

## HISTORIA

Sobre los orígenes ancestrales de nuestro deporte hay muchas teorías, y como precursores del baloncesto se citan muchos deportes o actividades que practicaban nuestros antepasados, llámense mayas, aztecas, persas, etc. Por citar algunos ejemplos, podemos hablar de un juego que practicaba allá por el siglo XVIII en las playas de Florida (y que seguro no se parecían en nada a las actuales), o del que practicaban en los Países Bajos allá por el siglo XVI, o del juego del *caldero* que practicaban los pastores de los Pirineos, o el *buzhaski* que se hacía en Afganistán, o el *Pato* de los gauchos argentinos, el *pok-ta-pok* de los mayas, el *tlachtli* de los aztecas, etc.

Un precedente más cercano lo encontramos en un juego popular practicado en los Países Bajos, el "juego del korf", que en idioma flamenco significa cesta. Este juego dió origen posterior al conocido actualmente como *Balonkorf*, juego mixto que, al parecer, ya conocía el profesor Naismith cuando inventó el Baloncesto.

## ETAPAS HISTÓRICAS

La evolución del baloncesto la podemos dividir en 6 etapas a lo largo de las cuales se ha desarrollado:

### **ETAPA: Nacimiento y orígenes (1891 -1914)**

Varias fueron las causas por las que en 1891 Gullit, director de la escuela YMCA de Springfield (en el estado de Massachussets), encargara a uno de sus profesores la creación de un nuevo deporte que acabara con la apatía de las actividades físicas estereotipadas de la época influenciadas por la escuela sueca de Ling y la norteamericana de Lewis), que habían dado lugar a la desmotivación de los alumnos de la escuela.

El encargado fue el profesor de E. F. y ex-seminarista James Naismith, el cual diseño un juego adaptado:

1. A las condiciones atmosféricas de Springfield, con inviernos muy fríos. Por ello se debía poder practicar en locales cerrados.
2. A la mentalidad de su tiempo, buscando su propia especificidad, huyendo de las características de otros juegos deportivos, donde la fuerza y potencia física era determinante; sino que sin caer en los errores de otros deportes implicara a todo el cuerpo para ser una actividad completa, y fuera motivante para los jugadores. La rápida difusión de este juego deportivo estuvo causada por su carácter lúdico, por el hecho de practicarse en escuelas entre los jóvenes que lo exportaron hacia las universidades y también al ejército.

### **2ª ETAPA: Desarrollo (1915-1930)**

Por fin nace una asociación importante (Joint Basketball Comitté) que unifica los reglamentos existentes, dando una identidad propia al deporte. Los escolares de hace unos años convertidos en soldados destinados a la lucha durante la Primera Guerra Mundial dieron lugar a la primera gran difusión del baloncesto. Dieron

comienzo las grandes ligas norteamericanas (con ellas apareció la profesionalización) y también los primeros partidos internacionales (americanos y, posteriormente, también europeos).

Merece destacarse el impulso que dieron al baloncesto los Harlem Globers Trotters (1927) en sus giras por todo el mundo. Nacen como reivindicación y en defensa de los derechos de los negros. En esta etapa se consolida el baloncesto en España. A finales de esta etapa, se presenta como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam.

### **3ª ETAPA: Institucionalización (1930-1945)**

Se funda en Ginebra la FIBA. (1932) integrando el baloncesto masculino y femenino, y con ello se iniciará el Campeonato de Europa. Los JJOO de Berlín representan el nacimiento olímpico del baloncesto.

Se crea en América una nueva liga profesional (N.B.L.) y se empiezan a retransmitir los primeros encuentros por televisión. La N.C.A.A. aglutina el baloncesto universitario.

### **4ª ETAPA: Consolidación internacional (1945-1975)**

En América se fusionan las ligas existentes en la NBA., ajena a la FIBA. Los equipos profesionales empiezan a incluir en sus filas a jugadores negros; de esta forma el baloncesto representa una vía de ascenso social inédita, a través de un deporte.

Además de los JJOO, se realizan los primeros Campeonatos del Mundo en Sudamérica, la Copa de Europa (1958), los campeonatos de Europa de selecciones y otras Copas internacionales.

Aparece el Minibasket como deporte simplificado y adaptado a los niños. El reglamento evoluciona con objeto de convertir el baloncesto en un deporte espectacular que atraiga al público. En un partido entre UCLA y Houston, en 1968, había 53.000 espectadores; lo que da una idea del interés suscitado por este deporte.

### **5ª ETAPA: Deporte espectáculo (1975...)**

Existe el definitivo boom del baloncesto, las retransmisiones por televisión y la radio son decisivas; se incrementan los índices de audiencia, aparecen revistas especializadas, se establecen contratos publicitarios y televisivos, se ofrecen contratos millonarios a los jugadores y existe el primer acercamiento NBA.- F.I.B. siendo la primera el espejo del mundo.

El Baloncesto, intrínsecamente no es juego superior, pero su peculiaridad recae en el hecho de que alberga un espíritu que lo transforma en una actividad perfectamente ensamblada con la idiosincrasia de la sociedad actual; su dinamismo de acciones, la renovación permanente, el rigor técnico, el control del tiempo, el proceso estadístico informatizado, su adecuación a la filmación televisiva y la espectacularidad de sus acciones hacen de este deporte el prototipo paradigmático de nuestra época.

# FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DEL BALONCESTO

## 1- EL JUEGO SIN BALÓN

### A) POSICIÓN BÁSICA

La posición básica del jugador en el campo debe dar a entender su buena actitud. El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa:

**Pies:** Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio), con el peso del cuerpo repartido entre ambos (más equilibrio), intentando estar apoyados sobre la parte delantera de los pies.

**Piernas:** Flexionadas (listas para la acción. Centro de gravedad bajo = equilibrio)

**Tronco:** Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio)

**Brazos y manos:** Por encima de la cadera.

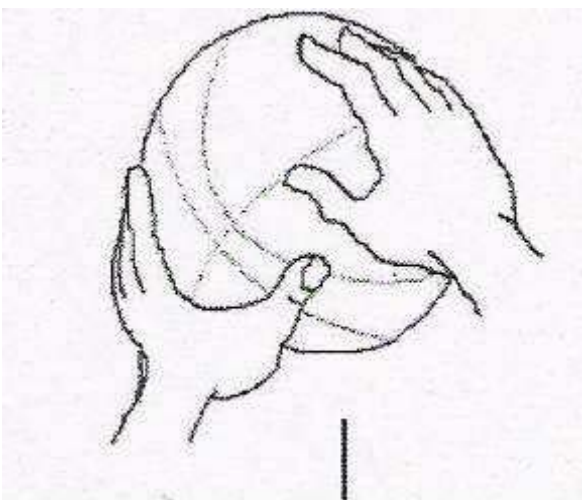
**Cabeza:** Posición natural.

**Visión:** Trabajaremos la visión periférica, para saber donde están rivales, compañeros y balón en todo momento.

## 2 – EL JUEGO CON BALÓN .

### A - Posición de triple amenaza

Se considera la posición básica del baloncesto cuando el jugador tiene en su posesión el balón, de forma que a la posición anteriormente descrita se le suma un agarre del balón firme, con la yema de los dedos ejerciendo el control de éste y colocado a un lado del cuerpo del jugador, dependiendo de que sea zurdo o diestro, a la altura de la cadera. Las manos se disponen de forma que los dedos pulgares formen una **T**. A partir de ésta posición el jugador puede hacer una de las 3 acciones básicas del baloncesto: BOTAR – PASAR – TIRAR -



## B- MOVIMIENTOS DE LOS PIES.

Su dominio técnico y automatización de los movimientos es fundamental en el desarrollo del deporte, debido a que el reglamento condiciona los movimientos de pies del **jugador con balón** . Distinguimos :

1. Arrancadas
2. Paradas
3. Pivotes
4. Cambios de dirección
5. Cambios de ritmo

### 1- ARRANCADAS

Es la acción de poner el cuerpo en movimiento hacia adelante de forma rápida mediante el impulso de un pie retrasado, al mismo tiempo que el otro pie va hacia adelante y el tronco se inclina para conseguir velocidad inmediata. Podemos distinguir dos tipos de arrancadas:

**Directa.** El pie adelantado es el que corresponde a la dirección a tomar.

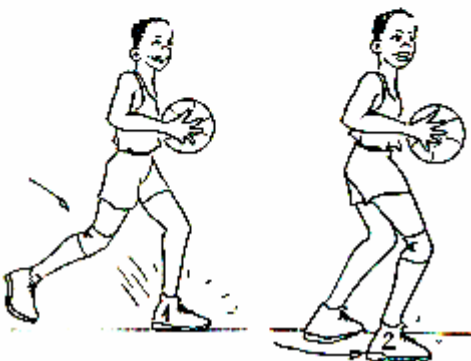
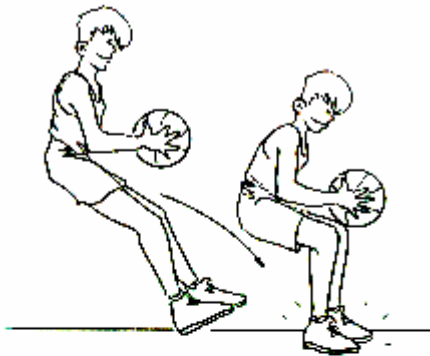
**Cruzada.** Se adelanta el pie contrario a la dirección que vamos a llevar ,para sobre éste apoyo salir en la dirección elegida .

### 2. PARADAS

El jugador en movimiento con balón se detiene de forma inmediata con el fin de realizar cualquier fundamento posteriormente.

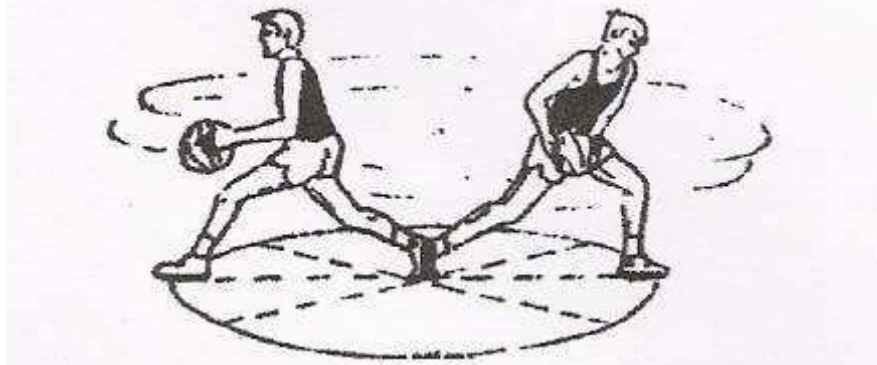
**En 1 tiempo.** Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo.Podremos elegir pie de pivote en la acción posterior .

**En 2 tiempos.** Primero entra en contacto un pie con el suelo( será pie de pivote), luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él.



### 3. PIVOTES.

Es el movimiento de TODO EL CUERPO que se realiza con un pie fijo sobre el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo le llamaremos **PIE DE PIVOTE**.



Hay varios tipos de pivotes:

**Anterior.** El pie libre se desplaza en sentido de la puntera. Hay dos variantes:

**Interior.** Es un leve giro, cruzando el pie libre por delante del cuerpo, hacia su interior.

**Exterior.** El pie libre lo proyectamos hacia fuera del cuerpo, hacia su exterior.

**Posterior.** El pie libre se desplaza en sentido del talón.

### 4. CAMBIOS DE DIRECCIÓN.

Es una variación de la trayectoria del jugador destinada a superar a su oponente. Generalmente debe acompañarse de un cambio de ritmo.

Hay dos maneras de realizar el cambio de dirección:

**Cambio de dirección normal.** El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección que se quiere tomar. Podemos distinguir :

- Cambio de dirección por delante.
- Cambio de dirección con bote entre las piernas .
- Cambio de dirección con bote por la espalda.

**Cambio de dirección en reverso.** El jugador se desplaza en sentido contrario a la dirección a tomar, se hace un movimiento similar a la parada en dos tiempos, siendo la pierna más adelantada la que situamos entre las piernas de nuestro defensor , se efectúa un pivote de reverso metiendo el pie atrasado lateralmente por delante del defensor, saliendo con un fuerte cambio de ritmo.

En cualquiera de los cambios , no debemos agotar el bote para no incurrir en pasos , controlar el balón y ejecutarlos de forma rápida y eficaz para evitar robo y obtener ventaja .

### 5. CAMBIOS DE RITMO.

Es la variación de la velocidad de un jugador en su desplazamiento sobre la cancha.

## 3 - EL BOTE

Acción básica del baloncesto , ya que el jugador en posesión del balón , solo podrá desplazarse por el campo mediante el bote . Este debe realizarse únicamente con una sola mano ( izquierda o derecha ) y una vez agotado el bote ( cuando se sujeta el balón con ambas manos o se sostiene con una sola por debajo ) el jugador no podrá desplazarse o reiniciar el bote , pudiendo únicamente pasar o tirar a canasta .

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

- a) No se debe mirar el balón , para no perder de vista en ningún momento compañeros y contrarios .
- b) Se deben usar indistintamente ambas manos,
- c) Es preciso no abusar de él, debe quedar muy claro desde el principio para que sirva el bote:

- Para penetrar a canasta.
- Para salir de una situación de presión.
- Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.



El bote por fuera del cuerpo y sin mirar el balón.

## TIPOS DE BOTE

**Bote de progresión.** Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. El balón se impulsa ligeramente adelantado.

**Bote de protección.** Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica e interponemos éste entre el balón y el contrario. El bote es más corto y rápido .Podemos usar el brazo libre para aumentar la distancia con el defensor , flexionado y sin empujar ( no usar NUNCA la palma de la mano).

**Bote de velocidad.** Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote.

**Bote con 2 manos.** Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pivots para ganar rápidamente la posición al defensor. Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas

## **CAMBIOS DE MANO, DIRECCIÓN Y RITMO**

**Cambios por delante.** Es el más utilizado y sencillo. En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con que se bota. Inclinar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Bajar más el bote del balón. Dar un golpe de muñeca de adelante a detrás hacia la pierna contraria. Cambiar de dirección y de ritmo. Muy importante es coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna

**Cambio de mano con reverso.** Consiste en girar sobre uno mismo utilizando como punto de apoyo un pie que situamos adelantado. Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote entre los pies del adversario. Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio, entonces pivotaremos para salir por el otro lado protegiendo el balón y sin agotar el bote.

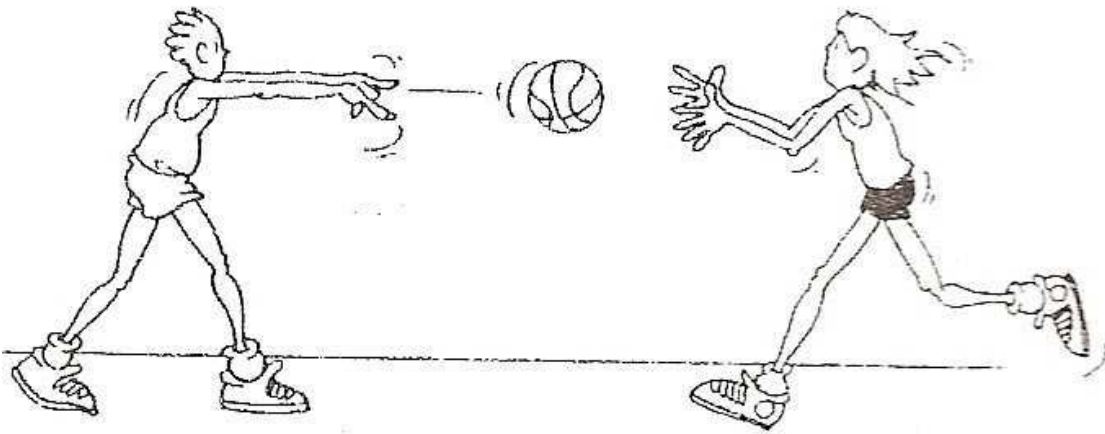
**Cambio de mano entre las piernas.** Podremos realizarlo de dos maneras: Por delante y por detrás.

**POR DELANTE.** Botar en dirección contraria a la que queremos tomar. Adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia otra.

**POR DETRÁS.** Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.

## **4 - EL PASE**

- Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones). El último toque debe ser con los dedos.
- Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación.
- Buscar buenos ángulos de pase.
- Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor, por lo que debe ir dirigido a la zona del pecho de éste, salvo que lo pida en otra zona de más seguridad.
- El movimiento final de los brazos debe ser una acción de extensión, con las palmas de las manos orientadas hacia fuera y acompañado del impulso del cuerpo si la distancia con el receptor así lo exigiera.



### CON DOS MANOS:

- ✚ De pecho
- ✚ Picado
- ✚ De entrega
- ✚ Sobre la cabeza

### CON UNA MANO:

- ✚ De pecho
- ✚ Picado
- ✚ Después de bote
- ✚ De béisbol
- ✚ Por la espalda

### 5- TIRO A CANASTA





## CLASES DE TIRO

**Tiro libre.** Empezaremos por éste por dos motivos: es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general.

**PIES.** Separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado y con las puntas apuntando al aro.

**PIERNAS.** Flexionadas para extenderlas en el momento de soltar el balón.

**TRONCO.** Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

**BRAZOS Y MANOS**-partiendo con el balón al lado de la cadera de la mano ejecutora , el balón sube hasta la altura de la sien en un movimiento sincrónico de flexión de piernas y el brazo que lanza está flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo.

Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión. La palma de la mano no debe tocar nunca el balón. El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control.

La acción final de lanzamiento es la combinación de una extensión de piernas y del brazo ejecutor, para finalizar con éste en la posición más alta posible y la muñeca en flexión . El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre si mismo de delante hacia atrás.

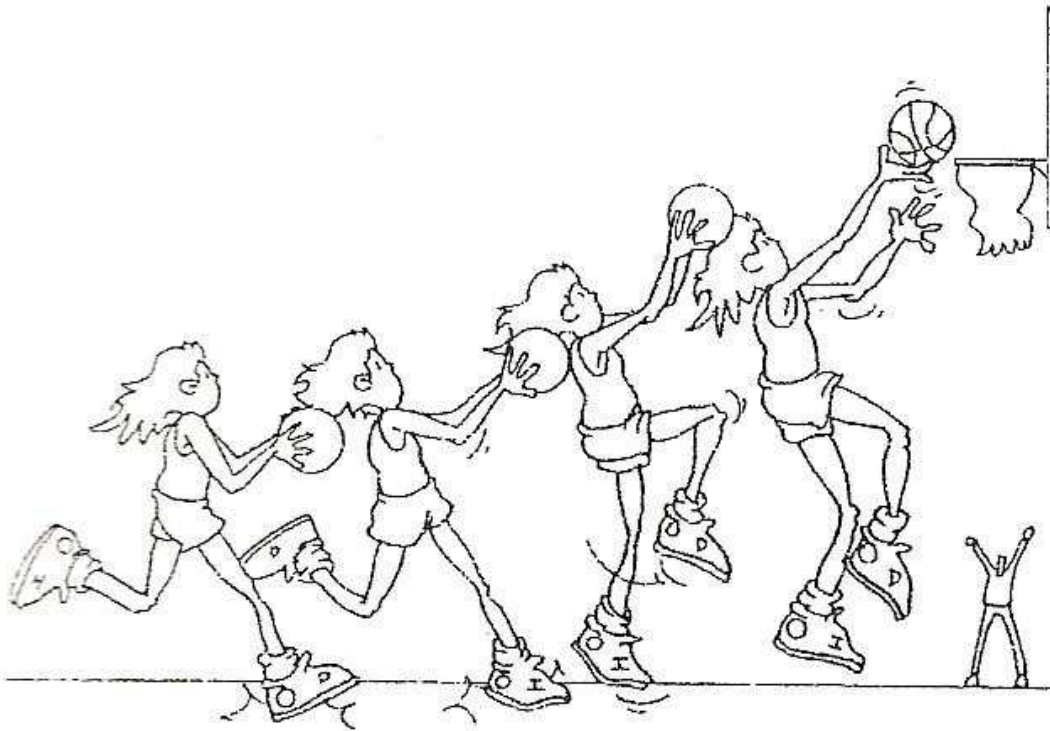
El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco.

**Tiro estático.** Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.

**Tiro en suspensión.** Es el más utilizado en la actualidad en los partidos. Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que se lanza desde el aire. El tiro en suspensión tiene tres fases muy diferenciadas:

- SALTAR
- SUSPENSIÓN
- TIRAR

## Entradas



**Entradas a canasta.** Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase, dentro del área restringida de la zona. Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma. Su **técnica** es inicialmente muy simple: tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.

El **primer paso** debe ser largo y lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos. El **segundo** será más corto y rápido, sirve para equilibrarnos y permitir transformar la energía de la carrera en un **tercer paso** hacia arriba y adelante, que nos permita acercarnos lo más posible al aro. Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

La mano contraria debe proteger el balón en la misma posición que en el tiro normal. El lanzamiento lo podemos hacer de varias formas:

**En bandeja.** Para lanzar pondremos la mano debajo del balón con los dedos dirigidos hacia el aro, y se dejará o empujará a la canasta, siendo la mano la que lleva el balón a su objetivo.

**Movimiento habitual de tiro.** Se coge el balón como se hace para el tiro habitual. Se utiliza para dejar el balón en el tablero. El golpe de muñeca será el habitual pero más corto y apuntando al cuadro del tablero.

**Mate.** Es el único tipo de tiro en el que el balón no pierde contacto con la mano o manos, ya que el balón entra directamente en el aro gracias a la habilidad y capacidad física del jugador para alcanzar el aro mediante un salto.

**A canasta pasada.** Son entradas en las que en vez de dejar el balón por el lado que vamos, pasamos el aro y luego tiramos.

**Con paso cambiado.** Es una entrada normal pero en el que tiramos con la mano contraria a los pasos que estamos dando.

**TIRO DE GANCHO.** El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás.

## 6- LAS FINTAS

Fintar es engañar, amagar al contrario.

### TIPOS

**Fintas de recepción.** Se debe pedir el balón tras la finta, no antes ni durante la ejecución de la misma, con la mano más alejada del defensor.

Entre las fintas de recepción, la más conocida es la PUERTA ATRÁS, como alternativa a defensas muy presionantes y consiste en aprovecharse de la presión defensiva del rival, que no nos deja recibir, para que cuando estemos más próximos al balón al haber realizado la finta de recepción sin éxito, ganarle la posición por detrás mediante un pivote y desplazarnos hacia canasta para recibir ventajosamente.

**Fintas con balón.** Veremos distintos tipos de fintas de salida, fintas de pase y fintas de tiro.

Las **fintas de salida** consisten en engañar al contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro. Llevar el balón hacia la dirección que simulamos tomar, bien protegido por los codos hasta colocarlo entre la rodilla de la pierna que se adelanta y el pecho. No mover la otra pierna, pues su pie ya se ha convertido en el pie de pivote. Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada.

Las **fintas de tiro** son quizás de las más conocidas y utilizadas. Su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar nuestro tiro.

Las **fintas de pase** son fundamentales para poder ejecutar con éxito un juego de ataque fluido y su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos.

## 7- EL REBOTE

Habrá que distinguir entre REBOTE DEFENSIVO y REBOTE OFENSIVO, según sea capturado por el equipo que ataque o defienda respectivamente.

**Rebote defensivo.** Es la última fase de nuestro trabajo defensivo. Cuando hablamos de este tipo de rebote no hay más remedio que referirse al bloqueo de rebote, de tal forma que es imposible hablar de uno sin el otro.

**Bloqueo de rebote.** Consiste en interponerse entre el atacante y el balón una vez efectuado un tiro con el fin de impedir su captura por el contrario y obtenerlo nosotros lo antes posible. Cuando el atacante llegue a nuestra posición, nuestra pierna adelantada deberá estar en medio de las dos suyas y nuestro antebrazo en su pecho (que choque él contra nuestro brazo). Una vez le hemos parado, el jugador intentará irse por un lado u otro. Al dar la espalda al jugador atacante, debemos tener las piernas separadas y flexionadas.

**Rebote ofensivo.** La acción es la contraria. El jugador deberla mirar en todo momento el balón para intuir donde caerá.

**Rebote y contraataque.** Una vez cogido el rebote, hay que pivotar hacia fuera para buscar al receptor del primer pase. Se hará mucho más rápido si conseguimos caer ya girados y encarados a nuestro receptor

**Rebote tras tiro libre.** Es fundamental bloquear siempre antes de ir por el balón. No debemos descuidar a los que entran desde fuera.

## 8- LOS BLOQUEOS

Es el movimiento que realiza un jugador atacante mediante el cual y con el uso de su propio cuerpo, permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor. Se puede realizar tanto al jugador con balón (bloqueo directo) como al jugador sin balón (bloqueo indirecto).

### TÉCNICA

Debemos bloquear con las piernas abiertas la anchura de los hombros, (normalmente teniendo las piernas del defensor entre las nuestras) ligeramente flexionados, tronco recto, brazos cruzados en el pecho con las manos cerradas, no sacar los codos ni las rodillas y aguantar el contacto. El jugador que bloquea debe mantenerse estático e impulsarse hacia el choque justo en el momento de producirse, para no mover su posición.

Es fundamental la **colaboración del bloqueado** pasando muy cerca, pegado al bloqueador, llevando a su defensa al bloqueo.

Una vez realizado, se ha de realizar la llamada continuación, por eso es mejor hablar de “**bloqueo y continuación**” (**PICK AND ROLL**). Se trata de un movimiento de pivote sin perder el contacto con el jugador bloqueado y buscando el pase o la orientación hacia canasta.

**- CONCEPTOS DE ATAQUE INDIVIDUAL: SITUACIONES DE 1X1, 2X1, 3X2, 2X2, 3X3**

Para empezar a construir un juego colectivo de ataque hemos de hacer comprender a nuestros jugadores una serie de conceptos fundamentales: leer la defensa, buscar una posición ventajosa para conseguir un buen ataque, pasar y progresar, no perder el aro de vista y botar lo indispensable.

Para ello, empezaremos trabajando en **1x1**. Después, seguiremos construyendo nuestro ataque a partir del juego **2x2** y sus infinitas posibilidades (pasar y cortar sin botar; idem en  $\frac{1}{4}$  de campo; pasar, bloquear y continuar; bloquear de abajo-arriba...). El siguiente paso sería el juego **3x3**. Ahora adquiere más importancia reemplazar el lugar del jugador que acaba de pasar y cortar, que normalmente es la posición del base. Las posibilidades de trabajo son múltiples: pasar, cortar y ocupar lugar; pase y bloqueo alejado; etc

## **A - LA DEFENSA**

La defensa es un aspecto muy importante del baloncesto moderno. La defensa es preciso entrenarla constantemente y a diario. Aunque debemos exigir responsabilidades individuales, no podemos olvidar el concepto de EQUIPO, por lo que serán muy importantes los conceptos de ayuda, lado débil, lado fuerte, etc. que se verán en este capítulo. La defensa es el paso previo a nuestra ofensiva.

### *- POSICIÓN BÁSICA*

**PIES:** separados algo más que la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los mismos, con los talones sólo rozando el suelo.

**PIERNAS:** flexionadas, proporcionando un equilibrio muy estable y prontitud en la reacción.

**GLÚTEOS:** bajos, casi como si estuviéramos sentados en una silla.

**TRONCO:** recto y ligeramente echado hacia delante.

**BRAZOS:** semiflexionados, con los antebrazos y manos dirigidos hacia arriba. Los dedos de las manos estarán abiertos y las palmas dirigidas siempre hacia delante (en algunos casos las giraremos hacia el balón)

**CABEZA:** alta, vista al frente, visión marginal.

### *- DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS.*

Se parte, como es lógico, de la posición básica defensiva. Siempre moveremos primero el pie de la dirección que vamos a tomar. Esta norma es absolutamente imprescindible, si vamos a la derecha moveremos primero el pie derecho, y a la inversa, primero el izquierdo si vamos hacia la izquierda.

Debemos intentar mantener la distancia entre pies, nunca debemos juntarlos, ni, mucho menos, cruzarlos. El porqué, está, como casi siempre, en el equilibrio. Siempre los haremos sobre la parte delantera de los pies, sin apoyar excesivamente los talones para evitar quedarnos "anclados" al suelo perdiendo la capacidad de reacción.

Nos podemos deslizar en cualquier sentido, pero siempre manteniendo los pies paralelos, sin juntarlos y moviendo primero el de la dirección a tomar.

**Paso de caída.** Hasta el momento hemos hablado de desplazamientos en línea recta, pero normalmente en el campo un jugador se mueve en líneas quebradas. Si vamos hacia la derecha y tenemos que cambiar hacia la izquierda debemos pivotar sobre el pie derecho, y el pie izquierdo cogerá la dirección escogida para después seguir moviéndose como ya hemos visto. Como hacemos una pequeña caída, se le llama paso de caída, pero también podría ser paso de avance si nos tuviéramos que dirigir hacia delante.

## **- DEFENSA AL JUGADOR CON/SIN BALÓN: LADO FUERTE-LADO DÉBIL O FLOTACIÓN**

Si dividimos el campo en dos partes iguales mediante una línea imaginaria que una ambos aros, llamaremos El **lado fuerte o del balón** es aquel en el que se encuentra el balón.

El defensor del lado fuerte debe estar presionando el pase, o cerrando líneas de pase si defiende al jugador con balón. Si el jugador defendido no tiene el balón, estaremos en disposición de poder interceptar el balón e intentando que nuestro atacante reciba lo más alejado posible del aro. Trabajaremos, pues, para que no reciba o lo haga fuera de sus posiciones habituales o deseadas.

El **lado débil o de ayudas**, será aquel en el que no se encuentra el balón. Hay que estar en una posición que nos permita estar viendo al balón y a nuestro defensor, formando un **triángulo** con el balón, el defensor y el propio atacante, más separado de él cuanto más separado esté del balón.

## **- DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN**

Distinguiremos varias posibilidades, aunque en cualquier caso será defendido de un modo particularmente fuerte y agresivo, pues al fin y al cabo tiene el balón y el objetivo final de este deporte es introducir el mismo en la canasta:

a) **Cuando el jugador no ha botado.** Nuestra posición será la posición básica, pero no le dejaremos los dos lados para que pueda botar, así que nos situaremos con una pierna más adelantada que otra, y a una distancia máxima del brazo extendido, pues si nos pegamos excesivamente podremos ser fácilmente superados.

b) **Cuando el jugador está botando.** Partiendo de la posición descrita en el caso anterior y siguiendo los desplazamientos ya estudiados será como defendamos al jugador que bote. Le presionaremos para que se vea limitado en su acción, intentaremos que agote el bote y le impediremos que progrese hacia su lado fuerte (mano dominante).

c) **Jugador que agota el bote-** Presión máxima sin cometer falta y cierre de líneas de pase.

## **OTROS CONCEPTOS DEFENSIVOS-**

### **- DEFENSA DE LOS CORTES**

Un corte es un movimiento del atacante sin balón por delante del defensor en dirección a la canasta. Todos los cortes hay que defenderlos por delante" Nuestro fin

principal deberá ser evitar que el contrario nos gane la posición y pueda recibir cómodamente.”

#### *- DEFENSA DE LOS BLOQUEOS*

Como norma general, el defensor del jugador que tiene el balón, que es prevenido por su compañero, debe pegarse lo más posible a su atacante, pasar por delante del bloqueo o intentar cerrarle el lado por donde vendrá el bloqueador. Pasar por el medio es una solución que normalmente nos deja en desventaja. Si se queda en el bloqueo, se realiza un cambio de oponente.

#### *- AYUDA Y RECUPERACIÓN*

Consiste en amagar la defensa al jugador que sale con ventaja del bloqueo , para frenar su penetración a canasta. Es la ayuda al compañero, recuperando rápidamente éste la posición ante su atacante .