

## UNIDAD 07

### JUGAMOS A BALONCESTO

1. Los componentes del juego
2. El ciclo del juego
3. Las reglas
4. ¿Cómo se juega?
5. Las acciones individuales
6. Las acciones individuales en ataque
7. Las acciones individuales en defensa
8. El juego de ataque
9. El juego colectivo en defensa
10. Formas de jugar

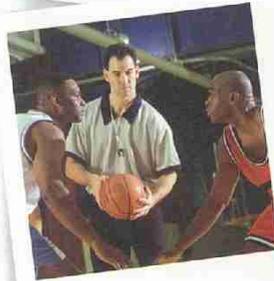
#### Actividades

- Comprueba tu progreso con el baloncesto
- Más actividades de baloncesto

## Balon-cesto!!!



Gasol es el jugador español más carismático



La altura es una cualidad importante pero no la única...

El *basketball*, nombre que le dieron sus primeros practicantes, nació en Estados Unidos como consecuencia de «un problema climatológico». A finales del siglo XIX, en la localidad de Springfield, estado de Massachusetts, el director del colegio de la institución YMCA estaba preocupado por la práctica deportiva de sus alumnos, que no podían realizar normalmente a causa del mal tiempo. El profesor James Naismith fue el encargado de dar forma a un deporte que se pudiera jugar en una sala. Para ello, ideó un campo de dimensiones reducidas en el que se enfrentarían dos equipos, disputándose un balón, con el objetivo principal de introducir la pelota en unas cajas.

En realidad, Naismith no inventó un deporte totalmente nuevo, sino que

escogió aspectos y elementos de otros que ya existían. Actualmente el baloncesto es muy diferente del que fue ideado en aquellos días.

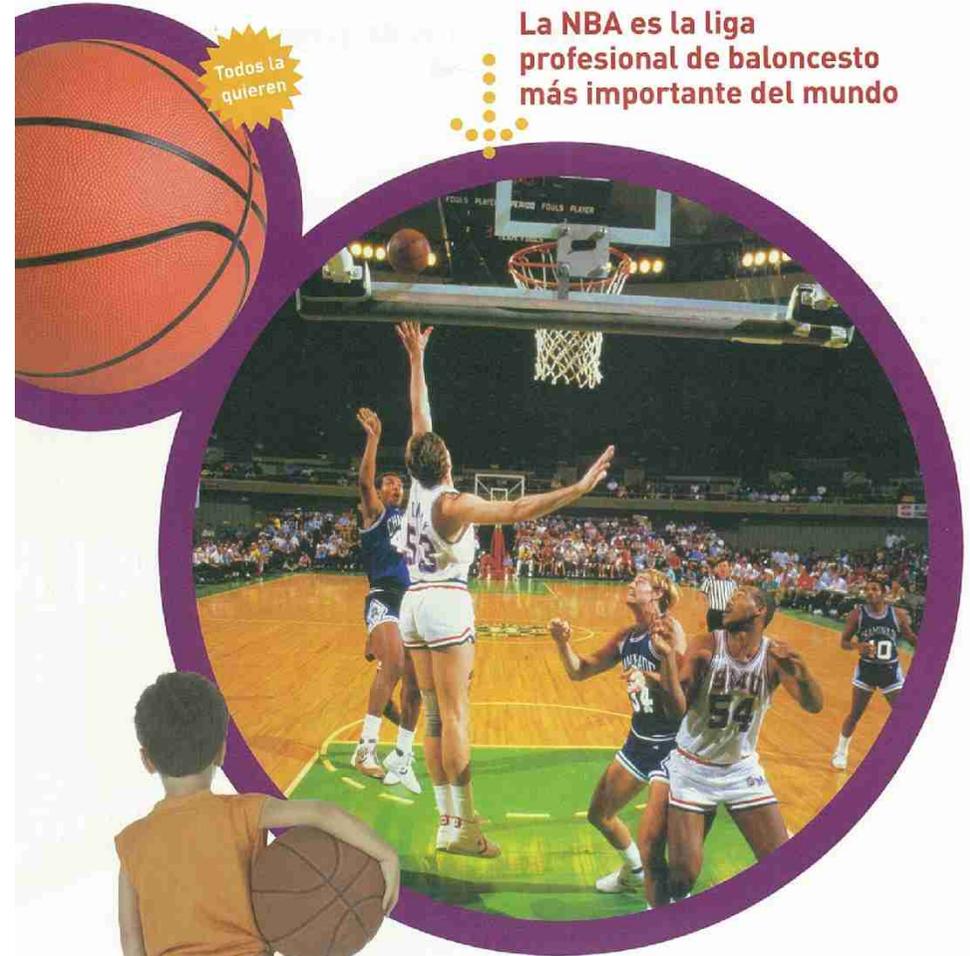
En los Juegos Olímpicos de Barcelona, se permitió por primera vez la participación de jugadores profesionales de la NBA, la liga profesional de los Estados Unidos, en la que juegan los mejores jugadores del mundo.

Hoy en día, el baloncesto es uno de los deportes colectivos más practicado del mundo.

Sin duda, el hecho de que para jugar sólo necesites un balón y un tablero, ha hecho que se desarrolle enormemente y sea practicado por millones de jugadores.

La NBA es la liga profesional de baloncesto más importante del mundo

Todos la quieren

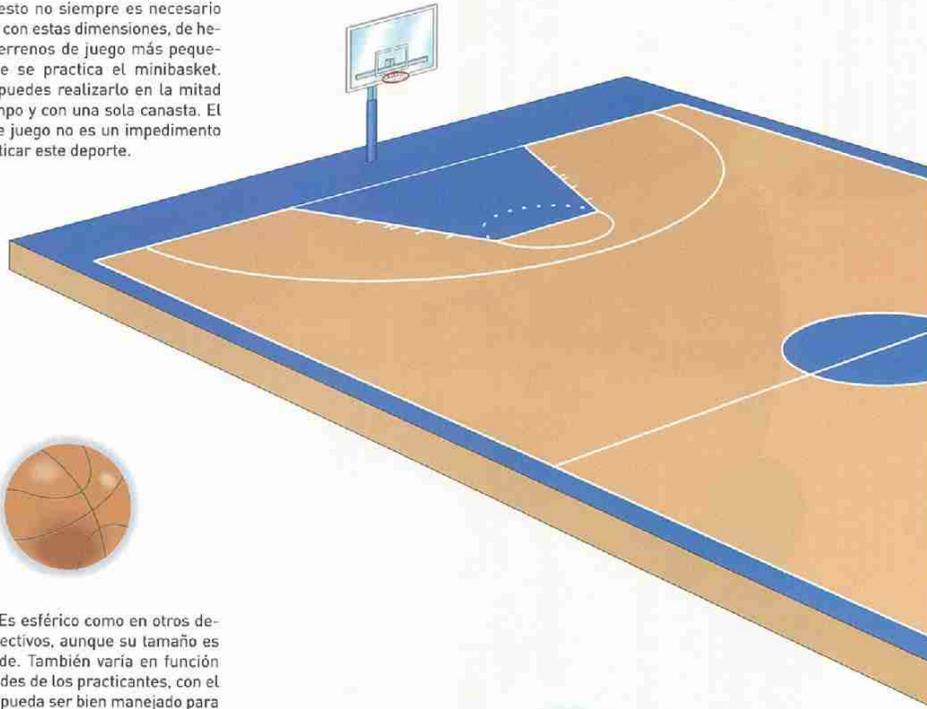


1. ¿Cómo se juega al baloncesto?
2. ¿Cuál es el objetivo principal del juego?
3. Nombra elementos o componentes de este deporte, como por ejemplo el balón.
4. ¿Conoces otras formas de jugar a baloncesto?

# 1

## Los componentes del juego

**Terreno de juego:** Es un rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 28 x 15 m. Las líneas longitudinales se denominan líneas de banda, mientras que las que definen la anchura se llaman líneas de fondo, aunque para jugar al baloncesto no siempre es necesario un campo con estas dimensiones, de hecho hay terrenos de juego más pequeños donde se practica el minibasket. También puedes realizarlo en la mitad de un campo y con una sola canasta. El terreno de juego no es un impedimento para practicar este deporte.

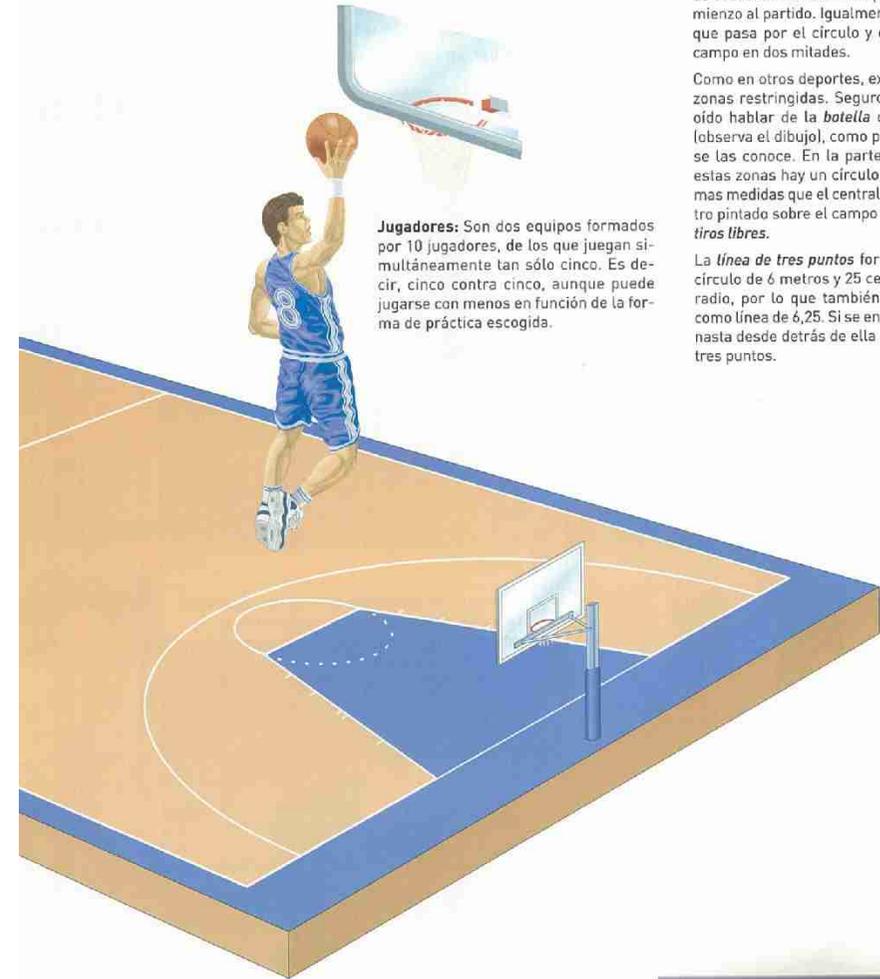


**El balón:** Es esférico como en otros deportes colectivos, aunque su tamaño es más grande. También varía en función de las edades de los practicantes, con el fin de que pueda ser bien manejado para pasar, lanzar, botar, etc.



**Árbitros:** Normalmente, y en partidos de tu categoría, hay uno encargado de que se cumplan las reglas y de aplicar las sanciones. Cualquiera de vosotros puede ser árbitro en vuestros partidos, siempre que conozca el reglamento de forma básica.

**Canastas:** Son dos, con unas dimensiones reglamentarias que varían en función de la modalidad practicada. Están formadas por varios elementos: el soporte, el tablero y el aro. Este último no varía el tamaño con las categorías.



**Jugadores:** Son dos equipos formados por 10 jugadores, de los que juegan simultáneamente tan sólo cinco. Es decir, cinco contra cinco, aunque puede jugarse con menos en función de la forma de práctica escogida.

**Líneas interiores del terreno de juego:** Lo primero que vas a distinguir es un círculo en el centro del terreno, desde donde el árbitro efectúa el saque que da comienzo al partido. Igualmente, una línea que pasa por el círculo y que divide el campo en dos mitades.

Como en otros deportes, existen ciertas zonas restringidas. Seguro que habrás oído hablar de la *botella* o la *bombilla* (observa el dibujo), como popularmente se las conoce. En la parte superior de estas zonas hay un círculo con las mismas medidas que el central, cuyo diámetro pintado sobre el campo es la *línea de tiros libres*.

La *línea de tres puntos* forma un semicírculo de 6 metros y 25 centímetros de radio, por lo que también es conocida como línea de 6,25. Si se encesta una canasta desde detrás de ella el valor es de tres puntos.

LOCAL	TIEMPO	VISITANTE
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00
00:00	00:00	00:00

Como verás, es también un deporte de equipo capaz de adaptarse a tus necesidades, modificar reglas, adaptar los tamaños, etc., sin por ello variar sustancialmente el juego.

**Duración:** Un partido tiene una duración reglamentaria de cuatro tiempos de 12 minutos. Esto puede variar adaptándose a las edades, categorías o modalidades de juego.

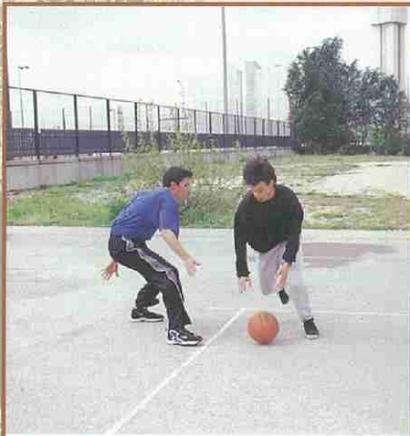
## 2

### El ciclo del juego

Jugar en un deporte colectivo es realizar de forma cíclica dos actividades: atacar y defender. Cada una de ellas se divide en distintas fases como puedes ver en este esquema.

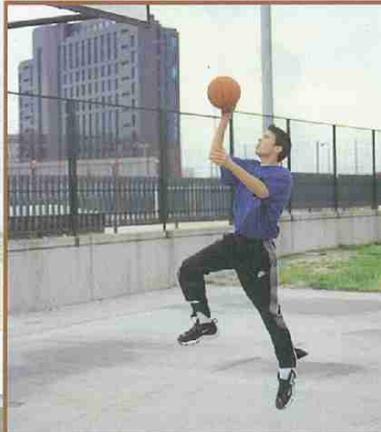
Poseemos el balón: atacamos

No poseemos el balón: defendemos



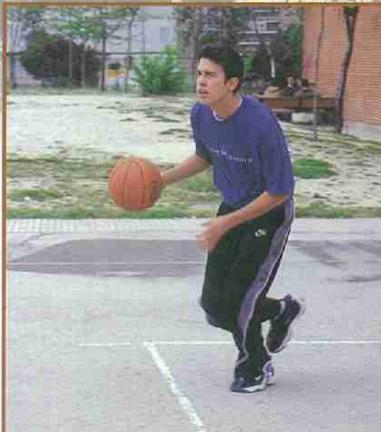
#### Ataque 2

Progresamos hacia la canasta contraria superando la posición de los contrarios.



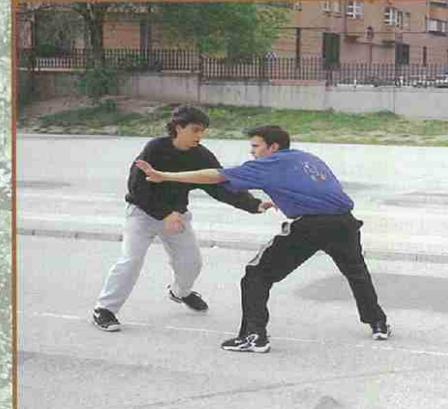
#### Ataque 3

Conseguimos buenas condiciones de lanzamiento. Lanzamos a canasta para conseguir puntuar.



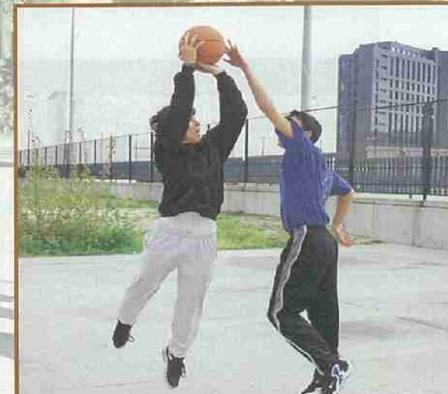
#### Ataque 1

Mantenemos la posesión del balón.



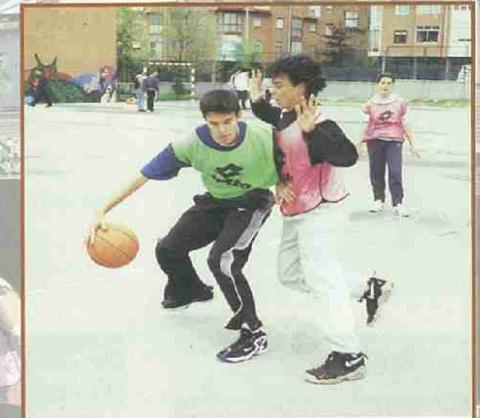
#### Defensa 1

Presionamos para intentar recuperar rápidamente el balón.



#### Defensa 3

Impedimos que los contrarios consigan buenas zonas de lanzamiento. Evitamos el lanzamiento y recuperamos el balón.



#### Defensa 2

Dificultamos la progresión y las acciones de los contrarios.

### 3

## Las reglas

Las reglas y normas de un deporte sirven para facilitar su realización, y que el juego transcurra y se desarrolle tal como es.

Debes conocerlo no sólo para poder jugar, sino para hacerlo mejor, porque condiciona las acciones y muchas de las situaciones del deporte.

Ahora no necesitamos aprender las reglas de memoria, ni tan siquiera todas, pero sí algunas que son fundamentales y que te ayudarán.



#### Lo que puedes hacer

##### En el terreno

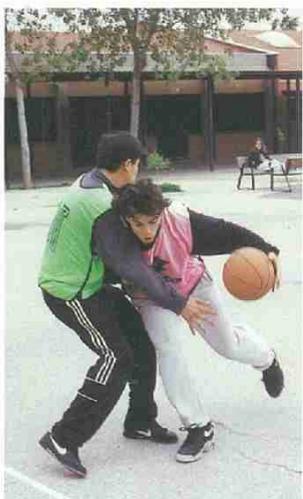
- Puedes moverte libremente por todo el terreno de juego.
- Si tu equipo tiene el balón, puedes estar en las zonas un máximo de tres segundos, excepto si estás avanzando para lanzar.

##### Con el balón

- Puedes tenerlo en las manos y pivotar con él, pero no más de cinco segundos.
- En las entradas a canasta puedes dar dos pasos con el balón en las manos.
- Puedes botarlo y volverlo a coger.
- Puedes lanzarlo.

##### Con los contrarios

- Presionar, acosar, para recuperar el balón sin contacto físico... solo si está situado a la espalda del defensor.



#### Lo que no debes hacer

##### En el terreno

- Estar en las zonas restringidas más allá del tiempo permitido.
- Salirte del terreno de juego.

##### Con el balón

- No puedes dar más de dos pasos con él en la mano (pasos).
- No puedes botar, cogerlo y botar otra vez (dobles).
- Mantenerlo más de cinco segundos en las manos sin jugarlo.
- Si estás en el campo contrario, pasarlo o lanzarlo hacia tu campo (campo atrás).

##### Con los contrarios

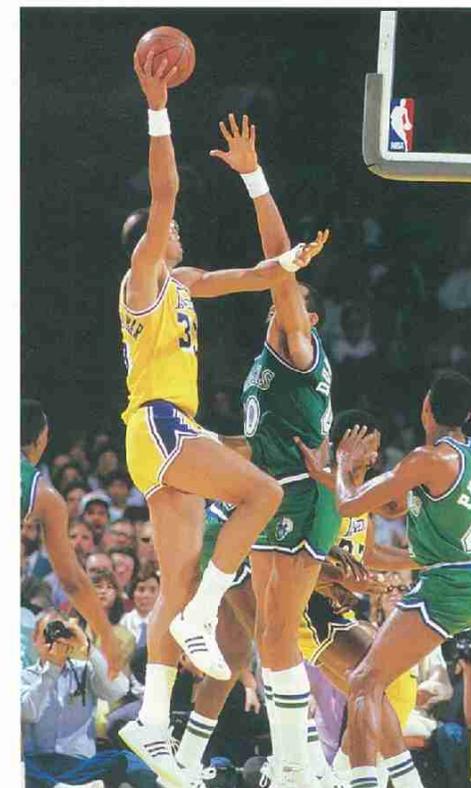
- Empujar, agarrar, golpear, zancadillear, etc.
- Impedir el avance con los brazos y piernas.
- Quitar el balón de forma violenta.

### 4

## ¿Cómo se juega?

La primera posesión viene determinada por un saque de centro realizado por el árbitro. El equipo que se apodera de la pelota comienza atacando, y el otro defiende.

El baloncesto se juega entre dos equipos, cada uno de ellos compuesto por cinco jugadores. El objetivo de cada equipo es conseguir puntos introduciendo el balón en la canasta del equipo contrario, y evitar que el otro equipo haga lo mismo en la propia, todo ello respetando las reglas marcadas. Por lo tanto, hay dos actividades principales: **atacar y defender**. La posesión o no del balón es la que determina una u otra actividad. Las dos se producen en el tiempo de forma cíclica y simultánea. Los objetivos del juego varían en función de si se defiende o se ataca, lo que da lugar a tácticas, acciones técnicas y comportamientos diferentes. El juego es entonces un intercambio constante de la posesión del balón, donde los dos equipos luchan por mantenerla o recuperarla, solamente interrumpido si el balón sale fuera o el árbitro para el juego por una infracción reglamentaria, determinando quién debe seguir con la posesión del balón.



### 5

## Las acciones individuales

Saber tomar la decisión más correcta y ejecutarla adecuadamente es lo que denominamos **técnica-táctica individual**, concepto que engloba tanto los aspectos motrices como los de decisión, es decir, los aspectos técnicos y tácticos.

Los **aspectos técnicos** tienen que ver con los movimientos que realiza el jugador al desplazarse, para lanzar, para pasar y recibir, etc., y que exigen del jugador una buena coordinación y una buena base de condición física. Conseguir una buena técnica no es sencillo en cualquier deporte, y requiere un buen aprendizaje y entrenamiento.

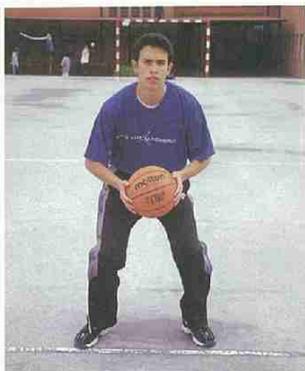
Los **aspectos tácticos** están relacionados con la cantidad de información que somos capaces de recibir: dónde están mis compañeros, qué hacen los defensores, a qué distancia está mi oponente, la distancia de la canasta, etc., y, en función de toda esta información, decidir qué es lo mejor: qué movimiento realizar, a quién tengo que pasar, cuándo tengo que lanzar, etc.

# 6

## Las acciones individuales en ataque

### 6.1. La posición básica

Es aquella posición que, por su importancia para el juego, los jugadores tienden a repetir más veces durante un partido. Permite que en todo momento sepan cuál y cómo debe ser su posición en el campo.



Los pies separados y las rodillas semiflexionadas.

#### Aspectos tácticos

- A partir de esta posición el jugador puede realizar cualquier acción.
- Permite un mejor campo visual, desplazamientos más rápidos y un mejor agarre del balón.

#### Aspectos técnicos

- Los pies separados, aproximadamente la anchura de los hombros.
- Las rodillas semiflexionadas.
- Tronco inclinado ligeramente hacia delante.
- Cabeza erguida y con la mirada al frente y tener dentro del campo visual la mayor parte de los elementos del juego.

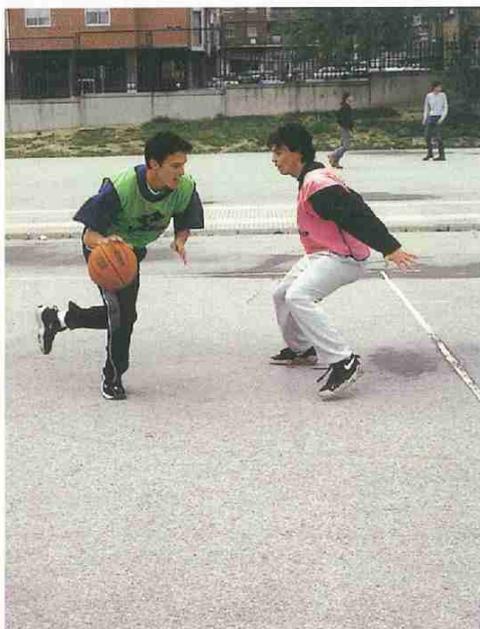
#### Errores más frecuentes

- Piernas extendidas, y sin una separación suficientemente amplia de los pies.
- Mirar constantemente el balón.
- Excesiva rigidez en la posición.

#### Algunas recomendaciones

- Debes estar en una posición dinámica y sentirte cómodo, lo que te permitirá moverte más rápidamente.
- Realiza ejercicios y juegos de manejo del balón en esta posición, te ayudará a dominarla.
- Parte de esta posición y realiza ejercicios de bote de balón, lanzamientos a canasta o juego de uno contra uno.

► El tronco inclinado y la cabeza erguida.



### 6.2. El agarre del balón

Coger el balón correctamente adaptándolo con las dos manos y poder realizar bien cualquiera de las acciones fundamentales: pasar, botar, lanzar, etc.

#### Aspectos tácticos

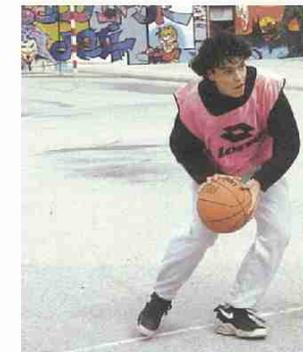
- Lo más importante es garantizar la posesión del balón, protegiéndolo ante la proximidad de los contrarios.
- Debe realizarse un buen agarre y manejar el balón sin tener que estar mirándolo continuamente, para poder observar otros elementos del juego.
- Puedes pivotar con el balón agarrado.

#### Aspectos técnicos

- El agarre del balón debe realizarse con los dedos abiertos, presionando con fuerza.
- Las manos formando «un embudo», con las muñecas relajadas para poder botar, pasar o lanzar.
- Los brazos, ligeramente flexionados, separados del cuerpo cogiendo el balón entre la cintura y el pecho.

#### Errores más frecuentes

- Mirar permanentemente el balón.
- No presionar bien con los dedos.
- Tener las muñecas rígidas.

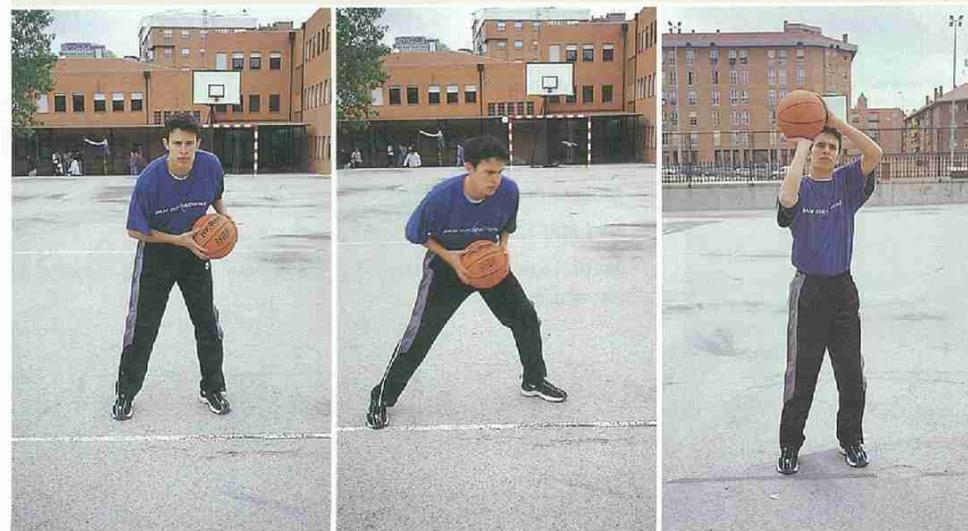


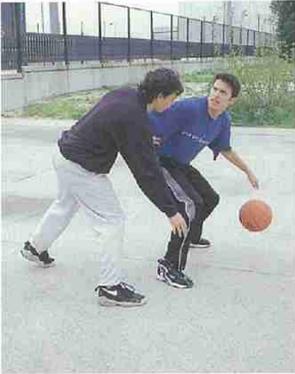
Las manos formando un «embudo».

#### ¿Qué es pivotar?

Es una acción técnica que se utiliza para proteger el balón ante un defensor, buscar un compañero a quien pasar o mejorar las condiciones de lanzamiento. Se ejecuta con el balón en las ma-

nos, realizando giros sobre un punto fijo: la puntera o talón de uno de los pies. El otro pie se puede desplazar en todas las direcciones.

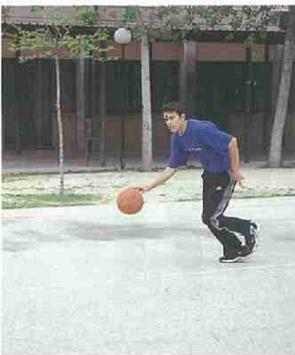




▼ **Bote de protección**  
Se realiza cuando hay un defensor cerca, para proteger el balón.



▼ **Bote de progresión**  
Se utiliza para ir hacia la canasta.



► **Bote de velocidad**  
Se emplea para avanzar rápidamente cuando existe mucho espacio por delante y no hay defensor.

### 6.3. El bote

Consiste en lanzar el balón contra el suelo una o varias veces sin perder su control, pudiendo simultáneamente realizar desplazamientos y no cometer falta, «dobles».

#### Aspectos tácticos

- El bote nos permite desplazarnos con el balón más allá de los dos pasos que permite el reglamento y hacerlo de forma más rápida.
- También nos permite proteger el balón ante el acoso de un defensor y en espacios reducidos.
- No se debe abusar de su uso y saber utilizarlo:
  - Para progresar por espacios amplios sin oposición.
  - Para superar a un oponente con cambio de dirección.
  - Para proteger la pelota y dar tiempo a que un compañero se desmarque.
- Es importante botar sin mirar el balón.

#### Aspectos técnicos

- La acción de botar el balón contra el suelo se realiza con fuerza, fundamentalmente con los dedos, en coordinación con la acción del brazo, antebrazo y muñeca.
- La mano acompaña el balón, tomando contacto con él en la mitad superior.
- Es importante saber botar con las dos manos: derecha e izquierda.
- En caso de tener que proteger el balón, lo debes hacer interponiendo tu cuerpo entre el contrario y el balón, botando con la mano más alejada del defensor.
- El balón no puede subir por encima de la cintura del jugador.

#### Errores más frecuentes

- Mirar el balón excesivamente.
- Botar de forma innecesaria o abusar de esta acción continuamente.
- Empujar la pelota, en vez de acompañarla.
- Realizar botes muy altos.
- No botar con las dos manos, derecha e izquierda.
- No proteger adecuadamente el balón ante el acoso y marcaje de los contrarios.

### 6.4. Pasar y recibir

El objetivo del pase es trasladar con seguridad el balón a un compañero, para que este lo reciba en condiciones de ser jugado de nuevo.

#### Aspectos tácticos

- Observar la mayor parte de elementos de juego, así como sus circunstancias: situaciones en relación con la canasta, proximidad de defensores, etc.
- Saber elegir a quién pasar: Siempre optaremos por el compañero mejor situado y con posibilidades de seguir jugando el balón.
- Elegir la forma del pase y prever las acciones de los contrarios para superar su oposición.
- El receptor debe realizar todo lo posible para facilitar la recepción del pase. Los movimientos anteriores a la misma son de gran importancia.

#### Aspectos técnicos

- Tener un buen dominio en el agarre y manejo del balón.
- El pase debe ser preciso, tenso y rápido; dirigido hacia el sitio donde mejor pueda ser jugado.
- Igualmente debe ser seguro, garantizando que lo va a recibir el compañero.
- Utilizaremos todas las posibilidades de movimientos y posibles formas de pase para superar a los contrarios.
- El receptor debe pedir el balón.
- Hay que garantizar una buena recepción, con las dos manos, protegiendo el balón con el cuerpo si hiciera falta.

#### Errores más frecuentes

- No tener un buen agarre y manejar el balón de forma deficiente.
- No observar a los compañeros mejor situados.
- Mirar continuamente al compañero al que se va a pasar.
- Pasar siempre de la misma forma, independientemente de las circunstancias.
- No desmarcarse y no pedir el balón para recibir.
- Estar muy estático y no ofrecerse a los compañeros.

Igualmente debes aprender a engañar al contrario con tu mirada, o con movimientos de tu brazo, para sorprenderle.

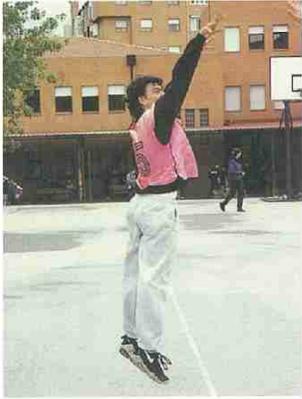


▼ Es importante que hagas juegos donde el pase y la recepción sean las acciones principales.



▼ Debes aprender a pasar y recibir tanto cuando estés parado como en movimiento.





▼ Lanzamiento orientado a canasta.



▼ Un movimiento fluido y rápido permite un lanzamiento con ventaja.

## 6.5. El lanzamiento

Es la acción culminante del ataque, con la que se puede conseguir canasta.

### Aspectos tácticos

- Antes de realizar un lanzamiento son muy importantes las acciones previas que realiza el jugador para conseguir una buena zona de lanzamiento.
- El jugador debe elegir adecuadamente el tipo de lanzamiento, el momento, la trayectoria e incluso la velocidad del mismo.
- La potencia es un factor importante de cara al éxito, pero tampoco debe ser muy grande, para que, si no entra el balón, no rebote muy lejos.
- Sin embargo, la precisión es fundamental y esto sólo es posible con una buena concentración, observando el aro, y una adecuada ejecución técnica del lanzamiento.

### Aspectos técnicos

- Al principio, lo más importante es que lances, con el tronco y los pies orientados a la canasta, aunque su técnica no sea muy buena.
- Es imprescindible un buen agarre, dominio de la posición básica y un buen manejo del balón.
- La ejecución de un lanzamiento es un movimiento complejo que implica un gran número de segmentos corporales, lo cual requiere un alto índice de coordinación.
- Los movimientos deben ser fluidos y rápidos.

### Errores más frecuentes

- No dar importancia a las acciones previas, lanzando en condiciones poco adecuadas.
- No tener los pies y el tronco orientados a la canasta.
- Realizar movimientos rígidos y poco naturales.
- No mirar a la canasta.
- Lanzar demasiado fuerte.

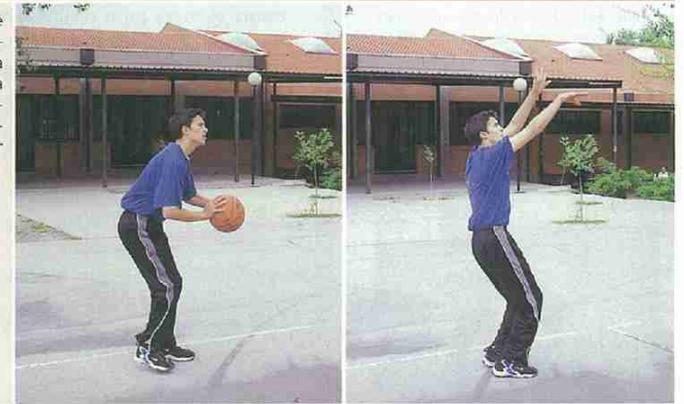
### Algunas recomendaciones

- Practica habitualmente el tiro a canasta encadenado a otras acciones: después de botar, de recibir, de fintar...
- Practica todo tipo de lanzamientos: en bandeja, en salto, etc.
- Poco a poco exígete ser eficaz y conseguir encestar.

## 6.6. Tipos de lanzamiento

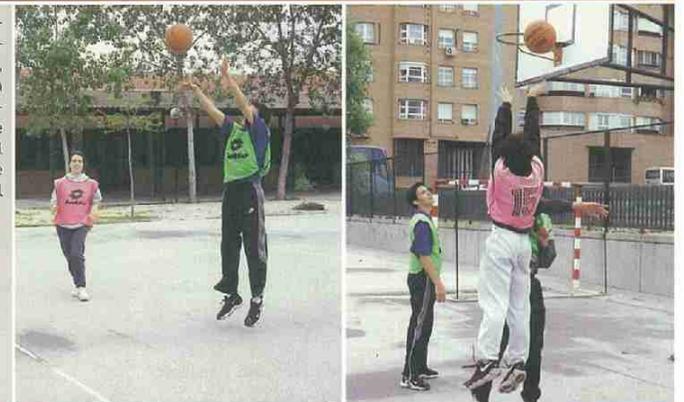
### Lanzamiento estático o «de tiro libre»

Puede utilizarse en los lanzamientos de «tiro libre» o en los lanzamientos alejados de la canasta sin oposición o que esta sea muy limitada. La posición de partida es la básica y es muy importante la orientación a canasta y la coordinación de movimientos entre piernas y brazo ejecutor en el momento del lanzamiento.



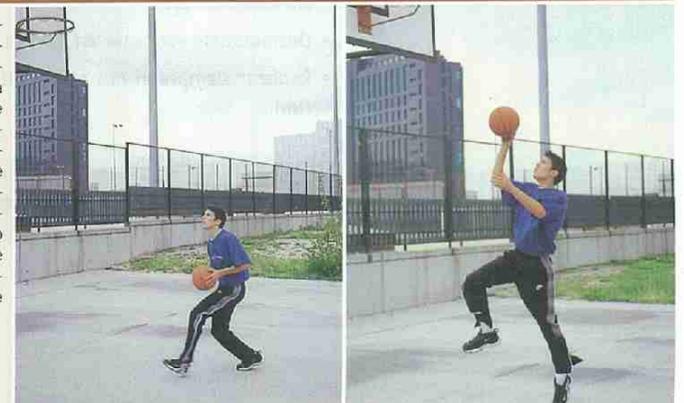
### Lanzamiento exterior, en salto o suspensión

Se utiliza para lanzamientos desde largas distancias o con oposición. La mecánica no difiere mucho de la del anterior, pero aquí el lanzamiento se produce con los dos pies despegados del suelo, manteniendo el cuerpo en el aire hasta que este se produce. Es importante que el salto sea vertical y caer prácticamente en el mismo sitio en el que se realiza el impulso.



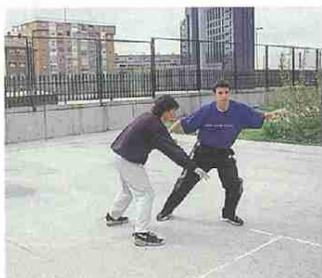
### Lanzamiento en carrera, en «bandeja» o entradas

Permite acercarse lo más posible a la canasta llevando el balón controlado. Se utiliza al final de un contraataque o en situaciones de superioridad numérica para asegurar el enceste. Lo más importante es el desplazamiento previo que determinará un mal o buen lanzamiento. Debe realizarse aprovechando el impulso que se trae de la carrera, coordinando la ejecución de los dos últimos pasos, de tal manera que el pie que realiza el impulso debe ser el contrario al del brazo que efectúa el lanzamiento. Tiene que dominarse el lanzamiento por ambos lados de la canasta.



## ▼ Puerta atrás

Existen diferentes tipos de desmarque en baloncesto. Uno de los más utilizados y conocidos es el llamado «puerta atrás». Se realiza cuando el defensor se anticipa para cortar el balón, entonces, mediante un desplazamiento sorpresivo, engañamos al defensor recibiendo [foto 1] cerca de la canasta [foto 2].



## 6.7. Los desmarques

• Son acciones individuales cuyo objetivo es buscar y zonas eficaces para recibir, avanzar hacia la canasta. Para ello utilizaremos los desplazamientos, con riqueza de arrancadas, paradas, cambios de dirección y cambios de ritmo.

### Aspectos tácticos

- Se utilizan para adquirir cierta ventaja ante el contrario, sobre todo en defensa es muy agresiva y presionante.
- La acción de desmarque va muy unida a las acciones coordinadas con los compañeros.
- Es muy importante la velocidad y la sorpresa para despistar al defensor.

### Aspectos técnicos

- Es importante tener un buen dominio de los desplazamientos, combacadas y paradas, con cambios de dirección y cambios de ritmo.
- Hay que intentar recibir el balón lo más cerca posible de la canasta.
- Es igualmente importante realizar desmarques tanto en espacios reducidos, aunque cuanto mayor espacio tengamos mejor nos irá.
- Una vez recibido el balón, hay que buscar rápidamente la orientación con los pies mirando hacia ella.
- La coordinación con los compañeros exige una adaptación constante del desmarque.
- La petición del balón debe realizarse con la mano más alejada del defensor.

### Errores más frecuentes

- Desmarcarse hacia espacios y zonas no eficaces (no orientados hacia la canasta).
- Desmarcarse sin tener en cuenta a los compañeros.
- Realizar siempre el mismo tipo de desplazamiento y cambios de ritmo.

### Algunas recomendaciones

- Ofrecerte continuamente al poseedor del balón.
- Después de recibir, debes «crear peligro» y orientarte hacia la canasta.

## 6.8. Las fintas

• Es una acción que se realiza con o sin balón y consiste en engañar al defensor para superarlo, o por lo menos desequilibrarlo.

### Aspectos tácticos

- Se debe realizar con proximidad del defensor.
- La acción debe ser imprevisible y con cambios de ritmo, por lo tanto el engaño debe sorprender.
- Las acciones posteriores a la finta son importantes tanto en caso de éxito como de fracaso.
- No hay que abusar de su uso.

### Aspectos técnicos

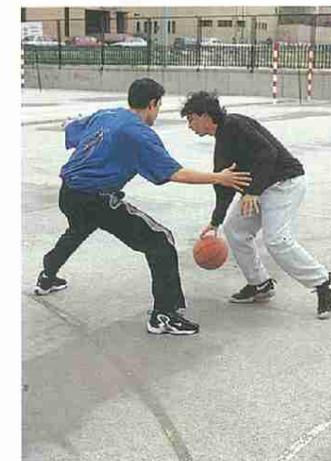
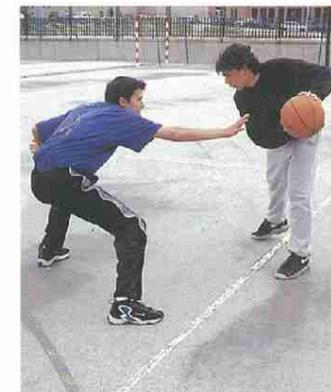
- Es importante el dominio y la adaptación del balón, así como los desplazamientos.
- Existen diferentes tipos de fintas:
  - Fintas de pase.
  - Fintas de bote.
  - Fintas de penetración y tiro.
  - Fintas de lanzamientos.

### Errores más frecuentes

- No hay sorpresa en el engaño.
- No tener cambio de ritmo después del engaño.

### Algunas recomendaciones

- Es importante que antes de realizar fintas domines otras acciones: desplazamientos con y sin balón, el bote, manejo y agarre, etc., lo cual facilitará su aprendizaje.
- Comienza por las fintas de pase y de lanzamiento, son engaños sencillos, que te serán fáciles de realizar.
- Intenta engañar con la mirada; es decir, mirar hacia el lado contrario de donde vas a salir, pasar o tirar, para así sorprender al rival.
- Es muy importante que realices ejercicios de fintas encadenándolas con otras acciones: fintas más lanzamiento, pases, botes, etc.



# 7

## Las acciones individuales en defensa

Vamos a ver ahora algunas recomendaciones para las acciones individuales en defensa.

### 7.1. La posición básica y los desplazamientos defensivos

Es la posición fundamental que debe mantener un jugador en defensa, y con la cual realiza todos los desplazamientos.



#### Aspectos tácticos

- Es muy importante mantener esta posición, independientemente de dónde esté el balón para poder realizar movimientos rápidos y en equilibrio.
- El defensor debe colocarse siempre entre el oponente y la canasta, y mantenerse en esta situación.
- Para ello es importante la orientación, con el fin de poder tener a la vista el mayor número posible de elementos del juego.



#### Aspectos técnicos

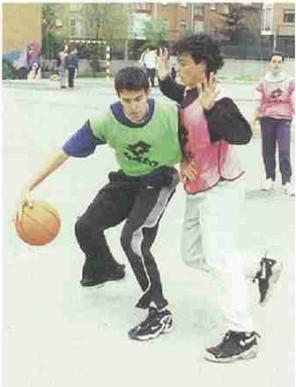
- Lo más importante es mantener las piernas flexionadas y el cuerpo erguido, los brazos flexionados y las palmas de las manos hacia arriba.
- El desplazamiento se realiza con las piernas flexionadas y separadas, moviendo en primer lugar el pie del lado al que se quiere ir.
- Los pies no se deben juntar o cruzar, para no perder el equilibrio.
- El movimiento de las manos es coordinado con el de los pies, acosando continuamente al contrario.

#### Errores más frecuentes

- No mantener una buena posición de base.
- Cruzar las piernas en los desplazamientos.
- Elevar demasiado las caderas.

#### Algunas recomendaciones

- Realizar juegos de 1 contra 1, 2 contra 2 o 3 contra 3 en diferentes espacios.
- Realizar ejercicios de 1 contra 2 ó 2 contra 3, donde la defensa esté en inferioridad numérica, lo que hará mejorar tu técnica y táctica defensiva.
- Recuerda que defender es sobretodo actitud y querer hacerlo.



### 7.2. El marcaje

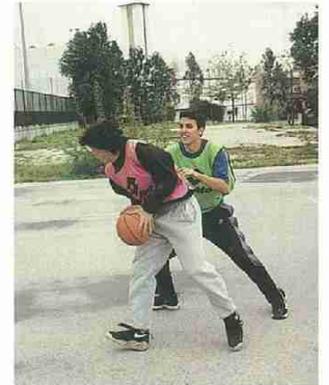
Acción defensiva con el objeto de controlar al oponente con o sin balón, para dificultar o impedir sus acciones.

#### Sobre el atacante con balón

- El jugador debe situarse siempre entre la canasta y el atacante, manteniendo la posición básica en defensa.
- A una distancia que podamos tocar al atacante si extendemos el brazo.
- La observación del jugador defensor es muy importante, ya que la acción de marcaje varía en función de las circunstancias del atacante.
- Si no impedimos las acciones del atacante las dificultaremos al máximo para que no sean eficaces.
- Si el atacante bota el balón y lo vuelve a coger, la presión será mayor utilizando los brazos para impedir o dificultar el pase.

#### Sobre el atacante sin balón

- Hay que situarse de tal forma que podamos observar al mismo tiempo oponente y balón.
- Formaremos un triángulo entre nosotros, el atacante y el balón. Este triángulo será mayor o menor en función de la situación del balón.
- Dividimos imaginariamente el campo en dos mitades con una línea que vaya de canasta a canasta.
- El lado donde se encuentre el balón lo llamaremos lado fuerte, el triángulo será muy cerrado y presionaremos fuerte sobre el atacante.
- El lado donde no está el balón se denomina lado débil, el triángulo será más abierto para poder ayudar a un compañero o interceptar el balón.



#### La ayuda

Es una acción muy importante en defensa que consiste en ir a ayudar a un compañero si es superado por el oponente, lo que da sentido colectivo a la defensa.

Para ello, el defensor debe estar muy atento para prestar la ayuda cuando sea necesario y posteriormente recuperar su posición.



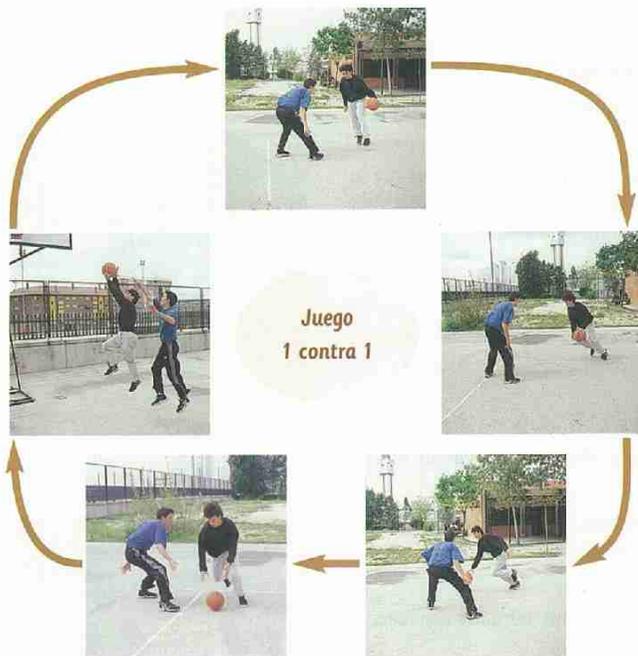
- jugador atacante
- jugador atacante con balón
- jugador defensivo
- desplazamiento del jugador

# 8

## El juego de ataque

Vamos a ver, a continuación, algunos aspectos del juego en ataque.

### 8.1. Las acciones de 1 contra 1



#### ¿Qué es el 1 contra 1?

El juego 1 contra 1 comprende todas las acciones que realiza individualmente el jugador para superar al defensor.

#### ¿Cuándo hay que hacerlo?

- Cuando no haya una situación de ventaja mayor (por ejemplo, un 2 contra 1).
- Cuando no tenga a nadie a quien pasar.
- Cuando esté en posición de lanzamiento.

#### ¿Qué puedo conseguir?

- Avanzar hacia la canasta.
- Crear situaciones de superioridad numérica.
- Una buena zona de lanzamiento.

Para realizar bien estas acciones debemos aprender antes a desmarcarnos adecuadamente, recibir, fintar, botar el balón, avanzar hacia la canasta y lanzar.

Es importante que aprendas a jugar 1 contra 1 con la ayuda de un compañero. Lo que se llama 1 x 1 + 1. Te facilitará las cosas y te divertirás mucho más.



Juego de 1 contra 1 con la ayuda de un compañero.

### 8.2. El juego colectivo

Las acciones de 1 contra 1 solo tienen sentido si sirven para lograr los objetivos colectivos del juego. Esto se logra gracias a la colaboración entre los jugadores, realizando acciones coordinadas para conseguirlo.

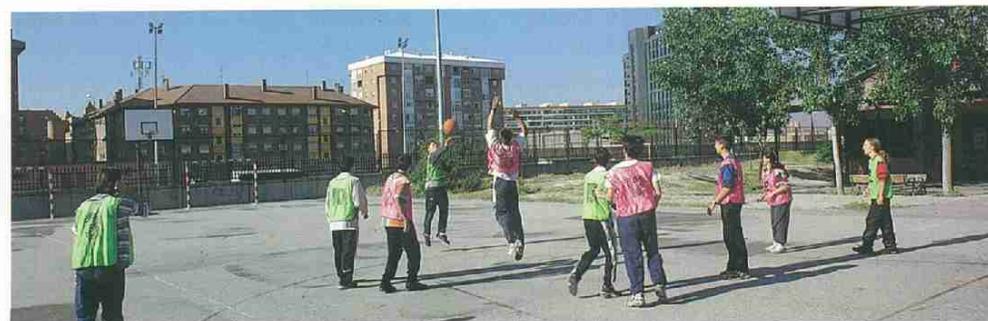
Cuando dos jugadores se pasan el balón para progresar, están realizando, además de una acción individual, una acción colectiva. Si además son capaces de superar la defensa y conseguir una buena zona de lanzamiento, estarán cumpliendo los objetivos del ataque.

Si a esas acciones se unen otros jugadores del equipo, con las mismas intenciones, colaborando para conseguirlas, estaremos jugando colectivamente.

Esta coordinación de acciones no es fácil y el equipo debe cumplir unas premisas:

- Ocupación equilibrada del espacio de juego y no concentrarse todos cerca del balón, tanto en anchura (longitud del terreno) como en profundidad (hacia la canasta).
- Situar de forma homogénea a los jugadores en los lados del campo.
- Saber moverse hacia la canasta y en otras direcciones para ocupar espacios eficaces: bien para recibir el balón y apoyar, bien para conseguir una buena situación de lanzamiento.
- El portador del balón debe tener espacios para avanzar a canasta y penetrar en la defensa.
- Los jugadores sin balón deben saber moverse para crear líneas de pases, cortar y recibir, rodear la defensa, atraer la atención de los defensores, abrir espacios, desmarcarse para darle opciones al pasador, profundizar hacia espacios libres, etc.

Para ello, deben alternar continuamente sus acciones. Este trabajo facilitará situaciones de ventaja para los atacantes, que debemos solucionar en defensa correctamente: *las situaciones de superioridad numérica.*





### 8.3. Las situaciones de superioridad numérica: 2 contra 1

#### ¿Qué se debe hacer?

- Aprovechar la posible ventaja espacial.
- Los jugadores deben avanzar mediante pases rápidos y a gran velocidad.
- Cerca de la canasta el jugador con balón debe ir hacia la misma botando el balón para tirar y, en caso de no poder lanzar, atraer al defensor.
- El jugador sin balón buscará anchura, a la vez que espacios de penetración para recibir y poder realizar un lanzamiento en bandeja.
- Es muy importante realizar el menor número posible de pases y lanzar en las mejores condiciones.

### 8.4. Las situaciones de superioridad numérica: 3 contra 2

#### ¿Qué se debe hacer?

- Aprovechar la posible ventaja espacial, situándonos en tres «carriles», dos laterales y uno central.
- Si estamos en nuestro campo, avanzar con pases rápidos, manteniendo la anchura del campo.
- Una vez en el campo contrario, convertir el 3 x 2 en una situación 2 contra 1 y resolver como la anterior.
- Para ello, el balón debe estar en el jugador que esté situado en el centro, que avanzará hacia canasta botando.
- En función del defensor que atraiga al jugador del centro, se resolverá hacia un lado u otro.

### 8.5. Las situaciones de igualdad numérica

Las situaciones 2 contra 2 son la base del juego colectivo. Estas situaciones de igualdad numérica con espacios amplios también son ventajosas en este deporte. Para convertirlas en situaciones útiles hay que cumplir los principios enumerados en el apartado de juego colectivo.

Podemos conseguir varios objetivos:

- Aproximarnos a canasta mediante pases.
- Hacer circular el balón buscando una zona de lanzamiento.
- Posibilitar el desmarque de un compañero, creando una superioridad numérica.

Para ello es importante practicar las acciones técnicas y tácticas individuales. La resolución de las mismas dependerá de la situación de los jugadores en el terreno de juego.

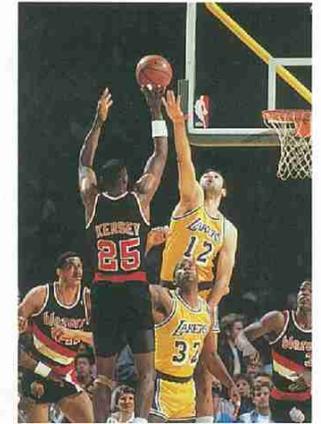
## 9

### El juego colectivo en defensa

Al igual que en el ataque, la cooperación y colaboración defensiva son muy importantes. Para poder conseguir los objetivos defensivos es necesario ayudarse y colaborar para defender:

- Ocupar las zonas eficaces antes que los oponentes, tanto en anchura como cerca de nuestra canasta.
- Observar el balón y el oponente directo manteniéndolos a la vista y a una distancia adecuada que nos permita intervenir.
- Dentro del dinamismo constante, dificultar al máximo las acciones de los atacantes, impidiendo construir el ataque y los lanzamientos.
- Ante el error de un compañero, los defensores más cercanos deben ayudarlo, reaccionando colectivamente.
- Por ello es importante saber defender en inferioridad numérica por si la ayuda no se produce o llega tarde.

En un principio, os recomendamos que defendáis libremente por todo el campo. Posteriormente, podéis asignaros cada uno un atacante y defender de forma individual, pero sin olvidar que, aunque tengáis mayor responsabilidad sobre un oponente, la defensa sigue siendo colectiva.



## 10

### Formas de jugar

Hay muchas formas de jugar al baloncesto. Tu profesor utilizará muchas veces juegos parecidos a este deporte, donde se juega en espacios indefinidos diferentes al terreno de juego, que te servirán para aprender más rápidamente y divertirse. También se puede jugar en terrenos más pequeños con menor número de jugadores. Puedes jugar tú solo lanzando a canasta, partidos de 1 contra 1 con un amigo o compañero, concursos de lanzamientos, etc.

Si lo que quieres es una modalidad más colectiva y parecida al baloncesto, te recomendamos el «3 contra 3 en medio campo», es decir, con una sola canasta. Lo habrás visto en la tele o en el parque porque está de moda. Incluso ya hay competiciones oficiales. En esta modalidad se favorece la intervención de todos los jugadores, el dinamismo del juego y se facilitan las acciones al haber muchos espacios. Parecido a esto es el «3 contra 3 en todo el campo».

También puedes jugar a «5 contra 5 en medio campo», o en todo el terreno. Esta es la forma más habitual. Aquí puedes meter modificaciones en cuanto a las reglas, los espacios, etc. Igualmente se puede jugar en distintas superficies.

