

5. RECORRIDO TÉCNICO / TÁCTICO

Iniciamos este nuevo apartado del manual desarrollando los alcances técnico-tácticos que un jugador de Mini Básquetbol, que recorre el proceso completo y sistemático de enseñanza, debería poder incorporar al finalizar esta etapa inicial. Queremos dejar en claro y reforzar la idea que tenemos en cuanto a la evolución de estos dos conceptos: se presentan en las prácticas en forma simultánea y paralela.

CONCEPTO DE TÉCNICA

Koch (1981) sostiene que las técnicas son aquellos movimientos o partes de movimientos que permiten realizar acciones de ataque y defensa sobre la base de una determinada intención de juego. Bayer (1986) define a la técnica como una motricidad hiper-especializada, específica de cada deporte y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos y medios que el jugador utiliza para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas que enfrenta. Queremos diferenciar en dos grupos bien marcados.

Grupo 1º. Técnica regular [cerrada o de regulación interna]

Caracteriza a los deportes que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. La acción motriz se caracteriza por no tener un adversario directo. La cadencia de la acción motriz de la técnica se realiza con un cierto ritmo más o menos constante y estereotipado. La amplitud y la frecuencia son factores referenciales en este tipo de técnica de movimiento.

Grupo 2º. Técnica variable [abierta o de regulación externa]

Pertencientes a los deportes con un adversario directo u oponente. Corresponde a los deportes de colaboración/oposición (deportes de equipo). Aquí es donde situamos el básquetbol.

LECTURA DE JUEGO

Por sobre la táctica y la estrategia queremos presentar el concepto de lectura y comprensión del juego, donde se observa la toma de decisiones en la resolución de problemas, como capacidad que contiene a la táctica y a la estrategia, buscando el desarrollo de un jugador que lea inteligentemente las situaciones en este periodo de enseñanza.



INTRODUCCIÓN TÉCNICA

La idea de este segmento es realizar un exhaustivo y profundo recorrido por cada una de las técnicas del básquetbol. Si bien entendemos que el básquetbol no se reduce a la suma de gestos técnicos, es necesario para la formación de un entrenador conocer cada una de las acciones, porque este saber le ayudará a mejorar la enseñanza. Es importante conocer todo el juego posible, aunque luego como entrenadores nos especialicemos en una parte del mismo. Es claro que no es lo mismo ser entrenador en Mini básquetbol que en el alto rendimiento y que por supuesto cada categoría o nivel exige una experticia diferente.

Por lo tanto, en esta etapa, intentaremos construir cada uno de los gestos técnicos del juego, de manera no solo de entender el recorrido gestual de cada acción, es decir, el “cómo se hace” sino también tener en cuenta la aplicación táctica, el “para qué se hace”.

RECORRIDO TÉCNICO DEL JUGADOR QUE SE INICIA

Durante décadas, la enseñanza de las técnicas de juego ha sido ponderada en exceso y se ha caracterizado por priorizar fuertemente y casi con exclusividad los aspectos técnicos y biomecánicos. Desde esta perspectiva, los procesos de enseñanza debían ser lentos, exhaustivos, apuntalados por la corrección del detalle y minimizando la posibilidad del error en el gesto, prácticamente aislando la acción a situaciones similares a las de la competencia. Esto resultaba aburrido y tedioso para los niños. Posteriormente, y en contraposición a esta vertiente tecnicista o mecanicista una nueva corriente de pensamiento comenzó a valorar más los aspectos tácticos del deporte. Es importante, poder analizar estas cuestiones que tienen mucha incidencia en la tarea del entrenador, porque en general cuando un modelo se presenta como hegemónico, tiende a ser copiado por la mayoría. Pero es indispensable conocer el porqué, tanto como las ventajas y desventajas de la posición que se asuma.

En términos generales, aquellos que priorizan lo técnico por sobre lo táctico y utilizan progresiones metodológicas que van de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo entienden al jugador como si fuese una suma de partes. Con el propósito de dotar al jugador de la mayor información posible a partir de ejercicios analíticos desglosados se espera que el resultado de esa metodología irrumpa en el juego en algún momento casi como una cuestión lógica y de tiempo. Se produce una tendencia a formar jugadores técnicamente completos, con un gran déficit en la toma de decisiones.

Quienes *ponderan lo táctico por sobre lo técnico*, someten a los fundamentos técnicos a lo que habitualmente se denomina *situaciones reales de juego*. Idea parcialmente



correcta, teniendo en cuenta que toda técnica en un partido, es ejecutada con oposición y bajo presión. El inconveniente principal, es que esta metodología va generando un empobrecimiento técnico muy acentuado, debido a la falta de tiempo para la resolución de las acciones que esta metodología ofrece. Es común observar un progresivo estancamiento en sus fundamentos técnicos debido a que la oposición impide por un lado automatizar las habilidades y por otro porque se somete el juego a una intensidad a la que los jugadores no están preparados para afrontar, o bien, sí lo están, con un altísimo nivel de imprecisiones. Cuando este es el criterio que gobierna las prácticas, más que intensidad, lo que se genera un verdadero *apresuramiento* que obstruye el dominio de los gestos. Insistimos en el concepto de heterogeneidad de modelos.

ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS

Las habilidades, que como ya dijimos constituyen acciones elementales o sucesiones de gestos automatizados por el trabajo, se caracterizan por la seguridad, la precisión y la rapidez en su desarrollo. Cuando llegan a dominarse exigen poca atención, por lo que deja la conciencia disponible para las acciones tácticas más complejas. Estos automatismos comprenden las técnicas y sus combinaciones simples, que constituyen acciones y elementos de acciones de mayor complejidad. Las técnicas, al ser acciones elementales del juego, deben automatizarse muy bien y en el caso del básquetbol deben hacerse evitando aprendizajes rígidos, sino procurando generar aprendizajes técnicos que puedan ser sometidos a situaciones cambiantes. Un buen movimiento, independientemente del recorrido gestual, se caracteriza también por tener precisión, ritmo, armonía, fluidez y dinamismo.

Para que esto suceda, cuando se practican los gestos técnicos, se debe mantener una alternancia bien equilibrada entre períodos de mecanización, repeticiones en condiciones similares y períodos de variaciones, repeticiones en condiciones diferentes. Pero siempre bajo una regla que debe gobernar la práctica: *“Un gesto técnico se educa a baja intensidad y se entrena a alta intensidad”*. En un inicio, conviene minimizar el número de variables que intervienen en la ejecución. Cuanto más estable sea, menos complejidad presentará.

No existe un modelo único e ideal de ejecución de los gestos técnicos, sino más bien modelos referenciales que han sido comprobados como eficaces. Cuando las condiciones de juego son más estables, nos acercaremos más a un patrón o un hábito, pero cuando hay un oponente que genera un entorno imprevisible como en el caso del básquetbol, será imposible estandarizar un único modelo o patrón, en este sentido el



trabajo debe desarrollarse sobre la habilidad con la posibilidad de generar gestos técnicos versátiles frente a los cambios.

¿CÓMO ENSEÑAR UN FUNDAMENTO TÉCNICO?

En muchas oportunidades los gestos técnicos se desglosan tanto, que pierden sentido. Lo que se separa a fines de ser analizado para su estudio, por el mismo motivo después debe juntarse nuevamente. Reafirmando la idea de que un gesto técnico se educa a baja intensidad y se entrena a alta intensidad desestimaremos la lógica de trabajar siempre a máxima velocidad.

Por eso las técnicas pueden enseñarse a partir de **driles de desarrollo**, es decir de actividades variadas que ejercitan la habilidad de múltiples formas, de manera de generar un amplio dominio de la acción. Estos ejercicios, tienden a desarrollar la habilidad de los jugadores y no tanto la lectura de juego, de acuerdo al grado de dificultad tienden más a enseñar un gesto o a perfeccionarlo.

Pueden enseñarse también **con la ejecución del gesto de manera analítica, a baja intensidad**, mejor dicho, **a la velocidad que el jugador la domine** tendiendo a elevarla inmediatamente cuando veamos que pueda controlarla. Finalmente, sometiendo esa técnica a **máxima presión en el juego**. Cuando el gesto se domina, la búsqueda de su excelencia debe tender a que aparezca en el minuto inicial del juego tanto como en el momento de máxima presión, procurando desarrollar la experticia en el jugador.

Adherimos a los conceptos vertidos por la Escuela Española de Baloncesto simplificada en la idea **aprendo/aplico**. Es decir, al ser la técnica algo que necesita de muchas repeticiones para consolidarse y utilizarse en múltiples situaciones es necesario que cada vez que algún gesto sea aprendido inmediatamente pueda ser volcado al juego independientemente de su dominio. La técnica nunca debe estar dissociada de su aplicación, de su utilidad, caso contrario perdería sentido. Por lo tanto, esta noción de practicarla en el contexto de un ejercicio y llevarla al juego supone un método constante desde el inicio de la formación del jugador. Es el propio juego el que nos va a brindar la información necesaria para saber cuáles son las cuestiones que se deben pulir y trabajar en función de perfeccionar el gesto.

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente y en pos de facilitar el proceso de aprendizaje, será indispensable manejar distintos tipos de estrategias de enseñanza. En este sentido podremos:

- Diseñar ejercicios que tengan como propósito el dominio de la técnica



- Trabajar las técnicas a baja intensidad para poder absorber correctamente el recorrido gestual
- Incorporar oponentes en los ejercicios y proponer ejercicios que se orienten a la lectura de juego, esto supone cierto dominio de la técnica/s que se quiere mejorar
- Regular la intensidad de la oposición, ejemplo ataque al 100% y la defensa al 50 %
- Desglosar situaciones de juego en espacios reducidos o con menos jugadores
- Proponer diferentes situaciones de juego que impliquen mayor dificultad y presión a la habitual

Las variedades de opciones propuestas no suponen siempre un recorrido progresivo para todos, precisamente por la diferencia de niveles que observábamos previamente. Por este motivo es que entendemos que un ejercicio puede transformarse en tantas variables como dificultades se les presente a los jugadores. Inclusive, encontraremos diferentes niveles de ejecución técnica en un solo jugador, es decir, puede ser un experto lanzador con un escaso dominio del dribbling de su mano inhábil.

¿CUÁNDO CORREGIR LAS TÉCNICAS DE JUEGO?

Los errores técnicos no se corrigen sobre el juego, cuando se juega solo se juega y no debe pararse el partido. El juego si opera como síntesis solo puede ser receptor de conceptos de ajuste tanto de acciones como de situaciones, pero parar la práctica constantemente no genera beneficios. El juego nos guía para saber cómo y cuánto podemos mejorar nuestras prácticas futuras.



DESARROLLO TÉCNICO

DRIBLING: concepto

Es una acción de juego fundamental que permite al jugador portador desplazarse con el balón. Es un fundamento que hay que enseñar a canalizar positivamente teniendo en cuenta que puede llegar a ser un medio temible para quien sepa utilizarlo o bien convertirse en un verdadero problema para quien trate de abusar del mismo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

El jugador que driblea debe sentir el balón y evitar mirarlo. Las informaciones internas del control del balón son de orden táctil y cinética. En este sentido podríamos decir que debe ser la prolongación de su brazo a fin de prestar atención a las informaciones externas. Desde tempranas edades, es necesario estimular el dominio de la bilateralidad. El manejo del dribbling con ambas manos, brinda mucha seguridad al desempeño de los jugadores. Por otra parte, en la acción de driblear, la mano no golpea el balón, sino que acompaña, la impulsión debe efectuarse con la flexión de la muñeca y el latigazo de la cara palmar de los dedos. Es importante amortiguar el empuje del balón cuando sube. La mano del dribbling, siempre es la más alejada del adversario.

El dribbling debe ser firme para reducir la duración de la fase aérea, y consiguientemente, la duración de la pérdida de control directo. Cuanto más amenazado está el control del dribbling, más fuerte y bajo debe ser este.

Recordar: es importante saber driblear con ambas manos, así como manejar todos los tipos de dribbling.

UTILIDAD DEL DRIBLING

El jugador debe entender para qué se utiliza el dribbling; en líneas generales podemos decir que solo sirve a efectos de resolver una situación problemática y que no constituye un fin en sí mismo, aunque en rigor de verdad esta reflexión es válida para todos los gestos técnicos. Lo utilizamos de la siguiente manera:

- *Para avanzar hacia el aro:* Puede ser porque no puede pasar el balón, porque sus compañeros no están bien ubicados, etc.
- *Evitar una situación peligrosa:* Puede ser por una presión simple, un atrape (según el tipo de presión se rompe con pique o con pase), por violación de 5 segundos, por un desequilibrio en una mala recepción, etc.
- *Para mejorar un ángulo de pase:* Puede ser para liberar una línea de pase y el defensor no se puede desplazar; para obligar a los defensores a centrarse en el



jugador que driblea y generar luego espacios a sus compañeros (en el futuro deportivo será usado cuando deban enfrentarse a defensas zonales, o para pasar el balón a un jugador interior y mejorar el ángulo).

- *Para atacar y sobrepasar a un defensor en el uno contra uno:* Con el objetivo primario de dirigirse hacia el aro a partir de una salida abierta o cruzada generando la posibilidad de anotar o crear una opción de tiro a un compañero mejor ubicado.
- *Para hacer control de juego:* Teniendo como referencia el cronómetro de posesión podrá utilizar el dribling en una situación específica del partido.

TIPOS DE DRIBLING

- **De protección:** evitar el peligro.
- **De velocidad:** ir rápidamente hacia el cesto
- **De progresión:** ir hacia el aro.
- **De penetración:** para jugar el uno contra uno.
- **Contra presión:** para evitar el atrape o el dos contra uno

Dribling de protección

Es un dribling corto, bajo y de espera. Es el más frecuente y se presenta generalmente en el inicio de las ofensivas estacionadas, pero sobretodo es lo primero que hace un niño que tiene el balón en sus manos, además de lanzar. Sacrifica la velocidad en beneficio de la seguridad. La altura del pique se sitúa entre las rodillas y la cadera asegurando su protección con el cuerpo. En general, mientras más bajo y fuerte sea el dribling, mejor será su ejecución. La trayectoria del balón es vertical. Además, es lateral con relación al cuerpo. El driblador debe

mirar por encima del hombro a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno. Siempre supone la presencia de un defensor delante que impide el avance del driblador.



Dribling de progresión

Cuando no estamos en presencia de una defensa que presiona y queremos avanzar en el campo, el dribling de progresión es el adecuado. El dribling se sitúa entre la cadera y el hombro y la fase de vuelo del balón es relativamente larga debido a la ausencia de riesgo de pérdida. El bote se realiza delante y al costado del cuerpo. Comúnmente se dice que cada paso corresponde a un pique.



Dribling de velocidad



Permite un desplazamiento rápido. Se realiza en general cuando no hay oposición a campo abierto, por lo tanto, la presión defensiva en caso de existir será a espaldas del dribleador. La altura se da también entre la cadera y el hombro y la trayectoria del balón es marcadamente en diagonal con respecto al eje del cuerpo. El bote se realiza delante del cuerpo. La cantidad de pasos en relación al dribling será la máxima posible.

Dribling de penetración

Es el resultado de la asociación del dribling de protección y el de progresión. El pique es bajo y fuerte. El cuerpo debe estar situado entre el defensor y la pelota buscando un desplazamiento explosivo.



Dribling contra presión

La protección de la pelota está dada por el efecto sorpresa y la explosividad del gesto. La idea es no girar, ni dar la espalda a la presión. Por lo tanto, es conveniente realizar un recorrido en V; es decir, hacia delante, luego retroceder y nuevamente arrancar, de manera de evadir el atrape o encontrar ángulos de pase para romper el dos contra uno.

CAMBIOS DE RITMO

En básquetbol no todo es velocidad, y los cambios de ritmo tienen como propósito sacar ventaja del adversario a partir de movimientos enérgicos y sorprendivos. Un buen cambio de ritmo, supone una acción de desaceleración y de aceleración brusca de manera de dificultarle al defensor la posibilidad de predecir la decisión que se toma. *Un cambio de ritmo siempre es un cambio de velocidad. Pero a la vez incluye también, una modificación en la amplitud de los pasos como de la altura del pique del balón.*

Parar y seguir o stop and go

- Se avanza en dribling reduciendo la marcha, simulando una detención.
- Cuando se está casi detenido, se parte explosivamente.
- Es necesario poder manejarlo con ambas manos.
- La velocidad va de 0 a 100 pero jamás se mata el pique



Fintas al dribling

La finta al dribling también implica un cambio de ritmo. Supone una situación de engaño en donde se pretende hacer creer que voy a cambiar de dirección. Con la pierna contraria a la mano que dribleo doy un pequeño salto, y con un quiebre de muñeca "adentro y afuera" sigo manteniendo el dribling por el mismo carril.

La finta al dribling también puede combinarse con un cambio de dirección y esto depende de la actitud que tome el defensor.

TIPOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON DRIBLING

Todos los cambios de dirección, esto es: frontal, por la espalda, entre piernas y con giro, suponen tres secuencias a respetar:

- Un dribling de preparación
- Un dribling de transferencia
- Un dribling de continuación

Cambio de dirección frontal: el cambio frontal se utiliza cuando el defensor no ejerce una gran presión sobre el balón.

- El dribling de preparación es más fuerte y más bajo para acelerar el control de la pelota.
- El de transferencia es en diagonal, hacia delante o atrás, según la presión defensiva.
- El de continuación depende de la acción a seguir; responde a una presión defensiva floja.



Cambio de dirección por la espalda: el cambio por detrás se utiliza frente a una presión defensiva intensa y fuerte

- El pique de preparación es fuerte y su altura varía según la velocidad de desplazamiento y la oposición defensiva.
- El de transferencia se hace por la espalda de un lado a otro del cuerpo.
- El de continuación depende del tipo de acción a seguir y responde a una presión defensiva fuerte.



Cambio de dirección entre piernas: se utiliza frente a una presión defensiva no tan intensa y en situaciones de ataque estático.

- El pique de preparación es fuerte y bajo
- El de transferencia se hace entre las piernas cuando estas están cruzadas con respecto a la mano de bote.
- El de continuación depende de la acción a seguir (generalmente se espera que el defensor intente "robar" para cambiar entre piernas).

Cambio de dirección con reverso (giro invertido): responde a una presión defensiva fuerte.

- El pique de preparación es fuerte y corto.
- El de transferencia es simultáneo al giro atrás sobre el apoyo interior.
- La mano que pica abarca la pelota y la transporta al otro lado donde contacta con el suelo antes de encadenar con el pique de continuación.

IMPORTANTE En la enseñanza de todos los cambios de dirección debemos fomentar el hecho de continuar, luego del cambio de dirección, con al menos 2 ó 3 dribblings de

avance con la mano correspondiente. Es muy común, en la etapa de iniciación, que, al cambiar de mano hábil a mano no hábil, el jugador regrese el balón a la mano hábil. Por eso, la práctica de la continuidad con dribbling de progresión, luego del cambio, es de gran importancia.

PASES

Sin duda el pase es el fundamento de equipo por excelencia. Su gran secreto, una buena toma de pelota y el desarrollo de la visión periférica que le posibilite al jugador tener todas las opciones dentro de su campo visual. Un equipo con buen dominio del pase y manejo de pelota, será siempre “muy difícil de vencer”. Cada situación ofensiva de juego estará acompañada por la ejecución de una gran diversidad de pases por lo que, para su realización, los jugadores deberán poner al servicio de este fundamento toda su capacidad.

El desarrollo de la “visión periférica” será de suma importancia desde el inicio mismo de la enseñanza y cumple dentro de las prácticas de pase, un papel muy importante.

CONCEPTOS GENERALES SOBRE LOS PASES

En la manera tradicional de concebir la enseñanza técnica de este fundamento, hemos escuchado infinidad de veces la necesidad de enfatizar el seguimiento y la extensión completa de brazos para una ejecución controlada de la dirección de los pases. Sin embargo, a medida que el jugador se va transformando en un experto en el juego, la velocidad de ejecución de las acciones de juego nos muestra que los gestos técnicos en general (no solo los pases), tienden a acortarse en la búsqueda hacerse con mayor velocidad. Por lo tanto, esta observación lleva a repensar la enseñanza, teniendo en cuenta que una vez controlada la dirección y el destino, es necesario ir ganando en intensidad de ejecución. Cuando pensamos driles de jugadores enfrentados y les mostramos las diferentes formas de pasar el balón, muchas veces se pierde de vista, que muy difícilmente estas actividades reproduzcan lo que sucede en un partido. De todos modos, no dejan de ser ejercicios útiles en el comienzo de la enseñanza, siempre y cuando tengamos en cuenta cuál es el objetivo final de estos gestos en función de lo que el básquetbol exigirá en los niveles de conocimiento más elevados.

Por otra parte, en los últimos años se observa también, una gran tendencia a construir los pases desde el mismo dribbling, de manera de poder ganar un tiempo valioso en su ejecución. Sin embargo, en la lógica de la enseñanza, y más allá de la decisión del entrenador de qué tipos de pase comenzar a enseñar primero, la acción de pasar nunca



debe desentenderse del rol que debe asumir el receptor (es un fundamento entre dos), la necesidad de enfatizar la lectura de lo que hace el defensor, y el concepto de pasar siempre lejos de la defensa. Cuestión clave, además, es la inclusión de fintas de pase desde el inicio, esto siempre hace más imprevisible las decisiones del pasador. Finalmente, los errores más comunes en relación a este fundamento no deben reducirse exclusivamente al recorrido gestual, sino también a la aplicación táctica del mismo.

DEFINICIÓN

Podríamos definirlo como: “**la acción de desprenderse de la pelota enviándola a otro compañero para permitirle una acción posterior**”. Es la acción técnica que hace al básquetbol un juego de equipo.

CONCEPTOS GENERALES EN RELACIÓN AL PASADOR

Postura: Como en todos los fundamentos del juego, la correcta postura a la hora de ejecutar un pase será clave para el éxito del mismo. El equilibrio se sustenta en una buena base de apoyo, tanto en los pases que parten desde una postura más estática, como así también a los que nacen de situaciones dinámicas.

Fuerza y velocidad: Debemos asegurarnos de que llegue a destino y que posibilite una recepción confortable y a la vez pasar con el grado de tensión justa y necesaria intentando reducir su fase aérea.

Precisión: La precisión de este fundamento, está dada por las acciones sincronizadas entre el pasador y el receptor. Hacer llegar la pelota al lugar que nuestro compañero desea, con la idea de realizarlo siempre lejos de la defensa y en el momento justo. El otro concepto que rige la precisión tiene relación con la idea de acortar el pase, es decir el receptor siempre deberá ir en búsqueda del balón, desestimando asumir una actitud pasiva de recepción.

Seguridad: Para evitar que el pase sea cortado o interrumpido será necesario no solo tener en cuenta la posición del receptor, sino **prestar especial atención a la actitud que asume la defensa.**

Ejecución: Saber elegir el pase correcto para cada situación. Evitar pases previsible bajo el concepto de “fintar un pase para realizar un pase”.

Finalmente, los pases son condicionantes de las acciones posteriores: si hay un mal pase, un lanzamiento, un dribling o una detención posterior será de mayor dificultad.



CONCEPTOS GENERALES DEL RECEPTOR

Mostrar un blanco: Señalar el blanco dónde debe ir el pase. Las manos del receptor ayudan a decidir dónde cree conveniente la recepción para encadenar su próxima acción y al pasador a tener una referencia de dónde enviar la pelota. Esto se relaciona al apartado de la toma de la pelota. Resulta clave en evitar pérdidas en categorías superiores dado el mal aprendizaje o la poca importancia que se le da en edades tempranas.

Acortar el pase: Ir en busca del pase, atacar la recepción. No esperarlo.

Mirar el pase en su trayectoria hasta tener contacto manual con el balón y atraer la pelota en el momento del contacto amortiguando la recepción evitando la rigidez de los brazos. Idealmente la recepción debe ejecutarse con dos manos para que sea más segura y facilite el control. Puede ser estática o en movimiento. *El balón se toma primero con los ojos, luego con los pies y por último con las manos.* Quedar orientado hacia el aro una vez que se recibe.



¿A DÓNDE TENGO QUE PASAR?

Si no hay defensa, o hay cierta distancia entre atacantes y defensores, **el objetivo es el pecho del compañero.** Generalmente en situaciones más estáticas. En un corte hacia el aro o en un contrataque, debemos **pasar al espacio entre nuestro compañero y el aro**, de modo que al avanzar ambos se encuentren, y se genere una situación ideal para ejecutar un lanzamiento. En este caso el pase siempre será “a futuro”. En una situación más estática, pero con defensa, **el objetivo es la mano del compañero. Y siempre, lejos de la defensa.**



TIPOS DE PASE

Si bien hay múltiples maneras de clasificar los pases, hemos optado por hacerlo de tres maneras, por aquellos que se realizan con una mano, los que se ejecutan con dos y finalmente los pases que nacen desde el dribbling. Pero antes de ello, queremos hacer una aclaración muy importante: los fundamentos técnicos, en este caso el pase, deben ir de la mano de lo que vayamos a utilizar desde lo táctico. Con lo cual, la clasificación de pases y la enseñanza de los mismos deben guardar relación con la etapa en la que los chicos aprendan y que les sean útil para el futuro y logren encadenar con otros aprendizajes tácticos. Si decimos que en estas edades el pasar y cortar va a ser nuestra forma central de juego, debemos priorizar aquellos aprendizajes técnicos – en este caso tipos de pases que se deben ejecutar - que lleven a los chicos a dominar esas acciones. Y esto, además, los prepara para que en la siguiente etapa formativa logren incorporar nuevas acciones tácticas, lo que lógicamente demandará nuevas acciones técnicas (utilizando otros tipos de pases).

A una mano:

- Lateralizado
- Lateralizado de pique
- Gancho
- Gancho lateralizado
- Gancho lateralizado picado
- Faja
- Bowling
- Baseball
- Drop
- Sobre Hombro
- Volley
- Mano en mano
- Trasnuca

A dos manos:

- Pecho
- Pecho de pique
- Sobre cabeza
- Lob
- Volley
- Mano en mano
- Drop

Desde el dribbling:

- A una mano
- A una mano de pique
- Gancho lateralizado (aire y pique)
- Bowling
- Faja
- Mano en mano
- Sobre hombro
- Push



Sabiendo que hay pases que no utilizaremos, desde el punto de vista táctico, como por ejemplo el pase de vóley o un pase de apoyo en el poste bajo en las categorías, debemos saber la clasificación para poder encadenar una secuencia de driles de enseñanza de los mismos, diferenciando cuales son los que corresponden a esta etapa y cuales vendrán en el futuro.

En la descripción que sigue, veremos determinado el ¿para qué? Es allí donde cada entrenador verá las posibilidades de la enseñanza o no, pero conociendo que en el futuro de sus jugadores irán apareciendo como parte de su formación.

PASES A UNA MANO

Lateralizado

¿Cómo? Es uno de los pases más comunes. Tiene una ejecución similar al lanzamiento, pero “acostado”, donde el codo y la mano ejecutora están detrás de la pelota y la otra mano solo sirve de sostén. Extender el brazo completamente y quebrar la muñeca en el final. Sirve para pasar en casi todos los ángulos.

¿Para qué? Comprenden una amplia variedad de situaciones, las más comunes: pases a un desmarque, reversiones, pases a un corte, etc.

Lateralizado de pique

¿Cómo? La ejecución es similar al anterior. Se le suma una flexión más profunda tratando de alcanzar el muslo con el pecho. El brazo se extiende en diagonal hacia adelante y abajo. La precisión la da un quiebre de muñeca final. Es uno de los que más se combina con fintas.

¿Para qué? Pases al desmarque, al corte, a la puerta de atrás, al poste bajo, etc.



Faja

¿Cómo? Con la mano detrás de la pelota llevar el brazo por detrás del cuerpo. En el momento de soltar, el codo está levemente flexionado, la muñeca apenas quebrada y la mano culmina abierta. El hombro se alinea con el objetivo.

¿Para qué? Rompimientos y descargas cortas con la defensa encima. 2 vs 1 en un contrataque, compañero atrasado o igualado.

Béisbol

¿Cómo? Su característica hace que sea empleado para distancias largas y se realiza desde la parte superior del cuerpo. Poner la mano detrás de la pelota y llevarla atrás de la oreja. La mano que acompaña sirve de sostén en principio y de palanca luego. Extender el brazo arriba y adelante, terminar con la palma hacia abajo.

¿Para qué? Pase para cubrir grandes distancias. Es este pase muy eficaz para ser empleado después de recobrar un rebote e iniciar una “salida rápida” como así también, para ser empleado en reposiciones desde el fondo del campo luego de gol o lanzamiento libre convertido por el equipo contrario.



PASES A DOS MANOS



Pecho ¿Cómo? Se toma el balón a la altura del pecho con ambas manos al costado del mismo, sosteniendo el balón con toda la palma y los pulgares por detrás. Los codos flexionados y hacia afuera. Al extender ambos brazos hacia adelante las palmas finalizan hacia afuera y los pulgares hacia abajo. Las muñecas realizarán una enérgica rotación hacia el exterior lo que hará que las palmas, queden hacia fuera en la finalización del movimiento y los pulgares en dirección al suelo.

¿Para qué? Aunque cada vez se utiliza menos, las situaciones más comunes son: Pases al desmarque, reversos, al corte, en transición, etc. El pase de “pecho” es utilizado fundamentalmente por jugadores del “perímetro” para hacer circular la pelota

en el exterior cuando no hay presión defensiva. Está considerado como pase rápido para utilizarse en distancias medias. Consideramos fundamental que todos lo tengan aprendido para que las demás secuencias puedan resultarles más propicias.

Pecho de Pique

¿Cómo? La ejecución es similar al anterior. Se le suma una flexión más profunda. Los brazos se extienden en diagonal hacia adelante y abajo.

¿Para qué? Poca utilidad, pero se puede usar en reversos, en pases a un desmarque con la defensa lejos, etc.

Sobre Cabeza

¿Cómo? Ambas manos sostienen la pelota, con las palmas a los costados. Iniciar con la pelota arriba de la cabeza, no detrás. Extender los brazos y llevarlos hacia adelante, terminar con las manos hacia el objetivo y los pulgares hacia abajo.

¿Para qué? Se utiliza en muchas situaciones, sobre todo en reversos, pases salteados, salidas contra presión, a desmarques, a cortes, etc.

DESDE EL DRIBLING

Las técnicas no difieren demasiado de los pases sin utilizar el dribling. En lo previo, si es importante el pasaje de la posición de la mano dribleando hacia el lugar que tiene que ocupar en el pase; este pasaje debe realizarse rápido y al mismo tiempo que el resto de las acciones técnicas. Los pases desde el dribling son de suma importancia. Pueden ser desde un traslado, desde un rompimiento o desde la mejora de un ángulo de pase. Existe un pase que podríamos resaltar para describirlo, el “push” pass.

Push Pass

¿Cómo? Desde el dribling vivo, sin tomarla con ambas manos, colocar la mano ejecutante detrás o al costado de la pelota. Desde allí empujar en dirección hacia el objetivo extendiendo el brazo y quebrando la muñeca enérgicamente.

¿Para qué? Muy común en los rompimientos y descargas en todas direcciones. En este caso, usamos el mismo criterio que en algunos pases enunciados anteriormente. No permitir que acciones sean mal ejecutadas y no prohibir que se aprenda todo el básquet que sea posible.



LANZAMIENTO

Introducción

El lanzamiento exterior del jugador se ejecuta de frente al cesto y desde diferentes posiciones y distancias. A pesar que podemos diferenciar pequeños detalles que hacen a la diferencia, la mecánica de tiro es similar en todos los casos. El lanzamiento es una congruencia de casi todos los segmentos del cuerpo y su buena ejecución, nace de una adecuada flexión de piernas. Es una habilidad técnico - táctica por la cual concluyen las otras acciones fundamentales individuales. Si bien en el comienzo de la enseñanza es indispensable la adquisición de una técnica depurada, el entrenamiento del tiro debe conectar las situaciones pedagógicas con la realidad misma de la competición: el tiro con oposición. Es esencial aprender a adaptarse a los diferentes grados de oposición. Excepto el caso del lanzamiento libre, nunca el tiro es una situación aislada y estática. Para el análisis de este gesto técnico, iremos describiendo el comportamiento de cada segmento corporal.

Los pies

Las puntas de los pies estarán en dirección del aro, la separación entre uno se debe hacer a la altura de los hombros. El pie de la mano lanzadora se coloca ligeramente adelantado con relación al otro.



Rodillas

Las rodillas deberán estar flexionadas y la flexión estará dada por la posición básica previa al momento de la recepción, con las manos direccionadas hacia donde viene el balón. Uno de los vicios de ejecución que enlentecen el gesto es la recepción sin la flexión previa, cuestión que retarda sobremanera la acción de tiro. Tratándose del lanzamiento, de no estar convenientemente flexionado, el tiro carecerá de la sincronización necesaria con la que se debe realizar. El estado de flexión garantizará la sumatoria de fuerza para evitar que el lanzamiento quede corto. Una mayor flexión, otorga al jugador un mayor impulso, lo que facilita la ejecución de larga distancia, pero a la vez también restará velocidad de ejecución.

Cadera y tronco

De manera similar a la posición básica, será necesario inclinar el tronco ligeramente hacia delante de forma de poder equilibrar la posición. La espalda siempre estará recta permitiendo una ligera rotación de la cadera de forma de adelantar un poco el hombro de la mano lanzadora pero siempre de frente al aro.

Posición de los brazos

El antebrazo estará perpendicular al piso, aquellos que no tengan técnica ni mecánica de tiro, tenderán a abrir el codo en lugar de mantenerlo derecho. Al abrir el codo se tuerce también la mano y se perderá dirección en la ejecución. El funcionamiento Mano-Brazo-Hombro en el lanzamiento, será de una sincronización absoluta para que éste finalice en una rígida actitud en dirección al aro, fundamentalmente el dedo índice.



Acción de los codos

La acción de los codos se engancha en forma directa con un lanzamiento bien realizado. La ejecución con el codo abierto, no permitirá direccionar el tiro. Para subsanar estos errores de mecánica de movimiento, se debe acostumbrar a los jugadores a tener los codos ligeramente contra los lados del cuerpo.

Una forma eficiente para chequear si el movimiento está o no bien realizado, se inicia tomando la pelota sobre mano y colocándola por delante a la altura del ombligo. Los codos cercanos a la cintura (cadera) y desde esa posición se hará ejercitar en movimiento de sube y baja para constatar la posición final. Si el movimiento está bien realizado, el codo del brazo que efectuará el lanzamiento habrá de estar “apuntando al aro” y por entre medio de ambos brazos quedará una amplia “ventana” por la que el jugador queda cómodamente mirar. Si el codo se abre también la mano lo hará y el tiro será defectuoso.



Codo abierto error

Acción de los brazos

Posición de los brazos: una toma de pelota correcta, dará también origen a una buena colocación de los brazos en el tiro. Es bastante frecuente observar en los juegos, que muchos jugadores por no contar ni con **técnica**, ni con **mecánica de lanzamiento** tiran al cesto casi sin mirar ya que sus brazos mal colocados, obstaculizan su visión y no permiten que sus dos ojos estén fijos en el aro. Muchos son los jugadores que, por los motivos apuntados, tiran con su campo visual obstaculizado y es así que lo hacen probablemente con dirección, pero no con noción de **profundidad**.

Toma de la pelota



Posición de manos y dedos: la mejor forma de tomar la pelota es teniendo más apoyo, es decir, haciendo que la misma apoye sobre la parte interna de los nudillos y por consiguiente en toda la extensión de los dedos. En la posición de tiro la palma estará siempre hacia arriba, como si la pelota descansara en ella, pero cuidando especialmente

en el hueco que debe existir entre la pelota, la palma y el talón de la mano ya que debe apoyarse en ella, los dedos no podrán ejercer presión ya que la pelota se nos escaparía.

¿Cómo se ubica la mano sobre la pelota? Vista de frente el dedo índice se ha de colocar en el centro de la parte posterior ya que sobre el índice la pelota rodará hacia atrás y junto al dedo mayor serán los últimos dedos que contactarán con ella antes de ser lanzada.

En el lanzamiento la pelota rueda por los dedos despegándose de cada uno de ellos, pero los últimos en hacer contacto serán el índice y el mayor. Esta es la razón por la que el índice estará en el centro, ya que de no ser así no se podrá dar el efecto que se quiera lograr además de que se desviaría hacia



derecha o izquierda perdiendo su equilibrio y desvirtuando de esta manera, la idea principal que es la de efectuar un lanzamiento derecho y recto.

Luego de explicar ubicación e importancia del dedo índice, diremos que el resto de los dedos abiertos naturalmente y no exageradamente, se colocan ligeramente hacia la derecha, obviamente en los diestros y hacia la izquierda en los zurdos.

Una vez ubicada la pelota en posición de lanzamiento, se observará que Mano-Muñeca y Antebrazo, forman el llamado “ángulo gordo” y la flexibilidad de la articulación de la muñeca habrá de ser total y desprovista de toda rigidez ya que, de no ser así, no se podrá lograr ni la causa ni el efecto deseado que no es otro que la una perfecta rotación hacia atrás de la pelota. La mano que no actúa en forma directa en el lanzamiento, cumplirá una acción secundaria y se cuidará que, a través de una buena toma, no tenga incidencia alguna en el tiro. Solo habrá de servir para que la pelota no caiga hacia los lados.



Brazo en L y seguimiento del balón



El eje de la pelota en la misma línea que el ojo de la mano que lanza. El codo paralelo al tronco

Buscar el aro manteniendo la conexión visual con el blanco

Un buen lanzador deberá tener su vista permanentemente dirigida al aro sin que importe en absoluto lo que tenga a su alrededor. Su actitud y pensamiento será solamente de convertir y no conformarse cuando así no ocurra. En el momento de lanzar su vista seguirá fijamente mirando el objetivo y no cometerá el error de seguir la trayectoria de la pelota, solamente seguirá mirando al aro.

*Acción
mano*



*mano
lanzadora y
de*

acompañamiento

Finalización del gesto

Como bien mencionamos desde el comienzo, es central la sincronización de todos los segmentos corporales para la correcta ejecución de un lanzamiento. La sumatoria de fuerza que regulará las distancias del tiro, nace de una correcta flexión. El salto, será el punto culminante del gesto y deberá cuidar que el tronco rote lateralmente. En la medida de las posibilidades, es deseable que los pies caigan lo más cercano posible al punto de despegue.



El salto



Sincronización completa del gesto

Recordar: 8 reglas para un buen lanzamiento:

- Pies paralelos separados a un ancho de hombros.
- Rodillas flexionadas.
- Tomar correctamente la pelota.
- Formar dos ventanas, “una pequeña”, el hueco que deja la mano que toma el balón, otra “grande”, la que forman los brazos en la estructura del tiro por donde vemos el aro.
- Abrir la mano y quebrar la muñeca para que el balón rote hacia atrás.
- Extensión completa y seguimiento de la pelota.

- Codo arriba de la línea de los ojos y punta de los dedos hacia abajo.
- Palma de la mano que acompaña mirando la mano lanzadora.

Tiro en suspensión

Este lanzamiento tiene una primera fase de impulsión hacia arriba y hasta que el cuerpo no alcanza el punto culminante de la misma, no se produce la extensión del brazo y el impulso muñeca- mano - dedos. Hay que soltar la pelota en el momento en que se alcanza el punto culminante.

La fuerza útil para la elevación y el posterior desprendimiento del balón, proviene de las piernas; los brazos regulan la fuerza y orientan la trayectoria. La velocidad del salto es más importante que la altura del mismo.

Tiro libre

Su principal característica es que es un tiro estático, por lo que su preparación cobra mucha importancia. Debe hacerse una rutina, un ritual que permita efectuar siempre el mismo gesto más allá del entorno y la situación de juego. Por ejemplo, un pique, secarse las manos, un autopase, etc.

Hay que desarrollar una gran capacidad de concentración. Una inspiración lenta ayuda a concentrarse.

Aspectos psicológicos y tácticos

La confianza y determinación a la hora de lanzar son elementos claves que brindan seguridad al tirador. No menos importante es la capacidad de concentración y el enfoque en el objetivo. Desde el aspecto táctico es necesario poder determinar el momento adecuado para la toma de decisiones ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde?

Estas serán preguntas que atravesarán la decisión de lanzar llevan implícitas siempre la lectura correcta de las situaciones de juego. Una buena selección de lanzamiento intentará en la medida de lo posible responder a la mayor probabilidad de anotación tanto como a la conformidad del destino del balón por parte del equipo teniendo en cuenta que es el tiro es el fundamento que actúa directamente sobre el resultado.

Errores más comunes

Podemos hacer mención a aquellos errores frecuentes que se producen durante la ejecución del gesto técnico. Intentaremos dividir de acuerdo a los errores comunes de cada segmento corporal.



Pies: separación mínima o excesiva, apuntando en direcciones diferentes, con ángulos mayores a 20* o que no acompañan el movimiento.

Piernas: sin flexión, no acompañar el movimiento. Rodillas hacia adentro, rodillas hacia afuera.

Brazos: codo mano lanzadora demasiado abierto

Cabeza demasiado hacia atrás, de costado

Manos toma del balón con palmas y dedos, sin sensibilidad. Uso marcado de la mano guía (pulgares, toma, acción, fuerza) demasiada presión de los dedos sobre el balón. Angulo incorrecto del dedo gordo (toma protagonismo genera apertura del codo), lanzamiento por acción de ambas manos.

Secuencia: tiros cortados, tiros cargados

Release o soltar el balón a destiempo. Muy alta- muy baja

Spin: sin spin, débil o muy marcado, spin diagonal.

Arco tiros muy rectos

¿PODEMOS ENSEÑAR ESTA TÉCNICA EN LAS CATEGORÍAS DE INICIACION? ¿PODEMOS ADAPTARLA?

Dividimos esta tarea en niveles y no en categorías. Separar metodologías de acuerdo a las edades no responde a los desafíos que el entrenador debe enfrentar en cada sesión de entrenamiento. Los desarrollos son tan dispares como los mismos saberes que tienen los chicos. De todos modos, sí podemos trazar objetivos mínimos de acuerdo a lo que los jugadores saben y lo que no saben.

¿Cómo sería esa progresión tentativa?

1er Escalón

- 1) Toma de la pelota
- 2) Colocarla a la altura del mentón
- 3) Separar pies
- 4) Flexión de rodillas
- 5) Buscar lanzar con una mano
- 6) Salga por encima de los hombros/cabeza
- 7) Sincronizar el gesto

2do Escalón

- 1) Tarea de la mano que acompaña



- 2) Flexión de las rodillas, el tronco hacia adelante
- 3) La pelota a la altura de la sien
- 4) Visualizar el aro por debajo de la pelota
- 5) Extender el brazo, arriba y adelante
- 6) Quiebre de muñeca
- 7) Arco adecuado (que suba y baje – no lanzar recto ni con tablero)

3er Escalón

- 1) En suspensión
- 2) Desde el dribbling o distintas recepciones
- 3) Evaluar y ajustar detalles

LANZAMIENTO EN BANDEJA:

El lanzamiento en bandeja es una combinación de movimientos particular, básica y muy importante a enseñar en todas sus variantes en la etapa de mini básquetbol. Al ser la acción de anotación de mayor probabilidad de éxito es, por ende, la más utilizada en esta etapa. Por otra parte, mediante ella, se aprovechan al máximo las posibilidades del reglamento que permite al jugador acercarse en posesión de la pelota hacia el aro.

Definición: consiste en el lanzamiento al aro con una mano, luego de una carrera previa y seguida por dos apoyos alternados para finalizar en un salto a un pie.

Tipos de bandeja

Bandeja tradicional: es el lanzamiento que se realiza luego de acercarse con dribbling al aro, o bien recibiendo un pase, recorriendo la diagonal desde la posición a 45° hacia el aro y que luego de tomar la pelota y ubicarla en el lateral del cuerpo, a la altura de la línea de los hombros y lejos del defensor se realizan dos apoyos en una misma línea, en donde el primero es largo, el segundo es más corto y buscando impulsarse hacia arriba elevando la rodilla de manera tal de formar un ángulo de 90° entre pierna y muslo, para lanzar la pelota hacia el tablero con una mano ubicada abajo y al costado y terminar de empujarla con los dedos anular, mayor e índice. Si el acercamiento al aro se realiza por derecha, se deberá driblear con la mano derecha y la secuencia



de pasos será derecho-izquierdo. Si el acercamiento al aro se realiza por izquierda, se deberá driblear con la mano izquierda y la secuencia de pasos será izquierdo-derecho. **Variante:** al momento de lanzar, cambiar la mano de tiro en función de la problemática del juego (bandeja mano interna).



Bandeja con toma bajo/mano: es el lanzamiento que se realiza luego de acercarse con dribbling o recibiendo un pase, recorriendo la línea del eje de campo y que luego de tomar la pelota y ubicarla en el lateral del cuerpo, a la altura de la línea de los hombros y lejos del defensor se realizan dos apoyos en una misma línea, en donde el primero es largo, el segundo es más corto y buscando impulsarse hacia arriba elevando la rodilla de manera tal de formar un ángulo de 90° entre pierna y muslo, para lanzar la pelota directamente hacia el aro con una mano ubicada abajo y terminar de empujarla con los dedos anular, mayor e índice.

Bandeja pasada: es el lanzamiento que se realiza luego de acercarse con dribbling al aro, o bien recibiendo un pase, recorriendo la diagonal desde la posición a 45° hacia el aro y que luego de tomar la pelota se realizan dos apoyos en una misma línea, en donde el primero es largo, el segundo es más corto, pero que a diferencia de la bandeja tradicional, la ubicación del cuerpo luego del último apoyo se encuentra habiéndose pasado por debajo del aro, buscando impulsarse hacia arriba elevando la rodilla de manera tal de formar un ángulo de 90° entre pierna y muslo, para lanzar la pelota hacia el tablero con una mano ubicada abajo y al costado y terminar de empujarla con los dedos anular, mayor e índice hacia atrás. Si el acercamiento al aro se realiza por derecha, se deberá driblear con la mano derecha y la secuencia de pasos será derecho-izquierdo. Si



el acercamiento al aro se realiza por izquierda, se deberá driblear con la mano izquierda y la secuencia de pasos será izquierdo-derecho.

Bandeja con pasos en forma de slalom (euro-step): la técnica es similar a la de la bandeja tradicional, con la diferencia que los dos apoyos en vez de ser en una misma línea, son lateralizados y hacia adelante, de manera tal de poder esquivar a un defensor mediante esta acción. Cabe destacar que, mientras en la bandeja tradicional, la ubicación de la pelota durante los dos pasos se encuentra en el lateral del cuerpo más lejano al defensor (o al eje de campo), en esta bandeja, hay un traslado de la pelota de un lado al otro, en simultáneo con los pasos, para poder alejarla del defensor que se está esquivando.

Cada uno de estos tipos de bandeja, son la finalización de dos posibles acciones previas: dribbling o pase; con lo cual, debemos enseñarlas en forma combinadas con estos fundamentos. Una posible progresión metodológica para la enseñanza de la entrada en bandeja, puede ser:

- En forma estática y con la pelota tomada con ambas manos, dar dos apoyos e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Driblando en forma estática, luego tomar la pelota con ambas manos, dar dos apoyos e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Acercarse con dribbling al aro en carrera, detener el dribbling al mismo tiempo que la carrera, tomar la pelota e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Acercarse al aro en carrera, pero sin pelota (la pelota será sostenida por el profesor o un compañero, cerca del aro a la altura de las manos del jugador). Una vez que llegue cerca de la pelota, disminuyendo la velocidad, pero sin detener la carrera, tomar la pelota, hacer la secuencia de los dos apoyos e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Mismo drill anterior, pero ahora el jugador se encontrará la pelota picando en el lugar, la cual deberá tomar, combinando el momento de atrape con el inicio del primer apoyo, para luego dar el segundo apoyo e intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Por último, el jugador se dará un autopase, siguiendo la misma secuencia de movimientos que en el drill anterior.
- Finalmente, se acercará driblando al aro, disminuirá la velocidad para tomar la pelota y realizará la secuencia de dos apoyos para intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.



- Recibiendo un pase picado (para favorecer la lectura de trayectorias) el jugador se acercará al aro, tomará la pelota y realizará la secuencia de dos apoyos para intentar un lanzamiento con tablero utilizando la mano exterior.
- Es importante destacar, que la enseñanza de estos tipos de bandejas se dará en forma progresiva conforme la evolución del aprendizaje de los jugadores. Un recorrido lógico sería, por ejemplo, comenzar con la bandeja mano hábil, para luego continuar con la no hábil, siguiendo por la bandeja bajo mano, luego la pasada y por último la bandeja con pasos laterales o eurostep. Sin embargo, esta progresión deberá ser cruzada por la evaluación que haga el profesor del grupo o bien, de cada jugador. Sería un error de prioridades intentar enseñar la bandeja con pasos laterales cuando aún el jugador no haya dominado medianamente la bandeja tradicional.

MECÁNICA DE PIERNAS

El dominio y el manejo de una buena mecánica de las piernas es uno de los requisitos fundamentales para ser buen jugador. Al tratarse de acciones individuales, le dará la posibilidad de jugar con su defensa sin la colaboración de otros compañeros y podrá convertirse en gran ayuda para su equipo. Tratar de convencer a nuestros jugadores que el ser considerado *jugador difícil de marcar* constituye muchas veces tanto o más mérito que el de ser un buen anotador, y habrá de servir para alentar el trabajo sobre éste fundamento. En base a una buena mecánica de piernas, podremos transformar a jugadores regulares en buenos y a los buenos en sobresalientes. Se velará en éstas ejercitaciones, para que no prive el exceso de velocidad, las mismas se realizarán en base a un ritmo controlado que facilite el balance y equilibrio del cuerpo. En una primera etapa deberá desterrarse la vertiginosidad en los movimientos hasta tanto se llegue a dominar el cuerpo en los arranques y detenciones bruscas. Al inicio de la enseñanza, se debe tener continuo control sobre la velocidad ya que imprimir vértigo a los movimientos que se realizan restará seguramente precisión.

Les mostramos algunos de los gestos técnicos básicos que entendemos deben ser del dominio de los jugadores en su proceso formativo.

Arranque o partida

Un buen arranque parte desde una posición equilibrada de piernas, tronco, brazos y cabeza. La cabeza deberá estar alta con visión al frente y el tronco se llevará hacia delante para desplazar el centro de gravedad y favorecer la inercia de impulsión. Si las



dos piernas están en línea y la trayectoria es recta, el primer apoyo se hará indistintamente con uno u otro pie. En las salidas en diagonal, la primera pierna de apoyo será la que esté más cerca de la dirección que se va a tomar. El movimiento de brazos será de ayuda y estará coordinado con el de las piernas.

Parada / detención en un tiempo

Partiendo del dominio de la posición básica, cuando esas acciones se efectúan estando el jugador en movimiento, se la denomina detención en un tiempo, parada de salto o jump stop. El detenerse apoyando al mismo tiempo ambos pies de manera simultánea, da origen a su nombre. Los errores más comunes que se observan en el inicio del aprendizaje son:



- No flexionar piernas adecuadamente, lo que hace perder estabilidad.
- Tirar el torso muy adelante y hacia abajo también hace perder equilibrio
- Bajar la cabeza y no tener buena visión.
- Saltar para detenerse en un tiempo.

Parada / detención en dos tiempos

Manejar convenientemente la velocidad en esta detención es de total importancia para lograr acierto en su realización. La misma se hace apoyando primero uno de los pies usando la parte anterior de éste como freno y flexionando simultáneamente la pierna para que baje la cadera y no permitir que el cuerpo se vuelque hacia delante. Obviamente el pie apoyado en segundo término, servirá para equilibrarse. Por ser considerada una detención menos forzada es preferida por muchos entrenadores. Los errores más comunes al enseñarla se observan en la dificultad del jugador al flexionar la pierna de atrás y por consiguiente tirar el cuerpo hacia adelante y perder estabilidad. La práctica diaria de estas ejercitaciones en forma de entrada en calor, darán paulatinamente seguridad en el manejo y equilibrio del cuerpo.

Repiqueteo

Aunque no es una forma de detenerse completamente, si es un recurso frecuentemente utilizado para aminorar la velocidad en un desplazamiento y luego volver a iniciarlo cambiando o no de dirección. El desacelere se produce con un *repiqueteo*, realizando pasos cortos y apoyándose sobre las puntas de los pies, bajando la velocidad, pero sin dejar de avanzar para luego acelerar nuevamente con una salida abierta o cruzada. Puede ser con o sin dribling.

PIVOT

Es un fundamento de ataque y su realización podrá efectuarse cualquiera sea la forma en que el jugador se encuentre detenido. Si la recepción de la pelota se ha logrado en un tiempo, es decir apoyando simultáneamente ambos pies, podrá elegirse el pie de pivot. Si contrariamente esa recepción se logra en parada en dos tiempos, indefectiblemente el “pie de pivot” será el primero que se ha apoyado. Este movimiento se realizará utilizando la parte anterior del pie pivot que servirá como eje de los movimientos y que hará que se traslade el peso del cuerpo de un pie a otro. Si bien reglamentariamente no se determina con qué parte del pie se debe realizar, obviamente de hacerse con toda la planta del pie apoyada, impediría su buena ejecución. La posición de semiflexión; tronco erguido; caderas y glúteos bajos, hará que se aproveche la máxima amplitud de las piernas para favorecer cualquier realización posterior. La separación de las piernas no sea tan amplia como para comprometer la estabilidad.

La incorporación del movimiento de pivot en el inicio de la enseñanza permite ganar confianza en la tenencia del balón. Fijar el pie de pivot es uno de los primeros objetivos técnicos a lograr para que los pequeños jugadores puedan ir fijando la regla de no caminar o desplazarse con el balón en la mano sin dribling. Por otra parte, la acción sincronizada de pies y manos con el centro de gravedad bajo facilita un trabajo equilibrado que permite proteger el balón y mejorar los ángulos de pase.

Un buen gesto técnico de pivot, procura mantener la postura básica, para llevar el balón hacia las “zonas seguras”, que serían aquellas que están comprendidas por encima de la línea de los hombros o por debajo de la cintura y siempre con el balón alejado del defensor. Es conveniente también, abrir los codos para proteger o tomar la pelota firmemente con una mano por detrás y la otra por el costado para luego desde allí iniciar un movimiento de rotación sobre la punta del pie de pivot, levantando el pie contrario y llevándolo hacia adelante o hacia atrás.





Tipos de pivot

Frontal: Busca atacar y coloca al jugador con pelota frente al aro o al objetivo que persigue. El pie que se mueve va hacia adelante.

Dorsal, atrás o de retroceso: Busca proteger la pelota, mientras se encuadra el jugador hacia el aro u objetivo. El pie que se mueve va hacia atrás, los codos se abren para proteger el pasaje por el frente del defensor.

Reverso: Llevar el pie atrás y con el centro de gravedad bajo rotar apoyado en la punta del pie para encuadrarse hacia el aro u objetivo y lanzar, pasar o comenzar el dribling. Se utiliza generalmente si la defensa presiona.

Salidas

El buen dominio de los arranques y salidas con balón constituyen unos de los primeros objetivos en el desarrollo del juego de 1 vs 1 de los jóvenes basquetbolistas. Teniendo en cuenta que al tomar la pelota es necesario fijar un pie de pivot, dependiendo si la detención ha sido en uno o en dos tiempos, el jugador tendrá la opción de salir de dos maneras, abierto o cruzado. Independientemente de la decisión que se tome, que siempre dependerá de las ventajas que se puedan obtener frente a la defensa, la búsqueda de un gesto explosivo en el arranque será el principal propósito de las acciones de salida. Esto no significa enseñar las salidas (ya sean abiertas o cruzadas) en esta etapa, sino lograr que las posturas de juego le permitan en el futuro incorporar buenas salidas en su juego.

TOMA DE PELOTA Y TRIPLE AMENAZA

Toma de pelota sobre mano o en "w"

Una buena toma de pelota deberá realizarse sobre el plano anterior superior de la mano. Los dedos estarán bien abiertos y colocados hacia arriba. Los dedos pulgares estarán muy cerca entre sí pero no juntos (Foto 1).



Formas correctas Foto 1



Foto 2

En esta toma llamada "W" por algunos, los dedos se apoyarán en toda su extensión ejerciendo presión sobre los nudillos y yemas de los mismos. Las palmas y los talones de las manos, no deberán tener contacto con la pelota, debiendo existir entre ellas y la pelota una concavidad. Al decir dedos bien abiertos, no significa decir exageradamente abiertos, ya que, de hacerse así, esto provocaría falta de soltura y flexibilidad en la articulación de la muñeca. De enseñar y trabajar en forma correcta este fundamento con los jugadores novatos, se advertirán rápidos progresos. De la actitud a desempeñar por las manos y los brazos, habrá de depender la destreza del jugador en la ejecución de esta técnica, ya que deberán mantenerse sin excepción a la altura de los hombros. Por ser el pase un fundamento de acción dinámica, el que lo recibe será estimulado para adelantarse a recibirlo debiendo para ello, adelantar manos y brazos hacia adelante y cuando pasa la pelota, apoyará la acción yendo hacia la dirección del pase. La postura del cuerpo será idéntica a las desarrolladas anteriormente: piernas flexionadas, pies separados a un ancho de hombros, peso del cuerpo distribuido sobre la parte anterior de ambos pies, torso erecto y ligeramente tirado hacia delante y cabeza levantada. La pelota estará tomada en la forma descrita, con pulgares ligeramente separados y

dedos abiertos presionando la pelota con toda su extensión y en dirección hacia arriba. La parte superior de la pelota cuando la posición es estacionaria, no deberá bajarse más allá de la altura del mentón del jugador. Los brazos no se deberán abrir para que los codos queden verticalmente en dirección del suelo. De arrimar la pelota contra el cuerpo, los codos se abrirán inconvenientemente hacia los costados.

TOMA DE PELOTA EN “T”

Se ha popularizado también esta forma de toma de pelota y muchos son los entrenadores que la aceptan y la incluyen en sus planes de enseñanza.

Al igual que la toma de pelota en “W”, también llamada toma sobre mano, en la toma en “T” la posición y acción de los dedos, al igual que las palmas de las manos deberán respetar la misma actitud que la descrita en primer término y como en ella, la toma se hará sobre el plano antero-superior de la pelota.

El origen de su denominación, nace de la distinta posición de los dedos pulgares sobre el plano de la pelota, ya que, así como en la primera explicación decíamos que los pulgares se colocan enfrentados, pero ligeramente separados uno de otro, en esta forma de toma están también ligeramente separados, pero uno apoyado en un plano superior con relación a otro. Al llevar a la práctica esta técnica, consideramos que tanto para tirar como para pasar, no importa cuál de las manos se coloque por sobre el plano de la otra, ya que esto no altera de manera alguna las bondades de la toma. Como dato referente diremos que la generalidad de los jugadores tanto diestros como zurdos, tienden a colocar su mano más apta por debajo del plano de la otra, haciendo que las posiciones de los dedos pulgares se presenten en figura de “T”.



Es así que comparada con la toma en “W”, se observa que esta técnica ofrece las mismas posibilidades de éxito y precisión en lo referente al lanzamiento, motivo por el cual se convierte en una forma apta y aceptada. Sin embargo, en la acción de pasar y al estar las manos en distintos planos de altura, prevalece una sobre la otra en ese gesto técnico.

Recepción y protección de la pelota

En básquetbol no hay razón alguna para no jugar con los brazos y manos levantadas y ligeramente separados del cuerpo. Esta posición servirá al jugador para proteger la pelota como así también, lograr un buen balance y equilibrio. El jugar con manos y brazos caídos hará que se pierdan muchos pases y rebotes, especialmente en los jugadores más altos. Las recepciones con los brazos levantados permitirán ejercer protección sobre la pelota con los codos y los hombros.

Recordar

- No quitar la vista sobre el balón.
- Tomar el balón con ambas manos.
- Ofrecer un blanco; mostrar donde se quiere la pelota.
- Acortar el pase; es decir, salir en su búsqueda.
- Recepción con los brazos levantados para ejercer protección sobre la pelota con los codos y los hombros.
- Estar preparado para un mal pase.
- "Tomar la pelota primero con los ojos, luego con los pies y por último con las manos". Esto quiere decir, no quitar la vista del balón hasta conseguir el control del balón, mover el cuerpo en su búsqueda y luego el uso correcto de las manos.

POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

Es similar a la posición básica, y es la que adopta todo jugador cada vez que recibe el balón. A partir de la misma, es posible iniciar acciones de dribbling, de pase o de lanzamiento al cesto.

Si bien la idea de recibir y enfrentar el aro adoptando esta postura básica, ha sido aceptada en general como parte de las enseñanzas de base de un jugador, también esta técnica ha sido motivo de diferentes opiniones. En principio podemos decir, que, al comienzo de la enseñanza, recibir el balón y asumir esta postura, no solo es algo deseable sino también recomendable. Es clave en el proceso de aprendizaje de un gesto técnico correcto que luego permitirá el encadenamiento de diferentes acciones técnicas más complejas. Permite generar una ventaja técnico / táctica teniendo en cuenta que mirar el



aro, implica la posibilidad de poder tener las opciones de juego dentro del campo visual. Sin embargo, en la perspectiva del aprendizaje del juego y en la ganancia de experiencia en el mismo, los jugadores deberán comprender que a veces será necesario tomar el balón y atacar o simplemente también construir la triple amenaza desde el mismo dribling. El vértigo y la velocidad de juego van llevando paulatinamente a los jugadores a acortar los gestos técnicos, condición que no impide, que cuando un jugador se inicia pueda dominar este gesto básico de construcción de sus fundamentos ofensivos.



En la postura básica de triple amenaza el jugador en general mirará el cesto por encima del balón. Como eje central de la enseñanza es recomendable sugerir que la pelota siempre este lejos del defensor, a partir de una buena presión, que tendrá como parámetro de corrección el tamaño de la mano en relación al elemento de juego. Lo que implica que no toda toma de balón, tendrá la misma separación de los dedos. Si el defensor ejerce una marcada presión, la pelota deberá llevarse por encima de la línea de los hombros o por debajo de la línea de la cintura.

Un último concepto a resaltar, es el de promover la ejecución de la triple amenaza de forma agresiva, es decir, acompañando la protección a partir de enérgicos movimientos de piernas y de brazos de manera sincronizada.

DEFENSA

Postura defensiva básica

Pies: separados levemente un poco más que el ancho de los hombros. Puntas de pies apuntando al frente. El peso de los pies debe recaer en la parte anterior, y la pierna líder más adelantada con relación a la otra (tomamos como referencia la mitad de la zapatilla, para graficar dicha separación).

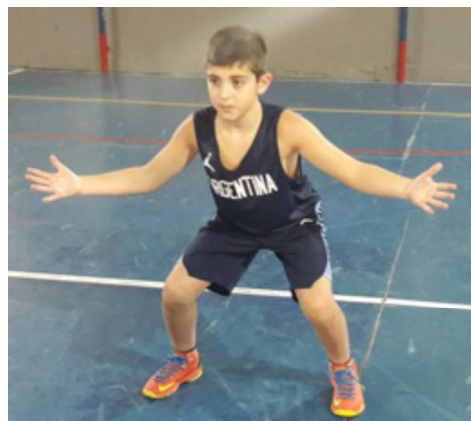
Rodillas: bien flexionadas, lo máximo posible para que el jugador se sienta cómodo. No deberán superar la punta de los pies.

Glúteos: hacia atrás haciendo de ancla con respecto al peso del cuerpo y balance del mismo.

Espalda: recta levemente inclinada hacia delante no más allá de los 45° (no llevar excesivamente el peso del cuerpo hacia esa dirección).

Cabeza: erguida, en relación situándola en el eje, entre ambos pies y manteniendo el centro de gravedad bajo.

Brazos: abiertos y flexionados, listos a estar activos en ataques hacia el aro.



*En resumen, se debe adoptar una postura de **equilibrada**, con una sólida base de sustentación y flexión del cuerpo desde los pies.*

En la práctica específica de la *postura defensiva básica*, siempre se deberán tener en cuenta cada uno de los detalles del balance del cuerpo que hemos descrito anteriormente para hacer las correcciones.

La postura desde el lado de ayuda

Es igual a la postura básica, lo que cambia es la orientación con respecto al balón y a su hombre, nosotros decimos que tienen que estar en una posición de filo, es decir, con pie más adelantado apuntando hacia el balón, y con pie más retrasado apuntando a su hombre.

Posición del jugador en el lado de ayuda

Los pies estarán a caballito de la línea perimetral de la llave, ubicando el pie cerca del eje de campo más adelantado. Desde esta posición, el defensor se encuentra en mejor

situación para negar la posición ofensiva. Si el pie de adentro está un poco más adelantado se podrá reaccionar con mayor rapidez, siempre preparados para poder observar balón y jugador.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

Distintos tipos de desplazamientos

En principio podemos diferenciar un *desplazamiento horizontal* y un *desplazamiento de retroceso*. Ambos se asemejan en su ejecución a partir de la apertura del ancho de los hombros de la pierna motora y el seguimiento del otro pie a ras del piso. Siempre con el mismo mecanismo de piernas.

El *desplazamiento de recuperación* desde una *posición de ayuda*, se distingue del desplazamiento puro, ya que mezcla carrera con frenos o repiqueteos. El *desplazamiento de recuperación en velocidad*, implica un cruce de ambos pies para ganar impulso en la velocidad de recuperación y lograr interponerse nuevamente delante del atacante.

Otro desplazamiento es el que se utiliza posteriormente a la conversión, se realiza a partir de un sprint hacia la zona defensiva con cabeza girada por encima del hombro cercano al eje de cancha para poder observar el juego. Una vez alcanzado el campo defensivo se gira y hace una corta carrera de espaldas detectando al jugador del ataque asignado.

Mecánica del desplazamiento

Pie motor: es el que inicia el movimiento en la dirección a la que el defensor pretende dirigirse. Esta apertura supone superar el ancho de hombros, distancia adecuada para mantener el cuerpo balanceado.

Pie seguidor: es el pie de arrastre. Los pies nunca se juntan, siempre hay que mantenerlos en una distancia de hombros, la misma que se debe tener al iniciar con la postura.

Balón / piernas: La idea de los desplazamientos es meter el balón entre medio de las dos piernas del defensor, esto es para interponerse en la línea de dribble.

Brazos: Cuando entrenamos postura y desplazamientos puros lo hacemos en orientación al gesto que estamos haciendo. Desde un principio tenemos las manos mirando hacia arriba y los brazos “flexionados” a una altura media de la postura.



Es importante mantener siempre el centro de gravedad bajo, las oscilaciones que el jugador realice, subiendo y bajando la línea de la cintura le restará velocidad a la reacción defensiva. En la medida de las posibilidades, la cintura deberá estar en la misma línea, esto es necesario para mantener la postura y la velocidad por el otro.

Línea del hombro y recuperación

Cuando un atacante toma una leve ventaja y se “dispara” en velocidad debemos de recuperar y ponernos por delante lo antes posible.

A esto lo denominamos **línea del hombro**. Esta línea determina el tipo de desplazamiento con que se debe perseguir al atacante.

Cuando el defensor está de frente al atacante hay DESPLAZAMIENTOS PUROS.

Cuando el defensor se encuentra en la misma línea con leve ventaja será necesario CORRER Y RECUPERAR.

Cuando el defensor es superado y queda detrás de la línea del hombro deberá CORRER Y CAMBIAR DEFENSA – esto se da en la siguiente etapa posterior al aprendizaje de los dos primeros conceptos y respetando la reglamentación para cada etapa.

El mecanismo de pies que utilizamos, lo hacemos trabajando con el cuerpo, en donde torcemos la cintura mientras que a la vez cruzamos uno de los pies por delante del otro, por ejemplo: si la acción es de izquierda a derecha, el pie que torcemos, será el derecho, que cruza por delante del izquierdo, mientras que corre con su cuerpo tratando ponerse de nuevo de cara al atacante. Un recurso interesante, es el uso del antebrazo interior que se debe asomar a la cintura, en dirección al balón, para poner presión al dribbleador y de esa manera, ralentizarlo en su acción de dribbling de ataque, haciendo en lo posible uno o dos cambios de dirección de más en su camino o al aro o en el armado del juego.

Mecanismo de pies

El jugador desde la postura básica defensiva debe recuperar y ponerse por delante del atacante que esta por recibir el balón, aquí hay que tener coordinación entre el balón y el movimiento de pies, es decir moverse con el balón en el aire, para lograr, llegar junto con el balón, y de esa manera neutralizar las opciones de ataque clara al aro.

El jugador se deberá dirigir hacia el atacante, con tres pasos rápidos y normales, y cuando se aproxima a metro y medio, deberá frenarse en desplazamientos defensivos cortos y seguidos, o bien en repiqueteos.



El uso de las manos y brazos, es de crucial importancia, ya que siempre debemos de responder a la posición del balón, para contrarrestar la iniciativa ya tomada por el atacante. Siempre al llegar al balón las manos estarán a la altura entre los hombros y la cabeza. En síntesis, el peso del cuerpo debe reposar para quedar bien equilibrado, las manos arriba y la cabeza también ligeramente hacia arriba.

El objetivo es prevenir penetraciones o pases penetrantes y también poner la máxima presión posible al balón contestando al lanzamiento

Desplazamiento de recuperación desde el lado de ayuda

Close out

Este desplazamiento se produce siempre después de un reverso de balón ya sea desde una inversión de balón normal por el perímetro, en donde la recuperación es corta, o a través de la inversión de balón desde el poste medio o por intermedio de una penetración, aquí la recuperación es más larga y se cumple la regla de $2/3 - 1/3$ (para otros es $3/4 - 1/4$).

De esta manera tenemos dos clases de close out, uno corto y otro largo. Como dijimos antes este es un movimiento de transición, porque cambia de rol al defensor, de estar en una postura quieta a una de movimiento, de estar defendiendo sin balón a pasar a defender el balón. El objetivo, en ambos casos, es interponerse en la línea de penetración del atacante.

Mecanismo de pies

El jugador desde la postura básica defensiva debe recuperar y ponerse por delante del atacante que esta por recibir el balón, aquí hay que tener coordinación entre el balón y el movimiento de pies, es decir moverse con el balón en el aire, para lograr, llegar junto con el balón, y de esa manera neutralizar las opciones de ataque clara al aro.

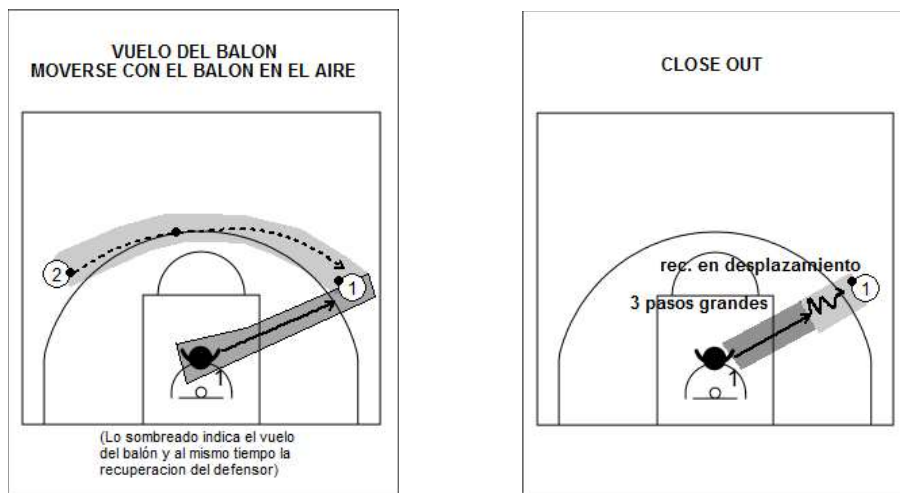
El jugador se deberá dirigir hacia el atacante, con tres pasos rápidos y normales, y cuando se aproxima a metro y medio, deberá frenarse en desplazamientos defensivos cortos y seguidos, o bien en repiqueteos.

El uso de las manos y brazos, es de crucial importancia, ya que siempre debemos de responder a la posición del balón, para contrarrestar la iniciativa ya tomada por el atacante. Siempre al llegar al balón las manos estarán a la altura entre los hombros y la



cabeza. En síntesis, el peso del cuerpo debe reposar para quedar bien equilibrado, las manos arriba y la cabeza también ligeramente hacia arriba.

El objetivo es prevenir penetraciones o pases penetrantes y también poner la máxima presión posible al balón contestando al lanzamiento



EL REBOTE DEFENSIVO

Es la acción que permite al defensor tomar el balón después de un lanzamiento al cesto del equipo contrario. Por una parte, permite asegurar la posesión del balón y por otro, aprovechar las situaciones de ataque rápido. En el rebote defensivo los comportamientos de anticipación determinan en gran parte la recuperación del balón.

Técnica del rebote defensivo

A partir de la observación y lectura del juego, el reboteador debe ponerse en acción antes del lanzamiento. Las estadísticas sostienen que aproximadamente el **65%** de los tiros errados se dirigen al lado opuesto. Este es un dato que el jugador debe saber y, además, debe conocer las características de su adversario.

En principio hay que ser capaz de identificar el momento del lanzamiento. Una vez identificado el tiro, hay que reconocer la trayectoria del balón, para transformar esta información en anticipación motriz. La actitud del defensor depende de que su adversario sea un jugador sin balón por el lado del balón o el lado de ayuda.

Lectura de trayectoria

En la etapa de mini básquet, un aspecto no menos importante a considerar a la hora de la enseñanza del rebote (tanto ofensivo como defensivo) es la correcta lectura de trayectoria del balón y las acciones que se desencadenan posteriormente.

Consideramos importante que el jugador pueda recibir diferentes propuestas de trayectorias de pelotas (cómodas, incómodas, por encima de su cabeza, a los laterales, etc.) con el objetivo de que reconozca su recorrido e intente reaccionar lo más rápido posible para hacerse del balón. Antes de entrenar la técnica específica, que desarrollamos más adelante, proponemos enseñar y fomentar la **intención** de buscar el balón luego del lanzamiento, siempre haciendo hincapié en **ir a su encuentro** e intentando tomar el mismo antes de que toque el piso y, en lo posible, por encima de la cabeza y lo más alto posible. Para esto, debemos, no solo ofrecer diferentes y variadas trayectorias de pelotas sino también practicar la cadena motora **saltar + atrapar**, desde posición estático y también desde una carrera o desplazamiento previo.

Toma del balón

La toma del balón luego del rebote requiere de piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros. Es necesario "hacerse grande". Las rodillas deberán estar flexionadas, listas para efectuar un salto. La pelvis ligeramente en retroversión. Los brazos separados a nivel de los hombros con las manos hacia arriba. Importante: tomar el balón y protegerlo rápidamente llevándolo al mentón.

Pase apertura

La recuperación de la pelota a través del rebote defensivo, es el primer paso para el rompimiento del ataque rápido. El pase debe ser hecho lo más rápido posible. Si la defensa es floja puede hacerse, inclusive, durante la fase descendente del salto. Para esto es necesario realizar un movimiento de rotación en el aire de cara al exterior.

Si la presión del opositor es más fuerte, será necesario hacer un pivot exterior hacia la línea lateral más próxima. La situación de rebote y pase apertura es el factor clave para un buen comienzo del ataque rápido.





EL REBOTE OFENSIVO

Es la acción técnica que permite a un equipo tener una posesión suplementaria consecutiva o una segunda instancia de lanzamiento a un intento fallado.

Conceptos

- Querer apoderarse del balón.
- No mirar, anticipar al defensor.
- No situarse debajo del aro, ni detrás del tablero.
- Tomar el balón sin bajarlo.
- No driblear sino pivotear.

Se pueden dar 3 posibilidades:

- Tomar la pelota y lanzar.
- Palmear.
- Tomar la pelota y pasar.

TÉCNICA DEL REBOTE OFENSIVO

El jugador que carga al rebote ofensivo se encuentra en una situación de desventaja en relación al defensor. Esto hace que este tipo de rebote sea más difícil de conseguir que el rebote defensivo. Es indispensable anticipar el tiro, prever su trayectoria e intentar engañar al defensor para ganar la posición. La ventaja que tiene el atacante es que conoce sus ofensivas y las características de sus compañeros. Esto es lo que debe aprovecharse. Para obtener el rebote y sacar ventaja al defensor se puede:

- Utilizar fintas.

- Utilizar cambios de dirección.

El rebote defensivo es un factor de agresividad. Es difícil conseguirlo por lo que resulta desmoralizador para el adversario cuando se lo consigue.

Zonas de rebote

Como se dijo anteriormente, más de la mitad de los lanzamientos caen del lado opuesto de la zona de tiro. La zona restringida es el lugar privilegiado para la recepción de los rebotes.



DESARROLLO TÁCTICO

Antes de iniciar el desarrollo de este apartado, queremos describir una situación que seguramente todos vivimos en una cancha de Básquetbol.

Imaginemos este escenario: partido de U15/17, un sábado a la tarde en algún gimnasio de nuestro país. El entrenador pide minuto y con un tono elevado y algo de enojo, les recrimina a sus jugadores que *no piensan*. A pesar que su equipo dispone de varios sistemas ofensivos pre-establecidos, no logran poder *leer correctamente las situaciones que les presenta el juego*. Detengámonos en este momento y preguntémosnos: ¿cuándo les hemos enseñado a pensar a nuestros jugadores?; ¿en Mini Básquetbol utilizamos la resolución de problemas para poder reconocer y mejorar la capacidad de elegir entre las diferentes opciones que nos da el juego?; ¿qué tiempo le dedicamos en la planificación de estas situaciones, desde el 1vs1 pasando por todas las combinaciones posibles hasta el 3vs3/5vs5? Lo que habitualmente observamos en las prácticas, es aquel entrenador que sobre-dirige y piensa generalmente por ellos: “corre, pasa, frena, tira en bandeja” etc. etc. No hay modo de educar a un jugador en tomar buenas decisiones si el que toma las decisiones siempre es, o en general es el entrenador. Sintetizando este concepto, el entrenador debe presentar estas situaciones y regularlas, pero no decidir por sobre los jugadores. *Los que deben aprender a decidir son ellos.*

Estamos convencidos que este deporte tiene que ver con la posibilidad de automatizar gestos en un contexto cambiante y con alto grado de incertidumbre, por lo tanto, debemos enseñarles a los jugadores a resolver situaciones en un ambiente de búsqueda, permitiendo la fase exploratoria y el análisis de la/s mejor/es opción/es.

Nos gusta la estrategia de instalar “palabras-ideas” en nuestras prácticas cotidianas para generar **conceptos** de juego sencillos (Ejemplo “en el camino” para referirnos a la posición del cuerpo en una acción defensiva de 1x1) o bien más complejas (Ejemplo: “dos acciones” para instalar el concepto de recibir y enfrentar, pasar y cortar, fintar y recibir o lanzar y balancear, etc.), creando códigos hacia el interior de cada equipo.

Nos parece necesario mencionar el alcance del modelo de enseñanza comprensiva y la utilización de la resolución de problemas a través de las consignas semi definidas con objetivos u intencionalidad a cargo del profesor y acciones bajo la responsabilidad de los jugadores. *Tomemos al no saber o a los errores como portadores de información que nos permita conocer las necesidades de los jugadores para diseñar ejercicios y/o juegos pertinentes.*

La perspectiva *comprensiva*, en el campo de la enseñanza deportiva comienza a delinearse en la década del 80 en Inglaterra a partir de los trabajos de Bunker, Almond



y Thorpe. Esta propuesta subraya y privilegia la comprensión de los problemas motores y principios tácticos que atraviesan las distintas situaciones motrices características de los deportes. Postula que el aprendizaje deportivo debe promoverse en situaciones similares al contexto real de práctica y propone como su principal herramienta didáctica la categoría de juegos deportivos modificados, con la idea que los jugadores puedan percibir, comprender y apropiarse del conocimiento táctico. Sitúa al “profesor como investigador”. **Volvemos a destacar el principio de APRENDO/APLICO como guía de nuestras prácticas.**

Adherimos a generar **aprendizajes significativos**, queremos jugadores que puedan responder a los ¿por qué? de sus acciones individuales y colectivas. Incorporar a nuestras prácticas el concepto de “variabilidad”, utilizando la consigna y la re-consigna, provocará en nuestros jugadores la necesidad de encontrar nuevas soluciones a los problemas tácticos que el juego le demanda. Es aquí donde aparece la necesidad de modificar el juego.

¿Por qué modificar?

Debemos dejar en claro, que primero se debe pensar por qué modificar y luego el qué modificar. Toda modificación que se plantee sin un objetivo o intencionalidad de enseñanza clara, solamente será una propuesta vaciada de contenido. Debemos modificar para favorecer el proceso de reconocimiento e identificación de las necesidades de los jugadores, para que luego puedan interpretar cómo mejorarlo y aplicarlo en el juego nuevamente.

Variables para modificar:

- **Móvil:** Dependiendo de cuál sea el objetivo, se puede modificar el tamaño de la pelota y así jugar con pelotas más pequeñas para facilitar el patrón motor del lanzamiento, o bien, jugar con pelotas más grandes para facilitar la recepción. Podemos jugar con pelotas de diferentes pesos, texturas o piques, y por qué no, animarnos a jugar con pelotas de formas irregulares (rugby o pelota ovalada) para generar más incertidumbre en el juego y así desarrollar la percepción. Otra manera de manipular esta variable es aumentando el número de pelotas o bien jugando con pelotas de diferentes colores.
- **Espacio:** En cuanto a esta variable es infinita la cantidad de propuestas que se pueden encontrar. El espacio puede ser más grande o más chico, para fomentar más precisión y habilidad en los movimientos o para simplificar las acciones. Puede ser ancho, profundo, rectangular o variar su forma a triángulos,



cuadrados, círculos, etc. Se pueden establecer zonas prohibidas, zonas desde donde la conversión o lanzamiento puntúe más, o donde determinadas acciones están prohibidas.

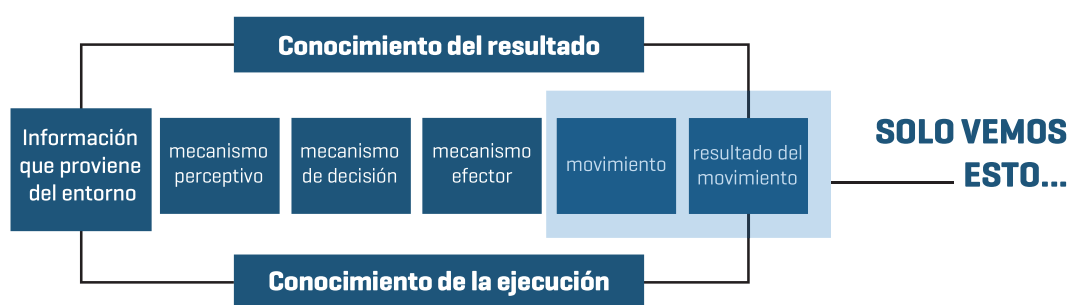
- **Metas:** Se puede jugar con 2 aros o variar la cantidad de aros, para así jugar en 4 (2 para atacar y 2 para defender) para aumentar la incertidumbre del juego y observar las estrategias de los jugadores. A su vez, se puede variar la altura de los aros y su forma, como así también proponer metas fijas y móviles. Por ejemplo, al inicio del aprendizaje del dribbling, se pueden plantear juegos de 1 vs. 1 donde la meta sea la línea lateral de la cancha, donde habrá que llegar con la pelota dominada en dribbling.
- **Tiempo:** Reducir el tiempo en la toma de decisión influirá en la mejora de la capacidad de resolver problemas, en la intensidad con la cual se realizan las acciones y en la velocidad con la cual percibe las mejores situaciones en una jugada. Aumentarlo, en cambio, servirá para fomentar la mejora en la lectura del juego y para favorecer las acciones ofensivas. Podemos variar a su vez los tiempos parciales de posesión de la pelota, de cruce de mitad de cancha y los tiempos totales de posesión por equipo.
- **Colaboración / Oposición:** Se pueden generar situaciones de ventaja y desventaja ofensiva variando la cantidad de atacantes en relación a los defensores (situaciones de 2 vs1, 3 vs 2, etc.) o condicionando las acciones de un determinado jugador (Por ej. jugando 3 vs 3 no se permite la devolución del pase al compañero que me la pasó). Estas asimetrías en el número de jugadores harán que los mismos recurran a la construcción de una estrategia de juego diferente al original, colaborando a desarrollar su inteligencia en relación al juego.
- **Reglas:** Con respecto a esta variable deberíamos tener en cuenta algo fundamental: ningún juego posee un reglamento fijo e inamovible, sino que debería adaptarse al nivel de juego de los jugadores y, de ser posible, deberíamos fomentar a que ellos mismos acuerden las propias reglas del juego. Si bien el mini basquetbol ya adapta determinadas reglas para ser jugado por niños, no es lo mismo un niño que recién empieza a tomar contacto con una pelota en una escuela, que uno que hace 4 años que juega e integra un equipo de mini basquetbol. Seguramente, pensaríamos que es imposible establecer un reglamento para cada niño; y es cierto. Pero no es imposible acordar reglas que intenten hacer de ellas un recurso más para elevar la calidad del proceso de



enseñanza – aprendizaje. Por otro lado, una vez acordadas las reglas, es sumamente importante el respeto de los jugadores hacia las mismas. Proponemos, como un recurso más, otorgar puntos extras a aquel jugador que reconozca una infracción o una violación y que no intente cumplir su objetivo por medio de la trampa.

El desarrollo de los aspectos tácticos del juego, nos lleva a diferenciar tres momentos del acto motor. Nos parece oportuno, conocer un poco más sobre la temática. Vamos a ejemplificar cada una de estas fases desde la mirada práctica:

CICLO NEURO- PSICO MOTOR



A la hora de determinar los contenidos a enseñar en esta etapa, debemos recordar que no solo se enseña lo que se ve. Es decir, para que un jugador realice determinado movimiento, antes se sucedieron algunos pasos que, por más que no se vean, también son inherentes a la enseñanza. Ellos son:

Mecanismo perceptivo: el jugador recibe información que puede provenir desde el propio cuerpo, generando sensaciones denominadas propioceptivas o interoceptivas o bien desde el entorno, generando sensaciones exteroceptivas

¿Qué es la atención selectiva? El concepto de atención selectiva hace referencia a que nuestra capacidad de procesamiento es limitada y no podemos atender todo a la vez. La atención selectiva tiene una función adaptativa clara. Nuestro sistema cognitivo tiene una capacidad limitada, y si tuviéramos que dar respuesta a todos los estímulos que nos envuelven, este se vería amenazado y sobresaturado de información. Por otra parte, si no seleccionáramos que actividades son más relevantes y debemos hacer en un momento determinado, estas estarían continuamente entorpecidas por el inicio de nuevas acciones.

La atención selectiva es la actividad que pone en marcha y controla todos los procesos y mecanismos por los cuales el organismo procesa tan solo una parte de toda la información, y/o da respuesta tan solo a aquellas demandas del ambiente que son realmente útiles o importantes para el individuo.

Analizando esta definición vemos que la selectividad atencional implica 2 aspectos:

- a) la selección de los estímulos que se presentan en el ambiente.
- b) la selección del proceso(s) y/o respuesta(s) que se van a realizar.

La selección atencional conlleva dos aspectos distintos que tienen lugar conjuntamente:

En el sistema perceptivo se pueden distinguir dos distintos momentos funcionales:

- ◆ La **recepción de los estímulos** por obra de los órganos de sentido y de los receptores sensoriales periféricos.
- ◆ El **análisis de la recepción** por parte del sistema nervioso central sobre la base de los datos de la memoria y la motivación.

Son dos momentos inseparables en la práctica porque el análisis sigue inmediatamente después de la recepción.



¿Se imaginan a un jugador de escuela de básquetbol identificando las líneas de la cancha en este gimnasio? De esto hablamos cuando hacemos mención a la atención selectiva, a la capacidad que tiene ese jugador de prestarle atención a las líneas de la cancha de básquetbol, que orientaran sus acciones y a inhibir el resto, para que no confundan sus acciones.

Ejemplos:

- Situaciones de juego con un límite de tiempo para lograr convertir (percepción del tiempo).
- Utilización de variedad de tamaños y pesos de pelotas que provoquen sensaciones diferentes en relación al uso de la fuerza, parábolas, habilidades, etc.
- Límite en la utilización de segmentos corporales, por ejemplo, mano o pie hábil para desarrollar la bilateralidad.

- establecer zonas prohibidas dentro del campo de juego o zonas donde se puedan realizar determinadas acciones y otras no, para provocar respuestas motrices específicas (ej. dentro de la pintura no vale driblear).

Mecanismo de decisión: Una vez que ha actuado el mecanismo de percepción, el siguiente en actuar es el mecanismo de decisión consistente en “seleccionar la respuesta de acción”.

Podemos encontrarnos con actividades en las que el componente de decisión es mínimo o bien, con una acción de ataque en mini básquet, en donde el atacante con balón ha de decidir entre una amplia gama de acciones como el pase, la penetración, el tiro o la bandeja.

Existen varios factores en la decisión, en función de los cuales estará la efectividad en la ejecución de una tarea motriz:

- Número de decisiones: escaso número de decisiones / gran número de decisiones.
- Número de propuestas: única propuesta motriz / varias propuestas motrices.
- Velocidad requerida: mucho tiempo para decidir / tiempo de decisión breve.
- Nivel de incertidumbre: factores fijos / factores variables en la toma decisión.
- Nivel de riesgo: no hay riesgo / existe riesgo real.
- Orden secuencial: orden fijo en la secuencia motriz / orden variable.
- Número de elementos: pocos elementos a recordar / muchos elementos a recordar.

Ejemplos:

- Limitar el tipo de conversión válida o la utilización de determinados gestos técnicos (ej. no vale ponerse de espaldas con dribling).
- Limitar el tiempo de posesión de la pelota, o el tiempo para anotar, pasar mitad de cancha, etc.
- Ofrecer situaciones de juego con diferentes alternativas de anotación, sobre todo en la etapa de escuela/pre mini en donde las conversiones se dificultan para los novatos (si toca el tablero vale 1 punto, si toca el aro vale 2, si convierte vale 3, etc.)



Mecanismo efector (o de ejecución): El mecanismo de ejecución es el encargado de la realización del movimiento, siendo el responsable y organizador de la tarea motriz.

Desde el punto de vista didáctico, podemos encuadrar las tareas motrices según el mecanismo de ejecución bajo dos aspectos:

Aspectos Cuantitativos: Hacen referencia al nivel de coordinación neuromuscular requerido en la ejecución de la tarea motriz: a mayor grado de coordinación en la ejecución de una tarea, mayor será su complejidad y su dificultad de aprendizaje: estructura del movimiento y número de grupos musculares implicados en la ejecución de la tarea motriz y velocidad y precisión requeridas en la ejecución.

Aspectos Cualitativos: Son todos aquellos factores que no están directamente vinculados con los aspectos didácticos para la correcta ejecución motriz, sino con otra serie de factores englobados en las características físicas personales de cada individuo. Podemos diferenciar dos bloques: factores relacionados con la herencia (biotipo, tiempo de reacción neuromuscular, número y composición de las fibras musculares, etc.) y factores modificables con la práctica (capacidad de adaptación al esfuerzo, mejora de la fuerza, de la velocidad, de la coordinación, etc.)

Por último, otro factor relacionado con el mecanismo de ejecución de una tarea motriz es el control en la ejecución de los movimientos. Este mecanismo de control se basa en la información que recibimos durante y a la finalización de la ejecución de una tarea motora, sobre la adecuación o no de la respuesta motriz que hemos dado mediante un sistema de retroalimentación de la información denominado “Feedback” o “Conocimiento de la ejecución”.

Ejemplos:

- Combinación de diferentes habilidades para la mejora de la coordinación (dribling con más de una pelota, o conducción de una pelota con el pie mientras se driblea otra con la mano, etc.).
- Consecución de acciones veloces para el desarrollo de reacción y de la resistencia, como, por ejemplo, suceder acciones ofensivas a acciones defensivas en inferioridad numérica.
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza y la velocidad.



Presentamos algunas preguntas que nos pueden ayudar a recorrer esta mirada del recorrido táctico del jugador de Mini Básquetbol:

ATAQUE	PRINCIPIOS TÁCTICOS	PROBLEMAS TÁCTICOS	
		ATAQUE CON BALÓN	ATAQUE SIN BALÓN
		<p>CONSERVAR LA POSESIÓN DE LA PELOTA</p> <p>¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?</p>	<p>¿Se necesita un pase en el juego? ¿Debo desmarcarme? ¿Cuándo? ¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme?</p>
<p>AVANZAR CON LA PELOTA E INVADIR EL TERRENO DEL EQUIPO ADVERSARIO</p> <p>¿Pasar o avanzar con dribling? ¿Por dónde avanzar? ¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?</p>	<p>¿Cuándo debo progresar hacia el aro? ¿Cuál es el mejor espacio al que desplazarme? ¿Soy necesario para el próximo pase? ¿Dónde debo ubicarme para ayudar a mi compañero con pelota?</p>		
<p>CONVERTIR, TIRAR AL ARO Y ANOTAR</p> <p>¿Cómo puedo conseguir el tanto? ¿Qué tipo de lanzamiento es mejor en este momento? ¿Desde dónde puedo ser más eficaz? ¿Hay alguien mejor situado que yo?</p>	<p>¿Dónde colocarme en caso de rebote? ¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?</p>		

DEFENSA	PRINCIPIOS TÁCTICOS	PROBLEMAS TÁCTICOS	
		ATAQUE CON BALÓN	ATAQUE SIN BALÓN
		<p>CONSERVAR LA POSESIÓN DE LA PELOTA</p> <p>¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo debo defender? ¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión? ¿Cómo defender si el atacante aun no dribleó, si está dribleando o si dejo de driblear?</p>	<p>¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo debo defender? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre y/o al espacio? ¿Debo negar la recepción o estar más atento a la ayuda?</p>
<p>AVANZAR CON LA PELOTA E INVADIR EL TERRENO DEL EQUIPO ADVERSARIO</p> <p>¿Cómo debo marcar? ¿Cómo defender en relación a la distancia que separa al atacante del aro?</p>	<p>¿Cómo debo marcar? ¿Cómo defender cuando se encuentran cerca del aro? ¿Y lejos del aro?</p>		
<p>CONVERTIR, TIRAR AL ARO Y ANOTAR</p> <p>¿Dónde debo colocarme? [entre el balón y el aro] ¿Qué hacer? Evitar el tiro, bloquearlo...</p>	<p>¿Dónde colocarme? [de cara a la pelota y al jugador] ¿Qué hacer? Cubrir ángulos de pase, ¿ayudo a mi compañero?</p>		



¿Con que jugador nos encontramos cuando inicia el proceso de enseñanza?

Otorgándoles a estas preguntas sólo el carácter de preguntas referenciales en el marco del análisis del jugador que se inicia, no queremos dejar de resaltar que el aprendizaje no es algo mecánico que se da a consecuencia de la enseñanza. Sin dudas, cuando enseñamos bien tendremos altas chances de que los chicos aprendan bien y reforzamos, una vez más, la importancia de los saberes previos para plantear nuestro *proceso de enseñanza*. La enseñanza del básquetbol debe ser considerada como un proceso, no como un suceso o episodio.

Características del jugador novato iniciando el proceso de aprendizaje

a) Juego colectivo

- No todos los niños participan necesariamente en el juego.
- Las relaciones con los demás suceden de modo intermitente.
- Los jugadores se colocan detrás o delante del poseedor de la pelota, no es fácil diferenciar entre defensores y atacantes ya que todos intentan poseer la pelota
- La pelota pasa a menudo de un equipo a otro, pero sin control total sobre el balón.
- La pelota raramente va de una meta hacia otra. A menor nivel, más aleatoria es su circulación.

b) Jugador con posesión de la pelota

- Conduce él solo la pelota hacia la meta, si puede, llegando a intentar convertir.
- Si no puede intentar la conversión cómoda, la pasa al compañero más cercano. Esto se da más a consecuencia del apremio, que de la posibilidad de anticiparse a las posibles soluciones.
- Si no puede avanzar debido a la acción de la defensa, le pasa la pelota a un compañero, generalmente a quien considera el mejor. Prima el concepto de amigo, por sobre el de compañero mejor ubicado.

c) Jugador ofensivo que no está en posesión de la pelota

- Permanece inmóvil observando al que tiene la pelota.
- Se dirige hacia el balón o se desentiende del juego
- Se imagina que le van a pasar la pelota, pero no tiene recursos aún para apropiarse de la misma.



d) Jugador en defensa

- Mira al que tiene la pelota.
- Si muestra características de intensidad en el juego, perseguirá el balón independientemente de quien lo posea.
- Se sitúa entre el poseedor de la pelota y el adversario más próximo.
- Intenta interceptar el pase si la pelota pasa cerca de él.

Características del jugador luego de haber desarrollado su proceso

Cuando el proceso de enseñanza tuvo sistematicidad e intencionalidad hay posibilidades concretas que nos encontremos con este jugador:

a) Juego colectivo:

- Lograr que todos los jugadores participen en el juego circulando la pelota hacia el objetivo del juego: la meta.
- Utilizar racionalmente el espacio con la intención de recibir la pelota y generar opciones de anotación
- Controlar la pelota y observar interpretando la información que recibe de sus compañeros y los contrarios.
- Defender cada jugador a un adversario y a la vez que haya sido incorporado el concepto de ayuda defensiva.

b) Jugador en posesión de la pelota

- Controla la pelota y progresa hacia la meta con seguridad.
- Intenta convertir en condiciones óptimas.
- Comunica claramente a sus compañeros lo que desea de ellos.
- Interpreta y utiliza las acciones de sus compañeros para lograr sus objetivos.

c) Jugador ofensivo que no está en posesión de la pelota

- Interpreta las necesidades del portador de la pelota.
- Saca rendimiento de las reacciones de su defensor sin molestar al poseedor de la pelota.
- Responde a las necesidades de sus compañeros con vistas a inutilizar a su equipo defensor.



d) Jugador en defensa

- Obliga al atacante a intentar convertir en malas condiciones.
- Disputa la pelota con la intención de robarlo e iniciar el contraataque.
- Si su atacante posee o está cerca de la pelota, prevé o impide sus movimientos.
Si su atacante está lejos de la pelota, ayuda a sus compañeros a contrarrestar cualquier iniciativa ofensiva.

OFENSIVA

¿Por dónde empezar?

Al igual que las otras fases del juego la propuesta inicial siempre conlleva las posibilidades ciertas de un equipo. Si bien debemos dirigir la enseñanza hacia un modelo ideal de ataque, también es cierto que no siempre esas expectativas podrán corroborarse en cancha.

Un modo simple de arrancar, tiene como propósito, en principio, una buena observación de las posibilidades individuales y colectivas. De esta manera, si flexibilizamos las reglas permitiremos a los jóvenes e inexpertos jugadores poder jugar básquetbol. Es decir, si recibimos un chico en escuela que con grandes esfuerzos puede incorporarse al juego y le resulta difícil jugar sin correr con la pelota en la mano, no será una buena idea cobrarle camina si desplaza el pie de pivot. Al menos, hasta que se apropie de recursos técnicos. Flexibilizar la regla implica promover la comprensión del juego. Por eso hemos hecho hincapié en la lógica interna como categoría teórica, porque las reglas, los objetivos, las situaciones y las acciones nunca podrán estar desconectadas una de otras a la hora de comenzar a enseñar. Si fijamos las reglas antes de tiempo sólo ofreceremos condicionamientos. Para poder fijar las reglas, previamente debemos enseñar. Imaginemos un chico que se acerca por primera vez y le imponemos el reglamento entero de mini básquetbol. Serán pocos los que puedan participar activamente del juego, y serán pocas las posibilidades de que puedan respetar estas reglas fijas e inamovibles. Por eso estimamos conveniente comenzar jugando un básquet reducido con la cantidad de reglas que puedan ser incorporadas.

Ejemplo:

- Anotar en un aro y evitar goles en otro
- No correr con el balón en la mano
- Respetar los límites del campo
- No empujar ni intervenir físicamente sobre el adversario
- No driblear, parar y volver a driblear.



A medida que vayamos sumando prácticas a estas reglas iniciales (pueden ser más o pueden ser menos) le iremos adicionando otras hasta que este juego síntesis se transforme en básquetbol verdaderamente. ¿Cuánto tiempo nos podrá llevar? No lo sabemos, cada grupo de jugadores es un universo particular.

En ofensiva deberemos distinguir aquellos saberes que deberán manejar el entrenador y aquellos que podrá transmitir a los jugadores. En ninguno de los aspectos del juego cabe la pregunta ¿a qué edad se enseña? Por más sugerencias que se hagan con respecto a lo que debe enseñarse o no a cada edad, sólo serán sugerencias. Proponemos armar propuestas de niveles progresivos de juego para que puedan aplicarse a cada equipo y a cada grupo en particular.

El desafío en la ofensiva también será pensar una propuesta que se vaya complejizando desde la categoría escuela hasta Mini, para que luego lo deposite en U13 con buenos fundamentos, a partir del crecimiento del saber de los jugadores y tomando como referencia el juego, no tomando la edad como parámetro exclusivo.

¿Cuál podría ser el camino?

Creemos que al principio hay que jugar con los saberes que cuenten los chicos. Observar, proponer y volver a jugar. Promover aprendizajes para aplicarlos inmediatamente. No todo puede enseñarse a la vez, hay que tomar decisiones. Primero el juego, atendiendo las posibilidades del grupo, **registrando cada error o cada no saber**. Y esto hay que diferenciarlo, un error está en la esfera de lo conocido, cuando los chicos juegan y las cosas no salen como los entrenadores desean no siempre cometen errores, muchas veces no saben. Y ese no saber, está en la esfera de responsabilidades del entrenador, porque si el entrenador ve que los chicos no saben, se debe enseñar. Esta no es una simple apreciación. Esto determina en muchas ocasiones el modo de relación entrenador/jugador. No es saludable (aunque es una costumbre) atribuirles todos los “errores” a los jugadores, tarde o temprano esa forma de pensar deja huellas.

Conceptos ofensivos básicos colectivos

La lógica de la construcción ofensiva no difiere de la que vamos a proponer en defensa. También aquí podemos establecer o delimitar escalones de acuerdo a los distintos niveles de comprensión y asimilación. Además, es importante resaltar que estos conceptos formarán parte para siempre una vez que vayamos complejizando la ofensiva. La diferencia radicará en que comenzarán a combinarse con otros en etapas



posteriores, o que simplemente el porcentaje de tiempo que dedicaremos en cada práctica mermará en función de los nuevos saberes. *No sabemos cuánto tiempo tardarán en asimilar cada propuesta, sí sabemos que mientras no estén correctamente incorporados deberemos insistir en afirmarlos.*

Es necesario plantear soluciones tácticas simples para resolver las situaciones, esta cuestión en el inicio de la enseñanza es un dato de relevancia.

Primer escalón:

- Jugar delante de línea de pelota
- Desarrollar el juego de 1 vs 1: triple amenaza, pivot, fintas, penetraciones abiertas y cruzadas
- Enseñar el juego básico sin balón, desmarques y ocupación de espacios
- Jugar creando espacios para que todos tengan opciones de gol, mínimo de 4 a 5 metros de distancia entre cada jugador.
- Respetar rutas en el pasaje de la defensa al ataque.
- Moverse con un propósito.
- Utilizar el pasar y correr. Pasar y cortar.

Este escalón es básico, pero a la vez, resulta clave en estas etapas, si las logramos, los jugadores pasarán a la etapa siguiente con buenos recursos de juego. Aunque si no los lograsen, podría seguir creciendo en sus fundamentos que tarde o temprano, serán esos fundamentos los que le darán los recursos para resolver los próximos escalones.

Segundo escalón:

- Utilizar 5 posiciones básicas para comenzar a desarrollar paulatinamente el juego posicional.
- Desarrollo de movimientos individuales básicos de frente al aro.
- Enfatizar el desarrollo del pasar, cortar y reemplazar, juntar y pasar en el juego de 2 vs 2 hasta 3 vs 3
- Desarrollar un sistema básico 5 abiertos a partir de reglas enfatizando también el juego de los jugadores sin balón (solo cuando los saberes de los jugadores lo permitan y no aceleremos procesos)

El orden puede variar, la idea es simplificar el juego para darle lugar al desarrollo de los fundamentos. Creemos que en estas primeras etapas enfatizar desde el 1 vs 1 al 3 vs 3 será prioritario. Esto no implica desestimar el 5 vs 5, simplemente no poner toda la atención en ello hasta consolidar ciertos saberes básicos. La mejor manera de proponer



una ofensiva debería centrarse en pensar movimientos universales, para que todos los jugadores tengan opciones de gol y pasen por las diferentes posiciones. Especializar prematuramente sería coartar posibilidades de crecimiento individual y colectivo. Entendemos que, con pasar y correr; pasar, cortar y reemplazar; juntar y pasar, con ofensivas que partan preponderantemente a partir del pase o del dribling, tenemos mucho por proponer. No es neutra ni tampoco inocente la elección de la forma de juego que propone un entrenador, es necesario evaluar qué necesitan los jugadores para absorber la mayor cantidad de básquetbol posible, pero siempre bajo la premisa de la calidad por sobre la cantidad.

El 1 vs 1

Es la acción básica en la que el atacante pone todos sus recursos técnicos/tácticos para superar al defensor y en la que el defensor hace lo propio para detener al atacante. En las fases iniciales de la formación el entrenamiento y la práctica de situaciones de 1 vs 1 son básicos para el crecimiento del jugador. "El jugador con balón debe basar toda su intención técnico-táctica en la búsqueda del mejor tiro posible y el jugador sin balón debe facilitar dicha acción".

Las acciones de 1 vs 1 pueden darse con o sin balón y en diferentes situaciones que describiremos posteriormente. Pueden darse desde posiciones cercanas o alejadas al cesto, de frente y de espaldas. Cuando se da a partir del balón el objetivo será encestar o asistir. Cuando se presenta sin balón, hacemos referencia a la fase previa que se da hasta la recepción de la pelota, la cual resulta de suma importancia teniendo en cuenta las ventajas que se buscan obtener en relación al defensor.

Educar las acciones de 1 vs 1 con el balón es central en las primeras etapas, recibir y enfrentar el aro para aprender a tomar buenas decisiones, no matar el pique innecesariamente, tratar de ver cada vez más cosas del juego para no quedar pegado simplemente a la acción inmediata, etc. Son ejemplos de tareas que deberá enfrentar el entrenador. Del mismo modo que la incorporación de movimientos sin la pelota, que en el inicio se direccionan casi con exclusividad hacia la búsqueda del balón.

El 2 vs 2

Representa la situación más sencilla de colaboración, el carácter colectivo del básquetbol se pone en funcionamiento a partir de la tarea conjunta de dos compañeros. Se puede dar a partir de dos jugadores de frente al cesto priorizando demostrar sus gestos técnicos, lo que diferencia el 2 vs 2 del 1 vs 1 es la incorporación del pase como gesto técnico de comunicación y relación entre ambos.



Las opciones ofensivas que pueden presentarse a partir del 2 vs 2 son las de pasar y correr, pasar y cortar, puerta de atrás, aclarados, etc. La gama de posibilidades tácticas que ofrece el 2 vs 2 es amplísima.

El 3 vs 3

Es el paso ideal para aprender el juego colectivo al intervenir la cantidad suficiente de jugadores para multiplicar la posibilidad de toma de decisiones. Las posibilidades son muchas: La ocupación de espacios es la clave para la comprensión del 5 vs 5, en este sentido el 3 vs 3 ofrece casi todas las variables tácticas del juego. A las variantes del 2 vs 2 podemos agregar fundamentalmente el pasar, cortar y reemplazar y también los bloqueos indirectos (obviamente que esto se relaciona en la etapa posterior, pero lo que determinara el momento de enseñarlo es la fundamentación que tengan esos jugadores al finalizar la etapa).

Las acciones de 1 vs 1, 2 vs 2 y 3 vs 3 siempre se trabajan desde el ataque y la defensa. El diálogo entre estas dos fases del juego debe ser permanente, debe estar presente no solo en el partido sino en todas las instancias de construcción de los ejercicios. Cada acción de juego, independientemente a qué momento pertenezca, toma sentido con la acción de la oposición. La diferencia radica en qué aspecto específico enfatizamos la práctica (*intencionalidad de enseñanza*).

Los conceptos claves de esta ofensiva son:

- Moverse hacia un lugar útil, es decir donde se pueda obtener una ventaja y generar un problema para la defensa.
- Respetar el timing, iniciar el movimiento cuando el jugador con balón comienza a superar a su defensor.
- Los jugadores que se encuentran lejos de la acción deben moverse igual para ser opciones de pase extra. Mientras se mueve o desplaza el balón, se desplazan los jugadores. Los jugadores sin balón siempre deberán abrir las líneas de pase para transformarse en una opción.
- Hacia el lado que se produzca el rompimiento, los jugadores ubicados allí, deben mantenerse dentro del campo visual del compañero sin interponerse en su trayectoria hacia el aro (siguen la línea de 3 puntos o la línea de fondo). Los jugadores ubicados en el lado contrario al rompimiento (le ven la espalda al jugador con balón) reemplazan los lugares vacíos.



Los **siguientes ejemplos de juego libre por conceptos**, pueden ser considerados como **objetivos finales** de trabajo para el desarrollo del ataque posicional en las primeras etapas. Nos parece que, a partir de la incorporación de sistemas tácticos sencillos, es posible incorporar conceptos de juego y también favorecer el aprendizaje de los fundamentos. La sencillez de una estructura ofensiva, habilita la aparición de gestos técnicos más agresivos. Desde ya, la construcción de esta estructura de juego podrá llevar años, y se corresponde con un nivel avanzado en el conocimiento del juego, pero es saludable instalar conceptos y a la vez ir complejizando los mismos de modo que los jugadores comprendan la idea hacia donde se quiere llegar.

Este es un ejemplo de un sistema libre por conceptos a partir de la preponderancia del pase

- Pelota en la base, entrar y salir, pase al alero corte y reemplazo
- Pelota en el alero pase al alero profundo y corte
- Pelota en la base y corte de los 2 aleros, reemplazo de los aleros profundos.
- Pelota en el alero profundo, entrar y salir
- Pelota en el alero pase al base y corte
- Se pueden incorporar también cortes desde lado de ayuda



Este es un ejemplo de un sistema libre por conceptos a partir de la preponderancia del dribling



En este caso, los jugadores ocupan los mismos espacios que en la ofensiva de 5 abiertos a partir del pase, pero en la misma sus movimientos están supeditados a la acción del jugador con balón en su 1 vs 1. Esta ofensiva no se trata solamente de comportamientos a partir del 1 vs 1 sino que complementa y agrega nuevas situaciones al ejemplo anterior. Al combinar la ofensiva desde el pase y desde el dribling, obtendremos un sistema de juego amplio y cargado de contenidos.

Los conceptos claves de esta ofensiva son:

- Moverse hacia un lugar útil, es decir donde se pueda obtener una ventaja y generar un problema para la defensa.
- Respetar el timing, iniciar el movimiento cuando el jugador con balón comienza a superar a su defensor.
- Los jugadores que se encuentran lejos de la acción deben moverse igual para ser opciones de pase extra. Mientras se mueve o desplaza el balón, se desplazan los jugadores. Los jugadores sin balón siempre deberán abrir las líneas de pase para transformarse en una opción.
- Hacia el lado que se produzca el rompimiento, los jugadores ubicados allí, deben mantenerse dentro del campo visual del compañero sin interponerse en su trayectoria hacia el aro (siguen la línea de 3 puntos o la línea de fondo). Los jugadores ubicados en el lado contrario al rompimiento (le ven la espalda al jugador con balón) reemplazan los lugares vacíos.

Reforzamos el concepto presentado anteriormente: este ejemplo de ofensiva libre por conceptos representa el objetivo final de la etapa de Mini Basquetbol en un proceso sistemático y continuo. Nos pareció oportuno describirlo y que cada colega evalué la posibilidad de desarrollarlo al final del periodo o bien cuando sus jugadores estén listos para asimilarlo, independientemente de la edad cronológica.

La deconstrucción del sistema ofensivo

La elección del sistema ofensivo posicional en las primeras etapas en cualquiera de sus variantes, puede deconstruirse a partir de las posibilidades que ofrece el 1 vs 1.

El 1 vs 1 en ataque

- A partir de triple amenaza



- A partir del dribling
- A partir de la transición ofensiva
- De frente al cesto
- Desde las diferentes posiciones: eje, 45° y corner.

En el 1 vs. 1 el jugador puede partir de triple amenaza y también a partir del dribling. No todas las veces será posible en el juego recibir el balón y enfrentar el aro, ni tampoco será necesario siempre. Los jugadores deberán aprender a estar preparados para todas las posibles eventualidades. La idea de todas las actividades es practicarlas, corregir rigurosamente y de manera analítica, para luego intentar aplicarlas en una situación con oposición. La clave es la paciencia del entrenador. Debemos ser pacientes para que esa técnica se vaya refinando y pueda ser aplicada primero en situaciones reducidas y finalmente en el partido. La lectura de la situación, la decisión y la ejecución del gesto son un acto indivisible, por lo tanto, se debe trabajar simultáneamente.

Algunos conceptos ofensivos básicos individuales

Jugador con balón:

- *Posición básica y triple amenaza (recibir y enfrentar el cesto):* Posición que permite iniciar acciones de tiro, pase y penetración optimizando el tiempo. En los últimos años se ha comenzado a desestimar la enseñanza de la triple amenaza, aduciendo que tiende a desaparecer en las categorías superiores o en su defecto que también el desarrollo de las habilidades permite obtener las mismas ventajas de las 3 posibilidades mencionadas desde el dribling. Sin embargo, creemos que la incorporación de la TA ayuda a generar buenos hábitos, a ver el aro para tener todo el juego posible dentro del campo visual, a tomar mejores decisiones. Jugar teniendo como referencia el cesto porque la visión periférica también se desarrolla en ataque. “Mirar el aro, para ver toda la ofensiva”. En el juego de los más pequeños todavía hay tiempo para poder ejecutarla. Y a mayor inexperiencia más será el tiempo necesario para decidir. Lo que debemos enfatizar de entrada es el concepto de una *triple amenaza agresiva*, sosteniendo el balón lejos del defensor, utilizando cuatro cuadrantes posibles para colocar el balón en relación al oponente; por encima de la línea de los hombros en el flanco derecho o izquierdo, debajo de la cintura en las caderas.



- Estimular el desarrollo de la mecánica de piernas, con detenciones en uno y dos tiempos. También con salidas abiertas y cruzadas.
- Utilizar pívot, fintas o acciones de engaño al oponente. Una finta es una acción no finalizada, por lo tanto, cada acción puede transformarse en finta. La combinación de fintas de tiro, de pase, fintas abiertas y cruzadas, se presentan como herramientas básicas para desarrollar.
- Uso inteligente del dribling: Se utiliza para dirigirse hacia el aro, para mejorar un ángulo de pase, para salir de un problema, para armar un lanzamiento propio, para armar un lanzamiento a un compañero. Cuando se trabaja este fundamento, debemos cuidar sobre manera que no se transforme en un obstáculo para el juego.
- Comenzar la incorporación de pases a una y dos manos, de aire y de pique, también desde el dribling. El pase de pecho, que también tiende a desaparecer en las categorías superiores, permite al inicio de la enseñanza generar seguridad en las primeras etapas. A partir del dominio del gesto con ambas manos será necesario incorporar gestos que posibiliten optimizar el tiempo de ejecución, como los niveles superiores exigen.
- Lectura de las ventajas ofensivas que pueden presentarse en el juego a partir de observar los flancos débiles del defensor tanto como las ayudas defensivas.

Construcción de los ejercicios de 1 vs 1

La construcción de los ejercicios deberá tener en cuenta el nivel de conocimiento del jugador. En este sentido es indispensable determinar la elección de las variables para el armado del drill. El tiempo, el espacio, el grado de oposición se presentarán en mayor o menor medida si pretendemos enseñar o entrenar nuevos gestos. Si los recursos técnicos están poco desarrollados, el 1 vs 1 deberá contar con más espacio, por ejemplo, campo entero o media cancha. Si el nivel es avanzado el factor tiempo podrá reducirse así también como los espacios.

En la construcción de los ejercicios, tendremos en cuenta tres momentos:

- Inicio
- Trayecto
- Finalizaciones

Si tomamos como parámetro el **1 vs 1 desde triple amenaza** podríamos proponer:



Inicio: Triple amenaza a partir de detención en un tiempo y salida cruzada

Trayecto: cambio de dirección frontal

Finalización: bandeja de izquierda

Si el ejemplo del **1 vs 1 es a partir del dribling**

Inicio: alternar en el lugar dribling con diferentes alturas y cambios de mano, salida con cambio de dirección frontal

Trayecto: finta al dribling

Finalización: detención en un tiempo y lanzamiento

En el **1vs1 desde la transición**, podríamos ejemplificar:

Inicio: Recepción de un pase a la altura del centro del campo, corriendo por la cuarta calle, dribling de velocidad hasta la línea de 3 puntos.

Trayecto: Detenerse repiqueteando y atacar el eje de la cancha con un cambio de mano por delante.

Finalización: Bandeja pasada de izquierda.

Si el propósito es trabajar a baja intensidad para fijar los movimientos, podríamos comenzar con tareas de 1 x 0 para inmediatamente incorporar una defensa que regule su intensidad e induzca la decisión del atacante. Esto brinda tiempo para aprender a tomar la decisión correcta en función de las ventajas que ofrece la defensa. Así:

- Si el atacante enfrenta el aro y el defensor no responde al tiro se deberá ejecutar un lanzamiento
- Si el defensor responde al tiro rompiendo la flexión, atacar el pasillo que ofrece una ventaja
- Si el defensor niega el eje atacar el fondo
- Si niega el fondo atacar el eje



CONSTRUCCION DEL ATAQUE RAPIDO

El juego de transición

En el pasaje por el Mini Basquetbol es muy recomendable instalar la idea de jugar en forma dinámica, de todas formas, vale la pena aclarar, que *jugar rápido no es lo mismo que jugar apurados*. Recomendamos no acelerar o pedir intensidad cuando los recursos técnico-tácticos del jugador no están del todo desarrollados. Al menos en la ejecución de algunos ejercicios. **Ahora cuando sea el momento del juego, sí, siempre al máximo, independientemente del nivel de ejecución.**

Ataque Rápido

Pocas situaciones del juego son tan desmoralizantes como los goles recibidos a partir del ataque rápido. Los equipos que saben explotar esta faceta del juego, generalmente son equipos temidos que crean gran preocupación al oponente. Quizás sea este el aspecto del juego más espectacular que tenga el básquetbol. El ataque rápido puede iniciarse desde diferentes situaciones: pero básicamente se da a partir de una intercepción o de un rebote defensivo. El objetivo central del juego rápido es conseguir a partir de la recuperación del balón, desplegar un juego que permita tomar lanzamientos de buen porcentaje en el menor tiempo posible. En las categorías de inicio, el juego de transición tiene una gran relevancia. La simple observación de partidos estas categorías nos dan la pauta del vértigo, de la permanente ida y vuelta de los jóvenes jugadores de un aro hacia el otro. En este sentido, el desarrollo de las técnicas en esta fase del juego es indispensable, en principio porque el deporte se ha ganado en dinamismo en las últimas décadas, las mismas reglas lo han agilizado. Pero también, el carácter impulsivo de los jugadores novatos sitúa al juego de transición como un rasgo distintivo.

Apostar a un juego de ataque rápido supone tomar riesgos y al mismo tiempo también beneficios. Seguramente esto va a implicar un mayor número de pérdidas, teniendo en cuenta la ansiedad lógica de los más jóvenes para anotar rápidamente. A la vez a la fatiga que conlleva esta modalidad debe sumársele el porcentaje de goles en contra producto de cierto descontrol que se produce en el ritmo de juego. Las ventajas son múltiples, porque en general gusta mucho esta forma de jugar, el hecho de tener más posibilidades para anotar pareciera estar más acorde a las características de estas categorías.



Ideas para la construcción del ataque rápido

- Tener la intención de atacar rápido siempre que se tenga una mínima posibilidad.
- Correr el ataque rápido hasta el final intentando llegar debajo del cesto, el objetivo son los tiros de alto porcentaje cercanos al cesto.
- Utilizar los espacios con amplitud para dificultar la tarea defensiva y buscar anotar con decisión, abrir la cancha. Los espacios amplios potencian los pases.
- Asumir los riesgos de poder generar más pérdidas de balón.
- Trabajar esta fase del juego como parte de la preparación física, mejora ostensiblemente el acondicionamiento de los jugadores. Hay que aprender a jugar y tomar buenas decisiones en estado de fatiga.

Fases del ataque rápido

Hay cuatro momentos a trabajar para lograr un ataque rápido exitoso.

- 1) El inicio o la recuperación del balón.
- 2) Salida y organización del ataque rápido (concepto de 1er pase o en dribling)
- 3) El reconocimiento de las calles para cada uno de los jugadores.
- 4) La definición.

Para que un ataque rápido sea exitoso, cada fase deberá ser realizada correctamente, ya que en cada una de ellas se saca una pequeña ventaja al contrario y es en la sumatoria de ellas en donde se genera la situación favorable para anotar con un lanzamiento de alto porcentaje.

1) El inicio o la recuperación del balón:

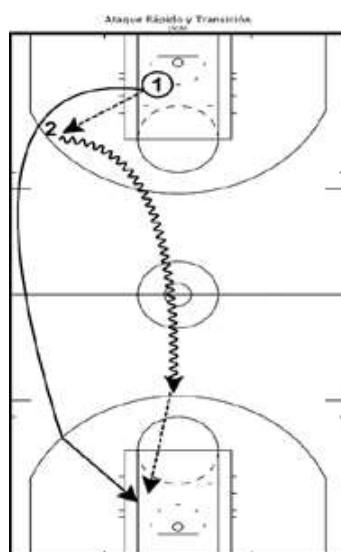
Es importante remarcar que hay que generar en el equipo la actitud de salir rápido. Intentar leer la trayectoria del balón para hacerse del rebote. Todos deben colaborar en el recobre del balón, y una vez recuperado hay que crear la posibilidad de salir rápido.

El comienzo del ataque rápido puede darse básicamente a través de un rebote defensivo; después de un lanzamiento libre; luego de un robo; después de una conversión recibida.

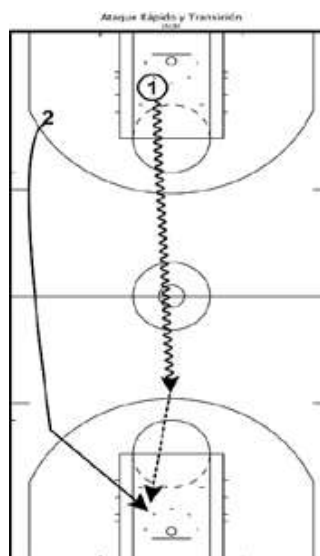


2) Salida y organización del ataque rápido

Una vez recuperada la pelota, la primera acción para el inicio propiamente dicho del ataque rápido puede darse a través de un pase o un rompimiento en dribling si este garantiza un arranque más veloz. Por regla general cuando se efectúa mediante un pase, el mismo se realiza a la altura de la proyección de la línea de lanzamientos libres, fuera de línea de 3 puntos y de espaldas a la banda lateral. A este pase se lo denomina pase apertura. Esto es el ideal, pero muchas veces el oponente sabe cómo parar esta situación. Por lo tanto, lo importante es sacar el balón, ayudado por un cambio de dirección del receptor que romperá con pique o con un segundo pase lo más rápido posible al medio de la cancha. También puede darse a partir de un rompimiento en dribling, si las líneas de pase están cerradas e impiden la apertura. Es necesario tomar decisiones rápidamente de acuerdo a las acciones que oponga la defensa y leer el juego observando el desarrollo del ataque.



Pase apertura y ataque rápido en dos calles



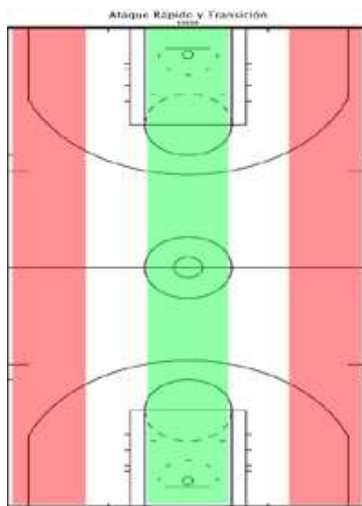
Ataque rápido a partir del dribling

3) Reconocimiento de las calles

Cada atacante debe ocupar velozmente la calle más cercana. Así determinamos una calle para cada jugador. Podemos correr en 3, en 4 o en 5 calles.

Ejemplo de Ataque Rápido utilizando 3 calles

Las 3 calles a utilizar serán las laterales (entre la línea de saque de banda y una línea imaginaria que se trazaría entre los córneres cortos) y la calle central determinada por el eje de cancha.

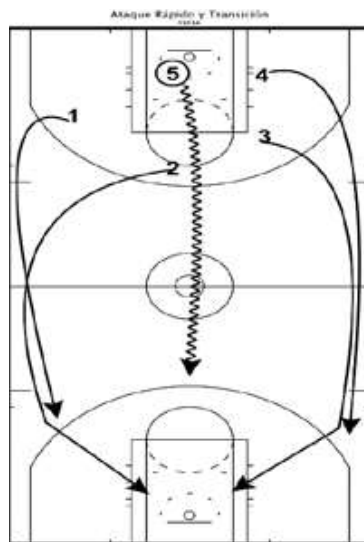


Determinación de las 3 calles a transitar.

Al utilizar estas tres calles, pondremos como primer concepto que la pelota debe trasladarse por la calle central hasta, por lo menos, pasar mitad de cancha. Esto permite que el jugador en posesión del balón tenga una visión completa de lo que va sucediendo en el recorrido, también le permitirá ejecutar un pase (de encontrarse disponible uno) en distancias no tan extensas, pudiendo mantener la velocidad del ataque y buscar opciones cerca del aro. Los primeros jugadores que transiten los laterales (aquellos que estén más adelantados con respecto al aro al momento de iniciar el ataque), al llegar a la altura de la línea de tiro libre cortarán hacia el aro y si no reciben, ocuparán las esquinas. Aquellos que llegan en segunda instancia ocuparán las posiciones laterales para comenzar a jugar 5 abiertos.



Recorrido de los jugadores en 3 calles a partir del pase apertura y finalizando en las 5 posiciones básicas.



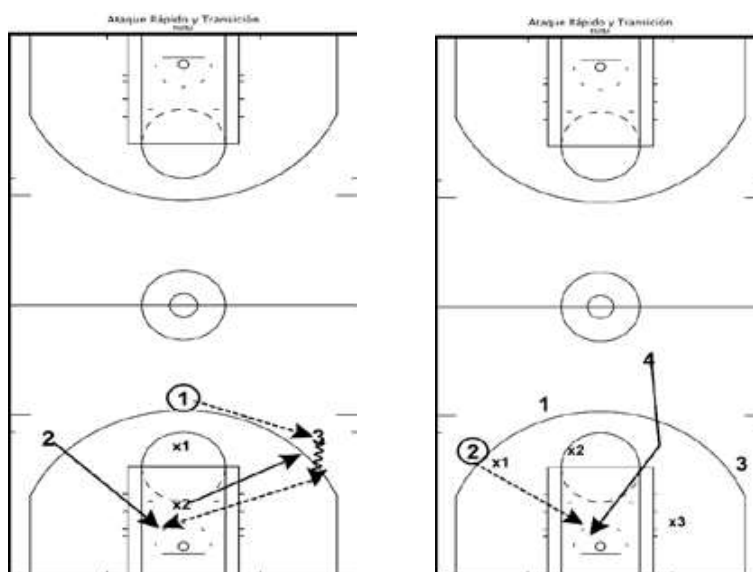
Recorrido de los jugadores a través de las 3 calles desde el inicio con dribling para finalizar en las 5 posiciones básicas.

Determinar solamente 3 calles puede ser una herramienta útil para la introducción al juego de ataque rápido y transición. Al contar solo con estas, los jugadores pueden ubicarse más rápida y fácilmente para iniciar esta fase del juego. Con la misma lógica del juego de ataque de 5 abiertos, los roles en este caso también irán cambiando, pero siempre desde una perspectiva donde todos los jugadores pasen por distintas situaciones. Esta modalidad, además de otorgarle intensidad al ataque rápido, impide que sea siempre el mismo quien lleve el balón.

4) La definición

En la zona de definición hay que crear y aprovechar la superioridad numérica o también

la ventaja espacial. Las ventajas de 2 contra 1, 3 contra 2 o inclusive 4 contra 3, son beneficiosas para llegar hasta abajo del cesto. Es importante no forzar los lanzamientos o las situaciones, siempre habrá un jugador en mejor ubicación para lanzar.



Mayoría numérica en 3 vs 2 y en un 4 vs 3.

Práctica de transición ofensiva con ejercicios básicos

Es conveniente que los primeros driles sean de una estructura simple. El buen dominio de los pases tanto como de su recepción tendrá como objetivo el desarrollo de estos fundamentos, pero de manera dinámica. Los pases deberán leer la trayectoria del jugador y anticipar la distancia correcta en que el balón será enviado al receptor. La distancia referencial en relación al pase de aire a una o dos manos será la de un brazo de distancia por delante del receptor. Desde ya esto se amplía o reduce en función de la velocidad. El pase de pique tendrá en cuenta el lugar donde el balón botará, de manera de no entretener el pase. El pase de pecho es el pase por excelencia en esta fase del juego. A medida que los jugadores avanzan en el dominio técnico también se utilizan con mucha frecuencia pases a una mano y pases desde el mismo dribbling. En el inicio, avanzar en dos o tres calles con pase de aire y el pase final o la asistencia de pique facilita a los jugadores la recepción de la pelota.

DEFENSA

INTRODUCCIÓN

Ya hemos abordado en el capítulo técnico la postura defensiva, la posición defensiva tanto como los desplazamientos. Es decir, incluimos dentro del recorrido técnico aquellos gestos que constituyen el punto de partida para construir una defensa en equipo.

Componente actitudinal

La defensa antes de ser un mero aspecto técnico, representa un aspecto *actitudinal* muy importante en el juego. Por eso uno de los elementos constitutivos es el *deseo*. El propósito es generar metas tales como no ser superado fácilmente por el atacante, no dar por perdido ningún balón, brindar el máximo esfuerzo. La actitud simboliza el modo que abordamos la tarea defensiva. Podríamos comparar la actitud con un ejemplo similar a la relación que se establece entre el pase y el tiro: un mal pase muchas veces implica un mal tiro; buenos pases en general promueven buenos tiros. En defensa se dan situaciones similares, con una buena actitud podemos lograr que todos recuperen más balones, tomen más rebotes, en definitiva, que el oponente, cometa errores.

Construcción de una defensa hombre a hombre

La construcción de un sistema defensivo básico para los jugadores que recién comienzan su relación con el básquetbol, debe partir de conceptos sencillos que puedan ser interpretados fácilmente. No existe un orden progresivo de incorporación de estas ideas, en definitiva, podrá depender del nivel de comprensión y asimilación de cada grupo. Porque, además, si bien los fundamentos técnicos deben ser dominados por cada jugador, también es verdad que llevará tiempo cimentar un verdadero trabajo colectivo.

Cómo ya hemos manifestado anteriormente, hay que dejar en claro que no siempre estos contenidos podrán ser incorporados en las primeras etapas, es más, incluso algunos pueden ser presentados como conceptos a futuro para trabajar. Pero los entrenadores de básquetbol debemos tener en claro cuáles serán los próximos escalones en la construcción defensiva. Cada uno de estos conceptos representa un mundo, podrán ser trabajados de una y mil maneras bajo la premisa que cada concepto deberá transformarse en actividades. *Los escalones que mencionamos son simples referencias que sugerimos para construir diferentes niveles de conocimiento, y desde ya no deja de ser una sugerencia arbitraria y modificable.*

Conceptos defensivos básicos a trabajar



1er escalón

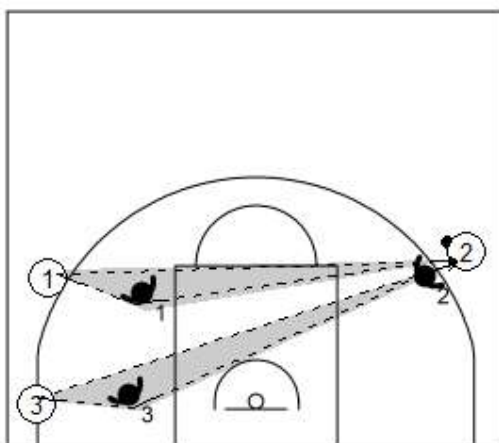
- Defender uno a cada uno: responsabilidad individual
- Posturas defensivas
- Posición defensiva entre el atacante y el cesto.
- Estar detrás de línea de pelota
- Empezar a desarrollar el concepto de ayuda defensiva: responsabilidad colectiva.
- En la defensa al jugador con balón, distinguir tres situaciones: 1° triple amenaza, 2° dribbling 3°, doble amenaza.
- Bloqueo defensivo
- Defensa del jugador sin balón

2do escalón

- Lado del balón y lado de ayuda
- Close out
- Hombre a hombre con ayuda
- Hombre a hombre a presión (con línea de pase)
- Defensa de los cortes
- Ayudas primarias y secundarias

POSICIONAMIENTO DEFENSIVO EN FUNCIÓN DEL BALÓN

Si es que estamos defendiendo atacante con balón el posicionamiento responde a **balón – posición defensiva – aro**. El posicionamiento siempre se hace en función del balón y respetando el triángulo defensivo, por eso estando en el lado de ayuda se presenta **balón - posición defensiva – jugador que defiende**.



Posicionamientos en lado del balón

Los posicionamientos defensivos del hombre con balón pueden variar. De acuerdo a la filosofía defensiva del entrenador, se debe determinar la orientación del atacante, es decir la decisión de sobre marcar un flanco y no tanto a otro. La posición del defensor induce o niega una dirección. En este sentido las formas pueden ser diferentes y esta decisión la debe tomar el entrenador, asegurándose que todo el equipo defienda de la misma manera.



DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

1. En triple amenaza Distancia / balón arriba

Distancia / balón abajo

Hay que distinguir estas dos situaciones con el atacante y su posición del balón. Habrá veces que el balón no estará tanto tiempo arriba entonces mantendremos una posición baja para seguir conteniendo el mismo. La idea táctica que se persigue en esta situación **no es la de robar el balón**, sino la de contener y procurar no ser superado.

El verdadero objetivo del defensa es hacer que el atacante ralentice sus movimientos en dribbling, se aleje del aro, que efectúe pases débiles, que gire sin poder ver bien los movimientos de sus compañeros, en definitiva, que no progrese o genere una ventaja hacia el aro.



Balón agresivo, lo presionamos, pero siempre mantenemos un brazo de distancia como referencia



Balón arriba nos acercamos y presionamos más de cerca al atacante. Respondemos al lanzamiento.

2. Defensa al jugador en dribbling

Como ya describimos anteriormente, se utilizan los desplazamientos puros, poniendo énfasis en los dos primeros desplazamientos, para intentar dominar la acción del atacante. Otro concepto importante, además de los dos primeros desplazamientos, es que, durante los desplazamientos, mantenga al balón siempre entre medio de los pies. Este punto de referencia, brinda tranquilidad al defensor y al equipo al tiempo que el atacante con balón se encuentra bien custodiado, y que no representa un potencial peligro para la defensa.



El balón
claramente entre
medio de los dos
pies

3. Presión al jugador que dejó de botar – Doble amenaza

El objetivo, una vez más, es de equipo, porque una vez que el atacante agota el dribbling, el defensor reducirá la distancia ostensiblemente para que sus compañeros también lo hagan con los atacantes que no poseen el balón.



Apenas deja de
botar, el defensor
del balón se
“reducirá
distancia” sobre el
atacante. Juega a
favor del defensor
la regla de 5
segundos

LADO DEL BALÓN O LADO DE AYUDA

Determinamos el lado del balón como el lado del campo en el que se encuentra el jugador en posesión de la pelota y lado de ayuda, el lado contrario al anterior. El eje de la cancha, la línea imaginaria que va de aro a aro nos servirá como referencia.



DEFENSA DEL JUGADOR SIN BALÓN – LADO DEL BALÓN

Defensa hombre a hombre con ayuda / Defensa de la línea de pase

Debemos distinguir y conocer, y porque no trabajar, todas las variantes que se presentan en las acciones defensivas del jugador sin balón. Dependiendo del nivel de conocimiento de juego y de la condición física de los jugadores, y también, de la filosofía del entrenador, podemos empezar enseñando en posiciones de ayuda o con línea de pase. La 1ra opción supone un posicionamiento más de cara al balón. Respetando siempre la idea de triángulo defensivo (balón-posición defensiva-jugador a defender), el defensor del lado del balón podrá tener dentro de su campo visual la pelota y el jugador que defiende a través de su visión periférica. Mirando entre medio de ambos puntos de referencia verá ambas cosas. Sin duda, es una posición que facilita y permite las ayudas defensivas. Tiene como punto débil la dificultad para cortar los circuitos de pases, teniendo en cuenta que busca evitar penetraciones, por lo tanto, los defensores tienden a cerrarse hacia el balón.

La otra manera de defender es cortando línea de pase, pudiendo ser más o menos



agresiva, pero siempre llevando implícito el objetivo de dificultar las acciones del ataque intentando desarmar los patrones ofensivos. La posición de línea de pase puede ajustarse de distintos modos, puede realizarse solo con el brazo, con brazo y cuerpo, y también, puede estar más o menos espaciada hacia el balón. En las categorías de iniciación, deberemos tomar la decisión de cómo y cuándo incorporar la línea

de pase. Creemos que ambas formas de defender pueden ser consistentes en la medida que todos los integrantes del equipo defiendan igual. Cada una de estas formas tienen ventajas y desventajas y será la decisión del entrenador y las necesidades del equipo lo que determine la elección del sistema. Ambas, son maneras de defender hombre a hombre, con mayor o menor agresividad. Muchas veces se comienza con defensas con ayuda, básicamente partiendo de la premisa que es más sencillo instalar el concepto de ayuda mirando más hacia el balón. Una vez consolidada esta manera se tiende a cortar línea de pase, defensa que implica un mayor despliegue físico y un mayor desarrollo de la visión periférica.



Ejemplo de línea de pase hacia la pelota



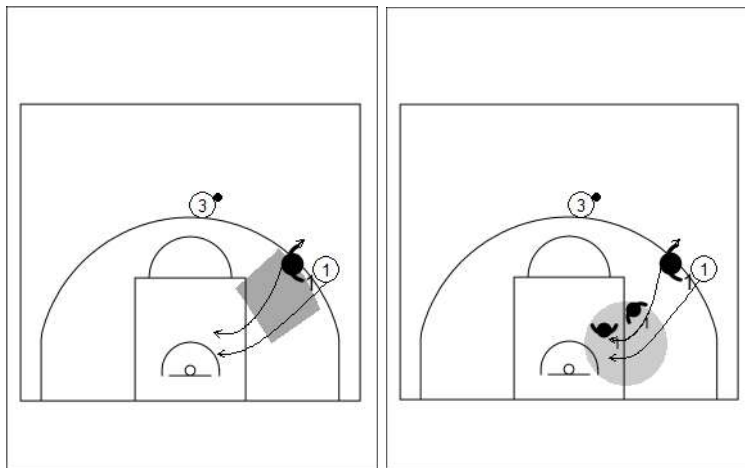
Línea de pase más agresiva

VISIÓN PERIFÉRICA

Otro concepto que es importante conocer, es el de la visión periférica del balón, es decir saber hasta dónde llega y que se hace, para mantener dentro del campo visual el balón y así no perderlo de vista.



Para no interrumpir la visión del balón, en plena defensa de la línea de pase, en algunos casos se prefiere no girar la cabeza cuando el atacante inicia el primer recorrido de desmarque, otros aconsejan el giro de cabeza, en el grafico vemos que la zona sombreada es allí en donde realizar o no ese giro. Es recomendable trabajar ambas formas y el jugador podrá decidir cuál es la más conveniente.



En el segundo diagrama vemos en un círculo sombreado, la zona en donde ya la visión del balón es nula y el defensor debe abrirse al balón de cara al balón, pero tanteando al atacante en la medida de las posibilidades para no quedar a mitad de camino en algún contra movimiento ofensivo.

Defensa de los cortes – lado de balón

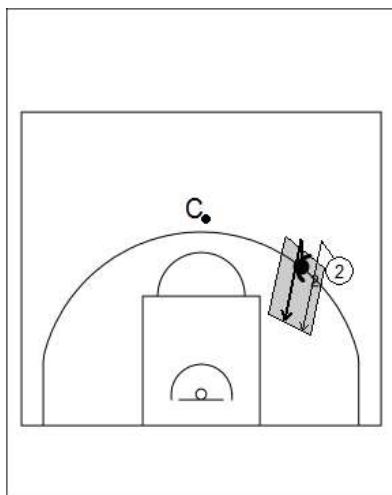
Los cortes, deberemos defenderlos siempre entre quien tiene el balón y el atacante. Y si defendemos a quien no posee la pelota la actitud defensiva mantendrá la misma

relación de triángulo que cuando estamos en el Lado de Ayuda. En el Lado de Balón, se presentan 2 tipos de cortes:

1. El de *puerta atrás o back door*
2. El de *pasar y cortar*

1 - Defensa del corte puerta atrás

Es una acción difícil de defender, pero al menos debemos dar pelea a un movimiento que suele lastimar la defensa. Para esto, es conveniente meter todo el cuerpo en la trayectoria del atacante, tratando de alcanzar el punto de recepción del balón. En el gráfico se observa una zona sombreada en donde el atacante ya ha generado una ventaja y es el lugar en el cual el defensor, tiene que cruzarlo con su pie más adelantado. Y, con sus brazos y cuerpo meterse en la trayectoria del atacante para equiparar el espacio y llegar a disputar el tiempo de recepción del pase.



2 - Defensa del pasar y cortar

Esta es una de las acciones más comunes de las que aparecen en un partido. En este caso, y como regla defensiva, es importante remarcar que *cuando se mueve la pelota se mueve el defensor*, y si esto se produce cuando la pelota está en el aire, esta será la ventaja que pueda tener la defensa por sobre la iniciativa del ataque.

Para lograr una óptima defensa de los cortes, cuando el jugador con balón se desprende del mismo, es necesario que el defensor de un salto hacia donde el balón se movió. *Saltar un paso al balón primero, y posteriormente un paso hacia el aro*. De esta manera, el defensor, posicionalmente quedará siempre, respetando la regla de *balón – posición defensiva – jugador que defiende*. Estos dos pasos se cumplen al mismo tiempo, y de

esa manera, evitamos que el atacante *corte por delante*, llevándose así la ventaja de anotación. Es el modo de restarle ángulo al corte.

LADO DE AYUDA

Este lado, es el lado de soporte, en el cual se debe tener una atención especial, en las situaciones del lado del balón. Tanto un lado como el otro, se deben complementar y trabajar sincronizadamente de manera consistente. La idea es construir una *defensa de equipo*, por eso decimos, que el lado de ayuda es clave en esta tarea. Será necesario que los jugadores involucrados en esa tarea adopten buenas posturas, brazos extendidos y sobre todo que se **comuniquen**. Comunicar y hablar permanentemente desde el lado de ayuda, mejora el trabajo de todos los defensores, los mantiene alerta y proporciona confianza, porque deja la certeza que hay cuatro compañeros de soporte para ayudar, para complementarse, en definitiva, para trabajar en equipo.

Los defensores del lado de ayuda, tienen como objetivo parar el balón y que este no ingrese en posiciones cercanas o ventajosas con respecto al aro con posibilidades de encestar.

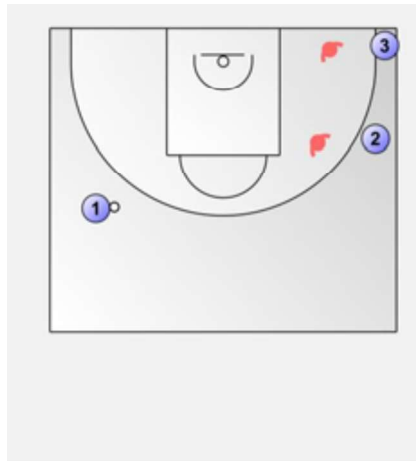
Postura y posicionamiento en función del balón

Ya hemos hablado de la postura en el lado de ayuda oportunamente. Cabe refrescar que el pie más adelantado lo tendrá en relación al balón y el más retrasado lo tendrá apuntando a su atacante. Desde esta posición se puede obtener un buen campo visual, no solo en relación al balón y al atacante que estamos defendiendo, sino también, en relación a cualquier otra maniobra de algún atacante con respecto a la posición propia.

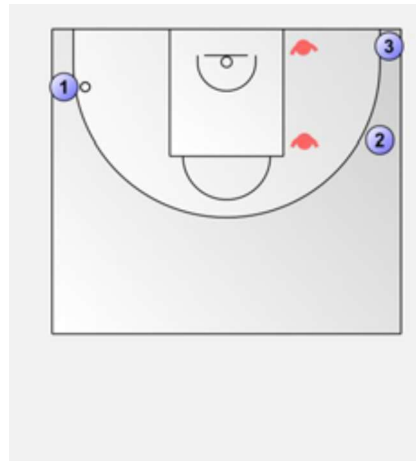
Posicionamiento en función del balón

Como ya se ha mencionado la defensa se mueve con el balón en el aire, y esta situación no es la excepción, sino por el contrario, es importante que se muevan con el vuelo del balón, para llegar de forma anticipada a las acciones en las cuales necesitan soporte defensivo desde este sector de la defensa.





LADO DE AYUDA
BALON POR ENCIMA DEL
TIRO LIBRE



DEFENSA DE AYUDA
BALON POR DEBAJO
DEL TIRO LIBRE

En los diagramas vemos, claramente, la posición específica en función del balón, y luego como ajustan desde una posición a otra, finalizando con ajustes, en donde, son involucrados varios jugadores.

Defensa de los cortes en el lado de ayuda

En este escenario encontramos variantes, como aleros que cortan a una posición interna, que es generalmente el corazón de la zona (centro), o bien buscando lo mismo, pero abriendo al eje para recibir en buenas condiciones. El objetivo en la defensa de este tipo de cortes es anticipar al atacante para que la defensa pueda ser simultánea al movimiento de este. Este arranque se realiza orientándose hacia el eje del campo. De esta manera, siempre se respeta el triángulo defensivo. Si no se anticipa, la única posibilidad sería la de perseguir al atacante y se le otorga la ventaja necesaria para un corte hacia el aro y por delante de la defensa.



TRANSICIÓN DEFENSIVA

El objetivo de la defensa en minoría es demorar para evitar goles fáciles, hasta lograr que el resto de los defensores recuperen. El ataque rápido es conveniente frenarlo en el tablero ofensivo o en la segunda mitad de cancha. Para esto es indispensable acostumbrar a los jugadores a cargar el rebote ofensivo. En categorías iniciales se sugiere acostumbrar a que todos vayan al rebote, y en caso de no tomarlo a que presionen el balón. De igual manera pasar del ataque a la defensa haciendo un sprint hasta la línea de pelota o en su defecto correr hasta mitad de campo mirando por encima del hombro y luego desplazando defensivamente.

Utilizar fintas defensivas sin jugarse definitivamente para evitar permitir goles fáciles.

Conceptos

- Cargar al rebote ofensivo
- El más cercano al balón presiona
- Si el equipo contrario es corredor, cualquiera con cualquiera, primero detener la pelota, luego tomar la marca.
- Bajar detrás de línea de balón

SITUACIONES ESPECIALES

Las situaciones especiales son todas aquellas situaciones que en general no se dan en la continuidad del partido como sí se presentan cíclicamente el ataque la transición y la defensa.

Las situaciones especiales parecen un contenido avanzado para las categorías de Mini Básquetbol, pero se dan todo el tiempo en el juego, y representan momentos a tener en cuenta para el aprendizaje de los jugadores. Aunque parezcan obviedades para un jugador experimentado, si a estos momentos del juego no se les dedica tiempo de trabajo, serán momentos que quedarán librados al azar. No deberá ser mucho el volumen de tiempo que deban tener las mismas en las categorías iniciales, pero sí deberán ser tenidas en cuenta.

Existen una gran variedad de situaciones que a medida que avanza el nivel de conocimiento del juego se van complejizando, por ejemplo:

- Salto inicial
- Reposición de línea lateral
- Reposición de línea de fondo
- Reposición de ½ cancha para iniciar el cuarto
- Reposición de línea final
- Ídem anteriores, pero con pocos segundos
- Cierre de cuarto
- Cierre de juego

No solo debemos interpretar a las situaciones especiales como un contenido ofensivo, todos los ítems de la lista anterior, también, deben ser contemplados desde el punto de vista defensivo.

La elección de las situaciones especiales para el equipo, estará sujeta a los contenidos que se hayan aprendido. Pero a la vez, constituyen una buena oportunidad para incorporar nuevos saberes, teniendo en cuenta que, al detenerse el juego, es más sencillo organizar al equipo. A continuación, algunos ejemplos de situaciones especiales:

Salidas de fondo y lateral

Las primeras soluciones para resolver las reposiciones de balón desde las bandas o fondo deberán ser muy sencillas. De hecho, muchos de los conceptos de desmarque y recepción que se utilizan en el juego deberán ser aplicados también a estas situaciones especiales.

- Ganar la posición sellando y fijando al defensor, alejándolo con el antebrazo sobre su pecho. Pedir siempre la pelota lejos de la defensa.



- Ganar la posición al defensor a partir de un giro en reverso para sellarlo.
- “Entrar y salir para desmarcarse”. Entrar acortando distancia con el defensor (cuerpo a cuerpo) y salir con un marcado cambio de velocidad.
- Fintar para recibir y correr.

Todas las situaciones de este tipo, involucran el pase sobre cabeza por su seguridad, el pase de pique y las fintas de pase. Uno de los conceptos a trabajar en las reposiciones es el de “fintar un pase para realizar un pase”.

Por otra parte, debemos hacer hincapié en que todas estas acciones deben ser realizadas exagerando el cambio de velocidad en la acción de desmarque (lento-rápido). La separación entre los jugadores (spacing) deberá ser adecuada y las trayectorias de los desmarques deberán ser en “V”.

