



ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA

2. TÁCTICA

2.1. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE ATAQUE

2.1.1. Objetivos del ataque

2.1.2. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante sin balón. Desplazamientos para la recepción del balón.

2.1.3. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante con balón.

2.1. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE DEFENSA.

2.1.1. Objetivo de la defensa.

2.1.2. Acciones y conceptos tácticos.

2.1.3. Posición fundamental

2.1.4. Defensa del atacante con balón:

2.1.5. Defensa al jugador atacante sin balón

2.2. LAS PARADAS Y LOS PIVOTES (Habilidades motrices de equilibración)

2.2.1. El Pivote

2.2.2. Las Paradas

2.2.3. El Salto

3. BIBLIOGRAFIA



2. TÁCTICA

Todas las acciones descritas en los Fundamentos Individuales o Técnica Individual se ejecutan siempre en la práctica en un contexto de juego colectivo. Su aplicación coordinada entre los jugadores se basa en una serie de principios, que constituyen los Fundamentos Colectivos o Táctica. Los cuales, de la misma forma que los Individuales, se dividen en dos grandes apartados, según el equipo tenga la posesión del balón o no: Fundamentos Colectivos de Ataque y Fundamentos Colectivos de Defensa.

El baloncesto, como deporte colectivo, ofrece al jugador muchas posibilidades, tanto desde el punto de vista de los contenidos técnicos, como tácticos y estratégicos. Conviene en este punto precisar la interrelación de los contenidos del juego en la etapa de aprendizaje y formación del jugador. Es cierto, y cada vez más, que la metodología deportiva moderna se globaliza en cuanto a evitar que los objetivos estén aislados entre sí, y cada vez más el proceso de asimilación de una tarea en particular, conlleva otra asimilación paralela: la técnica no puede aislarse de la táctica. El gesto no puede separarse del uso, del "por qué de su utilización y sus fines", lo que exige un aprendizaje permanente, en situaciones de juego. El gesto técnico considerado de forma aislada no es suficiente en el aprendizaje de un deporte.

2.1. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE ATAQUE

2.1.1. Objetivos del ataque

El objetivo último en ataque es, desde luego, anotar. Para ello, hay que conseguir primero tirar, es decir, mantener la posesión mientras se avanza por el campo hasta poder realizar un tiro, y luego, que el tiro sea acertado y se enceste el balón. Estas premisas, sin duda obvias, son, sin embargo, las que guían toda la organización del juego de ataque, pues, ningún equipo es capaz de conseguir que todas sus posesiones acaben en un tiro, ni mucho menos, que todos sus tiros acaben encestandose.

Por lo tanto, no se trata tan solo de mantener el balón y acercarlo a la canasta contraria, sino de minimizar el número de pérdidas de balón. Y no se trata solo de tirar, sino de realizar el tiro más fácil y seguro posible, con el que se tenga mayor probabilidad de encestar, teniendo siempre en cuenta el reglamento y las limitaciones que impone.

Resumiendo, los objetivos del ataque se resumen en:

1. Mantener la posesión del balón, es decir que el jugador sea capaz de tener el balón en sus manos o botándolo todo el tiempo que quiera, sin perderlo delante de la presión defensiva.
2. Progresar con el balón hacia la canasta contraria, lo cual se conseguirá mediante desmarques, ofreciendo apoyos en amplitud y en profundidad, para recibir pases o crear espacios y poder avanzar con el bote
3. Y una vez que se llega a las cercanías de la canasta, el objetivo prioritario será conseguir lanzar en buenas condiciones.



Para que todos los fundamentos del juego de ataque tengan verdadera eficacia colectiva, se requiere que los cinco jugadores estén al tanto de lo que hacen y pueden hacer sus compañeros en virtud de lo que hace la defensa. Es decir, deben “leer el juego”, leer el propio ataque y leer la defensa.

Se debe pedir a cada atacante que “mire” a sus compañeros y “vea” cómo se desarrolla el ataque, para luego actuar en consecuencia. “Mirar y ver”, es decir prestar atención a lo que realmente ocurre para participar eficazmente anticipándose a lo que puede ocurrir. Así podrán “pensar” y “decidir” antes de recibir el balón, pues hacerlo al recibir será tarde y romperá el trabajo colectivo de creación.

Una consecuencia de aprender a “leer el juego” es que se produzca una adecuada coordinación espacio-temporal entre el movimiento del balón y el de los jugadores. Es decir, que cada uno esté en el sitio adecuado en el momento adecuado, y que el balón llegue al jugador adecuado en el momento adecuado

2.1.2. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante sin balón. Desplazamientos para la recepción del balón.

Una vez explicados ya los movimientos de ataque sin balón desde el punto de vista técnico, vamos a tratar de analizar estos movimientos desde el punto de vista táctico. Debemos recordar que en este tipo de movimientos lo importante es la velocidad de ejecución, así como su perfecta realización, teniendo en cuenta que han de ser movimientos amplios

El jugador sin balón tiene que trabajar con la idea básica de que un compañero, o él mismo, pueda obtener el balón en la mejor posición posible para efectuar un tiro o jugar con el balón. Los movimientos deberán ser amplios, rápidos, buscando siempre posiciones equilibradas, pero que a la vez, nos permitan movimientos veloces. Los desplazamientos, al efectuar un corte, deben realizarse en líneas rectas y ángulos.

Podemos afirmar que estas acciones son prácticamente la base de la estructuración de los sistemas de ataque ya sean complejos o simples, ataques libres, por conceptos o estructurados, puesto que la acción de los jugadores sin balón aporta una gran textura al juego de conjunto.

Son muchos los entrenadores que establecen una serie de premisas para la buena realización de los cortes. Estos movimientos sin balón vendrán determinados, no por una ejecución mecánica del gesto, sino por un análisis previo de la situación. Situación que vendrá influenciada por factores como:

1. Los propios compañeros y los espacios que ocupen. Es necesario que exista una gran coordinación entre el atacante con balón y el resto de atacantes, pues será una buena sincronización la que aporte un alto porcentaje de tiros a canasta. Una consideración elemental que nunca se debe olvidar, es que en la realización de estas acciones, el objetivo es obtener tiros de alto porcentaje, sin despreciar las opciones de los segundos tiros. Esta misión no sólo depende del jugador que tiene el balón y tira a canasta, sino también del resto de sus compañeros
2. La acción de nuestro defensor y el espacio que proteja



3. La situación del resto de los defensores. Es necesaria ejecutar los movimientos de ataque en función de los planteamientos de la defensa: no se deben automatizar las acciones por muy planificadas y estructuradas que éstas sean
4. La proximidad o lejanía a la canasta. Los cortes más eficaces se realizan de cara al balón y en sentido de la dirección hacia la canasta

En general, todos los movimientos de ataque sin balón, deben orientarse teniendo siempre las siguientes premisas desde el punto de vista táctico:

a) Ocupar el espacio.

Por muy activa que sea una defensa, siempre será el ataque el que mantenga una cierta iniciativa en el juego y eso le da una ventaja, que lleva necesariamente a la defensa a tener que recurrir a un sistema de trabajo en equipo para prever las diferentes alternativas. Evitar esa colaboración defensiva será el objetivo inmediato del ataque.

La defensa siempre tendrá como objetivo el reducir el espacio en el que debe actuar. La razón de esto es bastante sencilla. Cuanto menor sea el espacio a defender, mayor intensidad defensiva podrá aplicar y mayores posibilidades tendrá de recuperar el balón. Por lo tanto, el ataque debe pretender todo lo contrario, es decir, abarcar el mayor espacio posible, distribuir el espacio. Ello nos lleva a que la parte final de los movimientos debe prever espacios vacíos.

b) Dificultar las ayudas.

Como consecuencia de lo anterior, gracias a esta distribución de los espacios favorecemos la acción del jugador con balón, dotándole de espacio suficiente para su actuación. Y al mismo tiempo, disminuimos las posibles acciones de ayuda del resto de los defensores, ya que el espacio a cubrir es mayor.

c) Cambios de dirección.

Los cambios de dirección sin balón, son unas acciones que sirven para desmarcarse del defensor, haciendo creer que vamos a ir hacia un lado, para utilizar otra trayectoria. Los cambios de dirección llevan implícito un cambio de ritmo, y un cambio de trayectoria. No siempre se realizan en los cortes, donde puede existir simplemente una arrancada o cambios de ritmo sorprendidos. Se emplean fundamentalmente ante defensas individuales. En caso de utilizar estos fundamentos en la realización de los cortes, hay que distinguir cuando los atacantes se encuentran:

1. En el lado del balón, optando por alejarse del balón o acercándose a éste, cortando a canasta o alejándose de ésta.
2. En el lado de ayuda, acercándose o alejándose de la canasta, o bien manteniendo el mismo lado intentando superar a su defensor y conseguir la canasta.

d) Cortes.

La acción básica más simple del jugador sin balón son los cortes. Cuando se llevan a la práctica de forma coordinada entre los cinco jugadores y sirviendo a los objetivos aquí expuestos, son el instrumento elemental que uti-



liza el jugador para cumplir sus objetivos. En equipos de iniciación serán el instrumento único. Podemos diferenciar los cortes en función de dónde vengan. Así tenemos:

1. Del lado del balón al lado de ayuda con el objetivo de dividir la zona, crear aclarados, mover a la defensa, o recibir el balón.
2. Del lado de ayuda al lado del balón, para poder recibir el balón o crear sobrecarga en el lado del balón.

2.1.3. Acciones y conceptos específicos del jugador atacante con balón.

a) Tirar (lanzamiento a canasta)

La “amenaza” primordial del jugador con el balón es tirar. Sus otras dos alternativas, pasar o botar, son, en principio, claramente secundarias, así que, el atacante con balón debe, normalmente, transmitir siempre a la defensa el peligro inminente de que pueda tirar. Esto es así, sin duda, porque gracias a él se puede conseguir el objetivo final de todo el juego: anotar canasta.

Pero claro, hay que tener en cuenta que, dependiendo de las circunstancias del juego, el jugador con el balón puede encontrarse en muy diferentes situaciones en relación con su posibilidad de tirar. Es lo que denominamos aquí la “situación de tiro” del atacante en cada momento.

Es decir, el jugador puede encontrarse en un momento en que, por la distancia a canasta y/o por la proximidad del su defensor no debe tirar a canasta. En ese caso el jugador puede optar por pasar el balón o por trabajar individualmente para mejorar su situación de tiro (bien mediante las fintas, las salidas, los cambios de dirección,...)

Una vez que el atacante consiga crear una buena ocasión de tiro, él es el responsable de asumir la responsabilidad de efectuarlo. Sus prioridades prácticamente se reducen a una: Tirar.

Una vez en el sitio y en el momento adecuado, el jugador que asume la responsabilidad de ejecutar el tiro debe cumplir ciertas condiciones para responder adecuadamente a esa responsabilidad: se le exige al jugador que al hacerlo, realice un “buen tiro”. Al definir un “buen tiro” se consideran también diferentes condiciones:

- La recepción y el agarre del balón han de ser buenos (al que el balón “se le escapa” no se le puede pedir un buen tiro, luego, normalmente, no se puede hacer un buen tiro inmediatamente después de un mal pase),
- El tirador ha de partir de una adecuada situación de equilibrio (si “se está cayendo” no puede hacer un buen tiro),
- Especialmente en equipos de formación, se puede exigir al tirador que ejecute el tiro escogiendo el tipo de tiro apropiado en cada caso y ejecutándolo con la mecánica adecuada (como por ejemplo, tirar al tablero si está bajo aro, utilizar la mano adecuada en una entrada...)
- las condiciones físicas y técnicas del jugador, o
- tiempo restante de la posesión o del partido y resultado,



- que la distancia a la canasta sea la correcta según sus características
- la posición del defensor para tener el suficiente tiempo de tiro
- que exista la posibilidad de coger el rebote

En resumen, el entrenador puede dar las pistas para establecer “quién”, “cuándo” y “desde dónde” puede tirar y el jugador debe interpretar si está en disposición de tirar, si ha obtenido la ventaja (“ganado el momento”) a su defensor y cómo debe ejecutar el tiro.

1) Tipos de tiros (desde el punto de vista táctico).

Una vez que el jugador ha analizado la situación y ha llegado a la conclusión de que la mejor opción es realizar un tiro, por último, lo que le queda es decidir qué tipo de tiro realizar. Esto va a venir determinado fundamentalmente por la distancia a la canasta que se encuentre y por la distancia del defensor. En general podemos decir que:

1. Jugador próximo a la canasta

Sin un defensor cercano, deberá buscar o bien tiros en bandeja o tiros apoyándose en el tablero para obtener un tiro con alto porcentaje de acierto. Pero si el defensor está cerca, deberá utilizar fundamentalmente tiros a una mano, como el gancho, mientras que con el otro brazo tratará de proteger su lanzamiento. En cualquier caso, en esta situación, siempre deberá tirar con la mano más alejada de su defensor.

2. Jugador lejos del aro. En general, en esta situación, el jugador siempre debe optar por realizar un lanzamiento en suspensión. Evidentemente, en esta situación, deberá utilizar siempre aquella mano dominante

a) Botar. (desplazamiento del balón)

Tácticamente, botar es un fundamento de uso más restringido que pasar. Resulta muy importante dejar claro desde el principio que el bote surge como un medio para avanzar por el campo con el balón controlado. Por lo tanto, su uso debe reducirse a éste, a avanzar por el campo, tratando desde el principio de eliminar todos aquellos botes que no supongan un desplazamiento del jugador por el campo. De esta manera, al mismo tiempo, estaremos eliminando riesgos innecesarios de pérdidas del balón, ya que en definitiva, al botar el balón estamos perdiendo momentáneamente el control del balón.

Hay que evitar en el juego de equipo que sólo se efectúen tiros después de botar y botar como único instrumento de creación de la ocasión de tiro. Tanto en el caso del jugador que bota y bota buscando insistente y aisladamente su propio tiro, como en el caso del jugador que bota y bota esperando que todos los demás trabajen para que él pueda dar una asistencia inapelable (errores ambos muy habituales en los equipos de escasa o deficiente formación).

Como casi siempre, el uso del bote, o mejor dicho, el tipo de bote a utilizar siempre vendrá determinado por la situación del defensor y por la proximidad o no a la canasta. Lo ideal es llegar a dominarlo con las dos manos



por igual (ya que siempre hemos de botar con la mano más alejada del defensor para tener mayor protección) y sin necesidad de mirar al balón. Dependiendo de la situación del juego emplearemos un tipo y otro de bote:

1. El bote de progresión o avance, que sirve para avanzar hasta el campo de ataque (lo que se suele denominar vulgarmente como “subir el balón”). Cuando nos encontramos marcados y debemos hacer uso de este tipo de bote, hemos de colocar siempre el cuerpo como protección,.
2. El bote de protección, que sirve para proteger el balón cuando hay un defensa cerca
3. El bote de velocidad, que se emplea cuando hay mucho espacio por avanzar sin defensa alguno
4. En algunas ocasiones, cuando queramos superar a un defensor mediante el bote y desplazándonos deberemos utilizar los cambios de ritmo y de dirección. El primero de ellos, mediante el cambio de velocidad en nuestro desplazamiento y en el bote, nos permitirá alejarnos de nuestro defensor.
5. Con los cambios de dirección, modificamos nuestro desplazamiento saliendo en una dirección diferente. Es importante destacar que la realización de los cambios de dirección siempre debe venir marcada por la acción del defensor. Solamente serán necesarios cuando el defensor evite mi progresión hacia la canasta, evitando de esta manera la tendencia a realizarlos sin ninguna orientación.

Del mismo modo, el cambio de dirección solamente tiene sentido si nos desplazamos en el espacio, en una nueva dirección y siempre con la intención de acercarme hacia la canasta. Al mismo tiempo, al realizar el cambio de dirección deberemos realizar un cambio de mano, para salir botando en la nueva dirección con la mano más alejada del defensor, y un cambio de ritmo para tratar de dejar atrás al defensor.

En función de nuestra proximidad a canasta y de la proximidad al defensor utilizaremos un tipo de cambios de dirección u otro. Así en situaciones lejanas a canasta donde la acción del defensor suele ser menos intensa, utilizaremos cambios de dirección que nos permitan realizarlos a gran velocidad como pueda ser el cambio por la espalda. Sin embargo, en situaciones cercanas a la canasta, donde la acción del defensor será más intensa, deberemos utilizar cambios de dirección que ofrezcan mayor protección, como pueda ser el reverso.

b) Pasar (lanzamiento a otro compañero, táctica colectiva)

El baloncesto es un deporte de equipo o de asociación. El pase es el fundamento que hace que ello sea realidad, ya que permite que el balón vaya de las manos de un jugador a las de otro (por eso, es necesario que para jugar un partido de baloncesto, al menos hay dos jugadores en el equipo). En toda acción de pase se ven involucrados el pasador y el receptor, con sus respectivos defensas. Es uno de los fundamentos, junto con los movimientos sin balón, cuya ejecución diferencia a los equipos buenos de los mediocres.

El pase no es bueno solo cuando llega a buen término. El pase es una acción entre dos jugadores, en la cual se transfiere el control del balón de uno a otro. Luego para que sea un buen pase, debe permitir al jugador que recibe el balón realizar el siguiente movimiento con la mayor rapidez posible.



Al mismo tiempo, como ya hemos indicado anteriormente, el pase implica un juego de conjunto, en el que la responsabilidad del pase es conjunta, tanto del pasador como del receptor. Esto hace que el pasador tenga que valorar la situación del receptor, la distancia, la proximidad de los defensores, los movimientos del receptor, el tipo de pase a utilizar, la trayectoria a emplear. Y del mismo modo, el receptor debe valorar donde quiere recibir el pase indicándolo con la mano más alejada de su defensor, dónde está su defensor, a qué altura quiere recibir el balón, y que acciones posteriores va a realizar para orientarse hacia la canasta de un modo u otro. El receptor siempre debe recibir el balón en una situación de equilibrio que le permita ejecutar otras acciones.

El jugador debe valorar la posibilidad de pasar, luego decidir qué tipo de pase emplear y en qué momento darlo.

1) Valorar la posibilidad de pasar:

Escogiendo al compañero que está libre o desmarcado, separado de su defensa, y mejor colocado dentro de la pista para poder ir hacia la canasta o tirar

2) Decidir qué tipo de pase emplear:

Tipos de pases hay muchos y puede haber situaciones en que más de uno sea igualmente válido, aunque lo normal es que varíe según el momento específico en que me hallo. Dependerá de la distancia a la que se encuentre el receptor y de la trayectoria que deberá seguir el balón en función del camino que obstruya el defensa. Si el defensa tapa la línea de pase por arriba, se pasará por abajo y al revés. En general, podemos decir que:

- El pase de pecho es un pase lento que se utilizará en distancias cortas y cuando la presión defensiva no es muy grande. Son pases de gran precisión
- El pase picado es un pase que permite al receptor percibir mejor la trayectoria del balón, luego es más aconsejable cuando el receptor va a gran velocidad, como en la finalización del contraataque. También es un buen pase para superar a un defensa, como puede ser en una puerta atrás o pases interiores
- El pase realizado a una mano es un pase mucho más rápido que los anteriores, luego es bueno utilizarlo ante defensores muy agresivos para tratar de sorprenderlos. Es un pase para distancias cortas, que se debe ejecutar siempre con la mano más alejada del defensor. Nos podemos ayudar con un pivote, movimiento del pie, para tratar de quitarnos la presión defensiva de encima y abrir la línea de pase.
- El pase de béisbol es el pase ideal para recorrer largas distancias, por lo que nos conviene utilizarlo cuando el receptor está muy lejos, como pueda ser en la salida del contraataque.
- El pase por encima de la cabeza puede sustituir en casi todas las ocasiones a los pases de pecho. La ventaja sobre éste estriba en que la posición de la pelota permite un gesto más rápido de tiro que si la mantenemos a la altura del pecho. Va bien para dar balones interiores y para desplazamientos del balón de un lado al otro del ataque. Es válido para distancias mayores que el pase de pecho



3) Momento del pase

Hay que pasar en el momento adecuado, ni antes ni después. Teniendo en cuenta el tiempo que necesita el balón para viajar de una mano a otra, para coordinar el desplazamiento del receptor con el balón (previéndolo donde lo va a recibir, para ello el receptor debe indicar a qué mano debe ir dirigido el pase) o evitar que el defensa tenga tiempo de interceptarlo

1.2. FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE DEFENSA.

1.2.1. Objetivo de la defensa.

En Baloncesto la posesión del balón es alternativa de por sí, pues el equipo que tiene el balón no puede mantenerlo más de treinta segundos sin tirar y cuando lo hace ya da la oportunidad al adversario de obtener la posesión del balón, aunque sea, por lo menos, al recibir una canasta. Así, el primer objetivo en defensa no es tanto recuperar la posesión del balón, que es seguro que se recuperará, sino obtener esa posesión antes de que el contrario consiga tirar. Para ello el jugador puede interceptar un pase; robar un balón en posesión del contrario; obligar al contrario a cometer pasos, dobles; provocar falta personal en ataque o bien provocar pasividad del ataque utilizando las reglas temporales de los 30 sg, 10 sg. o 5 sg.

El segundo objetivo de la defensa será el de impedir el avance del rival con el balón hacia nuestra canasta, o al menos, retrasar esta progresión ocupando siempre la posición intermedia entre el atacante y la canasta.

El tercer objetivo será la protección de nuestra canasta. Si la defensa siempre debe ser fuerte, cuando estamos cerca de la canasta ha de ser, si cabe, aún más intensa. Debemos oponernos a que el atacante penetre y pueda tirar de cerca, obligándolo a efectuar tiros lejanos o bien a tirar con nuestra oposición, bajando así su porcentaje de aciertos.

1.2.2. Acciones y conceptos tácticos.

Si las acciones y conceptos posibles en ataque eran difíciles de aislar y clasificar, más lo son los de defensa por su marcado carácter colectivo. Y si en los Fundamentos Individuales de Ataque había muchos conceptos de marcado táctico individual, en los de defensa más aún por su absoluta relación con la ubicación del atacante defendido y del balón, y las opciones disponibles de ese atacante.

En la construcción de una defensa se utilizan multitud de conceptos como lado fuerte y lado débil; línea balón: por encima y por debajo del balón; distancia en pases; línea de pase; distancia de tiro; jugador con balón, jugador sin balón; disponibilidad del bote; presionar o flotar; ayudar, recuperar, cambiar; comunicación: hablar en defensa.

Vamos a aclarar algunos de ellos desde el punto de vista táctico.



1.2.3. Posición fundamental

La posición de equilibrio, con el centro de gravedad bajo y las piernas separadas, aparece como obligatoria para una buena y rápida respuesta de desplazamiento ante la acción del contrario. Pero todo lo demás, es decir, la posición relativa de los pies y de los brazos, depende de unos factores individuales y de factores colectivos.

Los pies pueden colocarse a la misma altura o con uno de ellos algo más adelantado que el otro, a veces señalando el lado por el que queremos conducir al atacante, sin que esto sea una norma fija. En cuanto a los brazos deben servir para tapar líneas de pase, taponar el tiro y para controlar en lo posible las acciones de bote del oponente.

Lo mismo pasa con la distancia y orientación que guardo respecto al atacante, modificada, no sólo en base a si el atacante tiene o no el balón, sino también en función de su proximidad a la canasta y de su posición central o lateral sobre la pista. Todo atacante, y más si tiene el balón, considera que tener libre la línea recta hacia el aro es uno de los principales objetivos a conseguir. Por lo tanto, debemos mantener una colocación entre el aro y el oponente, aunque esta opción pierde importancia a medida que la distancia hacia la canasta aumenta.

Como parece claro, la posición que adoptemos en defensa viene muy determinada por dos factores: en primer lugar, la posesión o no del balón y; en segundo lugar, la situación de la canasta. Veamos como influye cada uno de estos factores.

1.2.4. Defensa del atacante con balón:

En la defensa del jugador atacante con balón podemos diferenciar tres situaciones diferentes, según si el jugador posee todavía la opción del bote, si se encuentra botando o bien si ha agotado el bote.

Cuando estamos defendiendo al jugador con balón que aún no ha botado debemos valorar la distancia a la que nos ponemos del atacante, ya que cuanto más cerca estemos del atacante, le estaremos dando más opciones para botar y menos para tirar o pasar. Y al contrario, cuanto más lejos estemos del atacante, más facilidad tendrá para tirar o pasar y menor facilidad para superarnos con el bote. Luego, como primera idea, la posición que adoptemos deberá ser dinámica y variando constantemente la distancia con respecto a nuestro atacante para crearle incertidumbre.

Nuestro objetivo será dificultar el tiro y el pase, y evitar que se acerque al aro. Casi nunca intentaremos robarle el balón, sino más bien provocarle un error. Normalmente adoptaremos una posición asimétrica en nuestros pies, tratando de orientar el atacante hacia un lado, generalmente hacia su lado malo o menos hábil.

Una vez que el jugador empieza a botar, la distancia respecto a él se disminuye, tratando de orientar al atacante con los desplazamientos defensivos hacia el lugar que quería. Nuestro objetivo será tratar de conseguir que deje de botar cuanto antes. Conseguido esto, nuestra presión defensiva aumentará considerablemente, ya que en esta situación tan solo puede tirar y pasar. Sin embargo, no vamos a presionarle con el objetivo de robarle nosotros el balón, sino con el objetivo de provocar en el algún error al realizar un mal pase o al realizar un tiro con escaso porcentaje de acierto.

Será en este caso cuando necesariamente el resto de los defensores tendrán que presionar a sus atacantes.



1.2.5. Defensa al jugador atacante sin balón

Defender a un atacante sin balón supone ir variando continuamente la intensidad de la marca. En general, a mayor proximidad al balón y/o a la canasta, mayor intensidad defensiva deberá aplicar. Y al contrario, cuanto más lejos esté el atacante del balón y/o de la canasta, menor intensidad defensiva tendré que aplicar.

Siempre debemos pretender que en ningún momento del juego pueda un contrario recibir en condiciones favorables para completar una posesión de ataque. Esto me obliga a tener siempre en cuenta dos referencias importantes: nuestro atacante y el jugador atacante con balón. En función de estos parámetros, modificaremos nuestra posición.

Como ya hemos comentado, la colocación del defensor y su intención dependerá de la situación del atacante respecto al balón y a la canasta. Si el jugador está cerca del balón y de la canasta, la intención del defensor siempre será evitar que el atacante reciba tapando la línea de pase con el brazo más cercano al balón, mientras que con el otro brazo controlará los movimientos del atacante.

Si el jugador atacante está lejos del balón y lejos de la canasta, la intención y posición del defensor va a cambiar. El defensor se pondrá más alejado de su atacante, con la intención de reducir el espacio disponible para el ataque, y con la intención de ayudar al defensor del jugador con balón en caso de que este necesite ayuda porque su atacante lo ha superado.

La separación respecto a su atacante va a venir determinada por las características del atacante y por la distancia al balón (cuanto mayor sea la separación con el balón, más lejos se puede colocar el defensor). De esta manera, el defensor puede reaccionar mejor a los posibles movimientos del atacante sin balón

1.3. LAS PARADAS Y LOS PIVOTES (Habilidades motrices de equilibración)

1.3.1. El Pivote

El pivote consiste en un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo, mantenido por el giro sobre la punta de uno de los pies. Este tipo de movimientos se incluyen en los cambios de dirección, son de aplicación práctica en casi todos los movimientos del juego ofensivo y defensivo, y lo mismo pasa al hablar de las fintas de recepción, los cambios de dirección botando,...

Lo que varía de una situación a otra, es fundamentalmente la amplitud del giro. Cuanto mayor vaya a ser esta amplitud del giro, mayor deberá ser la flexión de las piernas. Pero independientemente de esto, el pivote siempre deberá proporcionarnos situaciones de equilibrio para poder realizar cualquier gesto posterior con eficacia (en función de las acciones que nos permita el reglamento)

El uso del pivote con balón siempre persigue algún fin técnico-táctico concreto. Este fin puede ser ofensivo, si me sirve para preparar alguna acción posterior de ataque, ya sea un pase, un tiro o un bote; o defensivo, si con él eludo el acoso del defensor.



Los pivotes ofensivos se suelen dar hacia adelante, buscando orientar al atacante hacia la canasta, bien con la intención de equilibrarnos para el tiro o bien con la intención de engañar al defensor como puede ser el uso de las fintas; o hacia el punto en que se realiza la acción principal sin balón, preparando el pase. Siempre debemos buscar una posición de gran equilibrio que facilite mi posterior movimiento de pase, bote o tiro.

Los pivotes defensivos suelen ser de espaldas, tomando una posición bastante abierta de piernas y perdiendo con el cuerpo la dirección de cara al aro. En estas condiciones es difícil iniciar una progresión en bote hacia la canasta, luego utilizaremos este tipo de pivotes cuando el atacante haya agotado el bote y tratará mediante un pase, conseguir posteriormente una recepción más ventajosa.

Luego de esto, podemos deducir que el pivote se utiliza fundamentalmente con las siguientes intenciones:

1. Acercar al atacante a la canasta
2. Equilibrarle en cualquiera de las acciones que realice
3. Proporcionar líneas de pase a cualquier atacante sin balón

1.3.2. Las Paradas

Las paradas son gestos motrices que utilizamos para detenernos cuando estamos en movimientos. El dominio de su lateralidad es obligado, pues tiene aplicación en todos los fundamentos técnicos, formando parte de respuestas válidas para algunos tipos de recepciones, pases, movimientos tras el bote, lanzamiento a canasta y desplazamientos defensivos.

Diferenciamos dos tipos de paradas en función de los apoyos que realice para detenerme. Si caigo con los dos pies a la vez, es decir, realizo un solo apoyo, estaremos haciendo una parada en un tiempo. Mientras que si caigo primero con un pie y después con otro, estaremos realizando una parada en dos tiempos. Es importante que, independientemente de la parada que utilicemos, el jugador quede flexionado y en una posición de equilibrio que le permita realizar cualquier gesto posterior.

Cualesquiera de las dos paradas son válidas, aunque su uso va a venir determinado por la velocidad a la que nos estemos desplazando y en función de la acción técnica posterior que vayamos a realizar. Parece que la parada en un tiempo presenta alguna ventaja sobre la parada en dos tiempos, ya que, por un lado, es más rápida de realizar, y por otro, aplicando el reglamento, no me define ningún pie de pivote si me encuentro con posesión en ese instante, pudiendo usar indistintamente cualquiera de los dos, aunque sin posibilidad de cambiarlo hasta completar mi acción. Esto hace que no sea fácil defender a un jugador en esta situación, pues posee todas las opciones posibles. Por tanto, conviene utilizar la parada en un tiempo para detenerse tras bote bien para realizar un tiro en suspensión o bien para tratar de hacer un tiro en aproximación, a través de un pivote hacia el aro.

Sin embargo, en las paradas en dos tiempos, si esta detención en carrera coincide con una recepción o con un control posicional tras un dribling, debo tener muy en cuenta el reglamento de juego, pues es el primer pie que toca el suelo, el que queda asimilado a punto fijo para el pivote posterior que se pueda hacer. Incluso se puede realizar un pivote previo al apoyo del segundo pie.



Parece por tanto que, las paradas en dos tiempos se van a utilizar siempre que la velocidad de desplazamiento sea muy elevada (finalización del contraataque), ya que van a proporcionarnos una situación de mayor equilibrio. Del mismo modo, también las voy a utilizar cuando necesito modificar mi orientación respecto a la canasta. En las paradas en un tiempo tendría que modificar esta posición en el aire, lo cual me llevaría a una situación inestable. Sin embargo, al utilizar la parada en dos tiempos, el primer pie que apoyo me va a servir para detenerme y para orientarme en la nueva dirección mediante un pivote previo al apoyo del segundo pie (por ejemplo, en la salida de un bloqueo que necesito orientarme hacia la canasta para poder tirar)

1.3.3. El Salto

También el salto está presente en el baloncesto y tiene una gran importancia dentro de un partido, pues el balón es el objetivo y el causante de la inmensa mayoría de los que se producen en él. Estos saltos acostumbra a requerir un esfuerzo cercano al máximo, pues hay que vencer casi siempre la oposición de uno o más contrarios.

Para recuperar un balón mediante un salto, es necesario unir colocación y potencia en el salto. Es fundamental anticiparse a la acción disuasoria del contrario, lo que supone, a menudo, adivinar la trayectoria que seguirá el balón.

Es necesario analizar la trayectoria aérea del balón. Toda la información visual, respecto a la trayectoria aérea de la pelota, se transforma en previsiones motrices para mejorar la situación previa al salto. Además, debemos realizar un movimiento de control del contrario más cercano.

La coordinación temporal también es muy importante, pues, si el salto se realiza antes de tiempo, este será estéril y puede provocar bien la pérdida del balón o faltas personales. Del mismo modo ocurrirá si se hace demasiado tarde

Por último, debemos entender el salto como un medio de anticipación. Hay que ir a por el balón y no esperar que nos caiga en las manos. Para ello debemos hacer coincidir el punto más alto de la trayectoria aérea con la recuperación del balón



BIBLIOGRAFIA

BLAZQUEZ SANCHEZ, D. (1986) Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Martinez Roca

JUNOY, J. (1996) La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto. Madrid: M.E.C.

PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (1979) Pedagogía del baloncesto. Valladolid: Miñon.

DEL RIO, J.A. (1990) Metodología del baloncesto. Barcelona: Paidotribo.