



ENTRENADOR DE SEGUNDO NIVEL EN BALONCESTO

Fundamentos Individuales

AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA

FUNDAMENTOS INDIVIDUALES II

Antonio de Torres – Nieves Arjonilla



INTRODUCCIÓN

1. FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

1.1. LA CONCENTRACIÓN.

1.2. FUNDAMENTOS DE ATAQUE

1.2.1. POSTURA FUNDAMENTAL

- a) VISIÓN PERIFÉRICA O MARGINAL.

1.2.2. DESPLAZAMIENTOS

- a) PIVOTES
- b) PARADAS
- c) SALIDAS.
- d) CAMBIOS DE RITMO
- e) CAMBIOS DE DIRECCIÓN

1.2.3. EL TIRO

- a) EJECUCIÓN TÉCNICA
- b) TIPOS DE TIROS
 - 1) TIROS EN CARRERA
 - 2) TIROS SIN DESPLAZAMIENTO

1.2.4. EL BOTE

- a) EJECUCIÓN TÉCNICA
- b) APLICACIONES
 - 1) ARRANCADAS
 - 2) CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE MANO
 - 3) CAMBIO DE DIRECCIÓN Y DE MANO ENTRE LAS PIERNAS



4) CAMBIO DE DIRECCIÓN Y DE MANO POR LA ESPALDA

5) OTROS CAMBIOS

1.2.5. EL PASE

a) CARACTERÍSTICAS GENERALES

b) TIPOS DE PASES

1) SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN

2) SEGÚN LA COLOCACIÓN Y SITUACIÓN DEL PASADOR Y RECEPTOR

3) SEGÚN LA EJECUCIÓN DEL PASADOR

1.2.6. FINTAS

1.3. FUNDAMENTOS DE DEFENSA

1.3.1. DEFENSA DE LOS POSTES

a) DEFENDER POR DETRÁS

b) DEFENDER POR DELANTE

c) DEFENDER EN TRES CUARTOS

1.3.2. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

a) PANTALLAS

b) BLOQUEOS DIRECTOS

BIBLIOGRAFÍA



INTRODUCCIÓN

Este manual es la continuación del correspondiente al Primer Nivel, al que completa y amplía, tanto aportando nuevos modelos, como desarrollando las exigencias en la ejecución de los que en él se exponen.

Se seguirá aquí el mismo esquema en la relación de los diferentes apartados que se utilizó en ese Primer Nivel, tratando así de mantener una coherencia metodológica. En cada apartado se hacen las acotaciones pertinentes sobre los aspectos de lo expuesto en el Primer Nivel a los que la mejora debe ir orientada y, en los casos que proceda, se añaden los nuevos conceptos o las ampliaciones correspondientes.

Con este Segundo Nivel no se agota desde luego la exposición de los Fundamentos (su evolución en la creatividad de los jugadores y entrenadores lo hace un concepto imposible) pero sí se consideran tratados con cierta exhaustividad los Fundamentos básicos que deberían dominar los jugadores al acercarse a su etapa de especialización profesional, en la que se podrán ampliar éstos o darles un tratamiento más sofisticado en su ejecución.

Siguiendo su adecuación al proceso progresivo de enseñanza - aprendizaje, en este Segundo Nivel se desarrollan con mayor profusión los Fundamentos Colectivos, que requieren el dominio de un amplio surtido de Fundamentos Individuales y un aceptable conocimiento del juego. Se añaden a estos Fundamentos Individuales aquellos modelos que requieren una condición física y una experiencia ya evolucionadas.

Hay que considerar, que el límite en el trabajo de la mayor parte de los fundamentos individuales está en la condición física, y al alcanzarse en esta fase de la formación a un desarrollo más amplio de la misma, se abren las puertas a la mejora en la ejecución de los fundamentos anteriores y la introducción de otros nuevos.

Así, todo lo relativo al Segundo Nivel requiere no sólo la base sólida que proporciona el desarrollo del primero, sino una mayor carga de entrenamiento, tanto en cantidad como en calidad. Desde el punto de vista práctico, y asumiendo los riesgos de la generalización, se podría establecer que este Segundo Nivel será el indicado para el trabajo con jugadores a partir de categoría junior o cadetes de alto nivel. No antes.



1. FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

Es de resaltar la importancia creciente de su correcta ejecución al crecer igualmente la complejidad táctica y la calidad de ejecución del defensor, basándose en la lógica evolución física y la experiencia ya adquirida.

La evolución en los fundamentos se apoyará por un lado en buscar rapidez en su ejecución y por otro, en su aspecto táctico (la denominada táctica individual), en trabajar la adecuada toma de decisiones al seleccionar el gesto más indicado en cada situación, hacerlo de forma automática y llevarlo a la práctica de forma efectiva. Pues conviene recordar, que el proceso de aprendizaje se considera completo cuando lo que se conoce y se es capaz de realizar de forma empírica y teórica, se lleva por fin a la práctica de manera apropiada a las circunstancias y eficazmente.

Es decir, muchos de los conceptos objeto de este nivel ya son conocidos por los jugadores pero ahora se trabajará en que realmente los apliquen al juego, que lo hagan en el momento adecuado y con el rendimiento óptimo. Para ello será necesario preocuparse de aspectos del entrenamiento y del juego que no son estrictamente físicos o mecánicos, sino más bien psicológicos. No solo habrá que trabajar los gestos técnicos concretos sino las conductas y las actitudes adecuadas. Así, es en este nivel cuando aparece un nuevo concepto que no se trató en el nivel anterior y que, sin embargo, será clave en el rendimiento final en jugadores ya formados:

1.1. LA CONCENTRACIÓN.

Aspecto que se trabaja tanto para los entrenamientos como para los partidos, los cuales en realidad no son más que el objetivo y el resultado de los entrenamientos.

A todo ello se suma que la etapa de la formación a la que este nivel se refiere es en la que se empezará la especialización de los jugadores en virtud de sus condiciones y de su actitud. Por ello se podrá llevar la ejecución de los fundamentos a un alto nivel exigencia, al centrar el trabajo individual de cada uno en sus mejores recursos y las principales demandas de su rol en el juego de equipo

1.2. FUNDAMENTOS DE ATAQUE

1.2.1. POSTURA FUNDAMENTAL

Descrita ampliamente en el Primer Nivel, no requiere más ampliaciones. Solo una llamada de atención sobre un apartado en su descripción que demandará especial atención en este nivel: la colocación de la cabeza, que facilita la adecuada:

a) VISIÓN PERIFÉRICA O MARGINAL.

Es quizá el aspecto de mayor dificultad en su verdadera aplicación efectiva en los primeros estadios del aprendizaje. Y la visión es un instrumento clave en la mejora del rendimiento individual, pues sirve especialmente a las exigencias mencionadas para esta fase de la construcción del jugador:



La concentración. Saber a dónde hay que mirar, qué es importante ver y en qué hay que concentrar la atención de entre todo lo que se ve.

La táctica individual, entendida como el ser capaz de anticiparse, de escoger la mejor opción en cada momento, de intuir por dónde estará la ventaja, especialmente al recibir el balón. Todo eso requiere que se recoja continuamente la información adecuada con la visión.

La velocidad de ejecución, que depende definitivamente de las dos anteriores, pues mejorará significativamente al mejorar la velocidad con la que se inicie cada acción.

Si hasta ahora se ha enseñado a diferenciar entre mirar y ver, ahora se diferencia ya en la práctica entre “mirada” y “visión”, convirtiéndose en un fundamento técnico más el uso de la mirada para transmitir información a los compañeros y para ocultársela a los defensores o tratar de confundirlos.

1.2.2. DESPLAZAMIENTOS

A lo expuesto en el Primer Nivel hay que añadir ahora que la mejora en su ejecución vendrá de la mayor y más constante flexión de rodillas gracias a la mejora física.

a) PIVOTES

Especial atención se debe prestar a la selección del pie de pivote y al cuidado en no arrastrarlo ni levantarlo antes de tiempo, sobre todo en dos momentos concretos: las salidas después de finta (especialmente salida abierta) y los pivotes bajo aro. Es normal que los más jóvenes cometan este error por falta de fuerza, que cuando se madura en este aspecto, mantengan el defecto adquirido aún ya no siendo necesario.

b) PARADAS

En este nivel la mayor velocidad de desplazamiento que los jugadores son capaces de desarrollar, obliga (dependiendo de las circunstancias) a unas paradas con los pies más separados y las rodillas más flexionadas. Se va acomodando la técnica individual al nuevo desarrollo del juego que va permitiendo y exigiendo la nueva condición física.

Así por ejemplo, en la parada en dos tiempos (la mayoritariamente utilizada) hay que cuidar que el jugador no cometa pasos al recibir con un pie en contacto con el suelo para luego ejecutar los dos tiempos que le proporcionan la coordinación necesaria. De nuevo aquí, esto es muy habitual en jugadores con escasa fuerza que adquieren el defecto en sus primeros años y cuando la han desarrollado lo suficiente no corrigen este mal hábito.

c) SALIDAS.

En este nivel, al ser la rapidez lo que se busca en la ejecución, las salidas directas serán de mucha utilidad, si bien son un gesto técnico que, con balón, requiere cuidado en su ejecución para no cometer pasos al levantar el pie de pivote antes de botar. Las salidas en reverso, ocasionalmente, pueden ser también de más uso al crecer la calidad en la presión defensiva.



La mejora en este fundamento requerirá primero una adecuada postura del jugador que mantenga una buena flexión de rodillas, y no pretender arrancar rápido teniendo que empezar por agacharse para luego salir. Y luego, mejorar en el primer paso de la arrancada, haciendo éste lo más amplio posible dentro de los límites del equilibrio.

d) CAMBIOS DE RITMO

Este es un concepto también de difícil aplicación para los principiantes por lo que será en este nivel en el que se podrá finalmente exigir en el juego. Es evidente que cuanto mejor sea el rendimiento defensivo más importante serán los cambios de ritmo en los desplazamientos para ganar la ventaja.

Pero además, habrá que aprender también a aplicar cambios de ritmo a la propia ejecución de los gestos técnicos, mezclando movimientos rápidos (casi bruscos), con otros ralentizados que inciten al defensor a definirse o relajarse, para luego reaccionar con ventaja. Buscando así acciones individuales explosivas y, en la medida de lo posible, sorpresivas.

e) CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Estos sí han podido ser suficientemente trabajados en etapas anteriores. Su perfeccionamiento técnico llegará, de nuevo, por medio de la mejora en la flexión de las rodillas, que facilitará un buen cambio de ritmo en su ejecución. Además, será importante cuidar que se ejecute el cambio de dirección saliendo lo más cerca posible del defensor ("hombro con hombro") para "acortar" camino y ganar ventaja espacio temporal.

Habrà que mejorar finalmente en la eficacia de su aplicación táctica, tratando de eliminar el hábito de hacer cambios de dirección de manera rutinaria sin sentido ni utilidad ninguna, aprendiendo a adecuar su momento de aplicación a las circunstancias del juego.

Los cambios de dirección y ritmo son un instrumento táctico básico, por lo que en este nivel adquirirá gran importancia su adecuación al contexto del juego de equipo.

1.2.3. EL TIRO

Dada la importancia y complejidad de este fundamento (ampliamente resaltadas en el Primer Nivel) esta etapa de la formación será todavía de mejora en la ejecución y selección, y de introducción de nuevos recursos, pero no aún de exigencia total en el rendimiento final. La especialización llevará a ciertos jugadores a obtener ya una gran eficacia, pero la madurez total en el jugador llegará para el tirador con su definitiva madurez como persona y con un trabajo muy específico y de mucho volumen. Pues, si un fundamento requiere refinamiento en la mecánica, velocidad en la ejecución, y concentración en la selección, ése es el tiro. Estos aspectos mencionados serán necesariamente objeto de entrenamiento intenso en esta fase pero su fruto definitivo llegará aún en etapas posteriores.

a) EJECUCIÓN TÉCNICA

En este nivel la mejora en la ejecución deberá ir inmediatamente seguida de la velocidad en la ejecución, para ello, de lo expuesto en el nivel anterior hay que insistir en que el agarre (asimétrico) sea bueno y rápido, evitando



así el bajar el balón antes de tirar o separarlo del cuerpo. El que recibe un pase (o agota el bote) debe preparar sus manos automáticamente para ejecutar un tiro. Las otras dos alternativas (pasar y botar) serán cada vez más subsidiarias de la intención primera de tirar, pues cada vez es más creíble y peligrosa la eventual decisión de tirar.

En cuanto a la mecánica básica de tiro se mantiene todo lo expuesto en el nivel anterior, recordando que la mejora ha de llegar de la capacidad física para ejecutar el tiro cada vez más rápidamente y desde una colocación cada vez más alta del balón, corrigiendo poco a poco los dos detalles antes mencionados de no bajar el balón instintivamente (para “coger impulso”) y de no separarlo del cuerpo (lo que facilitaría la defensa del tiro).

Y aun arriesgándose a pecar de excesiva reiteración, hay que insistir en lo importante que es mejorar la postura básica flexionando bien de las rodillas ya antes de recibir el balón y manteniéndola luego al recibirlo.

b) TIPOS DE TIROS

1) TIROS EN CARRERA

- SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN

Al tablero / Al aro (hacia arriba o mate hacia abajo)

En general, todos los tiros bajo aro, como es el caso, resultan más seguros si se tiran al tablero, pues el rebote en el tablero permite compensar los defectos del lanzamiento en su dirección o fuerza, por lo que en principio debe ser norma para los principiantes.

Mas adelante, con el desarrollo de la fuerza y la coordinación, y con la experiencia, se podrá escoger el tiro directo al aro (normalmente en bandeja), que puede ser más rápido. Y desde luego, si se puede meter hacia abajo no hay duda de su seguridad, su contundencia y su espectacularidad. Pero esto no es nada fácil hacerlo en juego, pues requiere una fuerza y una coordinación (la estatura ayuda también) notable, y en caso de duda, mejor anotar que dar espectáculo.

Por elevación

Consiste en lanzar el balón especialmente “bombeado” por encima de la mano de defensor que pretende taponarlo. Es de gran dificultad y, en consecuencia de muy baja efectividad, aunque de alguna utilidad en jugadores de escasa estatura relativa. Recuérdese el tiro de J.C.Navarro.

- SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL JUGADOR

Directo al aro / a “canasta pasada”

Las entradas normalmente se hacen yendo directo a canasta y soltando el balón por el lado del aro por el que se entra. Ya sea dirigiéndose perpendicularmente al tablero (llegando desde la línea de tiros libres), corriendo desde un lado y llegando con una trayectoria en ángulo con la línea de fondo (lo más habitual), o con un desplazamiento final paralelo a la línea de fondo (corriendo desde una esquina del campo).

Sin embargo, en muchos casos la defensa ha ganado la ventaja en esa dirección y una solución es avanzar más en la carrera y tirar por el otro lado del aro, por el lado contrario al que se llega. Se puede pasar al otro lado del aro



por delante de él (por el centro de la zona) o por debajo del tablero (por la línea de fondo). Hacerlo por delante es fácil de ejecutar y aporta buena protección del tiro al rebasar al defensor. Por el fondo es menos habitual, pues es más difícil y no aporta tanta protección.

En la entrada a canasta pasada por delante hay que añadir un pivote hacia el aro en el último apoyo, girando hacia dentro los hombros, para reconducir la aceleración, que llevaría si no a alejarse del aro, perdiendo fuerza de lanzamiento y equilibrio (el jugador debería ser capaz de coger su propio rebote antes de que el balón caiga al suelo).

En los tiros a canasta pasada por el fondo se puede ejecutar el tiro de la misma forma con la mano exterior o bien cambiando de mano. En este caso, no se hace el pivote y giro de los hombros, sino se tira hacia atrás, saltando con un impulso especialmente vertical, levantando mucho los hombros.

- SEGÚN LOS PASOS

Dos pasos con cambio de dirección: Por delante / En reverso

Consisten en no dar los pasos linealmente en forma de carrera normal, sino hacer cada apoyo en una dirección diferente.

Cambiar de dirección por delante consiste en dar el primer paso ligeramente lateral hacia el lado del pie de apoyo, el segundo paso se hace más largo que en la entrada normal y lateralmente hacia su lado, ayudándose del juego de la cadera y cambiando la inclinación hacia delante de los hombros por una inclinación o balanceo también lateral. Se utiliza para esquivar al defensor que ganó bien la posición defensiva y fuerza la falta de ataque. Es solo relativamente difícil de realizar si el sujeto tiene un aceptable desarrollo de la fuerza. No se aplicará en los primeros niveles de iniciación, pero se puede introducir ya en equipos de formación con alguna experiencia.

Los pasos en reverso son una sofisticación complicada y de escasa aplicación, que requieren un gran desarrollo de la fuerza y la coordinación para no perder el equilibrio y poder saltar. Consisten en que al caer en el primer paso se ejecute un giro del tronco hacia atrás, pivotando en reverso, para dar el segundo paso hacia atrás y terminar el giro del cuerpo para tirar.

Dos pasos laterales

Consiste en cambiar el orden de los apoyos, pisando primero con el pie contrario a la mano que va a tirar, que impulsa al cuerpo lateralmente en vez de hacia delante, para luego apoyar el otro pie que colabora en el mismo impulso lateral hacia el aro. El lanzamiento se hace con la mano adelantada mediante una extensión lateral del cuerpo. No es fácil de realizar, pues requiere un gran dominio del balón con una mano y control del cuerpo en carrera lateral, pero es un tiro muy rápido y sorpresivo, de aplicación en llegadas de contrataque.

Perdiendo paso (con un paso)

Se tira inmediatamente después de dar el primer apoyo, cambiando la trayectoria del que sería un siguiente paso hacia delante por un salto vertical y un tiro rápido. En realidad, mientras se da el último bote se realizan prácticamente los movimientos correspondientes al primer paso. El tiro se realiza con la mano contraria al pie de



apoyo (la contraria a la que espera el defensor un paso más tarde). Es un tiro muy rápido y que también sorprende al defensor que se había acoplado al ritmo de los pasos de una entrada normal. Exige acercarse mucho a la canasta con el bote (incluso casi hasta debajo del aro), por lo que es útil por ejemplo, tras una recepción muy tardía del balón, cuando casi no queda campo para dar los dos pasos normales. Requiere más fuerza y sobretodo más coordinación que la entrada normal pero tiene muchas aplicaciones en el juego, y no solo en contrataques, pues permite hacer una entrada en menos espacio, por ejemplo una penetración ante defensa ya organizada. No se introducirá en los primeros niveles de iniciación, pero sí en cuanto se dominen las entradas básicas.

Ganando paso: pasos laterales y extensión / entrada normal

En realidad son entradas normales de frente o con pasos laterales pero tratando de sorprender al defensor con un cambio en los pasos al repetir un mismo apoyo en el momento de coger el balón, no antes para no hacer pasos (similar al ritmo de un saltador de triple en su segundo paso). Se dice “ganar” ese primer paso porque al repetir un apoyo con un mismo pie, el ritmo de los pasos de la entrada es diferente a los esperados por la defensa, pero en realidad no se empieza la entrada hasta ese apoyo repetido, aunque parezca que se empezó en el paso anterior. Los pasos de la entrada pueden ser de frente para una entrada normal o laterales para una extensión con la mano contraria según la posición que gane la defensa. Es un gran recurso para jugadores exteriores que requiere mucha coordinación al principio pero que no es difícil de realizar cuando se tiene ya alguna experiencia.

- SEGÚN EL SALTO FINAL

Normal / En perpendicular

En la entrada básica el impulso en el segundo apoyo es principalmente vertical pero la aceleración lleva a un desplazamiento lineal hacia delante en la última fase de vuelo.

Ese desplazamiento se puede compensar absolutamente llevando el impulso a ser totalmente vertical (o incluso ligeramente hacia atrás) por medio de una basculación de la espalda hacia atrás levantando mucho los hombros y llevándolos también hacia atrás (por ejemplo para evitar al defensor que salta a taponar el tiro o que se planta buscando la falta de ataque). Supone un gran requerimiento de fuerza, por lo que no se introduce hasta conseguido ese desarrollo físico necesario y una suficiente experiencia, pues es de muy difícil ejecución.

En extensión

También se puede exagerar el desplazamiento hacia delante en el aire en el último vuelo por medio de una torsión del tronco hacia dentro a la vez que se lleva hacia delante el hombro del brazo que tira. Esto alarga el último paso, perdiendo altura pero ganando espacio al defensor. El tiro se suele efectuar por medio de una bandeja para así alargar un poco más la extensión hasta la misma punta de los dedos. Es un tiro también de gran requerimiento físico, pero más fácil que el anterior, pues tiende a acercarse al aro, al revés del salto en vertical. No se introducirá hasta no solo alcanzar las condiciones físicas adecuadas sino, muy especialmente, hasta que el jugador domine la entrada básica.



Con rectificado

Finalmente, en esa fase última de vuelo, el jugador experimentado y físicamente formado puede, una vez alcanzado el punto más alto del impulso, rectificar el movimiento de las manos para cambiar el tipo de tiro y eludir la defensa, sacando el balón por el espacio libre. Por ejemplo, iniciar una entrada normal marcando la posición básica de tiro, para luego efectuar una extensión, o iniciar una entrada por el fondo marcando el tiro por delante del aro, para luego forzar el vuelo por debajo del aro y tirar a canasta pasada. Movimientos espectaculares pero de muy alta dificultad de ejecución y aplicación que no se introducirán en las etapas de formación.

SEGÚN SE REALICEN O NO FINTAS PREVIAS

Con fintas en el primer paso: De pase / De tiro

Con balón por la espalda

Con finta de tiro en el segundo paso

Realizar una finta de pase en el primer paso es algo relativamente fácil de ejecutar y de aplicar desde que se dominan las entradas básicas, a parte de ser útil en el juego si la finta cumple con su condición de tal (evitar el jugador que “se finta solo”). Se puede hacer también una finta de tiro, aunque será más difícil de coordinar y requerirá más fuerza, y no tendrá tanta aplicación en el periodo de iniciación.

El pasar el balón por la espalda durante los pasos o fintar que se va a hacer y volverlo al mismo lado es algo más difícil, pero el que sabe hacer una entrada normal y tiene un cierto dominio del balón, con una aceptable capacidad física puede realizarlo e incluso aplicarlo al juego con eficacia (evitando siempre “adornarse” innecesariamente).

Realizar fintas de tiro en el segundo paso requerirá muchas más condiciones físicas, son más difíciles de ejecutar y tienen muy escasa aplicación al juego hasta alcanzar un gran desarrollo físico, por lo que no se introducirán en las etapas de formación.

2) TIROS SIN DESPLAZAMIENTO

- INTERIORES

De frente / De espaldas

El hecho de ser tiros muy cercanos al aro supone que se realizarán siempre ante mucha presión defensiva, pero la propia cercanía al aro permitirá levantar mucho el balón en la posición de tiro y eso hará que los lanzamientos sean rápidos y difíciles de defender. Normalmente los tiros tan cercanos se realizarán siempre al tablero.

La mecánica del tiro diferenciará, como en las entradas, estos tipos de tiro: el tiro normal de frente (mecánica básica), o el tiro de espaldas, con una rotación externa de la muñeca y tirando por encima de la cabeza con un golpe de muñeca hacia atrás, dando la espalda al defensor y al aro.

**De lado: Medio gancho**

En el tiro de medio gancho, se parte de un agarre simétrico y se flexiona la muñeca para tirar también sobre la cabeza y manteniendo el cuerpo perpendicular al defensor y al aro, de forma que el brazo auxiliar y el hombro de ese lado protegen el lanzamiento. Este tiro de medio gancho es sumamente útil para todo tipo de jugadores (no sólo jugadores interiores) y su ejecución no es especialmente difícil, pues la falta de fuerza se suple con el impulso del balón hacia arriba a la vez que se extienden las piernas. Hay que cuidar que el balón se mantenga cerca del cuerpo y protegido por los brazos hasta llegar hasta justo encima de la cabeza, desde donde se lanzará. El salto ha de ser vertical, para lo que se mantiene la espalda erguida y se carga el peso del cuerpo en el pie contrario a la mano de tiro y se equilibra con el otro, aunque el impulso se efectúa con ambos pies.

Gancho

El tiro de gancho es más complejo. Se parte de una posición de espaldas (o ligeramente de lado) a canasta y el balón se sujeta con un agarre simétrico. Se salta para tirar impulsándose en el pie contrario a la mano que va a lanzar y levantando el otro tirando de la rodilla hacia arriba. Antes de levantar el pie de la mano de tiro, éste empuja el suelo para girar sobre la punta del pie de apoyo que lleva a los hombros a alinearse con el aro. Al iniciar el giro y coordinado con él, se va extendiendo el brazo de tiro llevando el balón hasta la altura de los hombros. Desde ahí se lleva con una sola mano hacia arriba describiendo un arco con centro en el hombro de tiro, para lanzarlo con la muñeca y los dedos por encima de la cabeza. El brazo auxiliar se mantiene con el codo separado del cuerpo y alto como contrapeso para el equilibrio y protección del tiro.

Es un tiro con gran protección y de relativamente fácil ejecución. Sin embargo, su aplicación es mucho más difícil por el espacio que necesita y lo largo del movimiento que demanda gran coordinación. Es especialmente indicado para jugadores altos que juegan en posiciones interiores. No se introduce en las primeras etapas de formación, pero sí desde que los jugadores se van especializando,

Palmeo

Supone tirar a canasta tras coger el balón en un rebote ofensivo, pero hacerlo antes de caer al suelo (desde el aire). Se puede hacer agarrando el balón por un instante (normalmente simétrico, pero también puede ser asimétrico o con una sola mano) y tirando inmediatamente (al tablero o para abajo). O bien sin, llegar a cogerlo pero controlándolo con las yemas de los dedos y golpeándolo lo justo para dirigirlo hacia el aro (o al tablero).

Son tiros poco habituales por la gran capacidad física que requieren. No se trabajan hasta muy avanzada la formación y solo con los jugadores realmente capaces de realizarlos.

- EXTERIORES

Ya se explicó en el anterior nivel lo referente al tiro exterior y ahora sólo hay que insistir aquí en lo ya expuesto en el apartado referente a su ejecución técnica en este segundo nivel.

Además, se pueden empezar a plantear variantes de tiro con salto forzado (por ejemplo, saltar hacia atrás o lateralmente para eludir al defensor) o, partiendo en el salto de una colocación de los pies no orientada hacia el aro, girarse luego en el aire hasta encarar la canasta. Son acciones especialmente difíciles de ejecutar y no deben



permitirse hasta muy bien avanzada la formación del jugador en todos los aspectos. Dejar que se practiquen estos tiros sin las condiciones físicas necesarias llevará a que se deforme el tiro en su adecuada mecánica y en su adecuada aplicación, adquiriéndose graves defectos muy difíciles de corregir en el futuro, y que impedirán irremisiblemente al jugador llegar a ser un tirador de calidad.

Pues a partir del momento en que la mecánica sea buena y el desarrollo físico suficiente, la mejora en el tiro llegará de la velocidad con la que se ejecute y de la precisión con que se lance. Lo que significa repeticiones y repeticiones infinitas...

A parte queda la mejora en la selección y la decisión en el tiro en juego real que irá dando la experiencia, siempre con base en la personalidad de cada jugador y en su educación.

1.2.4. EL BOTE

a) EJECUCIÓN TÉCNICA

A todo lo expuesto en nivel anterior cabe ahora añadir lo siguiente.

Primero, debe erradicarse el botar de espaldas o de lado al defensor para proteger el balón. A partir de ahora, hay que ser capaz de botar de frente al juego sin perder ángulo de visión por el hecho de estar botando, e incluso, botar en protección lateralmente y por detrás del cuerpo (bote retrasado).

Segundo, como queda dicho, la evolución en las condiciones anatómicas y físicas del jugador favorecen una mejora en las condiciones técnicas, lo que repercute en el bote de manera fundamental: al crecer el tamaño de la mano hay una mayor superficie de contacto con el balón y con ello un mayor y mejor control del mismo.

Esta circunstancia permite al jugador realizar una mayor variedad de acciones durante el bote que generan variantes creativas en los tipos de bote expuestos en el nivel anterior. Como por ejemplo, el bote con desplazamiento lateral, con desplazamiento hacia atrás, los cambios de mano sin desplazamiento, bote de protección con un bote más alto...

b) APLICACIONES

Teniendo en cuenta lo mencionado en el apartado referido a desplazamientos, es en las salidas y en los cambios de mano donde hay que aportar nuevos argumentos.

1) ARRANCADAS

Cuidar especialmente el no hacer pasos levantado el pie de pivote. Para ello la flexión de rodillas es de nuevo clave en la ejecución. Esto además permite al jugador dar el primer bote alejado con un paso largo, con lo que gana ventaja sobre la defensa con una adecuada economía de movimientos.

Se aumenta la variedad y complejidad de las arrancadas, pudiendo realizarse movimientos previos del balón. Por ejemplo: bajar el balón bruscamente hasta la altura de las rodillas, bajar el balón y balancearlo, cambiar el balón de mano entre las piernas, realizar un pivote reverso, llevar el balón al suelo por la espalda...



2) CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE MANO

A los dos cambios básicos de mano expuestos en el nivel anterior (por delante y en reverso) se han de sumar ahora el cambio entre las piernas y por la espalda, que si bien son de posible introducción en etapas anteriores, se desarrollan en este capítulo. Y con ellos combinaciones de los mismos.

3) CAMBIO DE DIRECCIÓN Y DE MANO ENTRE LAS PIERNAS

Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos en la que se adelanta el pie contrario a la mano de bote y se carga el peso del cuerpo sobre ese pie adelantado. Se da un bote bajo entre las piernas en diagonal hacia atrás. Se pivota sobre la pierna adelantada girando el tronco hacia la nueva dirección. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos) arrancando en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro más cercano al defensor.

4) CAMBIO DE DIRECCIÓN Y DE MANO POR LA ESPALDA

Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos en la que se adelanta el pie contrario a la mano de bote y se carga el peso del cuerpo sobre ese pie adelantado. Se da un bote por detrás llevando el balón hacia el pie adelantado. Se pivota sobre la pierna adelantada girando el tronco hacia la nueva dirección. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos) arrancando en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro más cercano al defensor.

5) OTROS CAMBIOS

Además de éstos, a la hora de resolver la posesión jugando 1x1 con bote, se pueden realizar otros cambios de mano o dirección más sofisticados, que, basados en el mayor dominio del balón y del espacio, ayude a ganar la también mayor capacidad defensiva del contrario. Por ejemplo:

- CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y RITMO SIN CAMBIO DE MANO.

En ellos, el atacante se acerca al defensor dirigiéndose directamente hacia él, y entonces lleva todo el peso del cuerpo sobre el pie contrario a la mano con la que se bota, y utiliza los hombros para fintar el cambio de dirección. El balón se lleva a un bote entre las piernas, insinuando un cambio de mano por delante. Desde ahí, con un paso abierto y largo, girando la mano ligeramente hacia el interior del balón, se da un bote hacia el exterior y se realiza un cambio de ritmo dirigiéndose de nuevo hacia el mismo lado por el que se llegó botando. Ésta es una acción de gran utilidad cuando el jugador con balón dispone de bastante espacio para jugar, especialmente en llegadas de contrataque. Requiere un buen control del equilibrio y del propio gesto técnico, para evitar hacer falta de ataque, o que lo parezca ante un buen defensor que la sepa fingir.

- COMBINACIONES DE CAMBIOS SEGUIDOS SIN SOLUCIÓN DE CONTINUIDAD.

A diferencia del anterior, éstos se suelen realizar partiendo de una situación más estática en vez de llegando en carrera, y requieren menos espacio para jugar 1x1. Consisten en tratar de desequilibrar al defensor que sigue excesivamente el bote, invitándole a que reaccione a un cambio de mano, para luego realizar otro inmediatamente y ganar la ventaja. Requieren un gran dominio del balón, un bote fuerte y agresivo y un perfecto



equilibrio del atacante que le permita salir fuerte y alejado tras el segundo cambio. Entre las combinaciones más habituales se encuentran: cambio de mano entre las piernas y por detrás, dos cambios por detrás, cambio por delante y reverso, entre las piernas y por detrás...

- BOTE LATERAL Y CAMBIO DE RITMO.

Cuando el defensor se ha separado mucho para cerrar la penetración o defiende forzando mucho hacia un lado, el atacante puede tratar de desequilibrarlo invitándolo de nuevo a que robe el balón en el bote, pero ahora no con un cambio de mano, sino con un bote lateral, desplazándose lenta y escasamente, casi enseñándole el balón, incluso botando alto y levantando los hombros para hacer creer que se va parar renunciando a jugar 1x1. En cuanto el defensor caiga en la "trampa" y se desequilibre, bien por ir a robar, bien por ir a cerrar la penetración por el lado que parece ahora peligroso, se efectúa un cambio de mano y ritmo agresivo (o solo cambio de ritmo), rápido y profundo, es decir, dirigiéndose hacia el defensor, tratando de ganarle espacio, casi pasando hombro con hombro sobre él. Para ello, será clave que el atacante se flexione sorpresivamente y arranque con un primer paso largo y un primer bote bajo y alejado.

- BOTE HACIA ATRÁS Y CAMBIO DE RITMO.

De manera similar al caso anterior, el atacante finta una arrancada para luego simular una relajación en su acción de ataque y, levantando un poco los hombros, bota hacia atrás invitando al defensor a que se defina avanzando hacia él. Y en cuanto éste lo haga, se produce el cambio de ritmo hacia delante, con o sin cambio de mano. Es una buena opción para momentos en que el jugador con balón dispone de bastante espacio y está muy indicado contra defensas presionantes y defensas con 2x1 (forzar a los defensores a definirse iniciado el 2x1 y luego cambiar de ritmo para cogerlos a contrapié).

1.2.5. EL PASE

a) CARACTERÍSTICAS GENERALES

En este nivel la mejora en los pases no proviene de su mera ejecución técnica sino de su aplicación práctica. A saber: Pases más fuertes, más rápidos y más precisos. Se debe exigir no solo un buen pase técnicamente sino el pase más adecuado a la circunstancia concreta del juego. El desarrollo de las capacidades del jugador y su experiencia, le permitirán ahora realizar pases más versátiles y creativos. Por ejemplo: pases de larga distancia picados, pases de media distancia que se convierten en pases largos, e incluso primeros pases de contrataque que se convierten en asistencias.

Esta fase del aprendizaje requiere además un trabajo específico para pases en determinadas situaciones tácticas: puertas atrás, "alley oop", pases interiores con mucha presión defensiva tanto al pasador como al receptor, pases muy forzados después de dividir con bote, tanto interiores como para el tiro lejano...

Y por último, el trabajo en la visión periférica y el uso de la mirada tiene especial repercusión en la aplicación de los pases al juego de ataque: pasar sin mirar al receptor (pero viéndolo marginalmente), engañar al defensor con la mirada para dar el pase deseado en otra dirección...



b) TIPOS DE PASES

A la clasificación expuesta en el Primer Nivel, se añaden ahora nuevos conceptos que la complementan.

1) SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN

Al pase directo y al pase picado, que exigían que la trayectoria del balón fuera totalmente recta, se pueden ahora sumar los pases con trayectoria bombeada (“lob pass” en inglés, “globo” o simplemente pase bombeado, en español). Sin duda excepcionales a la norma, pero de utilidad en ciertas situaciones que ahora ya se plantean en este nivel. Se utilizan para pasar el balón por encima de la presión defensiva sobre el receptor. Su ejecución no es especialmente difícil, pero su aplicación al juego sí que lo es, pues la ralentizar el pase, permite la reacción de la defensa si no se ejecutan a la perfección.

Las situaciones para su aplicación son muy diferentes y en general muy comprometidas pues en muchos casos suponen un pase definitivo para la resolución de la posesión. Por ejemplo, pasar a un poste bajo que está siendo defendido por delante (el receptor debe en este caso colaborar especialmente, esperando fríamente hasta que el balón esté justo sobre él para dejar el contacto sobre el defensor); invertir con un “skip pass” de lado a lado por encima de todo el equipo contrario (especialmente utilizado contra defensas en zona); pase de contrataque por encima de los defensores que bajan a defender ligeramente tarde; pase al que sale de un bloqueo indirecto cambiando de dirección hacia atrás alejándose del balón, para dejar al defensor que pasaba de tercero; pase para un “alley oop”, tanto en juego posicional como en llegada de contrataque...

2) SEGÚN LA COLOCACIÓN Y SITUACIÓN DEL PASADOR Y RECEPTOR

- INTERIOR. Si el pasador está en el perímetro y el receptor esta dentro de la zona (o de espaldas al aro en los límites de la misma).
- EXTERIOR. Si el pasador está dentro de la zona y el receptor está por el perímetro.
- POR EL PERÍMETRO. Si ambos, pasador y receptor, están por el perímetro.
- SKIP PASS. (*Leído literalmente como suena en español.*) Si no se pasa al jugador más cercano, sino que se salta (*skip*) al primer receptor lógico y se da un pase más largo para buscar un receptor en el lado débil, pasando por encima de la defensa.
- ALLEY OOP. (*Leído ali-up, y nótese la inexistencia de la letra h*), si el pase se hace directamente hacia el aro para que el receptor salte a coger el pase y tirar directamente.
- ASISTENCIA. Si el receptor es el jugador en situación de tiro definitivo. En la consideración estadística (que no táctica) de la asistencia como tal, se pueden exigir determinadas condiciones a cumplir por el receptor: que efectivamente tire, que anote la canasta, que reciba en el interior, que tire sin necesidad de botar o con un número mínimo de botes, ...
- PRIMER PASE (OUTLET PASS). Si el pasador es el que ha cogido el rebote defensivo y da el “primer pase” de la posesión al que inicia el contrataque.



3) SEGÚN LA EJECUCIÓN DEL PASADOR

A los pases básicos expuestos en el Primer Nivel se pueden ahora añadir nuevas variantes, que como en otros fundamentos, requieren un gran dominio del balón, desarrollo de la fuerza, gran equilibrio en la postura básica, e incluso el lógico crecimiento del tamaño de la mano, que permite hasta coger el balón con una sola. De hecho, la mayor parte de estos nuevos pases serán ejecutados con una sola mano, salvo quizá, el primero de ellos, mano a mano, que, aunque se explica con dos, también podría ser ejecutado con una.

- MANO A MANO

Es un pase en el sentido de que un jugador transfiere el control del balón a un compañero, pero no hay un lanzamiento del balón. Se parte de un agarre simétrico pero en el que se gira 90° la posición de las manos de forma que una quede una por encima y otra por debajo del balón, con los codos abiertos para protección. Así el compañero que se acerca a por el balón lo puede coger con un agarre simétrico normal. El balón no se suelta hasta que el compañero lo tiene controlado, para lo que el agarre es fuerte hasta tener la seguridad de que es así, obligando al receptor a hacer un pequeño esfuerzo en “arrancar” el balón. Hay que cuidar que no se hagan pasos al pivotar buscando protección. No se usa de forma habitual salvo momentos concretos ante mucha presión al jugador que agotó el bote o como parte de un ajuste táctico.

- CON UNA MANO POR DEBAJO (PASE DE BOLOS).

Se parte de un agarre asimétrico y se lleva el balón hacia abajo y hacia atrás a la altura del muslo del lado de la mano de lanzamiento que se colocará por debajo del balón con los dedos hacia abajo, a la vez que se gira el tronco y los hombros hacia atrás por el mismo lado de la mano que va a pasar. La mano auxiliar va por encima del balón pero abandona el agarre inmediatamente, quedándose semiextendido el brazo para protección y contrapeso. Se lanza, a semejanza del lanzamiento en los bolos, girando el cuerpo hacia delante según se lleva el brazo de pase con la mano por debajo del balón igualmente hacia delante.

Cuidar la continuidad del brazo de pase de forma que no se cruce por delante o se suba la mano más arriba del hombro. Es un pase muy poco habitual que se utiliza en pases medios o largos y que requiere no tener ninguna presión defensiva sobre el pasador. Muy rápido cuando se ejecuta directamente desde el bote.

- CON UNA MANO CRUZADO POR DELANTE O POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Partiendo de la posición inicial de los pases laterales básicos, consiste en pasar el balón hacia el lado contrario de la mano que pasa. Cruzarlo por delante del cuerpo es lo más normal por su sencillez y la clara visión del campo de juego. Muy utilizado para pases interiores.

Llevarlo por detrás de la espalda es relativamente fácil también para aquellos que dominan bien el balón con una mano y la visión periférica, pero es de difícil aplicación en el juego hasta bien avanzada la formación del jugador. Utilizado para pases cortos y ante mucha aglomeración de jugadores, por ejemplo, para doblar pases interiores en una penetración o una llegada de contrataque. Se puede ejecutar también picado.



- CON UNA MANO INTERIOR, HACIA FUERA O CRUZADO POR DELANTE

Se parte de un agarre simétrico y se coloca el balón a la altura del pecho pero se lleva al lado del cuerpo contrario de la mano que pasa y desde ahí se pasa a ese lado por debajo del brazo auxiliar o se cruza al lado de la mano de pase. Pueden ser picados. Son pases muy cortos, útiles ante mucha presión defensiva, que se suelen realizar cerca del aro.

1.2.6. FINTAS

La mejora en la eficiencia defensiva fuerza el juego de ataque a una mayor riqueza de recursos individuales. Para la aplicación adecuada de los fundamentos básicos de botar, pasar y tirar, van a ser necesarias sus correspondientes fintas. Especial mención merecen las fintas de tiro ante la nueva incidencia de los taponos (interrupción del tiro realizada por el defensor), y el trabajo de pases interiores, pues es en esta fase del aprendizaje cuando realmente aparecen la figura del pivot y el juego interior.

1.3. FUNDAMENTOS DE DEFENSA

En el Primer Nivel ya se establecía el hecho de que los fundamentos defensivos, en general, son más fáciles de ejecutar que los de ataque. Y por su naturaleza, la defensa no se puede desglosar en compartimentos estancos de aplicación independiente. Es un todo que aumenta su eficacia con el paso del tiempo, pero del que no se pueden desgajar conceptos a los que no se va a prestar atención hasta un determinado momento del aprendizaje, como se hace en los fundamentos de ataque. Puede variar su eficacia final, pero no se puede ignorar su introducción en el aprendizaje.

Partiendo de todo esto, se trata a continuación de los aspectos más relevantes que el cambio producido por la evolución de los jugadores provoca en los fundamentos defensivos. A saber:

La aparición de los conceptos de concentración, atención y visión mencionados en el ataque, tienen igual influencia en el desarrollo de la defensa. Al mejorar la eficiencia de los atacantes, estos nuevos conceptos serán imprescindibles para poder defender también eficazmente.

De igual manera, la flexión de las rodillas en la postura básica, como en ataque, podrá ser más pronunciada al mejorar las condiciones físicas del defensor, y además deberá serlo para contrarrestar la misma mejora en los atacantes.

La mayor capacidad de anotación desde mayor distancia (6,25 m ó más) obliga a la defensa a extender su influencia por una mayor superficie del campo de juego, con lo que eso supone de desplazamientos más largos.

Esa misma capacidad que lleva a mejores porcentajes de acierto en el tiro exterior, no permite unas posiciones de ayuda en el lado débil tan largas como en etapas anteriores, por lo que la defensa del 1x1 adquiere una mayor importancia, al no ser tan fácil ni rentable las ayudas a las penetraciones.

El concepto de inversión del balón adquiere un carácter clave en la elaboración del ataque, llegándose hasta las inversiones con un solo pase (skip pass), por lo que las defensas deben ser mucho más rápidas en sus ajustes.



La mejora en la calidad y eficiencia de los pases y de los movimientos de jugadores sin balón, permiten al ataque mantener la posesión del balón durante más segundos y de manera más eficaz, lo que obliga a un esfuerzo más prolongado, tanto físicamente como en la concentración para evitar errores defensivos.

La evolución física de los jugadores puede primar el trabajo defensivo en las posiciones interiores, pero sin embargo, primará a los atacantes por el perímetro.

La riqueza en los fundamentos de ataque obligará también a una variedad mayor de aplicaciones defensivas. Así por ejemplo, la orientación de la posición defensiva habrá de ser menos uniforme que en etapas anteriores, aplicándose en cada situación concreta la variante más adecuada. Y la defensa de los bloqueos se resolverá de diferentes formas según las circunstancias.

Así pues, queda claro que los fundamentos individuales de defensa son los mismos para todas las categorías y las variantes defensivas, y será su aplicación táctica la que vaya aportando las novedades y las mejoras en esta etapa del aprendizaje. Por lo que en este apartado de defensa individual solo se aportan nuevos detalles para la defensa de los dos aspectos que el ataque aporta como novedad en esta etapa: la defensa del jugador interior y la defensa de los bloqueos, de las que se tratarán aquí algunos detalles individuales que luego se completan en su tratamiento colectivo.

1.3.1. DEFENSA DE LOS POSTES

Se entiende que se tratará de la defensa a los postes en el lado fuerte, lo que significa que estarán a un pase del balón. En caso de estar en el lado contrario, su defensa no difiere mucho de la de los demás jugadores alejados del balón, salvo quizá, por el cuidado especial que supone su peligro para el rebote defensivo, lo que puede obligar al defensor que no se separe mucho de él, o incluso que mantenga continuamente algún contacto.

En principio, se plantean tres posibilidades para la defensa del poste: por detrás, por delante y en tres cuartos. La decisión de cuál es la adecuada, dependerá de razones estratégicas y de la defensa conjunta de equipo. Generalizando con algunos ejemplos tópicos, se podría decir que cuando el defensor es mucho más alto y corpulento que el atacante, la defensa por detrás sería indicada y viceversa; cuando el poste atacante es muy bueno o muy importante en el juego de ataque de su equipo, sería quizá más indicada la defensa por delante y viceversa; o cuando el poste atacante es muy predecible en sus movimientos, por ejemplo, por su uso exclusivo de una sola mano para tirar, se podría decir que la defensa en tres cuartos quizá fuera la indicada. En cualquier caso, de nuevo hay que precisar que la defensa conjunta de todo el equipo será el principal parámetro para definir cómo se defenderá al poste.

a) DEFENDER POR DETRÁS

Si la defensa se realiza por detrás por la gran ventaja física del defensor, la postura de éste podrá estar orientada de cara al balón, con un pie ligeramente más adelantado con objeto de mantener el equilibrio cuando el atacante empuje hacia atrás y las manos se mantendrán altas. Si la diferencia de velocidad o de corpulencia no es mucha (o incluso es desventaja defensiva), quizá la orientación de la postura del defensor debería ser de lado hacia el balón, para poder controlar al atacante cuando empuje hacia el aro, manteniendo flexionado el brazo más



cercano a la espalda del atacante y el otro extendido hacia arriba. En cualquier caso, al defender por detrás está invitando a recibir al atacante, por lo que será importante estar atento a reaccionar adecuadamente cuando esto ocurra. La primera acción será separarse ligeramente para evitar que el atacante gane la ventaja con un pivote rápido, incitando así a que el atacante pivote para tirar desde donde recibe sin fácil rebote ofensivo y no pueda ganar la ventaja hasta debajo del aro.

La opción de colocarse por detrás es muy habitual para la defensa de los postes altos cuando el balón está por encima de la línea de tiros libres. El defensor se coloca de cara al balón y ligeramente hacia el lado del balón, lo que facilitará ganar la posición para colocarse después por delante o en tres cuartos y para evitar un corte hacia el aro por el lado fuerte.

b) DEFENDER POR DELANTE

La primera opción es que el defensor se oriente de cara al balón controlando al defensor con la espalda y las caderas, manteniendo los codos levantados y las manos altas. Pero sería igualmente apropiado que la postura fuera de lado al balón (con la espalda hacia el fondo o hacia arriba, según por dónde se pase) o incluso de espaldas, controlando al atacante con el brazo más cercano a su pecho y el otro levantado intimidando al pasador.

Para plantear esta opción defensiva, el primer problema a resolver es cómo pasar de una posición interior (más cercana al aro que el atacante) a ponerse por el exterior. Si la postura va a ser de lado o de espaldas será más fácil pasar, al ser el pie más lejano al defensor el que avance primero. Si se quiere defender de cara al balón, la clave será ser capaz de adelantar el pie más cercano al atacante, para luego llevar el brazo interior fuerte de abajo arriba. En esa lucha por la posición, será necesario que el defensor se flexione especialmente. En ambos casos, para pasar a colocarse por delante, existe la opción de hacerlo agachándose y “rodando” la espalda contra el cuerpo del atacante. Y si bien se podría pasar tanto “por debajo” del atacante (entre él y la línea de fondo) como “por arriba”, en principio parece más indicado hacerlo por arriba, para evitar que el atacante pudiera ganar la posición con toda la ventaja para recibir. Sólo si el poste atacante estuviera muy alejado de la línea de fondo (poste medio), la opción de pasar “por debajo” parecería más adecuada.

El evidente peligro de esta opción defensiva es la debilidad en el rebote defensivo. Independientemente de alternativas tácticas para contrarrestarlo, desde el punto de vista individual se pueden proponer dos alternativas: intentar girarse rápidamente para pasar al interior (adecuada ocasión de nuevo para utilizar el mencionado sistema de rodar la espalda contra el cuerpo del atacante) o simplemente empujar al atacante desde el exterior para llevarlo hasta debajo del aro o detrás del tablero, donde no es posible que vaya el rebote.

c) DEFENDER EN TRES CUARTOS

Es la elección quizá más habitual, pues es intermedia entre la más y la menos arriesgada y puede además ser una opción para alternar con las otras dos. Así por ejemplo, es muy habitual defender al poste bajo en tres cuartos “por arriba” mientras el balón se mantenga a la altura de los tiros libres, para pasar a colocarse por delante si el balón llega a la esquina. O defender tres cuartos “por debajo” al poste alto cuando el balón esté en la esquina,



para colocarse por delante si el atacante va al poste bajo. En general, es la opción más indicada para defender a los postes altos, situación en la que muy escasas veces se defiende por delante.

1.3.2. DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

Considerando la mejora de los recursos ofensivos, la defensa de los bloqueos debe ser un apartado clave en el trabajo defensivo. Si bien los bloqueos suponen la participación de varios jugadores y su defensa debe considerarse como un fundamento colectivo, se pueden mencionar aquí algunos detalles individuales aplicables en ciertas situaciones concretas. Por ejemplo:

a) PANTALLAS

Tratando de pasar las habituales pantallas de postes bajos a un tirador, consecutivas o dobles, cabe plantearse que el defensor renuncie a pasarlas por arriba y escoja seguir a su atacante por el exterior (por la propia línea de fondo) por donde se asegura que no chocará con los bloqueadores. Si además presiona al cortador hacia dichos bloqueadores, puede ser él el que acabe chocando y ralentizando su carrera, lo que haría perder el “timing” al ataque. A la salida, el defensor debe moverse rápida y agresivamente, acortando camino, para recuperar la adecuada posición, considerando que estará en buena disposición de cerrar una penetración por el fondo e incluso de llegar a puntear un tiro rápido. Bien es verdad que en esa salida se arriesga a que el atacante que sale de la pantalla corte hacia dentro rodeando al bloqueador, pero eso, en principio, es menos habitual, pues los atacantes tienden a cumplir con el esquema establecido y son menos los capaces de improvisar y que su equipo sepa seguirle y rentabilizar el movimiento. En todo caso, el defensor del bloqueador estará en disposición de ayudar en ese corte.

b) BLOQUEOS DIRECTOS

Una opción para el defensor del jugador con balón podría ser el arriesgar abiertamente cerrando el camino hacia el bloqueo, colocándose lateralmente al jugador con balón, dando la espalda totalmente a la dirección del bloqueo. Evidentemente, existe la posibilidad de que se produzca un intento de penetración directa desechando el bloqueo preparado, pero en principio eso ya rompe la dinámica del ataque evitando que completen su esquema establecido, y de nuevo el defensor del bloqueador debe estar preparado para ayudar.

Otra opción, especialmente cuando el jugador con balón no es un gran tirador de larga distancia o el bloqueo es muy lejos del aro, es que el defensor del bloqueador no solo se “pegue” al bloqueador, sino que intente alejarlo del aro para incluso meterlo en la propia trayectoria del jugador con balón, mientras el defensor de éste pasa de “cuarto hombre”.



BIBLIOGRAFÍA

- BEARD, B. El jugador completo de baloncesto. Hispano Europea. Barcelona. 1988
- BLAZQUEZ, D. Iniciación a los deportes de equipo. Martinez Roca. Barcelona 1986
- BRIZUELA, J. Metodología de formación y entrenamiento. FEB. 1986.
- COLOMA, M. Y BRIZUELA, J. Técnica individual. Curso de Entrenador Segundo Nivel. FEB. 1987.
- COMAS, M. Baloncesto. Más que un juego. Gymnos. Madrid. 1991
- DEL RIO, J.A. Metodología del Baloncesto. Paidotribo. Barcelona. 1990.
- GIORDANI, M. Curso de Baloncesto. De Vecchi. Barcelona. 1991.
- HERNÁNDEZ, J. Baloncesto, iniciación y entrenamiento. Paidotribo. Barcelona. 1988.
- KIRKOV, D.V. Entrenamiento del basquetbolista. Stadium. Buenos Aires. 1984.
- PEIRÓ, P., Y SAMPEDRO, J. Pedagogía del baloncesto. Miñón. Madrid. 1980.
- SANTOS, R. Baloncesto básico. Alhambra. Madrid. 1988.