

DEPORTES COLECTIVOS:

EL BALONCESTO

I. EL BALONCESTO COMO DEPORTE COLECTIVO.

Como ya sabemos, el baloncesto es un deporte colectivo. La utilización de un espacio de juego común y la participación simultánea de los jugadores de los dos equipos contribuyen a que el Baloncesto necesite del dominio de un alto número de elementos técnicos y sobre todo tácticos no presentes en deportes colectivos de cancha dividida como el Voleibol.

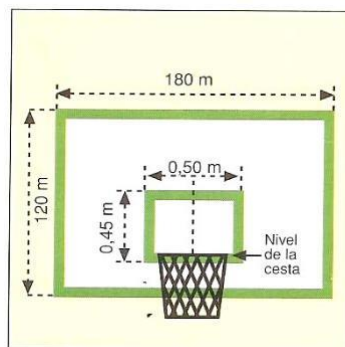
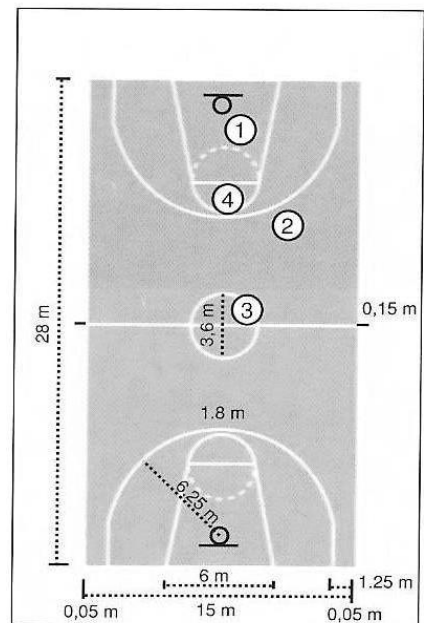
EL REGLAMENTO (Repaso).

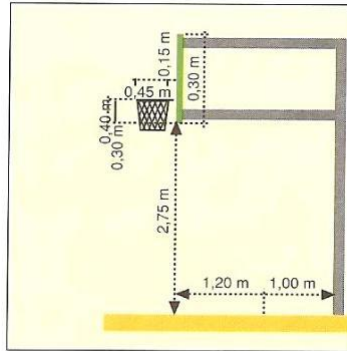
A) CUESTIONES GENERALES.

- El terreno de juego.

En el terreno de juego o pista de baloncesto encontramos unas líneas que delimitan los diferentes espacios:

- 1 zona de tres segundos: botella.
- 2 zona de lanzamiento de 3 puntos. Más allá de la línea de 6,25 m.
- 3 zona de salto entre dos. Dentro de los tres círculos.
- 4 zona de tiros libres.





Los jugadores.

En un partido se puede inscribir a 10 jugadores más el entrenador por equipo. Sólo puede haber en la pista 5 jugadores por equipos y los que comienzan el partido son los 5 titulares. El mínimo de jugadores para continuar jugando es de dos.

El partido.

Un partido de baloncesto tiene una duración de 40 minutos de juego efectivo, es decir, se para el reloj cuando se para el juego.

Estos minutos se distribuyen en cuatro cuartos de 10 minutos. Entre el primer y el segundo cuarto y el tercero y el cuarto existen 5 " de descanso. Entre el segundo y tercero 10'.

El partido comienza con un salto entre dos jugadores de diferentes equipos. Con los otros jugadores alrededor del círculo central, el árbitro lanza la pelota hacia arriba y comienza a jugar el que primero la recupera.

B) LAS FALTAS Y SANCIONES.

Las faltas personales

Un jugador no puede sujetar a un contrario, empujarlo, impedirle que avance ni, en general, tener ningún contacto con otro jugador del equipo contrario que interfiera su juego. Las faltas personales se sancionan con servicio de banda a favor del equipo contrario hasta que se comete la quinta falta de equipo, momento a partir del cual se sancionan con tiros libres.

Las faltas técnicas

Pueden aplicarse a los entrenadores y a los jugadores, normalmente por falta de respeto o por discutir las decisiones de los árbitros, o por comportamientos antideportivos. Se contabilizan como una falta personal y se sancionan con dos tiros libres.

El campo atrás.

Se produce cuando un equipo está en posesión de la pelota y, una vez cruzado el medio campo, lleva de nuevo la pelota a su campo. La pelota pasa al equipo contrario, que deberá sacar de banda desde el medio campo.

Dobles y pasos.

Respecto al manejo de la pelota, un jugador que, después de haberla botado, la coge y la vuelve a botar, comete la infracción de dobles. Si avanza con la pelota en las manos sin hacerla botar más de 2 pasos, comete pasos. También cuando se levanta el pie de pivote y todavía no se ha soltado la pelota de las manos. Se sancionan con servicio de banda para el equipo contrario.

C) REGLAS RELATIVAS AL TIEMPO.

- Regla de los 3": Ningún jugador del equipo atacante puede estar más de tres segundos en la botella, zona comprendida entre la línea de fondo, la de tiros libres y las que las unen.
- Regla de los 5": Un jugador no puede tener más de 5" la pelota en las manos sin pasarla hacerla botar o lanzarla.
- Regla de los 8": En estos el equipo en posesión de la pelota ha de pasar al campo contrario en menos de 8".
- Regla de los 24": Es el tiempo máximo para intentar el tiro a canasta.

La infracción de todas estas normas se sanciona con un servicio de banda para el equipo contrario.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE.

Cada deporte tiene su propia técnica. Está constituida por gestos del propio deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender.

Los fundamentos técnicos principales del ataque son tres: botar, pasar y lanzar.

Cuando un jugador recibe la pelota, tiene tres opciones, que denominamos la "triple amenaza".

La posición que se adopta para la "triple amenaza" o posición básica es con las rodillas semiflexionadas mientras se sujeta la pelota con los dedos y a la altura entre el pecho y la cintura. Esta posición es también fundamental en las acciones defensivas.

A) EL BOTE.

Para su correcta utilización existen unos principios fundamentales.

- El balón no debe mirarse mientras se bota, ya que se pierde visión del juego.
- Cuando existe un oponente directo, el balón debe protegerse con el cuerpo.
- Es importante dominar el bote con las dos manos.
- No hay que abusar de él.
- Nunca debe finalizarse de botar sin haber conseguido el objetivo propuesto al iniciar el bote.

Recuerda que podemos distinguir distintos tipos de bote:

- bote de protección:
- bote de velocidad:

B) CAMBIOS DE DIRECCIÓN.

Consisten en variar la trayectoria del desplazamiento con el objetivo de superar al oponente.

Distinguimos principalmente dos tipos de cambios de dirección:

- Cambio de mano por delante: Tiene el riesgo de que hay que pasar el balón por delante del defensa y por ello hay que hacerlo a cierta distancia.
Se carga el peso del cuerpo sobre el pie de la mano de bote que se encuentra adelantado y a continuación cambia el balón de mano pasándolo con bote bajo y rápido hacia la mano atrasada, para realizar un cambio brusco de ritmo y salir en dirección al pie de la mano que bota y superar al defensor.
- El reverso: Se realiza una pequeña parada adelantando el pie contrario a la mano de bote (bote de protección frente a defensa). Después se pivota sobre la puntera del pie adelantado girándonos y acompañando el balón con la mano de bote. Cambiamos la mano de bote una vez que salimos hacia canasta de forma rápida, equilibrada y en profundidad.

C) EL PASE.

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota.

Características generales de los pases y la recepción.

- Fuertes y rápidos, pero no violentos.
- Máxima seguridad de que no será interceptado el balón.
- El pase generalmente debe ir entre cintura y pecho del receptor.
- El receptor debe pedir el balón con la mano.
- El pase debe ir al lado más alejado del defensor.

Principales tipos de pases:

- pase de pecho: es el más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias.
- pase picado: Sirve para distancias medias y cortas. Al igual que el pase de pecho, puede realizarse con una o dos manos.
- pase de béisbol: Sirve para efectuar pases a larga distancia, sobre todo en los contraataques.
- pase por encima de la cabeza: Se realiza con dos manos y es utilizado en distancias medias y largas.
- otros: pase por la espalda, pase de mano a mano...

D) EL TIRO O LANZAMIENTO A CANASTA.

El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

- ◆ tiro libre o tiro con una mano: lanzamiento estático que se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario.

- ◆ lanzamiento en suspensión: se ejecuta con una fase de salto. Cuando el cuerpo está en suspensión (en el aire), se realiza el lanzamiento a canasta con un golpe final de muñeca.
- ◆ entrada a canasta: es un enceste con una carrera previa. Se puede finalizar con bandeja, con tiro con una mano contra tablero, ya sea por delante del aro o a aro pasado.
- ◆ lanzamiento en bandeja. Se ejecuta con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja.
- ◆ El tiro en gancho. Se tira en una posición lateral al aro.

E) LAS FINTAS.

En el juego 1x1 es necesario dominar las fintas como gestos técnicos de ataque fundamentales. La finta es el engaño que se efectúa para deshacerse de un defensor. Pueden realizarse con o sin pelota. Es un movimiento simulado de tiro o pase, o desplazamiento del jugador para desmarcarse.

Fintas de tiro. Simulamos un lanzamiento a canasta realizando los movimientos de tiro para, después de la reacción del defensa, salir botando o tirar definitivamente.

Fintas de pase. Se trata de hacer creer al defensor que el pase irá dirigido hacia una dirección determinada, para cambiar bruscamente hacia otra dirección.

Fintas de recepción. Se trata de hacer un desplazamiento para hacer creer al defensor que vamos a recibir la pelota, para luego cambiar bruscamente de dirección hacia el lugar donde queremos recibir.

F) OTROS GESTOS TÉCNICOS DE ATAQUE.

- Las paradas: Se da cuando un jugador que lleva la pelota detiene su movimiento. Las hay de dos tipos:

* parada en un tiempo: ambos pies tocan el suelo a la vez. Permite escoger el pie de pivote.

* parada en dos tiempos: un pie toma contacto con el suelo antes que el otro. Sólo se puede pivotar sobre el pie que primero ha contactado con el suelo, generalmente el más retrasado.

- El pivote(pivotar): es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote) para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie.

- El rebote ofensivo. Es el movimiento de lucha por el balón que realiza el atacante cuando lanza y no entra el balón. Hay que ganar la posición al defensor bloqueando su posible desplazamiento hacia el balón sin empujar ni agarrar para no cometer falta.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS.

Tan importante es conocer y dominar los fundamentos técnicos de ataque como los defensivos. Estos fundamentos básicos son los siguientes:

Colocación defensiva.

En defensa es importante estar siempre colocados delante del balón sobre la teórica línea que uniría el balón con la canasta.

Defensa al jugador con balón.

Nos situamos entre el atacante y la canasta cerca de él pero sin tocarlo. Si hay ha agotado el bote le presionamos para que agote los 5" que tiene intentando que no tire ni pase.

Defensa al jugador sin balón.

Nos colocamos formando un triángulo en el que los vértices seréis tú, e adversario y la pelota. No hay que perder de vista la pelota ni al jugador al que defiendes.

Rebote defensivo.

Es el movimiento de lucha por el balón tras un lanzamiento del contrario que no entra a canasta. Hay que bloquear al atacante ganándole la posición y saltar en el momento preciso.

ASPECTOS TÁCTICOS DE ATAQUE.

Como sabemos, la técnica es la realización correcta de los gestos propios del baloncesto. Sin embargo, la táctica es la aplicación inteligente de la técnica, ya sea de forma individual en el 1x1 o táctica colectiva cuando intervienen 2 o más compañeros.

- El uno contra uno: todo jugador debe saber utilizar todos sus recursos técnicos para superar a un adversario. Debe actuar de forma inteligente, eligiendo la acción más adecuada para superar al defensor; ajustar su lanzamiento a la posición del defensa, utilizar un cambio de dirección u otro, las paradas, las fintas, ... En esto consiste la táctica individual.

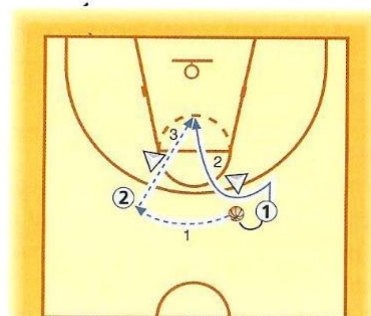
Dentro de los aspectos tácticos colectivos destacamos los siguientes:

- El bloqueo: gracias a esta acción realizada entre dos jugadores, uno de los dos queda libre de su defensa y en ventaja para recibir un pase, lanzar a canasta, botar, ... En la aplicación práctica del bloqueo se utiliza el cuerpo de un jugador para obstaculizar el paso del defensa en beneficio del otro compañero del equipo. La continuación es el desplazamiento que hace el jugador en dirección a la canasta después de bloquear a su compañero, con la intención de recibir un

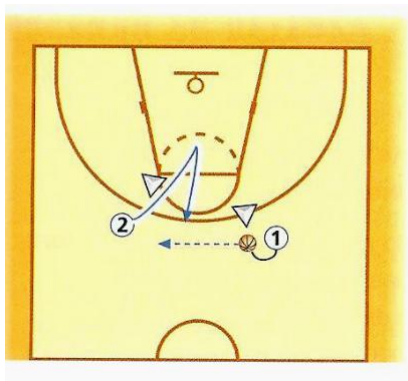


posible pase (bloqueo indirecto cuando es aprovechado por un atacante que no lleva el balón y directo cuando lo aprovecha el atacante con balón).

- Pasar y cortar: es un movimiento de ataque entre dos jugadores. El que tiene la pelota la pasa a un compañero de equipo. Seguidamente, para desmarcarse de su defensa, hace un cambio de ritmo y de dirección, corta hacia canasta y pide el balón a su compañero. Se puede cortar por delante o por detrás de nuestro defensor.



-Fintas de recepción: son desmarques para escapar de fuertes marcajes. Consiste en alejarse del balón hacia canasta fingiendo que se va a recibir el balón, para rápidamente salir a la posición inicial superando la presión del defensor y poder recibir ahora sí el balón (dibujo izquierdo). Se pueden ejecutar de otra forma, dando lugar a la finta de recepción más conocida:



* La puerta atrás: Se hace justamente al contrario que una finta de recepción normal. Aquí se sale corriendo hacia fuera y luego cambia de dirección bruscamente hacia la canasta por detrás del defensor para superar y poder recibir el pase.

ASPECTOS TÁCTICOS DE DEFENSA.

- Bascular: Consiste en aproximarse al defensor que está marcando al atacante con balón para conseguir superioridad de los defensores en las inmediaciones del balón para ayudar al compañero defensor en caso de que sea superado por el atacante.

- Cambiar de oponente: Cuando dos o más jugadores atacantes cambian de situación en el campo y la defensa actúa en zona, cada defensor coge a nuevo atacante que llegue a su zona produciéndose el cambio de oponente.

- Ayudar: cuando el defensor del jugador con balón es superado, otro defensor que inicialmente tenía otro atacante asignado se encarga de evitar la penetración de ese jugador que penetra hacia canasta con balón.

- Presionar dos contra uno: Se da cuando dos defensores presionan al jugador con balón aprovechando que éste se encuentra en una esquina o ha agotado la posibilidad de bote.

ESPECIALIZACIÓN DE LOS JUGADORES

Teniendo en cuenta la alta exigencia técnica requerida por este deporte, los jugadores deben ir especializándose en unas funciones y en unas posiciones determinadas dentro del campo, según sus características físicas y las necesidades tácticas del juego. Así, se distinguen los siguientes especialistas:

- **BASE (1):** es el director del juego, tiene gran dominio de la pelota y capacidad de organización y comunicación con sus compañeros.
- **ESCOLTA(2):** ayuda al base a subir la pelota para realizar acciones ofensivas. Sus características técnicas combinan las del base y las del alero.
- **ALERO(3):** tiene la responsabilidad de anotar puntos desde media o larga distancia, o mediante entradas a canasta. Ha de ser un gran lanzador.
- **POSTE ALTO(4):** Es un jugador alto, que juega de espaldas a la canasta, igual que el pívot, pero que tiene mayor movilidad para entrar y salir de la zona.
- **PÍVOT O POSTE BAJO(5):** Es el encargado de los rebotes, tanto ofensivo como defensivos, de buscar buenas posiciones para lanzar estando bajo la canasta y de dificultar las entradas de los pívots contrarios.



Posición de los jugadores.

SISTEMAS DE JUEGO EN BALONCESTO.

a) Sistemas defensivos.

Los principales sistemas defensivos que un equipo puede utilizar son los siguientes:

- Defensa individual. A cada defensa se le asigna un jugador atacante al que seguirá donde vaya y dificultará todas sus acciones de ataque.
- Defensa en zona. En este caso, cada jugador defiende al contrario que se encuentra en el espacio del terreno de juego que le ha sido asignado. Veamos las defensas más utilizadas.

Defensa 2-3: esta defensa coloca a dos jugadores delante de la zona de los tres segundos y a tres más cerca de la canasta. Su finalidad es potenciar el rebote defensivo y la defensa de los atacantes que juegan próximos a la canasta, generalmente los pívots y los ala-pívots.



Defensa 3-2: la característica principal de esta defensa consiste en prestar mayor atención a los jugadores del equipo contrario que juegan fuera de la zona de los tres segundos, debido a su facilidad en conseguir canastas desde larga distancia.



Defensa 1-2-1. Un jugador muy avanzado, dos al límite de la zona y dos cerca de canasta. Es un sistema de juego con más presión y agresividad.

- Defensa mixta. Se denomina así una defensa cuando utiliza, a la vez, la defensa individual y la defensa en zona. Cuando un equipo tiene uno o dos jugadores de mucha calidad, el equipo adversario puede utilizar este recurso defendiéndolos de forma individual con el fin de desorientarlos. Las defensas mixtas más utilizadas son:

4+1: un jugador defiende en individual y cuatro en zona.



3+2: dos jugadores defienden individualmente y los tres restantes en zona.

- Presión. Se utiliza cuando un equipo pretende crear más problemas de los habituales al rival. Se traduce en una defensa individual aplicada a lo largo de todo el campo desde que el equipo contrario realiza el saque.

b) Sistemas ofensivos.

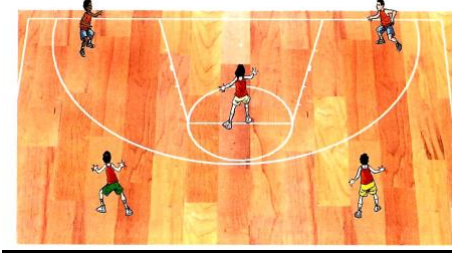
- Contra una defensa individual.

Uno contra uno (1x1). Si se está en posesión de la pelota, el 1 contra 1 se convierte en una lucha entre la técnica y táctica individual en las fintas, bloqueos de compañeros (bloqueos directos) y el manejo de la pelota por parte del atacante, contra la técnica y la velocidad defensiva del que realiza el marcaje. Cuando el jugador atacante tiene que desmarcarse de su defensor con fintas (como “pasar y cortar”, “la puerta atrás”, “fintas de recepción”, etc) u con bloqueos de sus compañeros (indirectos).

- Contra defensas zonales.

La mejor forma de contrarrestar una defensa en zona son los lanzamientos efectivos desde fuera de la botella. Si los defensores salen a parar los lanzamientos, los pívots tienen el camino libre. Igual que los sistemas de defensa en zona, los sistemas de ataque se denominan de acuerdo con la posición de los jugadores:

Sistema 2-1-2 o ataque en cinco de dado: Corresponde a un sistema de ataque con dos jugadores exteriores en las posiciones de base y un escolta, un poste alto y dos aleros que comenzarán el juego cercano a la línea de fondo (esquinas).



Sistema 1-3-1 o ataque en rombo.: Un base reparte el juego a dos aleros que se sitúan a los lados de la botella, un pívot en posición alta (poste alto) y un pívot por la línea de fondo y bajo la canasta (poste bajo).



Ataque 1-2-2 o ataque en herradura: corresponde a un sistema de ataque con cinco jugadores exteriores (un base, dos aleros y dos esquinas). Si las dos esquinas juegan pegadas a la zona se comportarán como jugadores interiores (postes bajos)



Cada uno de estos sistemas puede cambiarse rápidamente en otro. Incluso, es posible que el equipo tenga como estrategia comenzar con un determinado sistema para modificarlos posteriormente según actúe el equipo contrario o según vayan aplicando los jugadores los sistemas en el campo.

□ Contraataques.

Es el sistema de juego caracterizado porque busca llegar a la canasta del equipo contrario lo más rápidamente posible, antes que el adversario pueda consolidar sus posiciones de defensa. Nace del rebote defensivo, un robo de balón o un buen saque de fondo.

Un buen contraataque requiere que los cinco jugadores corran y que se efectúen bien los fundamentos a pesar de la velocidad del juego para no perder balones.

Puede comenzar con un pase al base que corre por el centro del campo mientras que dos jugadores realizan un sprint por las calles laterales para recibir y finalizar el ataque.