



AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA

# 1 FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

**ANTONIO DE TORRES  
NIEVES ARJONILLA**

*LOS AUTORES:  
Antonio de Torres  
es entrenador superior  
y profesor de la  
E.N.E.*

*Nieves Arjonilla es  
entrenadora superior,  
profesora de la  
Facultad de Ciencias  
de la Actividad Física  
y Deportes de  
Universidad de  
Las Palmas de G.C.*



# *E*n este capítulo

*“El dominio de la técnica individual te permite tener un abanico más amplio de posibilidades para decidir en una jugada concreta”*  
(Joan Creus)

## FUNDAMENTOS INDIVIDUALES

Se trata de la base, del primer objetivo del jugador de baloncesto: el dominio de los fundamentos individuales. La técnica es la herramienta necesaria para construir el juego: el pase, el bote, el tiro, la defensa, los desplazamientos...



## *I*ndice

### INTRODUCCIÓN.

### 1. FUNDAMENTOS DE ATAQUE

#### 1.1. POSTURA BÁSICA

##### 1.1.1. DESCRIPCIÓN

- a) LOS PIES
- b) LAS RODILLAS
- c) LA CADERA
- d) TRONCO
- e) LOS BRAZOS
- f) LA CABEZA

##### 1.1.2. DOMINIO DEL BALÓN

- a) CONTROL DEL BALÓN
- b) RECEPCIÓN
- c) AGARRE O SUJECIÓN DEL BALÓN
- d) PROTECCIÓN DEL BALÓN

#### 1.2. DESPLAZAMIENTOS

##### 1.2.1. PARADAS

- a) EN UN TIEMPO
- b) EN DOS TIEMPOS

##### 1.2.2. PIVOTES

##### 1.2.3. ARRANCADAS

- a) ABIERTA o DIRECTA
- b) CRUZADA
- c) EN REVERSO

##### 1.2.4. CAMBIOS DE RITMO

##### 1.2.5. CAMBIOS DE DIRECCIÓN

#### 1.3. EL TIRO.

##### 1.3.1. DEFINICIÓN

##### 1.3.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

##### 1.3.3. EJECUCIÓN TÉCNICA

- a) POSICIÓN DE TIRO
- b) LANZAMIENTO

##### 1.3.4. CLASIFICACIÓN DE TIROS

- a) TIROS EN CARRERA
- b) TIROS DESDE PARADO

##### 1.3.5. DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE TIRO

- a) TIROS EN CARRERA
- b) TIROS DESDE PARADO



## 1.4. EL BOTE

### 1.4.1. DEFINICIÓN

### 1.4.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

### 1.4.3. EJECUCIÓN TÉCNICA

### 1.4.4. TIPOS

- a) DE PROTECCIÓN
- b) DE VELOCIDAD

### 1.4.5. APLICACIONES

- a) PARADAS
- b) ARRANCADAS
- c) CAMBIOS DE RITMO
- d) CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE MANO

## 1.5. EL PASE.

### 1.5.1. DEFINICIÓN

### 1.5.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

### 1.5.3. EJECUCIÓN TÉCNICA EN GENERAL

### 1.5.4. CLASIFICACIÓN DE PASES

### 1.5.5. DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE PASE

- a) SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN
- b) SEGÚN LA EJECUCIÓN DEL PASADOR

## 1.6. FINTAS

## 1.7. EL JUGADOR ATACANTE SIN BALÓN.

### 1.7.1. INTENCIONES TÉCNICO TÁCTICAS

### 1.7.2. ACCIONES BÁSICAS

- a) CORTES
- b) FINTAS DE RECEPCIÓN
- c) PUERTA ATRÁS
- d) BLOQUEOS

## 1.8. EL REBOTE DE ATAQUE.

### 1.8.1. DEFINICIÓN

### 1.8.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

### 1.8.3. EJECUCIÓN

- a) GANAR LA POSICIÓN
- b) EL TIRO POSTERIOR

## 1.9. UNO CONTRA UNO.

### 1.9.1. INTRODUCCIÓN

### 1.9.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

### 1.9.3. TIPOS

- a) DESDE EL PERÍMETRO
- b) EN EL INTERIOR

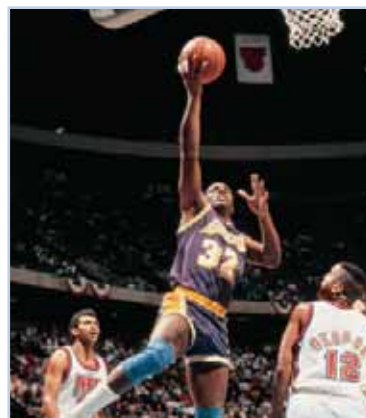
## 2. FUNDAMENTOS DE DEFENSA

### 2.1. INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS

#### 2.1.1. INTRODUCCIÓN

#### 2.1.2. CONCEPTOS

- a) JUGADOR CON BALÓN, JUGADOR SIN BALÓN
- b) AYUDA Y RECUPERACIÓN, AYUDA Y CAMBIO
- c) LADO FUERTE, LADO DÉBIL, POR ENCIMA DEL BALÓN, POR DEBAJO DEL BALÓN
- d) A UN PASE, A DOS PASES
- e) EL USO DEL BOTE
- f) LEJOS DEL ARO, POR EL PERÍMETRO, EN EL INTERIOR, A DISTANCIA DE TIRO
- g) PRESIONAR O AYUDAR (FLOTAR)
- h) VISIÓN MARGINAL O PERIFÉRICA
- i) HABLAR EN DEFENSA







## 2.2. POSTURA BÁSICA

### 2.2.1. LOS PIES

### 2.2.2. LAS RODILLAS

### 2.2.3. LA CADERA

### 2.2.4. TRONCO

### 2.2.5. LOS BRAZOS

### 2.2.6. LA CABEZA

### 2.2.7. DESPLAZAMIENTOS

- a) DESPLAZAMIENTOS LATERALES
- b) DESPLAZAMIENTOS FRONTALES
- c) RECUPERAR AL JUGADOR CON EL BALÓN
- d) AYUDAS

## 2.3. COMUNICACIÓN

### 2.3.1. INTRODUCCIÓN

### 2.3.2. APLICACIONES

- a) SE PRODUCE EL TIRO
- b) SE AGOTA EL BOTE
- c) SE COLOCA UN BLOQUEO
- d) SE PASA UN BLOQUEO
- e) SE CAMBIA DE JUGADOR
- f) SE LLEGA A DEFENDER AL JUGADOR CON BALÓN
- g) SE PRODUCE UNA PENETRACIÓN

- h) SE REALIZA UNA AYUDA
- i) SE RECUPERA AL JUGADOR ASIGNADO
- j) SE NECESITA AYUDA BAJO ARO
- k) SE ESTÁ EN DISPOSICIÓN DE AYUDAR
- l) SE REALIZA UN DOS CONTRA UNO
- m) SALE EL BALÓN DE LA PRESIÓN
- n) SE DEFIENDE EN DESVENTAJA NUMÉRICA

## 2.4. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

### 2.4.1. CONSIDERACIONES GENERALES

### 2.4.2. LEJOS DEL ARO

- a) NO HA BOTADO
- b) ESTÁ BOTANDO
- c) DEJÓ DE BOTAR

### 2.4.3. POR EL PERÍMETRO

- a) NO HA BOTADO
- b) ESTÁ BOTANDO
- c) DEJÓ DE BOTAR

### 2.4.4. POR EL INTERIOR

- a) NO HA BOTADO
- b) ESTÁ BOTANDO
- c) DEJÓ DE BOTAR

### 2.5. DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN

### 2.5.1. UBICACIÓN EN EL CAMPO

### 2.5.2. INTENCIONES TÉCNICO TÁCTICAS

- a) PRESIONAR.
- b) AYUDAR





### 2.5.3. CAMBIOS DE UBICACIÓN O INTENCIÓN TÁCTICA

#### 2.5.4. ORIENTACIONES DE LA POSTURA DEFENSIVA

- a) DE CARA AL BALÓN
- b) DE LADO AL BALÓN
- c) EN "TRES CUARTOS"
- d) DE ESPALDAS AL BALÓN

#### 2.5.5. DEFENSA DE LAS ACCIONES BÁSICAS DEL ATACANTE SIN BALÓN

- a) DEFENSA DE LA LÍNEA DE PASE

- b) DEFENSA DE LA PUERTA ATRÁS
- c) DEFENSA DE LOS CORTES
- d) DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

## 2.6. REBOTE EN DEFENSA

### 2.6.1. GANAR LA POSICIÓN: BLOQUEAR EL REBOTE

- a) DESDE UNA POSICIÓN INTERIOR
- b) DESDE EL PERÍMETRO

### 2.6.2. EL PRIMER PASE.

# Fundamentos Individuales

## INTRODUCCIÓN

Este manual pretende acercar a los entrenadores a un punto común a la hora de "hablar" de Baloncesto. La parte del programa que se desarrolla aquí corresponde a las acciones técnicas y tácticas que se desarrollan en el juego.

Por Técnica se entiende el conjunto de acciones que permiten la ejecución de un determinado modelo y se considera una parte fundamental en el desarrollo del juego básico. De ahí la necesidad de aunar criterios y unificar puntos de vista al tratar teóricamente sobre el Baloncesto.

Pero, aunque la técnica se considere la repetición de un modelo, hay que tener en cuenta que está sometida a constantes cambios y evoluciones, y que el Baloncesto es muy rico en variantes y alternativas, por lo que, si bien se explican a continuación algunos de esos modelos básicos más comunes, no se pretende dogmatizar en ningún caso ni mostrar la panacea de todo lo que su estudio puede plantear.

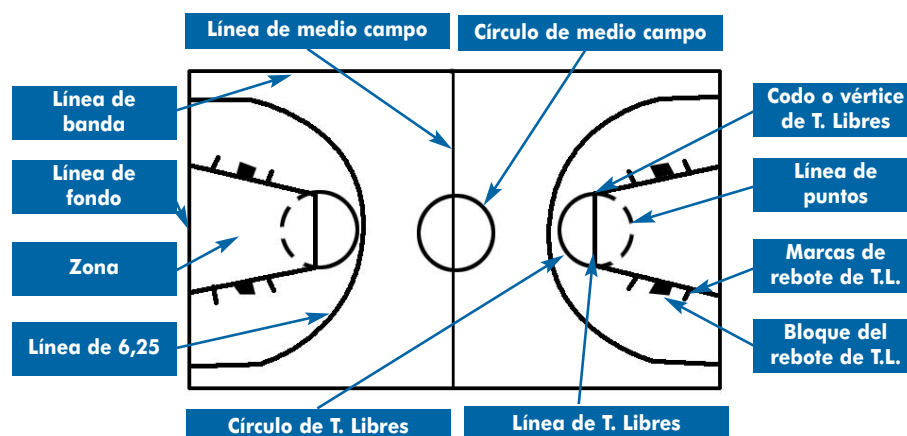
Por Táctica se entiende el conjunto de acciones técnicas que, realizadas en el juego, permiten el funcionamiento coordinado del mismo. En pocas palabras y simplificando mucho, se puede decir, que la táctica es la técnica llevada a la práctica con un gran componente estratégico.

### a) TERMINOLOGÍA:

#### 1) LAS LÍNEAS DEL CAMPO DE JUEGO

Como primeras nociones terminológicas se expone la denominación más común de las líneas del campo, en referencia a las cuales se desarrolla todo el juego.

### Las líneas del campo de juego





## 2) JUGADORES

Las acciones elementales en las que el juego consiste se desempeñan desde tres roles básicos. A saber:

- **BASE:** Controlar el juego y el manejar el balón. Representado gráficamente con el 1.
- **ALERO:** : Anotar desde el exterior y en contraataque. Representado gráficamente con el 3.
- **PÍVOT** (tácticamente denominado **POSTE**): Jugar interior y rebotear. Representado gráficamente con el 5.

Los cinco jugadores se suelen repartir estos roles con unos puestos de juego en los que se duplican las funciones de alero y de pivot. Sin embargo, cuando la especialización es mayor, se aparecen dos roles intermedios entre estos tres citados:

- **ESCOLTA** (en inglés **guard**). Funciones intermedias entre base y alero. Representado gráficamente con el 2
- **"CUATRO"** Funciones intermedias entre alero y pivot, que no acaba de adoptar una denominación definitiva en español. Lo más habitual hoy es utilizar el número con el que se representa gráficamente, el 4. En inglés se denomina **power forward**, que podría ser "alero fuerte", o lo que, a veces, en español se llama **"alero pivot"**. Pero como, normalmente, tiene mucho más de pivot que de

alero, para marcar más la diferencia con el pivot se suele especificar que éste es especialmente un "cinco", equivalente al inglés center.

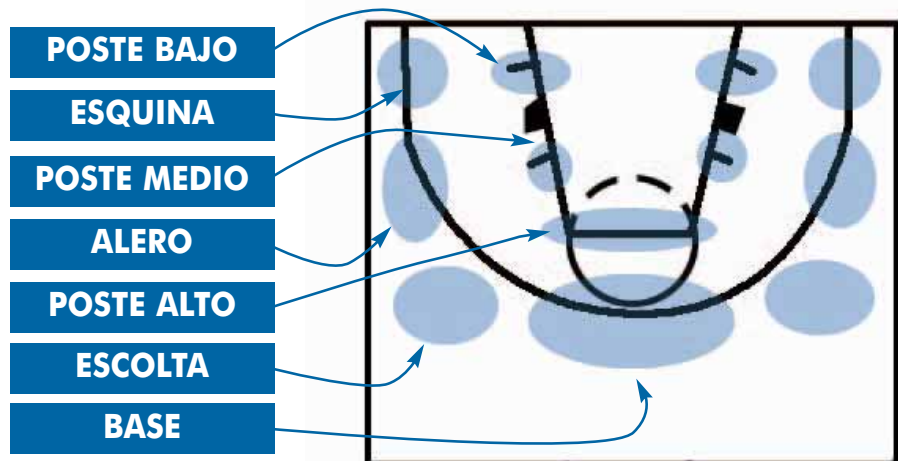
## 3) ÁREAS DE JUEGO

En función de las áreas teóricas de juego en las que se desempeñan principalmente los distintos roles mencionados, el campo se divide en diferentes posiciones o áreas de juego, que, prácticamente, se corresponden con los mismos: base, escoltas, aleros, esquinas y postes, altos, medios o bajos.

Además, se divide el campo en dos mitades longitudinales por la línea imaginaria que une los dos aros, y se denominan izquierda y derecha según la dirección del ataque. Así, hay un alero izquierdo y un alero derecho, etc. Cuando se considera esta división vertical del campo en virtud de la localización del balón, se llama Lado Fuerte o "del balón" a la mitad (derecha o izquierda) en la que se encuentra el balón y Lado Débil o "de ayuda" a la otra mitad.

El área cercana y a lo largo de la línea de 6,25 se denomina "el perímetro" o "el exterior" y es donde se ubican las áreas expuestas, excepto los postes, que se reparten el área inmediata y por dentro de la zona, a la que se llama "el interior". Al hablar de acciones por el perímetro se dice de ellas que suceden "fuera" y si son por el interior, "dentro" (v.g., tirar de fuera, jugar dentro...).

Áreas de juego





El medio campo en donde se defiende se denomina "campo de defensa" y se habla de él como campo propio y su canasta es la canasta propia, siendo el medio campo donde se ataca el "campo de ataque", el campo y la canasta contrarios. Se habla de "avanzar" hacia el campo de ataque o "subir", y de "retroceder" al campo de defensa o "bajar".

Cuando en los planteamientos tácticos se hace referencia a la extensión de campo en la que se desarrollan, se habla de: "todo el campo", cuando es de una línea de fondo a la otra; "tres cuartos de campo", cuando es desde una línea de tiros libres hasta la línea de fondo del otro campo; "medio campo", si es desde la línea de medio campo hasta la línea de fondo; y un "cuarto de campo", si abarca desde la línea de 6,25 hasta la línea de fondo del mismo campo.

### SIMBOLOGÍA.

Sin embargo, en el trabajo diario del entrenador, cuando se dibujan diagramas a mano alzada, se utiliza un campo más sencillo y esquemático para facilitar su ejecución y mejorar la legibilidad. Por ejemplo, se aconseja:

- Dibujar siempre un rectángulo completo, no solo una línea de fondo.
- No es necesario dibujar el círculo de tiros libres.
- No dibujar las marcas de rebote de la zona ni el círculo central.
- La línea de 6,25 sólo se dibuja en los casos en que sea imprescindible.
- Normalmente, se dibuja la línea de fondo en la parte superior y la zona hacia abajo. Y salvo en casos necesarios (contraataque, zona press...) sólo se dibuja un medio campo.

Para expresar conceptos técnicos o tácticos se utilizan diferentes símbolos, convenidos internacionalmente de forma tácita, de los que se resumen a continuación los más extendidos. Entre esos símbolos se utilizan diferentes tipos de flechas y colabora mucho a la claridad de los diagramas el que se cuide el trazado de esas flechas, que son claves para su significado. Así, por ejemplo, las puntas de flecha conviene que sean pequeñas, estrechas y sólidas:



*Lucio Angulo, botando con la mano derecha*

## 1. FUNDAMENTOS DE ATAQUE

El Baloncesto, al jugarse en un espacio reducido y compartido entre los dos equipos, demanda agilidad mental, velocidad de ejecución, precisión y variedad en los movimientos y gestos técnicos, y dar mucha prioridad al juego colectivo. Su Reglamento de juego, en consecuencia, es bastante restrictivo.

Su gran riqueza de gestos y movimientos técnicos y de aplicaciones tácticas, y las condiciones exigentes en las que se deben ejecutar, lo convierten en un deporte complejo y, por tanto, muy selectivo. No es fácil jugar a Baloncesto de manera simplemente intuitiva o basada sólo en las condiciones físicas innatas. Requiere un importante refinamiento en los gestos, un evidente control de los movimientos y una gran capacidad de analizar y decidir en escaso tiempo las acciones individuales y su repercusión en el colectivo. Se puede utilizar la metáfora, no exenta de ironía pero cargada de verdad, de que al Baloncesto se juega con la cabeza y con los pies (y se usan las manos sólo para lo evidente).

De todo ello, es fácil deducir la importancia que tiene el conocimiento y dominio de sus conceptos básicos, de sus principios elementales, tanto individuales





*Ferrán Laviña, en la postura de triple amenaza*

como colectivos, con los que, en el proceso de aprendizaje del jugador, se acaban construyendo todas esas aplicaciones prácticas, que lo llevan a convertirse en un deporte de los más completos y espectaculares de nuestro tiempo.

Esos conceptos y principios son a los que denominamos **FUNDAMENTOS. Y LA TÉCNICA INDIVIDUAL** es el compendio teórico y sistematizado de todos los **FUNDAMENTOS INDIVIDUALES**.

Como en la mayoría de los deportes de equipo, en el Baloncesto se distinguen dos fases durante el juego: ataque y defensa, según el equipo en cuestión esté en posesión del balón o no. Luego la primera gran división de los Fundamentos se hará atendiendo a esas dos fases del juego, si bien, algunos de sus conceptos básicos son muy similares para ambas (como los referidos a la postura básica, por ejemplo).

## 1.1. POSTURA BÁSICA

### 1.1.1. DESCRIPCIÓN

Equilibrio es el concepto clave en la ejecución de cualquier fundamento. Establecido que el Baloncesto es un deporte en el que la velocidad de reacción y ejecución, y la precisión son primordiales, la postura que adopte el jugador estará orientada a cubrir esos dos requerimientos básicos. Y la condición necesaria

para que las evoluciones del jugador sean rápidas y precisas es que se encuentre siempre en **equilibrio**.

Tres son los requisitos físicos básicos que se deben cumplir para disponer de equilibrio:

- adoptar una amplia y sólida base de sustentación
  - mantener el centro de gravedad bajo y
  - cuidar que la perpendicular del centro de gravedad caiga bien dentro de dicha base de sustentación.
- Lo que, llevado a una primera descripción elemental de la postura básica, supone:
- mantener los pies siempre separados, en general, algo más de la anchura de los hombros,
  - flexionar las rodillas, aproximadamente hasta formar un ángulo de  $90^\circ$ , y
  - mantener la espalda recta y sólo ligeramente inclinada hacia delante.

A grandes rasgos en eso consiste la postura básica, tanto en ataque como en defensa. Y, si bien en algunos fundamentos se harán ciertas acotaciones a la misma, se expone ahora una descripción más detallada por partes.

#### a) LOS PIES

Dos son los aspectos a tratar: su separación y el reparto del peso en la superficie de los mismos.

Respecto a su separación, ésta no debe ser exagerada pues iría en detrimento de la velocidad, y sí estará en consonancia con las condiciones y el biotipo del sujeto, y con las circunstancias del juego (por ejemplo, un jugador muy fuerte y bajo los separará más, que uno de piernas muy largas y escasamente musculado, o el jugador con balón los tendrá más juntos, que aquel que le defiende).

En cuanto el reparto del peso, éste no debe centrarse en los talones, salvo casos especiales, en los que se busca más solidez que reacción (v.g. poste bajo pidiendo el balón y su defensor por detrás, bloqueando el rebote...). Más bien se debe repartir a lo largo de sus dos tercios anteriores. Al flexionar las





piernas, las rodillas van hacia delante (a la perpendicular de la punta del pie aproximadamente) y la flexión del tobillo tiende a levantar ligeramente los talones del suelo, pero siempre evitando el grave error de intentar mantenerse sólo sobre la punta de los pies. En general, en defensa el peso del cuerpo se reparte entre ambos pies por igual, pero en ataque esto varía en multitud de ocasiones, que se tratarán en cada fundamento de forma específica (pivotes, cambios de dirección...).

### b) LAS RODILLAS

Siempre estarán flexionadas. Nunca un jugador estará en disposición de ejecutar ningún fundamento si no tiene las rodillas flexionadas (si juega "de pie"): no estará en disposición de defender en ninguna circunstancia del juego, sea cual sea su responsabilidad o ubicación en el campo, y en ataque no estará en disposición de intervenir en el juego del balón ni de colaborar a que otros lo hagan. Esta flexión, definitiva en la apropiada ejecución de todos los fundamentos, será más o menos pronunciada según las circunstancias, como se detallará en cada caso.

Según el biotipo del sujeto las rodillas se abrirán más o menos para que el jugador esté cómodo y dispuesto a reaccionar de forma óptima, aunque, en general, deben "caer" en la misma línea de los pies.

### c) LA CADERA

La articulación coxofemoral provoca una retroversión de la pelvis mediante la cual se consigue una inclinación del tronco hacia delante. Este movimiento se denominará en adelante "flexión de la cadera". Esta inclinación de los hombros lleva el centro de gravedad al centro de la base de sustentación.

Con la basculación de la cadera de un lado a otro, llevando el peso del cuerpo a un pie o al otro, se busca el equilibrio y la rapidez de ejecución en las diferentes situaciones. En general, en defensa se mantiene la cadera centrada para repartir equitativamente el peso del cuerpo entre los dos pies, pero en ataque esto varía según el fundamento y su aplicación en cada caso.

### d) TRONCO

Jugando al Baloncesto no se debe confundir agacharse con flexionar la espalda. Ésta debe mantener-

se recta y solo ligeramente inclinada hacia delante por medio de la mencionada flexión de cadera.

Tanto en ataque como en defensa, en especial los jugadores más jóvenes y los más altos (y los más vagos), tienden a cometer el error de levantar la cadera y bajar los hombros hacia delante (llevando el peso a las puntas de los pies), creyendo que esa es una postura adecuada. Pero con ello se levanta el centro de gravedad y se lleva al límite de la base de sustentación, por lo que se pierde todo el equilibrio. Lo que suele constituir la razón de la mayoría de los malos pases y pases perdidos, los malos tiros, las faltas al defender una penetración, un tiro o al hacer una ayuda, etc.

### e) LOS BRAZOS

Los codos siempre han de estar separados del cuerpo, casi a la altura de los hombros, salvo en ciertos casos, que se tratarán de forma específica (pidiendo un pase picado, haciendo un bloqueo...).

Las manos, siempre activas, tienen un uso concreto en casi todas las situaciones tanto de ataque como de defensa (que se tratará en cada fundamento concreto). Con ello se gana en tres diferentes aspectos. A saber:



*Amaya Valdemoro, preparando el cuerpo para un lanzamiento a canasta*



- En general: se mejora el equilibrio en movimiento, pues los brazos se utilizan como contrapeso,
- En defensa: se intimida al jugador con balón defendiendo directamente el uso que quiera hacer de él
- En ataque: se protege la recepción y posesión del balón ganándole espacio al defensor, "haciéndose grande".

Hay que contemplar, sin embargo, que el Reglamento de juego establece unas restricciones a su uso, y que éstas suelen cambiar cada cierto tiempo (o su interpretación arbitral), por lo que habrá que adaptar a ellas los detalles técnicos.

#### f) LA CABEZA

La cabeza siempre estará erguida. En algún caso se puede inclinar (alguna finta de salida...), pero será como excepción y sólo momentáneamente. De ello depende el otro requisito fundamental que coadyu-

va al equilibrio: la visión, el tener referencias espaciales.

Además, una visión amplia del entorno (líneas, canastas, otros jugadores...) no sólo es un factor definitivo para mantener el equilibrio, sino que es un imperativo en el desarrollo del juego de equipo, tanto atacando como defendiendo. La velocidad y la adecuación a la toma de decisión (y la capacidad de anticipación) dependen de lo amplio que sea el campo visual. Otro problema será el aprender a focalizar la atención en diferentes eventos y lugares simultáneamente o saber priorizar los eventos a los que atender ("mirar y ver"). Pero, al menos, hay que empezar por asegurarse de que la postura básica permite a los jugadores "mirar", y con la práctica aprenderán a "ver", ver lo que se mira y ver lo que no se mira (visión periférica).

### 1.1.2. DOMINIO DEL BALÓN

#### a) CONTROL DEL BALÓN

El control del balón empieza con la visión: hay que mirarlo siempre y verlo venir hacia las manos. Una vez las manos toman contacto con él, el control se centraliza en las yemas de los dedos y ya no se mira más en ningún caso hasta después de pasarlo o de tirar ("después", es decir no se mira directamente mientras el pase o el tiro están en el aire, sino después de alcanzado su objetivo).

Una vez contactado el balón, las yemas de los dedos son las encargadas de percibir las diferentes sensaciones (a través de los propioceptores) y adecuar el agarre o el bote. Las yemas de los dedos son las que tendrán el primer y el último contacto con el balón en todos los casos. Serán las que den al balón el último impulso y determinen la dirección de los lanzamientos de todo tipo así como del bote.

#### b) RECEPCIÓN

El que va a recibir debe utilizar sus manos para ofrecer al pasador un objetivo o blanco claro (gesto que se denomina "pedir el balón"), alejado de la posible defensa del pase y, si está en movimiento, adelantado en la dirección en la que se mueve. Además, el receptor debe "ir a por el balón", acortar la trayectoria del pase para cogerlo lo antes posible.



*Alfonso Reyes se prepara para la recepción de un balón en el poste bajo*



Las áreas de recepción, en general, se reparten entre recibir por encima de la altura de los hombros, que se puede denominar "recepción alta", o por debajo de la cadera, "recepción baja". Además, y siguiendo el objetivo de alejar la zona de recepción de la influencia defensiva, normalmente, se recibe el balón alejado del cuerpo, fuera del "cilindro corporal", dejando el cuerpo entre el defensor y el balón. En las situaciones en las que el defensor está totalmente por detrás, el pase se recibirá justo delante de la cara o más arriba (recepción alta) o bien delante del estómago o entre las piernas (recepción baja). Pero la mayor parte de las ocasiones la defensa estará más vencida hacia un lado (por ejemplo, más cerca de la canasta en el caso de jugadores por el perímetro), por lo que la recepción se hará extendiendo los brazos lateralmente por fuera de la línea de los hombros.

La recepción, además, puede hacerse con una mano o con dos. Siempre que es posible, se recibe con las dos manos, pero hay situaciones en las que procede hacerlo con una (pases adelantados en carrera, algunos pases interiores, pases por el perímetro a un receptor estático ante mucha presión...). La recepción con una mano quiere decir que se ofrece al pasador una sola mano como blanco, pero una vez contactado el balón la otra mano tiene que ir al agarre rápidamente.

### c) AGARRE O SUJECIÓN DEL BALÓN

La primera condición que ha de cumplir el agarre del balón es que los dedos estén separados todo lo posible, especialmente el meñique y el pulgar: se intenta abarcar la mayor superficie de balón posible, pretendiendo "coger" el balón con los dedos, no llevarlo "posado" en la mano o presionado con las palmas de las manos.

El balón toma contacto con toda la superficie de la mano, especialmente con la de los dedos, con toda la superficie de los dedos, con la excepción del triángulo central de la palma de la mano (cuenco de la mano).

La seguridad del agarre radicará en la fuerza y la sujeción que los dedos sean capaces de ejercer, no del resto de la palma de la mano. Se exigirá desde los inicios que esa fuerza sea toda la posible, que el agarre sea duro, sea seguro en todos los casos (no sólo



*Jorge García, del Baloncesto León, sujeta el balón en una entrada a canasta*

jugando, también en cualquier momento de un entrenamiento). Considerando que en el Baloncesto se juega el balón con las manos, éste debe ser un aspecto que se trabaje con especial atención.

Se diferencian dos tipos de agarre según la colocación de las manos sobre el balón:

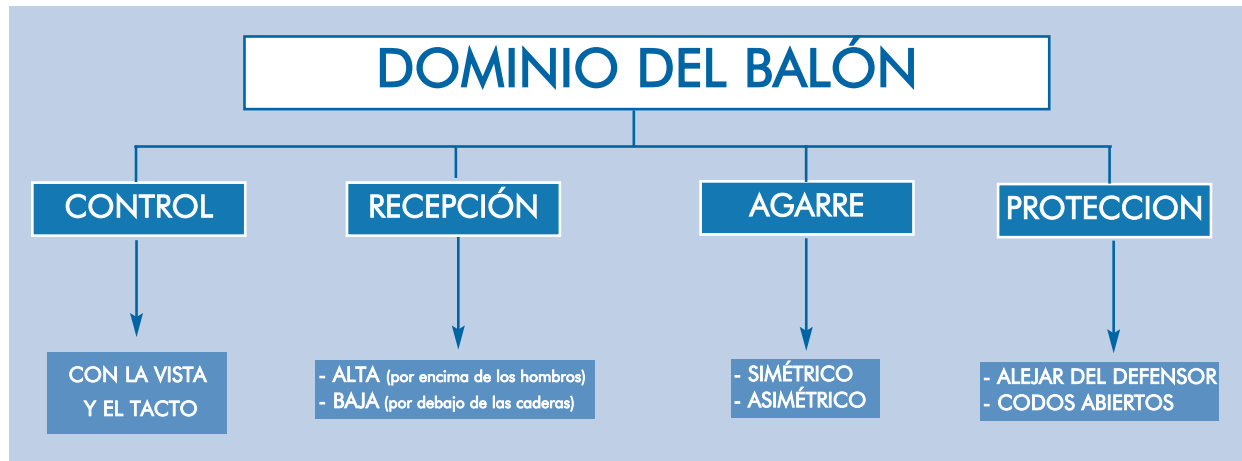
#### 1) SIMÉTRICO

En el que las dos manos tienen la misma categoría, se enfrentan pero no "haciendo espejo" exactamente, sino acercando ligeramente los dedos pulgares. Los dedos apuntan hacia arriba o hacia delante, nunca hacia atrás (salvo los pulgares).

#### 2) ASIMÉTRICO

Donde una mano adquiere el protagonismo en el gesto, sirviendo la otra de ayuda en la sujeción. La principal se coloca detrás del balón con los dedos hacia arriba y la secundaria hace aproximadamente un ángulo de 90º y se coloca un poco lateralmente y con los dedos hacia delante.

El paso de un tipo de agarre a otro se hace relajando la presión de los dedos de la mano secundaria para que el balón gire sobre el resto de la palma de esa mano al girar la mano fuerte, y utilizando de nuevo los dedos de la mano secundaria como freno



del giro. Este es un gesto que se realiza automáticamente y que los jugadores desde un principio lo asumen de forma absolutamente natural, por lo que no se requiere un especial hincapié en su enseñanza.

#### d) PROTECCIÓN DEL BALÓN

El balón se protege alejándolo del defensor. Manteniéndolo (en cualquier situación o gesto técnico) cerca del cuerpo pero sin llegar a tocarlo, dentro del "cilindro corporal". Los codos siempre abiertos creando un espacio de seguridad alrededor del balón.

## 1.2. DESPLAZAMIENTOS

### 1.2.1. PARADAS

Se llama parada a la acción motriz de detenerse cuando el jugador está desplazándose.

#### EJECUCIÓN:

Para ello se realiza un pequeño salto (prácticamente equivalente a la fase de vuelo del desplazamiento) y se cae al suelo adoptando inmediatamente la postura básica, en la que se presta especial atención a la flexión de las rodillas y al control de la inclinación de la espalda para contrarrestar la aceleración y mantener el equilibrio.

Las paradas pueden ser de dos tipos:

#### a) EN UN TIEMPO:

Cuando en la caída ambos pies contactan con el suelo simultáneamente.

#### b) EN DOS TIEMPOS:

Cuando en la caída los pies contactan con el suelo alternativamente (primero un pie y luego el otro).

En ambos casos hay que cuidar especialmente el no echar los hombros hacia delante al caer al suelo y cargar el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies. Más bien al contrario, los talones tienen que aguantar la mayor parte del peso corporal en el primer momento hasta recuperar la postura básica completamente.

Además, en el caso de la parada en dos tiempos, será el primer pie que se apoye el que reciba la mayor parte del peso corporal en el contacto, utilizándose inicialmente el segundo pie para equilibrarse, hasta adquirir definitivamente la postura básica.

Es de resaltar la importancia que el Reglamento de juego da al uso de los pies, por parte del jugador con balón, tanto al parar como al arrancar o pivotar; por lo que sí merecerá especial atención su correcta ejecución desde los inicios del aprendizaje. Los errores adquiridos en estos gestos técnicos son difícilísimos de corregir más tarde.

### 1.2.2. PIVOTES

Se entiende por pivotar, el gesto de girar sobre la punta de un pie que permanece fijo mientras el otro empuja el suelo para dar el impulso de giro. El pie fijo se denomina "pie de pivote" y se debe levantar ligeramente su talón para permitir el giro sobre la parte anterior del pie.





El Reglamento de juego permite estos giros al jugador con el balón sin límite, siempre que el pie de pivote permanezca sólidamente fijo en el mismo lugar: no se puede ni levantar ni arrastrar mínimamente.

Es importante cuidar que la postura básica se mantenga tras pivotar, especialmente la flexión de las rodillas y la separación de los pies.

Si el pivote se realiza llevando el pie que gira por delante del pie de pivote se denominan "pivote por delante" y si se lleva hacia atrás se denomina "pivote reverso".

### 1.2.3. ARRANCADAS

Salidas o arrancadas son los movimientos realizados por el jugador estático para iniciar su desplazamiento, buscando, además, adquirir cierta ventaja sobre el adversario.

#### EJECUCIÓN:

Como punto en común, los diferentes tipos de arrancadas, tienen el hecho de liberar el pie de salida del peso corporal, pasándolo hacia la pierna de impulso. En el momento de arrancar, se carga el peso del cuerpo sobre un pie cuya pierna será la que dé el impulso, y se avanza el primer paso con el otro pie en la dirección escogida, llevando inmediatamente el peso del cuerpo a ese pie avanzado.

En todo el proceso es clave que se mantenga una muy buena flexión de rodillas y se controle la inclinación de la espalda, que será especialmente pronunciada al utilizar los hombros en el primer paso para que ayuden a cambiar el peso de un pie al otro y ganar así rapidez, y para que, además, colaboren a ganar la posición al adversario.

Según la dirección de ese primer paso se distinguen los tres tipos de arrancadas:

#### a) ABIERTA o DIRECTA:

Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso.

#### b) CRUZADA:

Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso. Este primer paso se da cruzando el pie por delante del cuerpo, girando el cuerpo, a la vez que el pie de apoyo gira sobre su parte anterior (pivota) para orientar el cuerpo en la dirección de salida.



*Cambio de ritmo de Nuria Martínez botando con la izquierda*

#### c) EN REVERSO:

Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida.

Especial atención merece en este tipo de salida la posición de la cabeza y, en consecuencia, la visión: la cabeza debe esperar a empezar el giro a que el pie y la cadera hayan casi completado su giro, para luego girar más rápido que el resto del cuerpo, manteniendo la mirada por encima del hombro hacia atrás, para tener una visión anticipada del espacio al que se va a salir y mantener el equilibrio durante el giro.

### 1.2.4. CAMBIOS DE RITMO

Se entiende por cambio de ritmo una aceleración o deceleración brusca y sorpresiva en la velocidad de desplazamiento del sujeto. En la deceleración se puede llegar a la parada total para arrancar inmediatamente, lo, que se denominaría "parar y seguir".



Su objetivo es ganar una pequeña ventaja espacio-temporal sobre la reacción tardía del adversario, apoyándose en el factor sorpresa y en la imposibilidad de éste de deshacer inmediatamente un movimiento ya iniciado.

#### EJECUCIÓN:

Se basa en una flexión especialmente marcada de las rodillas y la cadera llevando el peso del cuerpo sobre un pie y desde ahí una brusca extensión de esa misma pierna para avanzar con el otro pie un paso amplio.

Los hombros juegan un papel muy importante tanto coadyuvando a la distribución del peso y a la velocidad explosiva de desplazamiento, como sirviendo de señuelo para engañar al adversario. Para ello se juega llevando la espalda de una posición erguida a una marcada flexión de cadera inclinando los hombros momentáneamente hacia delante (no así la cabeza, que siempre permanecerá erguida permitiendo un campo visual lo más amplio posible).

#### 1.2.5. CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Consisten en variar la dirección del desplazamiento de forma explosiva y sorpresiva y, salvo muy escasas y puntuales ocasiones, incluyen un cambio de ritmo (aceleración).

#### EJECUCIÓN:

En su ejecución se reúnen todos los movimientos de pies relacionados anteriormente: el sujeto detiene su desplazamiento con una ligera parada (no se requiere una parada total, pues se va a aprovechar la aceleración para seguir en la nueva dirección), pivota en la nueva dirección y realiza una arrancada explosiva (cualquiera de los tres tipos expuestos) imprimiendo el cambio de ritmo.

En el lugar en el que se efectúa la parada, el pie sobre el que se pivota constituirá el vértice del ángulo que han de formar las trayectorias de llegada y de salida. Desplazarse describiendo una trayectoria curva no se considera un cambio de dirección y no produce ninguno de los efectos buscados.



*Raúl López, en una penetración en el Europeo de Turquía*

Se distinguen tres tipos de cambios de dirección, que se corresponden con el tipo de salida efectuada: por delante directo (v. g. en una puerta atrás), por delante cruzado (v. g. cortando a canasta por delante del defensor) y en reverso (v. g. continuando a canasta después de un bloqueo de cara).

### 1.3. EL TIRO

#### 1.3.1. DEFINICIÓN

Tirar es la acción motriz de lanzar el balón hacia el aro con intención de que entre en la canasta, lo que constituye la forma de anotación en el Baloncesto, objetivo último de este deporte.



Todo el juego en defensa consiste en evitar que el contrario enceste y arrebatarle la posesión del balón para poder atacar, y todo el juego en ataque consiste en conseguir la mejor ocasión de tiro para anotar; por lo que se puede asegurar que el tiro es el fundamento más importante del Baloncesto.

Además, se puede asegurar también que es el fundamento más complejo de todos, pues requiere gran precisión en un movimiento, que incluye la participación de muchos grupos musculares y articulaciones en perfecta coordinación. Aparte de que, siempre se realiza bajo especial presión defensiva y con toda la responsabilidad del ser el objetivo final con el que ha trabajado todo el equipo.

En los primeros momentos del aprendizaje, lo importante es "jugar", en el más amplio sentido de la palabra, y todos quieren tirar en cualquier momento y de cualquier forma. Pero aún así, tirar debe ser algo siempre considerado muy importante. No para exigir una perfecta mecánica desde un principio (lo que es imposible), ni para inhibir a los más jóvenes a la hora de jugarse el balón sin miedo (todo lo contrario), pero sí para enseñar a valorar el esfuerzo colectivo resumido en el tiro de uno y motivar al aprendizaje de la mejor ejecución posible en cada situación.

### 1.3.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Si, en general, lo expuesto en el apartado sobre postura básica referente al equilibrio, el agarre, control y protección del balón es siempre muy importante, en el caso del tiro lo es muy especialmente.

En el agarre previo al tiro destaca la importancia de mantener los dedos separados y extendidos, de apoyar el balón sobre la superficie adecuada de la mano (no apoyarlo nunca sobre el talón de la mano) y de que el agarre sea fuerte. Si en el momento de recibir el balón para tirar (tras el último bote o tras el pase) el balón llega a las manos con fuerza, las yemas de los dedos dispondrán de sensaciones más claras y mejorará el control del balón (clave para un buen tiro).

El tiro hoy se hace siempre con una mano (salvo situaciones especiales bajo aro como, por ejemplo, el "mate" a dos manos), por lo que el agarre previo, normalmente, será siempre asimétrico. La otra mano acompaña colaborando a la sujeción y protección del

balón, pero no participa nunca en el lanzamiento. El tiro siempre se realiza usando la mano fuerte o mano dominante, salvo en los tiros bajo aro, en los que se utiliza la mano más adecuada según la presión defensiva en cada caso, ya que en esos tiros no es tan difícil la precisión y sí muy alta la presión defensiva. La velocidad de ejecución (sin pérdida de precisión, claro) será una de las características de los buenos tiradores, pero mejorarla será un proceso lento y progresivo en el que se empieza enfatizando primero la buena ejecución y luego la precisión. Con la evolución física, técnica y psicológica del jugador en los años de práctica, se debe llegar a una ejecución rápida, a la vez que eficaz.

### 1.3.3. EJECUCIÓN TÉCNICA

Existe una mecánica básica de tiro que se aplica en la mayor parte de las situaciones, que puede cambiar ligeramente en ciertos tiros (como los ganchos, algunos tipos de entradas o los "mates") o a la que se añaden determinados detalles en otros (como el tiro en suspensión o las entradas), lo que se detallará en cada apartado específico.



*Tiro con una mano de Pau Gasol*



Se expone ahora la mecánica básica (la que se aplica, por ejemplo, en un tiro libre). Teniendo presente todo lo expuesto en los apartados referentes a postura básica y dominio del balón, se describe primero la postura inicial del tirador (en la que la comodidad y naturalidad serán una primera guía), que se denominará:

#### a) POSICIÓN DE TIRO

##### 1) LOS PIES

Un buen tiro empieza sin duda por los pies. Una buena colocación de pies proporcionará el equilibrio y la coordinación imprescindibles para un lanzamiento preciso.

Deben estar separados algo menos que en la postura básica, aproximadamente la anchura de los hombros (primando la comodidad del jugador para afinar en la separación exacta).

El peso del cuerpo estará repartido entre ambos pies, principalmente sobre sus dos tercios anteriores (no "clavar" los talones).

El pie del lado de la mano de lanzamiento se coloca ligeramente más adelantado que el otro (tomando como referencia orientativa, el que no llegue el talón del pie adelantado a rebasar la línea de la punta del pie retrasado). Esta colocación de los pies permite que se utilicen como contrapeso para el equilibrio y facilita la extensión del cuerpo, dirigiendo todo el impulso hacia el brazo lanzador.

Las puntas de los pies no deben abrirse ni cerrarse exageradamente para no repartir la fuerza de lanzamiento en direcciones diferentes. Deben tender a apuntar hacia el aro, especialmente la del pie adelantado, colocándose el otro más hacia fuera de forma natural y relajada. Cerrar mucho la punta del pie adelantado o adelantarlo en exceso producirá un movimiento de rotación del cuerpo al saltar, que desequilibrará la posición y repartirá la fuerza del lanzamiento en direcciones contrarias a la deseada, con la consiguiente grave pérdida de precisión.

##### 2) LAS RODILLAS

Siempre flexionadas (ya antes de recibir el balón), pero sin exagerar la flexión (formando aproximadamente un ángulo de 120°). Mayor flexión proporciona más impulso pero menos velocidad de ejecución y menos protección del tiro (más fácil de defender). Así pues, según la fuerza del sujeto en relación con la distancia desde la que tira, así se graduará la flexión de las rodillas.

##### 3) LA CADERA

Atendiendo a lo expuesto para la postura básica, se inclina mínimamente la espalda hacia delante lo justo para equilibrar la posición. La flexión de cadera será menor que en la postura básica de ataque, situación provocada por la colocación de los pies (uno más adelantado que el otro)

En caso de requerir mayor impulso se busca en una mayor flexión de piernas, no en un balanceo de los hombros adelante y atrás o una torsión de tronco.



*Tiro en suspensión de Marta Fernández*





Se puede dar una ligera rotación de la cadera hacia el lado de la mano auxiliar, siguiendo el apoyo con un pie adelantado (exagerar esta rotación hará que se pierda precisión).

#### 4) TRONCO

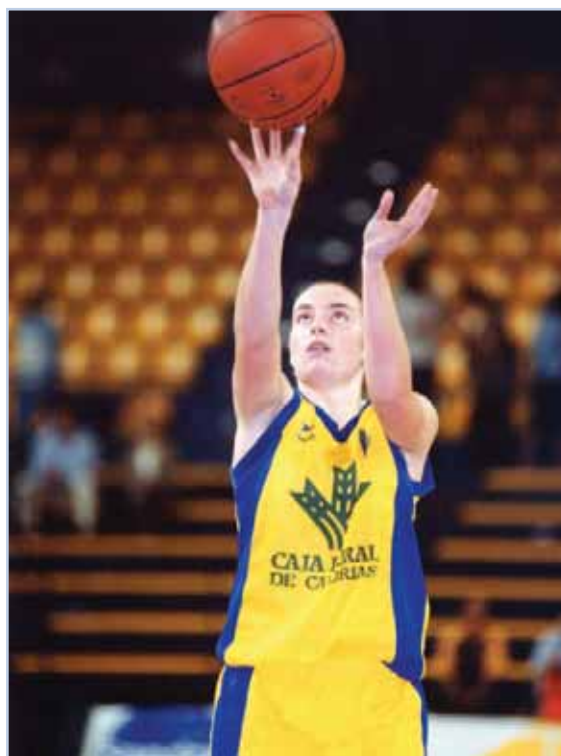
La espalda se mantiene siempre recta y el tronco, siguiendo la ligera rotación de la cadera, puede llevar a adelantar mínimamente el hombro de la mano de lanzamiento de forma natural, pero manteniéndose de frente a la canasta ("encarando" el aro) evitando colocarse lateralmente.

#### 5) LOS BRAZOS

La colocación de los brazos es sin duda lo más característico del tiro, hasta haberse convertido quizá en el gesto paradigmático del jugador de Baloncesto (al menos hasta la llegada de la "ido latría" por el "mate" y el tapón). Sin embargo, pretender reducir toda la enseñanza del tiro a este aspecto, despreciando los demás que aquí se exponen, supone un error generalizado, que lleva a defectos adquiridos en los jugadores, que los incapacita para convertirse en verdaderos "anotadores", dejándolos sólo en simples "tiradores", pues acaban careciendo de la velocidad de ejecución y la precisión imprescindibles para el juego de alto nivel.

Partiendo del agarre asimétrico, se coloca el codo por dentro de la línea de los hombros, para que empuje al balón inmediatamente por debajo, y lo suba verticalmente por la línea del hombro de la mano que lanza (y siempre cercano al cuerpo), hasta una altura aproximada de la frente. De esta forma, todas las articulaciones de ese brazo tienden a formar un ángulo de 90º: el hombro, el codo y la muñeca hacia atrás (los dedos apuntan hacia atrás, no hacia arriba, y el pulgar hacia la cara del jugador). El codo se mantiene debajo del balón y perpendicular al suelo, y no abierto por fuera de la anchura de los hombros (considerando siempre la comodidad, naturalidad y capacidad del sujeto).

Esta colocación del balón puede variar según la fuerza del sujeto en relación con la distancia desde la que va a tirar. Si se necesita más fuerza se baja el balón, pero se perderá velocidad de ejecución y protección. Si se puede subir el balón aún más de



*Elisa Aguilar, lanzando un tiro libre*

lo descrito (por ejemplo, tirando bajo aro) se ganará mucho en ambos aspectos, aunque requerirá mucha más fuerza para tirar desde más distancia.

La mano auxiliar mantiene el agarre asimétrico de forma que sus dedos apunten hacia arriba y nunca hacia atrás (salvo el pulgar, claro, que apuntará hacia la cara del sujeto).

#### 6) LA CABEZA

La posición de la cabeza es de gran influencia en la precisión del tiro al colaborar definitivamente en el mantenimiento del equilibrio y la adecuada visión del objetivo al cual se apunta para lanzar: el aro.

Debe mantenerse relajada y erguida, sin efectuar ningún movimiento, ni lateral ni de extensión, y muy especialmente no debe echarse hacia atrás (sobre todo en el último momento del lanzamiento). Error muy extendido, que puede depender muchas veces de una mala colocación inicial, de un impulso horizontal en vez de vertical o de la mirada del jugador, que sigue la trayectoria del balón, en vez de concentrarse en el aro.



La visión, lógicamente, es un factor clave en este fundamento que depende de la precisión en el lanzamiento y de la puntería. El tirador debe concentrar su mirada en el aro desde el momento en que inicia los primeros gestos conducentes al lanzamiento y no apartarla de él hasta que el balón alcance su objetivo. Es decir, no se debe seguir la trayectoria del tiro con la mirada de forma directa, sino verlo marginalmente hasta que llegue al aro.

Parece evidente, que si lo que se busca es precisión en el lanzamiento (puntería), habrá que concentrarse en el blanco al que se apunta, no en el objeto que se lanza. Se podría hacer una analogía con otro lanzamiento de puntería pura, que podría ilustrar sobre la manera de concentrar la visión: el lanzamiento de dardos. El lanzador se concentra absolutamente en la diana y no aparta la vista de ella hasta ver llegar el dardo. De esa manera no se desequilibra y busca la precisión máxima.

La colocación del balón en la posición inicial del tiro condicionará si el aro se mira por encima o por debajo del balón. Si no se puede llevar el balón a una altura suficiente como para ver el aro por debajo de él (por insuficiente fuerza del jugador), se colocará el balón de forma que permita ver el aro por encima de él.

## b) LANZAMIENTO

Una vez descrita la colocación del jugador y partiendo de esa posición de tiro, se tratan ahora los detalles del lanzamiento en sí mismo.

Lo primero que hay que establecer es que el movimiento de extensión debe ser vertical, de abajo arriba, nunca de atrás adelante o lateralmente. El codo empuja al balón verticalmente desde abajo para que éste salga de la mano hacia arriba, describiendo una trayectoria arqueada o "bombeada", nunca recta (todo lo contrario que un pase). La muñeca y los dedos serán los encargados de dirigir ese impulso hacia el aro mediante su flexión completa.

Sólo con esto se eliminan la mayoría de los defectos de los jugadores jóvenes, que para buscar la fuerza que no tienen (quizá más acusadamente al pasar a la categoría infantil y tener que sufrir el cambio de canasta y de balón simultáneamente), recurren a empujar con la espalda desde atrás, a saltar hacia delante o a rotar el tronco girando el hombro de tiro

hacia dentro. La fuerza extra para los más jóvenes se saca de una mayor flexión de rodillas y de empezar el lanzamiento desde una colocación más baja del balón, incluso por debajo del pecho, en la posición de tiro descrita. Y a medida que su evolución física se lo permita, ya irán levantando el balón en la posición de tiro (lo que será muy importante, en aras de la velocidad de ejecución).

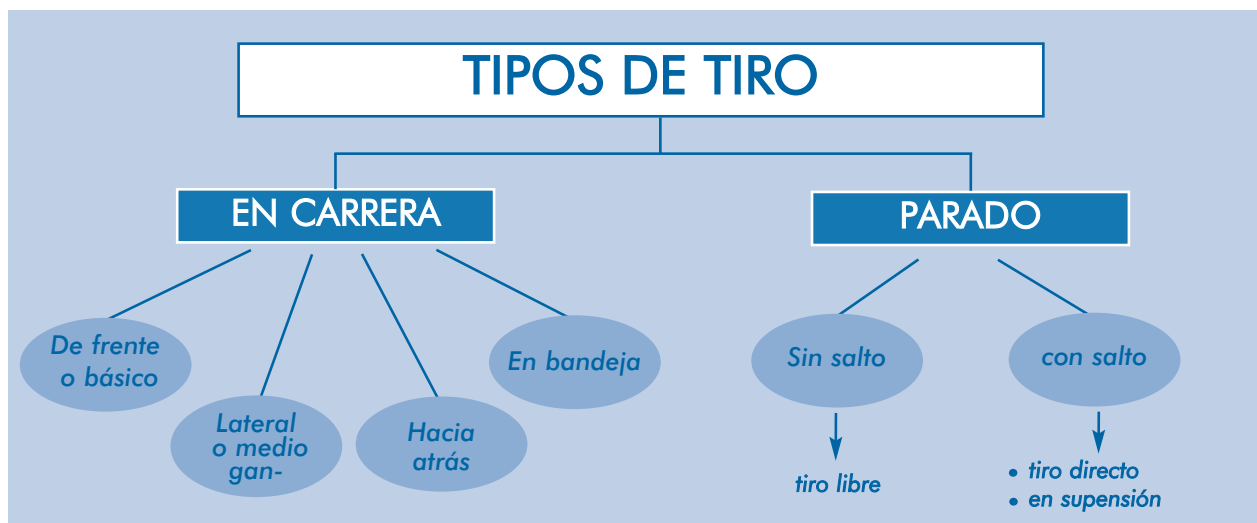
## EJECUCIÓN:

El lanzamiento se realiza mediante la extensión de todas las articulaciones de forma simultánea y coordinada:

- Los tobillos, que al extenderse hacen levantarse del suelo ambos talones y la punta de pie retrasado en todos los casos (incluyendo los tiros libres), y en juego, además, harán levantar la punta de ambos pies.



*Ray Allen, el jugador de los Bucks, posee uno de los lanzamientos más perfectos de la NBA*



- Las rodillas y la cadera, que se extenderán completamente sin llegar a arquear el cuerpo hacia atrás.

- El hombro del brazo que lanza, que se extiende levantando el codo hasta que éste llegue a "apuntar" al aro.

- El codo del brazo que lanza, que se extenderá completamente.

Y finalmente, una flexión palmar completa de 180° de la muñeca de la mano que lanza (desde totalmente atrás hasta totalmente delante), que se efectúa de manera enérgica (lo que habitualmente se llama "golpe de muñeca").

La última responsabilidad en la dirección del tiro está en la flexión de los dedos hacia abajo y el tacto de las yemas de los dedos. Este tacto produce un efecto de rotación uniforme del balón hacia atrás.

Ese juego de extensión de todas las palancas propulsoras del cuerpo debe concentrarse en un mismo plano vertical: el plano imaginario que uniría el pie adelantado, su rodilla y el hombro de lanzamiento con la vertical del aro, siguiendo el brazo hasta el codo, y que subiría desde el codo hasta la muñeca y cortaría el balón por el dedo central en dos mitades exactas. Tendiendo a esta teórica ejecución utópica, se aprovecharía todo el impulso en una única dirección, la del aro.

La mano auxiliar sigue la extensión hasta arriba de forma natural hasta abandonar el contacto con el balón suavemente, sin impulsarlo en absoluto. El

codo de ese brazo auxiliar, a diferencia del de lanzamiento, no se llega a estirar completamente.

Una vez el balón deja la mano, es importante dar continuidad al movimiento para evitar movimientos bruscos o gestos correctores de última hora, que afecten a la precisión del tiro. Es decir:

- Ambos brazos quedan momentáneamente arriba, con las manos a una altura por encima de la cabeza (la mano lanzadora más alta que la auxiliar). Será muy importante corregir desde el principio el error muy habitual de que ese brazo auxiliar se retire bruscamente o se lleve hacia abajo o hacia fuera, generando gestos o movimientos contrarios o desestabilizadores del propio movimiento de lanzamiento.

- El brazo que lanzó el balón se mantiene en el plano imaginario del lanzamiento (no cruzándolo por delante del cuerpo o llevándolo hacia fuera), con el codo totalmente estirado, la muñeca totalmente doblada y los dedos ligeramente flexionados hacia abajo.

- La mirada "clavada" en el aro hasta ver llegar el balón.

- Si se ha producido un salto (que será lo normal, salvo que se trate de un tiro libre) los pies caerán en el mismo espacio desde el que se impulsó el salto (salto vertical) y las piernas recogerán la caída del jugador con una pequeña flexión (casi deshaciendo el movimiento de extensión con el que se lanzó).



### 1.3.4. CLASIFICACIÓN DE TIROS

La primera gran clasificación del tiro parte de que se haga en carrera o desde parado. Los tiros en carrera son todos tiros cortos, que se hacen acercándose al aro lo más posible. Los tiros desde parado pueden ser bajo aro, o desde diferentes distancias. A continuación se expone una sucinta clasificación de los principales tipos de tiros básicos, que se ampliará en siguientes niveles.

#### a) TIROS EN CARRERA

Que, según la mecánica de tiro con que se ejecuten, pueden ser:

- 1) DE FRENTE O BÁSICO
- 2) LATERAL O DE MEDIO GANCHO
- 3) HACIA ATRÁS
- 4) EN BANDEJA

#### b) TIROS DESDE PARADO

- 1) SIN SALTO (TIRO LIBRE)
- 2) CON SALTO
  - CON TIRO DIRECTO
  - EN SUSPENSIÓN

### 1.3.5. DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE TIRO

Se describe primero más detalladamente la mecánica del tiro básico en carrera y, a continuación, se especifican las matizaciones de las otras variantes.

#### a) TIROS EN CARRERA

El Reglamento de juego permite dar dos pasos (dos apoyos en el suelo) con el balón en las manos, a condición de tirar a canasta antes de tocar el suelo al completar el segundo paso. Y en eso consisten las



*Típico tiro en carrera o "bomba" de Juan Carlos Navarro*

"entradas", que es como se denominan los tiros en carrera.

Normalmente, serán tiros ejecutados a gran velocidad y con gran presión defensiva, aunque bastante seguros por lanzarse a muy corta distancia del aro y ser un movimiento de relativamente fácil ejecución. Al margen de las excepciones y variantes que se mencionan más adelante, se describe ahora la mecánica básica de una entrada normal:

#### 1) DESCRIPCIÓN

##### - LOS PASOS:

El primer paso (la fase aérea previa al primer apoyo en la que se recoge el balón) ha de ser largo y al tocar el suelo se flexiona bien la rodilla de apoyo, que será el pie del mismo lado de la mano que va a tirar.

Todo el peso del cuerpo se carga sobre el primer pie de apoyo, incluso los hombros se inclinan hacia delante, manteniendo la cabeza alta y la mirada levantada (no mirar al suelo).





El segundo paso es más corto y al realizar el segundo apoyo se produce una fuerte extensión, completa, explosiva y vertical de esa pierna de apoyo: el tobillo, la rodilla y la cadera. Simultánea y coordinadamente se extienden todo el tronco y el hombro y el brazo de lanzamiento (que son los del lado contrario a esa pierna de segundo apoyo).

Mientras, la rodilla de la mano de tiro se sube verticalmente con fuerza y la espalda se levanta llevando los hombros también hacia arriba, para convertir toda la aceleración de la carrera acumulada en el primer paso en impulso vertical.

### - LA COLOCACIÓN DEL BALÓN Y EL LANZAMIENTO

El balón se coge en el aire (desde un pase o desde el bote), pues cogerlo tocando el suelo supone cumplir ya la cuenta del primer apoyo. El agarre será asimétrico con los codos separados del cuerpo y altos.

El balón se mantiene cerca del cuerpo y se lleva hacia el hombro de la mano de tiro. Esto será difícil de realizar, pues de forma natural se tiende a llevar el balón bajo y separado del cuerpo, balanceándolo al ritmo de los dos apoyos para equilibrar el cuerpo (y ganar algo de fuerza extra para el tiro en los más jóvenes). Sin embargo, con ello se pierde protección del balón y se ralentiza la ejecución del lanzamiento.

### EJECUCIÓN

Con el impulso sobre el segundo apoyo y la extensión completa de todo el cuerpo, se lleva el balón lo más alto posible con las dos manos, hasta que la mano auxiliar abandona suavemente el agarre y el codo del brazo de tiro, desde abajo, impulsa verticalmente al balón con la muñeca totalmente flexionada hacia atrás. Desde ahí la flexión palmar lanza el balón, que dirigen finalmente las yemas de los dedos. La muñeca y los dedos quedan, como en el tiro básico, flexionados y apuntando hacia delante.

### 2) TIPOS

Los diferentes tipos de entradas que se tratan en este primer nivel, se diferencian según las variaciones en la mecánica de tiro básica.



*Isábel Sánchez realiza un tiro de medio gancho con la derecha*

### - LATERAL O DE MEDIO GANCHO

Al levantar el balón con la mano de tiro se gira la muñeca hacia fuera (manteniéndose debajo pero con los dedos hacia fuera). La flexión de la muñeca es igualmente lateral, quedando los dedos flexionados sobre la cabeza en vez de hacia delante como en la mecánica básica. Es muy habitual, fácil de realizar y seguro.

### - HACIA ATRÁS

Al levantar el balón con la mano de tiro ésta se mantiene debajo del balón pero se gira horizontalmente 180º, con los dedos apuntando hacia delante y la flexión de la muñeca es hacia atrás, sobre la cabeza. Importante llevar la cabeza también hacia atrás para mantener la vista en el aro. Es un tipo de tiro difícil, que se aplica a tiros realizados prácticamente desde debajo del aro.



*Bandeja con la izquierda de Lucio Angulo ante la selección yugoslava*

#### - EN BANDEJA

Al levantar el balón con la mano de tiro ésta se coloca por delante y algo por encima del balón, con los dedos apuntando hacia arriba (casi hacia atrás). Desde ahí, se realiza una rotación externa de la muñeca (como llevando el balón en una bandeja desde la que se vuelca hacia el aro) y se aplica un pequeño efecto inverso de los dedos. La fuerza para el lanzamiento viene del impulso que se da al balón al subirlo hasta el aro en el último paso.

Es muy habitual, no tan fácil de realizar y bastante menos seguro si no se tiene una mano

grande y se lleva el balón casi hasta la misma altura del aro (todo muy poco probable con jugadores jóvenes).

#### b) TIROS DESDE PARADO

Los tiros exteriores se ejecutan siempre con la mecánica básica descrita en el apartado correspondiente, matizándose algunos detalles en la colocación inicial del balón según la distancia del tiro y diferenciando lo que es un tiro saltando directamente o saltando en suspensión.

Se debe coordinar la colocación en la posición básica de tiro con la parada y el impulso del salto, de forma que todo el movimiento sea continuo y uniforme. Para ello se pide al jugador que, manteniendo la flexión de rodillas, arme el brazo en la posición de tiro "metiéndose debajo del balón" rápidamente, para realizar todas las extensiones articulares coordinadas, impulsando el balón directamente desde debajo de él, y seguidas del salto.

En el tiro con salto directo la mecánica de lanzamiento se inicia con el propio salto, aprovechando todo el impulso para efectuar el tiro sin solución de continuidad. En el tiro con salto en suspensión, primero se prima el impulso, interrumpiendo momentáneamente la extensión final del lanzamiento para ejecutarla definitivamente en el aire al alcanzar el punto más alto del salto (pretendiendo la sensación de saltar, "pararse en el aire" y entonces tirar).

El tiro con salto es más rápido, además de más sencillo, cuanto más lejano sea. Sin embargo, el tiro en suspensión es útil para ganar la ventaja al defensor cercano, por lo que es más útil cuanto más cercano sea el tiro.

La mayor demanda de fuerza en la suspensión hará que sea un tiro de enseñanza posterior al tiro con salto directo, a la espera del suficiente desarrollo del jugador, y, normalmente, se empezará realizando siempre después de un bote y parada, pues se puede acumular más impulso y es más fácil de coordinar.



## 1.4. EL BOTE

### 1.4.1. DEFINICIÓN

Botar (o "driblar") consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote y vuelva a la mano del que lo lanzó, una vez o varias seguidas sin llegar a cogerlo entre una y otra. Cogerlo constituiría una violación del Reglamento de juego, el cual permite al jugador con balón empezar a botar una sola vez hasta coger el balón de nuevo, momento en el que agotaría la posibilidad de botar hasta que volviera a recibir el balón para una nueva posesión.

Botar constituye el único método permitido por el Reglamento de juego para que el jugador con el balón se desplace manteniendo la posesión del mismo (el hecho de botar el balón no supone que el que lo bota pierda su posesión en la fase de rebote del balón en el suelo y vuelta a la mano).

Supone un método de avance del balón mucho más lento que el pase aunque más fácil de ejecutar y más seguro en la mayoría de los casos. Por ello, según se evoluciona en el dominio de todos los fundamentos individuales y colectivos disminuye su uso en el juego. Así, los jugadores o equipos de corta edad o escaso conocimiento del juego abusan del bote, y los equipos más evolucionados y que ejecutan un juego de mayor calidad delimitan su uso solo a lo necesario.

Botar es lo primero que hacen los jugadores principiantes, pues es el más sencillo de los fundamentos con balón y el único que no requiere un compañero o una canasta. Además, el disponer del balón proporciona todo el protagonismo al jugador, lo que supone un atractivo añadido en las etapas de iniciación, en que lo que todos quieren es tener el balón y no compartirlo. Así, en los primeros momentos del aprendizaje, el que es capaz de botar con un mínimo de seguridad y resolución es considerado el mejor y el modelo a imitar.

De tal situación se pueden aprovechar las facilidades que aporta a su enseñanza, pero hay que evitar el abuso del bote. Especialmente, el hábito botar de nada más recibir y sin un objetivo concreto, lo que acaba haciendo a los jugadores incapaces de realizar algo productivo en ataque si no botan primero, con lo que pierden la mayor parte de su potencial ofensivo. Y, sin embargo, hay que enseñar a valorar la multitud

de otros aspectos mucho más importantes (por más colectivos y, por ende, más resolutivos) que ofrece el Baloncesto.

### 1.4.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Siguiendo lo expuesto en lo referente al control del balón, la primera regla de oro a la hora de botar es **no mirar al balón**, pues su control está ya transferido a las yemas de los dedos. En especial en tres momentos críticos que diferencian al "driblador" de calidad:

- En el momento de iniciar el bote, en el primer bote.
- En el momento de agotar el bote, al recoger el balón.
- Y muy especialmente, en los cambios de mano al recibir el balón con la nueva mano (como se detalla en el apartado correspondiente).

Adquiere aquí gran relevancia lo expuesto en lo referente al control del balón sobre la separación de los dedos, en especial el dedo meñique. Se puede decir que, botando, el balón hay que "verlo" con las yemas de los dedos.



*Shannon Johnson bota el balón con la derecha mirando al frente*



## El buen “driblador”

- *No mira el balón.*
- *Bota fuerte.*
- *Domina ambas manos.*
- *Bota con la mano exterior (la más alejada de la defensa)*

Para facilitar ese control del balón, cuenta la segunda regla de oro del bote: **botar fuerte**, todo lo posible. Cuanto mayor sea la fuerza del lanzamiento del balón contra el suelo menor será el tiempo de rebote y vuelta al control de las yemas de los dedos, menor será el tiempo en que el balón no está en contacto directo con las manos de jugador. De esta forma habrá más posibilidades de que se dirija mejor el bote en la dirección adecuada y menos posibilidades de perder su posesión por la intervención del adversario. Además, un bote fuerte proporciona unas sensaciones más claras en las yemas de los dedos lo que permite dominar mejor el bote en las diferentes circunstancias.

Otro de los principios que rigen para éste como para el resto de los Fundamentos, es que botando se deben **dominar ambas manos** por igual, lo que constituye uno de los criterios diferenciadores entre un jugador que ha tenido un aprendizaje completo y de calidad, del que no ha tenido esa suerte. Como acotación metodológica, se puede mencionar aquí la gran utilidad de trabajar más tiempo en los entrenamientos sobre la mano débil, pues se produce una clara transferencia.

Por último, se puede generalizar estableciendo que, normalmente, se escogerá para botar la mano más alejada de la influencia de la defensa, utilizando el cuerpo y el otro brazo como pantallas protectoras de la posesión del balón. Lo que, llevado a lo más común en la práctica, significa que **se botará siempre con la mano exterior**, la más cercana a la banda más cercana.

### 1.4.3. EJECUCIÓN TÉCNICA

Partiendo de las descripciones de la postura básica y del agarre y control del balón ya expuestos, el balón se lleva hacia el suelo con las dos manos y se lanza con una flexión palmar y una extensión simultánea del codo, siendo las yemas de los dedos las que realicen el último contacto. Los dedos, que como queda dicho, siempre se mantendrán todo lo separados entre sí que sea posible, quedan extendidos hacia abajo en espera del rebote del balón, “buscando” el balón.

La flexión de muñeca y extensión de codo serán más pronunciadas cuanto más alto sea el bote, llegando en caso de un bote muy bajo y rápido a no existir prácticamente participación del codo. Si bien, la fuerza del impulso proviene principalmente de la flexión de la muñeca, colaborando en segundo plano la extensión del codo.

Al recibir el rebote del balón, de nuevo son las yemas de los dedos las que buscan el primer contacto. El balón no se golpea, sino que se amortigua su recepción mediante la extensión de la muñeca y los dedos y la flexión del codo (invirtiendo el gesto de lanzamiento en un efecto de “muelle”). En este momento, hay que prestar especial atención a la participación del dedo meñique, que será el responsable de evitar el balón “suba” por el talón de la mano hacia el brazo, perdiendo así el adecuado control.

### 1.4.4. TIPOS

Según las circunstancias del juego en las que se efectúa el bote, se distinguen tres tipos:

#### a) DE PROTECCIÓN:

Bote que se utiliza ante la presión directa del defensor o defensores con poco espacio por delante para avanzar (o renunciando a avanzar por razones estratégicas). En esta situación el desplazamiento es escaso y lento o incluso se bota estáticamente. Será un bote bajo, tanto más cuanto mayor sea la presión (la altura del bote no debe superar la cadera del jugador).





### EJECUCIÓN:

Los pies se colocarán uno más adelantado que el otro distribuyendo la mayor parte del peso del cuerpo sobre el pie adelantado, que será el más cercano al defensor y contrario a la mano que bota.

Las rodillas bien flexionadas, igual que la cadera (los hombros están adelantados), pero la cabeza bien erguida, facilitando la visión de todo el entorno, que si siempre es importante, mucho más lo es para el jugador con el balón, pues él debe esperar toda la presión defensiva y de sus decisiones depende todo el juego de su equipo.

El balón, que se bota con la mano más alejada del defensor se llevará al suelo (y se mantendrá durante el bote) cerca del pie retrasado. La mano que bota recibe e impulsa el balón sobre su parte superior (bote prácticamente perpendicular al suelo).

El brazo libre, se mantiene separado del cuerpo, con el codo ligeramente flexionado, y no pasivo sino utilizándose en función de los movimientos del defensor. Con ello se cumplen las dos funciones de protección de la posesión y de contrapeso para mantener el equilibrio.

La posición del cuerpo respecto al defensor puede ir desde estar de frente a él, a formar un ángulo de 45º con el defensor o hasta estar prácticamente de espaldas a él. Al principio se enseña la posición de bote de protección con el cuerpo ligeramente girado hacia atrás por el lado que se bota (formando aproximadamente 45º entre el cuerpo del atacante y el del defen-

## Tipos de bote

**De protección:** se utiliza frente a la presión directa de los defensores. El desplazamiento es lento y el bote bajo.

**De velocidad:** lo vemos en situaciones de menor presión. Se suele avanzar en carrera de forma natural.



*José  
Manuel  
Calderón,  
botando  
en carrera*

sor), pero con su evolución el jugador llegará a poder botar prácticamente de frente al defensor. Lo que le da un mejor campo de visión y más posibilidades ofensivas al poder salir por ambos lados más rápidamente. La opción de botar de espaldas al defensor debe ser limitada a situaciones especiales y ante una muy fuerte presión, y, si bien los jugadores principiantes tenderán a abusar de la misma debido a la mayor protección que ofrece, se debe superar esa fase lo antes posible.

### b) DE VELOCIDAD:

Bote que se utiliza en situaciones de menor presión directa sobre el jugador con balón y el cual dispone de un amplio espacio por delante para avanzar en carrera, y supone que el jugador se desplaza corriendo de forma natural (el cuerpo adopta la postura normal de carrera).

### EJECUCIÓN:

En consecuencia, el bote será más alto pero el balón no llegará mucho más arriba de la cintura del jugador, aunque no por eso debe dejar de ser un bote fuerte (el codo interviene claramente en el impulso). Dado que el jugador se desplaza en carrera, el balón debe botarse adelantado (pero no justo delante sino a por el lado de la mano que bota) y la mano recibirá e impulsará al balón desde una posición más retrasada produciendo un bote inclinado.

La mano con que se bota no es tan definitiva en este caso como en el anterior debido a la carencia de presión defensiva directa, pero sin embargo, y dado que



el jugador con balón debe siempre esperar esa presión, habitualmente se botará siempre con la mano exterior (la más cercana a la banda más cercana) hasta que la inminente presión defensiva recomiende otra decisión.

La mano libre se usa de forma natural para ayudar a coordinar el movimiento de la carrera.

### 1.4.5. APLICACIONES

Atendiendo a todo lo expuesto en el apartado correspondiente a los desplazamientos, vemos ahora los detalles de su aplicación específica al jugador que se desplaza ahora con balón.

Lo primero es conocer las restricciones que establece el Reglamento de juego al uso de los pies por parte del jugador con el balón. Restricciones que, en rasgos generales, se resumen en que no se puede mover más que un pie mientras se tiene el balón en las manos, tanto antes como después de botar. Antes de mover el otro hay que haber soltado el balón para pasar, tirar o para empezar a botar. Lo que centra toda la atención en el pie de pivote en las paradas y las arrancadas.

#### a) PARADAS:

Cuando el jugador que está botando efectúa cualquiera de los dos tipos de paradas sin dejar de botar, no hay ningún detalle especial a tener en cuenta, salvo la protección del balón ante la más que probable presión defensiva.

Sin embargo, cuando lo que hace es agotar el bote en el momento en que detiene su desplazamiento, sí debe tener especial atención a cuál es el pie de pivote, para poder desenvolverse a continuación sin cometer una violación hasta soltar el balón.

La diferencia fundamental entre ambos tipos de paradas estriba en el hecho de que en la **parada en un tiempo** cualquiera de los dos pies puede ser escogido como pie de pivote, y en la **parada en dos tiempos**, el primer pie que toca el suelo es el que debe ser usado como pie de pivote (ver detalles en la clase de Reglas de Juego). Por lo que la primera parece más versátil.

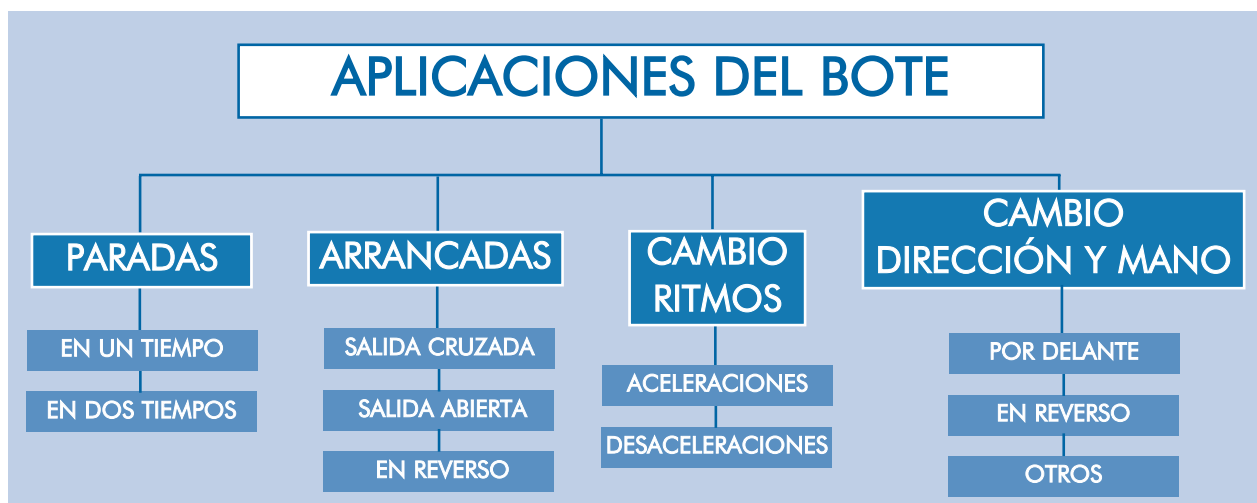
Sin embargo, la parada en un tiempo puede ser más difícil de ejecutar, especialmente si el desplazamiento era a mucha velocidad. Requerirá mucha flexión de rodillas y un juego adecuado con la inclinación de la espalda para contener la velocidad de la carrera. Hay que cuidar no echar los hombros hacia delante, sino más bien, llevarlos hacia atrás ligeramente en el momento de "aterrizar" para luego ir recuperando la postura básica según se compensa la aceleración.

Además, la parada en un tiempo es en principio más adecuada cuando el jugador pretende parar de cara a la dirección que llevaba en la carrera, aunque puede girar su cuerpo en la fase de vuelo anterior al "aterrizaje" y parar en un tiempo encarando su cuerpo en otra dirección diferente a la que llevaba en la carrera (lo cual supone mayor dificultad física, lógicamente).

La parada en dos tiempos resulta más fácil al repartir el peso del cuerpo y la aceleración de la carrera primero en un pie (la mayor parte) y luego en el otro, si bien, la flexión de rodillas y la inclinación de la espalda son igualmente importantes.



*Alberto  
Herreros  
bota y  
marca  
jugada*



Esta parada en dos tiempos es la más natural cuando el jugador quiere parar encarando una dirección diferente a la que llevaba en la carrera (lo más habitual en la mayor parte de los casos). Para ello, debe "atacar" el suelo con el talón del primer pie de apoyo para girar inmediatamente en la dirección que quiere parar y utilizar el segundo pie como freno del giro. En este caso no solo la cadera bascula llevando el peso del cuerpo sobre el primer pie de apoyo, sino que la inclinación de la espalda también debe ir hacia ese pie (no hacia atrás), llevando los hombros contra de la dirección en la que se producía la carrera, hasta poder adquirir la postura básica equilibrada una vez compensada la aceleración.

En cualquiera de los dos casos, una vez parado, la preocupación del jugador debe centrarse en la protección del balón. Para ello, siguiendo lo expuesto en el apartado general, debe cuidar mantenerlo cerca de su cuerpo y protegido con los codos, lo que también colaborará a equilibrar la parada.

#### b) ARRANCADAS:

Manteniendo todo lo expuesto en los apartados anteriores referidos a los desplazamientos, al dominio del balón y al bote, hay que hacer ahora especial énfasis en los siguientes detalles:

Dar el primer bote adelantado y siempre con la mano más alejada del defensor, por la parte exterior del pie que da el primer paso, pasando el balón rápidamente por encima del muslo de esa misma pierna. Es decir: en el caso de la salida

abierta se botará con la mano del mismo lado del pie que avanza, y en la salida cruzada y en reverso con la mano del lado contrario al pie que avanza.

Dar el primer paso amplio, manteniendo las rodillas bien flexionadas y haciendo el gesto explosivo, para ganar la ventaja al defensor.

Utilizar los hombros: pivotar girando el tronco para "meter" el hombro interior (el más cercano al defensor) e inclinar la espalda en la dirección de la arrancada, para mejorar la velocidad de salida y la protección, y ganar espacio al defensor.

No mover el pie de pivote hasta que el balón toque el suelo.

La **salida cruzada** es la más segura y fácil de ejecutar (y la más habitual), por ser la de coordinación más natural al botar con la mano contraria al pie de avance.

La **salida abierta** es más rápida, pero es más difícil coordinar los movimientos manteniendo la protección del balón y el equilibrio para no hacer pasos levantando el pie de pivote antes de soltar el balón.

La **salida en reverso** no se aplicará hasta que los jugadores hayan evolucionado suficientemente en el dominio del balón y de todos los gestos del reverso, y solo se utiliza en casos muy concretos ante mucha presión de la línea de pase (la línea imaginaria que va del jugador con el balón, que pasa, al jugador que recibe).



### c) CAMBIOS DE RITMO:

Se aplica al jugador que bota todo lo expuesto en el apartado referente a los cambios de ritmo en los desplazamientos, así como lo referente al bote.

Pueden ser tanto **aceleraciones** como **deceleraciones** y hasta paradas completas para volver a arrancar inmediatamente sin dejar de botar (pasando de bote de velocidad a bote de protección y de nuevo de velocidad).

Aquí las paradas serán en dos tiempos (continuación natural de la carrera) y las arrancadas al acelerar se pueden hacer siempre abiertas, pues no hay peligro de pasos y es más rápido.

El juego de los hombros es clave para la protección, la velocidad de arrancada y el engaño al defensor (espalda erguida al decelerar, e inclinada hacia delante al acelerar).

### d) CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE MANO:

Normalmente, todos los cambios de dirección deben llevar consigo también un cambio de ritmo. Y todos los cambios de mano deben suponer además, un cambio de dirección (manteniendo el bote con la mano más alejada del defensor).

Se aplica todo lo expuesto para el bote de protección y para los cambios de dirección en los desplazamientos. Así, básicamente, hay dos tipos principales de cambios de mano, según la salida sea con paso cruzado por delante o por detrás.

Es importante hacer hincapié en tener una buena flexión de rodillas durante el cambio (tanto más cuanto más presión defensiva haya), dar el bote del cambio hacia atrás y bajo, utilizar bien los hombros manteniendo la cabeza alta y la visión amplia de todo el entorno (nunca en el balón), y efectuar un cambio de ritmo.

#### 1) CAMBIO DE MANO Y DIRECCIÓN POR DELANTE:

Es el más habitual, pues no es muy difícil de realizar, permite muy buena visión del campo y es rápido, ofreciendo una aceptable protección del balón. Será el primero a enseñar.



*Juan Carlos Navarro efectúa un cambio de dirección y de ritmo botando con la izquierda*

### EJECUCIÓN:

Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos adelantando el pie del lado de la mano que bota, de esta manera se carga el peso del cuerpo sobre la pierna atrasada (pie de pivote).

Se da un bote bajo entre los pies en diagonal hacia atrás (que bote el balón cerca de la punta del pie retrasado). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección.

Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos), a la vez que se pivota por delante para arrancar en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.





## 2) CAMBIO DE DIRECCIÓN Y DE MANO EN REVERSO:

Es muy útil para cambiar de mano ante mucha presión o una defensa muy vencida a un lado, aunque es más lento y se pierde la visión del juego en el giro. Aparte de la dificultad para mantener el equilibrio que entraña en sí mismo el pivote en reverso.

### EJECUCIÓN:

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 pivota hacia atrás con el pie retrasado dejando la cabeza aún sin girar para mantener la mirada por encima del hombro. Se da un bote bajo entre los pies y hacia atrás con la misma mano que se venía botando (que bote el balón cerca de la punta del pie que ha pivotado hacia atrás).

Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección, giran-

do la cabeza más rápidamente para ver el espacio disponible, mantener el equilibrio y perder de vista el juego lo menos posible.

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 interior.

## 3) OTROS CAMBIOS:

Además de estos dos cambios de mano y dirección básicos, se pueden hacer otros que se introducirán progresivamente según la evolución de los jugadores y se tratarán en siguientes niveles. Serán cambios de mano y dirección basados en realizar la salida abierta. Además, se pueden realizar cambios de dirección y ritmo sin cambio de mano.

## 1.5. EL PASE

### 1.5.1. DEFINICIÓN

Acción entre dos jugadores de un mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón al otro. Es el principal fundamento para el desarrollo del juego de equipo. En él se debe basar principalmente el avance y movimiento del balón para alcanzar el objetivo del ataque: conseguir una buena ocasión de tiro.

### 1.5.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Como norma general y salvo contadísimas excepciones (que se tratarán en las características específicas de determinado tipo de pases), el pase debe durar lo menos posible, **el balón debe llegar al receptor lo más rápido y directo posible**. Esto quiere decir que su trayectoria debe ser lo más recta posible (no arqueada o "bombeada"), para lo que es **necesario que se pase muy fuerte**: todo lo fuerte que permitan las circunstancias.

Se requiere, además, que el pase sea **preciso**. Debe dirigirse al **área de recepción más alejada de la influencia de la defensa**, normalmente, siguiendo la orientación ofrecida por el receptor cuando muestra la mano o manos como blanco para el pase ("pedir el balón").

## Características pase

- *Durar lo menos posible.*
- *Trayectoria lo más directa que pueda ser.*
- *Fuerte.*
- *Preciso.*
- *Intentar enviar al área de recepción más alejada de la defensa.*



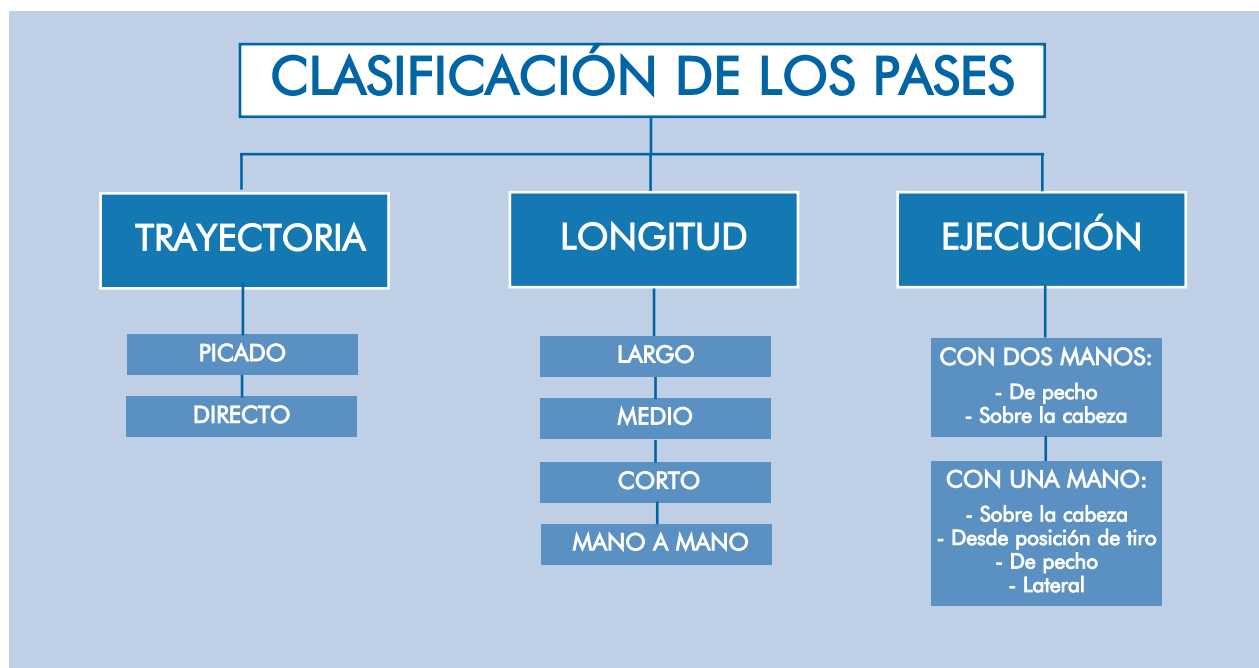
*Pase picado de Isiah Thomas, base de Detroit Pistons en la década de los ochenta*

La visión de ese blanco, sin embargo, puede ser (para jugadores ya formados "debe" ser) solo marginal (ver lo que no se mira), no "clavando" la mirada en el compañero al que se pasa para **evitar "anunciar" o "telegrafiar"** a la defensa la **intención del pase** (sino al contrario, desviar su atención con una mirada equívoca). Lo que debe ser entrenado desde que los jugadores son capaces de ejecutar correctamente los pases básicos. Sin embargo, pasar sin mirar en absoluto no se realiza más que muy contadas excepciones y muy excepcionales jugadores (ya totalmente formados). Y en la mayoría de esos casos, parece que el pasador no ve al receptor, pero en realidad sí lo ve de una manera marginal y controla sus movimientos previos a recibir el pase y los de la defensa, hasta un instante antes de pasar, momento en el que exagera ostensiblemente una mirada en otra dirección para inducir a error al adversario (y "adornar" el pase...). Así, un buen pase, un pase que cumpla ambos requisitos, rapidez y precisión, servirá tanto a la seguridad en la recepción (no perder la posesión del balón) como a su máxima efectividad ofensiva (por ejemplo, no se puede hacer un buen tiro tras un mal pase, no se puede aprovechar un movimiento de ataque o ganar ventaja en un contrataque sin buenos pases).

### 1.5.3. EJECUCIÓN TÉCNICA EN GENERAL

Como en los otros fundamentos con balón (bote y tiro) el balón se impulsa principalmente con una flexión de muñeca (flexión palmar) y se dirige con las yemas de los dedos.

Hay que tender a que el pase se realice con la máxima economía de movimientos y que los que se realicen sean lo más cortos y rápidos posibles. Por ello, la extensión de los codos, que colabora a aportar fuerza al gesto de pasar, debe restringirse todo lo posible en aras de la velocidad de ejecución. Y la intervención de otras articulaciones o grupos musculares (hombro,



tronco, cintura, rodillas...) debe restringirse igualmente a los casos concretos que la demanden realmente. Si bien es verdad que la falta de madurez física del sujeto (falta de coordinación y de fuerza) puede exigir la participación de esos grupos musculares, hay que tender a eliminar gestos superfluos y acortar la ejecución ya desde el principio del aprendizaje. (Por ejemplo, hay que evitar el llevar el balón hacia atrás o hacia abajo para "coger impulso" o restringir el dar un paso hacia delante al pasar a los casos estrictamente necesarios).

Tras soltar el balón (y como en el tiro), la mano o manos que han ejecutado el movimiento deben darle continuidad a éste y, sin cruzar ni bajar el brazo o brazos, tirar de las puntas de los dedos forzando la flexión palmar. Esto permite aprovechar al máximo toda la fuerza del gesto y colabora al equilibrio, y con él a evitar otros gestos correctores o compensadores en el último momento, que afecten a la dirección del pase, a su precisión.

#### 1.5.4. CLASIFICACIÓN DE PASES

Arriba se expone un cuadro con una sucinta clasificación de tipos de pases según diferentes criterios, que se ampliará en siguientes niveles.

#### 1.5.5. DESCRIPCIÓN DE LOS TIPOS DE PASE

##### a) SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN:

- PICADO
- DIRECTO

**Directos** son los pases que van de las manos del pasador a las del receptor con una trayectoria lo más recta y rápida posible.

**Picados** se denominan si el balón bota entre pasador y receptor. En estos casos hay que cuidar que la trayectoria sea también recta de las manos del pasador al suelo para el bote (un único bote), no que se "deje caer" el balón. Es decir el pase debe ser igualmente recto (fuerte y rápido) y con un impulso de atrás hacia delante, nunca de arriba hacia abajo. El bote se producirá más cerca del receptor que del pasador, tanto más cuanto más corto sea el pase (por ejemplo, en un pase interior corto, el bote será casi entre los pies del receptor). El pasador debe fijar su mirada en el punto que quiere hacer botar el balón. Se puede dar un pase picado prácticamente con cualquier tipo de ejecución, salvo los pases que se ejecuten por encima de la cabeza. La recepción en estos pases será siempre baja.



*Nuria Martínez, base de la Selección, realiza un pase a una mano en carrera*

#### b) SEGÚN SU LONGITUD:

Se consideran pases **largos** los que abarcan distancias de aproximadamente más de quince metros, y pases **cortos** si son hasta unos cuatro o cinco metros.

Si bien, con jugadores muy jóvenes, su falta de fuerza puede hacer que pases de más diez metros ya se consideren largos y los cortos no lleguen ni a los tres metros.

Los pases **mano a mano** consisten en entregar el balón directamente en las manos del receptor.

#### c) SEGÚN LA EJECUCIÓN DEL PASADOR:

##### 1) CON DOS MANOS:

###### - DE PECHO:

Es el pase básico. Se parte de un agarre simétrico y se saca el balón desde la altura del pecho del pasador, razón por la que se denomina pase de pecho, no porque se dirija al pecho del receptor: se dirigirá, como cualquier otro pase, a la zona de recepción más adecuada según las circunstancias.

Desde la postura básica y con la ejecución ya expuesta, se lanza el balón. Hay que cuidar que los principiantes no saquen los codos llevando los dedos hacia el pecho: los dedos deben apuntar hacia arriba (los pulgares hacia el pecho).

También habrá que cuidar al principio, que los brazos den la adecuada continuidad sin cruzarse, echarse hacia fuera o bajarse, que tras el "golpe de muñeca" las manos queden hacia fuera y hacia abajo, y que no se pierda el equilibrio cayéndose hacia delante. La extensión de los codos será tanto mayor cuanto más fuerza se necesite, tendiendo, como queda dicho, a que el movimiento sea lo más rápido posible y el pase lo más fuerte que las circunstancias permitan. Es el pase más habitual en posiciones sin excesiva presión lejanas al aro y por el perímetro.

###### - SOBRE LA CABEZA:

Se parte de un agarre simétrico y se coloca el balón a una altura por encima de la cabeza pero siempre por delante de la frente (no llevar el balón detrás de la nuca). Desde ahí se efectúa el lanzamiento mediante la extensión del codo sin que los hombros participen. De nuevo hay que cuidar que no se crucen ni bajen los brazos después del pase: los brazos quedan estirados con los dedos apuntando aproximadamente en la dirección en la que fue el pase con las palmas de las manos hacia fuera y hacia abajo. Hay que corregir al principio que los jugadores no intenten impulsar el balón con una previa inclinación hacia atrás de la espalda (no es un saque de fútbol) y que no abandonen





la postura básica extendiendo las rodillas o inclinando los hombros hacia delante, aunque al levantar el centro de gravedad puede ser necesario al principio dar un pequeño paso hacia delante para mantener el equilibrio. No es un pase para distancias largas y entre sus principales aplicaciones están, por ejemplo: dar el primer pase de contrataque después de rebote, pasar interior por arriba, pasar rápidamente el balón nada más recibir sin botar...

## 2) CON UNA MANO:

Los pases con una mano, normalmente, parten de un agarre asimétrico, si bien, muchos de ellos se pueden ejecutar directamente desde el bote sin llegar a coger balón con las dos manos. Esto supone una complicación añadida por el avanzado control de balón y fuerza que requieren, pero son muy rápidos. No se introducen hasta alcanzado un nivel en el que se realicen perfectamente desde un agarre con las dos manos.

### - SOBRE LA CABEZA (BÉISBOL):

Pase llamado "de béisbol" por su similitud con el lanzamiento del pitcher. Se parte de un agarre asimétrico. Se lleva el balón a una altura por encima del hombro de la mano de pase a la vez que se da una rotación del tronco hacia el lado del balón. Si el pie de pivote es el del mismo lado del brazo de lanzamiento se lleva el peso del cuerpo sobre ese pie (o si el pase se hace desde una parada en dos tiempos) y para iniciar el pase se inicia una rotación de tronco y cadera hacia delante y se extiende el brazo de lanzamiento a la vez que se da un paso hacia delante con el pie contrario al brazo de lanzamiento, hacia el que se llevará el peso del cuerpo para impulsar el balón. Si el pie de pivote es el contrario a la mano de pase, se retrasa el otro pie llevando el peso del cuerpo hacia él, para desde ahí ejecutar el lanzamiento dando un paso con ese pie retrasado.

Hay que cuidar la continuidad evitando cruzar el brazo con el que se pasa por delante del cuerpo o bajarlo. La mano auxiliar sujeta el balón durante todo el movimiento hasta que se inicia el lanzamiento, momento en que abandone suavemente el balón según se extiende el codo del brazo de pase (los jugadores ya formados física y técnicamente pueden realizar prácticamente todo el movimiento con una sola mano, manteniendo la

mano auxiliar semiextendida solo como contrapeso y protección). Se utiliza para pases largos, lo que en los primeros niveles de iniciación la falta de fuerza puede hacer que sean distancias cortas, pues no son capaces de llegar de otra manera (lo que en un contrataque un cadete hace con un pase de pecho a dos manos, un minibasket quizá tenga que hacerlo con un pase de béisbol).

### - DESDE LA POSICIÓN DE TIRO:

Pase que se ejecuta tras una finta de tiro aprovechando la posición de tiro y con su misma mecánica, pero imprimiendo mayor fuerza al lanzamiento. Como norma general (al menos en las etapas de formación), se evitará que el pase se haga en salto (este pase o cualquier otro).

### - DE PECHO:

Se parte de un agarre asimétrico y se coloca el balón a la altura del pecho con la mano de lanzamiento por detrás del balón con los dedos hacia arriba y la mano auxiliar lateralmente con los dedos hacia delante.



*Carles Marco efectúa un pase a una mano con la izquierda*



### - LATERAL:

Se parte de un agarre simétrico y se coloca el balón a la altura del pecho pero fuera del "cilindro corporal" por un lado del cuerpo (el lado de la mano que va a pasar) La mano de pase por detrás del balón con los dedos hacia fuera y el pulgar hacia arriba. La mano auxiliar mantiene el agarre hasta que, de forma natural, al alejar el balón por un lado, lo deja, manteniendo el brazo semiextendido para protección y equilibrio.

El lanzamiento se realiza extendiendo ligeramente el hombro y el codo del brazo que pasa, pero fundamentalmente, con una fuerte flexión palmar, con un enérgico "golpe de muñeca" y dedos. Se puede ayudar o no con paso abierto del pie del mismo lado que la mano de pase, o con un paso cruzado del otro pie (para más protección pero menos velocidad de ejecución). El pase se hace hacia el lado por el que se ha sacado el balón.

Es el pase lateral básico, es muy habitual, se utiliza por el perímetro o en pases interiores (habitualmente picado en estos casos) y es útil ante presión defensiva sobre el pasador. Muy rápido cuando se ejecuta directamente desde el bote.

## 1.6. FINTAS

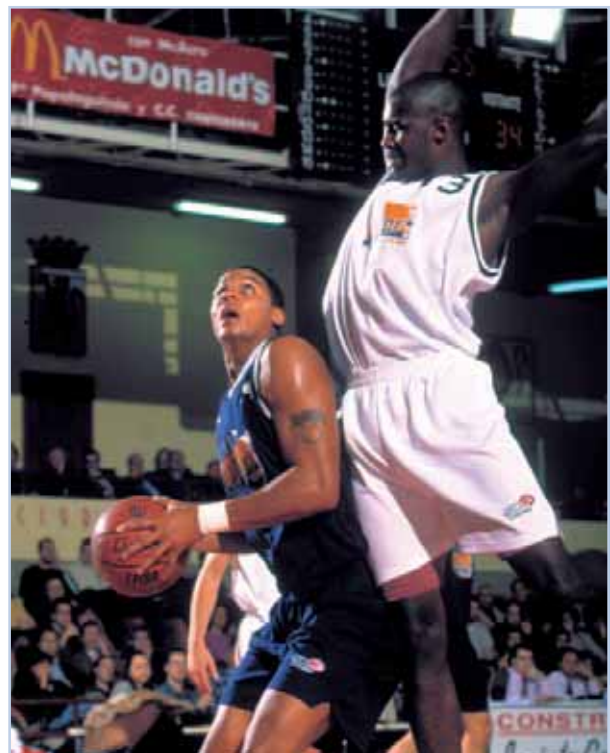
Fintar consiste en engañar al adversario iniciando un gesto o movimiento para, en el caso de que ese adversario reaccione en consecuencia, cortarlo bruscamente y emprender otra acción diferente y contraria, a la que ya no le dé tiempo a reaccionar al defensor.

La finta no debe tener entidad en sí misma, sino formar parte de una estrategia individual más amplia. Debe constituir el auténtico inicio de un gesto o movimiento real, que se completará si la reacción del adversario no se produce o se produce tarde o erróneamente. Hay que evitar los gestos automáticos sin sentido, que se convierten en defectos adquiridos que limitan al jugador y lo hacen repetitivo y predecible (por ejemplo, evitar que un jugador acabe fintando el tiro cuando está sin defensa o haciendo fintas de salida y arrancando para cargar en falta de ataque).

Fintando con el balón hay que cuidar que los movimientos sean cortos, agresivos y creíbles, y que no supongan un desequilibrio perdiendo la postura básica. Especial cuidado se ha de tener en el control de los pies, y no mover o levantar el pie de pivote o separarlos tanto, que la recuperación es tan lenta que se pierda el efecto de la finta.

Tras iniciar el primer movimiento (si se produce la reacción) se aplica un cambio de ritmo en la ejecución para efectuar el siguiente movimiento aprovechando la ventaja de la sorpresa y la dificultad del adversario para enmendar su reacción. En el caso de encadenar más de una finta, entre cada una de ellas se varía la velocidad de ejecución, para hacer movimientos creíbles y poder leer la reacción del adversario (evitar el jugador que se "vuelve loco" fintando, mientras el adversario renuncia a seguirle, esperando una decisión que realmente pueda parecer definitiva).

Las fintas más habituales son las **de tiro** y las **de salida (con balón o sin balón)**. Igualmente se pueden introducir las **de pase**, por ejemplo previas al tiro.



*Finta de Tiro en un All Star LEB-LEB 2*



## 1.7. EL JUGADOR ATACANTE SIN BALÓN

### 1.7.1. INTENCIONES TÉCNICO TÁCTICAS

Como se desarrolla más ampliamente en los fundamentos colectivos, el jugador sin balón debe tener una visión amplia del campo de juego, controlando siempre el balón y las posibilidades de actuación del jugador que lo tiene, así como la posibilidad de recibirlo ("**leer**" la defensa), y actuar en consecuencia.

Para colaborar en el juego del balón por parte de sus compañeros debe actuar de forma que atraiga la atención de la defensa en alguna medida: debe **ser siempre "peligroso"** para la defensa. Para ello debe ocupar los espacios en los que la defensa tenga más problemas para protegerse de su peligro en potencia (y descuidar así la atención sobre el compañero que tiene el balón o el que lo va a recibir) y tratará de realizar acciones que faciliten a otro compañero sin balón recibirlo con ventaja (bloqueos, aclarados...) o, en su momento, recibirlo él mismo (cortes, fintas de recepción...).

### 1.7.2. ACCIONES BÁSICAS

#### a) CORTES:

Se entiende por cortes los desplazamientos de jugadores sin balón hechos con la intención de recibirlo o de facilitar que otro lo reciba, dentro de la dinámica de juego de equipo. Básicamente hay tres tipos de cortes:

- hacia el aro,
- hacia el balón y
- alejándose del balón (tácticamente denominados "aclarados").

Que, según en qué zona del campo se realicen respecto a la posición del balón, se diferencia entre cortes por el **Lado Fuerte** y desde/hacia el **Lado Débil**.

#### EJECUCIÓN:

En su ejecución se deben cumplir dos requisitos:

- **Acercarse al defensor**, para que no tenga espacio para reaccionar ante la arrancada sorpresiva.



*Defensa en tres cuartos a un jugador sin balón para evitar la recepción*

- **Crearle problemas de visión al defensor**, intentando colocarse a su espalda ("buscando" su espalda) para que no pueda mantenerse viendo el balón y a su jugador a la vez y así, en cuanto reaccione a ajustarse al movimiento previo (suponiendo que lo haga, pues si no se continuaría ese primer movimiento), cambiar de dirección y ritmo de forma explosiva para que ya no pueda ajustar la defensa.

Así, si el defensor está pegado al atacante, éste puede ganar ventaja arrancando directamente de forma sorpresiva sin movimientos previos. Si el defensor está separado, entonces el atacante necesitará un cambio de dirección previo para atraerse al defensor. Si la distancia es muy corta, puede ser suficiente una finta de salida por el lado contrario.

#### b) FINTAS DE RECEPCIÓN:

Las fintas de recepción son una aplicación o variante de los cortes: se llama finta de recepción al movimiento o movimientos que realiza el atacante tendientes a recibir el balón ante un defensor que intenta evi-



tarlo (desmarcarse). En general, consiste alejar al defensor, haciendo como si se fuera a recibir (fintando la recepción) en una zona diferente a la que se pretende, y desde ahí sorprenderlo arrancando con un cambio de dirección hacia la zona en la que se quiere recibir realmente. Los jugadores en el perímetro (donde se aplican principalmente) se acercan hacia la canasta obligando así al defensor a que defienda (si no lo hiciera se podría recibir directamente en el interior para un tiro fácil) para luego volver al perímetro con ventaja.

Hay que evitar que el atacante se acostumbre a empujar a su defensor para dejar diáfana la línea de pase (lo que entre otras cosas es falta). Y si no es suficiente una finta, hay que evitar encadenarlas sin sentido o intentar una segunda partiendo ya desde el perímetro (sin volver a llevar al defensor hacia la canasta). Hay que realizar cambios de ritmo entre un intento y otro (o, lo que es mejor, si es adecuado tácticamente, renunciar a recibir y alejarse del balón tras la primera y única finta).

Se diferencian dos grandes tipos de ejecución de la finta de recepción: evitando todo contacto con el defensor o buscando el contacto con él. En ambos casos es igual la maniobra inicial de alejar al defensor del lugar en que se pretende recibir, pero en el momento de realizar la arrancada para recibir se puede optar por uno de los **dos tipos**:

### 1) SIN CONTACTO:

Buscar la espalda del defensor rehuendo el contacto (para que no pueda sustituir el control visual por el tacto) y aplicar una salida muy explosiva con un paso abierto hacia el lugar de recepción. Se puede realizar una finta de salida previa a la "explosión" con un paso abierto muy corto en dirección contraria a la que se quiere salir, para llevar a ese pie todo el peso del cuerpo, ayudándose de los hombros, que fintan también en esa dirección. Desde ahí se da el paso abierto de la arrancada, largo y fuerte. La clave para su efectividad es imprimir un cambio de ritmo, no solo de dirección: explosivo, por sorpresa y por su espalda.

Las fintas sin contacto son las más rápidas pero no siempre se puede recibir exactamente en una determinada zona del campo y al primer intento, por ello son las mejores para un ataque basado en juego libre, pero no siempre para un juego sistematizado, que requiere más precisión en el momento y el lugar de la recepción.

### 2) CON CONTACTO:

Acercarse al defensor, colocarse a su lado, y en el momento del contacto dar un paso corto cruzado por delante del pie más cercano del defensor (metiéndose en su trayectoria defensiva de la







línea de pase). Se llevan los hombros hacia ese pie adelantado cargando el peso del cuerpo sobre él y sujetando al defensor. Y desde ahí arrancar con un paso abierto justo por delante del defensor.

Estas fintas permiten la aplicación de pivotes en reverso para arrancar (rodando cuerpo con cuerpo) o incluso no llegar a arrancar, sino ganar una posición estática en la que recibir directamente, lo que se denomina "autobloqueo".

### c) PUERTA ATRÁS:

La "puerta atrás" es también una aplicación de los cortes. Consiste en que el jugador que está en disposición de recibir realice un corte sorpresivo hacia el aro cuando su defensor está presionándole la línea de pase ("sobremarcando" la línea de pase).

#### EJECUCIÓN:

Requiere una arrancada explosiva. Dicha arrancada se realiza, normalmente, con un paso abierto pues lo que prima es la velocidad, pero en ocasiones, el defensor está tan vencido sobre la línea de pase, que se puede hacer una salida en reverso de forma muy efectiva.

Es un movimiento que se puede encadenar a una finta de recepción fallida (el defensor consiguió anticiparse al movimiento de recepción y siguió sobremarcando la línea de pase, "negando" el pase). En ocasiones se realiza deliberadamente una finta de recepción defectuosa para alejar al defensor de la canasta y poder ganarle la ventaja con una "puerta atrás".

### d) BLOQUEOS

Bloquear consiste en que un jugador adopte momentáneamente una posición fija en el campo con intención de interrumpir la trayectoria del defensor de un determinado compañero y así éste saque ventaja para jugar el balón o para recibirlo. Dicho compañero será el responsable de "llevar" a su defensor a "chocar" con el bloqueo ("meter" al defensor en el bloqueo). El que adopta la posición es el que bloquea y el que mete a su jugador en el bloqueo es el que recibe el bloqueo.

Los bloqueos pueden ser **directos**, si el que lo recibe tiene el balón, o **indirectos**, si se hacen a un jugador



#### *Bloqueo del pivot al escolta para una salida de este último*

sin balón. Los bloqueos indirectos pueden ser de cara al defensor o por su espalda, caso en el que se denominan bloqueos "ciegos". Y según su orientación respecto al campo de juego, se denominan horizontales (paralelos a la línea de fondo), verticales (perpendiculares a la línea de fondo) y en diagonal.

Es importante que el que va a bloquear no corrija su posición "persiguiendo" al defensor, ni separe sus brazos por fuera del "cilindro corporal", pues ambas cosas son falta. Hay que evitar igualmente que el bloqueador empuje con las manos o los codos al defensor.

#### EJECUCIÓN:

El que bloquea debe adoptar una posición firme y sólida en el campo, bien flexionado para no ser desplazado en el impacto con el defensor bloqueado. Normalmente, esa posición será tal, que se oriente hacia un lateral del defensor, de forma que, en el momento del impacto con él, ambos formen un ángulo recto, quedando el pie más cercano del defensor entre los pies del bloqueador.

Esa orientación puede ser de frente al defensor o dándole la espalda, es decir, que la superficie de contacto con el hombro del defensor puede ser el pecho o la espalda (a la altura de la cadera y los glúteos) del



bloqueador. En el caso de los bloqueos ciegos en los que el contacto se hace con la espalda del defensor, el bloqueador se coloca alineado con él. Pero debe cuidar no pegarse demasiado a él pues puede ser también falta (ver Reglamento de juego).

En cualquier caso, la ubicación del bloqueador en el campo debe estar siempre en relación con la canasta, el balón y la dirección que se pretende que tome el compañero que recibe el bloqueo; aunque es responsabilidad del bloqueado llevar al defensor al bloqueo y escoger la mejor dirección de salida para ganar la ventaja.

Una vez el jugador que recibe el bloqueo sale del mismo, el bloqueador debe continuar el movimiento "leyendo" la defensa y tratando de "crear peligro". Para ello, es conveniente que el bloqueador tome como norma no perder nunca de vista el balón (o hacerlo el menor tiempo posible) desde que inicia la colocación del bloqueo hasta que éste se deshace totalmente, incluyendo su continuación. Para continuar, lo que hace es pivotar, por delante o en reverso, para salir pidiendo el balón con un corte hacia el perímetro o hacia balón, según la actuación del compañero y el ajuste defensivo.

La continuación, si la defensa realiza un cambio de jugador en el bloqueo, será de mayor importancia, pues en esos casos la ventaja mayor la tendrá el bloqueador en vez del bloqueado.

Hasta aquí la referencia a los detalles básicos de Técnica Individual en la ejecución de los bloqueos. Sobre los aspectos de su aplicación práctica se tratará en el correspondiente apartado de Fundamentos Colectivos.

## 1.8. EL REBOTE DE ATAQUE

### 1.8.1. DEFINICIÓN

Se denomina rebote al balón despedido de la canasta al fallarse un tiro. Serán rebotes **de ataque** los que se producen al fallar un tiro el propio equipo y **de defensa** al fallar el adversario.

Son uno de los aspectos más importantes en el juego pues suponen, por un lado recuperar la posesión del balón (lo que es objetivo constante en el

juego, pues sólo con el balón se puede anotar), y por otro lado, es recuperar la posesión inmediatamente después de un tiro fallado, con lo que se puede enmendar ese fallo, probablemente con un tiro más fácil. Y cuanto más evolucionados y mejores sean los equipos, menos pérdidas de posesión se producen al margen de los tiros fallados. Así que llegan a ser el método más habitual de poder recuperar la posesión sin que sea tras recibir canasta. Por lo que, por ejemplo, adquieren especial relevancia en los momentos finales de un partido en los que la posesión del balón es especialmente valiosa por la falta de tiempo para enmendar errores de otra manera.

### 1.8.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Habitualmente se identifica el coger rebotes con ser muy alto o saltar mucho. Sin embargo, esto, con ser de gran ayuda, no es definitivo. Por ejemplo, es muy útil tener los brazos largos (no sólo gran envergadura, pues al ir a por el balón con los brazos extendidos hacia arriba no cuenta tanto la anchura de hombros) o tener una buena coordinación espacio-temporal para escoger bien el momento del salto.



*Carlos Jiménez pelea por un rebote en ataque con Pedja Stojakovic*



Al margen de consideraciones físicas, influyen en la capacidad reboteadora de un jugador otros dos aspectos generales claves. El primero es sin duda una obviedad: coge rebotes el que va a por ellos. Es el primer requisito lógico, pero que no siempre se da y en el que hay que trabajar tanto como en cualquier otro detalle aparentemente más técnico (entrenar una conducta, no sólo un gesto). El segundo es el que se desarrollará más detenidamente a continuación: coger rebotes es cuestión de "ganar la posición" al adversario, ponerse por delante de él (lo que en defensa se denomina "bloquear el rebote"), pues el que salta por detrás tiene que ser capaz de llegar con sus brazos por encima del que le ganó la posición salvando su espalda, su cabeza y la longitud de sus brazos.

Hay un "área de rebote posible", una zona en torno al aro a la que puede llegar un rebote, dentro de la que habrá que luchar por ganar la posición. Esa zona estará siempre por delante de la perpendicular del tablero y la mayor parte de las veces a los lados del aro, pero nunca justo debajo del aro. Así, toda la parte de campo a lo largo de la línea de fondo que se encuentra debajo y por detrás del tablero es una zona muerta para el rebote (y justo bajo el aro, donde llegarán solo los balones que hayan entrado). El "área de rebote probable" se extiende aproximadamente casi hasta los límites de la zona de tres segundos y por debajo de la línea de puntos. Los rebotes que vayan claramente más allá se denominan rebotes largos, son menos habituales (en los tiros de larga distancia es más probable que el rebote sea también largo) y se asemejan más técnicamente a una simple recuperación o "robo" de balón por interceptar un pase.

En resumen, **para coger rebotes** hay que: "ir" a por ellos, "estar" en el sitio adecuado y "saltar" en el momento adecuado. Los rebotes se deben coger lo antes posible: lo más alto posible. De esa forma, se dificulta que el otro equipo se adelante y se puede iniciar la siguiente acción más rápidamente.

Al rebote se salta con las dos manos para asegurar la posesión del balón con un agarre fuerte (simétrico) ante una situación de gran presión defensiva, si bien jugadores ya formados podrán ir a por el balón en ocasiones con una sola mano para inmediatamente llevar la otra mano al agarre.



*Garbajosa, buscando un rebote en ataque*

### 1.8.3. EJECUCIÓN

#### a) GANAR LA POSICIÓN:

Ganar la posición significa, básicamente, colocarse mirando a la canasta entre el adversario y del aro (y dentro del área de posible rebote), por lo que ir al rebote en ataque tiene un primer inconveniente: normalmente, será el defensor el que esté ya colocado entre el reboteador y el aro. Y cambiar esa colocación será el objetivo del atacante.

Se parte de dos posibles ubicaciones en el campo desde las que ir al rebote de ataque:

#### 1) DESDE UNA POSICIÓN INTERIOR

Es decir, estando ya en el área de rebote o en sus límites, normalmente, de espaldas al aro, donde, dada la ubicación cercana al aro, se presupone que existe ya un contacto físico directo con el defensor.

#### EJECUCIÓN:

En cuanto se produce el tiro empieza la lucha por ganar la posición. Lo primero que hay que hacer es escoger el mejor lado para intentar ir al rebote y rehuir momentáneamente ese contacto separándose un poco hacia atrás y hacia el lado contrario. El defensor reaccionará intentando mantenerlo, con lo que se gana en dos aspectos: se aleja de la posición ganada y permite "atacarle" por el lado por el que se decidió entrar. Si no reaccionara y perdiera el contacto, dado que estará mirando hacia el aro, no verá la opción tomada por el atacante para ganarle la posición y se le podrá sorprender.



## *El rebote*

### **1. Ganar la posición:**

Colocarse entre el adversario y la canasta, mirando el aro y dentro del área posible de rebote (desde una posición interior o el perímetro).

### **2. El tiro posterior:**

Nunca pasar a un compañero o bajar el balón, hay que intentar tirar y encestar siempre, y en todo caso es posible que el defensor cometa una falta personal.

En cuanto se produce esa reacción se coloca el atacante al lado del defensor y se mete un pie por delante de sus pies (paso abierto), llevando la cadera delante de él y manteniéndose muy flexionadas las rodillas, para empujar hacia atrás con la parte baja de la espalda (con la cadera y los glúteos).

Si la altura del defensor lo permite o éste tiene los brazos hacia abajo, se mete también el codo de ese lado por encima de su brazo. Si esto no es posible de forma rápida, se mete el codo por debajo de su brazo y se apoya en su pecho, empujando hacia arriba con el hombro y levantando a la vez las manos.

Nunca se utilizan las manos para agarrar o empujar, primero porque es falta, y luego porque se necesitan las manos para ir a por el balón rápidamente. Lo que sí será importante es tener siempre los codos separados del cuerpo, no para pegar codazos (se mantienen en tensión, "duros", pero quietos), sino para ganar espacio al defensor, para "hacerse grande" junto

con una buena flexión de rodillas, que permita utilizar también caderas y glúteos para ocupar espacio.

Una vez por delante, el peso del cuerpo se apoyará bien sobre toda la planta del pie, incluso sobre los talones, especialmente el pie de la pierna adelantada al defensor con la que se le sujeta.

Si el defensor tiene bien ganada la posición y empuja hacia atrás, hay una segunda alternativa, de mayor dificultad y más lenta pero también útil, si bien, para jugadores ya con una buena formación. Consiste en pivotar en reverso no con un paso abierto por delante como en el caso anterior. Es decir, se rueda el propio cuerpo sobre el cuerpo del defensor, apoyando un hombro sobre su hombro del mismo lado (hombro derecho con hombro derecho y viceversa) y llevando el pie contrario a todo un giro completo de 360º con una buena flexión de las rodillas. Se aprovecha su propio impulso hacia atrás cuando al retirarse para el giro, su cuerpo ceda un pequeño espacio, que se aprovechará para colocarse delante.

Cuidar (especialmente en los jugadores más jóvenes o inexpertos) el que no pierdan la orientación en la lucha por la posición y en el momento del rebote se encuentren con una perfecta postura pero desplazados a una zona de rebote imposible (por ejemplo, muy común, justo debajo del aro).

### **2) DESDE EL PERÍMETRO:**

Es decir, estando de cara a canasta alejado del área de rebote. El que está por el perímetro tiene más posibilidades de intuir por donde puede ir el rebote (especialmente de un tiro lejano) y de ver por dónde están los espacios entre los defensores para internarse en el área de rebote, que, normalmente, se encontrarán lejos del balón por el lado débil, desde la línea de tiros libres o por la línea de fondo. Y en función de todo eso actúa. Si la defensa deja un camino diáfano para acercarse no se duda en aprovecharlo, pero, habitualmente, se entablará una pugna con el defensor que intenta bloquear el rebote defensivo.





## EJECUCIÓN:

Para ello, se inicia un acercamiento a la espera de la reacción del defensor y, desde que se produzca, se interrumpe la trayectoria para, inmediatamente cambiar de dirección y correr hacia el interior. Si el defensor está muy cercano, con una simple finta de salida puede ser suficiente para desequilibrarlo. Una vez decidida la trayectoria, el atacante intenta rehuir el contacto con el defensor hasta el último momento, llegado el cual se inicia propiamente la lucha por la posición expuesta en el apartado anterior.

Considérese que un tiro desde 6,25 fallado puede tardar dos segundos en producir un rebote. Los tiros muy cercanos fallados pueden producir un rebote tan rápido, que no será fácil ir a por él desde el perímetro, por lo que serán más responsabilidad de los que van al rebote desde el interior. Salvo en la ausencia total de oposición defensiva, como puede ocurrir en las llegadas de contrataque, por lo que será una situación especialmente indicada para ello.

Una última variante (por así llamarla) de ir al rebote ofensivo desde el perímetro es ir a "robarlo" directamente a las manos del defensor que lo cogió. Para ello se llega hasta él (lo que la defensa suele permitir, al creer que el rebote está ya asegurado) y se colocan las manos por debajo del balón (no intentar quitárselo "pegándole" con las manos de arriba abajo, será siempre falta), buscando que el jugador con balón lo baje y, al golpearlo por debajo, lo pierda. Aunque no parezca muy ortodoxo o muy habitual, es una forma excelente de recuperar algún balón importante en un partido, que si se intenta, suele conseguirse con cierta asiduidad (para coger rebotes hay que "ir" a por ellos, como sea...).

### b) EL TIRO POSTERIOR

Una vez cogido el balón (agarre simétrico), hay que intentar no bajarlo (nunca más abajo de la cara) ni llevarlo detrás de la cabeza (protegerlo del defensor). Y no pasarlo, se debe hacer el tiro siempre, al menos buscando la más que probable falta personal (salvo casos estratégicos muy concretos y poco habituales).



### *Canasta fácil después de un rebote en ataque de Alfonso Reyes*

Será importante caer al suelo en equilibrio, flexionando las piernas y separando bien los pies (ampliar la base de sustentación) para mantener ese equilibrio en medio de muchos contactos, y, para contrarrestar el empuje del defensor por detrás y poder tirar saltando verticalmente, no se inclinan los hombros hacia delante.

Se sube el balón con las dos manos y en el último momento se ejecuta el tiro al tablero con la mano exterior o hacia abajo (un "mate"). Es muy indicado el tiro de medio gancho sobre la cabeza.

Ha de ser un tiro rápido (el Reglamento de juego no permite tardar más de tres segundos) y con pocas fintas previas. Se puede sin embargo, hacer un pequeño pivote previo para recuperar el equilibrio compensando los contactos, incluso utilizar el pivote para mejorar la posición de tiro. Los pivotes más largos (para tirar a canasta pasada o con un gancho, por ejemplo) requieren mucha fuerza y experiencia.



*Arantxa Gómez, en uno contra uno, buscando la penetración a canasta*

Normalmente, será un tiro sin bote previo, y en caso de hacerlo casi siempre será un solo bote ejecutado con las dos manos.

Una vez ejecutado el tiro el atacante debe buscar inmediatamente la posición para su propio rebote. Lo que suele ser difícil de enseñar, pues el que tira renuncia a seguir luchando por la posición en un momento en que las posibilidades de anotar son tan altas. Sin embargo, el que tiene la concentración y actitud adecuadas para hacerlo, sacarán buen provecho de ello.

Cuando se tienen las condiciones físicas adecuadas y las circunstancias lo permiten se puede aplicar un palmeo cogiendo el balón (poco habitual en categorías de formación). Si no se puede llegar a coger el balón, se puede intentar al menos palmearlo con los dedos para evitar que sean los defensores los que lo cojan, y si las condiciones físicas lo permiten (también muy poco habitual) palmearlo al aro.

## 1.9. UNO CONTRA UNO

### 1.9.1. INTRODUCCIÓN

Antes de entrar en el fondo, hay que hacer una aco-tación formal sobre la expresión escrita de este concepto "uno contra uno". Al escribir en lenguaje técnico de Baloncesto, cuando se hace referencia a un enfrentamiento directo entre un número concreto de jugadores (por ejemplo, "uno" contra "uno"), se utilizan números (en este caso el 1) y, a semejanza de la expresión matemática de la multiplicación, se utiliza la letra "x" significando "contra". Es decir, "uno contra uno" sería  $1 \times 1$ . Por extensión, se escribirá  $2 \times 1$  al referirse a un "dos contra uno",  $5 \times 5$  al referirse a "cinco contra cinco", etc. De ésta forma escrita se ha derivado la expresión hablada por la que, en ocasiones, se citan estas situaciones, diciendo "uno para uno" (o incluso "uno por uno"), "dos para uno", "cinco para cinco"... Así, en adelante, se utilizará aquí también esta nomenclatura en las ocasiones en las que se refieran situaciones del juego colectivo de este tipo.

Se denomina "uno contra uno" ( $1 \times 1$ ) al conjunto de acciones individuales (normalmente, orientadas a tirar), que realiza un atacante frente su único defensor. Es la situación natural de aplicación conjunta de los Fundamentos con balón (tiro y bote), y supone la forma más habitual de resolver la posesión, especialmente en equipos de iniciación y formación.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, toda la exposición teórica de los ocho apartados anteriores se llevará a la práctica siempre en el marco global y con la referencia mental del juego  $1 \times 1$ .

### 1.9.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Considerando que el objetivo natural del ataque es tirar, y que, por lo tanto, el jugador con el balón es el que polariza todos los esfuerzos de la defensa, dicho jugador con balón debe basar toda su intención técnico-táctica en la búsqueda del tiro.

Es decir, de las tres posibilidades de las que dispone el jugador que recibe el balón (tirar, botar y pasar), el tiro debe ser la primera y principal en sus prioridades de actuación. Es tradicional hablar de "triple amenaza" al referirse a ese abanico de tres opciones del que recibe, pero no se deben considerar las tres en una misma categoría, sino establecer



claramente la posibilidad de tirar como "amenaza" primera, siendo las otras dos alternativas secundarias, según las circunstancias.

Bien es verdad, que el balón se recibe muchas veces en situaciones en las que es imposible tirar como primera opción, momentos en los que las "amenazas" se reducen a dos, pasar y botar. Esas situaciones, por extensión, se pueden denominar también 1x1, pero, en un sentido más estricto, se considera "1x1" al juego en el que se puede resolver la posesión de forma inmediata, pudiendo tirar directamente sin necesidad de botar. A esa concepción del 1x1 se va a referir el presente apartado. Cuando no se puede tirar directamente, habrá que acudir a maniobras de acercamiento, tras las cuales se podrá seguir con algunas de las opciones que se van a mencionar, pero siempre serán 1x1 mucho menos ricos, menos "peligrosos", más fácilmente defendibles.

Partiendo ya de ese planteamiento teórico, el que recibe el balón, tras forzar a su defensor a intentar evitar el tiro, deberá interpretar dónde esta su ventaja en consecuencia con los riesgos que asuma el defensor. A esa interpretación de las posibilidades de actuación del atacante a raíz de las posibilidades de actuación del defensor se denomina "leer la defensa". Y todo el juego de 1x1 se debe desarrollar siempre en consonancia con esa "lectura", evitando por todos los medios los jugadores "autómatas" (aunque quizá técnicamente exquisitos), que habitúen gestos mecánicos, que realizan sin considerar el entorno ni el momento en que se realizan.

Para la resolución del 1x1, el atacante utilizará los Fundamentos expuestos hasta aquí, jugando, cuando sea necesario, con las fintas. Conviene remitirse a todo lo mencionado en el apartado referente a las mismas: una finta no es más que el inicio de una acción determinada, y en virtud de la respuesta defensiva, se culmina esa acción o se inicia otra contraria, ante la que el defensor ya no pueda reaccionar debidamente.

Como se ha insistido ampliamente en cada apartado anterior, el equilibrio será la clave para ejecutar cualquier acción técnica. En él se apoyará la ejecución rápida y los cambios de ritmo en esa velocidad de ejecución, con lo que se buscará la desestabilización del defensor.

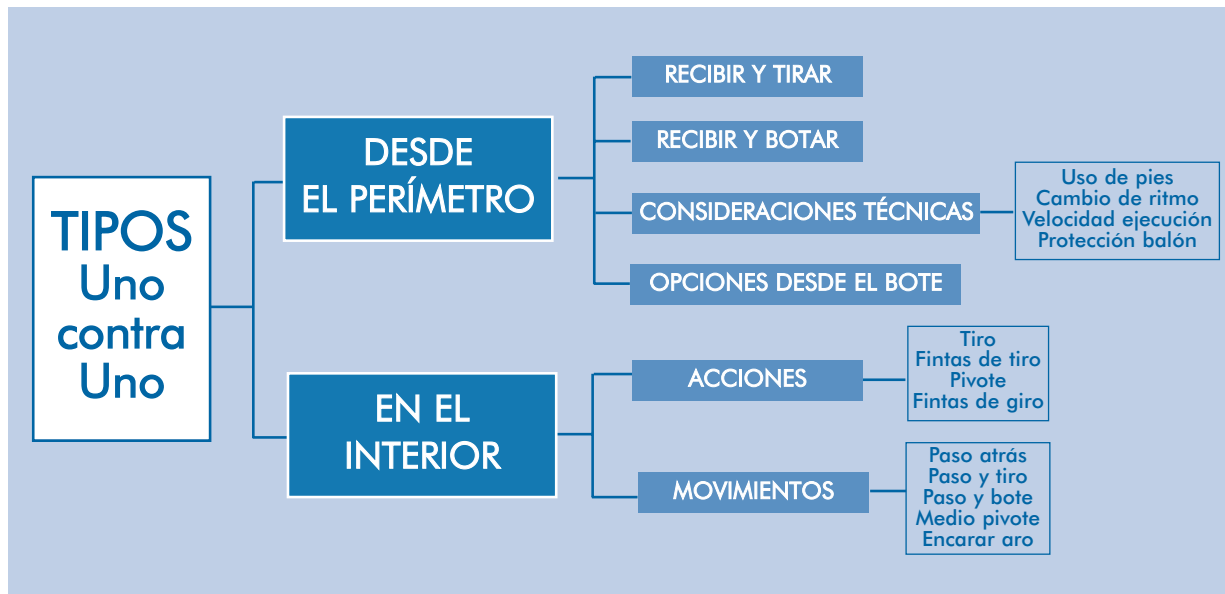
### 1.9.3. TIPOS

En el 1x1 se distinguen dos tipos según en la zona del campo de juego donde se desarrolle: **el perímetro o el interior**. Normalmente, desde el perímetro el atacante jugará **"de cara"** a canasta y en el interior lo hará **"de espaldas"**, pero no se puede afirmar esto de forma excluyente, pues ambas posiciones del atacante (de cara y de espaldas), en ocasiones, se pueden dar en ambas localizaciones en el campo (interior y exterior).

Habitualmente, se corresponde el juego "1x1 de cara por el perímetro", con el juego típico de alero; y el "1x1 de espaldas en el interior", con el típico juego de pívot. Pero eso no debe significar que el rol de pívot o de alero lo tengan que desempeñar exclusivamente jugadores con características de tal pívot o tal alero. Jugar 1x1 "dentro" y jugar 1x1 "fuera" deben estar ambos en el repertorio de cualquier jugador desde sus etapas de formación.



*Nacho Rodríguez supera a Obradovic en el Europeo de Turquía*



Con la edad y la consiguiente especialización, cada jugador aplicará más al juego lo que mejor domine, acoplado sus capacidades al marco concreto de su equipo. Pero la formación debe tender a ser lo más integral y completa posible, y el dominio de los recursos en cualquier situación de 1x1 es la verdadera medida de las capacidades y habilidades de un jugador. La medida de la calidad de su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se detallan a continuación las opciones elementales más habituales en los dos tipos de 1x1. Si bien, con la formación progresiva y la experiencia, la creatividad de los jugadores puede llevar a opciones más complejas que no se desarrollan en este nivel.

#### a) DESDE EL PERÍMETRO:

Se exponen primero las dos posibles series de movimientos según la primera reacción del defensor, luego la serie común de alternativas tras escoger la opción de botar en cualquiera de las anteriores, y por último, unas consideraciones técnicas comunes a todas ellas.

##### 1) RECIBIR Y TIRAR:

Esta puede ser considerada la serie básica, pues tiene el tiro como primera opción. En la práctica, esta serie se da cuando el defensor renuncia a presionar la línea de pase en el último esfuerzo o llega tarde al recuperar, y se queda ligeramente separa-

do del que acaba de recibir (y, como es habitual, flexionado y con las manos bajas). Las opciones teóricas serían:

- Tirar directamente.
- Fintar el tiro (para acercar y desequilibrar al defensor) y botar.
- Fintar el tiro, fintar la salida botando y tirar.

##### 2) RECIBIR Y BOTAR:

Esta segunda serie es la que más hay que cuidar que no se realice de forma automática, y su mala interpretación es lo que limita ofensivamente a tantos jugadores. Se debe dar sólo cuando el defensor presiona la línea de pase hasta el último instante, quedando muy vencido hacia ésta, o recupera muy rápidamente acercándose excesivamente al que recibe (o muy poco flexionado o con su cuerpo muy inclinado hacia delante). Las opciones teóricas serían:

- Llevar el balón al suelo rápidamente ("arrancar" el balón) y botar para penetrar directamente.
- Fintar la salida con bote (para alejar al defensor y obligarle a que se flexione) y tirar.
- Fintar la salida, fintar el tiro y salir botando.

##### 3) OPCIONES DESDE EL BOTE

En cualquiera de esas dos series, una vez optado por el bote, hay que buscar de nuevo el tiro con la





máxima economía de acciones (el hecho en sí de botar debe ser un medio, no un fin en sí mismo). Las opciones teóricas serían:

- Dar un bote hacia el aro (o dos, pero siempre el mínimo imprescindible) y hacer una entrada ("penetrar" literalmente).
- Dar un bote hacia el aro (o al menos acercándose oblicuamente hacia él) y hacer una parada para tirar rápidamente. Lo que constituye la acción más habitual del juego de alero por el perímetro.
- Dar un primer bote directo hacia el aro y un segundo bote más lateral hacia el lado de la mano que bota (para separar al defensor y alejarse luego de su posible recuperación o de la posible ayuda), parar y tirar.

Por el perímetro, tratar de buscar una nueva opción tiro después de agotado el bote será muy difícil (cuando no imposible), sobre todo, si es ante una buena defensa agresiva (como sería de esperar, en la mayoría de los casos, en equipos de formación).

#### 4) CONSIDERACIONES TÉCNICAS:

A la hora de ejecutar todos estos juegos de fintas o botes habrá que cuidar especialmente **tres aspectos**:



*Alberto Angulo, protegiendo el balón en bote*

#### - EL USO DE LOS PIES:

A raíz de las limitaciones reglamentarias para el jugador con balón, habrá que fijar bien el pie de pivote y no arrastrarlo ni levantarlo. Se considerará aquí, que en la práctica, la mayor parte de las veces, la recepción por el perímetro se hará en movimiento, y las paradas al recibir serán laterales en dos tiempos; por lo que el pie de pivote suele ser el más alejado del pasador. Por ejemplo, en la posición de alero, al recibir un pase del base, el pie de pivote normalmente será el más cercano a la línea de fondo (el derecho por el alero derecho y viceversa). Otras opciones son posibles, pero demandarán mayor coordinación y fuerza, por lo que serán más difíciles y, normalmente, posteriores en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### - EL CAMBIO DE RITMO EN LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN:

Al encadenar diferentes fintas y/o acciones completas, hay que administrar bien la velocidad de ejecución para conseguir "fijar" al defensor (dejarlo "vendido" en una reacción equivocada). Ejecutarlas todas seguidas muy rápidamente las hará ineficaces por irreconocibles e imposibles de seguir por el defensor. Si son muy lentas, el defensor siempre se adecuará a cada acción de manera que será imposible ganarle la ventaja.

Por ello, hay que marcar claramente cada una de ellas. Ejecutando rápidamente cada una, pero dejando el tiempo necesario al defensor a que se decante por seguir la finta o quedarse. Es decir, se realizarán movimientos cortos y rápidos, intercalando entre ellos cambios de ritmo, incluso paradas.

#### - LA PROTECCIÓN DEL BALÓN:

Como se estableció en el correspondiente apartado, la protección del balón se basa en su colocación cercana al cuerpo del atacante y en el uso de los brazos y el propio cuerpo como "escudo" ante las manos del defensor.

Al jugar 1x1, en todas las acciones hay que considerar primero la importancia de un agarre fuerte y seguro del balón. Y luego, a la hora de moverlo (fintas de salida, tiro o pase, botes...) hay que cui-



dar que el balón se lleve rápidamente hacia el cuerpo, y mantenerlo siempre dentro del "cilindro corporal", lo que además colaborará al equilibrio del atacante.

Ya desde que se va a recibir el pase hay que trabajar el concepto de "arrancar" el balón, o sea, ir a por él y llevarlo rápidamente a la posición adecuada: tiro, bote. Y en la realización de las fintas, los movimientos del balón serán siempre cortos y rápidos, casi bruscos, para hacerlos creíbles, pero sin acompañarlos siempre de un movimiento simultáneo de pies. Han de parecer acciones definitivas, pero permitiendo al que los realiza un margen para rectificar rápidamente y sin perder el equilibrio.



*Carlos Jiménez realiza un uno contra uno  
contra Dejan Tomasevic*

## b) EN EL INTERIOR:

En esta exposición, se partirá de la base de que la recepción en el interior se hará estáticamente y de espaldas al aro. Por lo que cualquier pie podrá ser escogido para pivotar.

Se mencionan primero las acciones individuales básicas posibles desde esta situación y luego se exponen las posibles series básicas en las que se pueden aquellas encadenar.

### 1) ACCIONES:

#### - TIROS:

Básicamente hay dos tipos de tiro: normal de frente y de medio gancho sobre la cabeza.

- En el primero se coloca en cuerpo de frente al aro y se utiliza la mecánica básica de tiro pero sacando el balón desde una colocación más alta.

- En el medio gancho, se coloca el cuerpo lateralmente al aro (y al defensor), se carga el peso del cuerpo sobre el pie interior (el más cercano al defensor), se lleva el balón sobre la cabeza con las dos manos (agarre simétrico). Desde ahí se lanza con un "golpe de muñeca" de la mano más alejada del aro (y del defensor), quedando la palma de la mano lanzadora sobre la cabeza y el otro brazo extendido hacia arriba.

#### - FINTAS DE TIRO:

Hay dos tipos elementales de finta de tiro: "parar y seguir" y "fintar y recuperar".

- En la primera finta, se inicia el movimiento del tiro, se para un instante provocando la reacción del defensor y luego se continúa el lanzamiento aguantando la caída del defensor.



- En la finta y recuperación, tras iniciar el movimiento de tiro, se renuncia a tirar recuperando la posición inicial (bajando de nuevo el balón).

#### - PIVOTES:

Se diferencian los pivotes según hacia dónde se hagan y según la amplitud del giro que se haga. Se puede pivotar dando el paso para ganar espacio hacia el aro o para alejarse del mismo. Y se puede hacer un pivote completo para encarar totalmente el aro (aproximadamente 180 grados) o medio pivote para colocarse lateralmente (90 grados aproximadamente).

En cualquier caso, es importante que la vista del jugador se lleve por encima del hombro hacia atrás para localizar el espacio disponible según la colocación escogida por el defensor. Esta mirada hacia atrás debe hacerse sin descuidar la visión periférica de los otros defensores que puedan intimidar el bote o hacer 2x1, y, en consecuencia, de los compañeros que queden en disposición de recibir un pase.

#### - FINTAS DE GIRO O PIVOTE:

Al localizar la colocación del defensor o para forzar ésta, se pueden hacer fintas de giro. Para ello se utilizarán los hombros, la cabeza e incluso el balón, pero tratando de evitar que se levante o arrastre un pie. Se pueden hacer también fintas de salida moviendo un pie, pero considerando lo reducido del espacio y del tiempo disponibles, obligarán, o bien a giros muy amplios, o bien a botar inmediatamente.

## 2) SERIES BÁSICAS DE MOVIMIENTOS

#### - PASO ATRÁS

#### - PASO Y TIRO

La primera opción, supone hacer un tiro de medio gancho con un paso atrás hacia el aro, tanto por el fondo como hacia el centro de la zona. Hay que tener en cuenta que una vez iniciado el paso no se puede completar si haber soltado el balón. Se puede realizar con una finta de pivote al lado contrario, a la vez que se da el paso atrás.

#### - PASO Y BOTE

Una vez dado el paso atrás, el defensor puede cerrar la progresión, con lo que se dará un bote para consolidar la posición sin cometer "pasos" (bote muy bajo y entre las piernas, incluso con las dos manos). Una vez ahí se puede volver al lado contrario con otro paso atrás o se puede seguir por el mismo lado. En cualquier caso, se acaba con una con una parada y tiro. Puede ser una parada lateral al aro para un medio gancho, o una parada y tiro de frente.

#### - MEDIO PIVOTE

Esta es una buena opción cuando se recibe bien dentro de la zona, no tanto cuando es en sus límites. Supone girar 90 grados para colocarse lateralmente y hacer medio gancho rápido. Una buena opción es hacer una finta de "parar y seguir" y sumar un nuevo pivote para tirar con la otra mano. Sin embargo, es de difícil ejecución, pues, ha de ser rápido y con mucho contacto, y se suelen señalar pasos al pivotar dos veces, incluso aun cuando no se mueva el pie de pivote.

#### - ENCARAR EL ARO

Hay dos posibilidades de pivote completo para encarar el aro: ganar espacio o pivotar hacia fuera alejándose del aro. Una vez de frente, las opciones (aun con menos espacio) son equivalentes al 1x1 de cara a canasta por el perímetro, especialmente si el pivote es alejándose (buena opción al recibir lejos del aro, por ejemplo en el poste alto, o cuando el atacante es capaz de dominar a su defensor con más espacio y menos contacto).

Cuando se pivota encarando el aro pero manteniendo el contacto con el defensor (ganando espacio) la primera opción clara es el tiro (normalmente al tablero). Será importante cuidar que el balón se mantenga alto durante el giro. Es una buena situación para hacer fintas de tiro completas ("fintar y recuperar") y, en el caso de que se produzca la reacción del defensor, o bien iniciar de nuevo el tiro, o dar un bote para penetrar, o, de nuevo, sumar otro medio pivote y hacer un medio gancho (bien flexionado, cuidando no hacer pasos, o que lo parezca).





## 2. FUNDAMENTOS DE DEFENSA

La condición definitoria del hecho de encontrarse un equipo en la fase de defensa es no estar en posesión del balón. Esto hace que no se requiera la misma precisión en los gestos y acciones que cuando se dispone de él, por lo que una primera característica de los Fundamentos Individuales de defensa es que, en general, no son tan complejos de ejecutar como los de ataque.

Por ello, en defensa es más fácil enmendar inmediatamente los pequeños errores en su ejecución, es más fácil conjuntar las acciones individuales en el marco del juego de equipo y es más fácil enmascarar ciertas carencias individuales o de conjunto (es menos selectiva).



*Duelo de estrellas: Andrei Kirilenko defiende a Pau Gasol*

En contra, sin embargo, tiene una clara falta de aliciente para la mayoría de los jugadores principiantes, precisamente por la falta del protagonismo individual que da tener balón. En defensa prima el trabajo colectivo y eso es difícil de transmitir y de aceptar.

Tiene también la defensa la imagen de requerir un especial desgaste físico, lo cual, en ciertos casos, puede tener algo de cierto, pero, en general, solo es el reflejo de lo anterior. Al requerirse el trabajo conjunto de todo el equipo siempre, cuando uno no colabora adecuadamente deja en evidencia rápidamente su actitud (en ataque puede haber jugadores menos participativos en un momento dado sin que se resienta tanto el juego de conjunto). Además de faltar la motivación que brinda siempre el tener balón. Por ejemplo, un jugador medianamente cansado no tendrá ningún inconveniente en correr todo el campo botando el balón para hacer una entrada

con toda sus condiciones físicas llevadas al límite, pero sin embargo, le costará mucho (si no tiene la actitud adecuada) correr hasta su límite para defender esa misma situación.

En suma, se puede asegurar que la defensa es más fácil de aprender y de aplicar. Para defender solo hay que querer. Todos pueden si quieren.

Y si se consigue transmitir la utilidad y el verdadero valor de sus fundamentos y darle sentido a la defensa en sí misma como una parte más del juego (en principiantes la mayor parte del tiempo de juego), y no solo como simple periodo dependiente de lo que decida el ataque o incómoda fase de espera hasta recuperar la posesión del preciado balón, se puede conseguir que un equipo disfrute tanto defendiendo como atacando.

Sin duda, la defensa es la vía para igualar el potencial de dos equipos. Sólo el que defiende bien estará en disposición de ganar a los que son mejores (potencialmente mejores).





## 2.1. INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS

### 2.1.1. INTRODUCCIÓN

El objetivo prioritario del equipo que defiende es recuperar la posesión del balón antes de que el adversario anote. Y para ello debe dificultar la progresión del balón hacia una buena posición de tiro de ese adversario.

Hay **dos grandes tipos de defensa** según el reparto de las responsabilidades entre los cinco jugadores que juegan:

- **DEFENSA INDIVIDUAL:** Se asigna a cada defensor la responsabilidad sobre un jugador atacante concreto.
- **DEFENSA EN ZONA:** Se asigna a cada defensor la responsabilidad sobre una determinado espacio del campo.

En este primer nivel se desarrollará con detalle la defensa individual, dejando las defensas en zona y otras variantes intermedias para superiores niveles. Quede claro, sin embargo, que los fundamentos individuales de defensa lo son para todo tipo de defensa, y que las diferentes posibilidades de asignación de tareas en el campo dan como resultado diferentes planteamientos tácticos o estratégicos de una misma fase del juego: la defensa.

La defensa individual por su naturaleza es la más rica en variantes y posibilidades individuales, y prácticamente compendia, desde ese punto de vista individual, todos los fundamentos posibles. Por ello es por lo que se expone ampliamente en primer lugar y se enseña ampliamente también en primer lugar. El equipo que sabe defender bien individualmente, podrá aplicar posteriormente cualquier planteamiento táctico con un mínimo aprendizaje específico añadido.

### 2.1.2. CONCEPTOS

Hay una gran variedad de condicionantes que influyen en cómo se defiende a un jugador según las circunstancias del juego, que se desarrollan detalladamente en los siguientes apartados. Si bien, previamente se relacionan los conceptos principales que se utilizarán después para definir esos condicionantes. De ellos se hace ahora una pequeña descripción para establecer los términos con los que se va a tratar el proceso completo de defensa.



*Reverso de Alfonso Reyes ante su defensor*

#### a) JUGADOR CON BALÓN, JUGADOR SIN BALÓN

Los Fundamentos de la defensa se dividen en dos grandes apartados según se defiende al jugador que tiene el balón o a un jugador sin balón. Si el objetivo es recuperar la posesión del balón antes de que anote el adversario, la mayor responsabilidad recaerá siempre en el defensor del jugador con balón, y los demás defensores tendrán que tenerlo siempre en el campo visual. El jugador con el balón es el vértice de todas las posiciones defensivas en el campo, él representa el primer peligro y su defensa es el objetivo de todos los esfuerzos. Pero la variedad, y rapidez del juego hacen que el que no tienen balón represente un "peligro potencial", y en defender ese peligro potencial se basan las diferentes estrategias defensivas.

#### b) AYUDA Y RECUPERACIÓN, AYUDA Y CAMBIO

Esa responsabilidad de defender al jugador con balón es de tal importancia y dificultad que resulta una responsabilidad prácticamente inabarcable para un jugador sólo, por lo que, como se mencionó en la introducción, el trabajo defensivo es eminentemente de equipo. Y de ahí nace un concepto clave en Defensa: las ayudas. Es decir, que cuando el defensor del jugador con balón no puede o está en riesgo de no



## Conceptos básicos de la defensa

**Estos son los conceptos más importantes que hay que conocer para más tarde definir los condicionantes que hacen que un equipo defienda de una manera o de otra:**

- 1 Defensa al jugador con o sin balón.
- 2 Ayuda y recuperación; ayuda y cambio.
- 3 Lado fuerte; lado débil; por encima del balón; por debajo del balón.
- 4 A un pase; a dos pases.
- 5 Defensa del bote
- 6 Lejos del aro; el perímetro; en el interior; a distancia de tiro.
- 7 Presionar o ayudar (flotar)
- 8 Visión marginal o periférica
- 9 Hablar en defensa

poder defenderle, todos los demás están preparados para "ayudarle" momentáneamente y evitar que el contrario consiga su objetivo de anotar. Estas ayudas están tácticamente definidas y organizadas, como se tratará en el apartado correspondiente de Fundamentos Colectivos.

La realización de una ayuda defensiva supone que, en ese momento de crisis, vaya a defender al jugador con balón un defensor que no era el asignado a dicho atacante, con lo que se produce un desajuste en la asignación de responsabilidades individuales. Y ahí aparece otro concepto inseparable del de ayudar: la recuperación. Dos son los tipos de recuperaciones que se tienen que realizar: el que

perdió el control defensivo del jugador con balón debe "recuperarlo", y quien le "ayudó" debe igualmente "recuperar" a su jugador, una vez superada la crisis.

Hay una variante en el concepto de recuperación que puede aplicarse en determinadas situaciones (y en equipos medianamente formados): los cambios. Es decir, que, tras el desajuste defensivo producido por la realización de una ayuda, en vez de "recuperar" cada uno a su atacante inicialmente asignado, se cambia esa asignación quedándose, a partir de ese momento, los defensores que han intervenido en la ayuda con la responsabilidad de defender a un nuevo atacante.

### c) LADO FUERTE, LADO DÉBIL, POR ENCIMA DEL BALÓN, POR DEBAJO DEL BALÓN:

La ubicación del balón en el campo en cada momento divide a éste, a efectos defensivos, con dos líneas imaginarias: una longitudinal de aro a aro y otra transversal a la altura del balón en cada caso. La primera sirve para establecer el Lado Fuerte (la mitad en la que se juega el balón) y el Lado Débil, y la otra que deja una parte del campo "por debajo" del balón (entre el balón y la línea de fondo propia) y otra parte "por encima" del balón (la más alejada de la canasta defendida, entre el balón y la línea de fondo del campo de ataque). Según en cual de las cuatro partes se encuentre un atacante así se tendrá que realizar la defensa en función de su "peligro potencial", que, en general, será mayor en el lado fuerte y por debajo del balón, que en el lado débil y por encima.

### d) A UN PASE, A DOS PASES,...

La distancia entre un atacante sin balón y el balón es importante por la facilidad para recibirlo más rápidamente cuanto más cerca esté de él, y no solo para anotar sino para facilitar el juego de equipo del adversario. Esta distancia se mide en términos defensivos en "pases". Para ello se considera la distribución de los atacantes por el campo de juego en el momento dado, y se dice que están "a un pase" los más cercanos al balón, aquellos que no tienen ningún otro compañero entre ellos y el jugador con balón. Estarán "a dos pases" aquellos que tengan solo un compañero entre ellos y el jugador con balón. Y así sucesivamente.



### e) EL USO DEL BOTE:

El que el jugador con balón no haya empezado a botar aún, esté botando o haya agotado ya la posibilidad de botar es definitivo para la defensa, dadas las restricciones reglamentarias, que exigen al jugador con balón botar para desplazarse y solo le permiten iniciar el bote una vez, y agotada esa posibilidad tiene necesariamente que tirar o pasar, lo que reduce su peligro al reducir sus alternativas.

### f) LEJOS DEL ARO, POR EL PERÍMETRO, EN EL INTERIOR, A DISTANCIA DE TIRO:

La distancia entre un atacante y la canasta defendida es de relevancia por la mayor facilidad y rapidez que tendrá para jugar el balón de forma resolutiva (tirar o dar un pase definitivo) cuanto más cerca esté. Es decir, será más peligroso el jugador en el interior que el que está lejos del aro. Y en situaciones intermedias, por el perímetro, se tendrá en cuenta el que el atacante en cuestión esté o no "a distancia de tiro", es decir que está allí desde donde podría ya tirar con facilidad y eficacia, lo que constituye el peligro principal a considerar siempre en primer lugar entre las prioridades defensivas.

### g) PRESIONAR O AYUDAR (FLOTAR):

Según todas estas circunstancias (y dependiendo de los planteamientos tácticos y estratégicos en cada momento) la defensa puede "presionar" más o menos, es decir, arriesgar más o menos en impedir el juego eficiente del balón en cada momento y localización en el campo. Así, en cada situación se puede primar más la posibilidad de "ayudar" (lo que se denomina "flotar") o la actitud de "presionar".

### h) VISIÓN MARGINAL O PERIFÉRICA:

Consiste en que el jugador sea capaz de fijar su atención en todo lo que entra en su campo visual, no solo en lo que esté fijando la mirada ("ver" lo que no está "mirando"). Que pueda focalizar su atención en dos objetivos diferentes y separados entre sí en el campo incluso por muchos metros de distancia. Para ello deberá aprender a fijar la mirada en un punto lejano e intermedio entre ambos, pero concentrar su atención en los objetivos de su defensa.

Si en ataque éste era un fundamento importante, en defensa es imprescindible. Será el instrumento para su adecuada ubicación y orientación en el campo.

### i) HABLAR EN DEFENSA:

Por último, y considerando la dificultad y trascendencia de defender al jugador con el balón que lleva a requerir el reiterado trabajo equipo, aparece la necesidad comunicarse entre los defensores, la necesidad de "hablar en defensa". No solo animarse y motivarse colectivamente, a la vez que se trata de intimidar al adversario, sino establecer una comunicación reglada en las diferentes situaciones defensivas, que sirvan para organizar y repartir el trabajo de equipo.



*Marina Ferragut, de espaldas al aro, defendida por Lourdes Peláez*



*Joan "Chichi" Creus en perfecta postura defensiva*

## 2.2. POSTURA BÁSICA

Son de aplicación aquí todos los extremos expuestos en el apartado equivalente de los fundamentos de ataque, a los que se hacen las siguientes acotaciones específicas para la defensa.

Todos los Fundamentos individuales en defensa deben servir al requerimiento principal de proporcionar al jugador la mayor "capacidad de reacción" posible y con la mayor "velocidad de reacción" posible. Por lo que, de nuevo como en ataque, el equilibrio sigue siendo la piedra angular de todas las evoluciones individuales y nace de la adecuada postura del jugador.

### 2.2.1. LOS PIES

Su separación será algo más pronunciada, en general, que en la postura básica de ataque, manteniéndose siempre una separación superior a la anchura de los hombros del sujeto, pero no olvidando la capacidad individual para reaccionar con rapidez (una separación excesiva irá en detrimento de la velocidad de reacción). En general, no se llegarán a juntar nunca ni mucho menos a cruzar.

Respecto al reparto del peso del cuerpo en la superficie de los pies, en defensa se utilizarán más los talones en determinados momentos, como se detalla en el apartado correspondiente a desplazamientos defensivos.

Se colocarán ambos pies a la misma altura en la mayor parte de las situaciones defensivas, teniendo los dos igual categoría en los apoyos y los desplazamientos. Y no tendrán que estar orientados hacia el frente, sino que las puntas de los pies estarán, normalmente, hacia fuera de una manera natural según el biotipo del sujeto.

### 2.2.2. LAS RODILLAS

Si en los fundamentos de ataque se decía que siempre estarán flexionadas, en defensa esto es definitivo y sin ninguna excepción. En general, esa flexión será

más acusada que en ataque.

Según el biotipo del sujeto las rodillas se abrirán más o menos para que el jugador esté cómodo y dispuesto a reaccionar de forma óptima, y a diferencia de la postura de ataque, dada su mayor flexión, la mayor separación de los pies y que éstos estarán apuntando más hacia fuera, las rodillas "caerán" por dentro de la separación de los pies (no sobre la punta de los mismos como en ataque).

### 2.2.3. LA CADERA

Estará más flexionada que en ataque, inclinando así los hombros un poco más hacia delante. Al tener, normalmente, los dos pies la misma categoría, la cadera se mantendrá centrada para repartir equitativamente el peso del cuerpo sobre ambos.

### 2.2.4. TRONCO

Salvo que, como queda dicho, estará algo más inclinado hacia delante, sigue siendo aquí una norma indiscutible lo ya expuesto para el ataque: Jugando al Baloncesto no se debe confundir agacharse con flexionar la espalda. En especial los jugadores más jóvenes y los más altos (y los más vagos) tienden cometer el error de levantar la cadera y llevar los hombros hacia delante, lo que suele constituir la razón de la mayoría los errores defensivos.





### 2.2.5. LOS BRAZOS

Es de aplicación lo descrito, en general, para la postura de ataque. En defensa además, adquirirá gran importancia el adecuado uso de las manos según las circunstancias (que se detallarán en cada fundamento concreto). Estarán siempre activas para intimidar el uso del balón que quieran o puedan hacer los atacantes.

Pero hay que cuidar que el jugador no se desequilibre al mover los brazos. Los pies no deben seguir esos movimientos y la flexión de rodillas y de cadera no se deben alterar de forma significativa.

Hay que insistir aquí en que el Reglamento de juego establece unas restricciones a su uso y que éstas suelen cambiar cada cierto tiempo (o su interpretación por los árbitros), por lo que habrá que adaptar a ellas los detalles técnicos.

### 2.2.6. LA CABEZA

Sin ninguna excepción, la cabeza siempre estará erguida. Como en ataque, de ello depende la visión. Y en defensa una visión amplia del entorno (líneas, canastas, balón, otros jugadores...) es un imperativo más definitivo aún en el desarrollo del juego de equipo, dadas las muchas e importantes referencias espaciales mencionadas en la introducción anterior. Entre las que destacan, la importancia de la adecuada ubicación en el campo en cada situación y la capacidad de anticipación. Que será lo que dé el toque definitivo de calidad a una defensa, conside-

rando que en defensa siempre hay una cierta dependencia de las iniciativas tomadas por el jugador con balón.

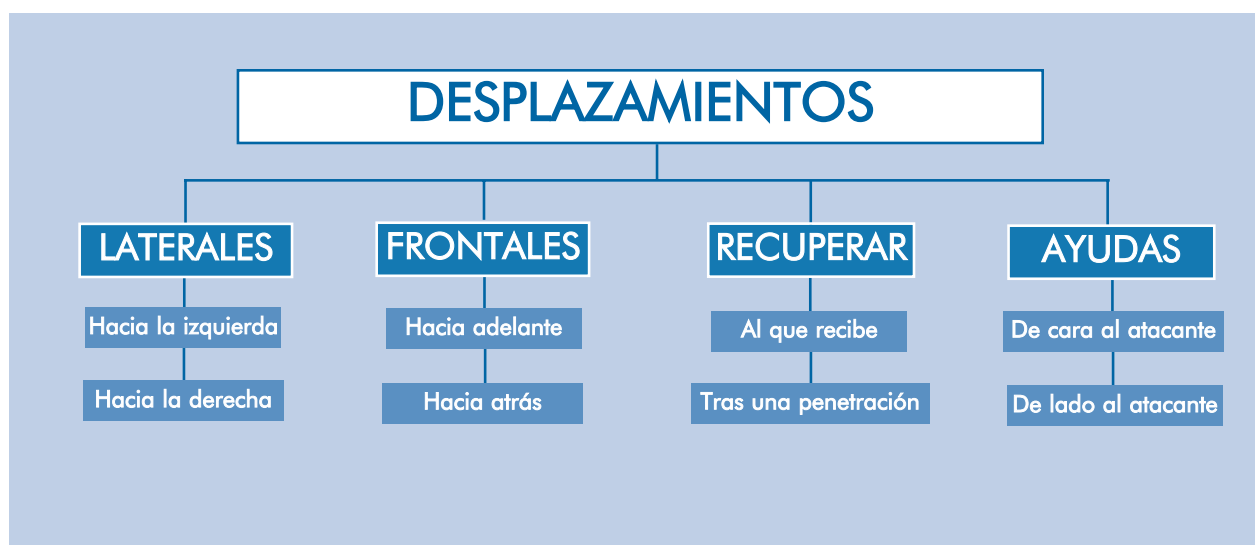
El aprender a focalizar la atención simultáneamente en diferentes eventos y lugares (especialmente defendiendo a un atacante sin balón), ver lo que se mira y, sobre todo, ver lo que no se mira (visión periférica) es uno de los pilares de la defensa.

### 2.2.7. DESPLAZAMIENTOS

Siguiendo el objetivo de proporcionar capacidad de reacción y velocidad de reacción, como norma general, los desplazamientos en defensa deben cumplir estos requisitos:

- no juntar ni cruzar los pies,
- mantener siempre la postura básica bien flexionada (no "levantarse"),
- dar siempre pasos cortos y rápidos (pretendiendo "deslizarse"), y
- no saltar nunca: al menos un pie siempre tiene que estar en contacto con el suelo. Salvo dos excepciones muy concretas: al coger rebotes y al defender ciertas situaciones de tiro.

Se diferencian **dos tipos de desplazamientos en defensa** según la dirección en la que se produzcan respecto al jugador que los ejecuta: laterales (derecha-izquierda) o frontales (adelante-atrás). A éstos se suman una las aplicaciones de los mismos en las que éstos se mezclan con la carrera normal en velocidad (sprint).





### a) DESPLAZAMIENTOS LATERALES:

Son los desplazamientos básicos y a los que se debe tender siempre que se pueda. Consisten en que el jugador se desplace hacia su derecha o su izquierda. Si bien, el desplazamiento en la práctica no es siempre absolutamente lateral, sino que se puede apreciar una cierta deriva frontal no significativa.

#### EJECUCIÓN:

Hay dos diferentes opiniones en lo que respecta a la forma de iniciar el desplazamiento: avanzar primero con el pie de la dirección en la que se dirige el desplazamiento (la más extendida y tradicional) o hacerlo con el pie del lado contrario. Si en la primera no se exagera tanto la separación de los pies que se pierde velocidad de reacción, y en la segunda no se juntan tanto que se pierde la postura básica al levantar la cadera excesivamente, cualquiera es válida.

En ambos casos, el pie del lado de la dirección en la que se dirige el desplazamiento "atacará" el suelo por el talón y la cara interna del pie, para luego bascular el peso del cuerpo hacia la punta, describiendo un "efecto secante".

El pie retrasado según la dirección del desplazamiento es el que define el efecto de "deslizamiento": no se mueve hasta que el adelantado está de nuevo en contacto con el suelo. Y cuando avanza lo hace respetando la separación entre ambos pies y sin llegar a abandonar totalmente el contacto con el suelo: arrastrando muy suavemente su parte anterior por el suelo (deslizándose), para luego volver a recibir el peso del cuerpo y dar el impulso al siguiente paso, para lo que vuelve a posar toda la planta del pie por su cara interior (empezando en este caso por la punta y llegando hasta el talón).

La rodilla será por donde se articule el movimiento de avance de los pies, intentando mantener siempre la misma separación de las rodillas (muslos inamovibles) y no subiendo y bajando el tronco en cada fase del avance: la cabeza debe tender a mantenerse siempre a la misma distancia del suelo.

La orientación de todo el cuerpo será uniforme: ambos pies se mueven en la misma línea, con lo que la cadera y los hombros se alinean igualmente en la dirección del desplazamiento.

### b) DESPLAZAMIENTOS FRONTALES:

Consiste en que el jugador se desplace hacia delante o hacia atrás (también probablemente con alguna deriva lateral igualmente insignificante).

Son los llamados "pasos de esgrima" por el cierto parecido con ellos.

#### EJECUCIÓN:

La mecánica del movimiento es equivalente a la de los pasos laterales expuesta, tanto al desplazarse hacia delante como hacia atrás: efecto secante del pie adelantado en la dirección del movimiento, deslizamiento del pie retrasado, pasos cortos y rápidos sin llegar a cruzar los pies, y mantenimiento de la separación de los pies para no perder la postura básica. Éste último detalle es de gran importancia, pues la apertura longitudinal de las piernas es más natural y más sencilla que la lateral, y lleva en muchos casos a adelantar excesivamente el



*Desplazamiento lateral ante la arrancada de Rafa Granollers*



pie, con la grave pérdida de capacidad de reacción, máxime si esa apertura lleva consigo (como es muy habitual) un desequilibrio de los hombros hacia delante. Éste es un defecto que suele ser el culpable de la mayor parte de los errores defensivos del que defiende al jugador con el balón.

Cuando el atacante cambia de dirección, el defensor se verá obligado a hacerlo también y con ello a cambiar la colocación de sus pies: retrasar el pie adelantado intercambiando ambos pies su función. Es decir cruzarlos una vez. A ese cambio de posición de los pies mediante un paso atrás del pie adelantado se denomina "paso de caída".

### c) RECUPERAR AL JUGADOR CON EL BALÓN:

Al dirigirse de una posición defensiva en el campo a otra, no siempre los desplazamientos que se realizan son del tipo de los expuestos, sino en carrera normal a gran velocidad. Una situación en la que esto se aplica con claridad es cuando el defensor tiene que recuperar su posición defensiva sobre el jugador con el balón, bien al recuperarlo tras una penetración, bien al llegar a él cuando acaba de recibir.

En una primera fase del desplazamiento, el defensor debe reaccionar rápidamente y adoptar una posición de carrera normal para esprintar hacia el atacante y luego volver a la postura básica y los desplazamientos defensivos expuestos.

Para mejorar en la velocidad de ejecución (imprescindible en estos fundamentos) hay que cuidar un detalle clave en éste tipo de desplazamientos: el correr un sprint no implica levantar el cuerpo. Todo lo contrario. El defensor, que estaba ya flexionado antes (o debía estarlo) debe mantener esa flexión para salir corriendo (a semejanza de una salida sobre tacos en una carrera de velocidad).

#### 1) RECUPERAR AL QUE ACABA DE RECIBIR:

Se refiere a cómo llegar hasta el atacante que acaba de recibir el balón, cuando el defensor viene de una posición alejada del que recibe (porque estaba en una posición de ayuda, por ejemplo).

Es este uno de los fundamentos más complejos de la defensa y de gran importancia en el juego, pues puede significar defender la situación de mayor

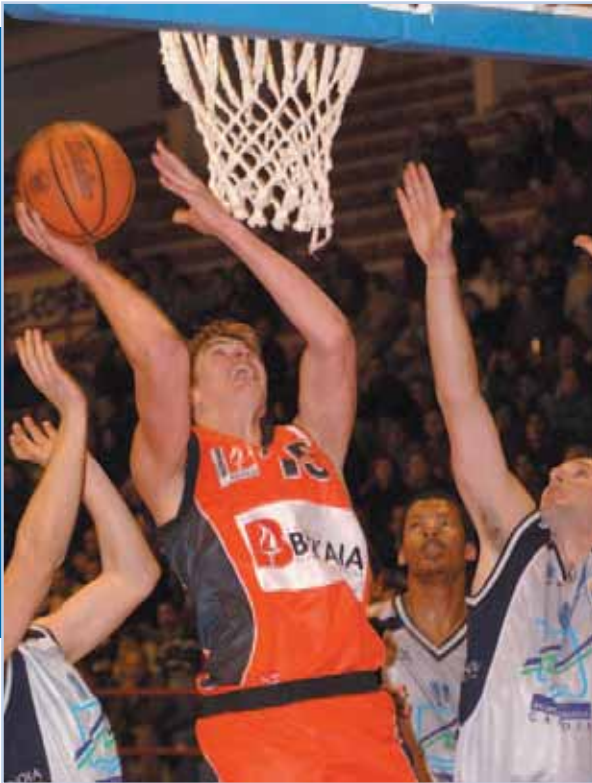


*Comienzo de ayuda defensiva ante la penetración de Pau del Tío*

ventaja para el atacante: llegar a justo defender al que acaba de recibir, no ha botado y está a distancia de tiro. El peligro en esta recuperación es que justo al llegar hasta el atacante éste decida penetrar rápidamente si el defensor se le acerca mucho (cogiéndole a contrapié) o que, si el defensor tiene miedo a eso y se queda muy separado, el atacante tenga una perfecta ocasión de tiro o dé un buen pase.

#### EJECUCIÓN:

Una vez recorrida en sprint más de la mitad de la distancia que los separa, el defensor va progresivamente adquiriendo la postura básica y ejecutando los desplazamientos defensivos frontales, que en este momento serán especialmente cortos y rápidos. Si tratara de realizar todo el recorrido mediante desplazamientos defensivos sería tan lento, que jamás llegaría a defender un tiro y si fuera en carrera nunca podría defender una penetración.



*Tiago Splitter, defendido debajo de canasta*

Sobre el uso de las manos al acercarse al jugador con balón hay diferentes opiniones: que llegue con los dos brazos extendidos hacia los lados, o extendidos hacia delante para intimidar el bote, uno hacia arriba y otro hacia el bote (quizá la más tradicional)...

Se plantea aquí la posibilidad de que el defensor lleve los dos brazos extendidos hacia arriba, pero manteniendo una muy buena flexión de rodillas (sin "levantarse", para poder reaccionar ante una penetración). Con ello tratará de intimidar el tiro y el pase por arriba (más peligroso por ser más rápido de dar y más rápido de actuar el que lo recibe). Y según se acerca más al atacante (con pasos cortos y rápidos), se concentra en el balón y lleva ya las manos hacia él, ahora sí buscando el mantener una mano baja intimidando o dirigiendo el bote, y otra arriba defendiendo el tiro o los pases. No es la más fácil de ejecutar, pues es difícil que los principiantes levanten las dos manos sin extender las rodillas y sean capaces de equilibrarse y reaccionar ante una penetración, pero a la larga puede ser la más intimidatoria

para el tirador y el pasador, y suficientemente segura ante las penetraciones.

Hasta qué distancia exacta se mantiene el pequeño sprint (pequeño en distancia no en intensidad) o en qué se arriesga más si en la penetración o en el tiro, son cuestiones muy relativas, que van a depender de diversos factores como la capacidad física del defensor, la velocidad de ejecución del atacante, los recursos técnicos del atacante (qué hace mejor), las circunstancias del juego (puede llegar a ser preferible en un determinado final de partido regalar una penetración sin defensa que permitir un triple)...

## 2) RECUPERAR TRAS UNA PENETRACIÓN:

Se entiende por "penetración" el desplazamiento con bote hacia canasta, habiendo rebasado el control defensivo.

Lejos del aro, el mayor peligro en esta recuperación es que justo al llegar a la altura del atacante éste cambie de mano y dirección por delante y vuelva a penetrar (ahora botando con la otra mano), aprovechándose de la dificultad del defensor para contrarrestar la aceleración de su sprint y cambiar también de dirección. Si está a distancia de tiro el peligro será que se pare sorpresivamente para tirar.

### EJECUCIÓN:

El defensor mantendrá el sprint hasta llegar a adelantarse al jugador que bota, momento en que recupera de nuevo su posición y desplazamientos defensivos, colocándose de nuevo delante del balón en una postura básica correcta, de muy pronunciada flexión en el momento justo de la recuperación propiamente dicha, y dando pasos rápidos hasta hacer parar el desplazamiento del atacante.

No se intentará recuperar mediante desplazamiento defensivo lateral. Es imposible alcanzar por ese método al que corre, normalmente, y que, además, salió con ventaja, aunque vaya botando. Al llegar a la altura del que bota, el defensor llevará su mano interior (la más cercana al atacante) extendida hacia abajo y hacia delante, hasta casi rozar el suelo junto a los pies del atacante, usándola como centro del giro del cuerpo hacia el atacante, y manteniéndola luego cerca de la rodilla de éste, para intimidar ese cambio de mano





por delante (y obligar a que haga otro más lento o no haga ninguno, con lo que se consumiría realmente la recuperación). La mano exterior se levanta desde que se empieza el giro frente el atacante, para intimidar el tiro y el pase rápido.

En estas situaciones suele cometerse uno de los errores más habituales en el uso de las manos y más denotativo de la negativa actitud defensiva del que los comete: pretender robar el balón metiendo la mano por detrás del que se escapa botando, renunciando a recuperar la adecuada posición defensiva sobre él. El saldo de este error defensivo es claramente desfavorable: faltas del que lo comete, faltas de los que le ayudan a la desesperada, fallos en las siguientes ayudas por faltar un jugador en la rotación, tiros fáciles con toda la ventaja, pases muy peligrosos...

#### d) AYUDAS:

Se entiende por "ayuda" la acción de defender momentáneamente a un atacante que no es el inicialmente asignado al defensor que ayuda. Y se realiza cuando el defensor asignado a ese atacante pierde el control defensivo sobre él.

Se dice que un defensor "está en ayuda" cuando se ubica en una posición desde la que está en disposición de ayudar si es necesario.

Se dice que un defensor "va a ayudar" cuando se desplaza desde esa ubicación en el campo hasta la que se requiere para efectuar la acción de ayudar.

Ese desplazamiento que se realiza para "ir a una ayuda" requiere también mezclar los desplazamientos defensivos y la carrera normal en velocidad. Se diferencian dos formas de llegar a la ayuda:

##### 1) DE CARA AL ATACANTE:

El defensor corre de frente al atacante y llega hasta él con desplazamientos frontales hasta detenerse totalmente, delante de su trayectoria. Llega con pasos cortos y con los brazos extendidos hacia arriba, sin llevar las manos al balón y sin saltar. Debe evitar hacer faltas y obligar al atacante a que se detenga, buscando forzar una falta de ataque si no lo hace a tiempo. Dado que perderá totalmente el contacto visual con su propio atacante, necesitará recibir él mismo otra ayuda por su espalda (segun-



#### *J.A. Paraíso, defendido con ayudas*

da ayuda, ayudar al que ayuda). Es el tipo de ayuda que se aplica, por ejemplo, desde el lado débil en las penetraciones por el fondo.

##### 2) DE LADO AL ATACANTE:

El defensor corre hacia el atacante desde un lado y llega con desplazamientos laterales hasta él. Por su aplicación más habitual de intimidar al que bota o puede botar, las manos suelen estar extendidas hacia abajo y, normalmente, el defensor ayuda y recupera inmediatamente sin esperar el contacto con el atacante y sin perder contacto visual con el suyo. Es el tipo de ayuda que se aplica desde el perímetro a los jugadores exteriores o interiores que botan o están en disposición de hacerlo.

## 2.3. COMUNICACIÓN

### 2.3.1. INTRODUCCIÓN

Hablar en defensa es un fundamento que va ligado a la aplicación del resto de los fundamentos defensivos y que debería formar parte de su aprendizaje desde los primeros momentos, pues es difícil de enseñar tardíamente, a pesar de no suponer una gran complicación añadida a la ejecución de los mismos, salvo la concentración en el juego y en el trabajo de equipo. De hecho, hablar en defensa, en muchas ocasiones sirve de recordatorio de qué se debe "hacer" en cada momento al recordar lo que hay que "decir" en esa situación dada, lo que obliga a hacerlo a la vez de decirlo.



## Hablar en defensa

**Es muy importante que los jugadores se comuniquen para poder defender con garantía. Estas son las expresiones más comunes usadas en defensa, pero no es una regla, cada equipo las podrá personalizar y adecuarlas a sus necesidades.**

- *Se produce el tiro: ¡REBOTE!*
- *Se agota el bote: ¡PRESIÓN!*
- *Se coloca un bloqueo: ¡BLOQUEO!*
- *Se pasa un bloqueo: ¡PASO!*
- *Se cambia de jugador: ¡TUYO!*
- *Se llega a defender al jugador con balón: ¡MIO!*
- *Se produce una penetración: ¡AYUDA!*
- *Se realiza una ayuda: ¡AYUDO!*
- *Se recupera al jugador asignado: ¡RECUPERO!*
- *Se está en disposición de ayudar: ¡AYUDO!*
- *Se realiza un dos contra uno: ¡DOS!*
- *Sale el balón de la presión: ¡BALON!*
- *Se defiende en desventaja numérica: ¡PÁRALO!*

Se establecen ciertas expresiones concretas para determinadas situaciones, a partir de las cuales los jugadores aprenderán a entablar un diálogo más amplio, incluso a crear sus propias expresiones nuevas. Hablar en defensa debe ser algo natural al margen de las palabras expresiones específicas que se introduzcan. La comunicación entre los cinco jugadores debe ser constante, fluida y natural.

Cuando esto se consolida, a parte de mejorar considerablemente la calidad técnica de la defensa, mejora también la actitud individual y colectiva frente a ella: la motivación y el afán de superación, especialmente en los momentos críticos de un partido. Además de colaborar a una cierta "intimidación" del contrario, factor nada desdeñable a ningún nivel, no sólo con los más jóvenes. Sin ninguna duda, resulta siempre mucho más temible el equipo que se muestra seguro defendiendo, que se divierte defendiendo.

### 2.3.2. APLICACIONES

Algunas expresiones clave están ampliamente extendidas (por ejemplo, las referidas a la defensa de los bloqueos) y otras son bien conocidas aunque menos usadas, pero hay todavía un cierto campo abierto a la creatividad, toda vez que es un código interno que cada equipo va elaborando a su medida y a su gusto.

Se relacionan aquí algunas de las situaciones en las que puede ser indicado "hablar en defensa", y una propuesta de expresiones a utilizar, sin ánimo exhaustivo o excluyente, ni mucho menos dogmático. En cada equipo serán de aplicación unas más que otras, según sus características, su estilo de juego y sus prioridades estratégicas. De entre las diferentes posibilidades se escogen palabras que puedan configurar un listado final coherente y que no induzca a confusión utilizando expresiones con varias aplicaciones muy diferentes.

#### a) SE PRODUCE EL TIRO:

El defensor del jugador que tira avisa para que entre todos se bloquee el rebote. Está extendido el decir ¡TIRO!, pero también puede ser de aplicación, por ejemplo, ¡REBOTE!

**b) SE AGOTA EL BOTE:**

El defensor del atacante que deja de botar avisa a la vez que se acerca a presionarle para que los demás lo hagan también sin preocuparse de tener que ayudar en una posible penetración. Lo más habitual es decir ¡BOTÓ! o ¡PARÓ! También se podría usar ¡PRESIÓN!

**c) SE COLOCA UN BLOQUEO:**

El defensor del bloqueador avisa al compañero al que se pretende bloquear para que esté prevenido a pasar el bloqueo. Entre las expresiones más habituales están ¡BLOQUEO! o ¡BLOC!, a las que se puede añadir el lado por el que se prepara el bloqueo, derecha o izquierda. Hay quienes usan sólo éstas dos palabras para indicar que hay un bloqueo en ese lado mencionado, ¡DERECHA!, ¡IZQUIERDA!

**d) SE PASA UN BLOQUEO:**

El defensor bloqueado pide al compañero que defiende al bloqueador que le deje espacio para pasar el bloqueo. Habitualmente se utiliza ¡PASO!

**e) SE CAMBIA DE JUGADOR:**

Cuando se produce un cambio de jugador, los defensores implicados deben confirmar que el cambio se hace y cuándo se hace exactamente. Para ello se utiliza, normalmente, ¡CAMBIO!, pero está en la organización de cada equipo el establecer cuál de los dos defensores lo avisa como clave de su ejecución. Incluso si cada uno tiene una expresión para pedir o avisar el cambio. Por ejemplo, si es el que se queda sujeto en el bloqueo el que lo pide, podría utilizar algo como ¡TUYO! o ¡CAMBIA! Y si fuera el defensor del bloqueador el que avisara, podría utilizar ¡MÍO! o ¡CAMBIO!

**f) SE LLEGA A DEFENDER AL JUGADOR CON BALÓN:**

Cuando un defensor recupera al jugador que acaba de recibir o cuando se produce un momento de duda sobre quién debe llegar hasta el jugador con balón, el que definitivamente llega a defender lo avisa para que todos reorganicen sus posiciones por detrás de él. Se pueden utilizar expresiones como ¡MÍO!, ¡ILLEGO!, ¡VOY!,...

**g) SE PRODUCE UNA PENETRACIÓN:**

El defensor del jugador con balón avisa a sus compañeros de que ha perdido o está en claro peligro de perder a su jugador en una penetración para que le ayuden llegando a parar esa penetración. Lo más habitual es decir ¡AYUDA!

**h) SE REALIZA UNA AYUDA:**

Cuando un defensor se define claramente por ir a una ayuda avisa tanto al compañero que recibe la ayuda como a los demás para que le ayuden a él con la consiguiente rotación. Se pueden utilizar expresiones como ¡AYUDO!, ¡ILLEGO!, ¡VOY!

**i) SE RECUPERA AL JUGADOR ASIGNADO:**

Cuando un jugador perdió o dejó a su atacante asignado (por ir a una ayuda, por ejemplo) y recupera la defensa sobre él, avisa a los compañeros que le ayudaron para que igualmente recuperen cada uno al suyo. Se pueden utilizar expresiones como ¡RECUPERO!, ¡MÍO!, ¡VETE!,...



*Nacho Rodríguez, otro de los grandes especialistas defensivos*



*Nieves Anula, defendida con ayudas*

#### **j) SE NECESITA AYUDA BAJO ARO:**

Cuando se prevé que puede haber peligro en el interior como consecuencia de la defensa que se realiza, o se pretende realizar, el defensor avisa a los compañeros para que estén en disposición de proporcionarle la ayuda necesaria. Por ejemplo, el que va a defender un poste bajo por delante y le preocupa un pase bombeado, o el que va a presionar especialmente la línea de pase por el perímetro y teme una puerta atrás, o el que estaba bajo aro en disposición de ayudar y se tiene que marchar dejando sin ayuda posible esa posición. Hay una expresión clara que representa, en general, ese peligro inminente en el interior: ¡ATRÁS!

#### **k) SE ESTÁ EN DISPOSICIÓN DE AYUDAR:**

El jugador que defiende al "último" atacante sin balón en el lado débil (que es el que suele tener la responsabilidad de ayudar debajo del aro) avisa a sus compañeros en el lado fuerte que está es disposición de ayudarles si lo necesitan, para que ellos se sientan seguros de presionar fuertemente arriesgan-

do sin miedo. Se pueden utilizar expresiones como ¡AYUDO!, ¡ESTOY!

#### **l) SE REALIZA UN DOS CONTRA UNO:**

O bien el jugador que "salta" a hacer 2x1 al jugador con balón, o bien el que defiende el balón y pide que un compañero vaya a hacerlo, avisan tanto a su compañero implicado como a todos los demás para que se reorganice la defensa con las rotaciones pertinentes. Se pueden utilizar expresiones como ¡DOS!, ¡VOY!

#### **m) SALE EL BALÓN DE LA PRESIÓN:**

Cuando el jugador con balón que no puede botar consigue pasar tras una situación en la que se estaba presionado fuertemente (por ejemplo, en un 2x1 o en un saque de banda/fondo) el implicado o implicados en la presión sobre él avisan a sus compañeros para que recompongan la defensa considerando la nueva ubicación del balón y la nueva posibilidad de botar. Se pueden utilizar expresiones como ¡BALÓN!, ¡PASE!

#### **n) SE DEFIENDE EN DESVENTAJA NUMÉRICA:**

Cuando defensores en inferioridad numérica se tienen que repartir las funciones de parar el avance del balón y proteger la zona cercana al aro (por ejemplo, defendiendo una llegada de contrataque), lo hacen avisando qué opción se escoge para que el otro (u otros) actúen en consecuencia. Se pueden utilizar expresiones como ¡PÁRALO!, ¡TUYO!, ¡MÍO!

## **2.4. DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN**

### **2.4.1. CONSIDERACIONES GENERALES**

Cuanto más lejos de aro se encuentre el atacante menos posibilidades tiene de anotar rápido, menos definitivos serán los pases que pueda dar y más tiene espacio para botar. Y viceversa.

Por lo que, cuanto más lejos esté del aro más separado se le puede defender y más bajos pueden estar los brazos. Y viceversa.

Si no ha botado, hay que considerar que una penetración le permitiría forzar una desventaja muy importante para la defensa; si está botando, no hay que olvidar que es "esclavo" del balón y no podrá





avanzar por donde no pueda avanzar el balón, y si dejó de botar, está limitado sólo a pasar o tirar. Y según vaya completando esas tres fases, más cerca se le puede defender. Y viceversa.

La mirada del defensor está sobre el balón, que es donde estará siempre el peligro (si bien, hay otras opiniones que plantean mirar al cuerpo del atacante, a sus ojos...). Pero será muy importante la visión periférica del entorno del defensor (a los lados y por detrás), salvo cuando ya ha botado, que no hay otro foco de atención que el balón.

Las manos siempre buscarán intimidar el uso posible del balón en cada caso, o el más peligroso de los posibles. Pero siempre evitando movimientos al balón de arriba abajo (que sean o parezcan "manotazos").

Según las prioridades defensivas de cada equipo se podrán plantear diferentes ajustes tácticos y variantes para tratar cada situación. Aquí se describe una manera de afrontar individualmente las principales situaciones defensivas, que responde a un planteamiento básico de la defensa individual.

### 2.4.2. LEJOS DEL ARO

#### a) NO HA BOTADO:

Como no puede tirar y, en general, es preferible que empiece a botar a que pase, ya que es un avance más lento del balón y hay mucho espacio para recuperar en una posible penetración, los brazos están de la horizontal hacia arriba siguiendo el balón en sus manos y sin que los pies reaccionen al movimiento de los brazos.

Es la situación en la que más separado del atacante se defiende. Como referencia aproximada se puede calcular una distancia desde la que se le pueda tocar con el brazo extendido.

Si se plantea una defensa "neutra", es decir, en la que no se intenta "invitar" o forzar al jugador con el balón a que se dirija botando hacia un lado determinado, el defensor se coloca con los pies a la misma altura encarando el cuerpo del atacante justo frente a él (efecto "espejo").

Si se pretende "negar" un lado forzando al jugador con balón a dirigirse hacia el otro, el defensor se desplaza hacia ese lado que se quiere negar, de forma que su cabeza esté frente al hombro del atacante (el hombro de la mano que no se quiere que utilice). En este caso, la mano exterior (la del lado que se está negando) estará hacia delante y por debajo del balón, moviéndose de abajo arriba y de fuera adentro, intentado evitar que el atacante lleve el balón al suelo por ese lado, y la mano interior levantada intimidando el posible pase.

Otras orientaciones de la posición defensiva respecto al atacante para "dirigirlo", son posibles también, por ejemplo, adelantar un pie determinado colocándose oblicuamente frente al atacante o incluso totalmente perpendicular a él y a un lado, cediendo totalmente el frente y negando totalmente ese lado.

#### b) ESTÁ BOTANDO:

El objetivo será dificultar el avance del atacante, haciendo que sea lo más horizontal posible, hacia las bandas no hacia canasta. Para ello, el defensor se coloca frente al balón no delante del cuerpo del atacante. Si el defensor imposibilita el avance del balón, al atacante que lo bota le será imposible avanzar. La cabeza delante del balón es la referencia para orientar el cuerpo.



*J.A. Paraíso es defendido en una circulación lejos del aro*



El brazo interior (el que se queda delante del cuerpo del atacante) tiene como misión impedir el cambio de mano por delante y "atacar" al balón. Será la mano con la que se intente robar el balón durante el bote (justo cuando el balón sale de la mano del atacante hacia el suelo, no cuando esté subiendo). Para ello estará semiextendido, con la mano entre las rodillas de atacante. La separación entre atacante y defensor será tal que con esa mano pueda tocar siempre la rodilla del atacante.

El otro brazo se lleva más extendido y más levantado, separado hacia el lado por el que bota el atacante, intimidando los pases rápidos desde el bote y colaborando al equilibrio del defensor en movimiento. Esta mano no se lleva hacia el balón mientras se está botando (eso facilitaría el desequilibrio y aumentaría las posibilidades de cometer falta personal).

Si el atacante cambia de mano, el defensor lleva rápido la cabeza hacia el balón por el otro lado "deslizándose" lateralmente, si es necesario con un paso de caída hacia la nueva dirección del atacante, y cambia la función de las manos.

#### c) DEJÓ DE BOTAR:

Como norma general, cuando el atacante deja de botar, el defensor se acerca prácticamente hasta "pegar" su cuerpo al del atacante (sin empujar, lo que sería falta), y levanta su postura extendiendo las rodillas con intención de llevar las dos manos sobre el balón intimidando el pase. Si el atacante pivota buscando la posibilidad de pasar, los pies se mueven a su alrededor para ir girando el cuerpo y así mantener la presión frente al balón.

Si el atacante pasa el balón, el defensor cambia de rol (defenderá a un jugador sin balón) y debe reaccionar rápidamente y separarse de él hacia el balón y hacia el aro (no sólo hacia el aro), adoptando la ubicación y postura adecuadas (lo que se desarrolla en el apartado correspondiente a la defensa al jugador sin balón).



*Posición defensiva de Nacho Rodríguez ante un jugador exterior que está botando*

### 2.4.3. POR EL PERÍMETRO

#### a) NO HA BOTADO:

El peligro potencial del atacante es ahora mayor, pues una penetración pueden ser definitiva, sus pases pueden serlo también e incluso puede estar a distancia de tiro. Es quizá la situación más delicada de defender.

Los brazos se reparten las funciones de intimidar el pase o el tiro y protegerse del bote. Por ello uno estará alto y el otro debajo del balón. Qué brazo realiza cada misión estará en función de la estrategia defensiva, dependiendo de si se "da un lado" y



cual se da. Si el atacante sube el balón sobre la cabeza se pueden subir las dos manos (no "levantarse", no desequilibrase).

La distancia entre atacante y defensor será menor que cuando estaba más lejos y variará si el atacante sube o baja el balón. El peligro de que pueda penetrar o tirar es lo que hace que se necesite mayor o menor separación para poder reaccionar, por lo que si sube el balón sobre la cabeza se acerca el defensor y si lo baja se le "da más espacio". Esto se realiza con pasos rápidos y muy cortos y sin variar significativamente la postura básica. Se requiere mucha concentración en el uso del balón para no caer en las fintas, que son el arma principal del atacante para ganar ventaja en esta situación.

Será importante prestar especial atención a la visión periférica, pues habrá más posibilidades de que un bloqueo directo o una penetración sean definitivos, por lo que el defensor intentará controlar el espacio a sus lados y por detrás para poder anticiparse a cualquier circunstancia. La comunicación de sus compañeros será un factor de gran ayuda.

### b) ESTÁ BOTANDO:

El objetivo será evitar que el atacante penetre y dificultar que pueda pensar en otra cosa, que no sea evitar al que le defiende. Por ello, hay que ser especialmente activo, mantenerse lo más cerca que las circunstancias permitan al defensor y continuamente intimidando el bote (con la mano interior). Es difícil defender al que empieza a botar sorpresivamente o después de finta, pero una vez que está botando, no tiene ya tanto espacio como estando lejos del aro.

La ejecución es técnicamente igual que si está lejos pero reduciendo la separación entre ambos y teniendo especial atención a los pases rápidos (mano exterior) y a que si deja de botar puede ser para tirar o dar un pase definitivo, por lo que la reacción debe ser más rápida. Según las circunstancias del juego, el jugador que bota y la zona del campo donde está botando, se puede intuir qué es lo más probable que va a hacer cuando deje de botar.

La visión periférica y la comunicación son aún más importantes que cuando no ha botado.

### c) DEJÓ DE BOTAR:

Es justo el momento en el que se van a realizar la mayoría de los tiros y los pases definitivos o más peligrosos. Requiere máxima concentración en el uso del balón, cuidando el no desequilibrase (peligro claro de falta personal) usando las manos erróneamente, saltando sobre el atacante o reaccionando a las fintas.

Como cuando está lejos, al dejar de botar, el defensor se acerca la atacante lo más posible y buscando rápidamente el balón con las manos.

Si el defensor puede, llegará al tiro con las dos manos arriba y extendiendo todo el cuerpo muy cerca del tirador. Ésta será, sin embargo, una de las pocas situaciones en las que un defensor puede saltar: llegar a defender un tiro. Pero no olvidando el riesgo de saltar a una finta de tiro o de hacer falta sobre el tirador. En caso de duda, el defensor llegará lo más cerca del tirador posible con la mano arriba pero sin levantar los pies del suelo.

Un jugador bien formado defensivamente sabrá diferenciar una finta de un tiro mejor que un principiante, y mientras se va formando, su objetivo prioritario debe ser evitar penetraciones fáciles, no hacer faltas y bloquear el rebote, nunca "poner tapón" al tirador. Los atacantes poco o mal formados técnicamente anotan con facilidad sólo cuando su defensor sigue todas las fintas, especialmente las de tiro. El defensor que no salta a las fintas, obliga al atacante a ejecutar más y mejores fundamentos (si sabe).



*Raúl López tira a canasta con oposición*





Si el atacante pasa el balón, el defensor cambia de rol y debe reaccionar rápidamente y separarse de su jugador hacia el balón y hacia el aro (no sólo hacia el aro), adoptando la ubicación y postura adecuadas (lo que se desarrolla en el apartado correspondiente a la defensa al jugador sin balón).

#### 2.4.4. POR EL INTERIOR

##### a) NO HA BOTADO:

En el interior el objetivo prioritario será que el atacante no tire. Para su defensor, que pase es un peligro secundario y que bote prácticamente no lo considera, lo harán más los defensores del resto de los atacantes por el perímetro. La restricción del Reglamento de no permanecer en la zona más de tres segundos cuenta a favor del defensor.

La regla general de acercarse más al atacante cuanto más cerca esté del aro lleva, en la situación de juego interior, a jugar casi "pegado" al jugador con el balón y el objetivo prioritario de defender e tiro lleva a que tenga siempre los brazos extendidos



*Penetración buscando el pase de Raúl Mena, defendido por dos jugadores*

hacia arriba. Si el atacante está de espaldas, el defensor se separa un poco y baja algo los brazos para poder reaccionar ante un giro sin que el atacante le gane el espacio con su cuerpo o le haga caer en una finta de pivote.

En estas situaciones el defensor, normalmente, se encara al atacante de forma "neutra", es decir, no se le "da" un lado, salvo ajustes tácticos o específicos sobre un determinado jugador (para que no ejecute su movimiento dominante o no tire con su "mano buena").

##### b) ESTÁ BOTANDO:

El defensor prácticamente ignora el hecho de que bote, manteniéndose a la espera de que intente el tiro, con las rodillas menos flexionadas que en el perímetro y los brazos extendidos hacia arriba (los compañeros por el perímetro sí podrán intimidar el bote).

##### c) DEJÓ DE BOTAR:

El atacante solo será peligroso si tira y tendrá que hacerlo rápido. El defensor ahora tendrá el tronco y los brazos totalmente extendidos hacia arriba, manteniendo una mínima flexión de rodillas para no desequilibrarse. Ésta es la situación en la que se tiene el máximo riesgo de cometer falta, por eso también, el uso de las manos debe ser escrupuloso: intimidar el tiro sin tocar al atacante (ni siquiera que lo parezca).

Cuenta aquí especialmente lo expuesto en la defensa por el perímetro respecto a no saltar a las fintas pues el tapón nunca es el objetivo prioritario del defensor (al menos en categorías de formación). En posiciones interiores el defensor siempre puede llegar a defender el tiro "pegado" al atacante y con las dos manos arriba, siendo al rebote defensivo la prioridad en la defensa final del tiro.

Si el atacante pasa el balón, el defensor cambia de rol y debe reaccionar rápidamente y prepararse para evitar que lo reciba de nuevo o separarse de su jugador hacia el balón, adoptando la ubicación y postura adecuadas (lo que se desarrolla en el apartado correspondiente a la defensa al jugador sin balón).





## 2.5. DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN

### 2.5.1. UBICACIÓN EN EL CAMPO

El defensor debe considerar tres referencias espaciales para ubicarse en el campo en cada situación: la canasta defendida, el jugador con balón y su atacante asignado. La visión que tenga de esas tres referencias será clave para permitirle orientarse y ubicarse adecuadamente.

Al triángulo imaginario con vértices en el defensor, su atacante asignado y el balón se le denomina "triángulo defensivo". Y a la línea imaginaria que va del balón al atacante, línea de pase.

La primera condición que debe cumplir es no perder de vista el balón ni a su jugador. Para ello, la mirada habrá de ponerla en un punto lejano intermedio entre ambos que le permita focalizar su atención en la visión marginal o periférica de ambos objetivos.

Como norma general, el defensor se colocará siempre más cerca de la canasta defendida que el atacante y, hasta que el balón llegue al perímetro, se mantiene, además, "por debajo del balón".

En consecuencia, el defensor estará siempre por debajo de la línea de pase (entre ésta y el aro). Cuanto más lejos de aro se encuentre el atacante menos posibilidades tiene de recibir y anotar rápido, por lo que se le defiende más separado. Y viceversa. Por la misma razón, cuanto más lejos esté del balón más separado se le puede defender. Y viceversa.

Luego a los atacantes que están a "un pase" se les defenderá desde más cerca que a los que están a más "pases", a los que están en el lado fuerte más cerca que a los que están en el lado débil, y a los que están "por debajo" del balón más cerca que a los que están "por encima".

La ubicación teórica de partida será colocarse en el centro de la línea de pase y tan hacia la canasta defendida (hacia atrás) como necesite el defensor para tener a su jugador y al balón en el campo visual. Así, cuanto más cerca del balón esté el atacante asignado, más cerca estará el defensor de la línea de pase.



*Ayuda de cara a una penetración por el fondo y rotación para ayudar al que ayuda*

### 2.5.2. INTENCIONES TÉCNICO TÁCTICAS

Dos son las posibles intenciones tácticas del defensor a un atacante sin balón:

#### a) PRESIONAR:

Cuando el objetivo prioritario es evitar que su atacante asignado reciba el balón.

#### b) AYUDAR:

Cuando el objetivo prioritario es estar en disposición de "ayudar" al que defiende al jugador con el balón o al que ayudó antes que él.

En general (al margen de planteamientos táctico-estratégicos), se presiona más si el atacante asignado está a un pase del balón, si está en el lado fuerte y si está por debajo del balón. Y se ayuda más si está a más pases del balón, si está en el lado débil (también llamado lado de ayuda) y si está por encima del balón.

Estas dos alternativas matizarán la ubicación del jugador en el campo. Así, partiendo de la ubicación teórica mencionada (a mitad de camino entre jugador y balón, y justo donde pueda ver a ambos), el que pretende ayudar se separará más de la línea de pase y se vencerá ligeramente hacia el balón, y el que pretende presionar se acercará más a la línea de pase y a su jugador.



*Xavi Puyada, defendiendo a Roberto Nuñez, evitando la recepción*

### 2.5.3. CAMBIOS DE UBICACIÓN O INTENCIÓN TÁCTICA

Previamente hay que considerar el cambio de rol que se produce por que el atacante asignado recibe o pase el balón:

Si lo recibe, el defensor tendrá que "recuperar" a su jugador (sobre lo que ya se trató en el apartado correspondiente a las recuperaciones) o tendrá que adecuar rápidamente su postura y actitud a lo expuesto en el apartado sobre defensa al jugador con el balón.

Si lo pasa, el defensor se separa de su jugador, hacia el balón y hacia el aro ("siguiendo" el pase), y adopta la adecuada ubicación y actitud, según lo expuesto en los dos apartados anteriores.

Hay dos circunstancias que hacen cambiar su ubicación o intención al defensor del jugador sin balón:

- El movimiento del atacante asignado (por ejemplo, que corte, reemplace, etc.).
- El movimiento del balón (por ejemplo, en un simple pase, una "inversión" completa...).

Así, a cada pase del balón todos los defensores se tienen que mover, adecuando su ubicación, postura y actitud a la nueva situación. Lo que constituye un concepto defensivo elemental y clave para poder realizar una buena defensa de equipo que, si no se cumple el cual, será imposible de alcanzar.

Para pasar de una posición defensiva a otra el defensor debe desplazarse lo más rápidamente posible, manteniendo la postura básica o los desplazamientos defensivos mientras sea posible, o utilizando la carrera normal en velocidad (como se expuso en el apartado correspondiente a los desplazamientos defensivos).

En la práctica estas dos circunstancias suelen producirse simultáneamente dadas las propias características del Baloncesto y suponen la aplicación a la realidad del juego de todo lo hasta aquí expuesto.

### 2.5.4. ORIENTACIONES DE LA POSTURA DEFENSIVA

Hay cuatro posibles orientaciones hacia el balón, en la postura que adopta el defensor del jugador sin balón. Las diferentes orientaciones de la postura no suponen ubicaciones diferentes en el campo, al contrario, en cada una de ellas el cuerpo del jugador gira sobre su propio eje, pero siempre en la misma ubicación y manteniendo la cabeza exactamente en la misma postura y la mirada fija en el mismo punto. Se puede configurar toda una defensa de equipo con una misma orientación, pero lo normal es escoger la orientación más adecuada a cada posición defensiva en el campo.

#### a) DE CARA AL BALÓN:

El cuerpo totalmente de frente al balón (con las puntas de los dos pies orientadas hacia el balón) y los dos brazos extendidos (el cuerpo queda perpendicular a la línea de pase).



Es idónea para defender al jugador que está a un pase del balón de forma intermedia entre la presión de la línea de pase y la ayuda a las penetraciones (por ejemplo, al que está por encima del balón o en el lado débil) o para defender al poste bajo en el lado fuerte totalmente por delante.

#### b) DE LADO AL BALÓN:

Los dos pies a la misma altura paralelos a la línea de pase, con un brazo hacia el balón y el otro hacia el atacante asignado, ninguna mano se lleva a la línea de pase.

Es la más fácil de enseñar (todo el cuerpo está alineado con la posición natural de la cabeza) como base para luego evolucionar a cualquiera de las otras tres. Es la que menos presión sobre la línea de pase ofrece, pero idónea para las posiciones de ayuda en el lado débil.

#### c) EN "TRES CUARTOS":

Los pies orientados hacia la línea de pase con el más cercano al balón adelantado sobre el otro. El brazo de ese lado cercano al balón extendido hacia delante en la línea de pase y el otro brazo semiflexionado buscando controlar mediante un suave contacto el cuerpo del atacante defendido.

Es la más tradicional para defender la línea de pase, especialmente en las posiciones interiores.

#### d) DE ESPALDAS AL BALÓN:

El cuerpo totalmente de espaldas al balón (con los talones orientados al balón), el cuerpo perpendicular a la línea de pase, con los dos brazos extendidos.

Es la que ofrece la mayor presión sobre la línea de pase pero la peor disponibilidad para ayudar a las penetraciones.

### 2.5.5. DEFENSA DE LAS ACCIONES BÁSICAS DEL ATACANTE SIN BALÓN

Se describe a continuación la defensa de las acciones básicas, que puede realizar el atacante sin balón, según se expusieron en el apartado correspondiente de ataque.

#### a) DEFENSA DE LA LÍNEA DE PASE:

Consiste en evitar que el atacante reciba el balón interrumpiendo en lo posible la trayectoria del pase. Es la aplicación del concepto de "presionar" al jugador sin balón. Es decir, la intención o actitud indicada habitualmente (al margen de planteamientos estratégicos) cuando el atacante se encuentra a un pase y por debajo del balón.

Para eso el defensor se acerca al atacante (hasta una distancia aproximada que le permita tocarlo con el brazo extendido) y lleva la mano más cercana al balón hacia la línea de pase, extendiendo ese totalmente el brazo.

Dos detalles hay que cuidar especialmente:

- que el defensor no "meta" su cuerpo en la línea de pase, sino sólo la mano (manteniéndose aproximadamente un paso por detrás de la línea de pase), lo que entre otras cosas le permitirá
- que se mantenga la adecuada visión marginal: al jugador y al balón simultáneamente.

Será necesaria una buena flexión de rodillas y utilizar desplazamientos defensivos rápidos para ajustarse a las fintas de recepción del atacante.

Por el perímetro no es recomendable contactar físicamente con el atacante, para poder reaccionar ante los cambios de ritmo y no hacer faltas sujetándolo. Pero si el atacante se encuentra en el interior no tiene tanto espacio para ganar al defensor en una arran-





cada, la recepción será principalmente estática, por lo que el defensor si podrá contactar físicamente con él luchando continuamente por la posición.

Al pasar de una posición de ayuda a presionar la línea de pase, la adecuada visión periférica es muy importante pues, el defensor debe desplazarse rápidamente pero cuidando dirigirse a la ubicación adecuada: un paso por detrás de la línea de pase y separado del atacante hacia el balón. Es decir no invadir la línea de pase ni correr directamente hacia el atacante. En el primer caso se arriesga a una puerta atrás y en el segundo a una falta o a no llegar realmente a presionar la línea de pase.

#### b) DEFENSA DE LA PUERTA ATRÁS

La manera más rápida de reaccionar es solo girar la cabeza y cambiar la mano que va a la línea de pase. La primera intención debe ser evitar el pase por arriba en vez del pase picado, pues si el atacante recibe un pase alto, podrá tirar más rápidamente que si se tiene que agachar a por el balón, para luego llevarlo hasta el aro.

#### c) DEFENSA DE LOS CORTES:

Como norma general, el que defiende un corte debe hacerlo con el cuerpo, no con las manos, y no debe "perseguir" a su jugador, sino "acortar camino" para meterse en su trayectoria y mantenerse por delante del atacante (entre él y el balón).

##### 1) HACIA EL ARO:

El defensor debe partir de una correcta ubicación en el campo: separado del jugador hacia el balón y hacia el aro. Así cuando el corte se inicie el defensor puede luchar por interrumpir la trayectoria manteniéndose entre él y el balón.

Si, por ejemplo, el atacante pasa el balón y corre hacia el aro (pasar y cortar), y el defensor se



*Pedja Stojakovic defiende una penetración de Lucio Angulo en la semifinal del Europeo de Turquía*

quedó parado tras el pase o simplemente se retiró hacia atrás (dos errores defensivos muy habituales) el cortador ganará la ventaja y el defensor solo podrá "perseguir" a su jugador o conformarse con quedarse por detrás.

##### 2) HACIA EL BALÓN:

Desde que el cortador inicia el corte, el defensor (que tiene estar separado de su atacante asignado) debe no perderlo de vista y esperarlo en la zona en la que entre en el lado fuerte o en la que llegue a estar a un pase, para desde ahí seguirlo por delante.

##### 3) HACIA EL LADO DÉBIL:

Es el movimiento contrario: el atacante se aleja de una posición en el que es presionado, tratan-





do de arrastrar a su defensor. En este caso, el defensor que debía estar cercano a su jugador, le seguirá separándose progresivamente sin perder de vista el balón y quedándose en la adecuada posición de ayuda.

#### d) DEFENSA DE LOS BLOQUEOS:

Lo primero que necesita el defensor bloqueado es espacio. Por eso, el que defiende al bloqueador debe separarse de su jugador para no "multiplicar por dos" el bloqueo (si se queda junto a él, el compañero tendrá que sortear a los dos).

Y debe separarse hacia el balón y hacia la canasta, para proteger el interior. Especialmente en los bloqueos ciegos, en los que debe asegurarse de que el compañero bloqueado recuperó a su atacante antes de volver él al suyo. En caso de duda, es preferible proteger la zona cercana al aro.

El defensor del que recibe el bloqueo tendrá dos opciones adecuadas para pasar el bloqueo:

Pasar entre el bloqueador y su defensa (de "tercer jugador"), acortando camino para salir buscando llegar a la línea de pase. Que será lo más habitual si los bloqueos son aceptablemente buenos.

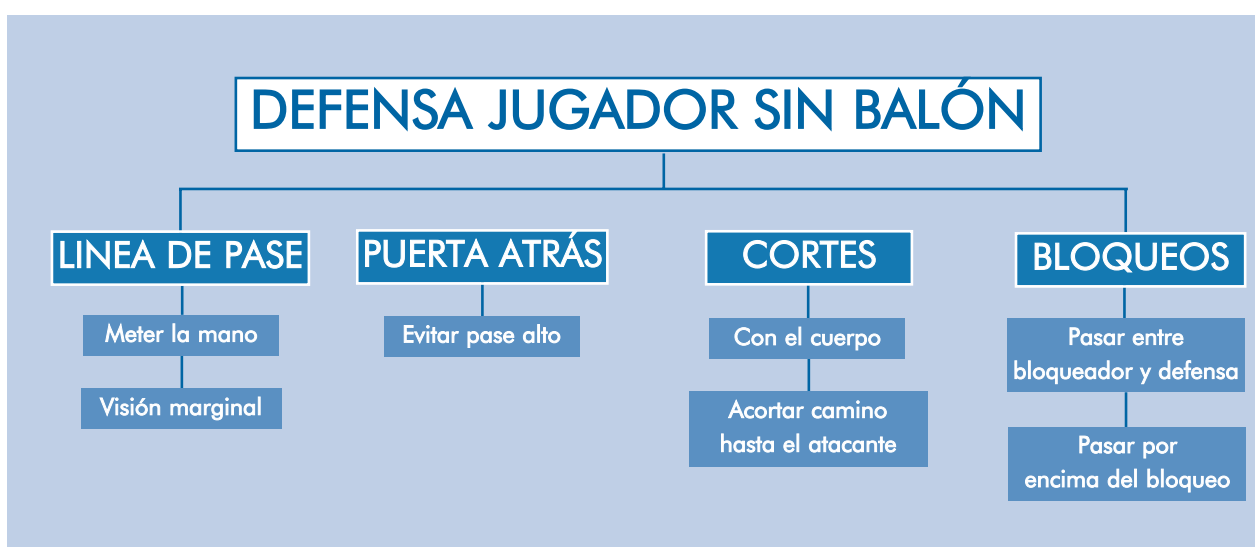
Pasar por encima del bloqueo (de "segundo jugador"), pegado a su jugador manteniéndose anticipado en línea de pase. Que sería lo mejor, pues supone que en realidad no ha habido bloqueo o ha sido tan malo que resultó inocuo.

No deberá conformarse con pasar el último (de "cuarto jugador") ni intentar pasar por encima sin no hay espacio y no se puede mantener por delante: no debe salir "persiguiendo" a su jugador.

Los bloqueos indirectos son la acción ofensiva más adecuada para practicar los cambios de jugador. Especialmente los bloqueos ciegos. En el cambio, el defensor bloqueado renuncia a pasar el bloqueo y será el compañero que defendía al bloqueador el que siga la defensa de su jugador. Con lo que el bloqueado deberá luchar por la posición entre el bloqueador y el balón, que es donde estará el peligro principal en el cambio.

En el bloqueo directo, sin embargo, antes ocuparse de la continuación, tendrá la responsabilidad de intimidar la progresión del jugador con balón, para dar tiempo al compañero bloqueado a que recupere a su jugador. Esta intimidación puede ir desde la simple finta sin perder control visual y físico de su jugador (tocándolo para notar si continúa rápido al aro), hasta un salto agresivo a interrumpir la trayectoria de salida del atacante que recibe el bloqueo. Incluso, el bloqueo directo es una acción ofensiva idónea para forzar un 2x1.

El defensor bloqueado en un bloqueo directo debe luchar para pasar por encima del bloqueo (de "segundo jugador") y así mantener la defensa sobre el balón (clave por la que empieza toda la defensa de equipo), y en la mayoría de los casos, si se intenta realmente, es perfectamente posible porque no todos los bloqueos suelen ser suficientemente buenos.





*Carlos Jiménez es bloqueado en el rebote por un jugador rival*

## 2.6. REBOTE EN DEFENSA

La definición y las características generales expuestas en el apartado correspondiente al rebote de ataque son de idéntica aplicación al rebote de defensa. Vemos aquí lo específico sobre la ejecución del rebote en defensa.

### 2.6.1. GANAR LA POSICIÓN: BLOQUEAR EL REBOTE

Como se expone en dicho apartado sobre el rebote de ataque, el primer paso es ganar la posición al adversario, que en defensa se denomina bloquear el rebote. Es decir, colocarse entre él y la canasta, lo

que en este caso tiene la ventaja de que, normalmente, será el defensor el que esté ya colocado entre el reboteador y el aro, así que la lucha será por mantener esa ventaja. Sin embargo, el defensor estará de espaldas al aro y para coger el rebote tiene que pivotar para ponerse de frente a él. En ese pivote se va a producir el bloqueo del rebote propiamente dicho.

Se parte de dos posibles ubicaciones del atacante en el campo desde la que hay que bloquearle el rebote:

#### a) DESDE UNA POSICIÓN INTERIOR:

Es decir, el atacante está ya en el área de rebote o en sus límites, normalmente, de espaldas al aro, y eso presupone que existe ya un contacto físico directo con el atacante.

#### EJECUCIÓN:

En cuanto se produce el tiro empieza la lucha por mantener la posición. El defensor debe tratar de mantener el contacto a toda costa. Mientras el atacante busca un espacio para ir al rebote el defensor lo controla mediante ese contacto y escoge para pivotar hacia el aro el lado que parezca más peligroso, en virtud de esa búsqueda del atacante y de la zona en la que están ambos, tratando de "echar" al atacante fuera de la zona de rebote posible, tanto alejándolo como llevándolo debajo del aro o detrás del tablero.

Si el atacante consiguiera llevar un pie por delante del defensor, y éste no tiene tiempo ya de volver a recuperar la posición (solo dos segundos tarda como mucho en producirse el rebote), intentará desplazar al atacante hacia fuera de la zona de rebote, donde, aunque parezca que tiene perdida la posición, el atacante nunca podrá coger el rebote. En caso de duda mejor renunciar a coger el rebote evitando también que lo coja el atacante bloqueado.

Los pies han de estar bien separados y los codos altos y en tensión, muy buena flexión de rodillas, tronco inclinado hacia delante y cabeza erguida (visión hacia el aro), el peso del cuerpo sobre toda



la planta de los pies. El defensor toma contacto con el atacante principalmente con la parte baja de su espalda (cadera y glúteos). Y trata de ocupar el máximo espacio posible ("hacerse grande").

Nunca se utilizan las manos para agarrar o empujar, primero porque es falta, y luego porque se necesitan las manos para ir a por el balón rápidamente.

### b) DESDE EL PERÍMETRO:

Es decir, el atacante está de cara a canasta alejado del área de rebote y sin contacto con el defensor.

### EJECUCIÓN:

En cuanto se realiza el tiro, el defensor realiza el pivote más corto que lo coloque lateralmente al aro y mira por encima del hombro hacia el perímetro buscando al posible reboteador. Nunca mira al balón por el aire (defecto más habitual en los malos defensores).

El defensor espera a que el atacante inicie el acercamiento hacia la zona de rebote para evitar caer en una finta y decide hacia donde pivotará para interrumpir su trayectoria, incluso yendo a su encuentro (siempre dentro de la zona de rebote). Podrá pivotar hacia delante o en reverso para provocar el contacto con su espalda (cadera y glúteos). Si el atacante renuncia a ir a por el rebote en el tiempo que tarda en llegar el balón al aro, el defensor se concentra en el rebote manteniendo un control secundario sobre él por medio de la visión marginal. Una vez producido el contacto, la ejecución es idéntica al proceso anterior.

### 2.6.2. EL PRIMER PASE

En cuanto el defensor toma contacto con el balón tiene un objetivo prioritario: dar el primer pase de la posesión, que puede ser el del contrataque.

Para ello, debe asegurar la posesión llevando rápidamente el balón debajo de la barbilla hacia el pecho (a diferencia del rebote de ataque, que se mantiene más

alto), protegiéndolo con los codos, una buena flexión de rodillas y la inclinación del tronco. Este movimiento de bajar el balón con un gesto brusco, rápido y seco, se denomina "arrancar el balón" o el rebote: el jugador debe intentar que el balón llegue a la posición de protección incluso antes de caer al suelo. A partir de ese momento puede necesitar proteger especialmente el balón alejándolo del defensor, por lo que a diferencia de en el rebote de ataque, podrá pivotar pero manteniendo siempre el balón alto.

Para mejorar la velocidad de pase, el defensor debe intentar caer al suelo ya orientado hacia la línea de banda más cercana. Si no es posible, nada más caer al suelo pivota hacia esa banda. Desde ahí busca al receptor del primer pase y escoge el más rápido de ejecutar (normalmente, sobre la cabeza o de pecho, con una o dos manos).



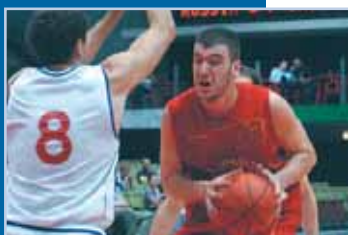
*Asier García pelea la posición para obtener un rebote ofensivo*



# Bibliografía

- **ALDERETE.J.L. OSMA.J.J.** Baloncesto. Técnica individual de ataque. Gymnos. Madrid. 1998.
- **ALDERETE.J.L. OSMA.J.J.** Baloncesto. Técnica individual de defensa. Gymnos. Madrid. 1998.
- **BEARD, B.** El jugador completo de baloncesto. Hispano Europea. Barcelona. 1988
- **BLAZQUEZ, D.** Iniciación a los deportes de equipo. Martínez 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.
- **LASIERRA.G. LAVEGA.P.** 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Paidotribo. Barcelona. 1993.
- **OLIVERA.J.** 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Paidotribo. Barcelona. 1984.
- **PEYRÓ.R.** Manual para escuelas de baloncesto. Gymnos. 1991.
- **PEIRÓ, P, Y SAMPEDRO, J.** Pedagogía del baloncesto. Miñón. Madrid. 1980.
- **PRIMO.G.C.** Baloncesto. El ataque. Martínez Roca. Barcelona. 1986.
- **PRIMO.G.C.** Baloncesto. La defensa. Martínez Roca. Barcelona. 1986.
- **SANTOS, R.** Baloncesto básico. Alhambra. Madrid. 1988.
- **THOLOZAN.M.** Basket-ball. Anphora. París. 1991
- **VVAA.** Baloncesto. MEC. FEB. Madrid. 1996.





## *E*n Resumen

**Botar, pasar, tirar:** Los fundamentos técnicos realizados con el balón en las manos, la técnica individual que diferencia a los buenos jugadores, la base para solucionar los ataques en situaciones concretas, la herramienta para construir el juego. El bote, el pase y el tiro son las tres claves de los fundamentos de ataque.

**La defensa:** El objetivo es recuperar el balón. Los medios: una buena postura defensiva, ayudas a los compañeros, diferenciación del lado débil y del fuerte, rebote defensivo,... Un sacrificio físico basado en la técnica y en la inteligencia.

**La base del juego:** Los fundamentos individuales son la base del juego colectivo, y los pequeños detalles técnicos serán los que den el salto de calidad al ataque del equipo. Es la herramienta que utiliza el jugador, y hay que saber utilizarla.

