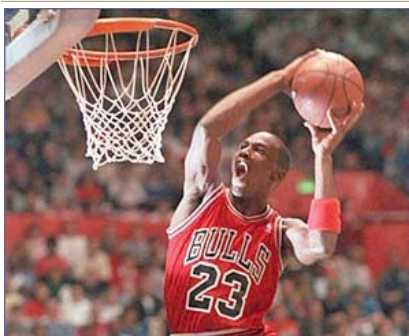


FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO



Son todas aquellas acciones físicas que suceden en el juego, las cuales están limitadas técnicamente por el "Reglamento de Básquetbol". Estos fundamentos son los siguientes:

- Posición básica (defensiva).
- Desplazamientos sin balón (pivoteo).
- Pases y recepción
- Drible
- Lanzamiento con una mano.
- Doble paso y lanzamiento.

POSICION BÁSICA Y DESPLAZAMIENTOS



POSICIÓN BÁSICA

(defensiva)

Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA POSICIÓN BÁSICA

Estudios realizados por Slater Hammill, dan a conocer que la posición más adecuada para el basquetbolista es la siguiente:

- Los pies paralelos separados aproximadamente al ancho de los hombros» El peso del cuerpo distribuido por igual sobre ambas piernas y a su vez el peso de cada pierna repartida equitativamente entre el talón y la planta de cada pie.
- Las rodillas se flexionan a un ángulo aproximado entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos.
- Los brazos semiflexionados y separados "una cuarta", aproximadamente, de los costados.
- Mantener una visión, es decir, tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.

DESPLAZAMIENTO

(Ofensivo)

En el básquetbol existe gran variedad de desplazamientos ofensivos, con la finalidad de facilitar un ataque efectivo, y por consiguiente acumular mayor cantidad de puntos que el contrario (lo que constituye la finalidad del juego).

Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente:

- Carrera.
- Saltos.
- Giros o pivotea.
- Paradas.
- Amagos o fintas.

Combinando estos elementos con los fundamentos técnicos como el pase, el drible, lanzamiento, obtendremos los mejores resultados a la ofensiva. Ahora veremos cada uno de ellos:

CARRERA

Es la forma principal de desplazamiento en el juego. Durante la misma suceden arrancadas y paradas con variedad de velocidad y dirección.

SALTOS

Ocurren con mucha frecuencia; son dos tipos: con una pierna y con dos piernas.

SALTO CON UNA PIERNA

Se ejecuta generalmente en movimiento, saltando hacia arriba y adelante, con apoyo de una sola pierna; se aterriza o se cae con ambas piernas. Dicha caída es la continuación de la inercia de la carrera.

SALTO CON DOS PIERNAS

Generalmente se realiza hacia arriba y con apoyo de ambas piernas, al igual que la caída. Tomaremos como ejemplo un rebote defensivo.

GIROS O PIVOTEO



Son movimientos que consisten en mantener un pie en contacto con el suelo o superficie de la cancha, como punto "fijo" o eje, y la otra pierna pendulante, la cual gira en torno a la anterior en diferentes direcciones.

Llamamos pie de pivote al que se mantiene en contacto fijo con el suelo; sólo se puede despegar después de pasar el balón, driblar o lanzar. Se puede pivotear con cualquier pie, si se cae al suelo con ambos pies simultáneamente (después de tomar o recibir el balón); pero si cae a "doble ritmo", es decir, primero un pie y luego el otro, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha.

PARADAS

Son utilizadas para demarcarse, cambiar de dirección, para tomar un pase, fintear al contrario, etc. Se realiza de dos maneras:

— A doble ritmo: El jugador, durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna, luego la otra, con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.

— A pies juntos: Durante la carrera, el jugador toma el balón en suspensión y cae sobre los dos pies a la vez, para frenar la inercia de la carrera; la caída frenada será sobre la punta de los pies, con las rodillas semiflexionadas y ligeramente adelantadas.

AMAGOS O FINTAS



- Con desplazamientos.
- Arrancadas explosivas.
- Variación y cambios de velocidad.
- Con pivote.

AMAGOS CON BALÓN

- Con pivote.
 - Con pase.
 - Con drible.
 - Con lanzamiento.
- Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción. Ejemplo:
- Amago de tiro y pase.
 - Amago, tiro y drible (penetración).
 - Amago de drible y tiro.
 - Amago de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
 - Amago de trote y arrancar explosivamente.

RECEPCIÓN



Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.

TÉCNICAS DE LA RECEPCIÓN

— Brazos semiexpandidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.

- Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).
- En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

PASES



Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo; el "balón llega más rápido que cualquier jugador". En el vuelo de la pelota al ser pasada, influyen tres aspectos: velocidad del pase, altura del pase y resistencia del aire.

TIPOS DE PASES

Los jugadores deben acostumbrarse a realizar varios tipos de pases, a manera de engañar al contrario. Entre ellos describimos los más usuales:

PASE DE PECHO

Se emplea entre 3 metros de distancia; es el que da mejores resultados de todos, por lo tanto el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí se lleva ligeramente la pelota hacia "adelante y abajo, atrás y arriba" conjuntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor

PASE CON DOS MANOS SOBRE LA CABEZA

Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros; generalmente lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote. La posición de piernas, manos y dedos sobre el balón, es igual al pase de pecho, pero no se lleva hacia el pecho, sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

PASES CON UNA MANO

(Béisbol)

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros), siendo más usual el de béisbol. El pase de béisbol es frecuentemente usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

Existe una variedad para estos pases. El llamado pase de pique consiste en la misma técnica de cualquiera de los pases anteriormente explicados, pero contra el suelo y en dirección del receptor. Estos pases de pique se realizarán cerca de los pies del receptor, es decir, muy cerca de los pies del receptor y con fuerza. Se emplean mucho contra equipos de jugadores altos y de poca rapidez."

RECOMENDACIONES DEL PASE Y RECEPCIÓN

- Generalmente el pase llega al receptor, entre la cadera y los hombros.
- Se debe tener un buen criterio del pase, que indique precisión, velocidad, tipo de pase, oportunidad del mismo; todo esto lo da la práctica constante e intensa.
- Asegurar el balón antes de pasarlo.
- Mantener una visión periférica, abarcando compañeros, contrarios, cancha y pelota.
- Aprender a pasar engañando al contrario, "finteándolo"; utilizar diferentes fintas y pases.
- Cuando pasen el balón a un compañero que corre, debe ser dirigido delante de dicho compañero, dependiendo de la velocidad que éste traiga, para que no se altere dicha velocidad.
- Cuando reciban el pase, búsqüenlo adelante, de modo que no den chance a posibles intercepciones del contrario.
- No se desesperen en pasar el balón; la pérdida del balón por malos pases ocasiona una baja moral del equipo y por lo general dan posibilidad de cesta al contrario, restando los dos puntos que pudimos anotar.
- Con buenos pases tenemos oportunidad de mejores posiciones para tiros o lanzamientos; muchas veces es tan valioso un pase efectivo como una cesta convertida, porque es realmente el pase el que crea la situación de lanzamiento.

DRIBLE



Es la única acción que permite a un jugador desplazarse de un lugar a otro con el balón ^ Consiste en botar el balón contra el suelo de la cancha, esperando el rebote del mismo a la altura de la cadera; siempre se impulsará con la mano (yemas de los dedos), con flexión y extensión de muñeca, codo y dedos/ Aunque la altura del drible, al igual que la velocidad, varía de acuerdo con la situación del partido o acción a realizar, la técnica utilizada siempre

es la misma en todos los casos.

TÉCNICAS DEL DRIBLE

- Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos — será la única parte que debe tocarla—, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano".
- Luego se le imprime un movimiento de vaivén, sincronizado por parte de la extensión del codo, muñeca y dedos, en la acción de empujar el balón contra el suelo; esta acción se repite cuando el balón rebota del suelo y se dirige en su fase ascendente.
- El drible se ejecuta a la altura de la cadera (generalmente).
- Dependiendo de la velocidad del jugador que dribla, la pelota es "botada" contra el piso:
- En línea vertical, con jugador estacionario.
- En línea diagonal o inclinada hacia adelante con jugador corriendo hacia adelante.
- Apoyar equilibradamente los pies con rodillas semiflexionadas.
- Tratar de llevar una visión periférica de toda la cancha.

— El brazo de la mano que no se está usando en el drible cuelga libremente al costado, pero con ligera flexión a nivel de la cadera.

RECOMENDACIONES EN EL DRIBLE

- Las manos y dedos "acarician" el balón, no lo golpean.
- Para iniciarse en el aprendizaje del drible, se debe iniciar con la mano no preferida o no diestra.
- En juego se deben utilizar todos los tipos de drible y con ambas manos.
- No driblar cerca de las líneas laterales ni en las esquinas.
- El drible excesivo es negativo para el trabajo de equipo.
- Todo jugador debe saber ejecutarlo y con ambas manos.

TOMA APROPIADA DEL LANZAMIENTO CON UNA MANO

- 1) Pequeño espacio entre la pelota y las palmas de las manos.
- 2) La muñeca debe plegarse, mientras se tiene la pelota en la mano, antes de tirar desprendiéndose de ella.
- 3) La pelota descansará en las "almohadillas" de los dedos para que la toma sea apropiada.
- 4) Puntos de presión para una correcta toma; solamente las "almohadillas" de los dedos deberán tocar la pelota.

LANZAMIENTOS



RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS LANZAMIENTOS

- Utilizar varios tipos de lanzamientos.
- Lanzar con la seguridad de encestar.
- Mientras más confianza mejor.
- No "forcen" el tiro; háganlo con estabilidad y equilibrio.
- Mientras más cerca del cesto, habrá más posibilidad de éxito.
- Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, éste debe ir en busca de su rebote.
- Utilizar acertadamente el tablero, sobre todo por los lados.
- Concentrarse antes de lanzar
- Seleccionar el punto de mira y ser constante en él.
- No lancen apresuradamente; háganlo con tranquilidad y a su debida oportunidad.
- En los lanzamientos con una mano, utilicen el brazo libre como factor de equilibrio.
- El lanzamiento de tiro libre es de mucha importancia en el resultado de los partidos practíquenlo.
- Lancen desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.
- No toquen el balón con la palma de la mano, sino con las yemas de los dedos en el momento de lanzar.
- Coordinen las respectivas flexiones y extensiones de piernas, codos, muñecas, dedos, etc

DOBLE PASO A DOBLE SALTO

Se ejecuta realizando un doble salto hacia adelante, cayendo primero sobre el pie correspondiente a la mano de lanzamiento, y luego sobre el otro pie; con este último paso se hará un salto hacia arriba y ligeramente adelante, al igual que el lanzamiento en bandeja.

LANZAMIENTO DE BANDEJA

(Después del doble paso)

Es un lanzamiento que se realiza en movimientos y en distancias muy cercanas al aro. Se realiza con un pie apoyado en el suelo de la cancha, el cual da el impulso

necesario para saltar lo más cercano posible al cesto; la otra pierna queda flexionada adelante. La mano de lanzamiento será la contraria a la pierna de impulso.

LANZAMIENTO CON LA MANO

Se emplea cuando se realizan bandejas a gran velocidad. Esta forma de soltar el balón permite un lanzamiento más suave.

LANZAMIENTO EMPUJADO

Se utiliza cuando es necesaria fuerza extra para controlar la pelota después de recoger un rebote o un tiro debajo del cesto.

Note: Para tiros en bandejas es recomendable ayudarse con el tablero y la adecuada rotación de muñeca para que el balón tome el "piquete" necesario.

TÉCNICAS DEL DOBLE PASO

Se toma el balón para el doble paso en el momento en que se va adelantando la pierna (derecha por el lado derecho y viceversa) para dar el primer paso o salto.

- La pelota se lleva al costado, lo más lejano posible del defensa.
- Se realiza el segundo paso con la otra pierna, la cual viene desde atrás; este paso debe ser un salto lo más cercano posible al aro o tablero.
- Si es necesario dar cierta rotación al balón (piquete), en el momento de soltarlo.
- Se debe utilizar adecuadamente el tablero.
- Tener claro el punto de mira