve detrás del corte de B a una posición de pivot medio. C realiza un corte paralelo hacia el lado débil.

El diagrama de la figura 120 nos muestra la continuación. Si B no tiene tiro, devuelve el balón a D (1), D pasa a A (2), que se está alejando del balón, y A pasa a C (3), que ha penetrado y ha vuelto a salir. D realiza un corte diagonal y E va hacia el lado contrario.

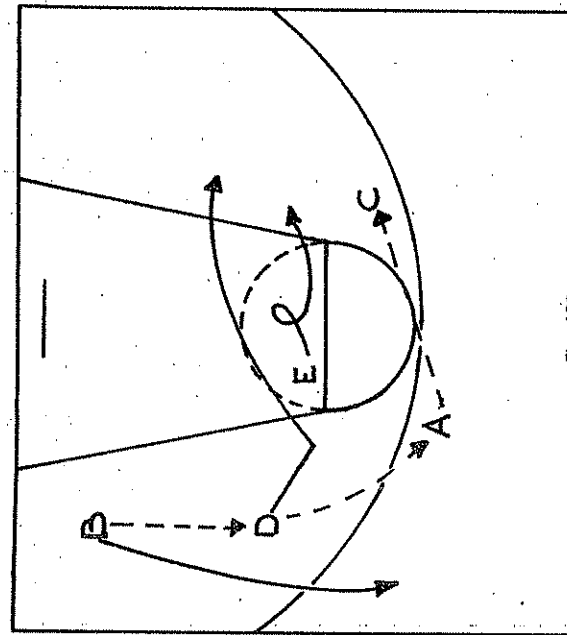


Fig. 120.

Es posible que en este movimiento se produzca un cambio, haciendo que el hombre grande de E vaya con D. E (marcado ahora por un hombre bajo) realiza un movimiento hacia el balón para recibirlo y realizar un tiro, si hay posibilidad. También es posible que D se quede libre. A continúa su movimiento hacia el balón; B, después de pasar, abandona la esquina, para convertirse en el hombre de seguridad.

2.º *Ataque 3-2 contra una defensa de match-up.* En el diagrama de la figura 121 vemos el inicio de este sistema. C pasa a A (1) y corta paralelamente a la trayectoria del balón dentro del semicírculo de

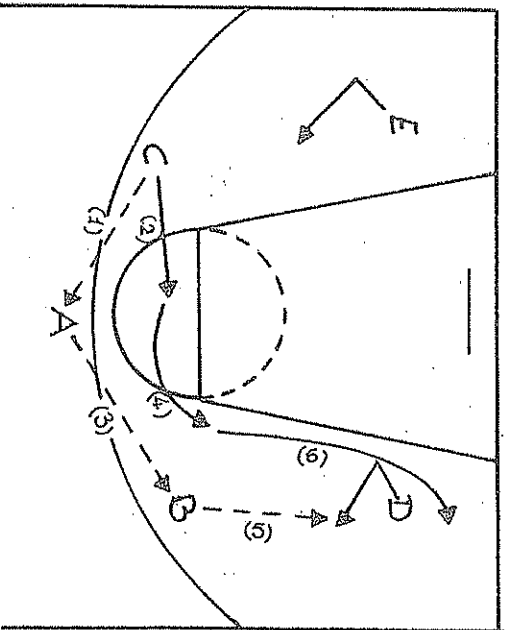


Fig. 121.

personal(2). Según A pasa a B (3), C sigue su corte paralelo al pase, cortando (4) hacia la parte externa de la línea de tiros libres. D realiza un movimiento en «V» para recibir un pase de B (5); C sigue este pase a lo largo de la zona (6). E sale de su posición preparado para rebotear en el lado débil si se realiza un tiro desde el lado derecho y listo para moverse en una buena posición ofensiva.

El diagrama de la figura 122 nos muestra la continuación. Si D no puede pasar a C en su movimiento, B realiza un movimiento en «V» hacia afuera y recibe el pase de D (1). E se ha situado en el poste alto, C corta por debajo de la canasta, paralelo al pase de B a E (3). E saca el balón a A (4). C sale de su posición hacia el ala (5); de nuevo paralelamente a la trayectoria del balón. Un desplazamiento paralelo al balón bien realizado provoca que el defensor siga al atacante. Cualquier jugador puede realizar esta clase de cortes. E, después de devolver el balón a A, corta por el centro en un movimiento de pasar y alejarse y corte hacia el lado izquierdo, para volver a comenzar el ataque.

3.º *Ataque 1-3-1 contra defensa de match-up.* En el diagrama de la figura 123 vemos el inicio de este sistema. C inicia el ataque pasando

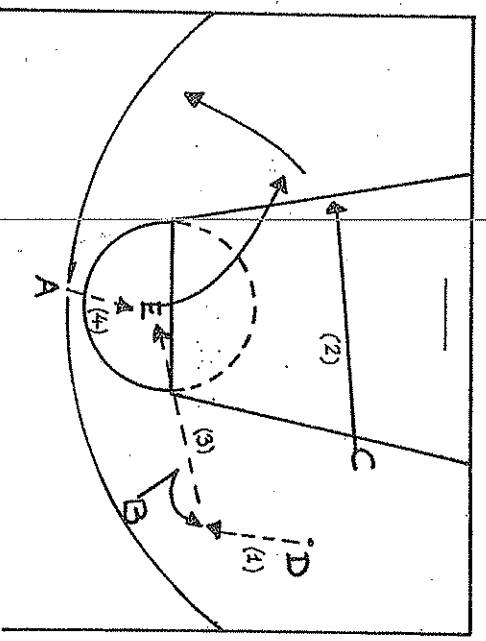


Fig. 122.

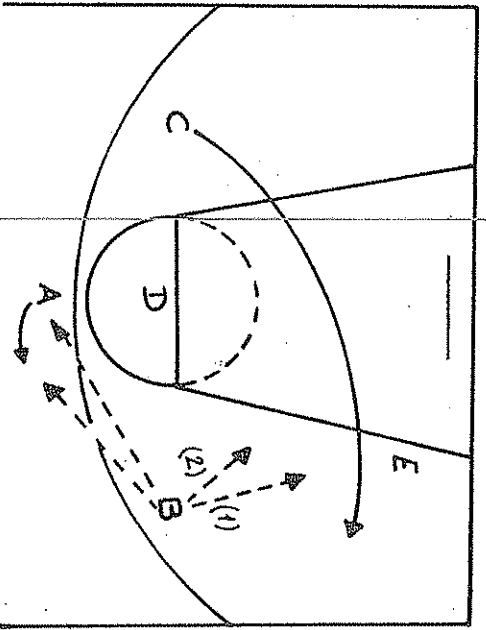


Fig. 123.

ATAQUE CONTRA HOMBRE A HOMBRE

Los hombres ideales para formar un sistema de ataque serán aquellos que reúnan las condiciones que a continuación enumeramos:

- 1.º Deberán poseer un sólido sentido de los fundamentos ofensivos. Sin éstos, la estructura de un sistema de ataque no puede ser fuerte.
- 2.º Habrán de tener una gran personalidad dentro de todas sus acciones.
- 3.º Deberán tener una gran fe y entusiasmo por todo lo concerniente al sistema de ataque.
- 4.º Habrán de ser muy disciplinados a la hora de desarrollar el sistema de ataque. Si un jugador no quisiera acogerse a esta disciplina, se le deberá apartar del equipo. Hay que pensar que los jugadores disciplinados dentro del juego también lo son fuera de él.
- 5.º Deberán saberse todos los movimientos del sistema. Hay que pensar que si un jugador no se sabe el sistema de ataque, puede acarrear graves consecuencias al equipo. Pero no sólo deberá conocer sus movimientos en su puesto, pues es conveniente que cada uno de ellos sepa jugar en las posiciones de los demás.
- 6.º Habrán de ser sumamente agresivos al desarrollar el sistema.
- 7.º Deberán prestar una gran atención no sólo a sus movimientos, sino también a los de sus compañeros.
- 8.º Habrán de ser muy rápidos en sus desplazamientos al realizar el sistema. Pero también deberán ser muy rápidos mentalmente, a fin de no perder la cabeza.
- 9.º Deberán tener un buen espíritu de equipo. No deben ser hambrientos de puntos, sino que sepan ver a su compañero mejor situado.
- 10.º Habrán de saber en qué momentos deben ir al rebote ofensivo, y cuando hacer el balance defensivo. Hay jugadores que de antemano saben cuál de estas dos misiones deberán realizar.
- 11.º Deberán saber jugar en el lado del balón y con éste en las manos. El hombre que está con el balón tendrá que estar pendiente de su defensor, de su compañero, del defensor de su compañero y de la canasta.
- 12.º *Deberán saber jugar en el lado débil del ataque.*
- 13.º Deberán saber jugar en conjunto, pero no ser autómatas. Los jugadores tienen que saber en qué momento pueden desarrollar sus fundamentos.
- 14.º Habrán de saber solucionar rápidamente los problemas imprevistos que se presentan cuando no sale el sistema. Lo más peligroso es que el jugador se atolondre y no sepa qué hacer. Estos problemas imprevistos se solucionan mediante un uno contra uno o dos contra dos.

a A. A pasa a B y C corta hacia la derecha por medio de la zona. B debe estar atento al corte diagonal de C paralelo al desplazamiento del balón hacia la esquina. B tiene tres opciones: 1), puede pasar a C si cuando corta no le marca nadie; 2), puede pasar a E en el pivot bajo del lado fuerte si se produce un cambio de hombre entre C y E, y 3), puede volver el balón a A, que ha ajustado su posición. (Este movimiento se realiza en ambos sentidos, es lo mismo, sólo que simétrico.)

El diagrama de la figura 124 nos muestra la continuación. Tan pronto como D ve que B devuelve el balón a A, sale hacia fuera y bloquea al defensor de A. A penetra driblando sobre el bloqueo y puede tener una buena oportunidad para levantarse en suspensión en el lado izquierdo de tiros libres. A puede penetrar hacia la canasta si está libre. Si se produce un cambio, D prosigue hacia la canasta a lo largo del lado izquierdo de la zona, para evitar la congestión del lado derecho.

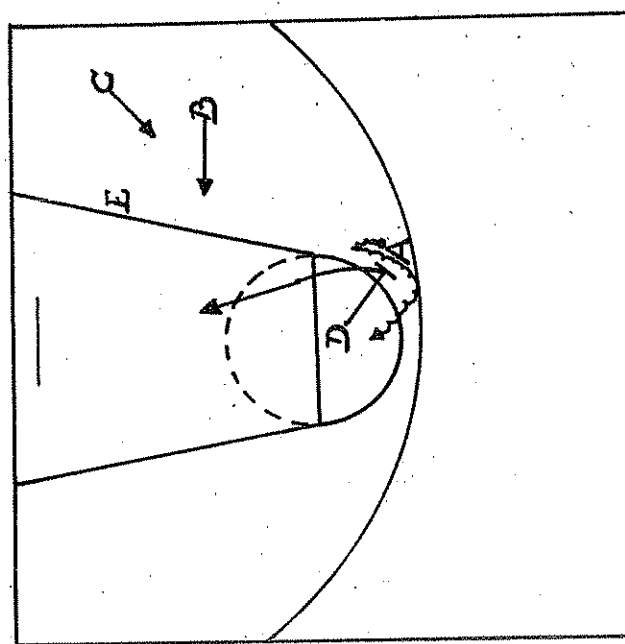


Fig. 124.

Deporte para todos

15. El director de juego (base o *playmaker*) es quizás el hombre más importante para el buen desarrollo del sistema de ataque. Por eso deberá reunir las siguientes condiciones:
- a) Deberá ser el alma del sistema.
 - b) Deberá tener dotes de mando.
 - c) Deberá saber en todo momento qué movimientos debe realizar cada uno de sus compañeros en ese preciso instante, aparte, naturalmente, de los suyos.
 - d) Deberá marcar con atención el sistema, o jugada dentro del sistema, a emplear. Para ello deberá elegir uno de estos dos momentos:
 - 1) Marcarlo en el momento en que se empieza a defender.
 - 2) Marcarlo en el momento en que el equipo pasa a atacar.

Conceptos que hay que tener presentes para confeccionar un sistema de ataque

A la hora de confeccionar o crear un sistema de juego es preciso recordar unos puntos que siempre tendremos en cuenta. Estos puntos o conceptos son los siguientes:

- 1.º La selección del tipo de ataque a emplear y el método de enseñarlo son factores importantes en la construcción del sistema de ataque.
- 2.º El principal factor a ser considerado es el tipo de jugadores que poseemos. No es lo mismo jugar con dos o tres hombres altos, que con cinco bajos.
- 3.º Uno de los trabajos más difíciles de un entrenador es el análisis de los hombres de que dispone.
- 4.º Una correcta selección de nuestros sistemas de ataque, que es importantísima, porque es muy difícil cambiar de sistema a mitad de temporada.
- 5.º Es fundamental que el ataque seleccionado por el entrenador sea conocido por éste en todos sus puntos y que pueda resolver todos los problemas que se le planteen.
- 6.º También hay que saberlo enseñar. Entrenador y profesor son dos palabras sinónimas en el baloncesto.
- 7.º A la hora de distribuir el tiempo de entrenamiento en nuestra programación habremos de pensar en dedicarle al mismo tiempo que a la defensa.
- 8.º Todo sistema de ataque debe tener un esquema base. Cada jugador tiene que conocer el cuadro total del esquema, o sea, el desenvolvimiento de sus compañeros además del suyo propio y la formación y colocación defensiva de los oponentes.
- 9.º Todo sistema de ataque necesita tener continuidad. Es importante

Baloncesto básico

para la salud del sistema que los jugadores sepan actuar en todas las posiciones, y así la continuidad del sistema estará resuelta.

10. Todo sistema de ataque necesita tener *timing*, es decir, movimiento continuo y coordinación. Para tener la seguridad de que se está en el sitio y en el momento exactos, hay que emplear paradas, arrancadas, cambios de ritmo y dirección de forma lo más perfecta posible. Es decir, el sistema requiere estar sincronizado. Todos los jugadores deben comprender su parte en relación con los movimientos de sus compañeros.
11. Organizaremos nuestro ataque de forma progresiva, comenzando con ejercicios de dos contra dos, tres contra tres, etc. Estos ejercicios parciales deberán tener una relación con el total del sistema. Los movimientos bases del sistema serán contruidos: a) base del juego de dos o tres jugadores. Este juego de dos o tres jugadores deberá estar enlazado perfectamente con el siguiente movimiento del sistema.
13. Al desarrollar los movimientos de dos o tres jugadores tendremos muy en cuenta que cada aspecto del sistema debe ser muy bien aprendido. De esta manera podremos buscar todas las posibilidades de cada jugador, dentro de cada movimiento.
14. En todo sistema hay que dejar libertad al jugador para que desarrolle sus fundamentos, siempre y cuando sepa rectificar y volver a la disciplina del sistema, cuando su movimiento individual no consiga su objetivo.
15. Desarrollaremos los fundamentos a través de ejercicios que:
 - a) Deberán ser relativos a nuestra teoría del ataque. De otra manera, irán contra nuestros propósitos.
 - b) Deberán tener un significado para cada jugador.
 - c) Deberán ser lo suficientemente flexibles como para animar la individualidad sin dañar el conjunto. De lo contrario, la confianza y la iniciativa se destruirán, haciendo de los jugadores meros autómatas.
 - d) Deberán cubrir todas las facetas de nuestro sistema.
 - e) Deberán versar no sólo en los fundamentos, sino también en el *timing*.
16. Como base del desarrollo de los fundamentos, tendremos en cuenta, sobre todo, los siguientes puntos:
 - a) Al realizar los movimientos a base de dos o tres jugadores, tendremos en cuenta todas las variantes que se pueden hacer con dichos jugadores.
 - b) El jugador deberá saber jugar con la posición de su defensa, es decir, todo movimiento individual se realiza en función de la posición del defensa.

- c) Exigir en todo momento al jugador que realice los movimientos previos, como son: desmarques, cambios de dirección, etc.
 - d) Todos los jugadores deberán saber solucionar, sin titubeos, los problemas imprevistos, como son: jugar uno contra uno o dos contra dos.
17. El principal inconveniente que un entrenador encontrará a la hora de realizar un sistema que a él le parece muy bueno, es que cuando llega la hora de realizarlo en un partido, no sale nunca. La respuesta estará siempre en estos dos factores: malos fundamentos en los jugadores y mal *timing* o falta de sincronización en los movimientos. Todo sistema necesita pasar con suavidad en la transición de una fase del juego a otra, coordinando el movimiento del balón y el movimiento del jugador.
 18. En todo buen sistema no debe haber hombres sin movimientos. Todos se deben mover, tanto los del lado débil, como los del lado fuerte. Es importantísimo que los hombres sin balón estén en constante movimiento. Todos estos movimientos deben ser exactos y acompañados.
 19. Un buen sistema debe tener previstos dos puntos muy importantes:
 - a) *Balance defensivo*, que debe ser al menos de dos hombres.
 - b) *Rebote ofensivo*, que debe ser al menos de dos hombres, siendo el número ideal de tres reboteadores.
 20. He aquí algunas consideraciones a la hora de formar un sistema:
 - a) Todos los jugadores necesitan obtener un alto porcentaje de tiro. Este es, quizás, el más importante principio ofensivo y el más simple. El que tira debe saber que sus compañeros tienen posición de rebote y que es el mejor situado para lanzar.
 - b) La mejor defensa es la posesión del balón, y para obtener un máximo de eficacia en la posesión, todos los jugadores necesitan tener conocimiento del valor de esto. La pérdida del balón, cuando se está atacando, sin haber obtenido un tiro, es el más serio fallo del baloncesto.
 - c) Todos los atacantes necesitan basarse en la consideración de aceptar un margen de error.
 - d) Los jugadores necesitan saber jugar sin balón. Todos los hombres tienen que estar en movimiento, especialmente los que no tienen el balón, evitando así las ayudas. Todos ellos deben ver el balón y conocer las claves del esquema de ataque de su equipo, además de comprender las reacciones de sus compañeros.
 - e) Cada jugador tiene que conocer su propia habilidad en el tiro y la posición desde la que obtiene mejor porcentaje, además de conocer las formas de tirar y pasar de sus compañeros.
 - f) El ataque necesita controlar la defensa adversaria. Esto es una

función tanto individual como de equipo. Cada jugador necesita controlar él mismo a su defensor, haciéndole maniobrar de forma que él pueda anticiparse a sus movimientos, llevándole a puntos que le sean desfavorables.

- g) Hay que eliminar los errores, no forzando nunca una jugada. No hay por qué correr riesgos innecesarios cuando se tiene la posesión del balón. Es preciso convencer a los jugadores de que muchas veces no se obtiene un buen tiro en el primer movimiento.
- h) El ataque necesita ser flexible, cambiando la estructura repetidamente delante de las diversas acciones defensivas.
- i) El ataque necesita tener *timing*, es decir, movimiento continuo y sincronizado.
- j) El paso de la estructura defensiva a la ofensiva es extremadamente importante.

Metodología para la enseñanza de los sistemas de ataque

- 1.º El sistema de ataque debe ser realizado diagramando cada jugada sobre una pizarra, analizando las respectivas opciones y explicándolas hasta en sus más pequeños detalles, debiendo darse a cada jugador copia del citado diagrama. Es recomendable tener siempre una pizarra a mano.
- 2.º Conviene comenzar el desarrollo del sistema de ataque sin defensores, realizando todos los movimientos que comprende sin tirar a canasta. Como los equipos entrenan habitualmente con diez jugadores, el entrenador puede realizar estos movimientos con cinco hombres en una canasta, y el ayudante en la otra, con los cinco restantes. Hay que insistir en que se realicen desde el primer momento todos los movimientos de forma correcta. Esta manera de ensayar el sistema se desarrollará durante las primeras semanas de entrenamiento (incluso se puede hacer durante toda la temporada), siendo el momento oportuno de realizarlo inmediatamente después del calentamiento y antes de empezar el entrenamiento técnico en sí. La duración será de cinco a seis minutos diarios.
- 3.º Dividir los sistemas en ejercicios de técnica individual a base de dos o tres jugadores. Es necesario que los defensores trabajen intensamente y honestamente.
- 4.º Repetir estos ejercicios en cada entrenamiento en el tiempo dedicado a los fundamentos ofensivos. Insistiremos en la defensa, a fin de buscar todas las posibilidades que se puedan presentar.
- 5.º Como última parte de la enseñanza de los sistemas, haremos jugar un cinco contra cinco en una canasta. La defensa también deberá ser fuerte y honesta.

Así como en los puntos 1.º, 3.º y 4.º buscamos la perfección en los movimientos propios del sistema, en los puntos 2.º y 5.º, además de los movimientos, buscamos el perfeccionamiento del *timing*.

Nota. En todo sistema de ataque hay que buscar la posibilidad de empezar de varias maneras y no estar siempre pendientes del mismo inicio. Es decir, todo sistema deberá tener resuelto el primer pase para su comienzo.

Asimismo, deberá tener resuelta también su continuidad cuando no se pueda efectuar un pase previsto una vez que se esté desarrollando el sistema.

También, al hablar de continuidad, debemos aclarar que un sistema puede tener su continuidad con el inicio de otro sistema. Es decir, nuestro equipo comienza con un sistema cuya formación es 1-2-2 y al terminarlo nuestros hombres están colocados en 2-1-2; entonces, para que haya continuidad y no se tenga que parar el juego para volver a nuestra formación inicial 1-2-2, comenzamos con otro sistema en formación 2-1-2.

Elección de jugadoras para la formación de un sistema de ataque

Partiendo de la base de diez jugadoras, procuraremos dar el número de jugadoras que elegimos para cubrir los diferentes puestos, de manera que puedan adaptarse a todas las formaciones:

- Dos bases.
- Dos pivots.
- Tres aleros.
- Un alero-pivot (llegado el momento puede jugar de pivot).
- Dos defensas (llegado el momento pueden jugar de aleros).

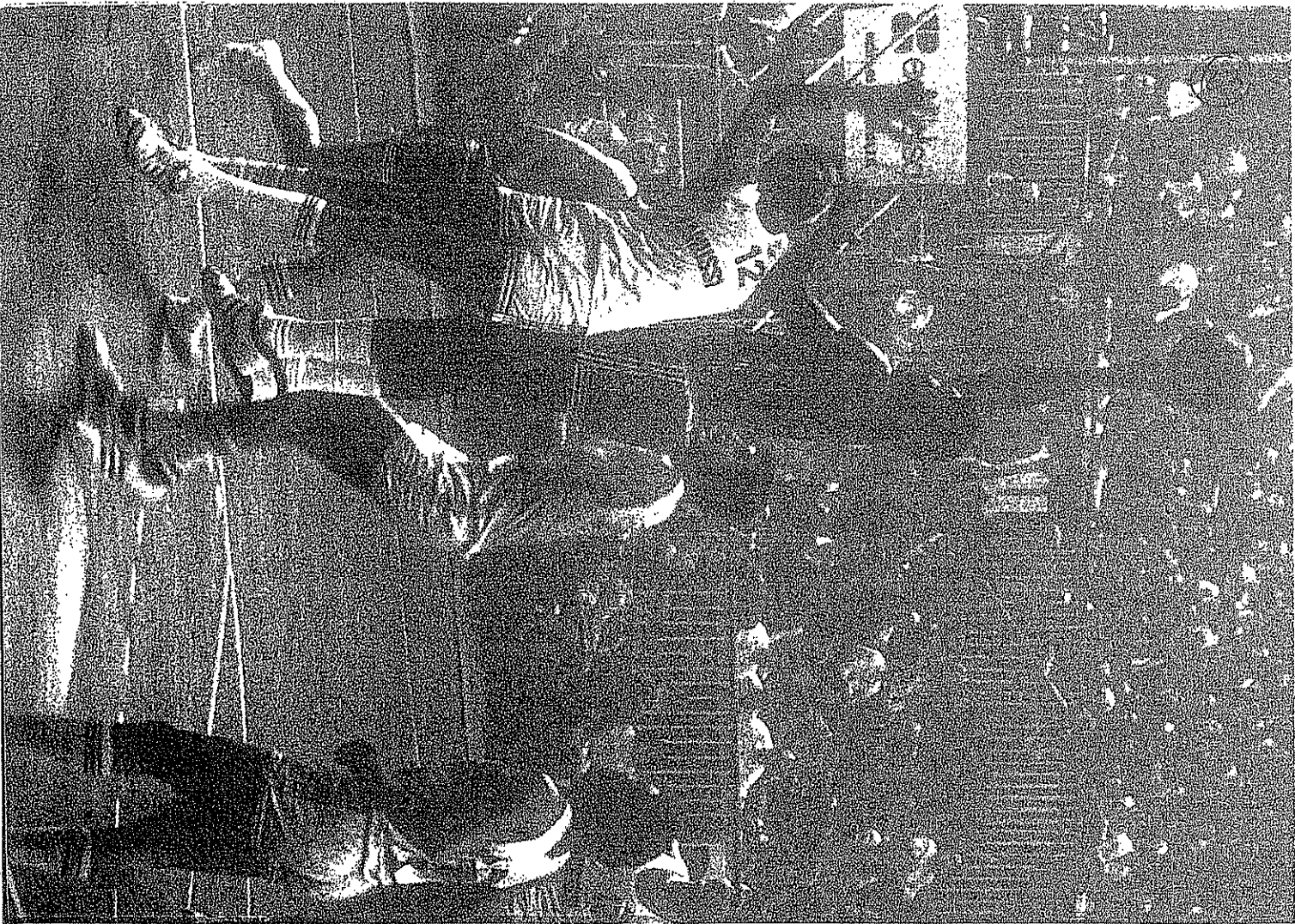
Esta distribución de puestos es ideal para la formación 2-1-2 ó 2-3. Pero, ateniéndonos a las variaciones que podemos hacer con los jugadores, puede servir para cubrir los diferentes puestos en otras formaciones.

Diversas formaciones iniciales de sistemas de ataque

Vamos a estudiar las formaciones iniciales clásicas, teniendo en cuenta que los entrenadores, buscando a veces una mayor efectividad para su equipo, desarrollan un inicio de sistema que no se parece a ninguna de las aquí estudiadas, y que, sin embargo, tienen toda su base en estas formaciones clásicas. Vamos a enumerar a continuación dichas formaciones: 2-3, 2-1-2, 3-2, 1-2-2, 1-3-1, 2-2-1 y 1-4.

a) **Formación 2-3.** Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:

- El número 1 es el base.
- El número 2 es el defensa.



- El número 4 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
- El número 5 es el pivot.

Es decir, estará formado por: un base, un defensa, dos aleros y un pivot. Esta colocación puede diferir al poner en el puesto de un alero al alero-pivot.

Esta formación es igual que la anterior de 2-3: sólo difiere en la posición del pivot. En 2-1-2 se coloca en la raya de personal y en 2-3 de pivot bajo.

El balance defensivo y el rebote ofensivo es exactamente igual que en la anterior formación 2-3.

La representación de la formación 2-1-2 está en el diagrama de la figura 126.

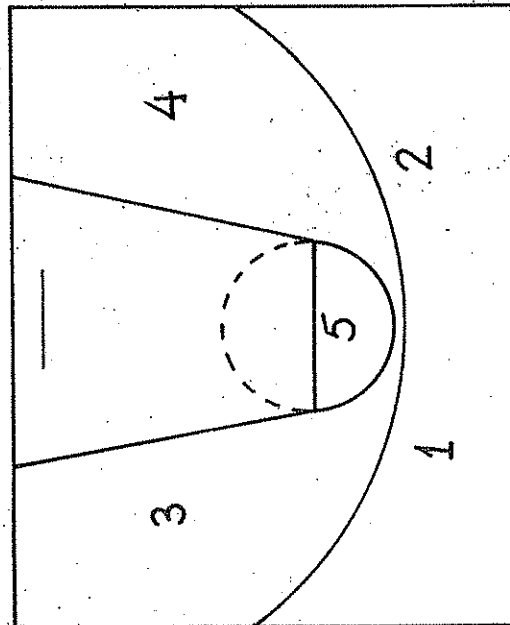


Fig. 126.

- c) *Formación 2-2-1.* Los puestos a ocupar en esta formación son los mismos que los ya descritos en las formaciones 2-3 ó 2-1-2. La única diferencia es la colocación del pivot, que está casi pegado a la línea de fondo, y los aleros, que suben más arriba de la prolongación de la raya de personal.

- El número 3 es el alero derecho o izquierdo.
- El número 4 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
- El número 5 es el pivot.

Es decir, estará formado por: un base, un defensa, dos aleros y un pivot. Esta colocación puede diferir al colocar en el puesto de un alero al alero-pivot.

El balance defensivo en esta formación lo harán normalmente el base y el defensa, aunque admite una variación, si un alero tira va al balance.

Al rebote ofensivo irán lógicamente los aleros y el pivot, aunque también puede ir el defensa en caso de que un alero haya tirado y baje al balance defensivo. La representación de esta formación está en el diagrama de la figura 125.

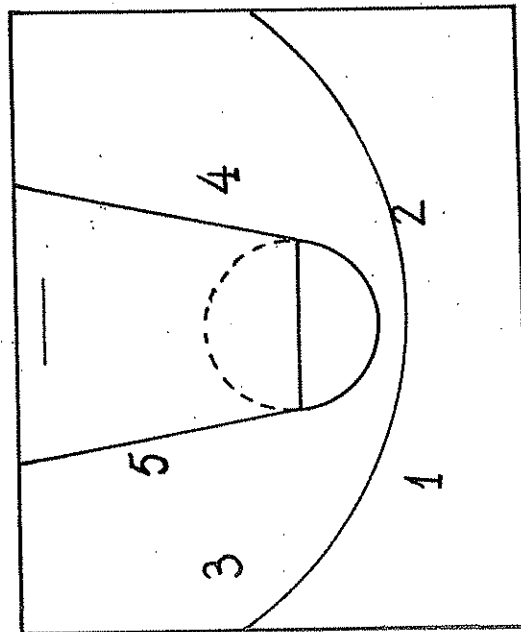


Fig. 125.

- b) *Formación 2-1-2.* Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:
- El número 1 es el base.
 - El número 2 es el defensa.
 - El número 3 es el alero derecho o izquierdo.

Asimismo, las reglas a seguir para el balance defensivo y el rebote ofensivo serán las vistas en las formaciones anteriores.

La representación de esta formación está en el diagrama de la figura 127.

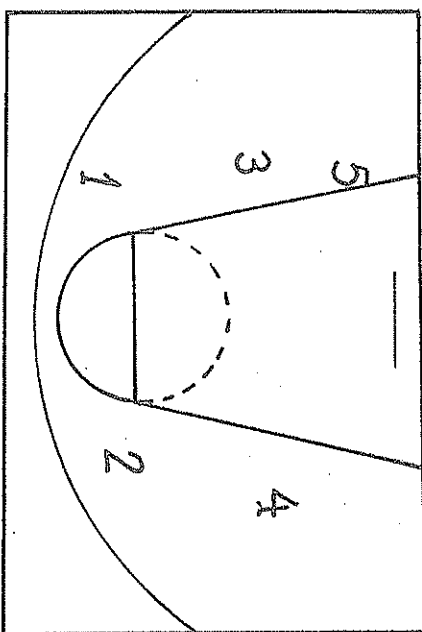


Fig. 127.

d) *Formación 1-3-1.* Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:

- El número 1 es el base.
 - El número 2 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un defensa.
 - El número 3 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
 - El número 4 es un pivot alto. También puede ser un alero-pivot.
 - El número 5 es el pivot bajo. También puede ser un alero-pivot.
- Es decir, estará formado por: un base, dos aleros y dos pivots. Esta colocación puede diferir al poner en el puesto de alero a un defensa o a un alero-pivot. Asimismo, también podremos poner al alero-pivot en el puesto de uno de los dos pivots.
- El balance defensivo lo harán normalmente el base y un alero (el que tira).
- Al rebote ofensivo irán los dos pivots y el alero-más alto, aunque si éste es el que tira, deberá ir al rebote el otro alero, y éste hacer balance defensivo.

La representación de esta formación está en el diagrama de la figura 128.

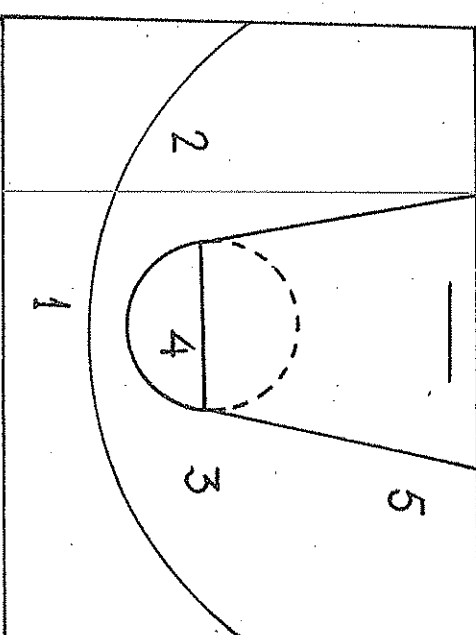


Fig. 128.

e) *Formación 1-2-2.* Los puestos a ocupar en esta formación son los siguientes:

- El número 1 es un alero alto.
 - El número 2 es el base. También puede ser un defensa.
 - El número 3 es el alero derecho o izquierdo. También puede ser un alero-pivot.
 - El número 4 es un pivot bajo. También puede ser un alero y un alero-pivot.
 - El número 5 es el pivot alto. También puede ser el alero-pivot.
- Es decir, estará formado por:
- Un base, dos aleros y dos pivots.
 - Un base, dos defensas y dos pivots o dos aleros.
 - Un base, un defensa, un alero-pivot y dos pivots.
 - Un base, un alero, un alero-pivot y dos pivots.
 - Un base, dos aleros, un pivot y un alero-pivot, etc.

Esta es, sin duda, la formación en la cual se pueden conseguir mayores combinaciones. El balance defensivo lo harán normalmente el base y un alero o defensa (el que tira). Al rebote ofensivo irán los dos pivots y el alero más alto, que puede ser el alero-pivot, aunque si éste es el que tira, deberá ir al rebote el otro alero y éste hacer el balance defensivo.

La representación de esta formación está en el diagrama de la figura 129.

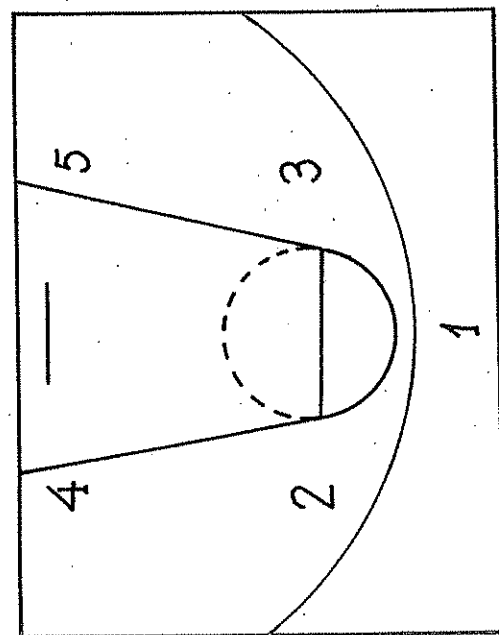


Fig. 129.

f) *Formación 1-4.* Los puestos a ocupar en esta formación son exactamente iguales a los ya descritos en la formación 1-2-2. La única diferencia es la colocación de los pivots, que están ambos en la raya de personal, o sea, son pivots altos.

Asimismo, las reglas a seguir para el balance defensivo y el rebote ofensivo serán las comentadas en la formación 1-2-2.

La representación de esta formación está en el diagrama de la figura 130.

g) *Formación 3-2.* Los puestos a ocupar en esta formación son los mismos que los descritos anteriormente en la formación 1-2-2. La única diferencia es la colocación de los aleros, que están más altos, haciendo casi línea con el base.

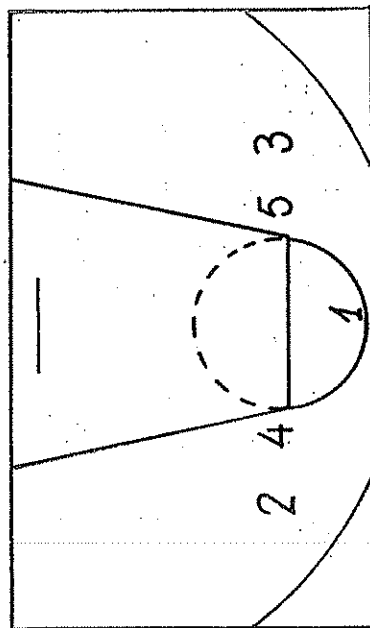


Fig. 130.

Asimismo, las reglas a seguir para el balance defensivo y el rebote ofensivo serán las vistas en la formación 1-2-2.

La representación de esta formación está en el diagrama de la figura 131.

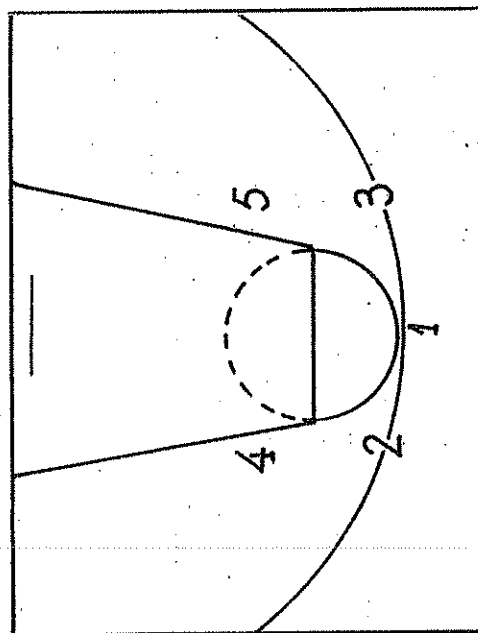


Fig. 131.

ATAQUE CONTRA DEFENSA COMBINADA Y ALTERNATIVA

- a) Hemos quedado de acuerdo en que las defensas combinadas son una mezcla de zonas y de individual, por tanto, emplearemos un sistema normal, teniendo en cuenta si hay tres o cuatro jugadores en zona, ya que se habló de que era mejor atacar contra cuatro en zona (o tres) que contra cinco. Desde luego, el sistema a emplear tiene que ser perfectamente sabido por todos los jugadores. Nuestro sistema se tendrá que basar más en ataque contra zonas que contra individual (la mayoría de los equipos defienden así, aunque sea una verdadera lástima).
- b) En cuanto al ataque contra *alternativa*, lo planearemos a base de un «contraajuste».

ATAQUE CONTRA PRESION

a) Principios:

- Como norma principal diremos que un equipo que es presionado *debe atacar dicha presión*.
- Existen dos clases de presión, zona y hombre; por tanto, en nuestro bagaje planificado debemos tener un sistema perfectamente organizado para atacar ambas, con varias opciones de salida.
- Entrenamiento *diario*, pues debemos conseguir, primeramente, *total confianza en el sistema*.
- *Perfectos fundamentos individuales*.
- «Doble visión», mirar hacia adelante antes de pasar o driblar por las bandas.
- Un buen driblador debe subir el balón, pero acompañado por un trailer, que estará un poco más adelantado que él, a suficiente distancia.
- El adversario quiere que:
 - a) Nos precipitemos: *nosotros, calma, tranquilidad*.
 - b) Botemos: *nosotros no botamos*, y si lo hacemos, fundamentalmente por el centro, teniendo opción, por tanto, de salir por ambos lados.
 - c) Demos la espalda: *nosotros no la damos*.
 - d) Estén dos compañeros próximos, se crucen o vayan a las esquinas: *nosotros aclaramos*, especialmente el que lleva el balón.
 - e) Utilicemos bloqueos: *nosotros no lo hacemos*.

- Debemos tener *ideas claras*.
- Cuando tengamos problemas, *aclarar y jugar «uno por uno»*.
- Utilizar un sistema de *postes repetidores*.
- Los corredores deben ser hombres rápidos.
- Hacer trabajo de recepción antes de recibir.
- Buen índice de pases, que sean cortos y rápidos. Que no sean flojos o bombeados.

b) Ejercicios y entrenamientos:

- Como siempre, «trabajo por partes».

Notas en general

- a) *Favorece al defensor de zonas:*
- Driblar, retrasar los pases, atacar estáticamente y amontonados.
- b) *Dificulta al defensor de zonas:*
- Movimientos rápidos de balón, de hombres, etc.
 - Buenos pases, cortos y precisos.
 - Buenos caminos (huecos entre defensores).
 - Pantallas, continuidad, bloqueos.
 - Lanzamientos cercanos.

EL CONTRATAQUE

Definición

Contraatacar es avanzar el balón hacia la canasta del oponente con la máxima rapidez y seguridad para coger al equipo contrario en desventaja numérica y conseguir un tiro con buen porcentaje antes de que se recobre. A la hora de confeccionar el contraataque tendremos siempre presentes los siguientes puntos:

- a) Filosofía del contraataque.
- b) Condiciones necesarias del jugador para utilizar el contraataque.
- c) Por qué se debe utilizar el contraataque.
- d) Fundamentos del contraataque.
- e) Hombres ideales para realizar el contraataque.
- a) **Filosofía del contraataque.** El contraataque es un arma ofensiva que todo equipo agresivo debe poseer. El punto principal en el que ponemos acento es que el contraataque es un imperativo para vencer.

por parte de cada uno de los jugadores. Los jugadores agresivos pueden pasar un tiempo de una intensidad excitante y la oportunidad de hacer un juego que sorprenda al adversario. Deben estar constantemente sugestionados, de forma que tengan confianza en su habilidad para batir al contrario en cualquier oportunidad. Esto aumenta la fortaleza de cada hombre. Cuando la entrega en la ejecución de los movimientos a gran velocidad no existe, la viveza mental de los jugadores se reduce gradualmente.

c) Por qué se debe utilizar el contraataque. El contraataque es la mejor arma del ataque. Con él se consigue una máxima penetración en muchas ocasiones o una penetración de un radio máximo de 5 metros de la canasta en todas las ocasiones. En una situación de tres contra dos, o cuatro contra tres, tácticamente se suele terminar en un tiro en bandeja. Incluso cuando la defensa ha reaccionado con suficiente rapidez para colocarse en buena posición, el equipo que ha contraatacado está situado en un radio de 5 metros, de forma que el jugador con un paso delante o un pivot puede producir una ventaja de un alero o un pivot para recibir el balón y tirar en suspensión.

El contraataque combate los numerosos cambios defensivos que se producen actualmente. Estos cambios pueden producir muchas confusiones, sin contar que los movimientos defensivos están bien o mal desarrollados.

Pocos equipos tienen jugadores que se puedan ajustar rápidamente a un tipo de defensa diferente en tres o cuatro ocasiones y que sepan cuál es el ataque que deben emplear. Pueden incluso pensar que es un caso extremo, y pedir un tiempo al entrenador para repartir instrucciones. Esto no es una solución sumamente práctica, aunque se deba realizar. Es mucho mejor subir rápidamente el balón para eliminar la necesidad de preocuparse de qué tipo de defensa ha cambiado el equipo contrario.

Si se conoce a un equipo por su contraataque, el adversario (a no ser que sienta que su ventaja es decisiva y no cambie su estrategia antes del partido) hará todo lo posible para conseguir que su equipo juegue despacio y premeditando todas sus acciones antes que las del contrario; de esta forma, el equipo que contraataca producirá una aceleración en el juego del contrario. Si el contraataque se realiza correctamente, se controla el rebote defensivo y los jugadores avanzan rápidamente en la mayoría de las ocasiones, haciendo que los contrarios realicen un correcales o un juego decididamente abierto.

Hoy día los jugadores son buenos elementos para aprovechar este principio: el ataque debe llegar antes que la defensa. Si el mejor manejador de balón ha subido rápidamente en ataque y con un solo pase se pueden conseguir un tiro en bandeja o un tiro en suspensión desde 5 metros, estamos triunfando ante la defensa, porque con cualquier sistema de ataque organizado se requieren de tres a cinco pases por lo menos para

Creo firmemente en los beneficios de esta forma particular de jugar. No sólo ha demostrado ser ventajoso, sino, por regla general, decisivo en un partido. Primeramente da al ataque una excelente oportunidad de conseguir una canasta fácil. En segundo lugar, el contraataque fuerza al contrario a mantener dos hombres atrasados para defenderse, y esto, consiguientemente, reduce o hace tomar precauciones al equipo contrario, a la hora del rebote ofensivo. Al tener miedo de que sean cogidos en medio campo, los reboteadores pueden alejarse del tablero demasiado deprisa.

El contraataque es un estilo vistoso de jugar y está de acuerdo con la mentalidad de los seguidores de un equipo. A casi todos los «forofos» les gusta ver movimientos rápidos, velocidad de pase del balón y movimientos ágiles del cuerpo.

Un equipo debe poseer un método rápido de levantar un tanteo adverso. En muchas ocasiones, durante la temporada, un equipo tendrá baches o intentará experimentar una nueva estrategia durante los primeros minutos y puede quedar muy por debajo del tanteo. Si este equipo tiene un contraataque explosivo, puede remontar tanteos adversos en un tiempo mínimo.

La realización de un contraataque efectivo pone a los contrarios en una situación de mucha tensión, afectando a su tiempo de ataque y a que su entrenador realice un ajuste defensivo. El contraataque puede forzar a los contrarios a jugar despacio, de manera premeditada, afectando a su juego adversamente. Al tener miedo de ser cogidos en contraataque, los reboteadores pueden que se queden demasiado tiempo en un esfuerzo por detener la primera parte del contraataque.

Otro factor positivo en el aspecto psicológico es que la realización del contraataque con efectividad conduce invariablemente a una mejor defensa por parte del equipo que lo realiza. Un contraataque con éxito estimula la agresividad defensiva del jugador, de forma que se fuerzan más balones perdidos, más infracciones y se va a buscar los rebotes con más agresividad.

Es decir, entendemos que, gracias al contraataque, un equipo puede conseguir, aparte de su carácter netamente ofensivo, un gran espíritu de lucha, agresividad y estímulo defensivo, que siempre resultará beneficioso para formar un equipo compacto y unido.

b) Condiciones necesarias del jugador para utilizar el contraataque. La utilización del contraataque requiere una gran atención y entrega de cada uno de los jugadores del equipo. Cada uno de ellos debe estar bien preparado físicamente, ser agresivos, atentos, rápidos de pies, buenos tiradores y poderosos reboteadores. Poniendo el acento en *encontrar en el menor tiempo posible*, los jugadores se concentran en poseer el balón y lanzarlo hacia el extremo opuesto del campo antes que el equipo defensor haya tenido tiempo de hacer el balance defensivo; por tanto, la *velocidad* es fundamental.

Usar el contraataque con éxito exige una entrega de actitud agresiva

tener una buena opción a tiro. Esto explica por qué se debe llegar antes que la defensa.

Otra ventaja importante del contraataque consiste en que convierte a cada jugador en un encestador en potencia. El anotador mediocre, que en un partido no conseguirá más de dos o tres oportunidades para encestar, en un juego de velocidad puede conseguir canastas fáciles únicamente con lanzarse al contraataque.

Por último, y de esto ya hemos hablado en el punto a), el contraataque aumenta el colorido, el interés y la rapidez de movimientos del baloncesto, la clase de juego que gusta a los espectadores, entrenadores y, lo que es más importante, a los jugadores.

d) **Fundamentos del contraataque.** Los principales fundamentos a tener en cuenta en el contraataque son:

- 1.º Manejo de balón.
- 2.º Rebote defensivo.
- 3.º Pases.
- 4.º Dribbling.
- 5.º Tiro.

1.º **Manejo de balón.** Es una cualidad o fundamento que debemos exigir a todos los jugadores, pero sobre todo al hombre que ocupará normalmente la calle central; este jugador suele ser el base o uno de los defensas.

Queremos que los jugadores dominen a la perfección el balón para que puedan actuar rápidamente sin pérdidas de pases ni infracciones. Estas dos maneras de perder el balón son fundamentales en la moral de un equipo. Asimismo, queremos que nuestros jugadores rápidos sean buenos manejadores de balón, a fin de que puedan resolver fácilmente alguna acción comprometida cuando el balón llega a sus manos a toda velocidad.

Lo ideal sería que nuestros hombres altos, que en un momento determinado van a formar el segundo contraataque, también fueran hombres muy ágiles con el balón en las manos. Esto, lógicamente, es más difícil de conseguir, por lo cual exigiremos que los pases destinados a estos jugadores vayan siempre lo más cerca posible del aro, a fin de no comprometerlos en su acción posterior.

2.º **Rebote defensivo.** Debemos adelantar que la situación más normal para comenzar y materializar el contraataque es recuperar el balón gracias a un rebote defensivo. Esta situación es muy común durante un partido, y, por tanto, nuestros jugadores deben saber perfectamente que primero cerrarán el paso a su oponente y después recuperarán el balón. Debemos dedicarle un buen período en nuestro entrenamiento diario, a fin de que todos nuestros jugadores, bases, defensas, aleros y pivots, sepan recuperar el balón gracias al rebote defensivo.

Lógicamente, insistiremos más en que sean nuestros hombres altos los

más poderosos reboteadores, ya que los hombres más bajos, por regla general, van a estar preparados para salir a toda velocidad para consumir el contraataque.

Queremos que nuestros jugadores sean muy agresivos para conseguir el balón mediante el rebote, recordándoles que, por término medio, un 50 por 100 de los tiros a canasta del equipo contrario no entran, y que si nosotros cogemos ese 50 por 100 en rebotes, tendremos una gran oportunidad para vencer, gracias al contraataque.

No debemos dejar que los hombres menos altos se olviden de cerrar a sus hombres, porque ello supondría dejar una gran zona libre para el rebote ofensivo del adversario. Recordar que primero debemos conseguir el balón y después correr.

Antes del partido, se les debe indicar a los aleros dónde deben ir con fuerza al tablero, para luchar por el rebote, bloquear y mantener al hombre fuera del tablero sin ir por el rebote, o bloquear y luego ir a buscar el balón. El primer reboteador, el pivot o los pivots, deben tener instrucciones completas. La posibilidad es de que se le dé la responsabilidad de ir al rebote todas las veces, bloquear e ir a toda velocidad al tablero para llegar antes que su oponente. Se le debe decir al hombre alto que se sitúe en el lado del campo donde creemos que irá el rebote.

A los hombres de fuera, bases o defensas, se les deben dar también órdenes concretas. Si uno de los bases está defendiendo a un hombre que juega retrasado y que es un buen reboteador, que tiene el hábito de ir a buscar el balón, el entrenador le dirá que cierre primero el rebote y después se abra para realizar el contraataque.

El entrenador puede preferir una tercera alternativa (estando colocados los bases o defensas en un radio de 6 metros de la canasta), y es la de palmea el balón hacia fuera. Así se tiene una buena oportunidad de conseguir el balón, ya que están delante de sus atacantes y son más rápidos que los hombres altos.

Es decir, vemos que es una acción importantísima, porque para realizar un contraataque con éxito es necesario tener una buena posición en el tablero defensivo y que cada hombre conozca sus responsabilidades con respecto al rebote defensivo.

3.º **Pases.** Indudablemente es un fundamento importantísimo para realizar el contraataque. Pasar bien y rápido significa obtener una gran ventaja sobre el equipo adversario en la carrera por llegar a la canasta objeto del contraataque. Como se ve claramente, queremos que el pase se dé perfecto, y cuanto más rápido, mejor. Lo que no queremos es que, por precipitación, podamos perder balones en exceso, con lo cual nuestro contraataque sería contraproducente para nuestro equipo. Así pues, diremos que los pases en un contraataque quedan definidos en estas dos palabras: seguridad y rapidez. Veamos ahora las clases de pase que se utilizan normalmente en el contraataque. El primer hombre que tiene el balón es el reboteador (partimos de la base de que el contraataque empieza

después del rebote). Lo ideal es que el reboteador pueda sacar el balón antes de tocar el suelo; esta acción es realmente difícil, pero debemos procurar enseñárselo a nuestros jugadores más altos.

Una vez obtenido el balón en el rebote, el reboteador debe estar atento para efectuar el *primer pase*, pase que debe ser lo más rápido posible si queremos que el contraataque tenga éxito.

Para este *primer pase* se utilizarán los siguientes pases previos: con dos manos por encima de la cabeza antes de caer al suelo; con dos manos por encima de la cabeza después de caer al suelo; de medio ganchito y el pase de béisbol, éste, sobre todo, para un posible pase largo a un compañero que está cerca de la canasta contraria. Lógicamente, también se utilizará el pase picado en todas sus facetas. Es natural que para conseguir un buen pase debemos recordar que se deberá pivotar hacia donde queremos sacar el balón, a fin de alejarnos del defensor.

Si este *primer pase* va a un ala, el balón debe volver rápidamente al centro; para esta acción utilizaremos los siguientes pases: con dos manos de pecho; de béisbol; de medio ganchito; con una mano picado y con dos manos de pecho picado.

El hombre del centro posiblemente puede preferir, en vez de ir driblando, pasarse repetidamente con un compañero, para lo cual utilizará normalmente el pase con dos manos de pecho.

Cuando el hombre del centro debe pasar a los alerios que vienen muy rápidos, utilizará principalmente el pase con dos manos de pecho, pase picado con una o dos manos y pase de medio ganchito.

Y, por último, el pase del alero al pivot, que está realizando el segundo contraataque, deberá ser normalmente con dos manos por encima de la cabeza, en suspensión y también de medio ganchito. Los dos primeros son más factibles, ya que pueden colocar el balón cerca del aro, para que el pivot tenga más facilidad. El pivot que está realizando el segundo contraataque puede recibir el balón también de manos del base mediante un pase de pellizcamiento o bien un pase de mano a mano.

Naturalmente, hemos hablado de los pases más usuales en el contraataque, con lo cual no quiere decir que algún jugador pueda utilizar uno de su peculiar personalidad, como, por ejemplo, el «pase Coussey», que es pasando el balón por detrás de la espalda.

Resumiendo, vemos que los pases más usuales para desarrollar por nuestros jugadores son: con dos manos por encima de la cabeza; con dos manos por encima de la cabeza en el aire; de béisbol; medio ganchito; con dos manos de pecho; picado con una o dos manos, y de suspensión.

4.º *Dribbling*. El *dribbling* viene muy unido al manejo del balón. La situación de *dribbling* en el contraataque viene dada normalmente en la subida del balón por medio del hombre de la calle del centro.

Se debe dar el balón al hombre del centro lo antes posible. Lógicamente, si el que rebotea es el hombre del centro, se va simplemente driblando a

coger la calle central. Si el hombre del centro no coge el rebote o el primer pase, debe ir al balón lo más rápido posible.

El hombre de la calle del centro debe ser el mejor manejador de balón, a fin de que éste no corra ningún riesgo y así cortar el margen de error que se pudiera producir si el balón lo cogiera otro, peor manejador.

5.º *Tiro*. El tiro es la culminación del contraataque. Sea el jugador que sea, siempre debe estar en una posición excelente para desarrollar el tiro más apropiado en cada caso. Si el contraataque culmina con un tiro fallido, la moral de los jugadores puede venirse abajo, ya que fallar en contraataque supone tener que bajar rápidamente a defender después de una carrera muy violenta en ataque. Así pues, el jugador que tira deberá estar en una posición magnífica, o, si no, debe renunciar al tiro.

Los tiros más usuales son:



La bandeja es la culminación perfecta del contraataque, ya que significa una canasta fácilmente convertida desde debajo del aro.

Si el jugador ve abierto el camino de la canasta cuando está recibiendo el pase de su compañero, no debe dudar en seguir rápidamente hasta debajo del aro, para conseguir la bandeja.

El tiro en suspensión se deberá realizar única y exclusivamente cuando el hombre que recibe el balón se ve obstaculizado por un defensor en su entrada a canasta, debiéndose parar para efectuar el tiro. También se utilizará el tiro en suspensión cuando el hombre que lleva el balón por el centro no puede pasar y está en una buena posición de tiro (línea de personal). Otro caso en el cual debemos emplear el tiro en suspensión es cuando los alerios, al ver que los defensores han hecho un buen balance defensivo, deberán abrirse hacia las banderas y recibir para tirar si el defensor no les sale. Este punto se puede emplear también tácticamente, aunque el alero tenga la ventaja de meterse hacia canasta.

El tiro de ganchito es el recurso del *trailer* (segundo contraataque); si recibe el balón lejos de canasta, continúa la acción penetradora y tira de ganchito en vez de bandeja.

Lo que sí creemos que se puede conseguir gracias al contraataque es que el equipo puede encontrar tiros de buen porcentaje (de cualquier forma, mejor que el que se pueda conseguir con el ataque planeado). Es, pues, éste uno de los mejores efectos que cabe conseguir de un equipo.

Naturalmente, podríamos introducir en este capítulo de fundamentos temas como enseñar al jugador a saber correr, a ser rápidos, a ser agresivos, etc., pero damos por sabido que todas estas cualidades se deben desarrollar al mismo tiempo que se estudian y entrenan todas estas clases de fundamentos.

Una clase de fundamento al que no hemos hecho mención es el

«cambio de ritmo», importantísimo para el buen desarrollo del contraataque. Así pues, debemos poner mucho empeño en que los jugadores utilicen constantemente dichos «cambios de ritmo».

e) **Hombres ideales para realizar el contraataque.** Una vez estudiados los puntos que tratan de las cualidades y fundamentos que deben tener nuestros hombres para realizar el contraataque perfecto, encontremos que los hombres ideales para realizar el contraataque salen de la unión de dichos puntos, más las condiciones que vimos en el epígrafe ataque contra hombre a hombre.

Un equipo fuerte en contraataque debe estar en una condición física envidiable, bien preparado en fundamentos básicos (pasar, driblar, etc.) y, lo más importante de todo, tener la mente preparada. El entrenador debe luchar constantemente para eliminar los errores inherentes de este tipo de juego. Debe crear reglas e instituir reglas de movimientos que faciliten el contraataque. Los jugadores deberán comprender que el contraataque es un movimiento de equipo que requiere el conocimiento de las reglas y su observancia.

Vamos a enumerar ahora algunas de esas condiciones que queremos que nuestros jugadores posean:

- 1.º Deberán tener una gran personalidad dentro de todas sus acciones.
- 2.º Habrán de poseer un sólido sentido de los fundamentos ofensivos, sobre todo de pases, manejo de balón, *dribbling*, rebote defensivo, tiro y cambio de ritmo.
- 3.º Deberán tener una gran fe y entusiasmo en el contraataque.
- 4.º Habrán de ser disciplinados a la hora de desarrollar el contraataque. Aunque esta manera de jugar se preste a desarrollar la iniciativa individual, debemos regir al contraataque dentro de una disciplina, pues de esta manera siempre será más efectivo.
- 5.º Deberán saber colocarse rápidamente en sus posiciones. Lo ideal sería que todos los jugadores supieran desarrollar el contraataque en todas las posiciones.
- 6.º Habrán de ser sumamente agresivos al desarrollar el contraataque.
- 7.º Deberán prestar una gran atención, no sólo a sus movimientos sino también a los de sus compañeros.
- 8.º Habrán de estar muy bien preparados físicamente, ya que es una condición imprescindible para el buen desarrollo del contraataque.
- 9.º Deberán ser muy rápidos en sus desplazamientos, por tanto, han de tener desarrollado el sentido de la velocidad al máximo.
- 10.º Habrán de ser muy rápidos mentalmente, a fin de no perder la cabeza.
- 11.º Deberán tener una gran concentración.
- 12.º Habrán de estar preparados mentalmente para encestar en el menor tiempo posible, siempre y cuando estén bien situados para ello.

13. Deberán tener un buen espíritu de equipo.
14. Habrán de saber jugar al contraataque de conjunto, pero no ser autónomos.
15. Deberán saber solucionar rápidamente los problemas imprevistos que se presentan durante el desarrollo del contraataque y cuando éste no sale.
16. El jugador que coge la calle central (director de juego) es el hombre más importante para el desarrollo del contraataque. Deberá reunir las siguientes condiciones:

- a) Ser el alma del contraataque.
- b) Tener dotes de mando.
- c) Ser un magnífico pasador.
- d) Ser un gran manejador de balón.
- e) Saber en todo momento dónde están sus compañeros y en qué ocasión se les debe pasar.
- f) Saber si debe pararse para pasar o penetrar a canasta; ésta es quizá la faceta más difícil.
- g) Ser una mezcla de jugador serio e imaginativo.

TRANSICION

Defensa a ataque

Cuando no es posible terminar un contraataque en sobrenúmero, podemos realizar una serie de movimientos estudiados, sin necesidad de esperar a que los cinco jugadores hayan llegado y se hayan colocado para empujar a jugar **nuestro sistema de juego**. De esta manera no dejamos colocar la defensa y podemos tener un *handicap* al atacar.

Ejemplos de transiciones:

a) Transición «opción poste»

- A) Después de canasta:
 - 1.º 5 coge el balón e intenta un pase largo a 2.
 - 2.º Si no puede dar un pase largo, saca rápidamente a 1, que fue a recibir.
 - 3.º 4 corre por la banda hasta la prolongación de la personal; en que se vuelve para poner un *bloqueo* a 1, que viene botando.
 - 4.º 2 sale hacia la banda.
 - 5.º 3 corre por la banda izquierda.
 - 6.º 5 corre después de sacar hasta la personal.

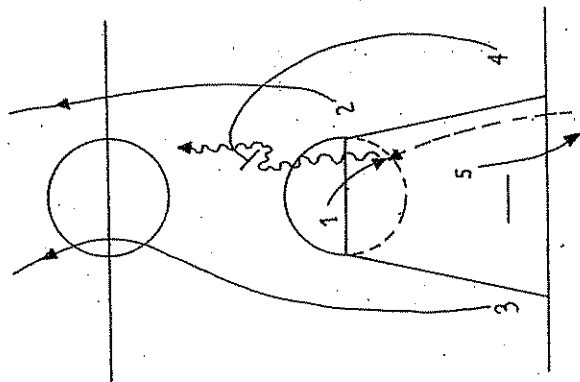


Fig. 132.

B)

- 1.º Pasa a 2.
- 2.º 4 va hacia canasta después del bloqueo.
- 3.º 2 pasa a 4 ó 2 pasa a 5.

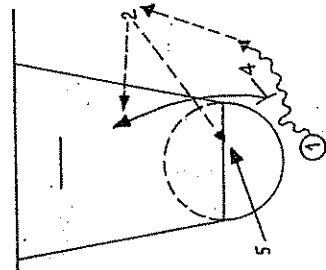


Fig. 133.

C) Si 1 va por detrás del bloqueo:

- 1.º 4 empieza a cortar lento.
- 2.º 1 pasa a 5 y 5 pasa a 3.
- 3.º 4 entra rápido.
- 4.º 3 pasa a 4.

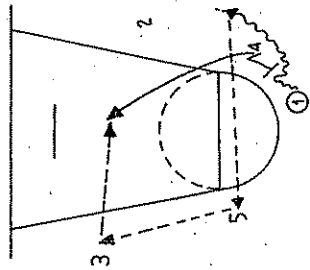


Fig. 134.

D)

- 1.º 5 saca a 1.
- 2.º 2 y 4 corren por la derecha.
- 3.º 3 corre por la izquierda.
- 4.º 1 debe inclinarse un poco a la derecha.

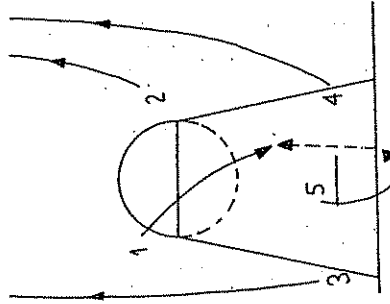


Fig. 135.

E)

- 1.º 2 y 4 bloquean a 3, que cruza por debajo.
- 2.º 1 pasa a 3 que tira.

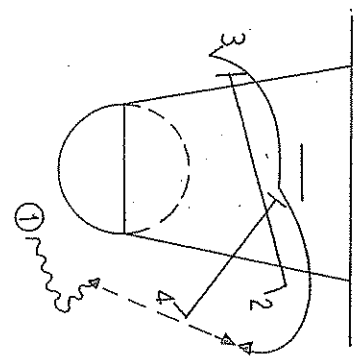


Fig. 136.

F)

- 1.º Si 3 no tira, 4 coge posición debajo de canasta.
- 2.º 5 bloquea a 2 y también se marca a 1. Pasar y jugar.

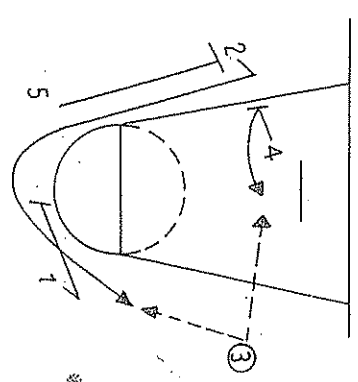
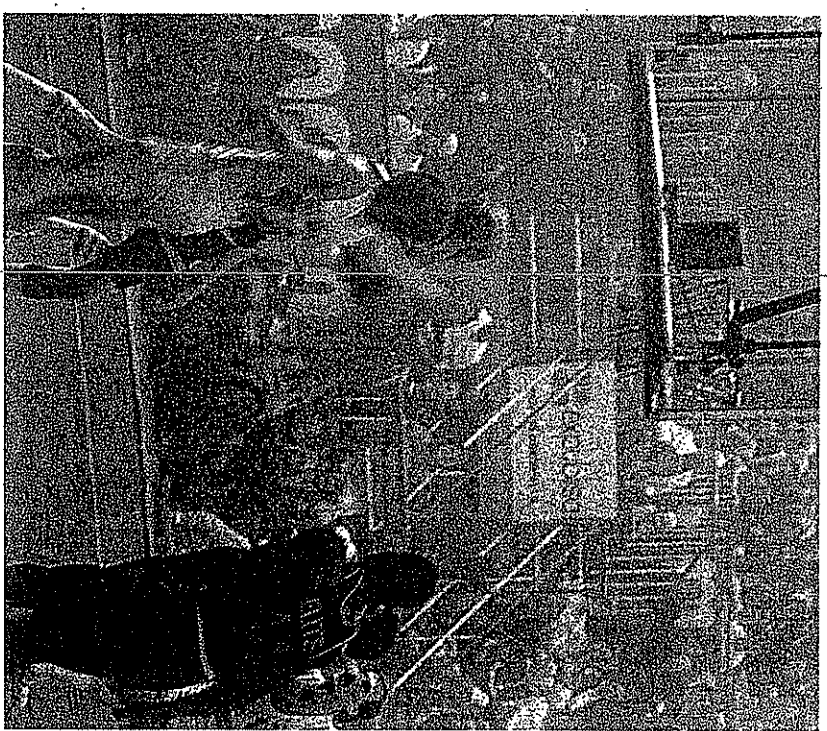


Fig. 137.

BIBLIOGRAFIA

- «Apuntes de la Real Federación Española de Baloncesto». Cursos Nacionales.
MANUEL SANZ: «Apuntes de Maestría de Baloncesto». INEF de Madrid, año 1980 y 1981.
RAFAEL PERRO: «Memoria de Licenciatura», Madrid, 1982.
DALURO, MOCIR: *Basquetbol*, Ed. Stadium, Buenos Aires, 1978.
«Separatas técnicas», Asociación Nacional de Preparadores.



4

Conceptos de defensa

GENERALIDADES

Conceptos generales de la defensa

Deseo, orgullo y agresividad.
El entrenador debe dotar al equipo de mentalidad defensiva, pero para ello debe ser el primero en tener *la absoluta en la defensa*.
La defensa tiene que conseguir que el ataque haga *lo que no está acostumbrado a hacer*. Si consigue que el ataque *piense* ya ha ganado tiempo sobre el mismo, ha equilibrado un poco la desventaja que tiene en relación al contrario.

Puntos a tener en cuenta en toda defensa

Los **fundamentos individuales** son importantes, sin estos poco podemos hacer en defensa.
Equilibrio entre la defensa y el ataque, de tal modo que ninguno de ambos note apenas el cambio de una parte a otra.
Importancia del desarrollo de **«double vision»** (frontal y marginal).
Bloqueo del rebote, **triángulo**.
Hoy día la defensa busca **superar** en el sector donde se encuentra el balón en defensa sobre el ataque.
No intentar **robear el balón** al contrario (manteniendo la mano), lo esencial es defender con piernas, consiguiendo que el ataque efectue malos pases, fáciles de interceptar.
Ocultar el mayor tiempo posible la clase de defensa que realizamos, este es otro medio de equilibrar la balanza contraponiendo al ataque.

- *Repiégue rápido una vez que perdemos posesión de balón (aquí entra otra vez el equilibrio).*
- Todos los jugadores tienen que *ver el balón* mientras se repiégan.
- Todos los *contrarios* no son iguales, de ahí que precisemos unas defensas diferentes en algunos aspectos, para cada uno.
- En nuestros sistemas defensivos intentamos poco a poco, uno por uno, dos por dos, etc. Luego dificultaremos la labor defensiva uno por dos, dos por tres, cinco por seis.
- *En defensa no se descansa, si acaso en ataque, pero...*

Los siete puntos cardinales de la defensa son:

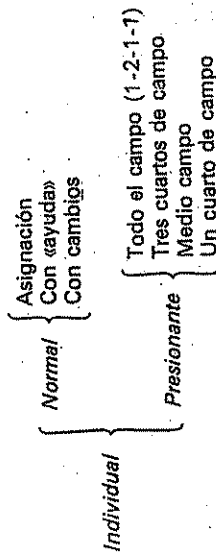
- a) Reducir el número de tiros.
- b) Reducir el porcentaje en el tiro.
- c) Reducir cualquier tiro cercano.
- d) Reducir el número de «segundos tiros» (importancia del bloqueo de rebote).
- e) Reducir las canastas regaladas.
- f) «Puntear» el balón en todos los tiros.
- g) Prevenir que el balón no vaya al pivot contrario.

— La defensa tiene que *forzar al ataque a cometer errores*.

— Hoy día, saber si una defensa es de zonas, hombre, etc., es bastante difícil por:

- 1.º Las defensas individuales actúan con el concepto de *ayuda*, hasta el punto que es evidente que esa ayuda no es otra cosa que «zonear».
- 2.º Las defensas de zonas emplean, a su vez, el concepto de *ajuste*, que no es otra cosa que *emparejar defensores* o individualizar.
- 3.º Además de todo lo anterior, se utilizan defensas combinadas, alternativas, etc.

Tipos de defensa



Baloncesto básico

Zonas { 1-2-2
2-1-2
1-3-1 (posiciones y movimientos)
2-2-1
2-3
3-2

Combinadas { 1-rombo
1-cuadro
2 (en zona)-3 (en hombre)
3 (en zona)-2 (en hombre)

Alternativas (alternar zonas, hombre, presión, etc.)

DEFENSA INDIVIDUAL

Normas a enseñar en la defensa de hombre a hombre

- Posición básica fundamental: estar bien equilibrados.
- Mantener los brazos en movimiento para descubrir al atacante, tenga o no el balón, aunque no debe ser «aspa de molino».
- Defender con piernas.
- *Hablar*, ayudarse con la voz entre todos.
- Ante un lanzamiento, no quedarse quieto.
- Llevar al driblador a las bandas y a las esquinas, lejos del aro.
- *Anticipación*, que el atacante delate lo que va a hacer.
- No separar los pies del suelo en las fintas de tiro, defender deslizando, cuidado con cruzar los pies.
- Dominar al atacante, que no sea al contrario.
- Posición básica entre el aro y el atacante: Balones al aro.
- Bloquear al contrario para un mejor rebote defensivo.
- Ante un buen driblador, paso atrás con ambos pies a tomar posición (anticipación). Al acercarse a canasta, reducir la distancia entre ambos.
- Estar atentos a no caer en los bloqueos (hablar, ayudarse).
- No cargar al driblador en las entradas «capearle».
- No permitir que un contrario entre por la línea de fondo (con balón).
- Después de un tiro, bloquear al atacante, no ser «cabeza giratoria» siguiendo el balón con la mirada.
- Ante un buen tirador, paso al frente, previniendo el tiro, brazos en alto.
- Si entra y tira bien el mismo tiempo, no dudar, paso atrás previniendo la entrada.

— Si deja de botar, encima de él, presionarlo con piernas y brazos en alto. No intentar robarle el balón, sólo que efectúe un mal pase, etc.

— Si tiene el balón, tensión total sobre él, si no, lo tiene, pero está a un pase, igual presión, pero atentos al balón. Si se encuentra lejos del balón, ayuda (pies) al hombre ni al balón, a algún compañero, salvo si ese atacante es peligroso, en ese caso, tensión total sobre él.

— Si no ha botado, tener en cuenta si es buen driblador o tirador o ambas cosas. En caso de duda, paso atrás, previniendo la entrada.

— Ocupar posiciones de continuo movimiento según se desplace el balón, cerrando huecos de pase.

— En defensa individual, lo principal es el hombre (sin perder de vista al balón).

Ventajas

- Poner a cada atacante un defensor de condiciones similares.
- Establecer responsabilidades individuales, ya que cada defensor es responsable de un atacante.
- Estimular el desarrollo de habilidades individuales (*fundamentos*), como: equilibrio, trabajo de pies, «doble visión», etc.
- Es buena contra ataques demorados, estáticos.
- Es imprescindible en los minutos difíciles de un partido, cuando el tanto se encuentra desfavorable.
- Permite aprovechar las debilidades ofensivas de un contrario, ya que el defensor que marca a ese hombre débil puede «ayudar» a sus compañeros.
- Contra buenos tiradores de lejos y cerca.

Desventajas

- Requiere perfectos fundamentos individuales.
- Total concentración mental.
- Proporciona al contrario la oportunidad de usar bloqueos, pantallas.
- Se producen mayor número de faltas personales.
- Se debilita el rebote defensivo, al tener que abrirse los defensores.
- Se interceptan pocos balones al concentrarse cada defensor sobre un atacante.
- Contra buenos dribladores.
- Peligro de agotamiento.

Clases de defensa individual

- Hombre a hombre *normal*:
- 1.ª *Asignación*: Se asigna un defensor a cada atacante, según características individuales, responsabilidad absoluta sobre ese atacante.

- 2.ª *Con «ayuda»*: Se aleja un poco de su hombre el defensor del lado contrario al balón, en «ayuda» de sus compañeros, en posición tal que siempre vea a su hombre y el balón (triángulo: balón-yo-atacante).
- 3.ª *Con cambios*: Debe hacerse perfectamente, aunque considere que es la última acción a realizar entre dos defensores que caen en un bloqueo. El «pedir cambio» se debe saber cuando se hace, llegado ese momento (no ha habido otra opción), se debe hacer, repito, perfectamente, avisando al compañero que marca al hombre que efectúa el bloqueo; como regla general, convendría decir que, ante la duda, los dos piden el cambio.
- 4.ª *Presionante (Nota*: Este apartado se encuentra más adelante. En las pequeñas observaciones que hay en el tema, está más detallado, en resumen, lo que es esta clase de defensa.)

Ejercicios y entrenamientos

Después de haber trabajado en técnicas individuales los ejercicios de visión, equilibrio, trabajo de pies, etc., vamos a trabajar «por partes», desglosando la defensa. El trabajo a realizar es «uno por uno» (fuera-dentro del área), con balón y sin él (peligroso o no), etc. Luego pasaremos a «dos por dos», presión, ayuda, recuperación, cerrar líneas, etc. Así hasta llegar a «cinco por cinco». Lógicamente, a medida que vayamos aumentando el número de jugadores, los sectores «lado-balón» y «lado-ayuda» serán de gran importancia. Trabajaremos en cualquiera de ambos sectores, dos por dos o tres por tres, al final es simplemente unir todos los ejercicios en uno solo.

DEFENSA DE ZONAS

Principios

- Todos se mueven según la dirección del balón, a cada pase, de cara (los pies, según la distancia de pases que haya).
- El defensor que está delante del hombre-balón mantiene los brazos (según el estudio a qué ha sometido a dicho hombre) o levantados (si es buen tirador) o bajos (si es buen driblador), en movimiento. El resto de los jugadores (según la distancia de pases), abiertos para cerrar huecos de pase.
- Hablar, avisar unos a otros, sobre todo los más atrasados con respecto al balón (son los que ven mejor las jugadas, ya que tienen más visión del campo). La defensa es trabajo de cinco.

- Los buenos *reboteadores*, cerca del *aro*; los más *rápidos*, *delante*. (hay alguna excepción). El hombre *alto* en *medio*, arropado por los otros compañeros, siempre cerca del *aro*.
- *Sale* al *balón* el *defensa* más *próximo* y ocupa su lugar el compañero más cercano a su posición, y así continuamente.
- En las *esquinas* (cuando está el *balón*) y la figura que forma la *defensa* es: «1-cuadrado» (previniendo más el *rebote* y los huecos de la *defensa*) o «cuadrado-1» (*presionando* más en ese sector, recargando en ese punto la *defensa*, buscando el *dos* por *dos*).
- El *hombre* (o los dos hombres) más *alejados* del *balón* en posición *intermedia* entre su atacante (el que tiene más *próximo*) y el *balón*, deben hablar, avisando a sus compañeros de cualquier circunstancia.
- No moverse a las *fintas*, sólo después de que el atacante suelta el *balón* o eleva los pies del suelo. Intuir qué es «engaño» y qué no es.
- Defensor *deslizándose*, *no andando*. Brazos en alto y abiertos.
- Después de un lanzamiento, no quedarse quieto, no ser «cabeza giratoria». Bloquear al atacante más *próximo*.
- Los tres hombres más *próximo* al *aro* forman el «triángulo de rebotes», los otros dos, tienen su zona de «seguridad» o «neutra» (en la prolongación de la línea de tiros libres).
- *Hasta que el balón no está en nuestra posesión, no se puede pensar en atacar, en correr, aunque hay que intuirlo.*

Ventajas

- Protección total del área de «tres segundos».
- Se cometen menos faltas personales.
- Los contraataques propios se obtienen con más facilidad.
- Se mejora el rebote defensivo.
- Los errores de un mal defensor son menos perceptibles.
- Obliga al contrario a tirar de lejos o en mala posición.
- Eficaz en campos estrechos.
- Fácil de enseñar y aprender, pero hay que trabajar antes bien en los fundamentos individuales.

Desventajas

- Débil contra buenos tiradores de fuera.
- Los fundamentos individuales defensivos se debilitan.
- Si el balón es movido rápidamente, la defensa no puede seguirlo.
- Inútil cuando se va perdiendo y falta poco tiempo.
- Deja defensas abiertas, huecos, zonas de tiro: las bandas, el centro, la línea de tiros libres, etc.

- Vulnerable contra pases y tiros certeros.
- La responsabilidad personal no es tan grande como en la defensa individual.
- No es efectiva en campos grandes, de máxima dimensión.

Movimientos

- «Rotación normal» (en las esquinas queda, como hemos dicho antes, «1-cuadrado» o «cuadrado-1»). Los movimientos son según las manecillas del reloj, aunque existe un movimiento especial utilizando a un alero (el del lado contrario al balón), que baja a cerrar cerca de la línea de fondo.
- «Rotación alrededor del pivote», ya que éste marca individualmente al contrario, dentro del área, donde vaya.
- «Ajuste», según características individuales.

Clases de zonas

1) Defensa de zonas «1-3-1»:

a) Características de esta defensa:

- Ahoga bien a un ataque que juegue con un base y dos aleros en la prolongación de la línea de tiros libres.
- Ahoga bien a un poste alto (en la línea de tiros libres).
- Magnífico inicio de contraataque.
- Su «punto negro» está en las esquinas.

b) Características de los jugadores defensores:

- Hombres *rápidos*, el de arriba (1) y el de abajo (2).
- Pivote *reboteador* en medio (5).
- Alas *rápidos* y *reboteadores* en los extremos (3-4).
- El segundo *reboteador* del equipo, a veces, es el de abajo (2).

c) Gráficos:

- De la misma forma que en todos los movimientos de zonas, son necesarios siete gráficos: uno para los «movimientos generales», uno para la «posición inicial», dos cuando el balón va a un lado (1-3-1 y 1-2-2) y tres cuando el balón va a la esquina (2-2-1, dos contra uno y triángulo, y 1-2-2).

d) Forma de practicarla:

- El trabajo se debe realizar *por partes*, paso a paso, realizando todos los jugadores los movimientos característicos de las diferentes posiciones, por ejemplo: 1-2, 3-4, 1-2-5, 3-4-5, etc.

2) Defensa de zonas «2-1-2»:

a) Características de esta defensa:

- Cierra bien el rebote.
- Ahoga bien al pivot o poste ofensivo.
- Cierra bien las entradas a canasta.
- Tapona bastante bien los tiros desde las esquinas.
- Buen inicio de contraataque.

b) Características de los jugadores defensivos:

- Hombres rápidos delante (1-2).
- Pivot en medio (5).
- Buenos reboteadores atrás (3-4).

c) Gráficos:

- De igual forma que en la anterior, «2-1-2».

d) Forma de entrenarla:

- Por partes: 1-2; 3-4, 1-5-3, 2-5-4, etc.

Ejercicios y entrenamientos

- Es prácticamente igual que en el anterior, o sea, desglosando los movimientos generales en «partes» para luego «ir uniéndolos».

DEFENSAS VARIANTES

Combinadas. Reciben el nombre de «combinadas» aquellos sistemas que utilizan una mezcla de «zona» y «hombre». Se usan normalmente cuando el contrario dispone de uno o dos jugadores muy peligrosos.

Las posiciones normales son: a), cuatro en zona y uno al hombre (1-cuadrado, o 1-rombo); b), tres en zona y dos al hombre (2-triángulo). Ambas partes, zona y hombre, tienen sus normas bien definidas, que son:

Hombre:

- Estar pendiente del atacante al cual marca, *nada más*.
- Defensa presionante sobre ese hombre, para que no reciba el balón.
- Si se escapa, pase al marcaje al que se le somete, por medio de bloques, pantallas, etc., ha de saber que detrás tiene mucha ayuda (por parte de los hombres-zona), pero ha de volver inmediatamente a la zona y tomar contacto con su hombre de nuevo.
- Ha de prestar mayor importancia, caso de que reciba el balón el

contrario, al tiro que a la entrada, ya que si ésta se produce, sabe que tiene ayuda detrás.

- Entre ver al balón y a su hombre (cuando éste no tiene posesión del balón) es preferible que su máxima atención la centre sobre el adversario, *no puede dudar*.

Características de este defensor:

- El hombre que mejor sepa cumplir las órdenes.
- Principalmente en los aspectos físicos y psíquicos, ya que es la labor más fácil de los cinco defensores.
- No será un buen reboteador.

Zona:

- Las normales de todas las zonas: preferencia al balón sobre el hombre (sin perder de vista a éste), «ajuste», rebote defensivo, agresividad, brazos cerrando huecos, etc.
- Posibilidades del intercambio de puestos entre defensores similares.
- No intentar *nunca* el «dos contra uno», excepto cuando el balón va al pivot.

Ventajas:

- Rompe el ritmo habitual del contrario.
- Al marcar el hombre importante adversario, por lo general no juegan con él, aunque hoy día todos los equipos buscan un sistema que prevé estos marcajes.

Desventajas:

- Cuando falla es por falta de preparación psicológica.
- Cuando el contrario sabe cómo atacarla.
- Cuando un contrario posee cinco jugadores de similares características, ya que es más difícil jugar contra cuatro defensores en zona que contra cinco.
- Los jugadores deben saber a fondo lo que tienen que realizar en cada momento, en cada acción.

Alternativas. Es una serie de sistemas, zona, hombre, ajuste, etc., con las cuales la defensa quiere ocultar lo que en realidad defiende o busca que el ataque adopte un sistema ofensivo mucho más fácil de defender. No es ni más ni menos que un continuo «ajuste» de defensa con relación al ataque, pasando de zona a hombre, combinada, presión, etc., según la conveniencia.

- Buscar un «dos contra 1», forzando al driblador a las bandas y esquinas, que coja el balón o pivote.
- No permitir que el driblador vaya por el centro.
- Invitar a dar pases largos, bombeados.
- En los cruces, hacer «dos por uno».
- Realizar perfectamente los relevos, con exactitud, coordinando el tiempo de reacción, etc.
- Buscar que los atacantes lancen precipitadamente, fuera de lugar o en malas condiciones.
- En los saques obligar a que los realicen hacia las bandas.
- Confianza absoluta en que la defensa que se está realizando dará resultados, pero *trabajar cinco defensores*, de lo contrario habrá que enfrentarse a grandes dificultades.
- Cuidado con el juego de pies.
- Cuidado con el defensor más alejado que se verá en la posición de marcar a dos atacantes (uno a cada lado, normalmente), verlos a ambos y al balón.
- Los hombres que no marcan al hombre-balón, brazos en alto, presión a los pases, cerrar caminos de pases hacia la canasta.
- *Hablar, hablar, hablar, ayuda, ayuda, orgullo de defensa, deseo de defender.*
- Hay que estar a poca distancia del que se va a ayudar, 3 ó 4 metros.
- No nos puede ver el atacante, hay que entrar por la espalda.
- Si se realiza el pase tiene que haber un cambio de hombres.

2) «Pressing» hombre a hombre en medio campo:

Los principios generales se basan por igual en la defensa normal individual, únicamente varían en que tenemos que marcar en un área mucho mayor que aquella. La ayuda tiene más dificultades (por esa mayor amplitud de espacio). La defensa es agresiva por completo.

Su principal objeto es sacar de ritmo a los atacantes, que realicen el juego que no están acostumbrados a hacer, lo contrario a lo habitual en ellos; en una palabra, manda la defensa sobre el ataque.

Hay una serie de puntos que se deben cumplir:

- a) Lógicamente, el hombre importante a cubrir debe ser el director de juego atacante, al base (o uno de ellos, si hay dos). Debemos conseguir que su pensamiento esté puesto únicamente en defender el balón de las acometidas de su defensor, en una palabra, *que piense que se debe hacer*.
- b) Presión sobre los hombres más próximos al balón, con posibilidad, por tanto, de que puedan recibir el balón. Intentamos impedir el pase o, por lo menos, que lo reciban en malas condiciones y lejos de un buena posición de tiro o entrada.
- c) El defensor, ante balón o sin él, debe estar muy atento a los cambios de dirección, de ritmo.

Ventajas:

- A veces resulta más eficaz que un hombre a hombre, o cualquier otro tipo de defensa.
- Los jugadores la encuentran interesante.
- Obliga al contrario a buscar soluciones, muchas veces sobre la marcha.
- Es un arma de sorpresa y desconcierto.
- Reduce la efectividad de ataques planeados.

Desventajas:

- *Precisa de mayor concentración mental y física.*
- Lo mismo que busca desorientar al ataque, puede caer en sus propias redes y pasar al desconcierto propio si no se tiene bien mentalizado al equipo.

¿Cuándo aplicarla?

- Al principio, después de tres o cuatro posesiones de balón por parte del equipo contrario.
- Cuando se produce un «tiempo muerto» por parte del adversario.
- Según alguna señal concebida de antemano.
- Si el tanteo va impar, etc.
- Después de un tiro libre.
- Si el ataque adopta un sistema que no es conveniente a nuestro equipo, ajústelo.
- *En todo momento que pueda representar sorpresa para el contrario.*

«Ajuste o match-up». Significa que la defensa debe «ajustarse» al ataque y a las sucesivas variaciones que éste vaya realizando, obligándolo por nuestros constantes «ajustes».

Enseñamos al contrario una defensa que no es la que empleamos a lo largo del partido, pero que obligará al ataque a variar en la forma que a nosotros nos interesa de verdad, logrando nuestro objetivo a satisfacción.

Con estos continuos «ajustes», los ataques estáticos se eliminan totalmente y se le crean nuevos problemas a la ofensiva.

Hay que tener en cuenta las similares características entre atacante y defensor.

Defensas presionantes

1) Pressing hombre a hombre en todo el campo:

Es una defensa agresiva en todo el campo, en la que hay que cumplir una serie de normas o puntos, como son:

- No dejar organizarse al equipo contrario.
- Llevarlos a las situaciones de nerviosismo, para que cometan errores, dar malos pases (bombeados generalmente).

d) El marcaje a los pivots, sea en el lado fuerte o en el lado de «ayuda» sin balón, se hace por delante, separado de él, viendo en todo momento atacante-pivot y hombre-balón. Como caso concreto, al pivot, en el lado fuerte, se le marca por delante, posición cerrado al balón si es peligroso. En el lado-ayuda, separado, viendo balón y hombre, posición guardia de la circulación. Si intenta pasar al lado fuerte, cerrarle esa opción, echarlo lejos del aro, fuera de su lugar habitual de juego.

e) Si marcamos al hombre-balón hay que intentar llevarlo a las bandadas y esquinas del campo para:

- Obligarlo a que coja el balón o haga un pivote.
- Hacer dos por uno.
- El defensor del hombre-balón debe inmediatamente gritar «ahora», «ya», para presionar.
- Recordar al hacer el «dos por uno» que interesa jugar con la regla de los cinco segundos, o sea, el atacante debe desprenderse del balón en ese pequeño espacio de tiempo, por ello, no cometer faltas tontas, intentando quitarle el balón de las manos, no ser «pulpito», con lo cual la ventaja que nos da a la defensa la regla citada se rompe por un ímpetu descontrolado, de apoderarse del balón. Se le presiona, obligándole a que tenga que lanzar el balón en malas condiciones. Se cometen muchas faltas personales tontas por intentar robar el balón de las manos al atacante, presión en la defensa, que pase mal o caiga en los «cinco segundos».
- El marcaje a los restantes hombres sin balón se hará de forma anticipada, viendo el balón y su respectivo atacante. Deberán intuir la salida posible del balón.
- La labor más difícil la tiene que realizar el hombre que marca a los atacantes más alejados del balón, que debe prevenir cualquier acción que éstos hagan para anticiparse y recuperar el balón. No debe nunca, bajo ningún concepto, perder la posición que tiene por cortar el balón si ve que la va a ser difícil cortarlo. La posición es vital, no debe arriesgarla tontamente.
- Si un solo defensor descansa, o no se entrega al máximo en su labor defensiva, el barco «hará agua», la defensa fracasará.
- Todos deben presionar cuando se produce un dos por uno.

3) Zona de «pressing» 1-2-1-1 en todo el campo:

Igualmente es una zona agresiva: los conceptos vienen a ser casi los mismos. Veamos una serie de requisitos para cada uno de los defensores.

Número 1:

- Cualquier pase dentro de su zona debe cortarlo.
- Hacer «dos por uno».
- Si se produce un pase por encima de él, debe volverse rápidamente e ir hacia ese lado.

— Su labor en cuanto al primer pase es importante, lo mismo que, si se produce éste, el cortar el segundo es también parte de su misión.

Número 2:

- Si el saque se produce por su sector (el primer pase), dejar que lo reciba el hombre que se encuentra en esa parte.
- Forzarlo después a botar y pivotar, con lo cual puede recibir «ayuda» de 1.
- Si no bota, forzarle a dar un pase bombeado o picado.
- No concederle demasiado tiempo para pensar.
- Si es rebasado, por el driblador, correr atrás.
- Coordinación, comunicación, ayuda entre ambos, 1 y 2, 1 y 3.

Número 3:

- Cubrir y defender la zona de su izquierda.
- Cubrir la zona de tiros libres si 1 cambia de puesto.
- Si un pase va por encima, vuelve hacia atrás.

Número 4:

- Cerrar el driblador si se escapa de 2.
- Impedir un pase al centro.
- Cerrar la línea de pase hacia el hombre que se encuentra en la línea central del campo, bien en el centro o en un lateral.
- Marcar eventualmente al poste (hombre central).
- Interceptar los pases bombeados en su zona.

Número 5:

- Prestar ayuda a los hombres de la segunda línea (2 y 3).
- Interceptar pases, normalmente bombeados.
- Proteger la zona retrasada.

Nota. Las presentes «observaciones» son una pequeña idea sobre este tipo de defensas. No quiere decir, en modo alguno, que sean las directrices más importantes de la misma.

DEFENSA SALTAR Y CAMBIAR

Defensa de cambio por sorpresa

Esta defensa es de hombre por hombre, y se puede hacer en medio campo o en todo el campo.
La defensa *saltar y cambiar* se basa en la sorpresa que supone que el

defensor sin balón abandone a su atacante para «saltar» (abalanzarse) sobre el driblador, con tres intenciones:

- Robar el balón.
- Para el *dribbling*, haciendo que el driblador coja el balón y en ese momento todo el equipo apriete mucho la defensa para forzar un mal pase, o que los atacantes cometan un error.
- Forzar una persona de ataque por parte del driblador al ponerse en el camino de él y coger la posición antes que él.

Llamo así a la acción hecha por un defensor de abandonar a su atacante sin balón para intentar hacer alguna de las tres acciones anteriormente citadas.

El hombre que defenderá al portador del balón cambia su hombre con el que «saltó», o coge al que quede libre por una serie de relevos que se produjeron en el momento del cambio.

Este defensor, digamos que debe «leer» o «adivinar» el hombre que quede libre en el momento del cambio, y tiene que defenderlo.

Este cambio debe evitarse hacer con el hombre del centro (si es la defensa en todo el campo), pues si el balón pasa al centro se tienen bastantes probabilidades de romper la defensa.

Reglas

- El defensor que «salta» sobre el driblador debe hacerlo en la línea de pase del hombre que abandona.
- Cada jugador debe saber a la distancia que puede «saltar» sobre el

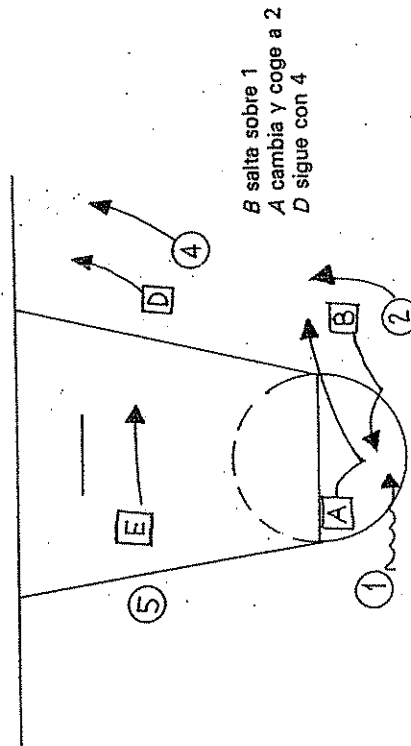


Fig. 138.

driblador para que el cambio se haga perfectamente. Si el jugador que salta no es rápido, la distancia debe ser corta.

- El defensor del driblador debe forzarse hacia la banda si hay un compañero más abajo que él.
- El hombre que salta hacia el driblador debe asegurarse que éste va hacia la banda y nunca hacia el centro.
- El hombre que va a saltar puede avisar al que está detrás para que haga el relevo.

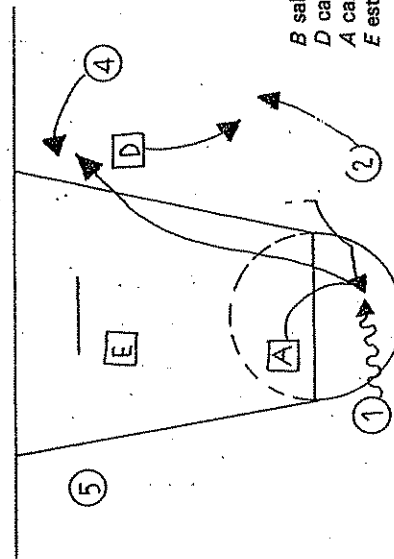


Fig. 139.

Nota. B puede avisar a D que va a saltar para que éste haga el relevo rápido y A vaya a coger a 4.

Notas importantes

- Dejar que el driblador atraviese la línea del centro del campo, así no podrá volver el balón hacia atrás.
- Gritar «cambio» es clave en el momento de hacerlo.

Ejercicios de «saltar y cambiar»

- Base con base:
- El jugador 1 entra driblando en el campo de ataque.
- B salta sobre 1.
- A cambia y coge a 2.

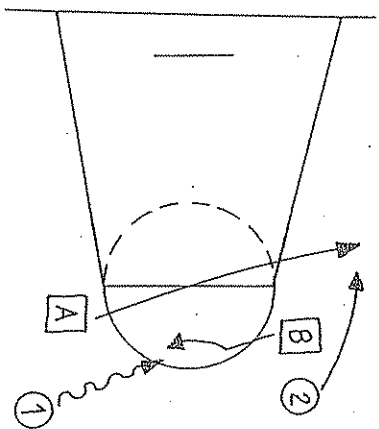


Fig. 140.

2. Base con ala:

1. El jugador 1 dribla y entra en campo de ataque.
2. C salta sobre 1 y A cambia para coger a 3.
3. El jugador 1 cogerá el balón o intentará pasar a 3, que va hacia dentro.

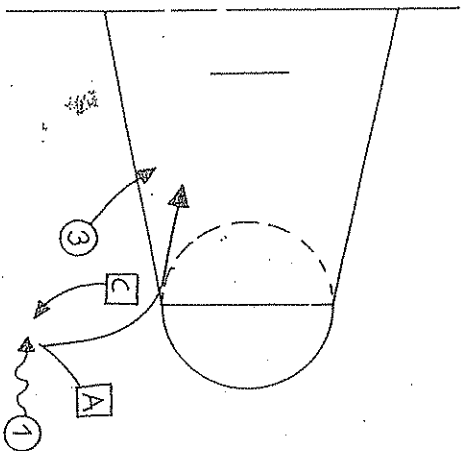


Fig. 141.

3. Relieves: base-base-ala-poste:

1. El jugador 1 dribla y B salta sobre 1 diciendo «cambio».
2. D cambia y coge a 2.
3. A coge, intenta coger a 4.
4. E ayuda por cortar un posible pase de 1 a 4.
5. C coge a 5.

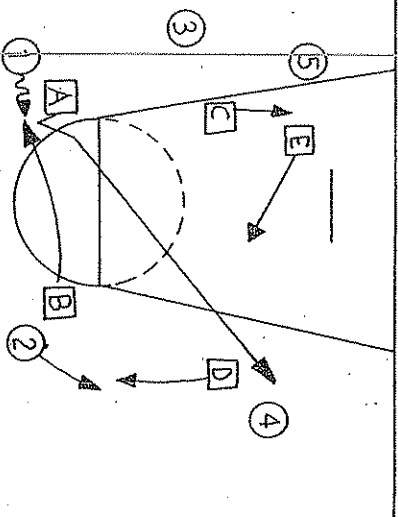


Fig. 142.

Aplicación en todo el campo al «saltar y cambiar»

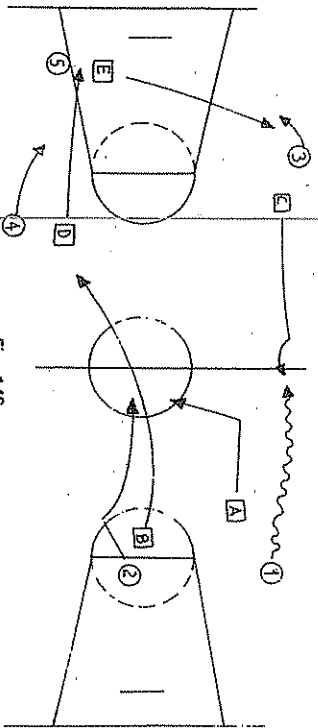


Fig. 143.

1. El jugador 1 dribla y D «salta» sobre 1.
2. E cambia y coge a 3.
3. C cambia y coge a 5.
4. B cambia y coge a 4.
5. A cambia y coge a 2.

También puede ocurrir en estos relevos que A coja a 4 porque 4 venga hacia el centro, y entonces B seguirá con su hombre.

Saltar y cambiar en todo el campo con pivot en el centro

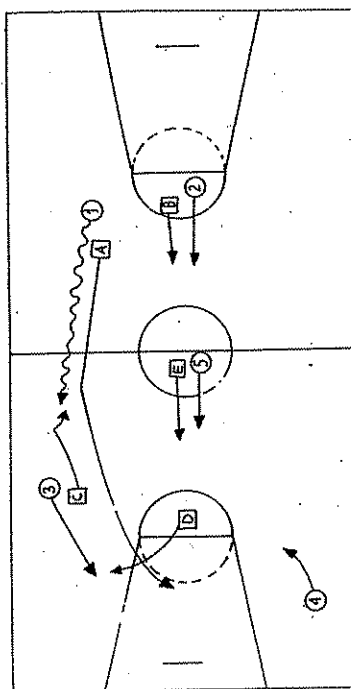


Fig. 144.

1. 1 dribla forzado por A; C «salta» sobre 1; D cambia y coge a 3.
2. 5 va hacia la canasta y E siempre está entre él y el balón.
3. A cambia y coge a 4.

Defensa del contraataque

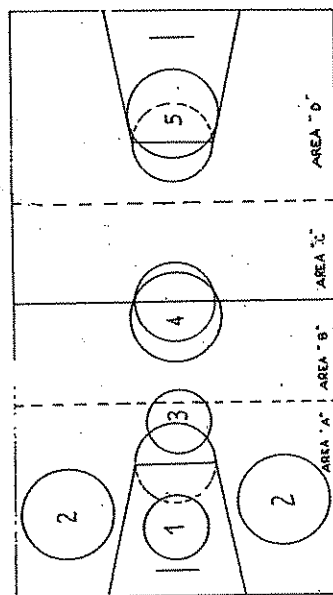


Fig. 145.

- Luchar fuerte por el rebote (dos o tres jugadores).
- Presionar sobre el reboteador.
- Definir la situación de los jugadores contrarios.
- Tratar de interceptar el «primer pase».
- Coordinación de movimientos para impedir que el balón salga del sector.

Area-A
(5-1-2-3)

- Presionar sobre «el director-juego» (casi siempre está en el centro).
- Presión sobre los laterales.
- Controlar al hombre-balón y «hacer que retrase el juego».
- Si hay dificultades, cometer faltas, pero siempre sobre el balón.
- Coordinación de movimientos, voz, ánimos y no volver la espalda al balón.

Area-B
(5-4)

- Reorganizarse de cara al balón.
- Controlar los pasillos laterales.
- Agujonear por la espalda al hombre del balón.
- Control sobre el hombre-balón con fintas para retrasar en lo posible la finalización del contraataque.

Area-C
(5-5)

- Hay que tener igualdad numérica de defensores ante ataques.
- Taponar las entradas al aro, incluso con faltas, no dudar.
- Forzar «la mayor cantidad posible de pases» buscando retrasar.
- Forzar tiros desde fuera del área, a ser posible, frontales.
- Control sobre el «hombre-balón», él tiene la llave final.
- Todo nuestro esfuerzo físico y mental a tope, pues si fallamos ya no hay más sectores defensivos.
- Por una canasta que impidamos, trabajamos tres veces menos, o lo que es lo mismo, por no trabajar una vez a tope tenemos que hacerlo tres veces más. «Dos puntos que sufrimos, más dos que tenemos que encestar a continuación para igualar (cuatro puntos, dos trabajos), más dos puntos que tenemos que evitar ahora (seis puntos, tres trabajos) y otros dos puntos que tenemos que encestar, en total ocho puntos, por no haber trabajado una sola vez a tope.»

Area-D
(5-6)

Normas

Ir al rebote ofensivo a recuperar el balón

Este debe ser el primer movimiento, y es muy importante, ¿por qué?

- Presionando sobre los tres hombres del triángulo defensivo se retrasa la salida del «primer pase».
- Presión aún más fuerte sobre el reboteador. No interesa mucho quitar el balón, o sea, si por quitarlo cometemos personal hemos conseguido efectivamente parar el contraataque, pero a costa de una falta personal que pueda decidir el partido. Sólo buscamos retrasar la salida del «primer pase».
- Brazos en alto por parte del jugador que presiona al reboteador, en movimiento. Separación adecuada para no cometer falta personal.

Intuir el destino del primer pase.

- Debemos presionar a los dos delanteros, en los sectores laterales, pues ellos serán casi con seguridad los encargados de recibir el «primer pase».
- Obligarlos a que tengan que bajar de su posición en la prolongación de la línea de tiros libres hacia la línea de fondo o hacia el reboteador.

Balance defensivo (¿dónde se inicia?)

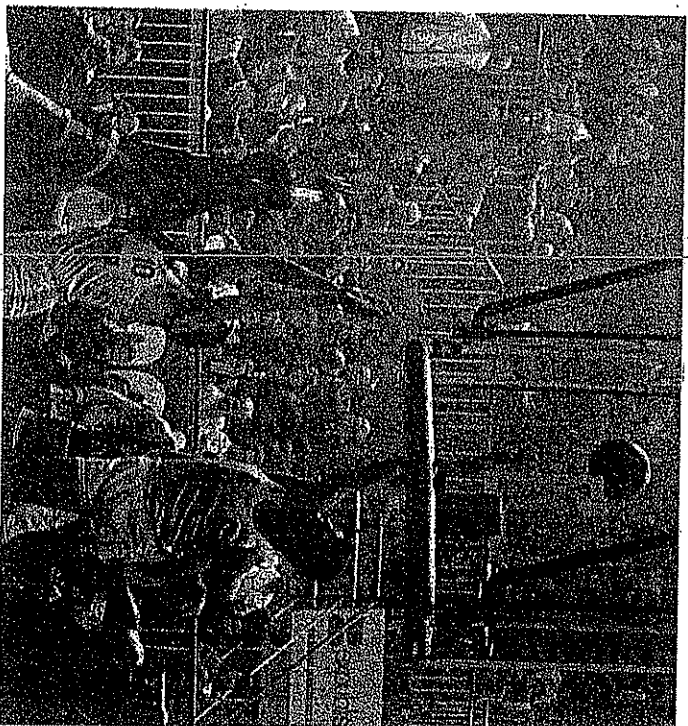
- Hemos hablado de ir al rebote ofensivo. Ahí se encuentra la primera muralla del «balance».
- Como sabemos que en algún momento antes de los treinta segundos perderemos la posesión del balón, tenemos que estar preparados para pasar de ataque a defensa.
- Hemos hablado igualmente de intuir el destino del primer pase. Luego nos queda, como mínimo, un jugador que inmediatamente presiona al contrario que tenga más cerca o bascula hacia el centro del campo, en previsión de algún fallo de sus compañeros.
- Esta es la última, en teoría, muralla que ponemos al contraataque. Si esta también falla, únicamente nos queda *correr en contraataque-defensivo* hacia nuestro arco, aunque sea detrás de los contrarios a intentar que jueguen precipitadamente el balón al ver que nos acercamos.
- En resumen, a interferir en lo más posible a nuestro alcance su ataque:
 - a) Presionando en el rebote ofensivo.
 - b) Intuyendo el destino del primer pase.
 - c) Presionando sobre los demás jugadores.
 - d) Formando *balance defensivo*, en una palabra. Estamos trabajando en defensa cortando de raíz la salida del contraataque contrario.

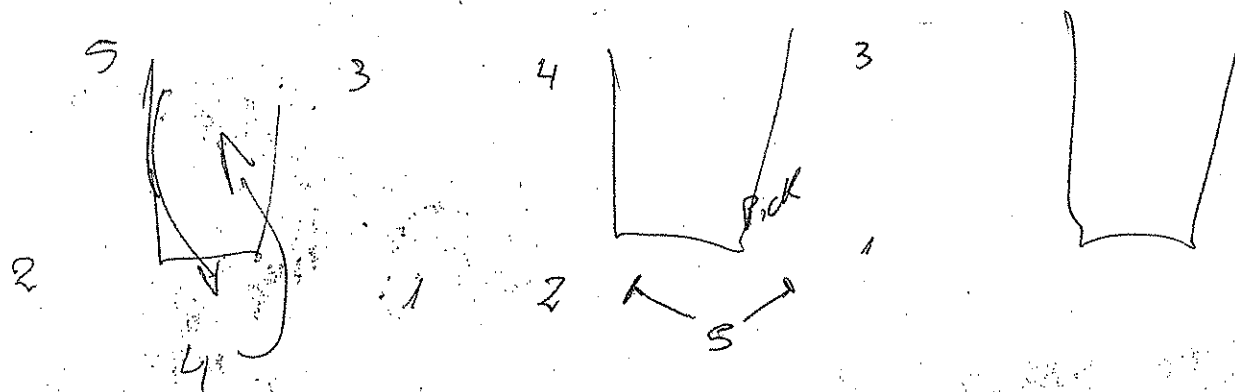
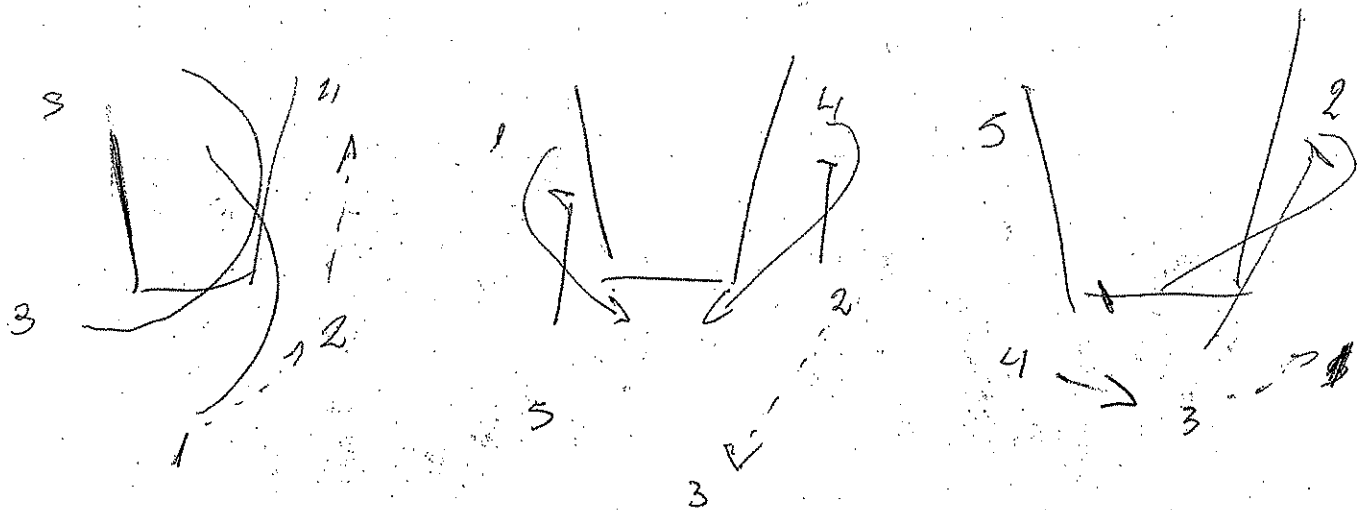
Baloncesto básico

- e) Si somos débiles defensivamente, debemos retroceder lo antes posible a nuestra zona defensiva, no esperar.
- f) Lo mismo que atacan cinco, defienden cinco. Si uno sólo no trabaja, nuestra defensa no tiene éxito.

BIBLIOGRAFÍA

- PRIMO, GIACCARLO: *La Defensa*, Roma, 1979.
- WOODEN, JOHN: *Practical Modern Basketball*, Ed. J. W. and Sons, Nueva York, 1980.
- «Apuntes de la Real Federación Española de Baloncesto», Cursos Nacionales.
- MANUEL, SAINT: «Apuntes de maestra de Baloncesto», INEF de Madrid, años 1980 y 1981.
- RAFAEL, PEREC: «Memoria de Licenciatura», Madrid, 1982.
- DAURO, MOACIR: *Basquetbol*, Ed. Stadium, Buenos Aires, 1978.
- Separatas técnicas de la Asociación Nacional de Preparadores.

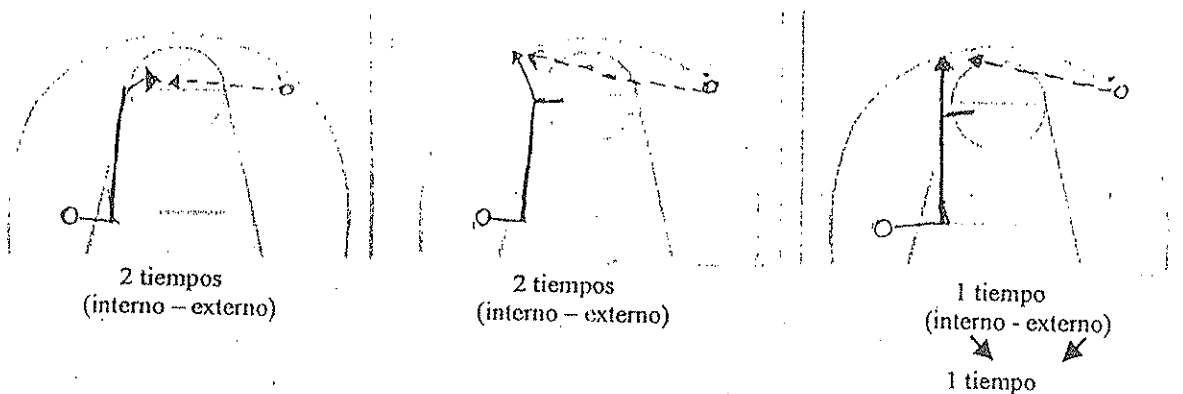




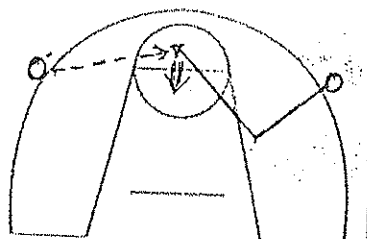
Fundamentos Individuales Ofensivos

De Frente al Cesto

1 Recepciones del balón en 1 tiempo y 2 tiempos



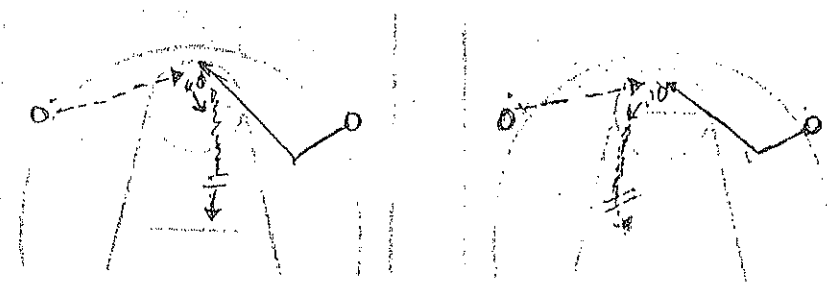
Recepciones en 1 tiempo y 2 tiempos y lanzamiento.



Recepción en 2 tiempos (Interno - Externo).

Finta de tiro y penetración con un bote : Paso cruzado.

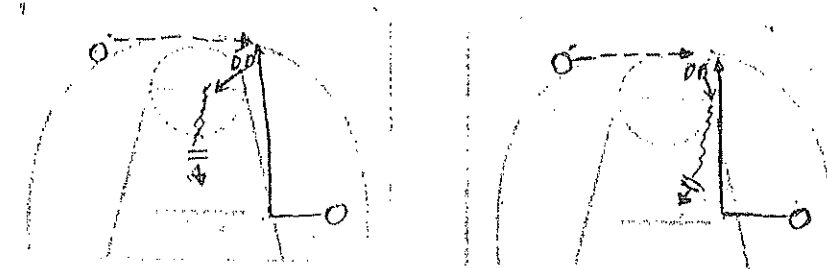
Paso continuado.



Recepción en 2 tiempo (Externo - Interno)

Finta de tiro y penetración con un bote : Paso cruzado.

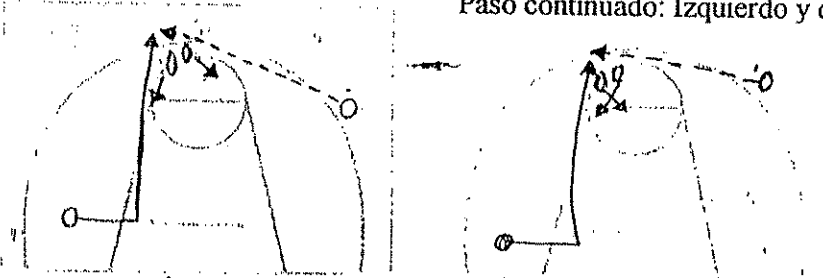
Paso continuado.



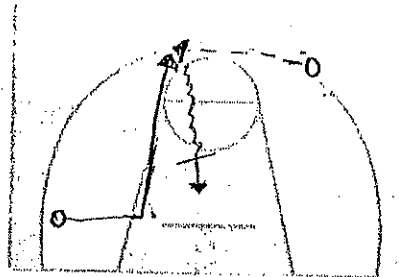
Recepción en 1 tiempo (Previo Externo o Interno)

Finta de tiro y penetración con un bote : Paso cruzado: Izquierdo y derecho.

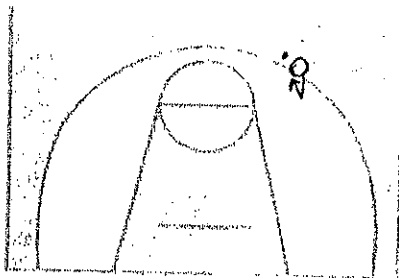
Paso continuado: Izquierdo y derecho



Las tres recepciones mas penetración con un bote , dos pasos y un paso de bandeja.



Las tres recepciones, finta de penetración y lanzamiento.



2

Recepciones en 1 o 2 tiempos fintas de lanzamiento o penetración.

- Paso cruzado un bote y detención en 1 tiempo mas lanzamiento.
- Paso continuado con un bote , detención en dos tiempos y lanzamiento.
- Paso continuado con dos botes (abro- ataco).

3

Recepción en dos tiempos (Interno- Externo).

- Finta de tiro, finta de penetración con paso cruzado y un bote para crearme el espacio y volver , mas lanzamiento.(KIKI MOVE).
- Idem con paso continuado y dos piques (abro – ataco) kiki move y lanzo.

Igual, desde recepción en dos tiempos (externo – interno).

Igual, desde recepción en un tiempo.

- 4 Igual a 3, kiki move y continuación con penetración y bandeja (2 pasos y 1 paso) o penetración y detención.
- 5 Recepciones en 1 y 2 tiempos:
- Fintas: - De lanzamiento y /o penetración.
 - Penetración con uno o dos botes y giro: largo – largo (bandeja), largo – corto (lanzamiento frontal o medio gancho).
 - Igual : - Largo- corto, finta de tiro y cruzado y continuado.
- 6 Igual a 5 : - Giro y contra giro para : ■ Lanzamiento de frente.
- Medio Gancho.
 - Giro y contra giro mas cruzado o continuado.

De espalda al Cesto

Recepción en un tiempo, pelota al pecho, codos abiertos.

Sin bote

- 1- ■ Ataco con pie interior, rodilla arriba y gancho.
- Ataco con pie exterior hacia línea de fondo y gancho
- 2- ■ Enfrento con giro frontal y lanzamiento.
- Enfrento con giro frontal, finta de lanzamiento y cruzo.
- Enfrento con giro frontal, finta de lanzamiento y continuo.

Con bote

- 1- ■ Ataco con pie interior acompañado de bote con mano opuesta a dicho pie, detención en un tiempo y medio gancho
- 2- ■ Ataco pie interno y mano opuesta, paso fuerte con pie interno y lanzamiento de gancho.
- 3- ■ Finta de 2, paso fuerte con pie externo acompañado de un bote con mano opuesta, acerco el otro pie y lanzo.
- Igual, finta de lanzamiento, paso continuado y lanzamiento pasado con mano del mismo lado.
- 4 - ■ Igual a 2 con uno. Dos botes, giro largo corto, lanzamiento de frente, medio gancho, salto atrás.
- Igual, giro largo – corto finta de tiro, cruzo y/o continuo.
- Igual, giro y contra giro lanzo de frente o medio gancho.
- Igual, giro y contra giro , finta de tiro , cruzo y/o continuo.

- 5- ■ Igual, a 3 con un pique, giro y lanzo de frente, medio gancho, salto atrás.
- Igual, con finta, cruce y/o continuo.
- Igual, con contra giro y el mismo final que el anterior.

Recepción en dos tiempos (Externo – Interno) Enfrentando.

- Lanzamiento.
- Finta de lanzamiento y penetración.
- Igual que en el perímetro con bandejas de 2 y 1 paso.

Fundamentos Individuales Defensivos

Defensa del Balón

1- Desplazamiento.

2- Defensa de la pelota: 1- en recepción.

2- En bote.

3- Después del bote.

En el perímetro, atacante de frente al cesto.

2- Igual a 2 con el atacante de espalda al cesto.

4- Rebote defensivo. (acción de Bloqueo).

1- Desplazamiento

- Pie motor, pie atrasado (desplazamiento lateral).
- Paso de caída (desplazamiento en zig-zag).
- Recuperación defensiva : 2/3 , 1/3.

2- Defensa de la pelota, ATACANTE frente al cesto

1- En recepción:

- Una mano en la pelota.
- Un brazo a un metro de distancia.
- Cadera abajo.

2- En Bote:

- Cabeza a la altura del balón.
- Una mano en la pelota palma hacia arriba.
- La otra mano / brazo extendido, horizontalmente.

3- Después del bote

- Pasó hacia el balón.
- Cadera y pecho pegado al atacante.
- Manos en el balón.
- Movimientos laterales de pies.

3- Atacante de espalda al cesto

1- En recepción:

- Espacio semiflexionado brazos abiertos, palmas hacia el atacante.
- Si enfrenta, igual a defensa de frente al cesto

2- En Bote:

- Si ataca de espalda, antebrazo (derecho si pica con derecha y viceversa)
- La otra mano en la pelota, buscando cachetear el balón

3- Después del bote

- Semiflexionado paso hacia el practicante
- Cadera y pecho pegado
- Manos en el balón
- Movimientos laterales de los pies.

4- Box Out

- Brazos abiertos en posición horizontal.
- Antebrazos hacia arriba.
- Palmas hacia delante.

A- Paso cruzado y giro dorsal sobre el pie de dicho paso y contacto.

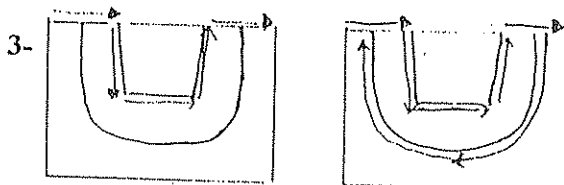
B- Giro dorsal, contacto.

Ejercicios

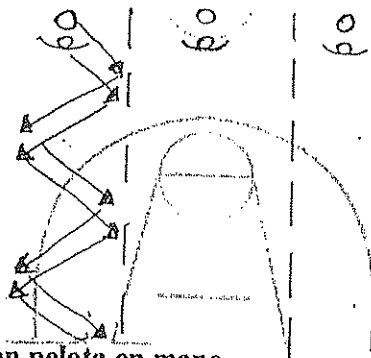
Atacante de frente al cesto

1- Lento —→ cuando cambia de dirección primero abro.

2- Rápido desde el cambio de dirección.



4-Igual, en zig-zag, cambio de velocidad en el de caída.

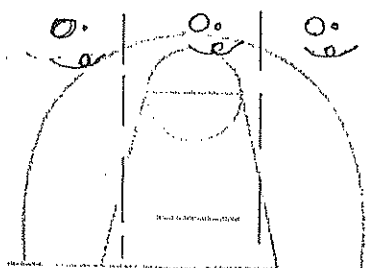


5- igual atacante con pelota en mano

6- Igual, con bote:

A- Lento.

B- Rápido al cambiar de dirección.



7- Lento (A)

- Rápido (B)

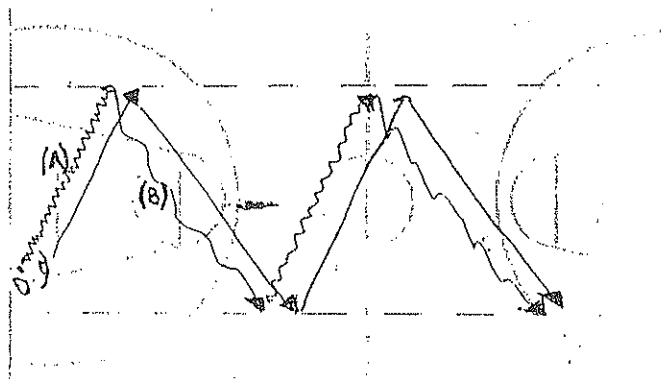
A- Desplazar.

B- Correr hasta recuperar

Uso del antebrazo como

Ayuda para recuperar

la posición.



8- Cerca – Lejos con manos atrás:

Finta de tiro



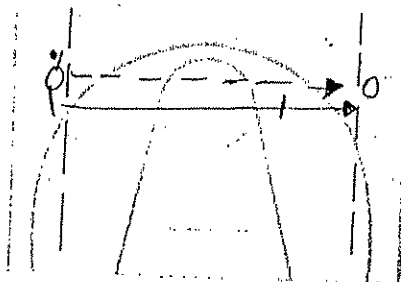
Cerca

Finta de penetración.



Lejos

9- Recuperación defensiva (2/3 , 1/3)

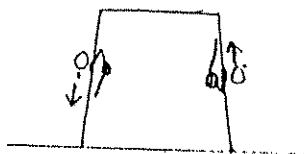


- Finta de tiro.
- Finta de penetración.
- Finta de tiro.
- Drible.

- Igual mas 1, 2 ,3

Atacante de espalda al cesto

1-



2- Igual, mas detención de bote y acción de lanzamiento.

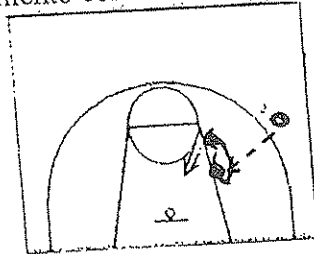


POSTE BAJO

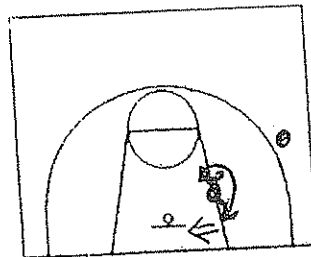
Acciones de espalda al cesto sin bote del balón.

Ejecución de la técnica sin oposición

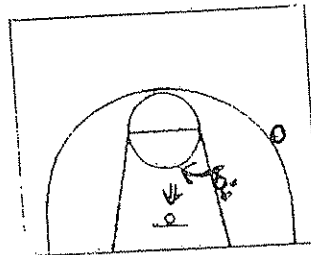
- Recepción del balón, vista sobre hombro hacia el medio, enfrentar con giro frontal hacia el mismo lado y lanzamiento con salto.



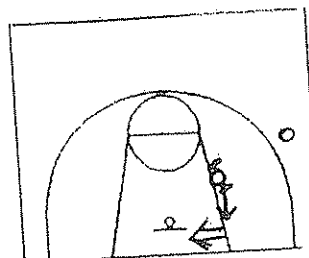
- Recepción del balón, vista sobre hombro hacia el medio, finta hacia el mismo lugar, giro frontal hacia línea final, lanzamiento con salto.



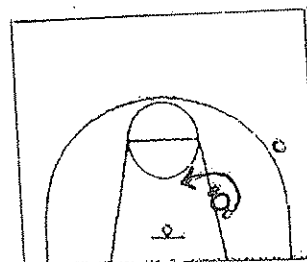
- Recepción, gancho hacia el medio



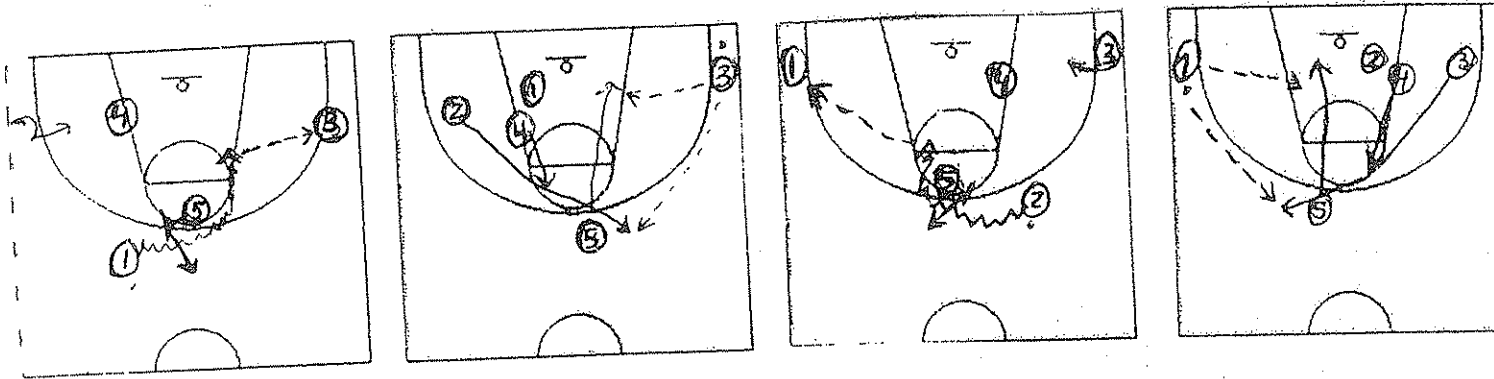
- Recepción, gancho hacia línea final.



- Recepción, giro frontal con paso contrario



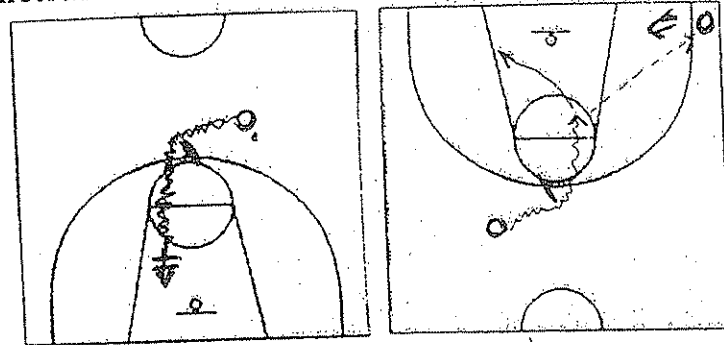
Ofensiva contra defensa individual.



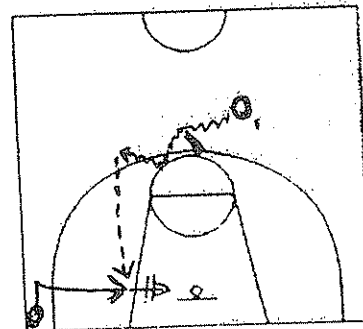
Metodología

Perimetrales

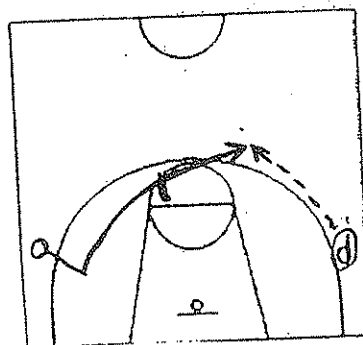
- Cortina al balón, penetro y descargo



-Puerta de atrás



-Reemplazo, recepción: lanzamiento, penetración, cortina al balón.



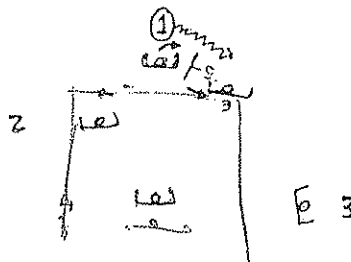
Defensa de la cortina al balón

1- Cucu

- Defensa del cortinado, un paso y vuelvo.
- Defensa del hombre balón:- Pasa con el A
 - Pasa por detrás B
- Siempre ayudas desde adentro hacia fuera.
- El que ayuda no le da la espalda a su atacante.

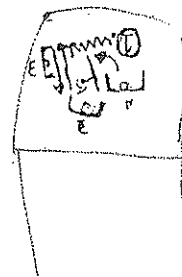


Ver cucu horizontal

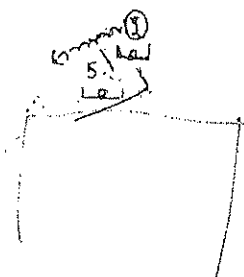


2- Step

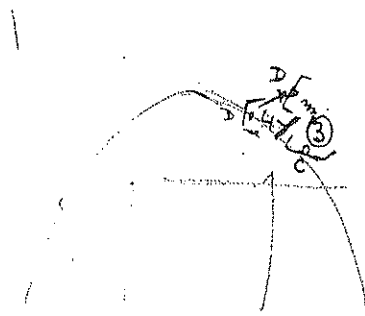
- Ídem a 1 pero el defensor de la cortina salta para frenarlo y recupera cuando el defensor del hombre balón (seguidor) le avisa.



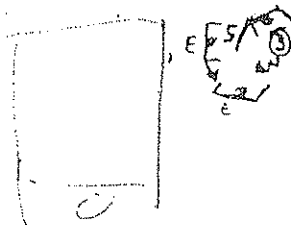
3- espacio



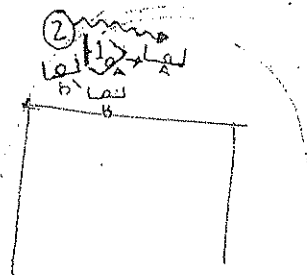
4- Trap



5- Zona: (Mini Zone).



6- Cambio



La Primera rotación siempre es grande con grande.

Si hay cortina entre grande y grande o chico y chico siempre es cambio.

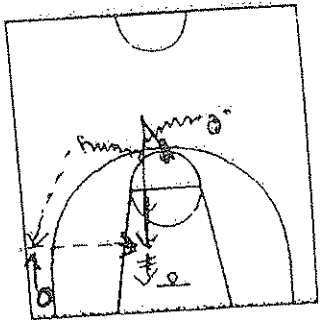
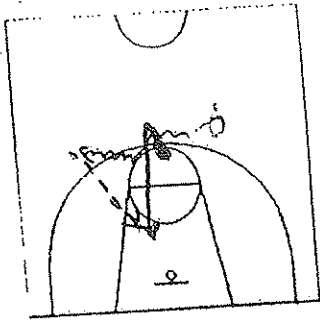
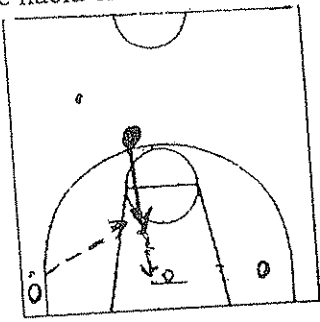
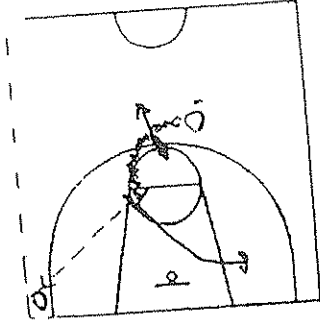
Para la elección del tipo de defensa hay que tener en cuenta :

- Objetivo del pick and roll de la ofensiva.
- Que jugador lo juega.
- Característica de los jugadores oponentes.
- En que momento del partido lo juegan.

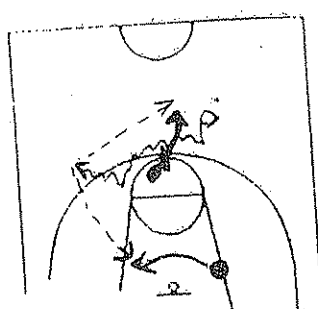
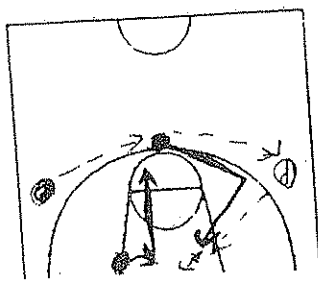
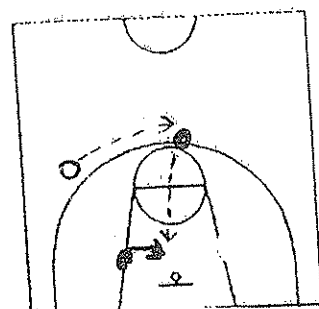
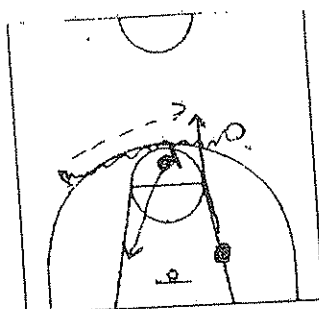
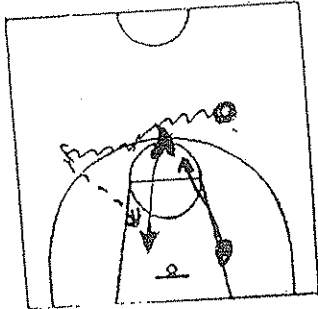
La comunicación es clave para una buena ejecución

2 perimetrales y 1 interno

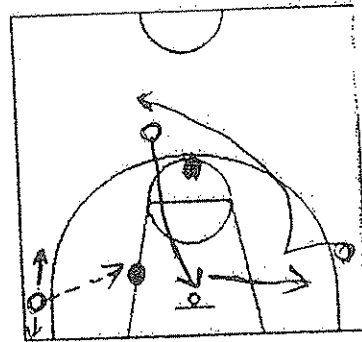
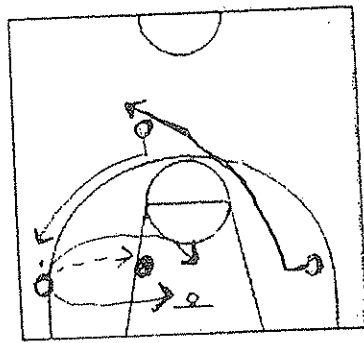
-Cortina rol y corte hacia el cesto



1 perimetral y 2 internos

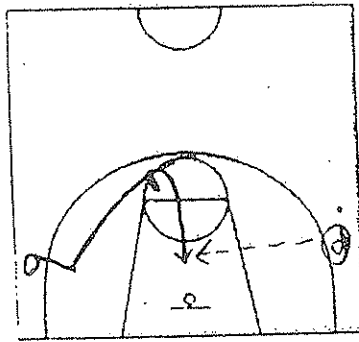


Acciones con el balón en el poste bajo

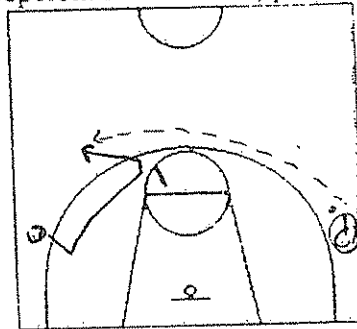




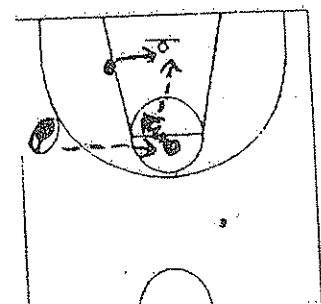
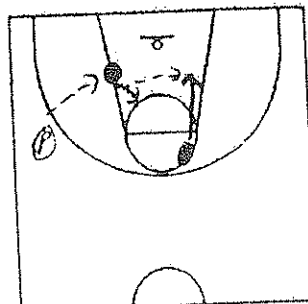
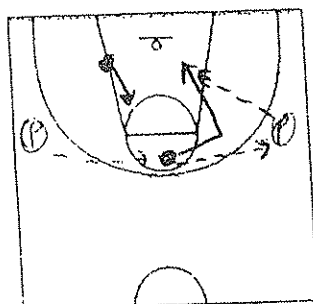
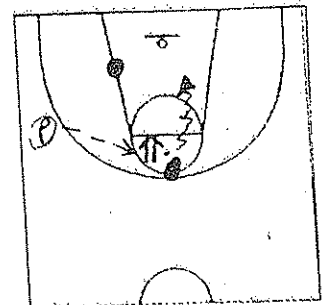
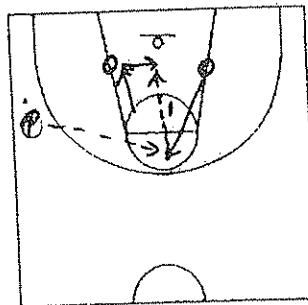
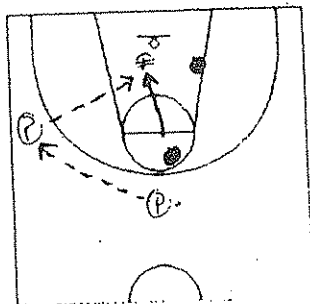
-Reemplazo, rulo.



-Reemplazo, espacio, recepción: lanzamiento, penetración, cortina al balón

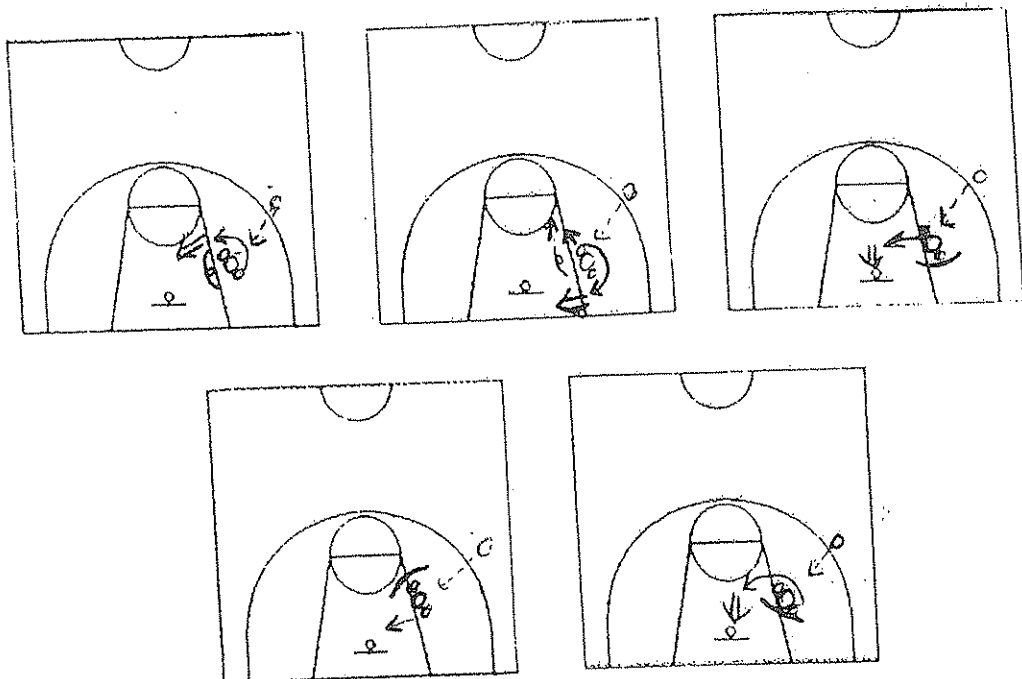


Internos



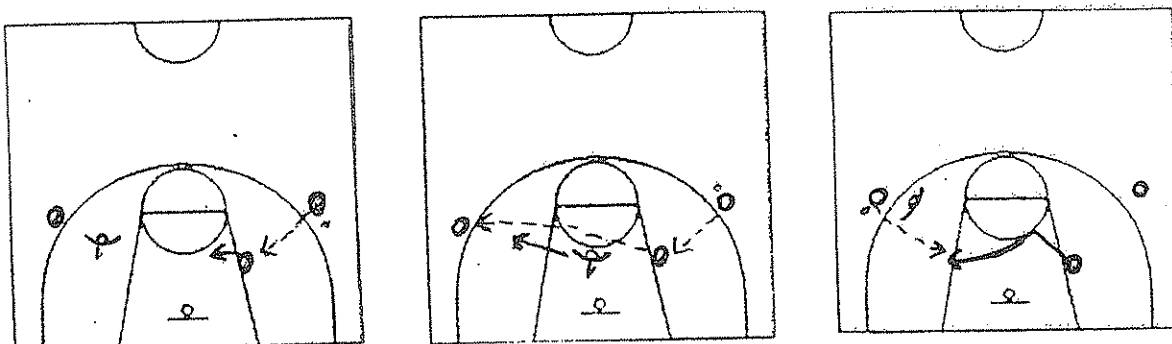
Táctica individual (defensa pasiva)

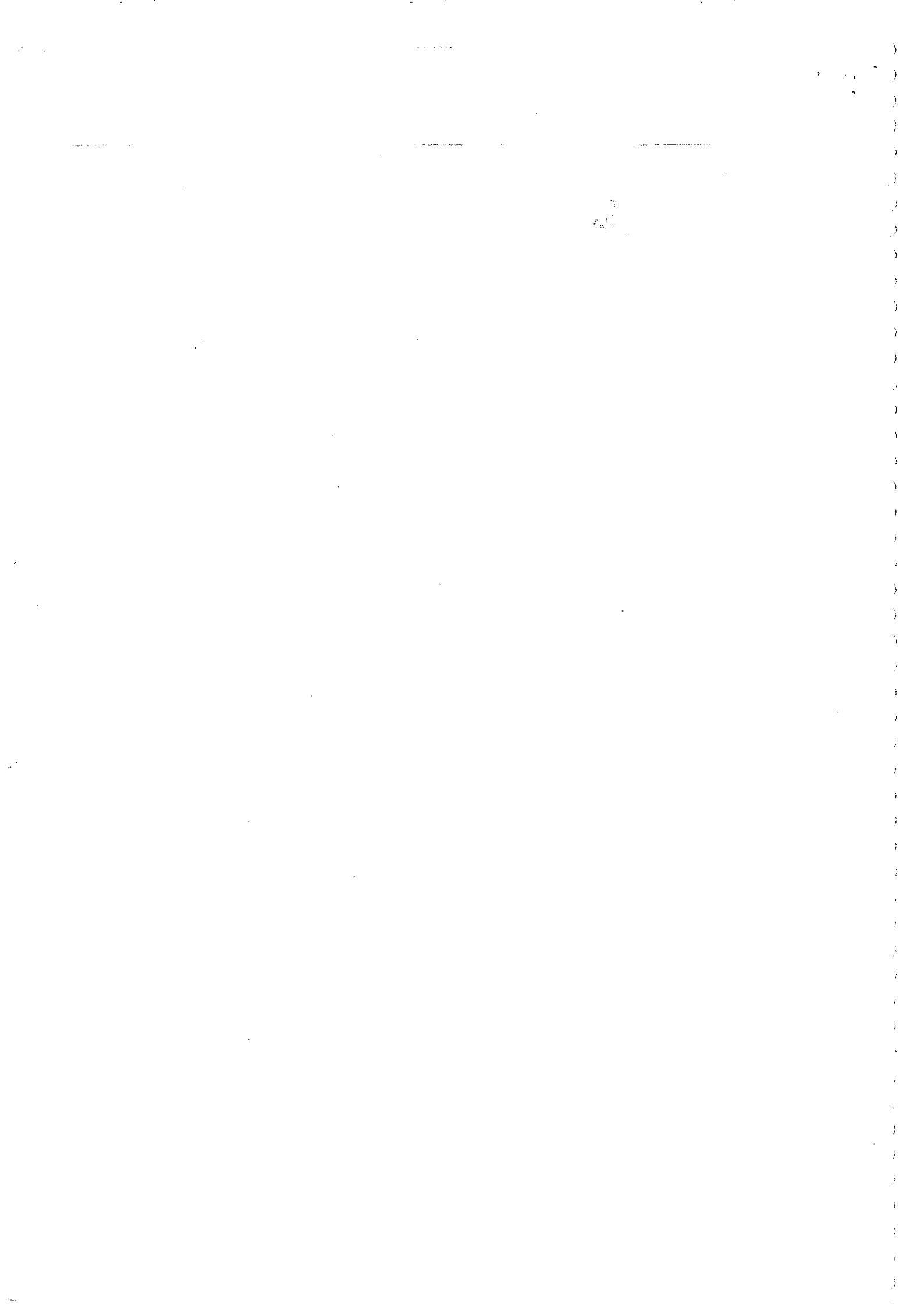
1- La defensa se presenta como referencia para que el atacante perciba su posición y ejecute el movimiento correspondiente (ESTÍMULOS ANTECEDENTES ESTABLES)



2 - La defensa (pasiva) plantea sin que el atacante conozca su decisión las tres opciones anteriores. El atacante ejecuta el movimiento de acuerdo a la postura del def. (ESTÍMULOS ANTECEDENTES VARIABLES)

3- Igual a lo anterior pero la referencia es del defensor del alero opuesto.



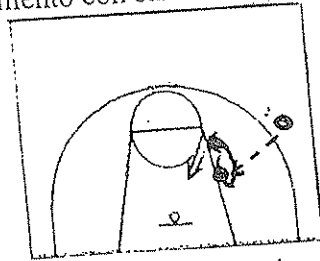


POSTE BAJO

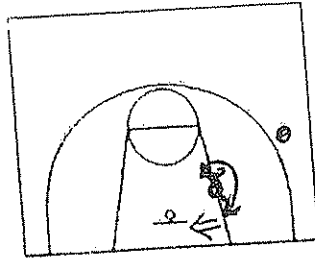
Acciones de espalda al cesto sin bote del balón.

Ejecución de la técnica sin oposición

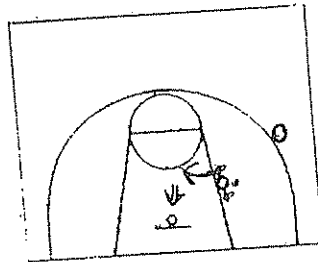
- Recepción del balón, vista sobre hombro hacia el medio, enfrenar con giro frontal hacia el mismo lado y lanzamiento con salto.



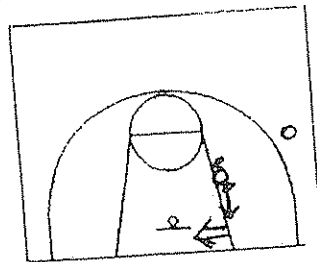
-Recepción del balón, vista sobre hombro hacia el medio, finta hacia el mismo lugar, giro frontal hacia línea final, lanzamiento con salto.



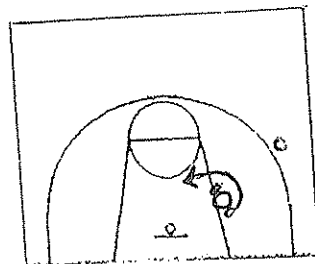
-Recepción, gancho hacia el medio



-Recepción, gancho hacia línea final.



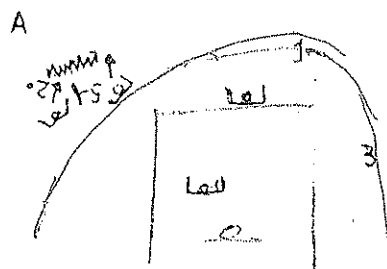
-Recepción, giro frontal con paso contrario



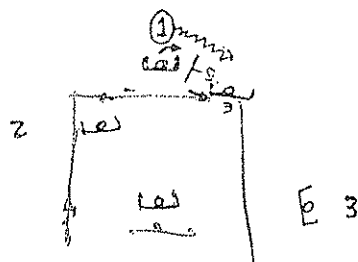
Defensa de la cortina al balón

1- Cucu

- Defensa del cortinado, un paso y vuelvo.
- Defensa del hombre balón: - Pasa con el A
 - Pasa por detrás B
- Siempre ayudas desde adentro hacia fuera.
- El que ayuda no le da la espalda a su atacante.



Ver cucu horizontal

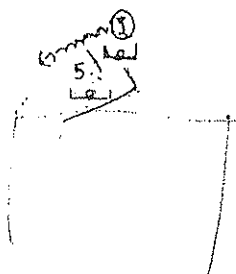


2- Step

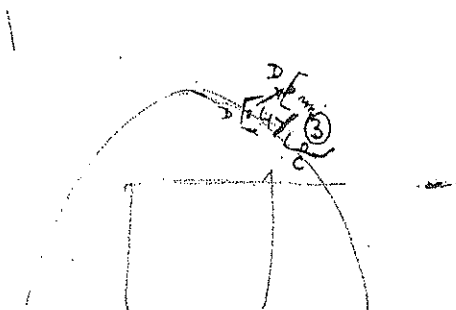
- Ídem a 1 pero el defensor de la cortina salta para frenarlo y recupera cuando el defensor del hombre balón (seguidor) le avisa.



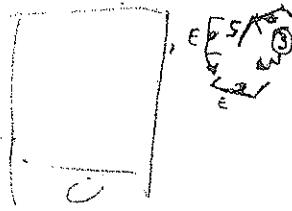
3- espacio



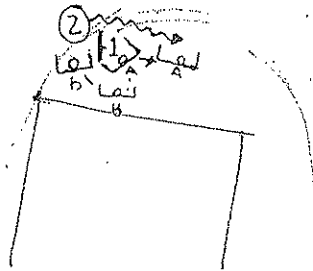
4- Trap



5- Zona: (Mini Zone).



6- Cambio



La Primera rotación siempre es grande con grande.

Si hay cortina entre grande y grande o chico y chico siempre es cambio.

Para la elección del tipo de defensa hay que tener en cuenta :

- Objetivo del pick and roll de la ofensiva.
- Que jugador lo juega.
- Característica de los jugadores oponentes.
- En que momento del partido lo juegan.

La comunicación es clave para una buena ejecución

Passing-game o ataque libre o juego de pases para formativa

¿Que es?

Es un juego de pases en sucesión que se sustenta en determinados principios. Se ve como un juego libre bajo ciertos requerimientos o criterios.

¿Cuándo nació?

Tuvo su nacimiento en la necesidad de:

- a- Contrarrestar las defensas de ayuda programadas ante ataque rígido.
- b- Evitar el reconocimiento de jugadas ofensivas por scouting.
- c- Favorecer la dinámica y la resolución o toma de decisiones de jugadores en formación.

¿Cuáles son las ventajas que ofrece?

- a- Es sencillo: Es relativamente fácil de aprender, se nutre de la calidad de los fundamentos de los jugadores, es decir: "Mejor fundamento, más sencillo y fácil de aprender."
- b- Es útil: Nos permite utilizarlo en el comienzo de etapas formativas para entender el juego y permite un entrenamiento en continuidad durante las etapas de crecimiento, favoreciendo el trabajo de la enseñanza de la defensa por la variedad de situaciones que provoca, aunque en ese momento se entrene ofensiva.
- c- Obliga al desarrollo del fundamento: El jugador siente la necesidad de mejorar sus destrezas para ser útil en una estructura de este tipo; el tener que leer la defensa antes de tomar decisiones le ayuda cuando pasa a sistemas rígidos a como solucionarlo.
- d- Es efectivo contra todo tipo de defensa: Ya sea zonales, personal o combinadas con sus variantes, el hecho de acomodarse a la ofensiva de acuerdo a la necesidad, enseña a realizar rápida lectura, comprender y resolver.
- e- Gusta mucho a los jóvenes: Sientes placer por hacerlo, una vez que lo incorporan a su juego, cuesta pasarlos a planes más estructurados, pero el aporte y el gusto que se llevan de las etapas formativas son invalorables.

¿Y sus desventajas posibles, cuáles son?

- 1- El rebote ofensivo, ya que los diseños de ataque deben proveer un adecuado poder de rebote para el caso de que se falle en el lanzamiento. A menudo la ofensiva estructurada tiene ventajas en ese aspecto ya que suele estar concebida para que cada jugador sepa cuando se lanza al cesto. Los ataques esquemáticos a menudo suelen estructurarse para establecer un sólido triángulo de rebote cada vez que se hace un tiro. Durante la ejecución del juego libre todos los jugadores deben sintonizarse a los hábitos de tiro de sus compañeros, con el objeto de tomar posiciones en el rebote.
- 2- Obtener logros individuales a expensas del equipo: Si se dispone de jugadores individualistas que priorizan su juego y lucimiento personal antes que el funcionamiento del equipo corremos el riesgo de no poder funcionar armónicamente en el juego de pases. Si en cambio los jugadores aptos

para anotar respetan el movimiento y los principios consiguen buenos porcentajes sin resentir el juego y el espíritu de sus compañeros. Debe aparecer allí la sabiduría del entrenador para ordenar esas posibles situaciones.

- 3- En oportunidades no se respeta la correcta selección de lanzamiento.

¿Cómo lo construimos?

El desarrollo técnico tiene su sostén en los niveles de fundamentos individuales y colectivos, los entrenadores que iniciamos a los jugadores de formativa en la enseñanza del juego de pases debemos tener una gran dosis de fanatismo por la calidad del fundamento.

Aunque hay dos características básicas:

- Movimiento de la pelota
- Movimiento de los jugadores sin pelota

Y de éstas se desprenden los 4 pilares fundamentales sobre los cuales se apoya la construcción de esta ofensiva:

- 1- El pase
- 2- El corte
- 3- Los reemplazos
- 4- Los bloqueos ofensivos

Algunas normas, conceptos, principios y reglas de valor.

- 1- Pasar y moverse (desocupar el lugar)
 - ¿Hacia dónde voy? (control y uso del espacio)
 - a- Hacia el cesto
 - b- Lejos y cortinando
 - c- Hacia la pelota
 - d- Tener orden si me muevo para recibir
 - e- No perder de vista el balón al moverme
 - f- Todo movimiento luego del pase lleva implícito un cambio de ritmo
 - g- No volver sobre el camino que inicié, ese lugar será ocupado por otro compañero en los reemplazos
 - h- Generar ángulo para ser receptor potencial; sobre todo en las rotaciones de balón
- 2- Todos pueden cortar hacia el balón, los más alejados o más cercanos, pero en el momento oportuno.
- 3- “Leer la defensa”, luego tomar decisiones.
 - Si hay sobrecarga defensiva, tomar opción de corte por detrás (puerta de atrás – back door)
 - Si hay flotación defensiva, tomar opción de tiro o penetración y descarga.
- 4- Reaccionar a la cuenta de “dos” despejando el lugar según opciones de punto 1 u otras.
 - Si se gana posiciones interiores y no se es habilitado cuento “uno-dos” y parto hacia otra alternativa.
- 5- La creación de espacios genera claridad y da calidad a los movimientos individuales y colectivos.

Passing-game o ataque libre o juego de pases para formativa

¿Que es?

Es un juego de pases en sucesión que se sustenta en determinados principios. Se ve como un juego libre bajo ciertos requerimientos o criterios.

¿Cuándo nació?

Tuvo su nacimiento en la necesidad de:

- a- Contrarrestar las defensas de ayuda programadas ante ataque rígido.
- b- Evitar el reconocimiento de jugadas ofensivas por scouting.
- c- Favorecer la dinámica y la resolución o toma de decisiones de jugadores en formación.

¿Cuáles son las ventajas que ofrece?

- a- Es sencillo: Es relativamente fácil de aprender, se nutre de la calidad de los fundamentos de los jugadores, es decir:
"Mejor fundamento, más sencillo y fácil de aprender."
- b- Es útil: Nos permite utilizarlo en el comienzo de etapas formativas para entender el juego y permite un entrenamiento en continuidad durante las etapas de crecimiento, favoreciendo el trabajo de la enseñanza de la defensa por la variedad de situaciones que provoca, aunque en ese momento se entrene ofensiva.
- c- Obliga al desarrollo del fundamento: El jugador siente la necesidad de mejorar sus destrezas para ser útil en una estructura de este tipo; el tener que leer la defensa antes de tomar decisiones le ayuda cuando pasa a sistemas rígidos a como solucionarlo.
- d- Es efectivo contra todo tipo de defensa: Ya sea zonales, personal o combinadas con sus variantes, el hecho de acomodarse a la ofensiva de acuerdo a la necesidad, enseña a realizar rápida lectura, comprender y resolver.
- e- Gusta mucho a los jóvenes: Sienten placer por hacerlo, una vez que lo incorporan a su juego, cuesta pasarlos a planes más estructurados, pero el aporte y el gusto que se llevan de las etapas formativas son invalorable.

¿Y sus desventajas posibles, cuáles son?

- 1- El rebote ofensivo, ya que los diseños de ataque deben proveer un adecuado poder de rebote para el caso de que se falle en el lanzamiento. A menudo la ofensiva estructurada tiene ventajas en ese aspecto ya que suele estar concebida para que cada jugador sepa cuando se lanza al cesto. Los ataques esquemáticos a menudo suelen estructurarse para establecer un sólido triángulo de rebote cada vez que se hace un tiro.
Durante la ejecución del juego libre todos los jugadores deben sintonizarse a los hábitos de tiro de sus compañeros, con el objeto de tomar posiciones en el rebote.
- 2- Obtener logros individuales a expensas del equipo:
Si se dispone de jugadores individualistas que priorizan su juego y lucimiento personal antes que el funcionamiento del equipo corremos el riesgo de no poder funcionar armónicamente en el juego de pases. Si en cambio los jugadores aptos

para anotar respetan el movimiento y los principios consiguen buenos porcentajes sin resentir el juego y el espíritu de sus compañeros. Debe aparecer allí la sabiduría del entrenador para ordenar esas posibles situaciones.

- 3- En oportunidades no se respeta la correcta selección de lanzamiento.

¿Cómo lo construimos?

El desarrollo técnico tiene su sostén en los niveles de fundamentos individuales y colectivos, los entrenadores que iniciamos a los jugadores de formativa en la enseñanza del juego de pases debemos tener una gran dosis de fanatismo por la calidad del fundamento.

Aunque hay dos características básicas:

- Movimiento de la pelota
- Movimiento de los jugadores sin pelota

Y de éstas se desprenden los 4 pilares fundamentales sobre los cuales se apoya la construcción de esta ofensiva:

- 1- El pase
- 2- El corte
- 3- Los reemplazos
- 4- Los bloqueos ofensivos

Algunas normas, conceptos, principios y reglas de valor.

- 1- Pasar y moverse (desocupar el lugar)
 - ¿Hacia dónde voy? (control y uso del espacio)
 - a- Hacia el cesto
 - b- Lejos y cortinando
 - c- Hacia la pelota
 - d- Tener orden si me muevo para recibir
 - e- No perder de vista el balón al moverme
 - f- Todo movimiento luego del pase lleva implícito un cambio de ritmo
 - g- No volver sobre el camino que inicié, ese lugar será ocupado por otro compañero en los reemplazos
 - h- Generar ángulo para ser receptor potencial; sobre todo en las rotaciones de balón
- 2- Todos pueden cortar hacia el balón, los más alejados o más cercanos, pero en el momento oportuno.
- 3- "Leer la defensa", luego tomar decisiones.
 - Si hay sobrecarga defensiva, tomar opción de corte por detrás (puerta de atrás – back door)
 - Si hay flotación defensiva, tomar opción de tiro o penetración y descarga.
- 4- Reaccionar a la cuenta de "dos" despejando el lugar según opciones de punto 1 u otras.
 - Si se gana posiciones interiores y no se es habilitado cuento "uno-dos" y parto hacia otra alternativa.
- 5- La creación de espacios genera claridad y da calidad a los movimientos individuales y colectivos.

Algunos pensamientos sobre la ofensiva para formativa.

- Equipo vs. Juego individual: no permitir que el juego individual tenga supremacía sobre el juego de equipo y viceversa.
- Es conveniente realizar 5 o 6 pases como mínimo antes de lanzar.
- Si uno de esos pases es interior favorece la generación de espacios.
- Mover el balón de manera de conseguir lanzamiento sin presión o baja presión.
- No es conveniente repetir acciones o movimientos en un mismo ataque.
- El mayor logro de esta ofensiva es mantenerla lo más sencilla y simple como fuera posible.
- Las acciones de bloqueo y rol (pik and roll) deben ser "leídas" por el equipo para producir aclarados que le otorgue espacio para ser eficaz.
- La paciencia para conseguir la opción distinguen a los grupos que desarrollan estos principios.
- La continuidad de la ofensiva sólo se rompe cuando se produce un 1x0 o 1x1 con ventajas para la definición.
- Todos los jugadores deben pasar por todas las posiciones: un "bajo" debe sentir que es luchar un lugar cercano al cesto y ser ignorado por su compañero, un "alto" debe sentir que es trasladar y organizar juego bajo presión constante (...y reclamos constantes)
- Es fácil de organizar luego de un contra-ataque fallido.
- Esta ofensiva es un drill en sí misma.
- La iniciación de esta ofensiva para formativa es posible a partir de cualquier formación o distribución de jugadores que se prefiera.
- Revertir la posición de la pelota hacia el lado débil continuamente otorga tiros fáciles.
- Utilizar el drible sólo en tres ocasiones:
 - a- Para penetrar hacia el cesto.
 - b- Para salir de dificultades.
 - c- Para crear ángulos de pases.
- Sobre el pase:
 - No buscar siempre el pase asistencia.
 - Buscar eficacia al lado opuesto, es realizar pases sencillos y efectivos.
 - Revertir y pasar interior son dos claves en los pases.
 - Fintiar el pase, produce desequilibrios defensivos.
- Todo pase tendrá destino en el blanco que ofrezca el compañero.
- Sobre el lanzamiento:
 - Reconocer una buena selección de tiros, conseguir tiros fáciles como consecuencia del movimiento del balón, valoriza aún más esta ofensiva.
 - Lanzar con la menor cantidad de dribles previos.
 - La decisión y velocidad en la ejecución son factores que hacen a los principios de esta ofensiva.
- Como ejercitación es útil trabajar con un balón semi-desinflado que cueste mucho driblear, para que lo usen sólo lo necesario.
- La lectura de la defensiva es vital para la toma de decisiones, en formativa luego de 5 o 6 pases de ataque se producen desacoples defensivos, si la ofensiva no se detiene y lee tendremos opciones de buenos porcentajes.
- Una vez que los jugadores se familiaricen con el juego de pases, querrán jugarlo siempre hasta en los partidos informales, sienten placer por hacerlo.
- Lo importante es que sepamos nosotros por qué utilizamos esta ofensiva.

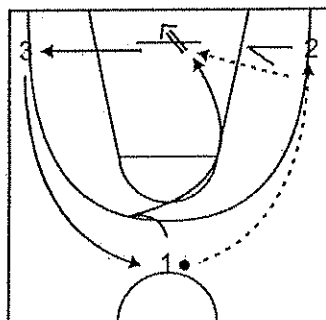
• Los diferentes niveles de comprensión y madurez por un lado, y la calidad de los fundamentos individuales por el otro, nos desafía diariamente, en cada entrenamiento para balancear al grupo y crecer en este sistema.

Sugerencia para su construcción y desarrollo:

1X0 → Ser fanático de las ejercitaciones trabajos de pie y lanzamientos con sus variantes. Más todo lo que hace a fundamentos individuales.

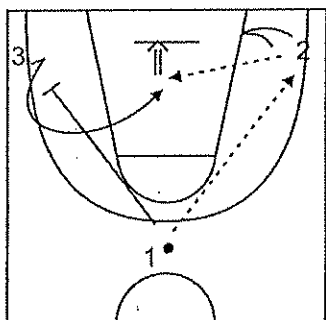
2X0 → Utilizar: Paso y voy
Bloqueos directos y continuidad
Bloqueos directos y rol
Fintas de recepción y blancos
Situaciones de perímetro-interior

3X0 → Formación 1-2



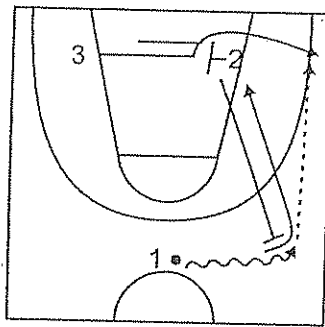
1

1 con el balón, pasa a 2 (previa finta de recepción), fintea carrera al opuesto y corta la pelota, recibe de 2 y define, 3 reemplaza en 1.



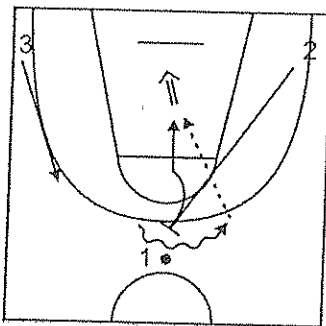
2

1 con el balón, pasa a 2 (previa finta de recepción), y bloquea a 3 (bloqueo indirecto a tercero), que corta hacia el balón a definir. 2 reemplaza en 1, 3 reemplaza en 2 y 1 permanece en 3.



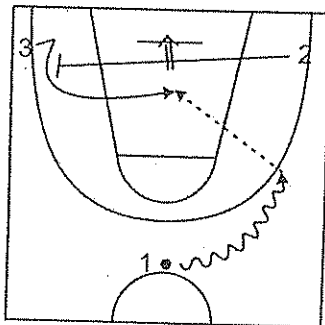
1 con el balón lateraliza drible, hacia cualquiera de los lados, en este caso hacia lugar de 2, quién bloquea a 3 y se ubica en línea con el balón, se producen dos opciones:
 A- Que 3 pase a 2 que luego de bloqueo tomo actitud de poste bajo.
 B- Que 2, a la cuenta de "uno-dos" no reciba y parta a bloquear a 1 que corta sobre el balón al gol.
 1 ocupa lugar inicial de 3, 3 el de 2 y 2 el de 1.

3



1 con balón recibe bloqueo de 2 y juegan pick and roll, 3 sube produciendo aclarado para crear espacios de definición.
 1 ocupa el lugar de 2, 2 de 3 y 3 de 1.

4



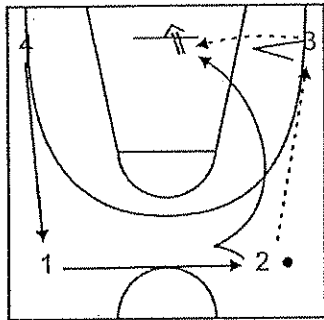
1 con el balón lateraliza el drible, hacia cualquiera de los lados, en este caso hacia 2, quien va a bloquear a 3 y corta sobre el balón para definir al pase de 1.
 1 ocupa lugar de 2, 2 de 3 y 3 de 1.

5

Estos ejercicios de 3X0 contienen: pasar y cortar – pasar y bloquear – bloqueos directos e indirectos con continuación – reemplazos – selección de opciones, entre otras.

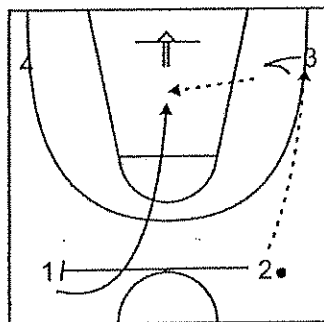
Se sugiere entrenarlos en continuidad uno de otro y hacia ambos hemisferios de la cancha.

4X0 → Formación 2-2



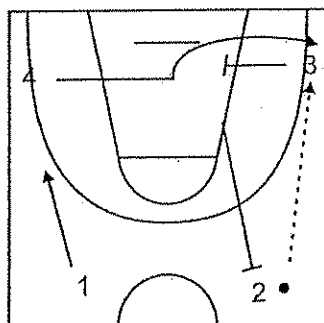
1

2 con el balón, pasa a 3, previa finta de recepción, este recibe y 2 finte y corta sobre el balón a definir el pase de 3.
1 ocupa lugar de 2, 4 de 1 y 2 de 4, 3 permanece.



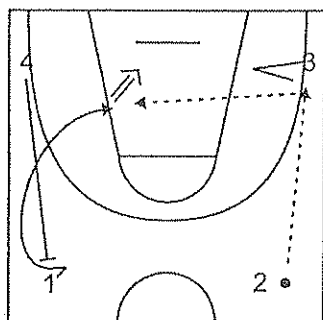
2

2 con el balón pasa 3, recibe previa finta de recepción, y 2 bloquea a 1 quién corta sobre el balón a definir el pase de 3.
1 ocupa lugar de 3, 3 de 4, 4 de 1 y 2 de 1.



3

2 con el balón, 4 corta sobre el bloqueo de 3, y recibe el pase de 2, 3 se "postea" y a la cuenta de "uno-dos" si no recibió el pase interior de 4 se dirige a bloquear a 2 que corta hacia la pelota a definir, mientras 1 se ubica en posición de descarga del lado opuesto.
1 ocupa lugar de 4, 4 de 3, 3 de 2 y 2 de 1.



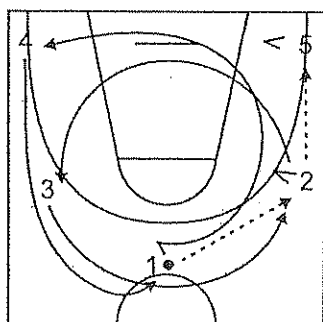
2 con el balón, pasa a 3, 4 bloqueo ciego a 1 que corta hacia la pelota a definir el pase de 3.
Puede que 2 pase directamente a 1 que recibió el bloqueo ciego.
1 ocupa lugar de 3, 3 de 4, 4 de 1 y 2 permanece.

4

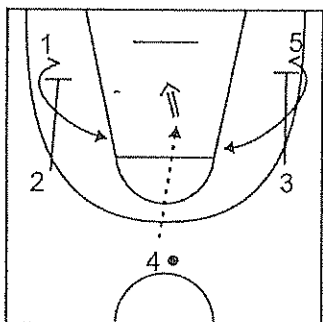
Estos 4 ejemplos de formación 4X0 contienen los mismos principios de 3X0, pero con reducción de espacios, lo que obliga al entrenador a marcar tiempo de ejecuciones. Son sólo ayudas para organizar los inicios, pero cualquiera dispone el 1X1 o la creación de otra situación.

Se sugiere entrenarlos en continuidad uno de otro y hacia ambos hemisferios de la cancha.

5X0 → Formación 1-2-2



Opción 1: Balón que llega a 5, previo paso por 2, doble corte hacia la pelota de 2 y 1, y reemplazo de 3 a posición 2 y 4 a posición 1.
Continúa.



Opción 2: el balón regresa a la base, y 3 y 2 bloquea simultáneo a 5 y 1 respectivamente se ofrecen al balón y definen.

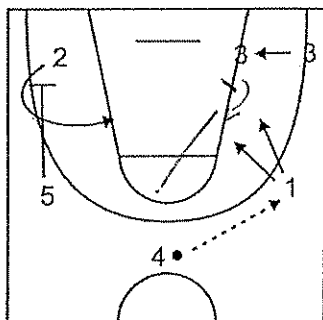
Variante: 5 y 1 salen a perímetro

3 y 2 se postean y juegan

Perímetro – interior de cualquier hemisferio

1 ocupa lugar de 3, 3 de 5, 5 de 2 y 2 de 1, 4 permanece.

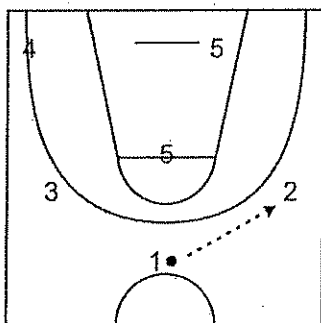
Pick and Roll



Opción 3: 4 con el balón pasa 1, 3 se postea, 5 bloquea a 2, 1 opta por juego interior o pase a 2. Todos los jugadores pasan por todas las posiciones.

Así sucesivamente se pueden crear todas las variantes que se desee. En caso de disponer de un jugador de gran talla y con proyección cierta de seguir creciendo puede utilizárselo con los mismos principios, pero que este "alto" enfrente el cesto, no sólo jugar de espalda, por ejemplo.

Flash



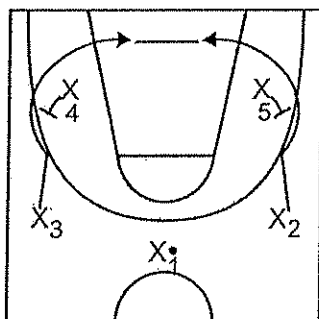
Opciones de 5:

- Bloqueo a 2 y rol abriéndose.
- Pasar y cortar sobre el poste alto.
- Recibir en poste bajo.
- Bloquear al opuesto (4)

Y las que se le ocurra al jugador, más las sugerencias del entrenador.

Variantes:

Los criterios y principios se mantienen, la oferta de cambios radica en optimizar las características individuales que van adquiriendo los jugadores en ofensiva, dándoles posibilidades de desarrollo tanto en sus fortalezas como en los aspectos técnico-estratégicos que deben evolucionar.

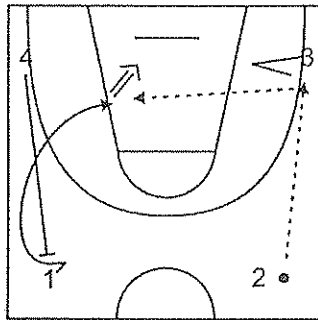


Formación 1-2-2

4 y 5 comienzan a la altura del poste medio

2 y 3 sobrecargan y salen de los pick que ofrecen 4 y 5

1 con control de balón en drible



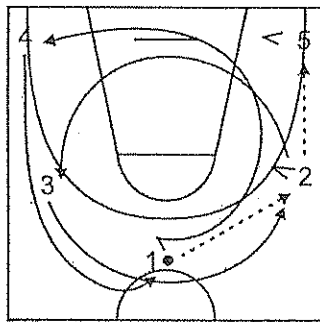
2 con el balón, pasa a 3, 4 bloqueo ciego a 1 que corta hacia la pelota a definir el pase de 3.
Puede que 2 pase directamente a 1 que recibió el bloqueo ciego.
1 ocupa lugar de 3, 3 de 4, 4 de 1 y 2 permanece.

4

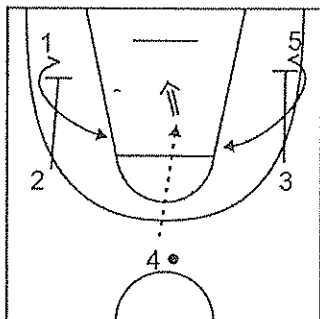
Estos 4 ejemplos de formación 4X0 contienen los mismos principios de 3X0, pero con reducción de espacios, lo que obliga al entrenador a marcar tiempo de ejecuciones. Son sólo ayudas para organizar los inicios, pero cualquiera dispone el 1X1 o la creación de otra situación.

Se sugiere entrenarlos en continuidad uno de otro y hacia ambos hemisferios de la cancha.

5X0 → Formación 1-2-2



Opción 1: Balón que llega a 5, previo paso por 2, doble corte hacia la pelota de 2 y 1, y reemplazo de 3 a posición 2 y 4 a posición 1.
Continúa.



Opción 2: el balón regresa a la base, y 3 y 2 bloquea simultáneo a 5 y 1 respectivamente se ofrecen al balón y definen.

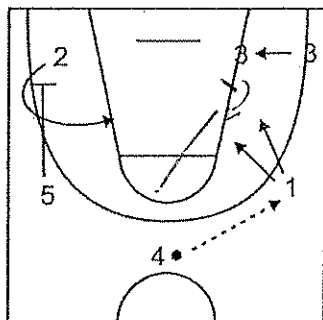
Variante: 5 y 1 salen a perímetro

3 y 2 se postean y juegan

Perímetro – interior de cualquier hemisferio

1 ocupa lugar de 3, 3 de 5, 5 de 2 y 2 de 1, 4 permanece.

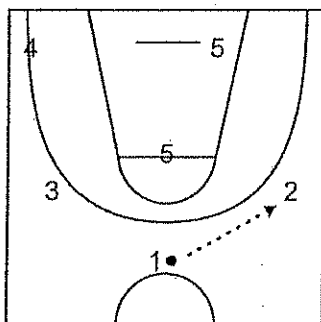
Pick and Roll



Opción 3: 4 con el balón pasa 1, 3 se postea, 5 bloquea a 2, 1 opta por juego interior o pase a 2. Todos los jugadores pasan por todas las posiciones.

Así sucesivamente se pueden crear todas las variantes que se desee. En caso de disponer de un jugador de gran talla y con proyección cierta de seguir creciendo puede utilizárselo con los mismos principios, pero que este "alto" enfrente el cesto, no sólo jugar de espalda, por ejemplo.

Flase



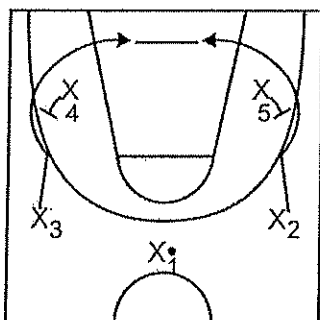
Opciones de 5:

- Bloqueo a 2 y rol abriéndose.
- Pasar y cortar sobre el poste alto.
- Recibir en poste bajo.
- Bloquear al opuesto (4)

Y las que se le ocurra al jugador, más las sugerencias del entrenador.

Variantes:

Los criterios y principios se mantienen, la oferta de cambios radica en optimizar las características individuales que van adquiriendo los jugadores en ofensiva, dándoles posibilidades de desarrollo tanto en sus fortalezas como en los aspectos técnico-estratégicos que deben evolucionar.

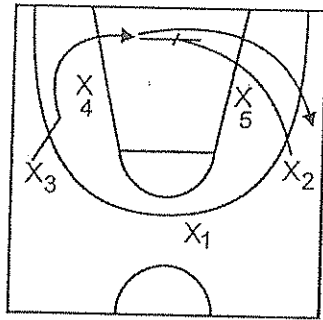


Formación 1-2-2

4 y 5 comienzan a la altura del poste medio

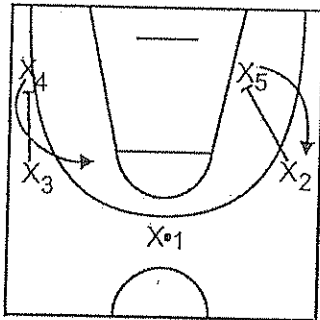
2 y 3 sobrecargan y salen de los pick que ofrecen 4 y 5

1 con control de balón en drible



En el corte por el fondo 2 o 3 se bloquean, a quién sea mejor lanzador, a partir de allí se puede jugar:
a- juego de parejas entre el poste y perímetros con sus variantes: cortinas entre sí – corte sobre poste – pase interior devolución y continuidad
b- juego entre interiores: bloqueos entre sí, uno arriba en poste alto, el otro en el fondo, poste bajo, con rotación.

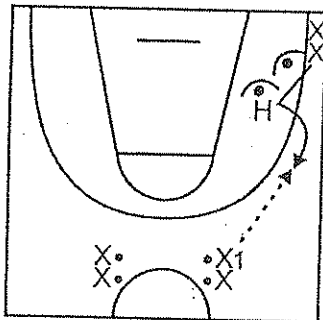
2



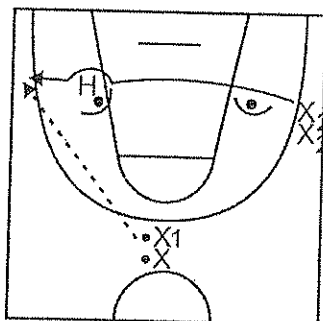
Posiciones de inicio según gráfico con doble bloqueo.

3

Drilles para desarrollo de situaciones



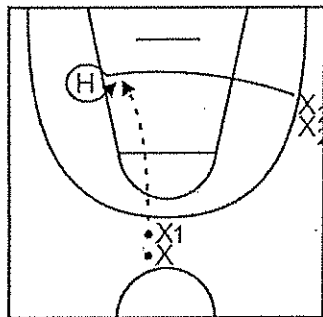
x2 ataca el bloqueo vertical H, si la defensa pasa por arriba me alejo – me abro y lanzo o penetro
x1 pasador y luego cambio de posiciones.



x2 ataca el bloqueo fondo, si la defensa pasa por arriba abro al corner y ejecuto lanzamiento pie exterior o finta y penetración
x1 pasador y luego cambio de posiciones.

Muy importante: “El tirador busca siempre la espalda del bloqueador”

El (E) – bloqueador cambia las posiciones y ángulo de pie – espalda y el atacante lanza siempre a la espalda si o sí.

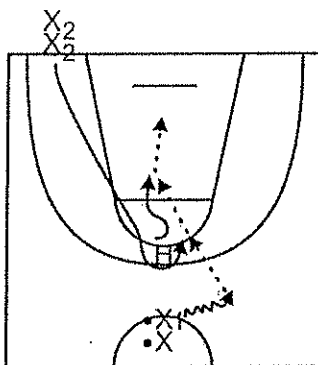


x2 ataca el bloqueo fondo o vertical, "rulo" sobre el bloqueo (con defensa seguidor), saliendo hombro con hombro el bloqueo con el bloqueador, recepción, pie interior y lanzamiento

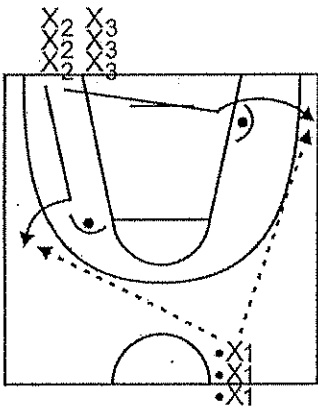
x1 pasador y luego cambio de posiciones.

El bloqueador:

- 1- observa el balón
- 2- hace lectura de la defensa
- 3- mantiene postura de semi-flexión
- 4- determina ángulos de bloqueo (pivotar hacia atrás para largar el recorrido del seguidor)



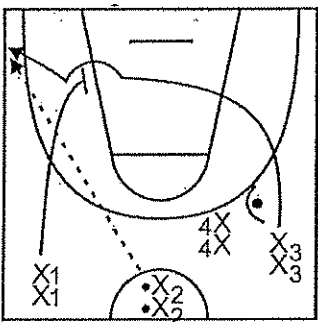
X2 ataca el bloqueo, ejecuta "rulo", recibe de x1, bloqueador rola y ataca el cesto con la bola pasada por x2. se puede hacer con bloqueador fijo o con tres hileras rotativas.



Dos hileras, un bloqueador vertical y uno de fondo, salen alternadamente siempre buscando la espalda del bloqueo, éste cambia los ángulos de pie obligando al tirador a ubicarse siempre a la espalda para lanzar.

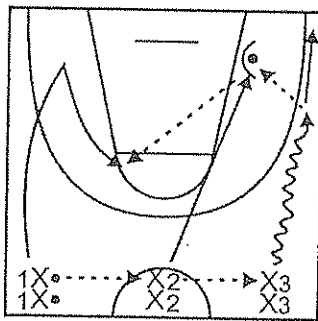
Variante: misma mecánica con defensa en hilera 3, saliendo uno con cada atacante

1 va a 2 - 2 va a 3 - 3 va a 1



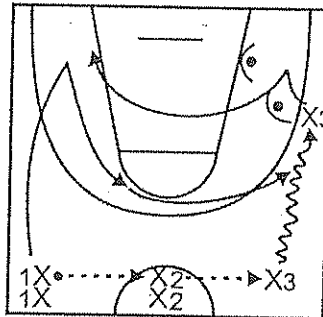
Con tres hileras, x1 pone bloqueo x3 ataca el bloqueo y ejecuta "rulo" o se abre según decida, x2 pasador.

Variante: agrego defensa x4 y ejecuto según lectura defensiva: si es seguidor hay rulo, si pasa por arriba me abro.



x1 con el balón pasa a x2 y va al fondo a cortar en V subiendo
 x2 recibe de x1, pasa a x3 y va a jugar al poste bajo
 x3 recibe de x2 y sale en drible buscando ángulo de pase y pasa a x2
 x2 revierte a x1 que llega y penetra.

Variantes: x1 puede penetrar y descargar a x3 que va abierto al corner o a x2 que va por el fondo a lado opuesto.



Misma mecánica del drill, pero si hay defensa "yo-yo", x3 corta sobre el pivot (x2) y x1 reemplaza.

Muy importante:

Cuando aparece la oposición defensiva, lo conseguido en estos ejercicios parece inicialmente difícil de llevarlo a la práctica, se pone en evidencia el nivel de fundamentación individual, las carencias en la ejecución de gesto técnico específico (pase – lanzamiento – cambios de ritmo, etc.) hace que se pierda continuidad en el juego de pases.

En este estilo de juego ofensivo habrá muchas pérdidas de balones, malas selecciones de tiros y desequilibrio en el balance defensivo, pero no importa, se irán corrigiendo, será al comienzo, debemos trabajarlo.

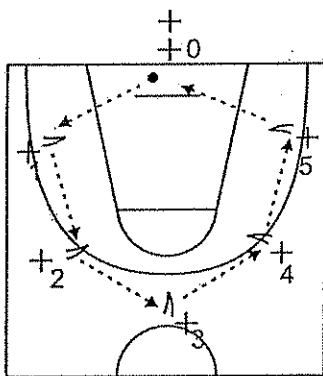
Sólo la constancia, la paciencia, el convencimiento harán que los jugadores también crean y disfruten de esta manera de jugar básquetbol en formativa, y aprendan a comprenderlo para toda la vida.

Divisiones formativas 13 a 15 años.

Ejercitaciones para ofensiva.

ENTRO Y SALGO – FINTAS DE RECEPCIÓN

- Movilidad
- Evitar corte línea de pase
- Trabajar sin balón
- Marcar blanco de recepción
- Lanzamiento - variantes
- Trabajos de pies
- Estructura inicial 1-2-2

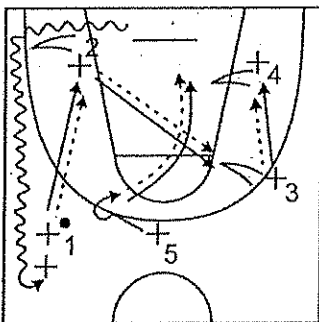


+0 pasa a +1 que realiza finta de recepción, así en continuidad, reemplazando a donde pasé, +5 realiza movimientos de pie a criterio del entrenador y ejecuta lanzamiento.

1-2- o 3 balones según nivel.

PASAR Y REEMPLAZAR

- Trabajos de pie
- Pasar y reemplazar
- Trabajar sin pelota
- Pases – lanzamientos – rebote
- Estructura inicial 1-2-2

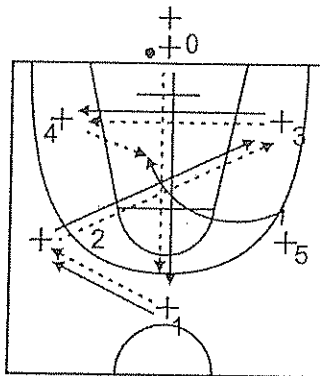


+1 pasa a +2 y reemplaza, +2 a +3 y reemplaza, +3 a +4 y reemplaza, +4 a +5 que realiza bloqueo previo y corta al cesto.

Todos realizan finta de recepción previa.

REEMPLAZO – FINTA Y VOY

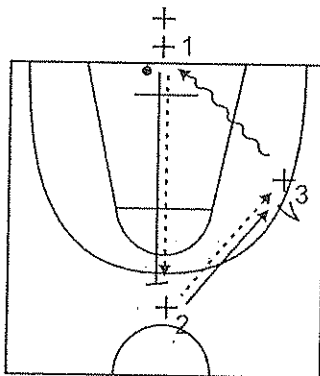
- Variantes de trabajos de pie
- Pasar y reemplazar
- Marcar tiempo de penetración
- Ambidextría
- Estructura inicial 1-2-2



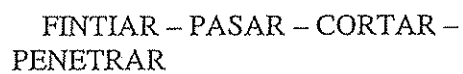
+0 pasa a +1 y reemplaza +1 a +2, y reemplaza +2 a +3, y reemplaza +3 a +4, y reemplaza +4 a +5 que realiza finta y corte al cesto.
Variar tipos de pases.

DESCARGA Y PENETRACIÓN

- Trabajo sin pelota
- Pasar a oposición (de 1 a 2)
- Penetración con acción previa
- Variante: 2 penetra al pasc de 3
- Variante: +3 puede recibir la orden sonora o visual del entrenador marcándole ¡tiro! O con silencio significando atacar el cesto con bandeja. O levantando un brazo para el tiro y sin levantar brazos para la penetración.



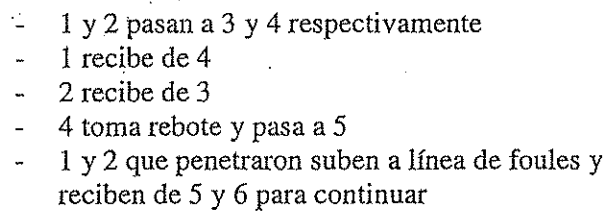
+1 pasa a +2, pasivo o con oposición, +2 pasa a +3 que realiza finta de recepción y penetra al cesto.

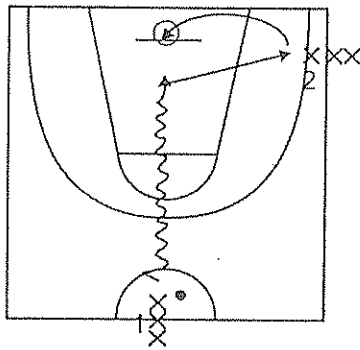


- Pasar y “hacer”
- Cortes interior y exterior
- Trabajos de pie
- Ambidiextria
- Ofertar blancos
- Cambiar de ritmos
- Tomar rebote antes que pique
- Generar espacios



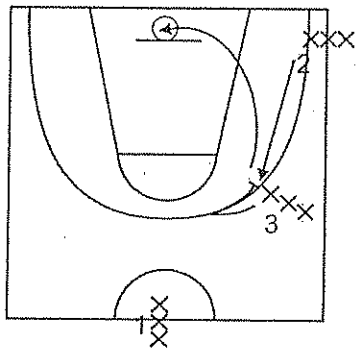
- Pasar y reemplazar por diferentes calles
- Finta – penetración
- Ambidiextria
- Pases variables
- Generar espacios





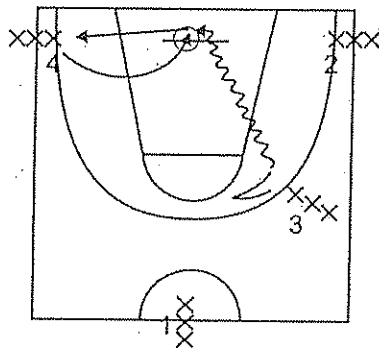
x1 inicia dribble a velocidad (finta previa - siempre) por el eje de cancha, vista al cesto, y descarga a x2 que recibe flexionado para lanzar al cesto.
X1 va a x2, x2 toma rebote y va a x1.

1



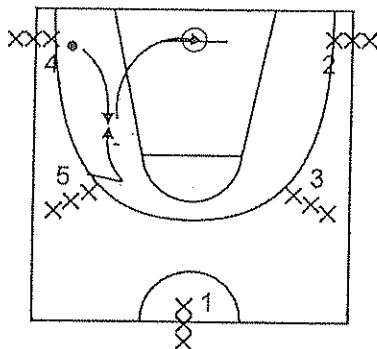
Idem anterior más hilera x3.
X2 al recibir de x1, finte el tiro y pasa a x3, que previa finta de recepción, recibe y lanza al cesto.
X1 va a x2, x2 va a x3 y x3 rebotea y va a x1.

2



Idem anterior más hilera x4.
X3 al recibir de x2 penetra, simulando realizar bandeja y descarga a x4 que recibe en flexión y lanza al cesto.
X1 va a x2, x2 va a x3, x3 va a x4, x4 lanza, rebotea y va a x1.

3



Idem anterior más hilera x5.
X4 al recibir de x3, finte el lanzamiento y pasa a x5, que previa finta de recepción lanza o penetra según indicación.
X1 va a x2, x2 va a x3, x3 va a x4, x4 va a x5 y x5 lanza, rebotea y va a x1.

4

Muy importante:

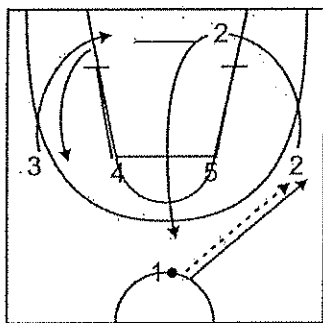
- Acciones de triple amenaza cuando recibo el balón.
 - Utilizar dos o tres balones en continuidad según el nivel.
 - Realizar la secuencia hacia ambos lados.
 - Convertir determinada cantidad de anotaciones antes de pasar a la próxima.
- Mejora la concentración.

DEL RIGIDO AL FLEXIBLE

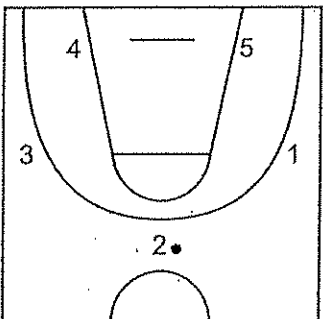
Para aquellos entrenadores que no estén convencidos de que el ataque libre o juego de pases o pasing-game en sí mismo pueda resolver todo lo que nos plantea la defensa, para los que crean más en los roles definidos en el básquetbol de formativa, podría iniciarse en este sistema con una combinación de ambos. (...para terminar descubriendo sus enormes beneficios)

Sabido es que la disminución de 30" a 24" en la posesión del balón requiere encontrar oposiciones rápidas y seguras, y que en los sistemas rígidos que no consiguen esas oportunidades, iniciarlos nuevamente o cambiar por otro de las mismas características es perder el balón o tomar malas opciones.

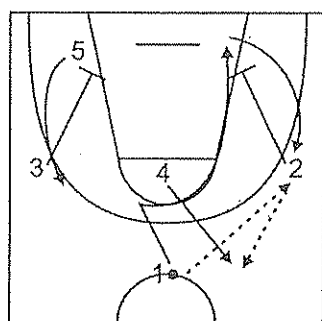
Proponemos dos formaciones clásicas 1-4 y 1-3-1 que combinen posibilidades de juego perimetral e interior y que luego de 4 o 5 pases puedan continuar flexibles.



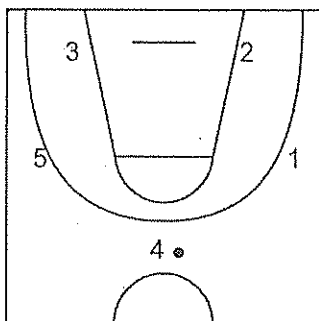
1-4 → 1 con el balón pasa a 2 y retira en mano, 2 se postea, no recibe el balón, por lo tanto recibe bloqueo de 5, 2 puede jugar a 5 en el poste bajo o abrir a 2 que salió de bloqueo ocupando el eje de cancha, mientras 3 va al poste bajo y recibe bloqueo de 4, quedando este en el poste bajo, 2 con el balón decide.



Tiene continuidad en todos los principios enumerados en formación 5x0.



1-3-1 → 1 con el balón pasa a 2 y corta sobre poste alto 4, se postea, 4 sale a recibir de 2 y va a bloquear a 1 que sale, al mismo tiempo 3 bloquea a 5 que sale a ser receptor, 4 con el balón decide.

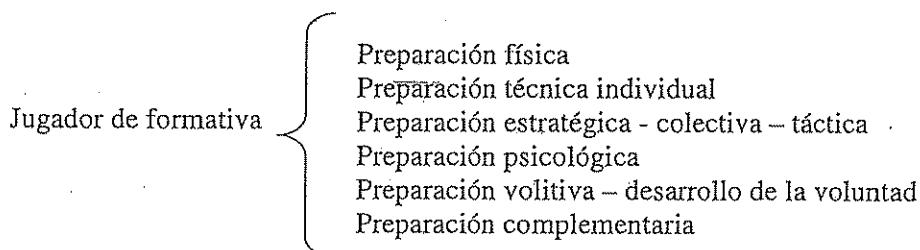


Tiene continuidad en todos los principios enumerados en formación 5x0.

DEFENSA

Divisiones formativas

Factores componentes de la preparación integral para jugadores en edades formativas



Principios para el trabajo de la defensa

- 1- **Fortaleza mental:** esfuerzo – ser solidario – tener espíritu de lucha – eliminar el “no puedo” – “no quiero” – “no sé” – ser comprensivo – tener y fomentar autonomía.
- 2- **Concentración:** se ejercita – se entrena – se necesita para entrenar y jugar.
- 3- **Intuición:** hace a la lectura del juego, estar pendiente depende de la concentración
- 4- **Técnica individual y colectiva:** actitud – sacrificio – entrega – predisposición – “sentir la defensa”

Principios para el entrenamiento

- Intensidad
- Disciplina
- Repetición
- Organización

Importantes aspectos de la defensa individual

- 1- Estar siempre entre el adversario y el cesto (excepto en situaciones especiales, ej: defensa de los postes por delante)
- 2- Localizar la pelota sin pérdida de tiempo
- 3- No cruzar las piernas y evitar los saltos en los desplazamientos
- 4- Sostener equilibrio en la postura y translación defensiva (hace a la eficacia y la economía de esfuerzo)
- 5- Determinación y concentración es por lo menos la mitad de la defensa individual y su instrumentación colectiva
- 6- Analizar las habilidades del oponente
- 7- Lograr sacar ventajas siempre que haya por lo menos el 50 % de posibilidades
- 8- Evitar faltas personales innecesarias, ellas causan muchas derrotas
- 9- Cambiar rápidamente de la ofensiva a la defensiva
- 10- Estar siempre alerta para interceptar pases
- 11- Mover los brazos intencionalmente para desviar la atención del adversario
- 12- Hablar con los compañeros - comunicarse
- 13- Tratar con toda atención de ver la pelota, el adversario y los posibles bloqueos ofensivos usando visión periférica
- 14- Estar pendiente de ayudar al compañero – ser solidario
- 15- Tomar la mayor cantidad de rebotes posibles o transformar esta función en más fácil para el compañero
- 16- Acompañar los movimientos del adversario, anticipándose en lo posible a la jugada de la ofensiva
- 17- Tratar de intuir – adivinar (sin exageración) las intenciones del adversario
- 18- Forzar al adversario a pasar con dificultad
- 19- Acercarse más al oponente luego que “mata” su drible
- 20- Alejarse o acercarse al atacante modulando la distancia según tenga o no el balón y según a la distancia que se encuentre del mismo (lado fuerte – lado débil de la defensa individual colectiva)
- 21- Hacer fintas o amagues defensivos
- 22- No temer a las fintas o amagues ofensivos

Consideraciones y secuenciación de contenidos de la defensiva para pre-infantil – infantil – cadetes

Pre-infantil

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Máxima presión al atacante sin drible

- Ayuda rápida y recuperación
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de defensa

Infantil

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Máxima presión al atacante sin drible
- Ayuda rápida y recuperación
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Doblar en el poste bajo y el fondo de cancha
- Comunicarse
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de defensa

Cadetes

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Presión en el poste bajo
- Ayuda rápida y recuperación
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Comunicarse
- Doblar en el poste bajo, en el fondo y situaciones especiales
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de defensa

Muy importante:

- Fortaleza mental
- Intensidad
- Organización de equipo
- Concentración
- Corazón
- Ser: solidario; respetuoso de los horarios, de las reglas del juego, de los jueces y sus fallos, de sus compañeros, del entrenador o profesor, del público; cuidadoso de los elementos; responsable; una buena persona

CATEGORÍAS INFANTILES

Principios ofensivos

- Rebotear y correr
- Atacar al cesto
- Crear lanzamientos
- Conseguir espacios
- Establecer y utilizar cortinas

- Seleccionar los lanzamientos
- Cargar al rebote ofensivo
- Sentir placer por pasar bien
- Respetar (inicialmente) distribución en el campo
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de ofensiva

CATEGORÍAS INFANTILES

Principios defensivos

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Máxima presión al atacante sin drible
- Ayuda rápida y recuperar
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Doblar en el poste bajo y el fondo
- Comunicarse

Principios generales:

- Fortaleza mental
- Intensidad
- Organización de equipo
- Concentración
- Corazón

Ser: solidario; respetuoso de los horarios, de las reglas del juego, de los jueces y sus fallos, del entrenador, de los dirigentes, del público; cuidadoso de los elementos; responsable; una buena persona.

CATEGORÍAS PREINFANTILES

Principios generales

- Fortaleza mental
- Intensidad
- Organización de equipo
- Concentración
- Corazón

Ser: solidario; respetuoso de los horarios, de las reglas del juego, de los jueces y sus fallos, del entrenador, de los dirigentes, del público; cuidadoso de los elementos; responsable; una buena persona.

- Ayuda rápida y recuperación
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de defensa

Infantil

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Máxima presión al atacante sin drible
- Ayuda rápida y recuperación
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Doblar en el poste bajo y el fondo de cancha
- Comunicarse
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de defensa

Cadetes -

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Presión en el poste bajo
- Ayuda rápida y recuperación
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Comunicarse
- Doblar en el poste bajo, en el fondo y situaciones especiales
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de defensa

Muy importante:

- Fortaleza mental
- Intensidad
- Organización de equipo
- Concentración
- Corazón
- Ser: solidario; respetuoso de los horarios, de las reglas del juego, de los jueces y sus fallos, de sus compañeros, del entrenador o profesor, del público; cuidadoso de los elementos; responsable; una buena persona

CATEGORÍAS INFANTILES

Principios ofensivos

- Rebotear y correr
- Atacar al cesto
- Crear lanzamientos
- Conseguir espacios
- Establecer y utilizar cortinas

- Seleccionar los lanzamientos
- Cargar al rebote ofensivo
- Sentir placer por pasar bien
- Respetar (inicialmente) distribución en el campo
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de ofensiva

CATEGORÍAS INFANTILES

Principios defensivos

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Máxima presión al atacante sin drible
- Ayuda rápida y recuperar
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Doblar en el poste bajo y el fondo
- Comunicarse

Principios generales:

- Fortaleza mental
- Intensidad
- Organización de equipo
- Concentración
- Corazón

Ser: solidario; respetuoso de los horarios, de las reglas del juego, de los jueces y sus fallos, del entrenador, de los dirigentes, del público; cuidadoso de los elementos; responsable; una buena persona.

CATEGORÍAS PREINFANTILES

Principios generales

- Fortaleza mental
- Intensidad
- Organización de equipo
- Concentración
- Corazón

Ser: solidario; respetuoso de los horarios, de las reglas del juego, de los jueces y sus fallos, del entrenador, de los dirigentes, del público; cuidadoso de los elementos; responsable; una buena persona.

CATEGORÍAS PREINFANTILES**Principios defensivos**

- Contener al adversario
- Presionar continuamente al balón
- Máxima presión al atacante sin drible
- Ayuda rápida y recuperar
- Bloquear y rebotear
- Alejar a la ofensiva del aro
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de defensa

CATEGORÍAS PREINFANTILES**Principios ofensivos**

- Rebotear y correr
- Atacar al cesto
- Crear lanzamientos
- Conseguir espacios
- Establecer y utilizar cortinas
- Seleccionar los lanzamientos
- Cargar al rebote ofensivo
- Sentir placer por pasar bien
- Mejorar continuamente los fundamentos individuales de ofensiva

CATEGORÍA: CADETES**Principios ofensivos**

- Rebotear y correr
- Atacar al cesto
- Crear lanzamientos
- Conseguir espacios
- Establecer y utilizar cortinas
- Seleccionar los lanzamientos
- Atacar el tablero
- Sentir placer por pasar bien

Principios defensivos

- Contener al adversario
- Presión al balón
- Presión en el poste
- Ayuda rápida y recuperar
- Bloquear y rebotear
- Doblar en el poste bajo, en el fondo y situaciones especiales
- Alejar a la ofensiva del aro

PROGRAMA DE DEFENSA

Preguntarse antes de establecerlo:

¿Cómo?
¿Cuándo?
¿Dónde?
¿Para qué?

Propuesta de equipo:

- *Promediar 85 puntos en ofensiva.
- *Promediar 80 puntos en defensiva.
- *Promediar menos de 10 perdidas.
- *Promediar más de 10 rebotes, más de 15, más de 20...
- *En el 2º y 4º cuarto tener pocos minutos de faltas acumuladas.
- *Lograr que en todos los cuartos nos marquen más de cuatro faltas.
- *NO segundos tiros.
- *Dar más de 10 asistencias.
- *Lanzar el 80% en línea de libres.
- *Establecer más de 15 ataques rápidos.
- *Establecer igualdad numérica en la transición defensiva.

De importancia individual en la defensiva:

- * Responsabilidad de hombre y de área.
- * Todos defienden el balón.
- * Bloquear el rebote, todos tiran una vez, solo una vez por posesión y bajo presión.
- * Comunicarse, llamar, señalar.
- * Provocar 1 vs 1 en carrera.
- * 4 y 5 ayudan, "no dejarse estar cerca del cesto".

Principios para que esto resulte:

- 1- Presionar el balón: "no tira-gasta tiempo-dificulta ángulos de Pases-ayuda a que haya perdidas".
- 2- No permitir penetración por el eje: "genera ayudas largas desprotegiendo el aro, dando faltas-se otorga dos opciones de pase (ambos lados)
- 3- Negar línea de pase a un jugador que esta a 1 (un) pase: "a menor cantidad de pases menor cantidad de ajustes defensivos".
- 4- Negar el ingreso del balón al poste bajo: "lugar de puntos de altos porcentajes, más faltas..."
La estructura de rebote se reciente

Situación especial de metodología

- Defensa del Pick and roll, según edades, estructura, estrategia, posibilidades...
- Que tiempo ? El necesario, mientras se mantenga la motivación.
- Cuándo ? En situaciones planificadas, pre-meditadas, según debilidades psicológicas, tácticas y estratégicas.

Ejercitaciones para su entrenamiento

- 1- Defensa-postura-translación: POSTURA-REPIQUETEO-TRANSLACIÓN LATERAL-CORRO-DEFENSA DE LA LINEA...
- 2- Variante: Con un atacante delante del jugador 1 para seguirlo, usar el balón con un buen dribbleador.
- 3- Cuatro hileras en los extremos de la cancha, x3 (cuatro grupos de trabajo), frente de cada hilera y en el hemisferio que le corresponde a cada uno un atacante x1 y una defensa x2. X1 driblea, x2 acompaña, a la orden del E si dice "PASE", x1 pasa a x3, x2 da dos pasos hacia x3 y gira cortando línea de pase. Si el E dice "DRIBLE ARRIBA" x2 ajusta arriba de la línea de tiros libres. Se realiza simultáneamente en las cuatro esquinas de la cancha.
- 4- Variantes A: Agregar corte UCLA de x1 al poste bajo, x2 defiende según: Drible Alto $\frac{3}{4}$ por delante, Drible Medio por delante, Drible Bajo $\frac{3}{4}$ por abajo. Se puede agregar cruce de Poste bajo al opuesto por el fondo. Las rotaciones son: x1 a x2, x2 a x3 y x3 a x1, a la orden se deja el balón en el suelo y se cambia a la posición siguiente... con continuidad.
- 5- Variante B: Cuando el E pide "BOLA" los tres de un lado juegan vs los tres del otro un 3vs 3 por tiempo con todos los principios.
- 6- Otros: Hilera en eje de cancha, a la orden derecha-izquierda ejecutar con mano y pie sobre el balón, a la orden de tiro: Bloqueo con variantes (pie de pivot-giro en el aire)
- 7- 3vs3, el ataque se pasa el balón con defensa pasiva, a la orden de "TIRO", la defensa bloquea: si el ataque entra (dos flexiones a la defensa), si el balón pica una vez: cambio ataque a defensa, si toma el rebote el ataque y convierte (cinco flexiones).

Reglas para Balance Defensivo

- A- No permitir que el dribbleador corra por calle central.
- B- No permitir pases largos.
- C- No dejar recibir por encima de la línea de tiros libres.
- D- Evitar pases cruzados.
- E- No hay penetraciones, ni tiros de alto porcentajes.

Regla síntesis: " PROVOCAR DRIBLE"

Cuándo? Después de una conversión
Después de una falta de ataque
Después de un balón fuera de campo
Después de una infracción
Después de un pase interceptado
Después de un pase fallado

SALTAR Y CAMBIAR

Se utiliza con el objeto de confundir, utilizar más tiempo del necesario para subir el balón y disponer menos tiempo para la ofensiva regular, por razones estratégicas según características de determinados jugadores (solo drible con una mano...), por capacidad psicológicas del equipo contrario a sobrellevar esta efusiva, por capacidad de jugadores propios, estas, entre otras que encontrará cada entrenador. Es rica para jugadores en formación porque desarrolla el espíritu de equipo en la defensiva y por consiguiente los potencia en ataque (en caso de éxito).

El respeto por la reglas es de importancia máxima, los tiempos de ejecución, el cuándo?, el para qué? y el cómo? deben entrenarse.

Ejercicios de construcción:

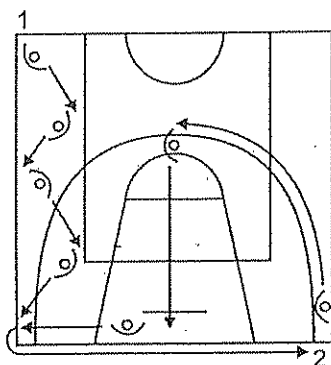
- x1 driblea, a partir del fondo de cancha debajo del aro, 01 defiende e induce hacia que lateral llevarlo, al cambio de dirección o giro de x1, salta a doblarlo 02 del lado ciego, que defendía a x2, 01 cambia con 02 cuando x1 mata el drible.
- Variante: Igual al anterior pero con saque de fondo, se juega 2vs2 toda la cancha respetando las reglas propuestas.
- Variante con 3 jugadores: Con reposición de fondo y con "saltar y cambiar" hasta mitad de cancha, considerar la ubicación del jugador "suelto". Si el nivel lo va permitiendo llevarlo a toda la cancha.
- Variante con 4 jugadores: El E con el balón debajo del cesto, los equipos alineados a la altura de línea de foulés (alternados jugador equipo A, jugador equipo B...), el E entra la pelota con un pase a cualquiera de los jugadores, este tira bandeja y repone, automáticamente el otro equipo se convierte en defensor y se comienza a jugar toda la cancha con "saltar y cambiar", se reinicia desde el otro cesto con la misma mecánica.
- Variantes generales: la ofensiva debe dar 3 o 4 pases en su campo (sin drible), si logra pasar luego se habilita el drible, si la defensiva consigue el balón se juega al gol y se reinicia con los conceptos y reglas estipulados.

Principios generales

- Fortaleza mental
- Intensidad
- Organización de equipo
- Concentración
- Corazón

Ser: solidario; respetuoso de los horarios, de las reglas del juego, de los jueces y sus fallos, de sus compañeros, del entrenador, de los dirigentes, del público; cuidadoso de los elementos; responsable; una buena persona.

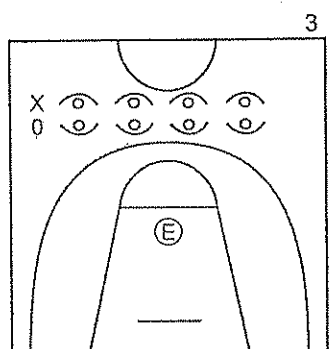
Translación y postura



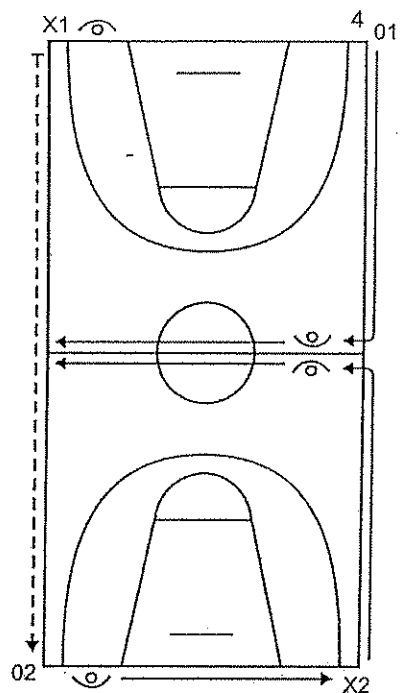
1- Translación entre líneas con pie de caída al cambio de dirección defensiva.

Variantes: según cantidad de jugadores utilizar diferentes sectores del campo.

2- Translación por sobre línea de 3 pts, pie de caída en eje de cancha, hasta línea final, pie caída hasta línea lateral y regreso a velocidad a posición inicial.



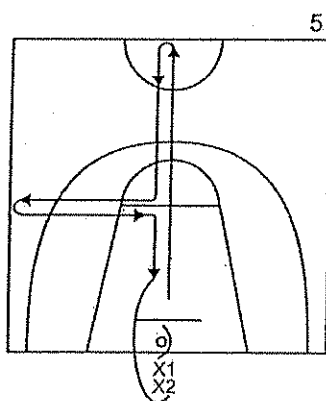
3- Hilera X imita movimientos defensivos del entrenador (E), hilera O realiza espejo con hilera X.



4- X1 Translación defensiva por línea de fondo, velocidad por línea lateral, translación por línea central, velocidad por línea lateral, translación por línea de fondo y continuidad en forma de ocho.

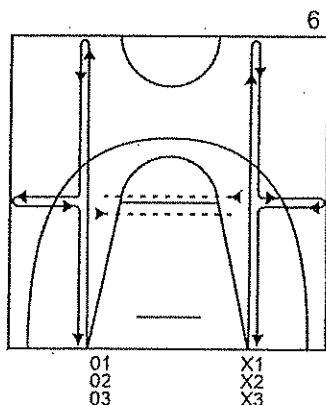
Variantes: En cada translación defensiva rotar sobre su propio eje cada tres pasos, girando sobre la espalda, nunca por el frente.

Translación y comunicación



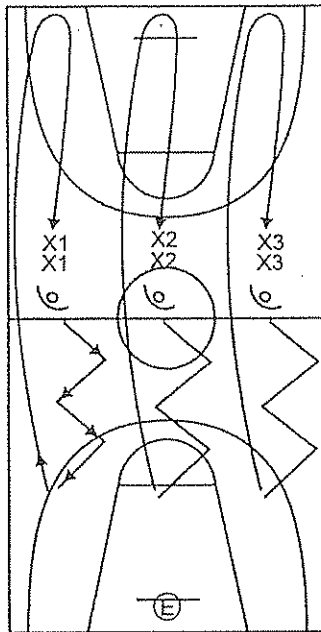
5- Translación defensiva, según indicada en gráfico, partiendo un jugador detrás del otro.

Variantes: Cada uno al regresar línea de fules sale hacia derecha e izquierda alternativamente.



6- Idem anterior con dos hileras de jugadores realizando variantes en recorridos, según gráfico, y adecuados al nivel del grupo.

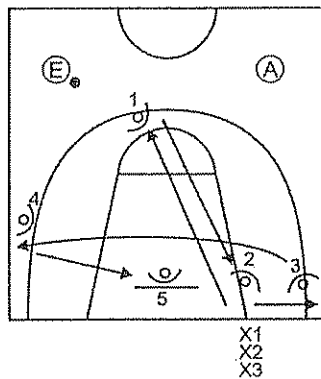
7



7- Pie de caída: x1 – x2 – x3 con pie de caída a la orden del entrenador (E) comienzan simultáneamente los desplazamientos y van respondiendo a los cambios de dirección a la orden del (E), considerando la caída del pie como lo más importante para dicho cambio. A una nueva orden parten en velocidad a fondo de cancha y regresan a la hilera.

Variantes: La orden de velocidad será la misma que usa el siguiente de la hilera para darle continuidad al trabajo.

8



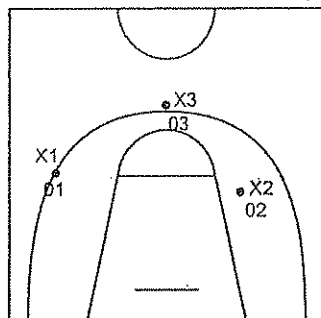
8- Simulacro defensivo:

- 1- corro, luego paso de esgrimista y niego lanzamiento
- 2- niego pase al poste bajo
- 3- niego pase al alero abierto
- 4- llevo afuera orientando al dribbleador
- 5- realizo defensa de un corte

Variantes: Si el (E) inicia drible la defensa x1 vuelve a ayudar y recuperar.

Cuando el (E) pasa al asistente (A) sale otro jugador e inicia la secuencia.

9



9- Situaciones de 1 vs. 1: Una vez habilitada la pelota x1 consigue convertir sin usar drible vale 4 pts.

Si usa 1 pique vale 3 pts.

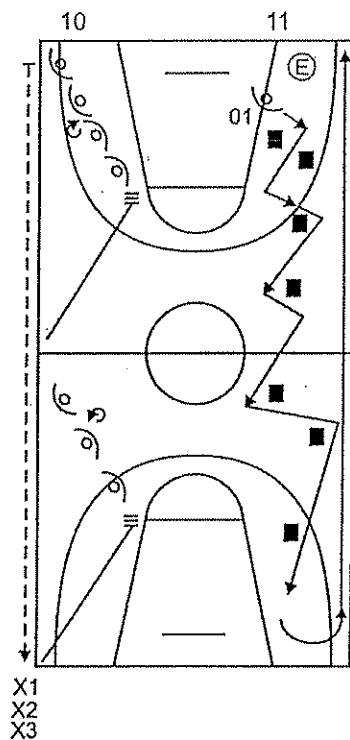
Si usa muchos piques y tiro vale 2 pts.

Si usa muchos piques y bandeja vale 1 punto.

No hay rebote.

Si hay falta se cobra e inicia nuevamente.

Se juega a cifras con n° impar.

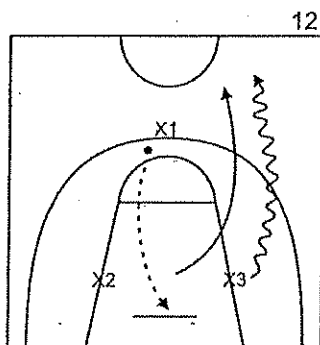


10- x1 velocidad lineal – repiqueteo – translación defensiva con giro sobre su eje en cada recorrido defensivo y continuidad.

11- Translación defensiva, según gráfico, con obstáculos (sillas – conos – compañeros, etc.)

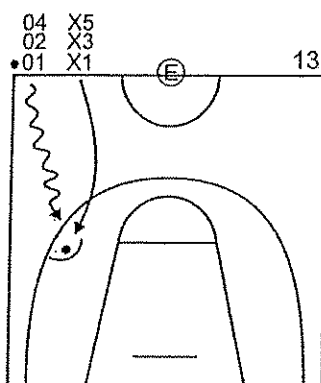
Variante: Cuando el (E) levanta un brazo picar en velocidad al frente, cuando lo baja reiniciar recorrido.

Divisiones formativas Situaciones 1 vs. 1 – Ejercitaciones

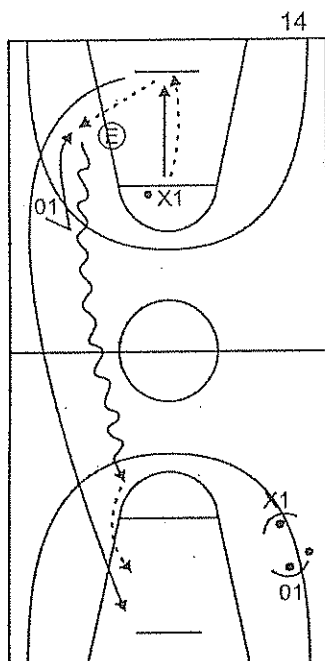


12- X1 lanza al cesto
X2 y X3 disputan el balón, el que lo consigue ataca hacia el otro cesto, jugando 1 vs. 1 hasta el gol.
El que convierte lanza y los otros dos rebotean con continuidad.

Variante: El que consigue el balón juega 1 vs. 2 hacia el otro cesto.
El que consigue el balón juega 2 vs. 1 hacia el otro cesto.



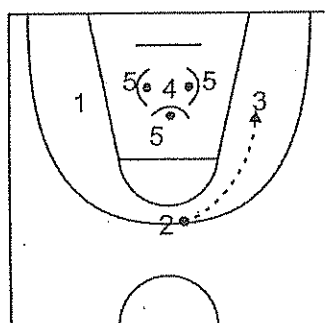
13- 01 con balón, a la orden del (E) ataca el cesto, X1 defensa.
Objetivo: enfrentar rápidamente, evitando llegar a la pintura en buena posición.



14- X1 lanza al cesto, carga al rebote y pasa a 01, finta de recepción, y corte en transición ofensiva, X1 corre por detrás a definir. Luego 01 juega con X1 en el otro hemisferio.

Con continuidad de otras parejas.

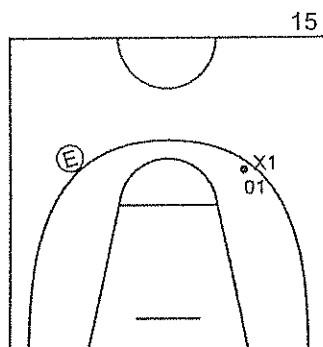
Variantes: El (E) oficia de pasador.



1,2 o 3 con el balón, 4 defendiendo en el interior según principios de defensa de los postes (5), 1, 2 y 3 se pasan la pelota hasta encontrar el pase interior y juegan 1 vs. 1.

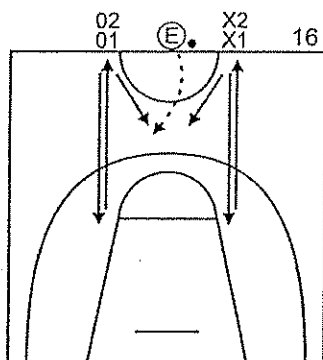
- Rotación: 4 a 1, 1 a 2, 2 a 3, 5 a 4, 3 a 4.
- Cuando 4 consigue el balón 1 pase obligatorio al perímetro y reinicio búsqueda de posición.

Situaciones 1 vs. 1



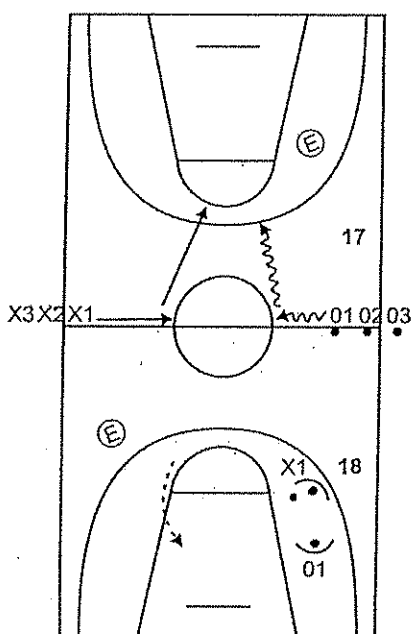
15- X1 vs. 01, situación de 1 vs. 1 juegan en un cesto, a la orden el jugador en posesión del balón lo deja en el piso y defiende 1 vs. 1 hacia el otro cesto.

- Variantes: • El (E) oficia de pasador, con un pase obligatorio en cada posesión.
- X1 y 01 se pasan la pelota, a la orden del (E) en que la posee corre 1 vs. 1 hacia el otro cesto.



16- 01 y X1 corren a velocidad a la línea de fules y regresan a la posición inicial, al momento el (E) lanza la pelota y ambos la disputan y juegan 1 vs. 1 al gol.

Variantes: • Lanzar la pelota por el piso y tomarla sólo después de una marca preestablecida.
• Tomarla luego de 2 piques, acción de bloqueo o protección.



17- Según gráfico 01 con posesión del balón llega al círculo, x1 enfrenta y defiende según sea el cesto seleccionado por 01 para tacer.

El juego es al gol y el que convierte regresa a la hilera de los balones.

Variantes: • 01 driblea alrededor del círculo, en un sentido seleccionado, X1 lo persigue y defiende cuando 01 decida atacar un cesto.

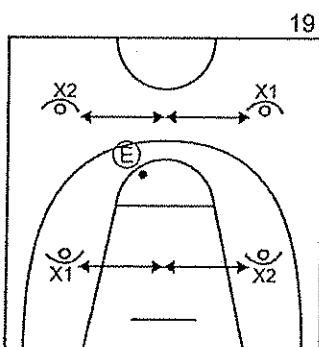
• (E) oficia de pasador (con pase obligatorio)

18- X1 con posesión del balón, 01 defensiva, se habilita el ataque y se juega 1 vs. 1 con la siguiente valoración:

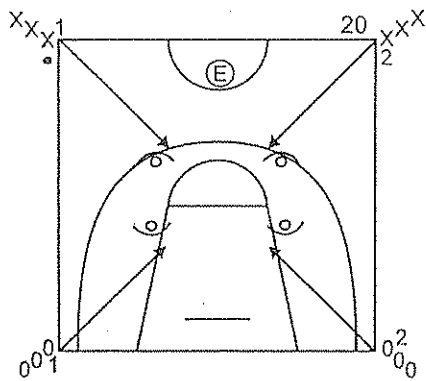
- Si el ataque convierte sin usar drible, vale 4 puntos.
- Si usa un drible, vale 3 puntos.
- Si usa dos o más drible y tira, vale 2 puntos.
- Si usa dos o más drible y bandeja, vale 1 punto

Variantes: Se puede jugar por tiempo o a un tanteador estipulado

Situaciones 2 vs. 2

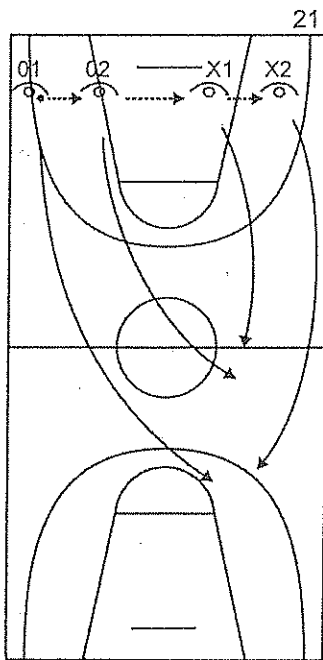


19- X1 - X2 y X1 y X2 realizan desplazamientos defensivos hasta el eje de cancha y regresan a posición inicial, tantas veces como el (E) lo considere y luego lanza el balón al cesto para disputarlo y jugar 2 vs. 2 hasta el gol. La pareja que pierde permanece en defensa. Valorar la acción de bloqueo defensivo.

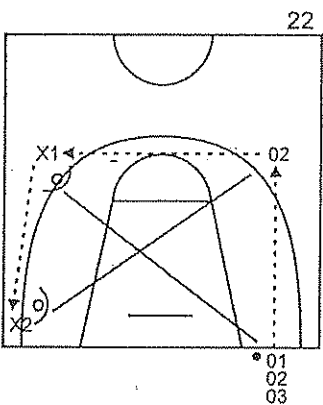


20- X1 – X2 atacan a la orden, 01 – 02 defensiva; juegan hasta el gol, el perdedor regresa a hilera de defensa.

Variante: El (E) oficia de pasador, a cada posesión de una pareja uno o más pases al (E).

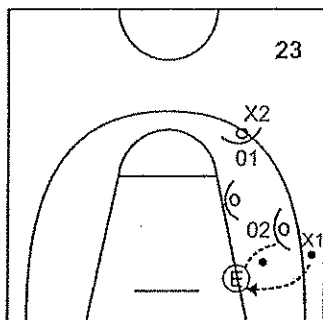


21- 01 en posesión del balón, pasa a 02, este a X1 y este a X2, quién corre con drible o pase a un compañero atacando el cesto contrario; 01 y 02 adoptan posiciones defensivas. Juegan 2 vs. 2, el perdedor se forma en lugares de defensa para iniciar hacia el otro cesto. Darle continuidad.

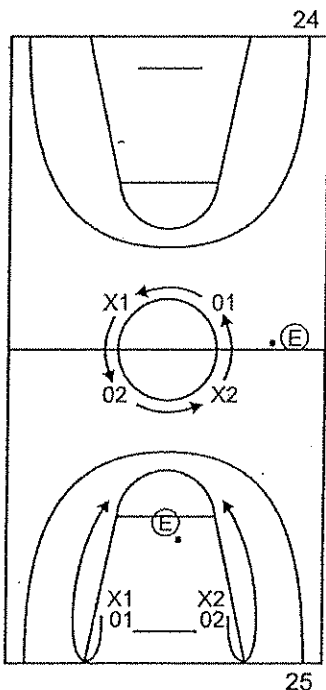


22- 01 con posesión del balón, pasa a 02 y defiende a X1. 02 pasa a X1 y defiende a X2, X1 pasa a X2 y comienzan a jugar 2 vs. 2 hasta el gol, la pareja ganadora toma posición en X1 – X2 e inicia nuevamente 02 – 03.

Variantes: • Entrenamiento de la defensa de “pick and roll”
• Entrenamiento de la defensa de cortes.
• Entrenamiento de la “cortina falsa”



23- (E) en posición de poste bajo, X1 y X2 en ataque, 01 y 02 en defensiva, luego de repetir tres veces: pase a (E), ayuda al poste bajo, devolución del balón al ataque y recuperación defensiva, comenzar a jugar 2 vs. 2. Con continuidad.



24 - X1 y X2 atacantes
01 y 02 defensores

Los cuatro jugadores corren (o se desplazan defensivamente) cuando el (E) lanza el balón hacia uno de los campos juegan 2 vs. 2.

25- X1 y X2 disputan el balón lanzado por el (E) con 01 y 02. el que lo toma corre hacia el otro cesto (transición ofensiva) los otros dos tocan línea final y corren a defenderlo con continuidad.

26- Defensa del poste bajo (1)

- a- Pelota arriba línea de fules $\frac{3}{4}$ por adentro
- b- Pelota altura poste medio $\frac{3}{4}$ por adentro
- c- Pelota por abajo $\frac{3}{4}$ por afuera

Defensa del poste medio (2)

- a- Pelota arriba línea de fules $\frac{3}{4}$ por adentro
- b- Pelota altura poste medio $\frac{3}{4}$ por adentro o afuera
- c- Pelota por abajo $\frac{3}{4}$ por afuera

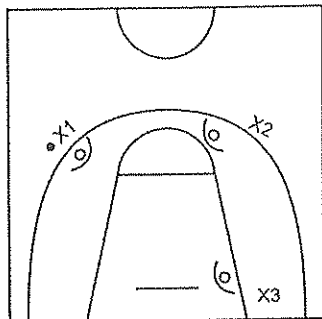
Defensa poste alto (3)

- a- Chequear
- b- Cuando reciba el balón alejarse para que no sienta el lado fuerte de la defensa.

* En a-b-c (de 1 y 2) defender por delante según estrategia defensiva de equipo.

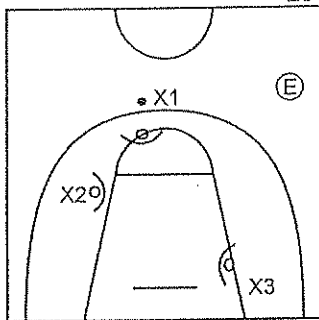
Situaciones 3 vs. 3 – 3 vs. 2 – 2 vs. 1

27



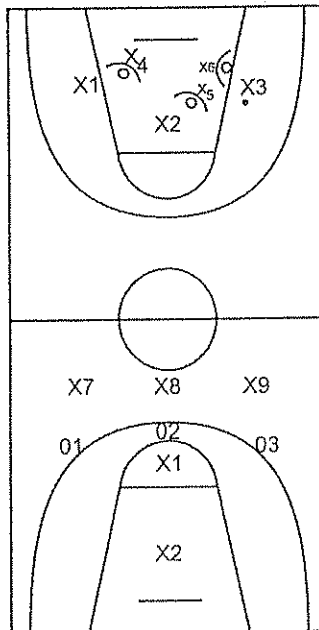
- 27- 3vs. 3 Evitar que la pelota entre a la pintura
- Suma cuando el equipo en ataque lo logra, y si además convierte también suma
 - El equipo en defensa también suma si logra que en 10" el ataque no entre

28



- 28- 3 vs. 3 Juegan, a la orden el ataque deja la pelota en el piso, la defensa pasa al (E) y toma marca para jugar nuevamente 3 vs. 3 en el otro cesto.

29

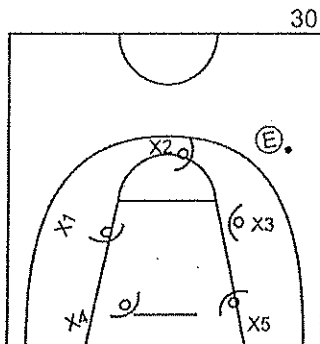


- 29- 3 vs. 3 vs. 3 X1 – X2 – X3 atacan, X4 – X5 – X6 defienden, al gol, el que convierte repone de fondo, y el otro equipo tiene derecho a intentar quitar el balón hasta mitad de cancha. Una vez superada juega con X7 – X8 – X9.

- Con continuidad y competitivo por suma de puntos.
- Puede hacerse de 4 vs. 4 vs. 4 o 5 vs. 5 vs. 5.

Variantes; 1- 3 vs. 2 regreso 2 vs. 1

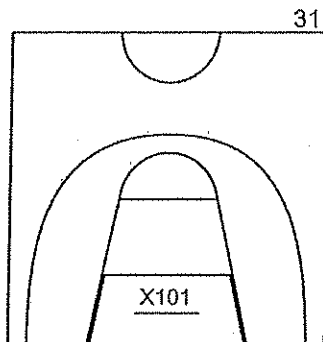
- De los 3 que atacan el que tira o pasa mal regresa defendiendo contra X1 y X2.
- En la situación 3 vs. 2 el ataque tiene como máximo 3 pases una vez superada la mitad de la cancha.
- En la situación 2 vs. 1 el ataque tiene como máximo un pase una vez superada la mitad de la cancha.



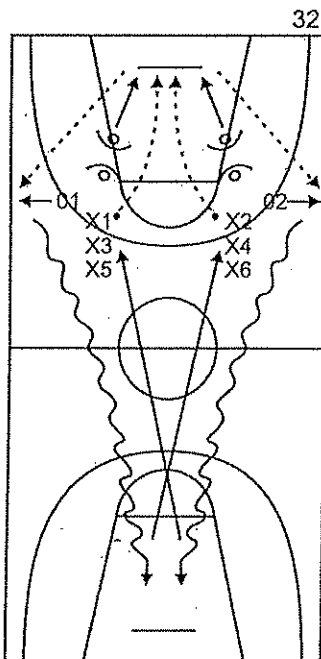
30- Bloqueo Defensivo.

(E) lanza al cesto, defensores bloquean, X cargan o el equipo que toma rebote pasa al (E) y toma posición de ataque.

Variante: juegan hasta el gol y se reinicia.



31- 1 vs. 1 Juegan en el campo señalando en el gráfico. Para conseguir la pelota es necesario bloquear continuamente. Muy intenso.



32- Rebote UCLA

o) en posición de defensa bloquea el lanzamiento de X.

X lanza al cesto y carga.

O se abre a recibir el pase apertura y corre a definir al otro cesto.

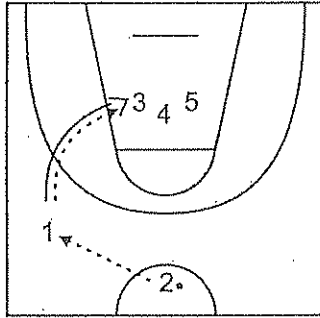
De ambos lados se realiza la misma estructura

o) pasa a función de O,

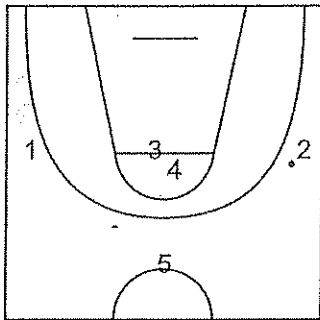
X pasa a función de o),

O pasa a función de X. (Cambiando de hemisferio)

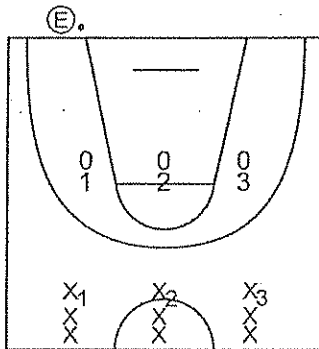
Rebote



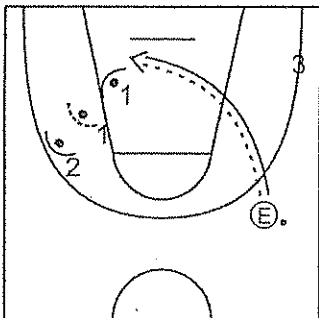
- 2 y 1 se pasan el balón, a la orden lanzamiento al cesto, 3, 4 y 5 disputan el rebote, quién lo toma lanza sin uso del drible o dos drible como máximo, hasta la conversión
- Con continuidad, luego del gol, rápido a 1 y 2 e iniciar.
 - Rotar lanzadores.



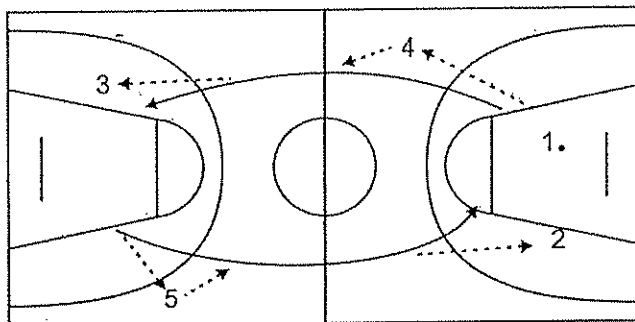
- 1 y 2 lanzadores, 3 defiende a 4, bloquea al lanzamiento de 1 o 2 y juega al gol, luego pasan a 1 o 2 y 4 va a iniciar con 5.
- El que toma rebote, realiza un pase obligatorio a los lanzadores y nuevo lanzamiento.
 - Rotar lanzadores.



- (E) con el balón pasa a X1, X2 o X3, lanza y atacan el cesto, 01, 02 y 03 bloquean y defienden. (Juegan al gol) Ataque pasa a defender, defensa a las hileras de ataque.
- Un pase obligatorio en los atacantes.

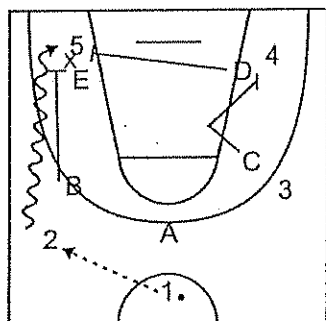


- (E) lanza al cesto, o 1 ajusta y bloquea. Sucesivos.
- o rebotea y pasa a 3, este al (E) y reinicio.



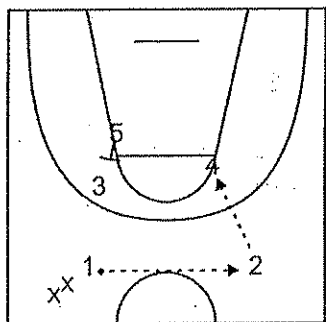
1 con el balón, lanza al tablero y rebotea, pasa a 4 y corre, recibe de 4 y pasa a 3 que lanza al tablero, 1 llega al rebote, pasa a 5, corre y recibe de este, pasa a 2, quién lanza al tablero para que 1 tome rebote e inicia nuevamente por 4.

- Luego de rebotea lanza hasta convertir.



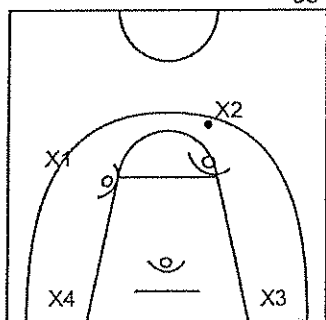
Rotación y rebote: 1 con el balón, pasa a 2, 2 inicia drible hacia el corner, es doblado por B y E, que se desprende de 5, D lo toma a 5 y C a 4.

- Iniciar una vez para cada lado.



1 con el balón, pasa a 2 a 4, este lanza, 5 bloquea a 3, si la consigue 3 juegan 1 vs. 1, si la consigue 5 pasa a la hilera. Rotación 1 a 2, 2 a 4, 4 a 3, 3 a 5 y 5 a la hilera.

33

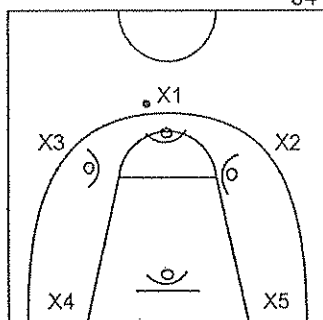


33- Rotación defensiva 3 vs. 4.

Principios básicos:

- La pelota bajo presión continúa.
- El jugador más alejado al balón es el receptor más liberado.
- Mantener la espalda al tablero defensivo.

34

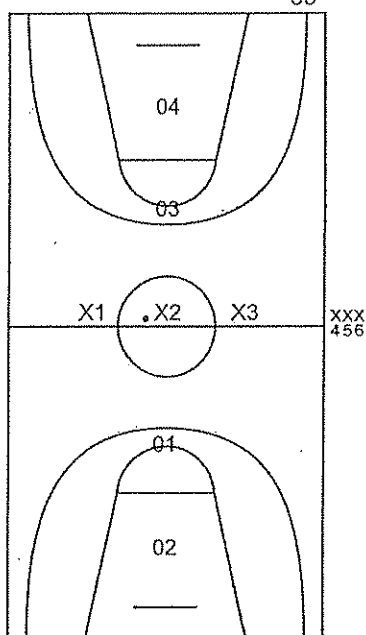


34- Rotación defensiva 5 vs. 4.

Principios básicos:

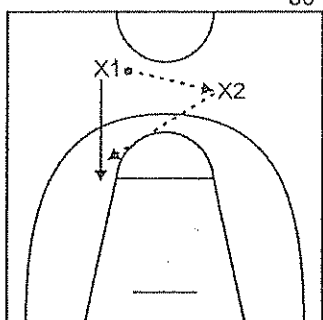
- La pelota bajo presión continúa.
- El jugador más alejado al balón es el receptor más liberado.
- Orientar para afuera y el fondo.

35

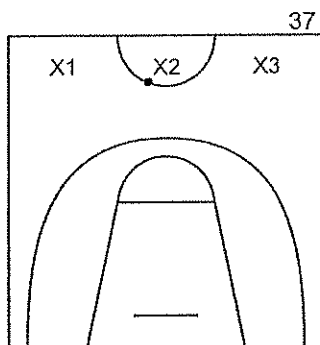


35- x1 – x2 – x3 juegan 3 vs. 2 con 01 – 02 (cinco pases como máximo). Al gol de ataque o recupero de la defensa, pasan la pelota a x4 y juegan 3 vs. 2 contra 03 – 04, el que pasa mal o tira (de los atacantes) pasa a la hilera de la derecha. Con continuidad.

36



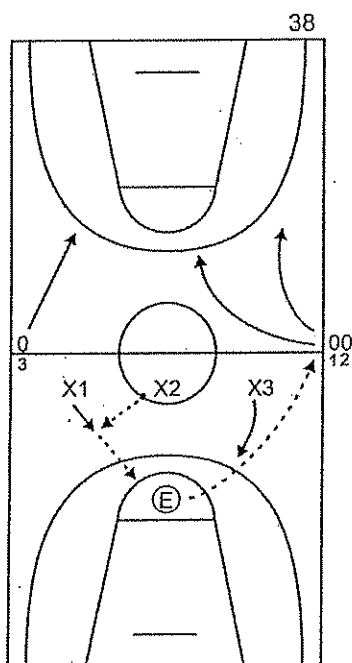
36- A partir de media cancha, pases entre dos, el que tira al aro regresa defendiendo hacia el otro cesto.



37- 3 calles con pases o trenza el que lanza al cesto regresa defendiendo 2 vs. 1.

Variante: 4 jugadores (tres calles con "trailer"). El que lanza y el que realiza el último pase regresan defendiendo 2 vs. 2.

5 jugadores (tres calles con 2 "trailer"). El que lanza y el que realiza el último pase regresan defendiendo 2 vs. 3.



38- x1 - x2 - x3 atacan con pases sucesivos o trenza, pasan al (E), éste a 01 - 02 - 03 que atacan al otro cesto y son defendidos por x1 - x2 - x3.
Con continuidad:

39- "Line" 5 el que toma el balón ataca con su equipo hacia el cesto de su lado.
Al gol volver a posición inicial de "line".

Transición ofensiva

Concepto: es la fase del juego que va desde el momento que se consigue el balón en defensiva hasta la búsqueda de un tiro cómodo preferentemente en situación de superioridad numérica o con defensa desorganizada.

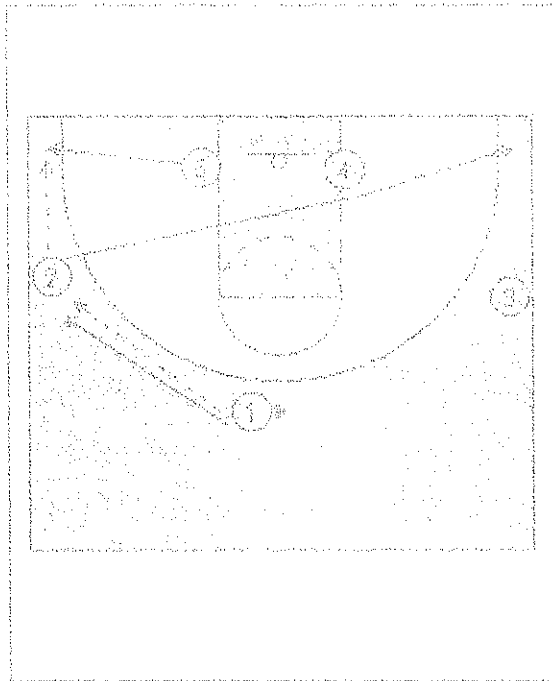
Fases:

- 1- Obtención de la pelota.
- 2- Pase apertura o transición personal.
- 3- Llenado de las calles.
- 4- Definición.

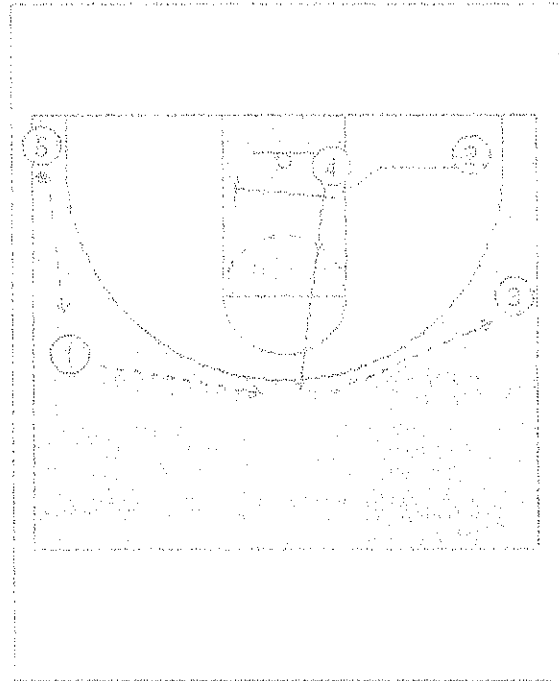
PASSING GAME

7 Situaciones de passing game

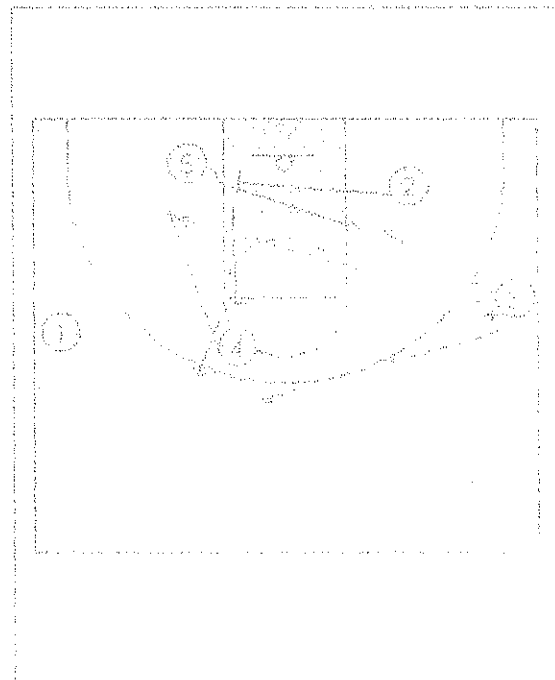
Opción 1



1 Pasa a 2, 2 a 5 y corta al lado contrario



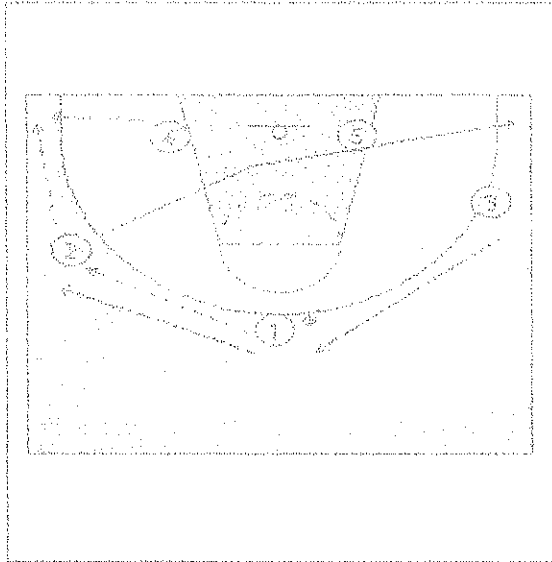
1 recibe de 5 y revierte con 4 en poste alto. 4 reversa con 3 y 2 bloquea a 5



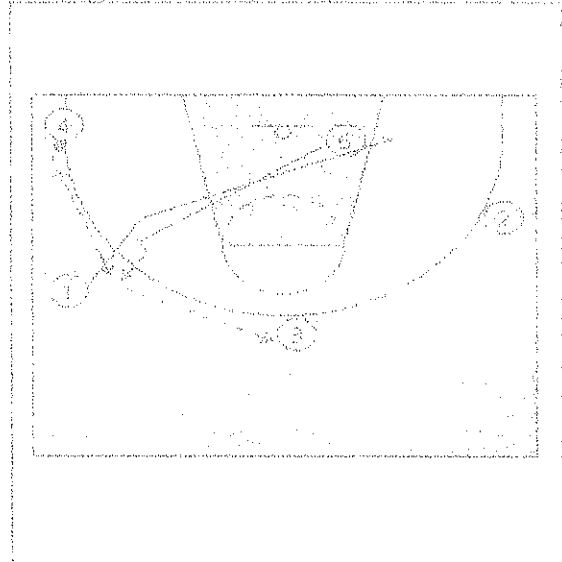
3 puede pasar a 5.
2 bloquea ciego a 4
y sale a recibir

[illegible]

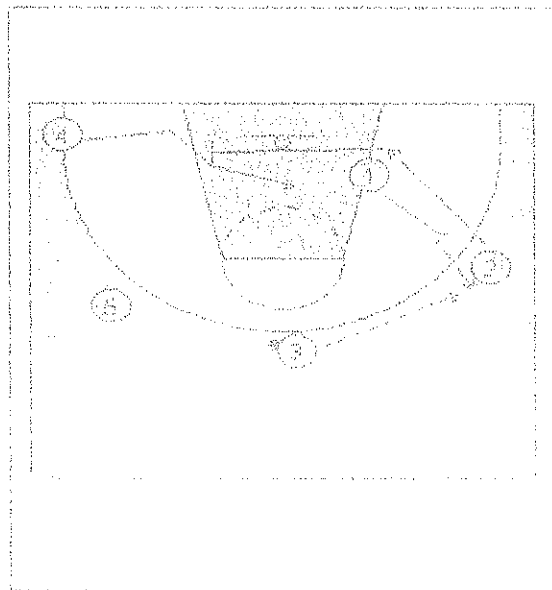
PASSING GAME OPCION 2



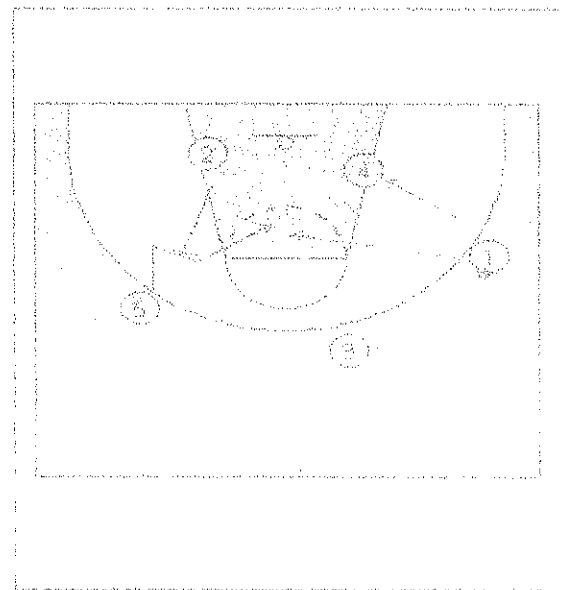
1 pasa a 2, 2 a 4 y corta al lado contrario
1 reemplaza



5 bloquea ciego a 1 y se abre a recibir
5 revierte con 3

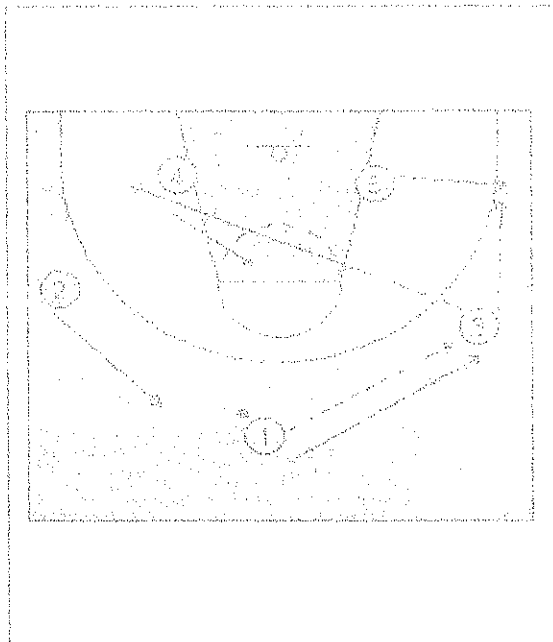


1 bloquea ciego a 2 y se abre a recibir,
2 cortina horizontal a 4

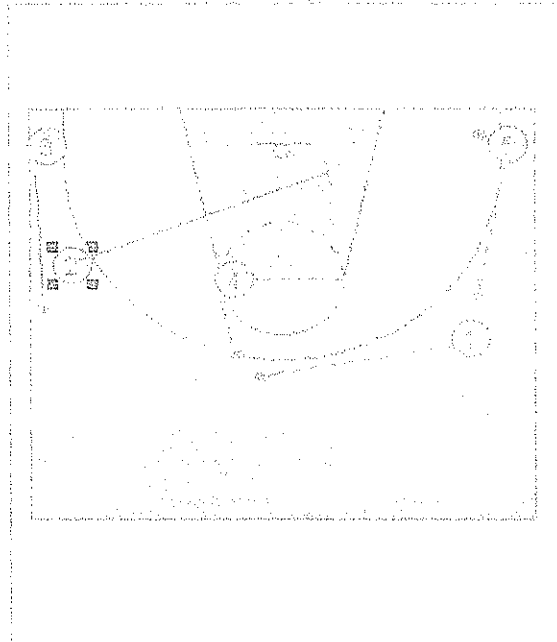


1 puede pasar a 4, o al bloqueo ciego de
2 a 5

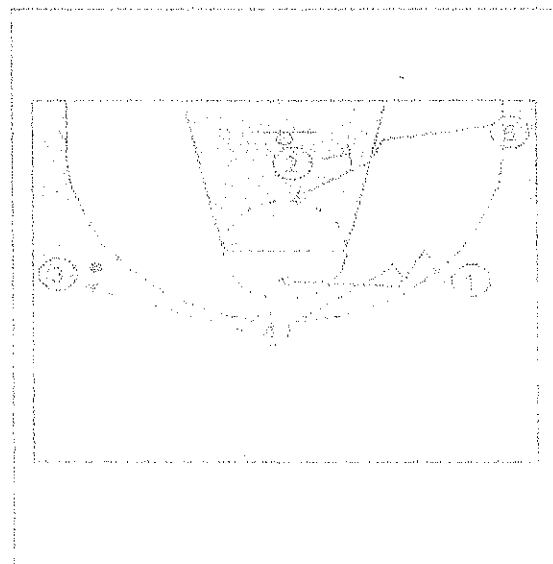
PASSING GAME OPCION 3



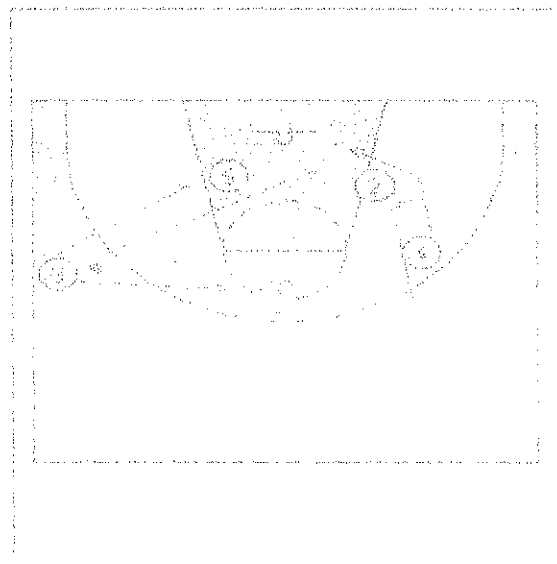
1 pasa a 3, 3 a 5 y corta al lado contrario



5 pasa al reemplazo de 1, 1 revierte a 4 cuando recibe 4, 2 inicia el corte para bloquear a 5



4 reversa a 3 y se producen dos cortinas simultaneas 2 a 5 y 4 a 1



3 puede jugar interno con 5, a 4 que fue bloqueado ciego por 2 y puede pasar a 1

1

)

)

;

1

)

;

)

)

.

)

)

)

3

)

;

)

;

)

)

}

1

;

,

;

2

1

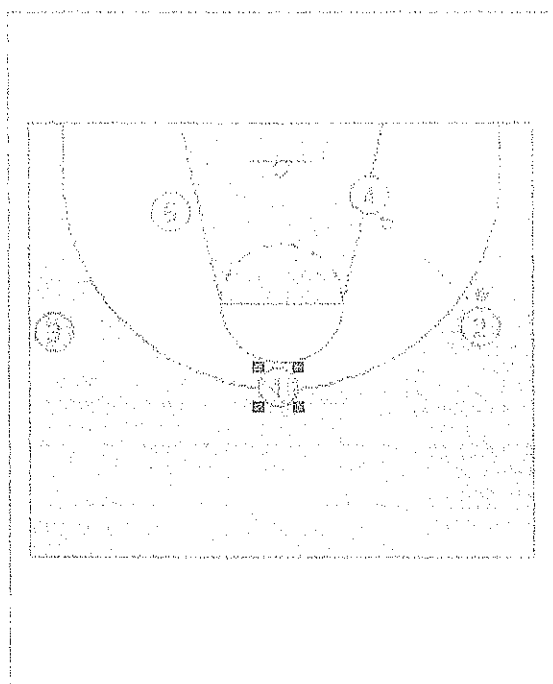
/

.

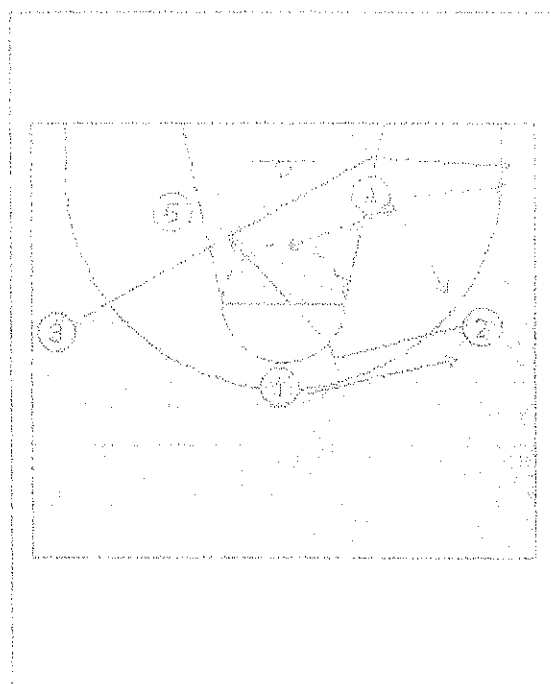
2

1

PASSING GAME SITUACIONES POSTE BAJO OPCION 4



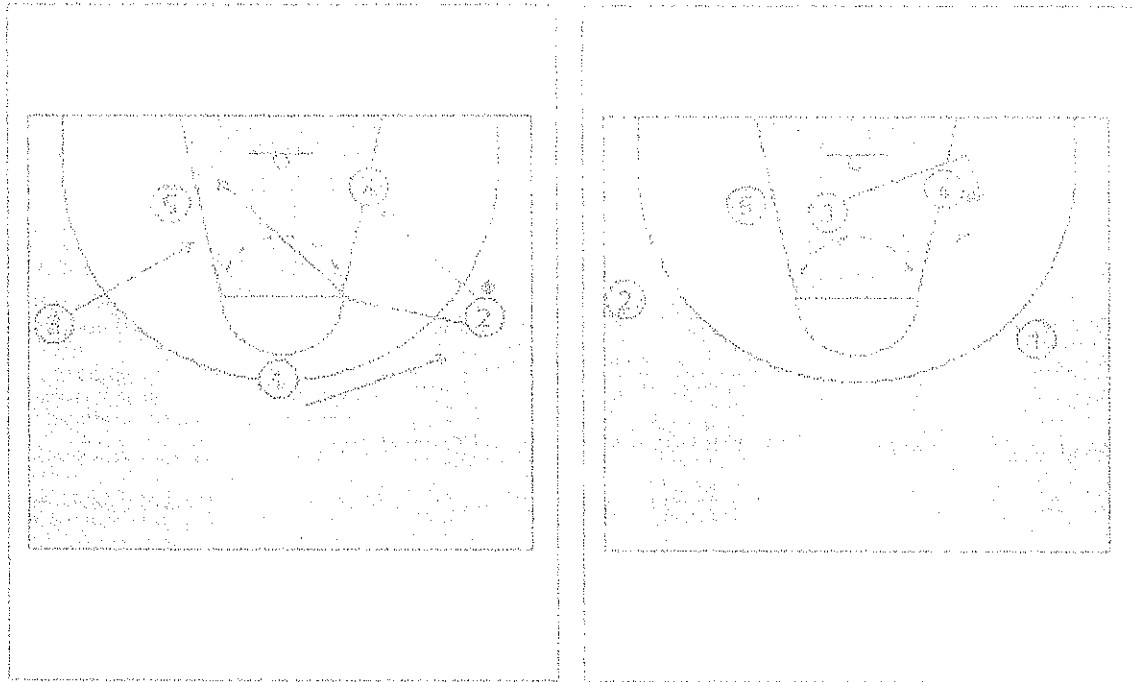
2 pasa al 4 cortina a tercero y corta



Sobrecarga de 3, 4 puede pasar a 3, al corte de 2 o al reemplazo de 1

[illegible]

PASSING GAME
SITUACIONES POSTE BAJO
OPCION 5



2 pasa a 4 y corta, 1 remplaza y 3 inicia sobrecarga

3 juega un rulo sobre 4 para jugar mano a mano

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

)

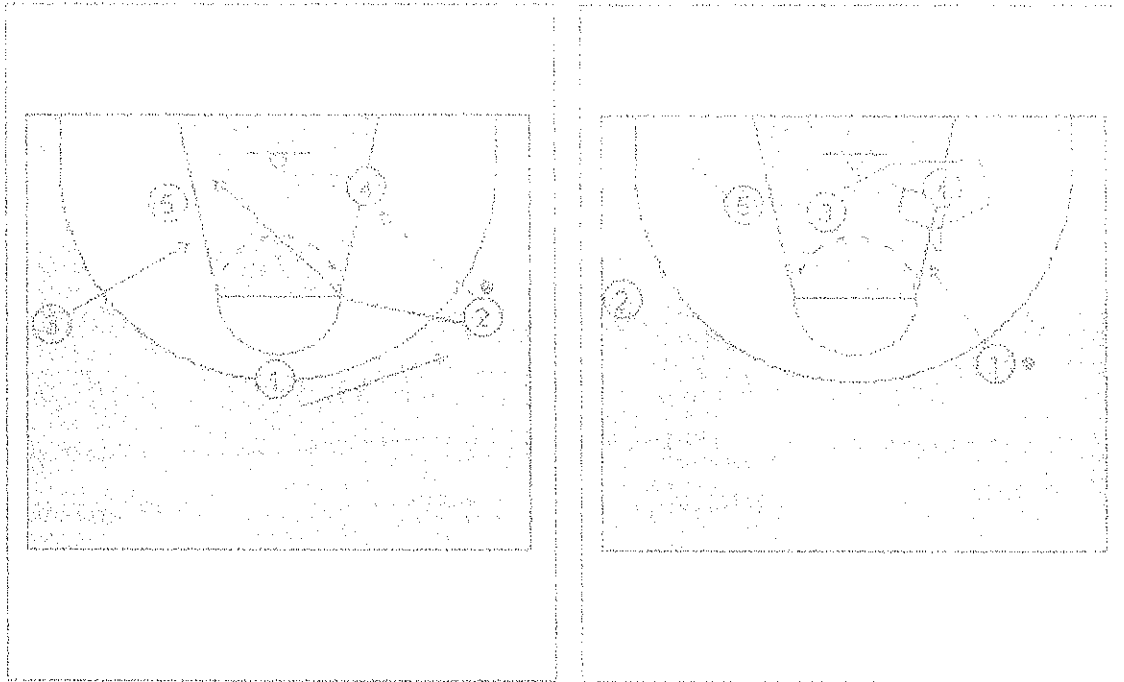
)

)

)

)

PASSING GAME
SITUACIONES POSTE BAJO
OPCION 6



2 Pasa a 4 y corta, 1 remplaza y recibe de 4

3 sobrecarga, rulo y bloqueo a 4

)

;

;

i

)

1

10

1

)

;

1

2

1

;

;

3

.

}

;

)

;

3

1

•

3

;

1

1

1

•

1

1

1

8

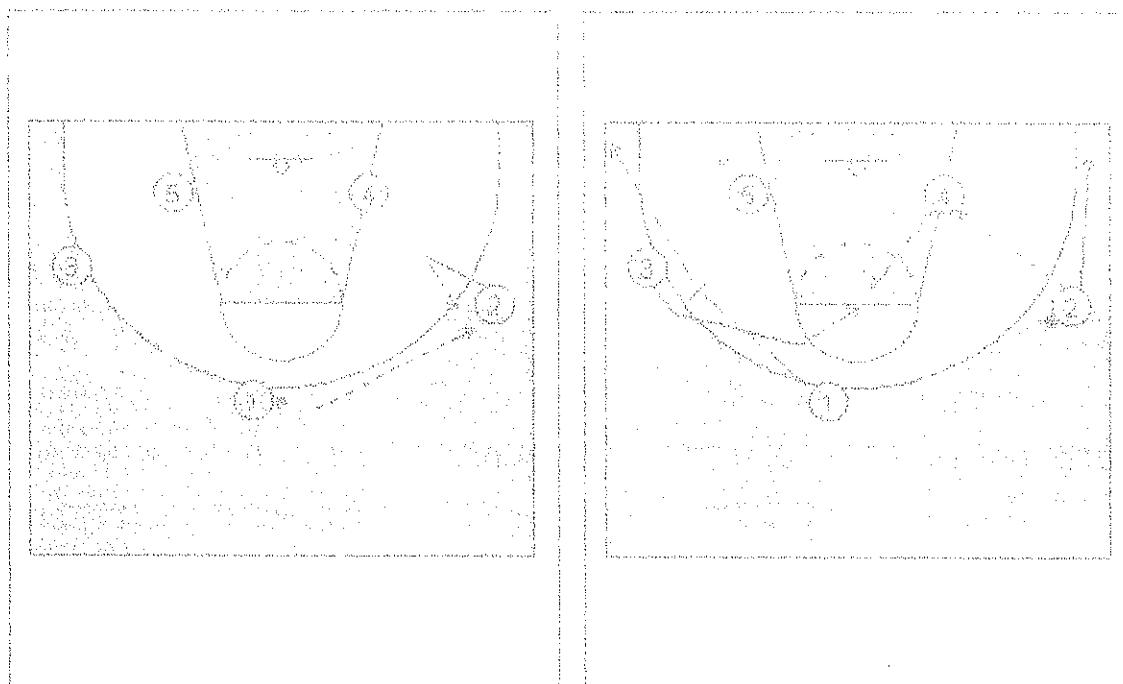
4

8

•

•

PASSING GAME
SITUACIONES POSTE BAJO
OPCION 7



1 pasa a 2

2 pasa a 4 y va al corner
1 cortina a 3, y se va al corner
3 busca recibir en tiro libre

ACUMULACION - TRANSFORMACION - REALIZACION