



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA

Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ

Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SÚAREZ

Subdirector de Planeación y Apoyo Tecnológico
del Sistema Nacional Coldeportes

MARIA VICTORIA ROMERO

Subdirectora Administrativa y Financiera Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO

Cordinador de Deporte Coldeportes

ANA MILENA OROZCO

Directora Temática

IVAN TODOROV

Catedra de Baloncesto, Escuela Nacional del Deporte

Realización - Francisco Javier Díaz - PROMEDIOS CTA

Diseño y diagramación - Juliana Avella

Fotografía - Jairo Higuera

Bogotá, Colombia, 2008



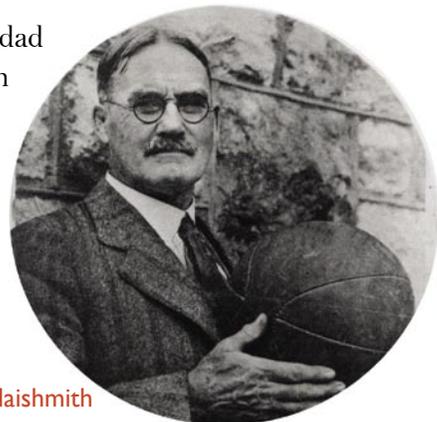
historia

El baloncesto es uno de los deportes más espectaculares y masivos del mundo.

Tiene raíces incluso entre los griegos, los romanos y los aztecas en América.

Oficialmente fue creado en 1891 por James Naishmith, un profesor de educación física de la asociación cristiana de jóvenes, de la universidad de Springfield, Massachussets, en los Estados Unidos.

El baloncesto nace de la necesidad de que los jóvenes practicaran deportes diferentes al rugby y la idea era crear un nuevo juego que fuera atractivo y que se pudiera practicar durante la temporada invernal en una sala cerrada y con luz artificial.



James Naishmith

El baloncesto es un deporte colectivo que se juega entre dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir el balón en el aro del adversario, e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

4 James Naishmith tenía en su curso 18 alumnos. Por eso creó inicialmente dos equipos de nueve jugadores cada uno: tres delanteros, tres aleros y tres bases o defensas.

La cancha inicial fue un coliseo de gimnasia, al principio una caja hizo las veces de cesta y más adelante, dos canastillas de pescar sin tablero. La cesta fue evolucionando y después se creó el tablero.

Los principios básicos creados por Naismith fueron:

1. Este deporte se practicara con un balón redondo y con las manos.
2. No se podrá caminar con el balón.
3. Cada jugador podrá situarse en el terreno de juego donde quiera y en cualquier momento.
4. No habrá contacto personal entre los jugadores.
5. La meta será elevada y horizontal respecto al suelo.

A partir de estos principios evolucionó el baloncesto en todos sus aspectos, hasta alcanzar su desarrollo actual.

E L BALONCESTO EN COLOMBIA

No existe un documento oficial acerca de la llegada del baloncesto a Colombia. Algunas versiones hablan de que fue traído por jóvenes que estudiaban en Estados Unidos y lo llevaron a Barranquilla en 1908.

Otra versión afirma que lo trajeron infantes de marina a través de Cartagena o Buenaventura en 1910.

La versión más acertada habla de que los hermanos cristianos, el francés Janebaud y el profesor del Colegio la Salle de Bucaramanga, David Martínez Collazos, lo introdujeron a nuestro país. Bucaramanga, San Gil y Bogotá fueron las regiones pioneras de este deporte.

La federación internacional de baloncesto, FIBA, es el organismo mundial regente de este deporte. Es una asociación independiente formada por cinco zonas FIBA y 213 federaciones nacionales de baloncesto en todo el mundo.

reglamento básico

Las reglas básicas que deben tenerse en cuenta para jugar baloncesto son:

- 1 El juego
- 2 Equipamiento e instalaciones
- 3 Árbitros oficiales de mesa y comisionados
- 4 Reglamento básico
- 5 Violaciones
- 6 Faltas
- 7 Disposiciones generales.

1. El juego

El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

La canasta en la que ataca un equipo es la canasta del adversario y la que defiende es su canasta.

El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado rodado o botado en cualquier dirección dentro de las restricciones de los artículos pertinentes de las reglas.

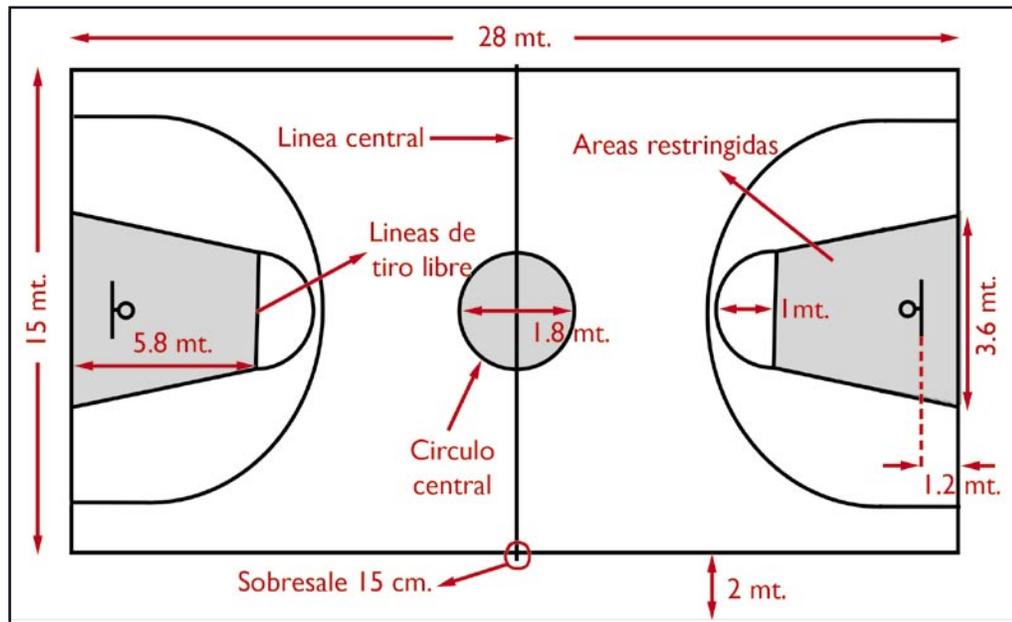
El equipo que anote el mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto periodo, o si fuera necesario, de uno o más períodos extra, será el ganador del partido.

2. Equipamiento e instalaciones

El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, plana y dura.

Sus dimensiones son 28 mts. de longitud por 15 mts. de ancho.

La línea central es la línea trazada paralelamente a las dos líneas finales que se extiende 15 centímetros hacia afuera de las líneas laterales; el círculo central debe



estar trazado en el centro del terreno y debe tener un radio de 1,80 metros, y debe estar pintado del mismo color de las áreas de restricción.

La línea de tiros libres está trazada paralela a cada línea de fondo. El borde exterior de esta línea está a 5,80 mts. del borde interior de la línea de fondo y su longitud es

situado justamente debajo del centro exacto de la canasta de los adversarios. La distancia de este punto al borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 mts.

Un semicírculo de 6,25 mts. de radio hasta su borde exterior con centro en el punto citado anteriormente que corta las líneas paralelas.

de 3,60 mts. Su centro está situado sobre la línea imaginaria que une el centro de las dos líneas de fondo.

Las áreas restringidas son los espacios marcados en el terreno de juego, limitados por las líneas de fondo, las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas todo el terreno de juego, excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios delimitada así:

Dos líneas paralelas que parten de la línea de fondo a 6,25 mts. del punto del suelo

Las dimensiones de los tableros son de 1,80 mts. horizontales por 1,05 mts. verticales, con el borde inferior a 2.90 mts. del suelo.

Las canastas se componen de los aros y las redes.

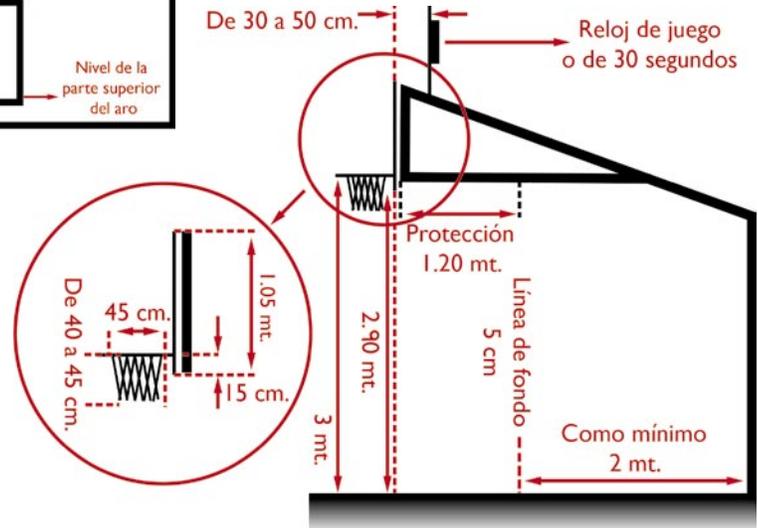
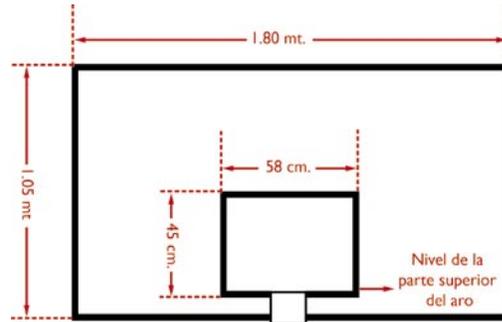
Los aros tienen un diámetro máximo de 45 cm., pintado de color naranja. La red debe estar sujeta al aro por 12 lugares equidistantes a su alrededor. El borde superior de cada aro se sitúa horizontalmente a 3,05 mts. del suelo. El punto más cercano del borde interior del aro se hallará a 15 cm de la superficie del tablero.

Las redes son de cuerda blanca. Están colgadas de los aros y fabricadas de tal forma que frenan momentáneamente el balón cuando pasa a través de la canasta. No miden menos de 40 cm ni más de 45 cm de longitud. Cada red tiene 12 bucles para su sujeción al aro.

El balón debe ser esférico y de un color naranja homologado con ocho (8) sectores de forma tradicional y juntas negras.

La superficie exterior es de cuero, de caucho o de material sintético.

El balón no tiene menos de 74,9 cm. ni más de 78 cm. de circunferencia (talla 7). Pesa desde 567 g. hasta 650 g.





El uniforme de los jugadores de baloncesto se compone de una camiseta y un pantalón corto (bermuda) de un color dominante, que no necesariamente debe ser el mismo en ambas prendas. La camiseta está numerada adelante y atrás con números de color sólido que contrasten con el fondo. Todos los jugadores (hombres y mujeres) deben llevar la camiseta por dentro del pantalón durante el partido.

3. Árbitros, Comisionados de Mesa y Anotadores

Árbitros: Son un árbitro principal y un árbitro auxiliar. Ellos serán asistidos por los oficiales de mesa y por un comisario, si estuviera presente.

Los oficiales de mesa serán: el anotador, el ayudante de anotador, el cronometrador y el operador de 24 segundos.

Los árbitros, los oficiales de mesa y el comisario conducirán el juego de acuerdo con estas reglas y no tendrán autoridad para modificarlas.

4. Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas.

Penalización: El balón se concede a los adversarios para un saque desde el punto más próximo a aquél en el que se cometió la infracción, excepto directamente bajo el tablero.

Regate: Un regate comienza cuando un jugador, habiendo obtenido control de un balón vivo en el terreno de juego, lo lanza, palmea, rueda o lo bota en el terreno de juego y lo vuelve a tocar antes de que toque a otro jugador.

Avance ilegal: Avance ilegal es el movimiento ilegal de uno o ambos pies en cualquier dirección más allá de los límites definidos en este artículo mientras se sostiene un balón vivo en el terreno de juego.

Tres segundos: Un jugador no debe permanecer en el área restringida de sus adversarios durante más de tres

(3) segundos consecutivos mientras su equipo tenga el control de un balón vivo en el terreno de juego y el reloj está en marcha.

Jugador estrechamente marcado: Un jugador que sostenga un balón vivo en el terreno de juego, está estrechamente marcado cuando un contrario está en una posición de defensa activa, a una distancia no superior a un (1) metro.

Regla de los ocho segundos: Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en su pista trasera su equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera antes de ocho (8) segundos.

Regla de los veinticuatro segundos: Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego, su equipo debe realizar un lanzamiento a canasta antes de veinticuatro (24) segundos.

Balón devuelto a la pista trasera: El balón pasa a la pista trasera de un equipo cuando:

- Toca la pista trasera.

- Toca a un jugador o un árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la pista trasera.

Interposiciones e interferencias al balón: Un lanzamiento a canasta comienza cuando el balón abandona la(s) mano(s) del jugador, realizando una trayectoria en el aire hacia la canasta adversaria.

Un palmeo es cuando el balón es dirigido con la(s) manos) hacia la canasta de los adversarios.

Un mate es cuando el balón se introduce o se intenta introducir hacia abajo para que entre en la canasta de los adversarios, con una o dos manos. El palmeo y el mate se consideran lanzamientos a canasta.

6. Faltas

Una falta es una infracción de las reglas que implica el contacto personal con un adversario y/o una conducta antideportiva. Se anota una falta al infractor y se penaliza de conformidad con las reglas.

Contacto: En un partido de baloncesto, en el que 10 jugadores se están moviendo rápidamente en un espacio limitado no se puede evitar el contacto personal.

10 **Falta personal:** Una falta personal es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto.

Un jugador no debe agarrar, bloquear, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, no debe impedir el avance de un adversario extendiendo la mano, el brazo, el codo, el hombro, la cadera, la pierna, la rodilla o el pie, ni doblar su cuerpo en una posición “anormal” (exterior a su cilindro), ni debe incurrir en juego brusco o violento.

Principio del Cilindro: El Principio del Cilindro se define como el espacio dentro de un cilindro imaginario, ocupado por un jugador en el suelo, esto incluye el espacio situado por encima del jugador y está limitado:

- En la parte delantera por las palmas de las manos,
- En la parte trasera por las nalgas
- En los laterales por la parte exterior de los brazos y de las piernas.

Las manos y los brazos podrán estar extendidos enfrente del torso, no más allá de la posición de los pies con los brazos doblados por los codos, de modo que los antebrazos y las manos estén levantados. La distancia entre sus pies, será proporcional a su altura.

Principio de la verticalidad: En el terreno de juego, cada jugador tiene derecho a ocupar cualquier posición (cilindro) de la cancha que no esté ocupado todavía por un adversario.

Este principio protege el espacio que ocupa el jugador cuando está en contacto con el suelo y el espacio situado por encima de él cuando salta verticalmente dentro del cilindro.

Defensa del jugador que controla el balón: Al defender al jugador que controla el balón (lo sostiene o lo bota) no se tendrán en cuenta los elementos de tiempo y distancia.

El jugador con balón debe esperar ser defendido, y debe estar preparado para detenerse o cambiar de dirección siempre que un adversario adopte una po-

sición legal delante de él, aunque esto se haga en una fracción de segundo.

Pantalla legal e ilegal: Se produce una pantalla cuando un jugador intenta retrasar o evitar que un adversario que no tiene control del balón alcance el lugar que desea en el terreno de juego.

Bloqueo: El jugador que intenta realizar una pantalla comete una falta de bloqueo si se produce algún contacto mientras se desplaza y su adversario está estacionario o alejándose de él.

Doble falta: La doble falta es una situación en la que dos jugadores adversarios cometen faltas por contacto, el uno contra el otro, aproximadamente al mismo tiempo.

Penalización: Se anota una falta personal a cada jugador infractor. No se concede ningún tiro libre.

Falta antideportiva: Una falta antideportiva es una falta personal cometida por un jugador que, a juicio del árbitro, no realiza un intento legítimo de jugar el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas.

Falta descalificante: Cualquier infracción flagrantemente antideportiva de un jugador, sustituto, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo es una falta descalificante.

Falta técnica de un jugador: La falta técnica de un jugador es aquella que no implica contacto con un jugador adversario.

Falta técnica de entrenadores, sustitutos y acompañantes del equipo: El entrenador, el ayudante de entrenador, los sustitutos y acompañantes de equipo, no deben dirigirse, ni tocar irrespetuosamente a los árbitros, comisario, oficiales de mesa ni a los adversarios.

Faltas técnicas durante un intervalo de juego: Se pueden señalar faltas técnicas durante un intervalo de juego. Los intervalos de juego son: el periodo anterior al comienzo del partido (20 minutos), el intervalo entre los periodos, el intervalo de mitad del partido y el intervalo anterior a cada periodo extra.

Enfrentamientos: Un enfrentamiento es una interacción física entre dos o más personas (jugadores,

12 sustitutos, entrenadores, ayudantes de entrenador y acompañantes de equipo).

6. Disposiciones generales

Principios básicos: Cada árbitro tiene autoridad para señalar faltas de manera independiente en cualquier momento del partido, esté el balón vivo o muerto. Se puede señalar cualquier número de faltas a un equipo o a los dos. Independientemente de la penalización, se anotará una falta en el acta al infractor por cada falta.

Cinco faltas por jugador: El jugador que haya cometido cinco (5) faltas, tanto personales como técnicas, será informado del hecho y deberá abandonar el partido inmediatamente. Será sustituido antes de 30 segundos.

Faltas en situaciones especiales: En el mismo periodo de reloj parado que sigue a una falta o a una violación se pueden originar situaciones especiales cuándo se cometen falta(s) personal(es).

Tiros libres: Un tiro libre es una oportunidad concedida a un jugador para que consiga un (1) punto sin oposición, desde una posición situada detrás de la línea de tiros libres y dentro del semicírculo.

Error rectificable: Los árbitros pueden corregir un error si se ha obviado una regla inadvertidamente y la consecuencia es exclusivamente una de estas situaciones:

- Conceder un tiro(s) libre(s) al que no se tiene derecho.
- Permitir a un jugador lanzar un tiro(s) libre(s) sin que le corresponda.
- No conceder un tiro(s) libre(s) al que se tiene derecho.
- Conceder o anular puntos los árbitros por error.

técnica

La fundamentación técnica es un proceso de enseñanza y educación para el dominio de los movimientos ofensivos y defensivos, y su correcta aplicación en el juego del baloncesto.

La técnica en el baloncesto se divide en dos partes: ofensiva y defensiva.

La técnica ofensiva se divide en técnica de los desplazamientos ofensivos y técnica del dominio del balón.

TÉCNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS

Articulación coxofemoral,
rodillas y tobillos
debidamente flexionados

Posición ofensiva sin balón

Dentro de la técnica de los desplazamientos ofensivos, es importante conocer la posición bá-

Posición básica sin balón

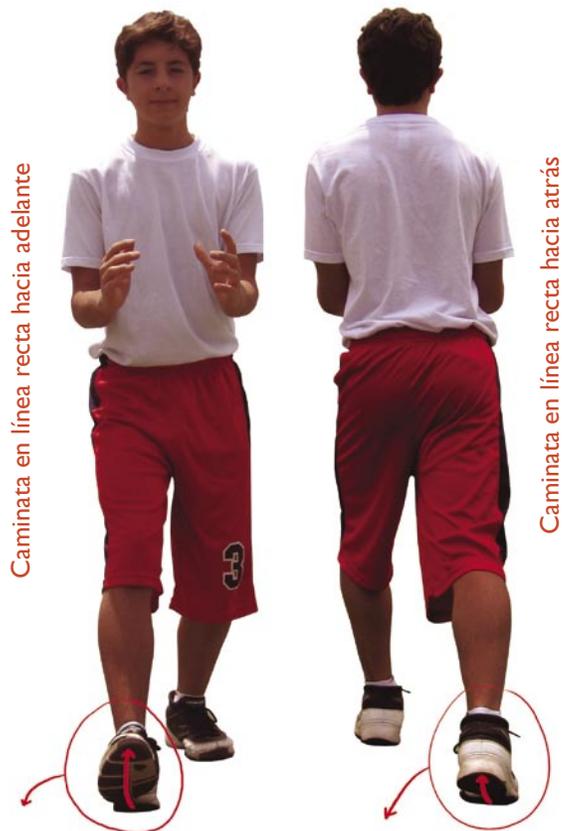


14 sica ofensiva sin el balón, la cual posibilita el correcto balance y control corporal. Permite estar siempre dispuesto para ejecutar cualquier acción ofensiva.

Las plantas de los pies se sitúan separadas a la misma distancia del ancho de los hombros. El peso corporal se distribuye equilibradamente entre las dos plantas. Los tobillos, las rodillas y la articulación coxofemoral, están óptimamente flexionados. El tronco recto, los brazos flexionados en los codos, los antebrazos paralelos al piso, las palmas de las manos con los dedos abiertos en forma de embudo, la vista abarca todo el campo de juego.

Caminata

La caminata se aplica de vez en cuando, mucho menos que los demás elementos. Se aprovecha principalmente en los cambios de posiciones y en las breves pausas. A diferencia del andar habitual, los basketbolistas se desplazan un poco distinto, con las rodillas ligeramente flexionadas.



Se traslada el peso corporal del talón hacia la punta del pie.

Se traslada el peso corporal de la punta del pie hacia el talón.



En la caminata lateral con pasos añadidos o deslizantes, la manera de situar los pies en el piso hacia el lado derecho es iniciando con el pie derecho; la colocación de la punta es con el borde interno del pie. Luego se añade el pie izquierdo; hacia el lado izquierdo, primero se inicia con el pie izquierdo colocando el borde interno del pie y añadiendo el pie derecho.

Caminata lateral con pasos cruzados

La caminata lateral con pasos cruzados con el pie derecho o izquierdo, se realiza desplazando el pie derecho o izquierdo por delante o por detrás hacia el lado derecho o izquierdo.



Caminata con cambio de dirección con paso abierto

Hacia el lado derecho, se inicia cuando el pie izquierdo pisa establemente el suelo, se impulsa sobre él y continúa la caminata hacia la otra dirección. Lo mismo hacia el lado izquierdo, pero se impulsa sobre el pie derecho.

Caminata con cambio de dirección con paso cruzado

La caminata con cambio de dirección con paso cruzado hacia el lado derecho o izquierdo se inicia cuando el pie derecho o izquierdo pisa establemente el piso y el mismo pie se cruza hacia la dirección deseada.



16 Carrera

La carrera es el principal medio para el desplazamiento de los jugadores en el proceso de juego. La carrera en el baloncesto se diferencia considerablemente de la carrera en el atletismo.

En la carrera hacia adelante se traslada el peso corporal desde el talón hacia la punta del pie. En la carrera hacia atrás, se traslada el peso corporal de la punta del pie hacia el talón.

En la carrera lateral con pasos añadidos, se coloca el borde interno del pie cercano a la dirección a donde se dirige y se añade el otro pie.

Carrera con pasos cruzados por delante y por detrás.

Carrera con cambio de la dirección con paso abierto o de patinador.

Carrera con cambio de la dirección con pasos cruzados.

Se realizan con la misma técnica de las caminatas, pero imprimiendo velocidad a los desplazamientos.

Saltos

Los saltos se aprovechan y aplican como modos independientes. Ellos son también elementos de otros modos técnicos.

Se aplican dos (2) tipos de saltos: con el impulso de los dos pies, y con el impulso de un sólo pie.

En los saltos con dos pies con ayuda de los brazos el jugador dobla ligeramente las rodillas con un rápido y corto movimiento



Salto con 2 pies

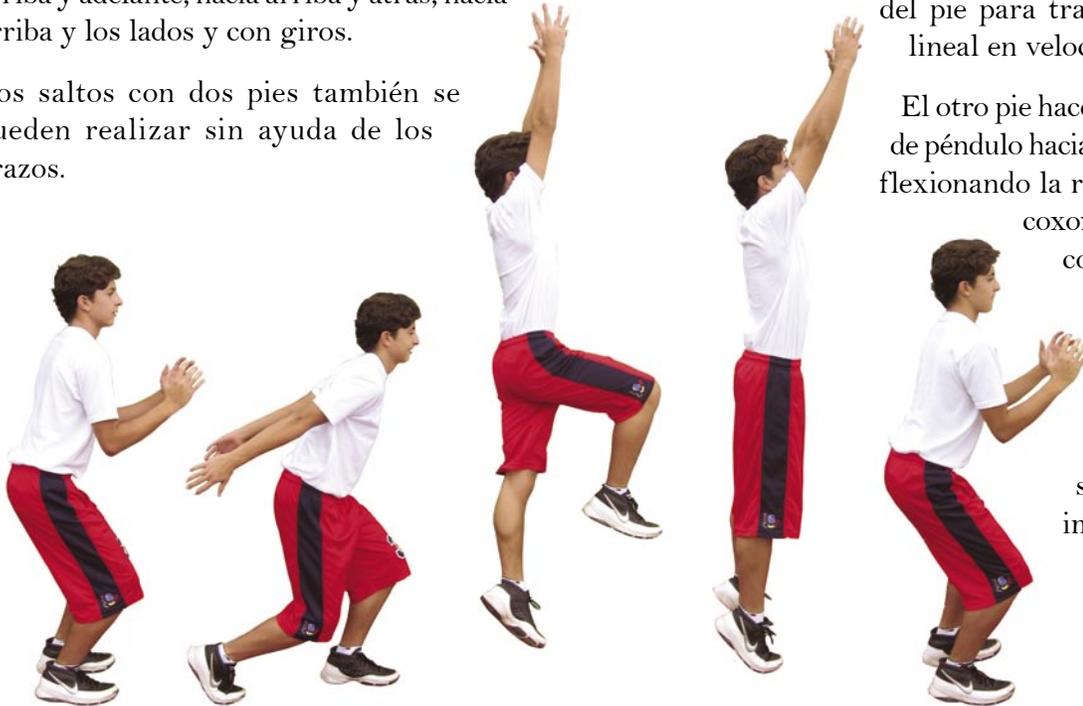
de los brazos frente al cuerpo hacia arriba (o hacia la dirección deseada) se impulsa con un potente estiramiento de las rodillas y con enérgico despliegue del tronco y los brazos.

Los saltos con dos pies se pueden ejecutar hacia arriba, arriba y adelante, hacia arriba y atrás, hacia arriba y los lados y con giros.

Los saltos con dos pies también se pueden realizar sin ayuda de los brazos.

El salto con un pie se ejecuta habitualmente después de una carrera. El último paso de la carrera antes del impulso es un poco más corto que los anteriores. El pie de impulso es ligeramente flexionado en la rodilla, primero se pone el talón para crear un apoyo estable y después se traslada el peso corporal hacia la punta del pie para transformar la velocidad lineal en velocidad vertical.

El otro pie hace un movimiento activo de péndulo hacia adelante y hacia arriba flexionando la rodilla y la articulación coxofemoral cuando la masa corporal está encima del pie de apoyo. Cuando el cuerpo alcanza el punto más alto de su vuelo hacia arriba, el pie de péndulo se une hacia el pie de impulso.



18 Paradas

Las paradas bruscas y repentinas, combinadas con arrancadas y cambios de las direcciones en los desplazamientos, permiten al jugador de baloncesto liberarse de la tutoría del defensa e ir hacia un lugar adecuado.

Las paradas se ejecutan de dos maneras: después de salto, parada en un tiempo y la parada en dos tiempos, que se realiza mediante la sucesiva colocación de las plantas de los pies (derecho-izquierdo), (izquierdo-derecho).

La realización de la parada está relacionada estrechamente con el reglamento de juego. Cuando el jugador tiene el balón, el dominio de la correcta parada facilita la aplicación de los cambios de dirección.

Parada en 1 y 2 tiempos



Giros

Los giros son aprovechados por los jugadores ofensivos para evitar las acciones defensivas, para proteger el balón del adversario, y para hacer amagos que sigan con un rápido ataque al aro.

En el juego de baloncesto hay dos modos de giros:

Giros hacia adelante, cuando la cara guía la dirección del movimiento, o giros hacia atrás, cuando la espalda guía la dirección del movimiento.

Giro hacia atrás y hacia adelante



Posición ofensiva con balón

La posición ofensiva con el balón es similar a la posición ofensiva sin el balón, por su estructura biomecánica no se diferencia la una de la otra. Únicamente en el correcto agarre y colocación del balón frente al pecho y el correcto ordenamiento de las manos y las partes de las manos sobre el balón.



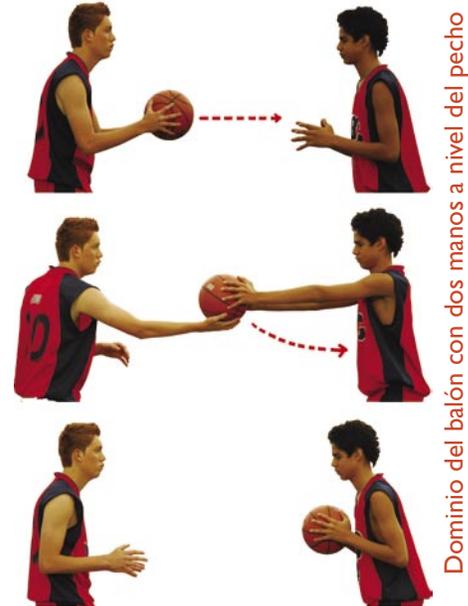
Posición ofensiva con balón

El balón se controla con todas las almohadillas de los dedos y la palma de la mano excepto el centro. El balón se mantiene en el centro del pecho, mientras la visión abarca todo el campo de juego.

Las recepciones del balón son un modo técnico ofensivo con las que el jugador puede dominar el balón con seguridad y emprender próximas acciones ofensivas.

Dominio del balón con dos manos a nivel del pecho

Es el modo más sencillo y al mismo tiempo el modo más seguro para el dominio y el control del balón y se considera fundamental.



Dominio del balón con dos manos a nivel del pecho

20 En el dominio del balón con bajo vuelo, el jugador se acerca activamente hacia el balón con brazos extendidos, las palmas y los dedos cubren el balón por arriba, el balón se agarra establemente y se acerca al pecho. Las piernas deben estar adecuadamente flexionadas.

Cuando el jugador recibe el balón rebotando, el receptor ataca el balón con posición adecuadamente flexionada, un pie adelantado, los brazos extendidos hacia el balón con los dedos abiertos; las manos se colocan una encima del balón y otra al lado un poco atrás.

La recepción se hace de la misma manera cuando el balón viene rodando por el piso.



Dominio con bajo vuelo

Para dominar un balón con alta trayectoria, por encima de la cabeza, el receptor se debe desplazar hacia el balón con un salto, realizando movimientos atacantes de los brazos; los dedos deben estar abiertos y los pulgares más cerca uno del otro. En el momento del contacto con el balón, los dedos lo abarcan con fuerza y seguridad, sin pellizcarlo; las muñecas y los codos se acercan al cuerpo sin tocarlo.

RECEPCIONES DEL BALÓN

Recepción del balón con una mano

Cuando la situación de juego no permite alcanzar y dominar el balón con dos manos, el balón se debe dominar con una mano.

Para ejecutar esta recepción, durante la fase preparatoria el jugador estira la mano hacia



Dominio con alta trayectoria



el balón, de tal manera que debe cortar su trayectoria de vuelo.

En el momento de la recepción, cuando el balón toca los dedos, la mano se debe llevar hacia atrás y hacia abajo como si fuera a continuar el vuelo

del balón. Para este movimiento ayuda un ligero giro o torsión del cuerpo hacia la dirección del balón.

En la fase final de esta recepción, se logra el momentáneo dominio del balón con una mano. Después se agarra firmemente con las dos manos, con intención de acción inmediata. El balón se puede dominar con una mano después de un salto aplicando la misma técnica: cerca del cuerpo y buscando un aterrizaje



Recepción con una mano

equilibrado, incluyendo todos los elementos de protección del balón.

PASES DEL BALÓN CON DOS MANOS

El pase es un modo técnico ofensivo mediante el cual el jugador dirige el balón hacia su compañero de equipo para la preparación o continuación del ataque del equipo.

22 Con dos manos de pecho

El modo fundamental de pases en el juego de baloncesto son los pases del balón con dos manos de pecho. Mediante éstos, el balón se conduce rápido y preciso hacia el compañero situado cerca o a media distancia.

Para ejecutar este pase, durante la fase preparatoria las muñecas de las dos manos con los dedos abiertos agarran el balón libre pero establemente, manteniéndolo frente del pecho. Los codos están cerca del cuerpo sin tocarlo. Con un movimiento en forma de pequeño círculo, el balón se prepara para el lanzamiento.

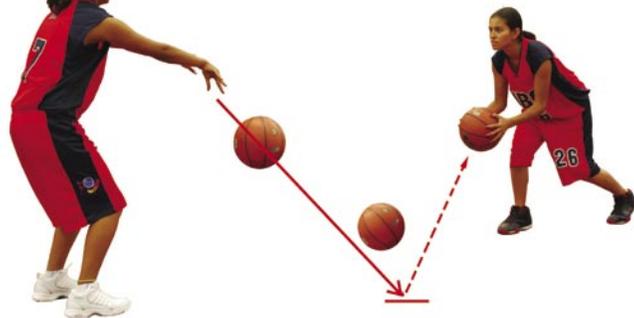


Después el balón se impulsa, se lanza hacia adelante a través de presión de los dedos y de las muñecas sobre el balón, los codos se extienden al máximo. El movimiento necesario termina con el impulso final de las muñecas y los dedos de las manos, los cuales ejercen sobre el balón un movimiento rotatorio hacia atrás.

En la fase final, después del pase del balón, las manos continúan su movimiento. Después bajan y la posición se estira ligeramente.

Picado en el piso

Si el adversario activamente impide el pase de pecho, el balón se puede pasar utilizando el piso con pase “picado”, con rebote del balón. Aplicando este tipo de pase las piernas deben estar



más flexionadas, las manos con el balón se dirigen hacia adelante y hacia abajo con palmas y dedos hacia el piso acompañando la dirección del balón.



Encima de la cabeza

El pase del balón con dos manos encima de la cabeza es muy efectivo contra defensas de presión. La posición del balón encima de la cabeza facilita las precisas interacciones con los compañeros pasándolo sorpresivamente encima de los brazos del adversario.

Para la ejecución de este pase, durante la fase preparatoria el balón se levanta encima de la frente con los codos ligeramente flexionados y orientados hacia adelante, las manos abarcan firmemente el balón.

El jugador con el balón realiza un brusco movimiento de extensión de los codos hacia la dirección deseada y conduce el balón hacia el compañero de equipo finalizando el movimiento con las muñecas y los dedos.

En la fase final, después del pase del balón, las manos continúan su movimiento. A continuación bajan relajadamente.



24 De abajo

El pase del balón con dos manos de abajo se aplica para cortas distancias cuando el balón se recibe de abajo -debajo de las rodillas- o de un rebote, y no hay tiempo de cambiar su posición.

Para ejecutar este pase, durante la fase preparatoria el balón se domina con los brazos ligeramente flexionados, los codos, las palmas y los dedos hacia abajo, abarcan el balón con seguridad y lo desvían levemente hacia el muslo trasero de la posición.



Pase de abajo

Con un movimiento de péndulo de las dos manos y un simultáneo estiramiento hacia adelante, el balón se conduce hacia la dirección deseada. Cuando las manos alcanzan el nivel de la cintura, las muñecas y los dedos con movimiento activo impulsan el balón dándole un efecto rotatorio hacia atrás. La altura del pase depende del movimiento final de las muñecas y los dedos.

En la fase final, después del pase del balón, las manos continúan su movimiento. Posteriormente bajan y la posición se estira ligeramente; luego el jugador adopta la posición atacante.

PASES DEL BALÓN CON UNA MANO

Pase del hombro

El modo más popular de pasar el balón a media distancia es utilizando el pase del balón con una mano del hombro. En este modo es característico el mínimo tiempo del gesto del movimiento complementario de la muñeca y los dedos en el momento de la salida del balón.

mano sigue el movimiento del balón, la muñeca y los dedos dirigen la dirección del pase.

Después de que el balón sale de la mano, ésta acompaña la trayectoria. Los dedos dirigen el movimiento y la muñeca rompe. Después el brazo baja relajadamente y está dispuesto para próximas acciones.

Picado

Si el adversario impide activamente el pase de pecho, el balón se puede pasar utilizando el piso con pase con una mano picado en el piso o rebote del balón. Aplicando este tipo de pase las piernas deben estar más flexionadas, la



Pase picado con 1 mano

mano con el balón se dirigen hacia adelante y hacia abajo con palmas y dedos hacia el piso acompañando la dirección del balón.



Para su ejecución durante la fase preparatoria, las manos con el balón se desvían hacia el hombro derecho o izquierdo, el balón se recuesta sobre la palma de la mano correspondiente y la muñeca se desvía hacia atrás. La mano de apoyo es la opuesta. Los codos no están levantados, se mantienen abajo.

El balón está en la mano, la cual inmediatamente se estira y simultáneamente realiza un movimiento de látigo con la muñeca y los dedos, acompañado con un ligero giro del tronco hacia la dirección del pase. La

26 De abajo

Se utiliza para cortas y medias distancias en situaciones en las cuales el adversario aspira interceptar los pases altos y defiende encimado.



Para ejecutar este pase, durante la fase preparatoria, la mano con el balón se extiende o flexiona ligeramente en el codo. Con un corto gesto hacia atrás se controlan con los dedos las fuerzas centrífugas del movimiento.

Durante la ejecución, la mano con el balón se dirige cerca del muslo y se saca hacia adelante. La fuerza del lanzamiento se crea del total movimiento de la mano extendida y finaliza con un rápido movimiento de la muñeca hacia adelante y ligeramente hacia arriba, con el impulso final de los dedos.



En la fase final la mano del lanzamiento acompaña la dirección del pase, la posición se equilibra, y el jugador toma posición para próximas acciones

De béisbol

El pase del balón con mano encima del hombro desde atrás o pase de beisbol, se utiliza principalmente para distancias largas, de 20 a 25 metros, y usualmente hacia el jugador desprendido.



Para su ejecución en la fase preparatoria, la mano derecha o izquierda controla el balón. La otra mano cumple la función de mano de apoyo. El balón se coloca encima y un poco atrás del hombro de la mano de lanzamiento, atrás de la línea de la cabeza. Simultáneamente el tronco gira hacia el lado del balón.



De béisbol

El balón está en la mano,

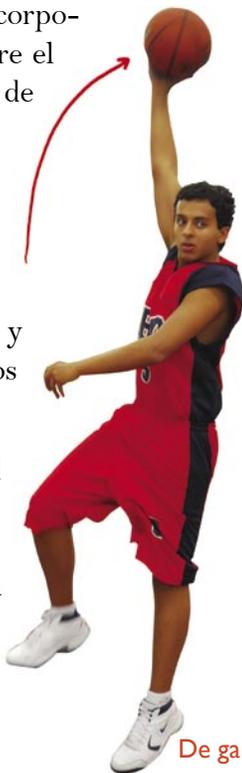
la cual, con gran fuerza y velocidad se estira y simultáneamente finaliza con un movimiento de látigo de la muñeca y los dedos, y un potente giro del tronco hacia la dirección del pase.

En la fase final del pase, el peso corporal se traslada hacia adelante sobre el pie izquierdo que queda como pie de apoyo.

De gancho

El pase del balón con una mano a través de la cabeza o gancho, se utiliza principalmente para media y larga distancia, encima de los brazos levantados del adversario.

Durante la fase preparatoria el jugador con el balón gira ligeramente con el hombro opuesto del balón hacia el adversario y hacia la dirección del pase. La mano con el balón se desvía levemente hacia atrás en la línea del hombro



De gancho

con un gesto rápido. El balón se impulsa con la otra mano hacia atrás.

El balón se controla con las falanges de todos los dedos de la mano de lanzamiento y luego empieza un movimiento enérgico en forma de círculo con la mano y el balón encima de la cabeza hacia la dirección deseada.

El peso corporal se traslada hacia la dirección del pase. El pie trasero acompaña el movimiento del brazo y pisa hacia adelante; el movimiento finaliza firme y estable.

En la fase final, la mano con el balón continúa el movimiento hacia adelante y termina con los dedos y las muñecas hacia el receptor. El pase se puede realizar sin paso hacia adelante.

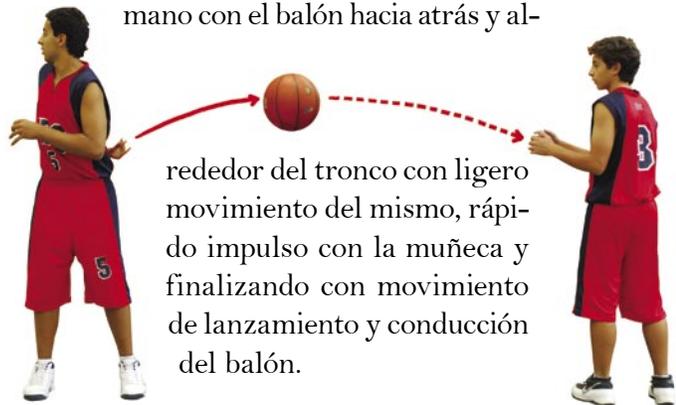
PASES ESCONDIDOS

Los pases escondidos permiten al jugador disimular la verdadera intención o dirección del pase. Estos pases se denominan escondidos porque la fundamental dirección del balón queda parcialmente escondida de

28 la visión del adversario y muchas veces estos pases para él son sorprendivos y no esperados.

Los más frecuentes son:

- Pase del balón mano a mano.
- Pase del balón por detrás de la espalda, donde el movimiento fundamental es el gesto con la mano con el balón hacia atrás y al-



rededor del tronco con ligero movimiento del mismo, rápido impulso con la muñeca y finalizando con movimiento de lanzamiento y conducción del balón.

- Pase del balón encima y a través del hombro. La mano con el balón se dobla bruscamente en el codo y la muñeca, con los dedos se impulsa el balón

por encima del mismo hombro u opuesto hacia la dirección deseada.



Drible

El drible del balón es un modo técnico ofensivo mediante el cual se permite al jugador desplazarse por el terreno de juego.

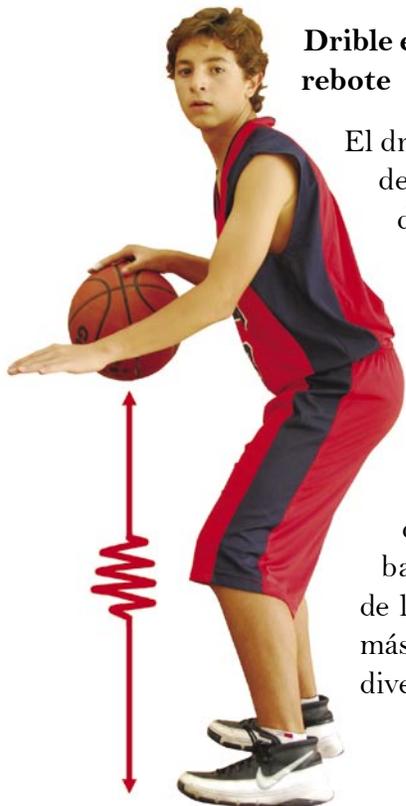
Drible de posición

El drible de posición se realiza mediante sucesivos impulsos sobre el balón con una de las manos o sucesivamente con la mano derecha e izquierda. Los impulsos se realizan hacia abajo y hacia adelante un poco al lado del mismo pie de la mano driblante, cerca del dedo mínimo del pie. Los principales movimientos

se realizan con la extensión del antebrazo, de la muñeca y de los dedos de la mano driblante.

Drible en movimiento con bajo rebote

El drible en movimiento puede ser con bajo rebote del balón. La posición ofensiva es más baja. El balón se protege con la mano, el tronco y la pierna, el rebote del balón es más bajo, el cambio de la dirección es más frecuente y diverso.



Drible con cambio de la dirección

El drible con cambio de la dirección del desplazamiento se aplica principalmente para superar la oposición del adversario y atacar el aro. Se realiza con diferente posición e impulso de la muñeca, la palma y los dedos sobre el balón.

En la práctica se conocen dos cambios:

Cambio de la dirección sin cambio de la mano driblante, con paso de patinador y paso cruzado, con y sin amago, y cambio de la dirección con cambio de la mano driblante.

Existen cuatro modos de cambiar la dirección:



30 Cambio de la dirección con traslado diagonal del balón hacia la otra mano por delante del cuerpo

Es el más rápido y directo modo para el cambio de la dirección del desplazamiento.

En el momento, cuando el mismo pie de la mano driblante pisa el terreno de juego, se realiza un fuerte impulso con la mano sobre el balón hacia el otro pie

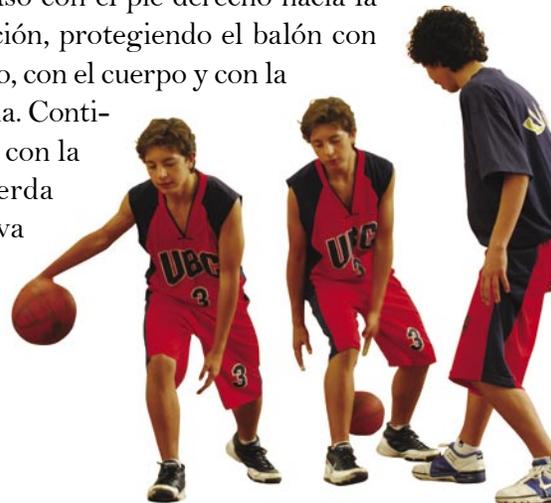


Cambio de dirección con traslado diagonal del balón hacia la otra mano por delante

por la diagonal del cuerpo. El balón inmediatamente se domina con la otra mano. El movimiento concluye con un paso acentuado hacia la nueva dirección del movimiento

Entre las piernas

Cambio de la dirección introduciendo el balón entre las piernas. Realizando el primer paso con el pie izquierdo hacia adelante, se impulsa bruscamente el balón con la mano derecha debajo de la pierna izquierda; se hace un rápido paso con el pie derecho hacia la nueva dirección, protegiendo el balón con el pie derecho, con el cuerpo y con la mano derecha. Continúa el dribble con la mano izquierda hacia la nueva dirección.



Cambio entre las piernas

Cambio por la espalda



Por la espalda

Cambio de la dirección del drible pasando el balón por. Si se realiza el drible con la mano derecha, el balón está en la línea del pie derecho. El pie izquierdo empieza movimiento hacia adelante. En el momento en que el pie izquierdo va hacia adelante libera espacio para el balón por detrás. El jugador pasa el balón por la espalda con un prolongado y enérgico impulso con la mano derecha hacia la mano izquierda, luego el balón se domina con la mano izquierda protegiéndose con el cuerpo, las piernas y la mano derecha. El drible continúa hacia la nueva dirección.

Giro o reversible

Cambio de la dirección del drible mediante giro o reversible. En el proceso del drible se realiza un explosivo paso hacia la dirección opuesta del drible con el mismo pie de la mano driblante, un giro hacia atrás con el otro pie y un rápido cambio de la mano driblante simultáneamente con el paso hacia atrás del mismo pie. El balón está bien protegido entre los pies, la cabeza gira rápidamente hacia la nueva dirección y controla la situación de juego. La posición está equilibrada, el balón protegido y el dominio seguro.



Cambio con giro o reversible

Tiro al aro de posición

La introducción del balón en el aro es el principal objetivo del juego ofensivo.

El tiro al aro de posición debajo del aro es la primera parte de la enseñanza y se debe realizar en cinco acciones:

Acción n° 1: correcta colocación de las plantas de los pies. Posición adelantada con el mismo pie de la mano de lanzamiento. Posición semiflexionada

Acción n° 2: agarre del balón y función de las manos. En la colocación de la mano de lanzamiento, el dedo índice de la mano de lanzamiento se ubica encima del eje vertical del balón.

En la colocación de la mano de apoyo en el agarre lateral, el centro de la palma de la mano de apoyo encima del eje horizontal del balón.

Tiro al aro



Acción n° 3: toma de posición de triple amenaza. La mano con el balón se desvía hacia el hombro de la mano de lanzamiento. El balón se sitúa al nivel de la barbilla y se enfoca la visión hacia el aro.

Acción n° 4: ascenso del balón encima de la cabeza. El balón se lleva verticalmente encima de la cabeza con las dos manos. La dirección es guiada por el dedo índice de la mano de lanzamiento que debe pasar por el centro de la ceja del mismo lado de esta mano.

El vértice entre el dedo índice y el dedo pulgar de la mano de lanzamiento se ubica encima de la oreja del mismo lado de esta mano.

El dorso de la palma de la mano de lanzamiento debe estar paralelo al piso.

El balón debe rotar naturalmente sobre la mano de apoyo de manera que esta queda perpendicular al piso.

Acción n° 5: lanzamiento del balón hacia el aro. Se realiza estiramiento de tobillos, rodillas y articulación coxofemoral y se separa la mano de apoyo del balón.

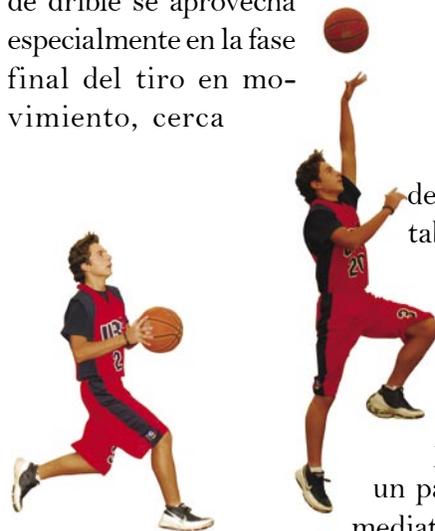
Simultáneamente, se extienden el antebrazo, el brazo, la muñeca y los dedos hacia arriba, conduciendo el balón hacia el centro del aro. Se finaliza el movimiento en posición empujada.

Tiro al aro en movimiento

El tiro al aro con una mano en movimiento después de drible se aprovecha especialmente en la fase final del tiro en movimiento, cerca



Tiro al aro en movimiento



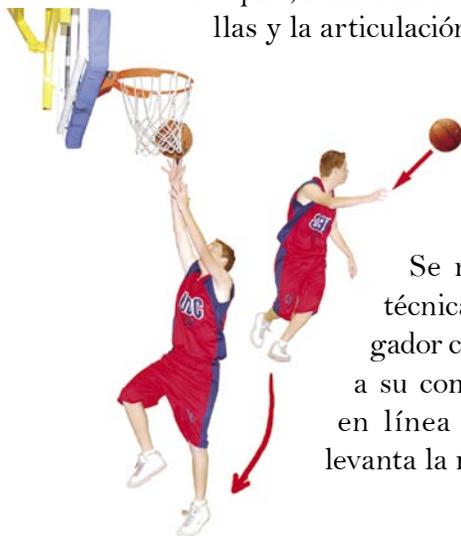
del aro y debajo del tablero.

Después del dominio del balón, el jugador pisa el terreno con el pie derecho dando un paso muy largo. Inmediatamente se sigue el paso con el pie izquierdo, un poco más corto, que transforma la velocidad horizontal en velocidad vertical o salto alto hacia arriba.

En el momento del ascenso hacia el aro, en el punto más alto del salto, el balón se presenta encima de la

34 cabeza. En el momento de mayor cercanía al aro, se impulsa con los dedos de la mano hacia el tablero dándole un ligero movimiento de rotación hacia atrás. La otra mano se separa un poco del balón. Las dos piernas están cerca una de otra, relajadas, los tobillos relajados y las puntas de los pies dirigidas hacia el piso. Todo el cuerpo está extendido hacia el aro.

Posteriormente, el jugador aterriza con un movimiento amortiguante en el mismo lugar donde saltó, o máximo 10 o 15 centímetros más adelante sobre los dos pies, flexionando los tobillos, las rodillas y la articulación coxofemoral.



El tiro al aro con una mano en movimiento después de recepción

Se realiza aplicando la técnica anterior, pero el jugador con el balón sobrepasa a su compañero, se desplaza en línea recta hacia el aro, levanta la mano próxima al aro

y recibe el balón con las dos manos en el momento en que el pie derecho pisa el suelo. El primer paso es largo y el segundo mas corto, seguido de un fuerte impulso de salto hacia arriba con pie de péndulo. La caída se hace en el mismo lugar donde se saltó con los dos pies, de manera amortiguada.

Tiro al aro en suspensión

El tiro al aro con una mano en suspensión es un medio ofensivo fundamental en el baloncesto. En competencias entre equipos de clase mundial, el 70% de los tiros al aro se ejecutan en suspensión con una mano desde diferentes distancias.

En el tiro al aro en suspensión con una mano con media flexión del antebrazo hacia el brazo de



la mano de tiro al aro, en dos tiempos, el brazo está paralelo al piso y el codo levantado hacia arriba y hacia adelante de la línea del hombro de la mano de tiro.

Este estilo es más popular y se ejecuta por todos los maestros de tiro al aro en suspensión con una mano. A la cuenta de “uno”, el jugador salta hacia arriba, su cuerpo sube y alcanza el punto



más alto del ascenso. A la cuenta de “dos”, el jugador realiza el tiro al aro. La principal característica de este estilo es el salto alto o mediano y el abandono del balón de la mano de lanzamiento en el momento del punto más alto de su salto.

Tiro libre

El tiro libre es una oportunidad concedida a un jugador para que consiga un punto sin oposición, desde una posición situada detrás de la línea de tiro libre.



TÉCNICA DEFENSIVA

En la técnica defensiva los jugadores realizan desplazamientos defensivos e intentan apoderarse del balón y se oponen a las acciones ofensivas.

36 Técnica de la defensa

La técnica de la defensa se divide en dos grupos fundamentales: técnica de desplazamiento defensivo y técnica de apoderamiento del balón y oposición.

Técnica de los desplazamientos defensivos

La enseñanza empieza con el estudio, dominio y perfeccionamiento de las posiciones de defensa y sus variedades.

En esta posición las dos piernas están flexionadas en las rodillas, tobillos y articulación coxofemoral. El peso corporal descansa sobre los dos pies. El ancho de la posición de los pies debe ser un poco más amplio que el ancho de los hombros. La frente, el pecho y las rodillas deben estar en un eje vertical. La vista abarca todo el campo de juego.

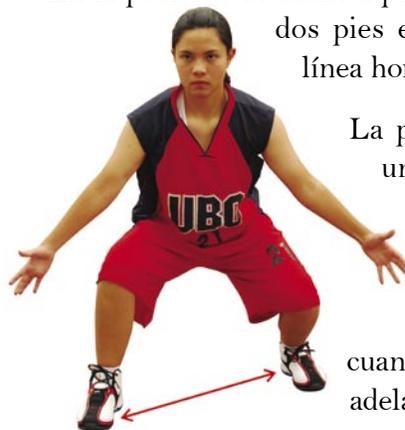
Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones:



Defensa

Defensa con pie adelantado

En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.



La posición de defensa con un pie adelantado puede ser posición derecha cuando el pie derecho está adelantado, o posición izquierda, cuando el pie izquierdo está adelantado.

Dependiendo de la acción defensiva y la función de los brazos, las posiciones de defensa pueden ser:

Posición de defensa baja, donde los brazos están extendidos hacia abajo y hacia el lado con palmas y dedos dirigidos hacia el jugador con el balón, situados debajo de la línea de las rodillas.



Defensa baja

Defensa media

Posición de defensa media, cuando los brazos están extendidos hacia los lados, paralelos al piso. Las palmas y los dedos de las manos están orientados hacia el jugador con el balón.



Pasos especiales de desplazamiento defensivos

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, al lado, atrás y en diagonal.

Defensa alta



Posición defensiva alta cuando se ejerce contra un adversario que no tiene derecho a driblar, por ejemplo en las defensas encimadas.

Hacia adelante



El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa pisa establemente el suelo con el talón del pie adelantado y luego añade el pie trasero.

Posición de defensa mixta, cuando la mano del pie adelantado está levantada, extendida hacia arriba y la otra al lado, paralela al piso. La mano levantada impide el tiro al aro y el pase penetrante. La otra mano impide pases laterales penetrantes.

Defensa mixta



El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.



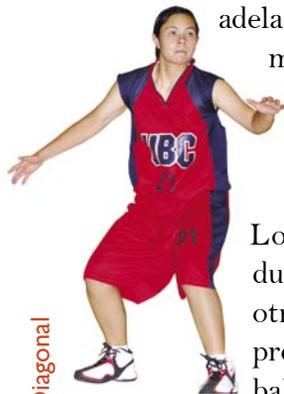
El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

El desplazamiento diagonal se realiza

Lateral



38 en dos direcciones fundamentales; diagonal hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales. Diagonal hacia atrás, izquierda, derecha, la combinación entre pasos de retroceso y pasos laterales.



Diagonal

Los pasos de “acecho” se ejecutan durante la defensa del driblador o en otras situaciones, cuando el defensa se prepara para atacar al ofensivo con el balón o al ofensivo que pretende recibir

el balón.

Con los pasos de engaño se demora la acción ofensiva parándola, desviándola y desequilibrándola.

TÉCNICA DE APODERAMIENTO DEL BALÓN Y POSICIÓN

Quitar el balón

Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del ofensivo con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador

con el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.



Quitar el balón

Arrancar el balón

Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco,

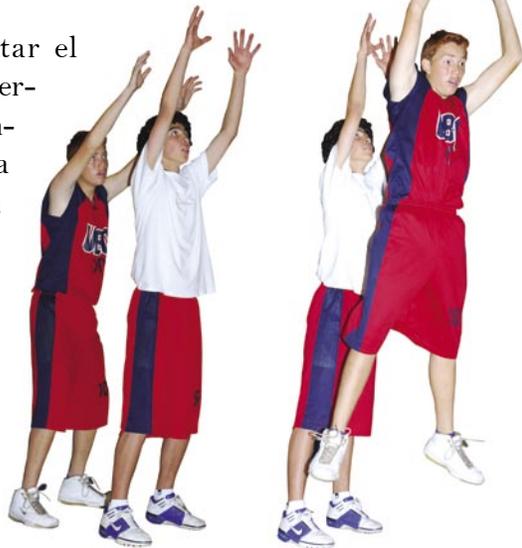


con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

Interceptar el balón

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos.

En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.



Tapar el balón

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.

La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.



Desviar el balón

La técnica para desviar el balón en su primera parte es parecida a la técnica de tapar el balón. La diferencia es el activo movimiento con las yemas o punta de los dedos en la fase final del movimiento. El balón se desvía hacia afuera, hacia la línea final o hacia la línea lateral.



40 Rebote defensivo

Es una acción defensiva que se ejecuta después de un tiro fallado del adversario.

Para aprovechar un rebote ofensivo, se debe ejecutar un oportuno y potente salto, atacando el balón con los brazos extendidos y dedos abiertos.

Se debe realizar un agresivo, brusco y seguro agarre del balón, halándolo, “cortando el hilo” hacia el pecho, abriendo los codos, doblando el tronco hacia adelante y protegiendo el balón. La vista debe dirigirse hacia la situación de juego.

En el momento del aterrizaje, se debe mantener la estabilidad e iniciar el próximo pase.

