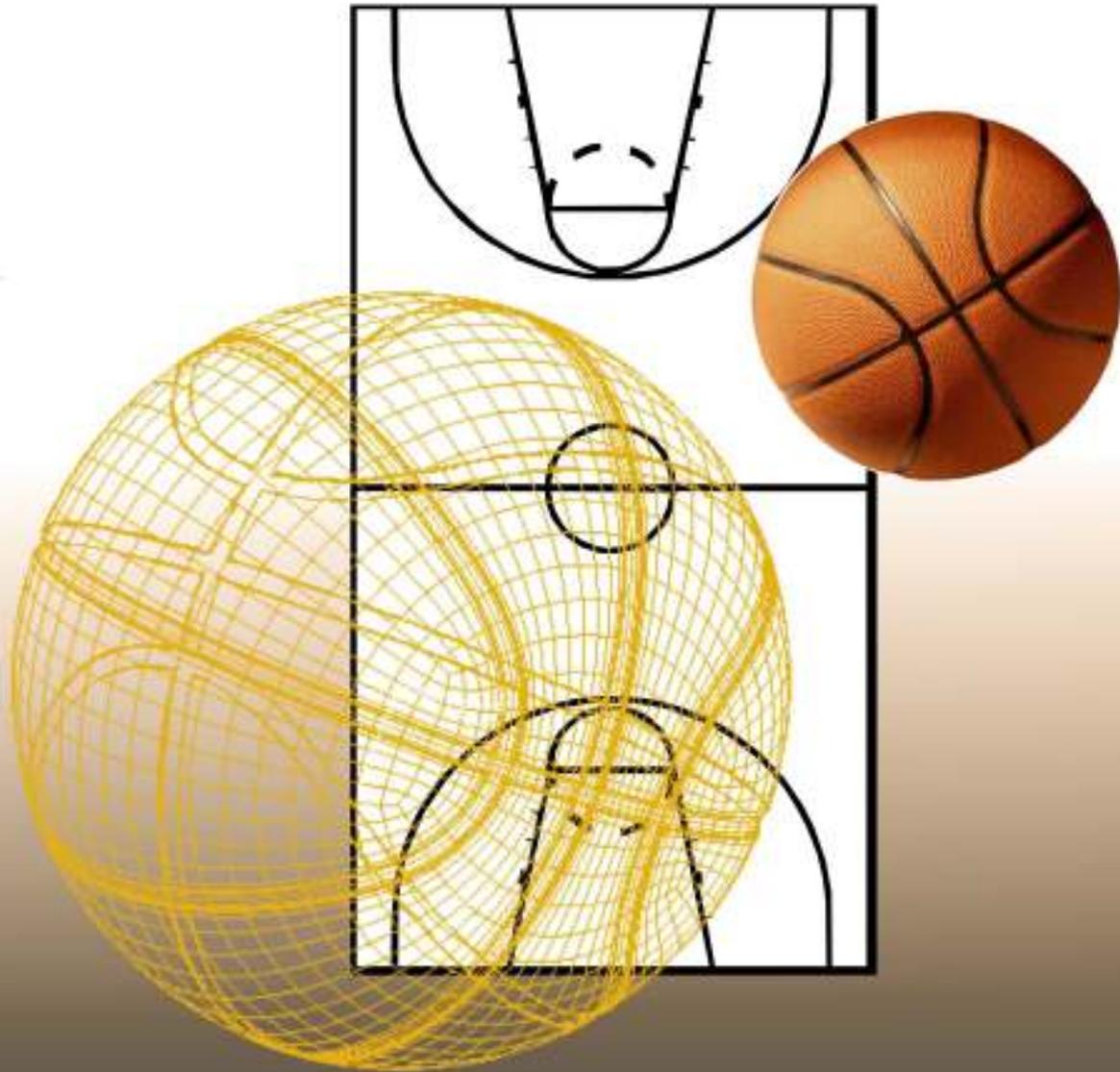




CUADERNO DE BASQUETBOL



**Prof. Dr. César Oliva A.
Colaboradora: Priscila Ángel V.**

Ficha Catalográfica

Oliva Aravena, César Jaime - Ángel Varas, Priscila Fabiola
Cuaderno de Básquetbol./ César Jaime Oliva Aravena. – Valparaíso, V Región: [53 pág.]
2007.

Edición 1ª Agosto, 1986.

Edición 2ª Agosto, 2007. Revisada y ampliada.

1. Básquetbol. 2. Deportes Colectivos. 3. Juegos con Balón. I. Oliva Aravena, César Jaime. II. Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación. III. Facultad de Educación Física. IV. Características del Juego. V. Fundamentos Progresivos o Funcionales.

ÍNDICE

PARTE I: Básquetbol

I.	Características del Juego de Básquetbol	
I.a.	<i>Estructura Formal del Juego</i>	5
a)	El Terreno o Espacio de Juego.....	5
b)	Los Tableros.....	6
c)	Los Cestos.....	6
d)	El Balón.....	6
e)	Los Jugadores.	7
f)	Relación entre compañeros y adversarios.....	7
g)	Las reglas.....	7
I.b.	Estructura Funcional del Juego.	8
II.	Estructura del Juego en Fases	9
III.	Roles o Funciones de Juego	10
IV.	Principios Generales del Juego	12
V.	Contenidos del Juego	13
VI.	Puestos o Funciones en el Básquetbol	15
a)	Los Conductores o Bases.....	15
b)	Características Técnico-tácticas de los Conductores.....	15
c)	Los Aleros.....	16
d)	Características Técnico-tácticas de los Aleros.....	16
e)	Los Pivots.	17
f)	Características Técnico-tácticas de los Pívots.....	17
VII	Bibliografía	21
7.2.	Bibliografía Complementaria	22

PARTE II: Fundamentos Progresivos o Funcionales	23
I. Principios Defensivos	23
1.a. Principios de Ganar Posición	23
1.b. Principio de Ayuda.....	26
1.c. Principio de Presión.....	28
II. Sistemas Defensivos	30
2.a. Formación	31
2.b. Desarrollo	33
2.c. Sistema Defensivo Individual Simple.....	34
2.d. Sistema Defensivo Zonal Simple.....	35
2.e. Sistema Defensivo Zona a Presión	36
2.f. Los 20 “siempre” y los 11 “nunca” de la defensa	41
2.g. Resumen de los Principios Básicos de la Defensa	43
III. Sistema Ofensivos - Táctica de Conjunto	44
3.a. El Contraataque Rápido o Quiebre.....	46
3.b. Ataque Posicional o de Formaciones	49
3.c. Circulaciones	50
IV. Bibliografía	52
4.1 Bibliografía Complementaria	53

Cuaderno de Básquetbol

PARTE I : Básquetbol

Siendo el Básquetbol un deporte colectivo de oposición directo, presenta ciertas características que son comunes a estos tipos de deportes, como también particularidades que lo identifican y le dan un sello propio y diferenciador de los demás.

La evolución del Básquetbol sucede a partir de una relación directa entre las modificaciones de las reglas y la necesidad de atender la dinámica del juego en los aspectos físicos, técnicos y tácticos. La relación de esos factores hace del baloncesto un deporte complejo, de una dinámica muy específica y que exige del practicante, además de los atributos citados, un desarrollo cognitivo para entender esa dinámica y tener la posibilidad de tomar decisiones muy rápidas frente a las exigencias del juego.

A continuación se presentan y analizan cada una de ellas.

I. Características del Juego de Básquetbol

I.a. Estructura Formal del Juego

El básquetbol pertenece al grupo de los deportes colectivos, denominados también de cooperación-oposición. El medio en el que se desarrolla la actividad es común y está determinado por las características de una serie de elementos, cuya presencia se repite en el conjunto de los deportes de equipo. La estructura formal de este tipo de deportes fue analizada entre otros por Bayer (1992), quien distinguió los siguientes elementos: a) el campo de juego, b) los tableros, c) los cestos el balón, d) los compañeros y adversarios, e) la meta, y f) el propio reglamento de juego. Dichos elementos forman parte invariable de la actividad deportiva aunque las diferentes características de cada uno de ellos marcan las diferencias entre los diversos deportes.

a) El Terreno o Espacio de Juego.

En baloncesto el espacio formal de juego tiene forma rectangular, plana y dura, libre de cualquier obstáculo y con unas dimensiones de 28 x 15 m., lo que supone una superficie de 420 m., cuadrados. El terreno de juego se encuentra delimitado por líneas que, en sentido longitudinal se denominan líneas laterales y otras que, en sentido de amplitud, se llamas líneas de fondo. Asimismo, el espacio esta dividido en dos mitades iguales de 14 m., de largo por 15 m., de ancho que albergan diferentes zonas, debidamente señalizadas y que afectan, directamente, a la forma en que esta regulado el juego.

También es necesario diferenciar entre Espacio Formal y Espacio no Formal. Se entiende como Espacio Formal aquél que se encuentra situado en el interior de las líneas limítrofes y línea de fondo y en el cual se desarrolla la acción de juego. De igual forma el Espacio Formal coincide con el sentido de Espacio Sociomotor, en el cual el jugador se encuentra en interacción con los demás, en una situación de motricidad compartida o comotricidad (Hernandez, 1994). El Espacio no Formal, es aquel ubicado en el exterior de las líneas laterales y de fondo y en el cual los jugadores solo puede intervenir si el ultimo apoyo plantar se produce dentro del Espacio Formal. En este espacio, normalmente, no se desarrolla la acción de juego por lo que no esta englobado dentro del Espacio Sociomotor. Un ejemplo, es cuando el jugador en una acción de salto para recuperar el balón que vaya a superar la línea lateral, siempre y cuando, su último apoyo plantar se realice en el espacio formal y sin llegar a pisar dicha línea.

Entre las diferentes áreas o zonas que encontramos cabe destacar las siguientes: el área de lanzamiento de 3 puntos; el área restringida y los tres círculos distribuidos a lo largo del terreno en la calle central.

b) Los Tableros.

Los dos tableros deben estar fabricados de un material transparente adecuado, construido de una pieza, con el mismo grado de rigidez que los tableros de madera dura.

c) Los Cestos.

Están constituidos por un aro de fierro macizo y pintado de color naranja. El aro posee una red, que esta colgada del mismo, y que ayuda a retener momentáneamente el balón y, de esta forma, hacer más visible el lanzamiento convertido. Tanto el tablero como los cestos están unidos por una estructura que los fija al suelo.

El hecho de que la meta se encuentre a una altura determinada (3,05m.), establece una diferencia visual y perceptiva importante, en relación con otros deportes, en los que esta referencia se encuentra más cercana. Esta altura en que se encuentran los cestos, obliga la utilización de la acción del salto para aproximarse a éste, con lo cual aumentan las posibilidades de conseguir un enceste. Por otra parte, debido a sus dimensiones, también es destacable la exigencia de precisión.

d) El Balón.

Es de superficie esférica y de color anaranjado homologado. Debe estar construido por una cubierta de cuero, caucho o material sintético.

e) Los Jugadores.

Los equipos están compuestos por cinco jugadores de campo, que son los que participan simultáneamente en el juego, y los sustitutos o suplentes que varían en número entre 5 y 7, dependiendo de la categoría de la competición. Los jugadores de campo pueden ser sustituidos en innumerables ocasiones siempre y cuando cumplan lo estipulado en el reglamento.

f) Relación entre compañeros y adversarios.

En baloncesto, los compañeros de un equipo aúnan su esfuerzo e intenciones tácticas para conseguir los objetivos generales del juego, tanto en la fase de ataque, como en la fase de defensa, estableciendo para ello interacciones de carácter positivo.

De acuerdo con De Rose Fr. & Trípoli (2005), la interacción ataque – defensa (cooperación / oposición), destaca la relación espacio – tiempo, las relaciones entre compañeros, adversarios y el balón, y las reglas que limitan las acciones, lo que caracteriza la ocupación del espacio común y la participan simultánea de los jugadores, a través de sus acciones y movimientos específicos.

Asimismo, la cooperación representa una forma específica de sociabilidad del juego. Cualquier jugador dentro del equipo, en función de un determinado objetivo común, debe ayudar a sus compañeros y comunicarse con ellos. Según Castelo (1999), la comunicación se realiza de forma instrumental, a través del balón, y de forma comportamental, a través de acciones técnicas-tácticas ejecutadas.

Por otro lado, existe una interacción negativa con los adversarios, que a su vez, intentan colaborar entre ellos, para oponerse a los otros. La presencia de adversarios constituye otra de las constantes del juego, lo que determina “jugar con y contra”. El juego debe ser analizado y comprendido en términos de relaciones de fuerzas entre los equipos.

En síntesis, cada una de las relaciones que se establecen tiene como finalidad superar al contrario independientemente de la fase de juego en la que participen.

g) Las reglas.

Algunos autores, entre ellos Parlebas (1988), define el deporte como una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizado. A partir de esta definición se observa que unos de los rasgos principales que definen al deporte es la existencia de reglas. Éstas ayudan a regular el comportamiento de los jugadores, de tal modo que configuran muchos aspectos del juego (formas de utilizar el espacio, distribución del tiempo de juego, etc.).

De acuerdo, con Castelo (1999), el reglamento normaliza la conducta de los jugadores, estableciendo las condiciones de confrontación, individual o colectiva, y que, en última instancia, determina el sentido y el espíritu del juego.

En este sentido, Menaut (1982), citado en Hernández et al. (2000), afirma que el sistema de reglas de un deporte de equipo y los principios de organización estratégica de dicho juego, constituyen las formas, los signos y el sistema sémico que diferencian a cada deporte de equipo.

I.b. Estructura Funcional del Juego

Investigadores como Ruiz (1997) y Knapp (1981), popularizaron los conceptos de abierto y cerrado, para destacar el papel que el contexto espacio-temporal tiene en el aprendizaje y en la realización de habilidades motrices.

La noción de abierto guarda relación con todo aquello que es susceptible de cambio, incierto, variable y que exige operaciones cognitivas que permiten anticipar y evaluar lo que puede o no suceder. De igual manera, una actividad deportiva es de carácter cerrado cuando el contexto espacio-temporal es estable y con pocas modificaciones (Ruiz, 1997).

En el deporte existen muchas actividades de tipo cerradas, o que se desarrollan en situaciones estables, como pueden ser las diferentes modalidades de lanzamientos en atletismo, el tiro de precisión con pistola, etc. En estas circunstancias, no existe incertidumbre para el deportista, ya que se llevan a cabo en un contexto definido y constante, que puede controlar sin problemas (Cárdenas, 2000).

Ahora bien, el baloncesto, pese a que las dimensiones de la cancha, cestos y balón, permanecen invariables, no puede ser considerado como un deporte de gestos técnicos de tipo cerrado, ya que existen otros elementos del juego que por su carácter variable lo sitúan en el grupo perteneciente a los sistemas abiertos. En este sentido, las relaciones con los compañeros y adversarios, que obligan al jugador a adaptar su comportamiento al de éstos, provocan un elevado grado de incertidumbre, que condiciona la forma de jugar.

Lasierra & Lavega (1993), afirman que en los deportes de equipo no cesan de aparecer escenarios motores inestables en los que la colocación de los compañeros, de los adversarios y del móvil varía (en un partido no se presentan dos situaciones idénticas) solicitando una correcta y rápida percepción.

En síntesis, el básquetbol está considerado como un sistema abierto, compuesto por múltiples y variadas acciones motrices, ya sean de carácter táctico, técnico o físico, que hacen de éste un deporte extraordinariamente complejo.

Cuando se realiza un balance entre los componentes estables e inestables que forman parte del juego, la incertidumbre y la variabilidad en la que se ven inmersos los jugadores, se puede afirmar que el baloncesto es una tarea predominantemente abierto.

Parlebas (1981), elaboró una clasificación a partir de un criterio interno como es la consideración de cualquier situación motriz como un sistema de interacción global entre el entorno físico y los participantes. El factor que determina las características de cada situación motriz es la noción de incertidumbre y su existencia o ausencia.

El baloncesto, englobado dentro de situaciones sociomotoras, presenta incertidumbre en los compañeros y adversarios y ausencia de ella en el medio físico.

II. Estructura del Juego en Fases

Para Cárdenas (2000), el baloncesto está estructurado de forma que la intervención de los jugadores tiene lugar en fase que diferencian las funciones y objetivos que persiguen los mismos.

Según Teodorescu (1984), el contenido técnico y táctico del juego se desarrolla en un marco antagónico, con dos fases fundamentales de ataque y defensa, que se manifiesta tanto de forma individual (lucha entre el atacante y el defensa) como colectivamente (lucha entre el ataque y la defensa). Cada elemento del juego (atacante o defensa) tiene como objetivo romper el equilibrio existente (teóricamente) y crear situaciones de ventaja que le aseguren el éxito.

Las dos fases del juego son la del ataque y de la defensa, diferenciadas entre sí por las acciones técnicas ejecutadas por los jugadores y por las soluciones tácticas, tanto individuales como colectivas, que se desarrollan en el juego.

La fase de ataque se caracteriza por tener el jugador la posesión del balón y buscar la enceste en la canasta del equipo rival, y la defensa, por intentar evitarlo y recuperar la posesión del balón.

Ambas fases tienen como objetivo preferente prevalecer sobre la otra, ya sea a través de los contenidos individuales, con o sin balón, como de los contenidos colectivos, básicos o complejos

Bayer (2000), presenta estas dos fases desde una perspectiva dialéctica, en donde se produce una relación de fuerzas en el desarrollo del juego (Figura 1 p.9).

Entre la fase de ataque y la fase de defensa existen unas fases intermedias o de transición que tienen lugar entre las citadas anteriormente. Estas fases de transición se producen en un doble sentido: de la defensa al ataque y viceversa. La primera recibe el

nombre técnico de contraataque y la segunda de balance defensivo. El termino contraataque se refiere a la fase de transición que se produce a la máxima velocidad, que tiene lugar una vez que se consigue la recuperación del balón y cuyo objetivo es conseguir superioridad numérica, ventaja posicional o ventaja táctica. Esta definición descartaría cualquier transición que se realizara desde la pista trasera a la delantera, a velocidad moderada y con la única finalidad de comenzar el ataque posicional.

Según Cárdenas (2000), la transición defensiva o balance defensivo, se considera cualquier intento por retroceder a la pista trasera, con la finalidad de proteger el propio cesto, que debe realizarse a la máxima velocidad si se pretende evitar sorpresas por parte del equipo rival.

En la actualidad, se ven reducidas las posibilidades de aventajar de averiguar al adversario en estas situaciones, ya que se establecen planteamientos de juego en ataque donde las rotaciones de los jugadores, al mismo tiempo que la circulación del balón, como la posición idónea que deben ocupar los jugadores para destruir una posible situación de contraataque, en caso de recuperación del balón del equipo contrario.

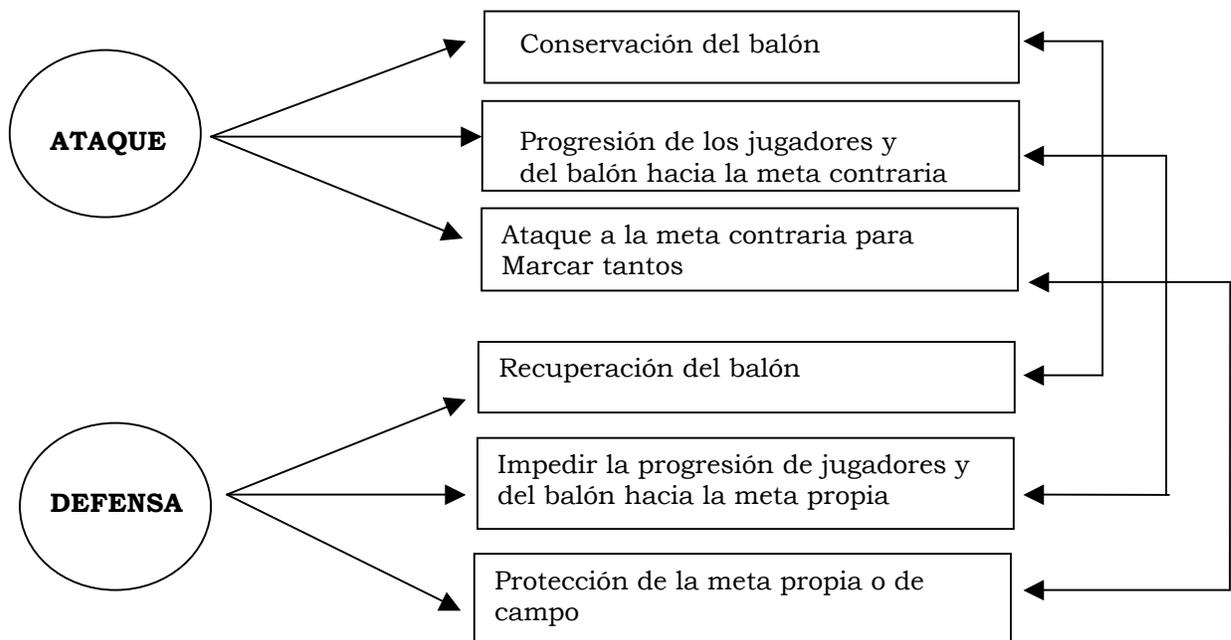


Fig. 1. Fases y funciones del Baloncesto (Bayer, 2000).

III. Roles o Funciones de Juego

El conjunto de acciones motrices propias de los deportes de equipo, y como tal, el básquetbol, está condicionado por la aparición de diferentes roles a desempeñar por los jugadores durante cada una de las fases del juego.

Durante las fases de ataque las posibilidades son las siguientes: atacante con balón, atacante sin balón; durante la defensa: defensor que actúa contra el jugador con balón y defensor que actúa contra un atacante que no tiene posesión del balón.

En este sentido Sampredo (1999), define los roles en los deportes colectivos en: atacante (cualquier jugador con balón), compañero (cualquier atacante sin balón), defensor (defensor del atacante con balón) y ayudante (cualquier defensor del atacante sin balón).

Un jugador que desempeña un rol o función solo pueden desarrollar los subroles o subfunciones o conductas asociadas a ese rol o función, hasta el momento en que cambie de rol o función, instante a partir del cual podrá llevar a cabo otras acciones propias del nuevo rol asumido.

De esta manera, los roles y subroles sociomotores que pueden asumir los jugadores durante el desarrollo de la acción de juego se describen, algunos, en el CUADRO 1.

CUADRO 1. Roles y subroles en el juego del básquetbol. ud. complete los subroles que faltan.

Rol: Atacante con Balón	Rol: Atacante sin Balón
Subroles: - Poner el balón en juego	Subroles: - Avanzar hacia el ataque
- Botear el balón	- Ocupar una posición en el ataque
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
Rol: Oponente del jugador sin Balón	Rol: Oponente del jugador con Balón
Subroles: - Defensor contra un jugador sin balón	Subroles: - Defender contra un jugador con balón
- Luchar por la posición defensiva	- Robar el balón
-	-
-	-
-	-

Los roles y subroles se diferencian en que los primeros son fácilmente identificables dado que, en la mayoría de los casos, dependen de las reglas de juego y de las características de los jugadores; en cambio, los subroles varían en función de la evolución y desarrollo del juego.

Asimismo, los factores que intervienen en la asunción de los distintos subroles a lo largo del juego dependen de: a) el contenido de las reglas, b) las características y experiencias del jugador, c) los niveles técnicos y tácticos de cada jugador, y d) el planteamiento estratégico establecido por el entrenador para afrontar el partido.

IV. Principios Generales del Juego

Los principios generales del juego buscan asegurar las líneas básicas que coordinan las actitudes y los comportamientos técnicos-tácticos de los jugadores en el desarrollo del juego.

Los jugadores, independiente de que su equipo tenga la posesión del balón o no, deben dejar de manifiesto uno de los tres principios generales de la variabilidad de las situaciones de juego: a) la ruptura de la organización del equipo contrario, b) la estabilidad de la organización del propio equipo y c) la intervención del centro de juego, este último principio se aplica en el fútbol, en el básquetbol solo se aplican los dos primeros.

Las dos fases de juego, ataque y defensa, los intereses de cada uno de los equipos son contrarios, por lo que los objetivos de unos se contraponen con los del equipo rival. Este enfrentamiento entre los equipos es lo que define una de las características esenciales de los deportes de equipo. En este sentido Bayer (1992), recoge estos objetivos generales que se muestran en la Fig. 2.

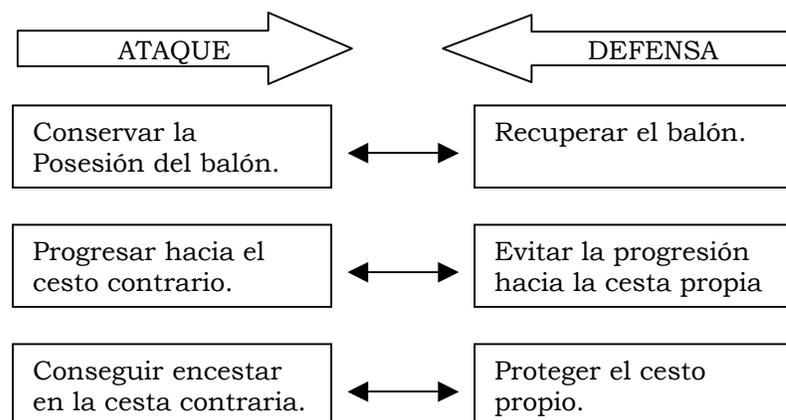


Fig. 2. Principios generales del juego en la fase de ataque y defensa (Bayer, 1992)

V. Contenidos del Juego

De los contenidos que forman parte del básquetbol, hay que distinguir entre los que el jugador utiliza en forma individual (medios individuales) y aquellos que necesitan de la intervención de dos o más compañeros del mismo equipo (medios colectivos) (Cárdenas, 2000).

Los contenidos hay que diferenciarlos en función del rol específico que desempeña el jugador en la fase de ataque (atacante con balón o atacante sin balón) (Fig. 3 p.13) y en la fase de defensa (oponente del atacante con balón u oponentes del atacante sin balón) (Fig. 4 p.13).

En relación con los medios tácticos colectivos existe una diferenciación entre los denominados medios colectivos básicos (MTCBs) y complejos (MTCCs). Los primeros hacen referencia a las acciones colectivas realizadas entre dos o más jugadores, de carácter indivisible, que dependen de la correcta coordinación espacio-temporal entre los participantes, con el objetivo de conseguir ventaja posicional para la recepción del balón o para lanzar al cesto. Los medios tácticos colectivos complejos son el resultado de los MTCBs, ya sea de forma espontánea, por decisión de los jugadores, o preestablecida. Entre los primeros y dentro del grupo correspondiente a la situación de 2x2 en fase de ataque se encuentran el Pase-Desplazamiento, la Creación de Espacios Libres, etc., entre los MTCCs, se incluyen los sistemas de juego tanto defensivo como ofensivo.

En la Fig. 4 (p.13), que hace referencia a la fase de defensa, se aprecia que dentro de los medios individuales, tanto el oponente del atacante con balón como el que actúa contra el que no lo tiene, pueden realizar acciones que implican desplazamientos horizontales y verticales que se materializan en diferentes tipos de saltos. En cambio, en relación MTCBs se refieren a acciones tales como defensa contra pantalla directa, ayudas y recuperación, etc. Finalmente, las acciones que guardan relación con los MTCCs son por ejemplo, las defensas individuales, en zona, presionantes, etc.

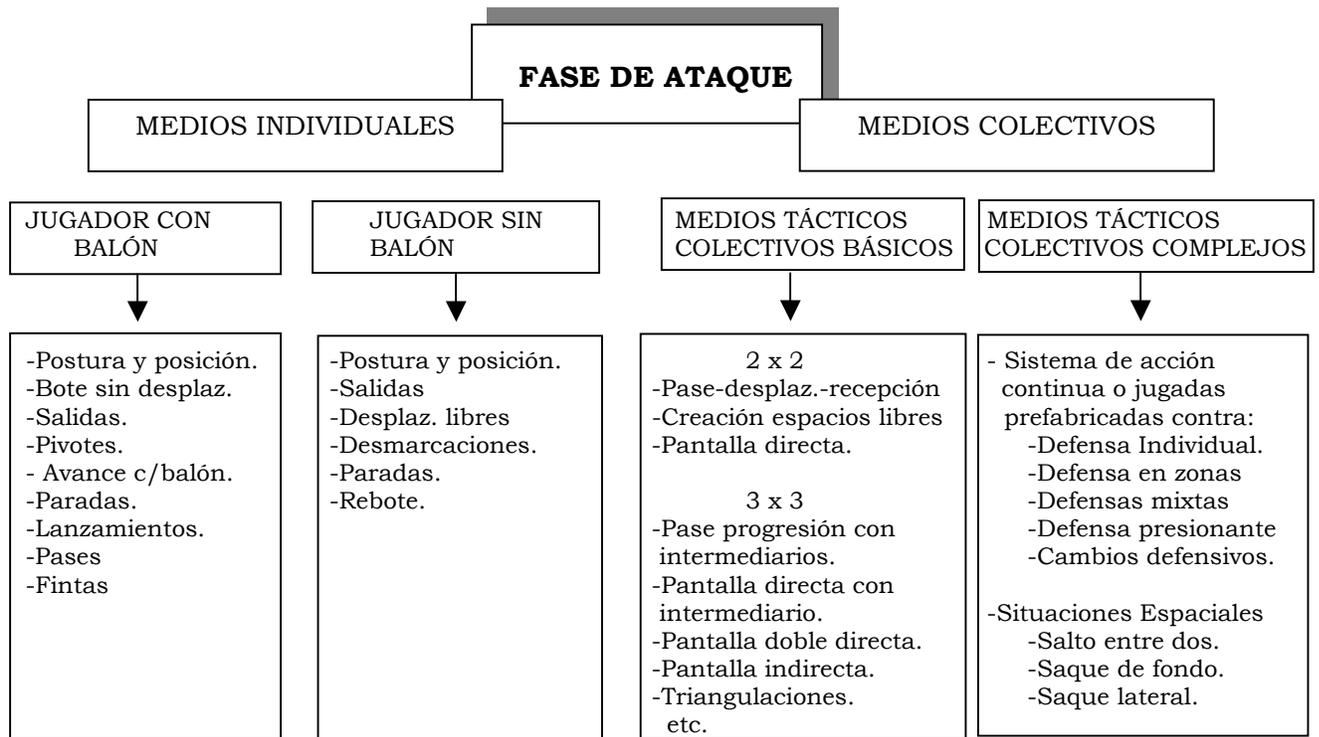


Fig. 3. Contenidos de juego en la fase de ataque.

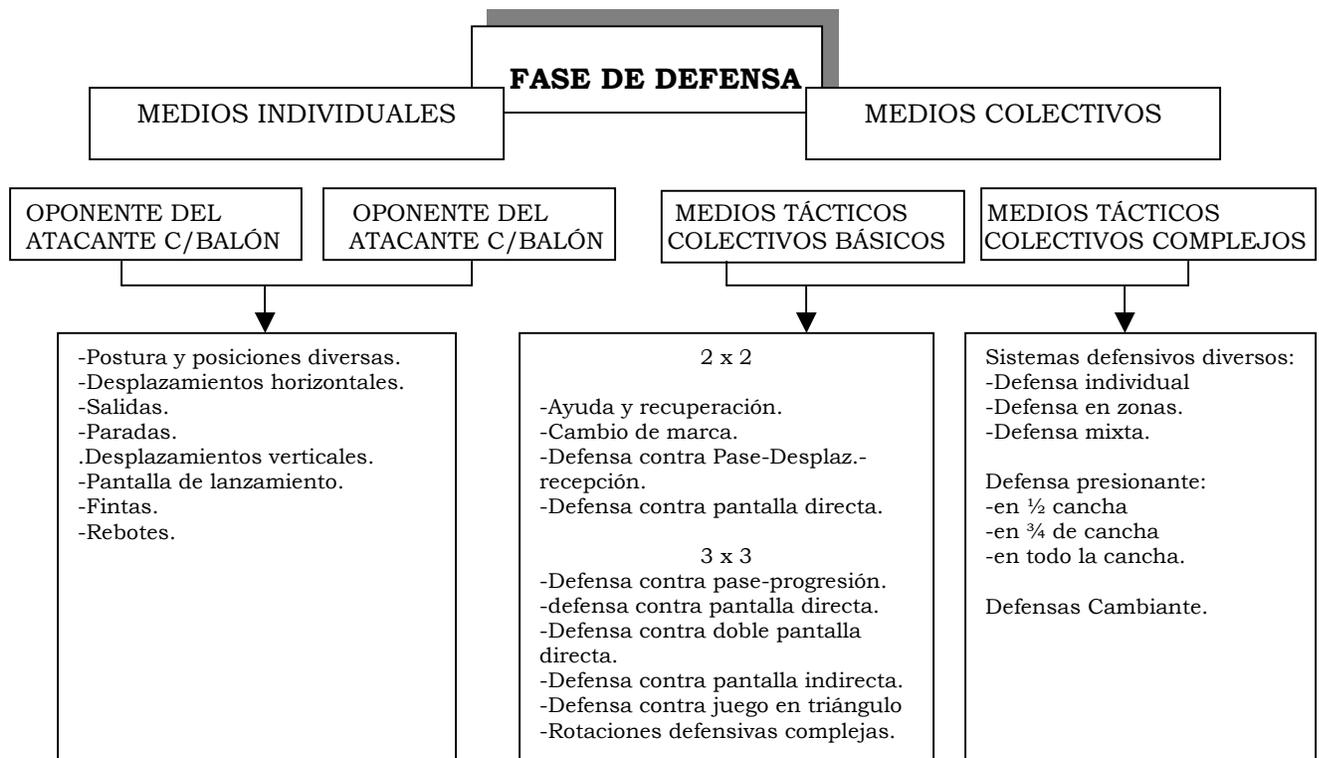


Fig. 4. Contenidos de juego en la fase de defensa.

VI. Puestos o Funciones en el Básquetbol

Las fases de juego en el baloncesto son el ataque y la defensa y cada una de ellas requiere de la distribución homogénea de los espacios de juego por parte de los jugadores, en función de los principios generales del juego y de las necesidades particulares del momento. Esta ocupación espacial tiene como principal referencia la distancia del cesto, debido a la oposición constante por alcanzar la máxima profundidad en el juego de ataque (Cardenas et al., 1999). Así, nos encontramos con las denominadas posiciones externas o exteriores mayoritariamente empleadas por los conductores o bases y los aleros o alas, y las posiciones internas o interiores, desempeñadas por los pívots.

Si hacemos referencia al juego exterior, son los bases y los aleros los que, en la mayoría de las ocasiones, utilizan este espacio no delimitado reglamentariamente. Sus movimientos son ejecutados, normalmente, en las áreas colindantes a la línea de tres puntos, tanto en el interior como en el exterior de la misma, aunque en este caso fuera del área restringida temporalmente por el reglamento.

a) Los Conductores o Bases

Son los jugadores encargados de dirigir y organizar al equipo durante la fase de ataque, teniendo la posesión del balón durante una gran parte del tiempo disponible para atacar. Se trata de jugadores con gran manejo del balón, buenos pasadores y elevada rapidez técnica. Son veloces en sus acciones y poseen un aceptable tiro exterior.

b) Características Técnico-tácticas de los Conductores

Investigadores como Colli & Faina (1987), observaron que le 51,7% del tiempo de juego, los bases se encuentran en situación de defensa, lo que nos indica la trascendencia de este puesto específico durante la mencionada fase de juego.

En España Hernández (1988), muestra un análisis de las acciones ejecutadas por los bases (Fig. 5 p.15), destacando que de los 744 botes que se dan por equipo, 567 los ejecutan estos jugadores, lo que representa un 88% . De los 290 pases totales por partido, los bases realizan un total de 124, lo que representa un 42,7%. Por el contrario, en los lanzamientos de cancha, el % que aporta es de 9%, lo que puede ser debido al hecho, que los jugadores que desempeñan este puesto específico se encargan de la conducción y dirección del equipo.

En este sentido Oliva (1986), estudiando la liga nacional Dimayor en Chile, había determinado que los conductores ejecutaban un promedio de 70 dribles por partido con un total promedio de 384 botes (56.085), ejecutaban 82 pases (36.59%) y 12 lanzamientos

(15.28%). Un análisis mas fino de ésta función como de las otras se muestran en las TABLAS 1 a la 7 (p.17-18) y el estudio de De Rose Jr. (2005) TABLA 8 y 9 (p.19), y los CUADROS 2 y 3 (p. 20).

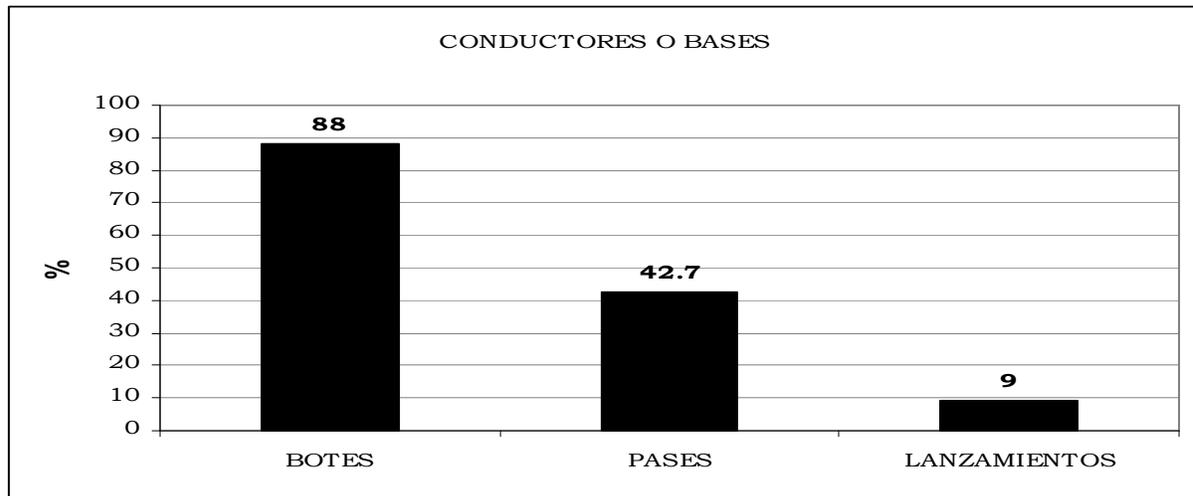


Fig. 5. Distribución de las acciones técnicas realizadas por los conductores o bases (Hernández, 1988).

c) Los Aleros

Son jugadores que presentan una especificidad distintas y al mismo tiempo, complementaria a la desarrollada por los bases. Se trata de jugadores con una enorme polivalencia, capaces de desarrollar un elevado porcentaje anotador y de gran ayuda para su equipo en situaciones defensivas. Su efectividad atacante como anotadores, tanto en situaciones de ataque posicional como de contraataque, debe ser elevada, lo cual hace que su participación en el juego sea primordial, por ser determinantes en la resolución de los sistemas tácticos de ataque.

Debido a su envergadura, son jugadores capaces de aportar rebotes en posiciones defensivas, así como propiciar segundas opciones de ataque por rebotes atacantes. Son jugadores que carecen de excesiva masa corporal que les dificulte sus acciones, capaces de anotar con facilidad desde posiciones exteriores y en ocasiones, incluso cerca del cesto.

d) Características Técnico-tácticas de los Aleros

Los aleros se encuentran el 48,4% del tiempo total de juego en fase de defensa; de este tiempo un 14,7% actúan en el lado alejado del balón, un 13% contra el jugador que tiene posesión del balón y 11,2% contra el que no lo tiene (Colli & Faina, 1987).

Hernández (1988), expone que de los 744 botes de promedio realizados por equipo sólo un 9% corresponde a los realizados por estos jugadores (Fig. 6). Referido a los pases, estos alcanzan un % del 35,5% del total, lo que significa que, junto con los conductores, son los jugadores que más uso hacen de este contenido de juego. En relación ala acción de Lanzamiento, los aleros representan un % del 36%, compartiendo este dominio con los pivot, certificando así su alta participación atacante.

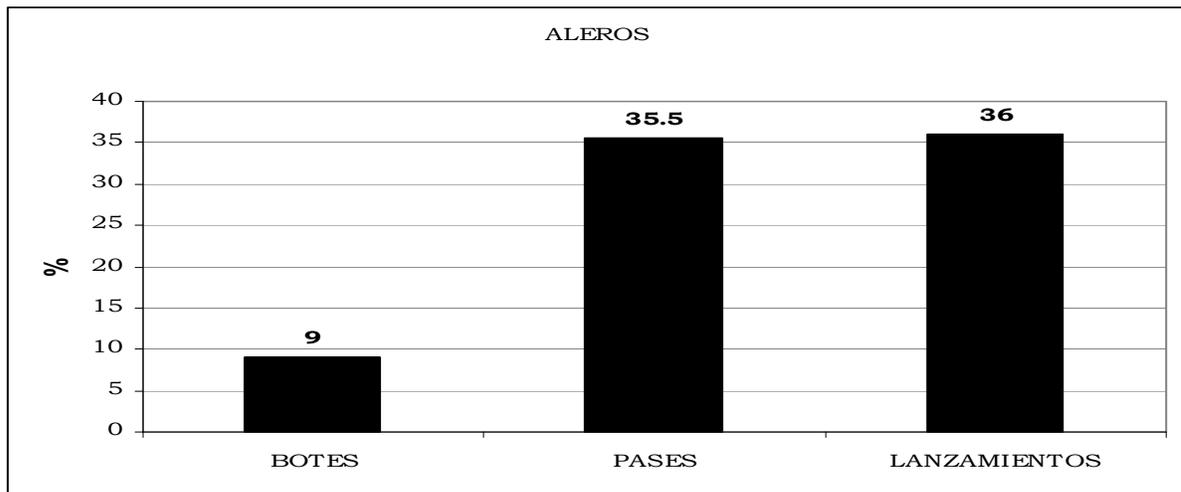


Fig. 6. Distribución de las acciones técnicas realizadas por los aleros (Hernández, 1988).

e) Los Pivots

Su principal característica es desarrollar el juego interior, el juego cercano al cesto. Se trata de jugadores de gran envergadura, al igual que los aleros, pero a diferencia de éstos, su masa corporal es bastante mayor. Esta morfología es imprescindible para desarrollar óptimamente sus acciones en posiciones interiores.

En este sentido, los pivots son jugadores con una capacidad anotadora aceptable, grandes rebotadores y elevado poder intimidador ante el saque del equipo adversario. Básicamente, sus acciones están orientadas a la consecución de encestes y proporcionar opciones de segundos lanzamientos, tras la recuperación del balón en el rebote, en fase de ataque. De igual forma, se encargan también de asegurar los rebotes e interceptar lanzamientos en la fase de defensa. Complementariamente, poseen funciones tácticas muy importantes para el desarrollo del juego en cada una de las fases mencionadas.

f) Características Técnico-tácticas de los Pivots

En la fase de defensa, los pivots se encuentran el 18,2% del tiempo de juego en el lado alejado del balón, mientras que en un 14,5% del tiempo actúan contra el jugador que

no tiene el balón y el 62% en esta situación de pantalla, aunque sin especificar por parte de los autores si se trata de pantallas o bloqueos para el jugador con balón o para intentar que el jugador adversario sin balón capture el rebote (Colli & Faina, 1987).

Hernández (1988), encuentra que de un total de 744 botes por equipo, los pivots realizan un total de 14 (Fig. 7). Si hacemos referencia a los pases, estos realizan 63 de un total de 290 por equipo. En cuanto a los lanzamientos, poseen un 32% sobre el total de los tiros realizados por el equipo.

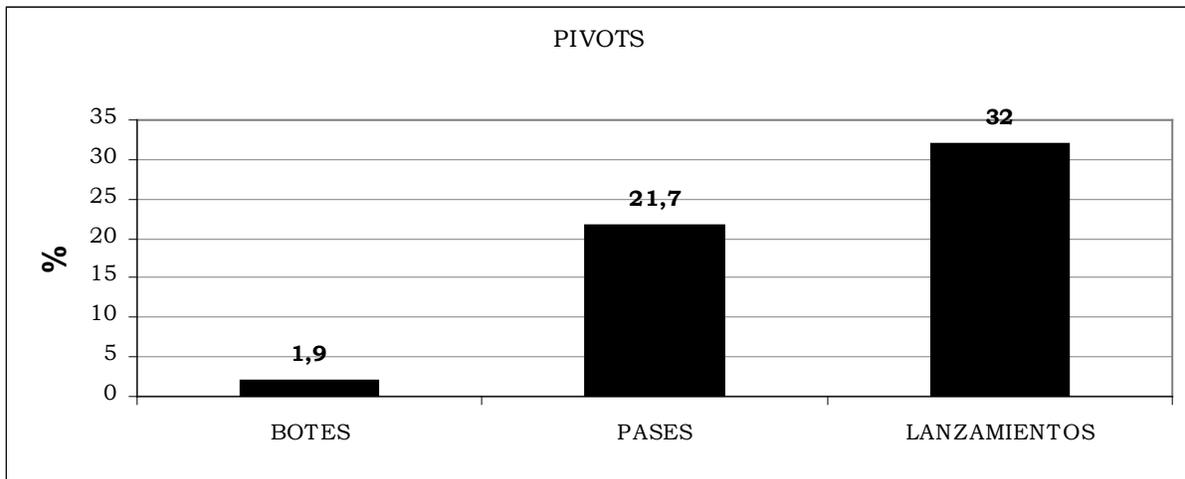


Fig. 7. Distribución de las acciones técnicas realizadas por los pivots (Hernández, 1988).

TABLA 1. Promedios de Dribles y Botes durante un Partido de Básquetbol (Oliva, 1986a).

FUNCIONES	DRIBLES		BOTES	
	Promedio Partido	%	Promedio Partido	%
Conductor	70.00	39,72	384.52	56,08
Aleros	74.77	40,20	240.00	33,16
Pivots	48.00	20,07	100.00	10,74

TABLA 2. Número promedios de Saltos por partido (Oliva, 1986a).

FUNCIONES	Número Promedio de Saltos	
	Promedio Partido	%
Conductor	31.08	14,36
Aleros	69.00	31,88
Pivots	11.,33	53,75

TABLA 3. Número promedios de Pases por partido (Oliva, 1986a).

FUNCIONES	Número Promedio de Pases	
	Promedio Partido	%
Conductor	82.05	36,59
Aleros	101.64	40,56
Pivots	69.50	22,84

TABLA 4. Promedios de tipos de Pases durante un Partido de Básquetbol (Oliva, 1986a).

PASES	CONDUCTOR		ALEROS		PÍVOTS	
	Promedio Partido	%	Promedio Partido	%	Promedio Partido	%
Pecho	29.15	36,85	30.11	30,20	18.46	27,21
Pique	8.78	11,11	15.52	15,57	6.46	9,52
Hombro	11.68	14,77	16.76	16,81	19.61	28,91
Sobre Cabeza	26.21	33,13	25.52	25,60	14.69	21,65
Bajo Mano	2.84	3,59	10.64	10,67	8.15	12,01
Gancho	0.42	0,53	1.11	1,12	0.46	0,68

TABLA 5. Promedios de Lanzamientos durante un Partido de Básquetbol (Oliva, 1986a).

FUNCIONES	EJECUTADOS		CONVERTIDOS		ERRADOS	
	Promedio Partido	%	Promedio Partido	%	Promedio Partido	%
Conductor	12.06	15,28	4.43	12,87	7.63	17,15
Aleros	31.43	39,84	13.43	38,98	18.00	40,50
Pívots	35.40	44,87	16.59	48,14	18.81	42,33

TABLA 6. Promedios de Tiros Libres durante un Partido de Básquetbol (Oliva, 1986a).

FUNCIONES	EJECUTADOS		CONVERTIDOS		ERRADOS	
	Promedio Partido	%	Promedio Partido	%	Promedio Partido	%
Conductor	3.37	18,18	2.15	19,32	1.21	16,45
Aleros	5.85	31,64	3.50	29,16	2.37	32,06
Pívots	9.31	50,16	5.50	45,83	3.81	51,47

TABLA 7. Promedios Tiros de 3 puntos durante un Partido de Básquetbol (Oliva, 1986a).

FUNCIONES	EJECUTADOS	CONVERTIDOS	ERRADOS
Promedio Lanzamientos por Partido	6.96	2.43	4.53

TABLA 8. Distancia recorrida durante un Partido de Básquetbol en metros (De Rose, 2005).

FUNCIONES	Teodorescu (1994)	Moreno (1988)	Brandão (1992)
Conductor	---	6.104,22	5.925,99
Aleros	---	5.632,38	6.029,96
Pívots	---	5.761,70	5.972,46
Promedio Total	4.000	5.761,70	5.985,14

TABLA 9. Número de Saltos durante un Partido según diferentes autores (De Rose, 2005).

	Araújo (1982)	Colli & Faina (1987)	Moreno (1988)	Brandão (1992)
Conductor	25	27	25	41,7
Aleros	40	32	71	55,0
Pívots	58	32	100	42,7
Promedio Total	41	30,3	65,3	46,4

Los parámetros de Tiempo de Participación durante un partido de baloncesto, un equipo realiza como promedio de 102.42 ataque, por ende, el mismo número de vueltas a la defensa. La media de ataque y defensa es de 409.68 por partido, considerando a ambos equipos. Siendo el promedio de participación de 78.6 acciones con una media de tiempo de 30 segundos 49 centésimas, por partido.

El parámetro Táctico Defensivo, determina y cuantifica los sistemas defensivos más utilizados por los equipos de alto rendimiento en Chile. Así se pudo concluir lo siguiente:

- a) Qué el más utilizado es la defensa individual.
- b) Qué de las defensas zonales, la más requerida es la 2 – 1 – 2

Los parámetros de Tiempo de Pausa, es considerado como el tiempo transcurrido desde que el juez hizo sonar su silbato hasta que el balón queda “vivo”. En el desarrollo de un partido como promedio se producen 80.66 detenciones del tiempo computable, en el cual se invierten 33min. 46seg. 85cent., teniendo como media 26seg. 20cent., siendo las detenciones expresadas en el CUADRO 2 y 3 (p.20).

CUADRO 2. Promedios de tiempos utilizados en Detenciones en un partido (Oliva, 1986b).

DETENCIONES	MINUTOS	SEGUNDOS	CENTÉSIMAS
Tiros Libres: 1 ejecución		28	97
2 ejecuciones		43	16
Saques laterales		7	83
Violaciones		17	00
Sustituciones		6	54
Incidentes diversos		42	24
Minutos 1 ^{er} . Tiempo	1	17	85
2 ^{do} . Tiempo	1	14	36
Tiempo de descanso	13	24	50

CUADRO 3. Promedios de Incidencias Reglamentarias por Partido. (Oliva, 1986b).

INCIDENCIAS REGLAMENTARIAS	Promedio Partido	%
Faltas personales -técnicas	37.11	40,26
Saques Laterales	29.11	31,56
Violaciones	7.44	8,07
Minutos	5.55	6,02
Sustituciones	9.88	10,72
Incidencias diversas	3.11	3,37

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Bayer, C. (1992). **La enseñanza de los juegos deportivos colectivos**. Barcelona: Edit. Hispano Europea.
- Cárdenas, D. (2000). El estilo de juego. **Clinic**, **50**, 16-23.
- Cardenas, D., Piñar, M., Sánchez, M. & Pintor, D. (1999). **Análisis del juego interior**. **Revista Motricidad**, **5**, 87-110.
- Castelo, J. (1999). **Fútbol. Estructura y dinámica del juego**. Barcelona: Edit. Inde.
- Colli, R. & Faina, M. (1987). Investigación sobre rendimiento en Basket. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, **2**(1), 3-9.
- De Rose Jr., D. & Tricoli, V. (2005). Basquetebol: conceitos e abordagens gerais. In: De Rose Jr., D. & Tricoli, V. **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri, SP.: Edit. Manole.

- Hernández, J. (1988). **Baloncesto. Iniciación y Entrenamiento.** Barcelona: Edit. Paidotribo.
- Hernández, J. (1994). **Análisis de las estructuras del juego deportivo.** Barcelona: Edit. Inde.
- Knapp, B. (1981). **La habilidad en el deporte.** Valladolid: Edit. Miñon.
- Lasierra, G. & Lavega, P. (1993). **1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo.** Barcelona: Edit. Paidotribo.
- Oliva, C. (1986a). Determinación de los parámetros que inciden en un partido de Básquetbol. **Revista Cestos**, (3), 3-4.
- Oliva, C. (1986b). Determinación de los parámetros que inciden en un partido de Básquetbol. **Revista Cestos**, (4), 3-4.
- Oliva, C. (1986c). **Cuaderno de Básquetbol II.** Pontificia Universidad Católica de Chile. Cód. Bibl. 21747
- Parlebas, P. (1981). **Contribución a un lexique commenté en science de l'action motrice.** Paris: Edit. Insep.
- Parlebas, P. (1988). **Elementos de la sociología del deporte.** Malaga: Edit. Unisport.
- Ruiz, L. (1997). **Deporte y aprendizaje.** Madrid: Edit. Visor.
- Sampedro, J. (1999). **Fundamentos de la táctica deportiva.** Madrid: Edit. Gymnos.
- Teodorescu, L. (1984). **Problemas de teoría e metodología nos jogos desportivos.** Lisboa: Edit. Horizonte.

7.1. Bibliografía Complementaria:

- Ferreira, A. & De Rose, D. (1987). **Básquetebol: técnicas e táticas. Uma abordagem didático-pedagógica.** São Paulo: Edit. EDUSP.
- Oliva, C. (1986). **Globalidad y Básquetbol.** Santiago: Edit. Universidad Católica de Chile.
- Oreste, H. (s/d). **Iniciación al Básquetbol.** Santiago: Edit. Tiempo Libre.
- Salas, O. (1992). **50 años de experiencia como D.T. en el Básquetbol chileno.** Santiago: Edit. Italiana Ltda..

PARTE II: Fundamentos Progresivos o Funcionales

El Básquetbol contemporáneo ha tenido una rápida y veloz evolución en los aspectos defensivos. Hoy en día los Principios y Sistemas Defensivos, están otorgando numerosísimas posibilidades y podemos afirmar que, desde el punto de vista técnico a progresado más que la Ofensiva.

Ya ha quedado de lado la máxima “la mejor defensa es un buen ataque”, y así vemos que muchos de los Profesores y los Entrenadores, están dando más énfasis al trabajo defensivo y otorgando un porcentaje importante en sus sesiones de clases o entrenamientos.

La estructura anatómica de los Sistemas Defensivos se establece a partir de los *Principios Defensivos*, los cuales permiten establecer teórica y operacionalmente su Formación y su Desarrollo, a seguir:

I. Principios Defensivos

1.a. Principios de Ganar Posición

- *Cuidar la Línea de Fondo*
- *Fintas Defensivas*
- *Rebote Defensivo*
- *Mecanismo para Eliminar Pantalla*

1.b. Principio de Ayuda

- *Flotación*
- *Ayuda y Recuperación*
- *Cobertura y Recobro*
- *Cambio de Jugador*

1.c. Principio de Presión

- *Marcación al Dribbleador*
- *Anticipación*
- *Dos contra Uno*
- *Trampas Defensivas*

I. Principios Defensivos

1.a. Principios de Ganar Posición

Es un fundamento defensivo mediante el cual un defensa cierra el paso al atacante, para que no pueda llegar al cesto, considerando:

- ⇒ Mantenerse a una distancia operacional del atacante que tiene el balón y desplazarse con él con rápidos movimientos de pasos de deslizamiento, manteniendo esa ubicación entre el atacante y el cesto.
- ⇒ Si el atacante no tiene el balón, el defensa se ubica entre él y el cesto, desplazando levemente para ampliar la visión periférica.

➤ *Cuidar la Línea de Fondo.*

Por estar el tablero a 1.20m., de la línea de fondo, se hace necesario el dominio de ese sector considerado muy peligroso para la defensa la que debe impedir toda penetración, por ese sector. Para lo anterior el defensa debe desplazarse rápidamente a fin de ganar la posición, pisando la línea de fondo, levantando sus brazos para indicar que no comete falta al impedir el lanzamiento o la penetración.

➤ *Fintas Defensivas.*

Consiste en un desplazamiento corto y rápido que realiza el marcador hacia el jugador con el balón, recuperándose de inmediato, para engañarlo y obligarlo a realizar una mala jugada, para ello el defensor debe:

- ⇒ Súbitamente dar un paso hacia el balón con un pie adelantado y el brazo del mismo lado extendido.
- ⇒ El peso del cuerpo en el pie de atrás para volver rápidamente a la posición anterior.
- ⇒ Si el atacante detiene su drible, lo marcará agresivamente, si no lo hace, al retroceder el dribbleador cambiará de dirección elevando el drible, ocasión que debe aprovechar el defensa para “pincharle” el balón.

➤ *Rebote Defensivo.*

Fundamento con el cual el defensor cierra el paso al atacante hacia el cesto. Para ello debe:

- ⇒ Controlar al atacante el producirse el lanzamiento tocándole levemente con el dorso de la mano.
- ⇒ Producido el lanzamiento, el defensa gira para darle la espalda al atacante mediante un paso de pivote, asumiendo posición defensiva presto a ir al rebote. Sus brazos dirigidos diagonalmente hacia fuera y atrás, mediante un leve contacto con el oponente.
- ⇒ Una vez realizado lo anterior, el defensa debe seguir la trayectoria del balón, saltar enérgicamente para tomarlo en el punto más alto del rebote.

- ⇒ Debe tomarse el rebote no arriba de su cabeza, sino delante de ella, inclinado levemente el tronco hacia delante.
- ⇒ Tomar el balón con una mano, por arriba de ella y la otra por abajo (siempre la mano que toma contacto con el balón en el rebote en primer lugar es el brazo interno)
- ⇒ En su caída proteger el balón abriendo sus codos y llevando el balón a la altura del abdomen o pecho.
- ⇒ Mientras desciende debe estar observando hacia el lugar donde va hacer el paso, para iniciar un quiebre o salida rápida
- ⇒ Un aspecto importante del jugador que rebotea es, dominar los ángulos de rebote. Existen dos tipos : corto y largo

Para el *Rebote Corto*, la defensa destina tres jugadores que forman un triángulo de rebote. Estos deben ser los más altos y agresivos.

Para el *Rebote Largo*, (zona de tiro libre) los otros dos defensores. Estos son jugadores rápidos de reflejos y ágiles.

➤ *Mecanismo para Eliminar Pantallas.*

Esta es una de las luchas más interesantes del Básquetbol. El ataque desea bloquear a los defensas mediante pantallas y cortinas y la defensa lucha por eludir o romper esas pantallas.

Hoy en día no se aplican los cambios de hombres o jugadores en el trabajo defensivo con la regularidad de antes. Más bien tiende a desaparecer.

Existe sí la Ayuda, pero ella es momentánea, para ello no es cambio de jugador.

- ⇒ Primer caso: El defensa pasa por entre la Pantalla, Aquí el defensa debe “saber” cuando viene una pantalla: porque él debe darse cuenta; porque algún compañero lo avisa oportunamente; porque la mayoría de ellas son “avisadas”.

La forma de proceder es que el defensa adelanta una pierna enérgicamente, esta pierna es la que corresponde a la dirección en que viene el pantallador. Con ello logra abrirse paso por entre el pantallador y su marca. Como el espacio que le queda es muy pequeño debe cambiar rápidamente su pose defensiva a la de pie, ubicado de perfil ya que ocupa menos lugar. El paso que da el defensa, además de enérgico y agresivo es largo. Sus brazos los puede colocar cruzados a la altura del pecho o bien dejarlos colgar libremente al lado del cuerpo.

- ⇒ Segundo caso: El Defensa pasa por atrás de la Pantalla. Aquí pasa por atrás de la Pantalla. Aquí es importante la ayuda del compañero. El Defensa elude la pantalla

pasando por atrás de la pantalla, pero momentáneamente que da separado de su hombre y esto es muy peligroso si él lleva el balón. Por este motivo, el compañero que marca al pantallador, ayuda en ese instante, anteponiéndose en el camino (ganar posición) del atacante abriendo un brazo mientras el otro permanece en la cintura o tronco de su respectiva marca. Con esta ayuda se detiene el avance del dribbleador, hasta que el otro defensa retome a su marca.

⇒ Tercer caso: El Defensa pasa por delante de su compañero. En este caso la ayuda también la ejerce el compañero, el cual al momento de ir hacia él con el pantallador, se desliza un poco hacia atrás con el objeto de crearle un espacio para que pueda pasar su coequipo y pueda retomar a su marca un poco más allá.

1.b. Principio de Ayuda.

El Principio de Ayuda, se basa en un desplazamiento de un defensor desde su ubicación defensiva a otro para colaborar con otro defensor (coequipo).

Lo esencial es el desplazamiento, si no se realiza no hay Principio de Ayuda. Al desplazarse el defensor debe seguir controlando a su atacante, ya sea con la visión periférica o con el contacto con los brazos.

Este Principio es aplicado por los defensores que marcan a los Jugadores Sin Balón. El defensa que marca al atacante con el balón puede usar el principio de Ganar Posición y de Presión, el Principio de Ayuda solamente lo puede recibir.

➤ *Flotación.*

Es la acción del defensor de alejarse de su atacante y manteniendo una distancia adecuada sobre el balón y su marca. El objetivo de esta actitud defensiva, es la de colaborar sobre el compañero que marca al atacante que tiene el balón o el de ubicarse para interceptar pases a determinados jugadores atacantes.

Para realizar Flotación establecemos dos normas básicas:

⇒ Triangulación. Para flotar, el defensor debe formar una posición de triángulo entre el Balón, Atacante, Cesto, Ocupando él la posición del vértice correspondiente a éste último elemento.

⇒ *Lado Fuerte y Lado de Ayuda.* El lado donde se encuentra el balón se denomina Lado Fuerte y el Lado de Ayuda, donde no se encuentra.

Los defensores ubicados en el Lado de Ayuda deben Flotar, usando triangulación, pero estableciendo que no pueden ubicarse en el Lado Fuerte.

Al realizarse Flotación, el atacante puede ser habilitado únicamente a través de un pase en globo, ya que el defensa se encuentra en la línea de trayectoria de cualquier pase directo (cortar la línea de pase). El paso de globo le da tiempo al defensa para interceptar el balón o bien cubrir rápidamente la distancia que lo separa de su marca. Si el hombre con balón transara también la trayectoria del lanzamiento, le permite reaccionar rápidamente y controlar a su atacante, ganando posición en el rebote.

➤ *Ayuda y Recuperación.*

Ayuda, es colaborar con un compañero, sin perder el control sobre su atacante, para demorar la marcha del driblador o cortadores.

Recuperación, es volver a su posición defensiva normal luego de una acción de ayuda.

La mecánica de acción para realizar Ayuda y Recuperación, el defensor debe:

- ⇒ Dar un paso largo con la pierna del lado de donde viene el driblador y estirar al máximo el brazo del mismo lado hacia ese jugador (atacante). De esta manera, detiene el avance y le da tiempo a su compañero para que retome su marcación sobre su atacante designado anteriormente.
- ⇒ Al efectuar ese movimiento, el defensor no debe perder el contacto con su propio atacante. Esto se logra manteniendo su otro brazo y mano en contacto con la espalda del adversario, manteniéndolo dentro de su visión periférica.
- ⇒ Si el driblador se detiene y es marcado nuevamente, el defensor que ayuda “debe” volver inmediatamente a su posición defensiva.
- ⇒ Si su atacante aprovecha estos movimiento para “cortarse” el defensor debe seguirlo manteniendo su posición defensiva con respecto a él, dándole la espalda para observar el balón ubicándose entre ésta y su atacante, para interceptar un posible pase.

➤ *Cobertura y Recobro.*

Es la acción que realiza un defensor cuando sale a controlar a un atacante que ha eludido con penetración a su marcador, liberando a su propio hombre, que deberá ser rápidamente marcado por el defensor eludido definitivamente.

Algunos de los aspectos importantes a considerar en esta acción defensiva:

- ⇒ Uso constante de la visión periférica.
- ⇒ Decisión por parte del defensor que se desplaza a controlar al atacante que se proyecta en penetración.

- ⇒ Esfuerzo y espíritu de recuperación del defensa para desplazarse velozmente a marcar al atacante que dejó libre su compañero.

1.c. Principio de Presión.

Fundamento defensivo que consiste en : hostigar, anticipar al adversario en la lucha por el balón, estableciendo superioridad numérica, ejecutando trampas defensivas y ubicándose en la línea de los pases, permitiendo a los defensas la toma de iniciativa frente al ataque.

➤ *Marcación al Dribleador.*

El defensor debe por su iniciativa:

- ⇒ Que el dribleador se detenga o cometa errores.
- ⇒ Dirigirlo hacia su mano débil
- ⇒ Dirigirlo hacia las líneas laterales.
- ⇒ Llevarlo al lado débil de su ataque.
- ⇒ Si es diestro, llevarlo a manejar el balón con su mano débil.
- ⇒ Provocar una situación de dos contra uno.

➤ *Anticipación.*

Acción mediante el cual el defensor impide que el atacante reciba el balón, colocándose entre su atacante y el balón. Para lograr ese objetivo se cambia el concepto defensivo de ubicarse entre el atacante y el cesto, por el de ubicarse entre el atacante y el balón.

Mecánica de Acción: Consiste en la marcación agresiva que se ejerce sobre el atacante que no tiene el balón en su poder y que está próximo a recibirlo mediante un pase.

- ⇒ Asumir la pose defensiva, estando la línea de su cuerpo al costado del atacante o bien por delante.
- ⇒ En el primer caso, Marcación por el Lado; brazo adelantado extendido con el dedo pulgar apuntando hacia abajo con el objeto de poder detener el pase o bien desviar el balón (brazo interior). El brazo exterior toma contacto con el atacante, apoyando el dorso de la mano abierta sobre el pecho. Los pies del defensa separados y el pie correspondiente al brazo del balón adelantado. El otro va por atrás del atacante.
- ⇒ En el segundo caso, Marcación por Atrás; en el tipo de marca anterior, permite al atacante realizar reversos y penetración para recibir el balón, para ello el defensa debe: contrarrestar con un movimiento de giro del defensa que le permite ubicarse

delante de él. La vista siempre dirigida hacia el balón y se mantiene contacto con el atacante mediante una extensión de los brazos hacia atrás.

➤ *Dos contra Uno.*

Consiste en que dos defensores marcan a un atacante con el balón, estableciendo superioridad numérica, con el fin de:

- ⇒ Que el ejecutante ejecute un mal pase.
- ⇒ Que viole el reglamento. (regla de los 5 segundos)
- ⇒ Retardar el ataque.
- ⇒ Quitar el balón.
- ⇒ Que dé la espalda a su ataque.

Mecánica de Acción: Cuando los defensas han logrado que el atacante detenga el drible, lo “cercan” colocándose juntos, contactando un pie y haciendo la figura de una “V”, sus brazos van, el interno hacia abajo y el externo hacia arriba. Así la única posibilidad que le queda al atacante es un pase parabólico, el cual puede ser interceptado por uno de los tres defensas restantes que están aplicando el principio de triangulación.

- ⇒ Forzar al atacante a dirigirse a las zonas de doblajes (línea central y laterales)
- ⇒ El defensor que inicia el movimiento debe hacerlo en forma rápida, agresiva y sorpresiva, enfrentando al driblador.
- ⇒ Formar una “V” con su compañero, sin contacto con el oponente. No intente de “robar” el balón, ya que los árbitros se pueden equivocar y cobrar una infracción. Brazo externo levantado, internos uno a la altura de la rodilla y el otro al hombro del atacante.
- ⇒ Rotación de los otros defensas, controlan y cortan las líneas de pases de los atacantes más cercanos al balón (dos defensas) el tercero divide la distancia de los otros atacantes con visión periférica.
- ⇒ Nunca el jugador más alto Poste, hace dos contra uno fuera de la zona central.
- ⇒ La rotación debe ser una acción simultánea con el doblaje y debe ser realizada en un solo sentido. Los tres defensas se desplazan hacia la derecha o hacia la izquierda.

Tipos de Doblaje: De acuerdo a la división de la cancha en sectores o franjas existen siete lugares ideales para la ejecución de un doblaje:

- ⇒ Dos están en la primera mitad de la cancha, cuando el ataque rival esta recién iniciándose; estos dos lugares son las esquinas.

- ⇒ Tres lugares y ellos están inmediatamente pasados la línea central; los dos vértices y la línea central. En los vértices, situación similar a las esquinas, el atacante esta ante cuatro defensas; las dos líneas y los dos marcadores. En el caso de la mitad de cancha, esta ante tres defensas; la línea, por la cual no puede devolverse y los dos marcadores.
- ⇒ Los últimos dos lugares aptos para el doblaje son las otras dos esquinas, donde el atacante vuelve ha estar ante cuatro defensas.

Es conveniente reiterar que de preferencia se hará el doblaje ante un dribleador que ya ha dejado de boteas, ya que de no ser así, es muy peligro. Si el atacante pudo ejecutar un pase ambos defensas deben recuperar posiciones a la máxima velocidad.

Momentos y Lugares para Doblaje: de acuerdo a la eficacia:

- ⇒ En las esquinas y líneas laterales, central y de fondo.
- ⇒ En el primer pase de ataque, después de un gol.
- ⇒ En cada giro con drible en la zona de ataque y en mitad de cancha que ejecute el atacante.
- ⇒ En cada cruce, cortina y/o pantalla.

➤ *Trampas Defensivas.*

Es la acción por la cual los defensores “invitan” a los atacantes para llevar el balón a un lugar premeditado y que les será desfavorable para ellos y pueden perder la posesión del balón. En la trampa defensiva es importante el trabajo coordinado y sincronizado del equipo para:

- ⇒ Llevar el balón a cualquier esquina, estableciendo allí un vigoroso doblaje, y
- ⇒ Considerar la rotación defensiva del resto de los defensas.

II. Sistemas Defensivos

Los sistemas defensivos están compuesto por la Formación, que es la ubicación defensiva que toman los jugadores en el campo de juego y el Desarrollo, que comprende la mecánica de movimiento de los jugadores defensores en función de los principios defensivos.

2.a. Formación

- Ubicación en Base al Balón
- Ubicación en Base al Hombre
- Ubicación en Base al Terreno

- Ubicación en Base a Situaciones Especiales
- Requisitos de la Formación
- 2.b. Desarrollo
 - Requisitos del Desarrollo
- 2.c. Sistema Defensivo Individual Simple
 - Ubicación y Distribución
 - Características del Sistema
 - Ventajas del Sistema
 - Desventaja del Sistema
- 2.d. Sistema Defensivo Zonal Simple
 - Ubicación y Distribución
 - Características del Sistema
 - Ventajas del Sistema
 - Desventaja del Sistema
- 2.e. Sistema Defensivo Zona a Presión
 - Variables que determinan el Uso de la Zona a Presión
 - Ubicación y Distribución
 - Oportunidad para realizar la Defensa a Presión
 - Principios de la Zona a Presión
 - Importancia del Doblaje
 - Zona a Presión
- 2.f. Los 20 “siempre” y los 11 “nunca” de la defensa
- 2.g. Resumen de los Principios Básicos de la Defensa
 - Ubicación
 - Posición
 - Trabajo de Piernas
 - Trabajo de Brazos
 - Visión Periférica
 - Robote Defensivo

II. Sistemas Defensivos

2.a. Formación.

Es la ubicación que toman en el campo de juego los jugadores en la defensa. La Formación se establece en base a tres el momento: Balón, Jugador y Terreno.

- Ubicación en base al balón: Cuando se establece en base al Balón se llama “Formación Zonal”. Como el balón es el elemento determinante, se procura que haya más de un defensa entre elemento y el cesto. A cada jugador de la defensa se le asigna en una de esas zonas, dándole la misión de que el ataque no enceste de ese lugar.
- Ubicación en base al hombre: Se denomina “Formación Individual”. El elemento hombre asume el papel principal. A cada defensa se le asigna un jugador atacante, la misión del primero es evitar que su atacante enceste.
- Ubicación en base al terreno: Una formación en base al terreno se puede realizar en: toda la cancha, tres cuartos de cancha; media y un cuarto de cancha.
- Ubicación en base a situaciones especiales: En Básquetbol se dan situaciones especiales en que una defensa con Formación en base al balón, esto es Zonal, determina darle prioridad al elemento hombre, en relación a algún o algunos jugadores “estrellas” del adversario y les aplica una Formación Individual. Esta Formación se llama Formación Mixta. Ejemplo 4-1, el cual cuatro jugadores marcan en Zona y uno Individual.
- Requisitos de la Formación: Una Formación es la base sólida para superar un ataque, aunque haya un eficiente desarrollo, si la Formación adoptada no cumple con ciertos requisitos, el Sistema Defensivo fracasará. No se puede establecer una Formación Defensiva sin análisis acabado y concienzudo de ciertas condiciones para lograr un éxito con el Sistema Defensivo. Son los requisitos que debe poseer una Formación y son los siguientes:
 - ⇒ Estructura: Los jugadores de la defensa deben ser solidarios entre sí, de manera que no exista una independencia de unos de los otros. Su ubicación debe estar enlazada entre sí para que haya compenetración mutua.
 - ⇒ Función: Una Formación debe ser funcional, la Función esta determinada por la característica del juego y la capacidad del equipo rival. Si un equipo basa su poder ofensivo en un trabajo de salidas rápidas o quiebres, debería preferir un Sistema de Defensa Zonal, para estar mejor distribuidos en el momento de conseguir el rebote defensivo en iniciar inmediatamente un quiebre o una salida rápida.
 - ⇒ Distribución: Un requisito indispensable en la Formación es la Distribución de los Jugadores en la defensa. Esta distribución se hará de acuerdo a las características físicas, psicológicas y temperamentales del grupo humano que disponga. Es así como los jugadores altos tengan un ubicación más próxima al tablero y los jugadores bajo y

veloces jugarán más lejos del cesto. La habilidades técnicas y funcionales de los jugadores, también son condiciones vitales a considerar.

2.b. Desarrollo.

El Desarrollo de una Defensa se organiza en base a los tres principios defensivos: - Ganar Posición – Ayuda – Presión.

Los principios tienen validez para los Desarrollos de todas las Formaciones Defensivas. Su fundamento son la expresión práctica y se aplican en cualquier tipo de defensa.

Pensamos que en un Desarrollo se deben aplicar todos los principios, dándoles preferencia a uno de ellos:

- ⇒ Sistema Formación Zonal: debe haber; Cuidar la línea; Rebote defensivo, Flotación, Ayuda y Recuperación; Anticipación; Doblaje en ciertas circunstancias.
- ⇒ Sistema Formación Individual: debe haber; Marcación al driblador; Cuidar la Línea; Fintas defensivas; Rebote; Flotación; Anticipación; Cobertura y Recobro.

➤ *Requisitos del Desarrollo.*

- ⇒ Participación: Los cinco jugadores de la defensa deben participar activamente en ella, si un jugador “flojea” o no reacciona oportunamente, no se aplique o no luche, todo el esfuerzo de sus compañeros se vera perdido.

El defensor que marca al atacante debe impedir (que tiene el balón) que este jugador realice un buen tiro, una buena cortada, un buen pase, tiene que eludir posibles pantallas, en síntesis, tiene que impedir que el atacante lo supere. Y para lograr esto el defensa debe arriesgar y este debe ser apoyado por los restantes defensas. El defensor que marca a un jugador que no tiene el balón su responsabilidad es doble, ya que tiene que preocuparse del hombre que tiene el balón y de su jugador o del atacante que está en su área.

- ⇒ Movilidad: Esto es un aspecto vital en el desarrollo ofensivo. Para actuar en movilidad se necesita velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción, velocidad mental. Si es un desarrollo defensivo no hay Velocidad y derroche de energía, no hay movilidad y nunca ese equipo podrá ejecutar una buena defensa. Si tuviéramos que definir la defensa en una palabra, deberíamos decir MOVILIDAD.
- ⇒ Simpleza: Todos los defensas deben dominar los principios defensivos y sus fundamentos respectivos. En el desarrollo defensivo el director técnico debe

establecer que principios defensivos utilizarán y que fundamentos se aplicarán. Todos los jugadores deben ceñirse a esa norma. Eso es SIMPLEZA.

- ⇒ Disciplina: En todo desarrollo defensivo el defensor debe estar en el lugar que se supone que debe estar. Esto es Disciplina. Basta que un jugador no se encuentre donde debiese estar para que ese desarrollo defensivo fracase. Aquí juega un papel importante y fundamental la preparación teórica, porque le va a permitir al jugador que debe hacer en determinadas situaciones del juego. Este conocimiento de la defensa debe incluir fundamentalmente el Porqué de las cosas. Un defensor debe saber no sólo el Cómo y Cuándo, sino también el Porqué. Un defensor preparado física y mentalmente rinde más que el preparado físicamente.

2.c. Sistema Defensivo Individual Simple.

➤ Ubicación y Distribución: Es aquel sistema en que cada defensor se le asigna un jugador atacante, siendo éste responsable del juego que desarrolla su adversario. El entrenador de un equipo distribuirá a sus jugadores que realizarán marcación individual de acuerdo a los siguientes componentes: Altura–Velocidad–Fuerza–Funciones–Técnica.

➤ Características del sistema:

- ⇒ Cada defensor marca un atacante.
- ⇒ Los defensores se desplazan en relación a su hombre y al balón.
- ⇒ Se puede realizar en cualquier lugar de la cancha (toda, tres cuartos, mitad, un cuarto).
- ⇒ El principio defensivo de Ganar Posiciones es dominante.
- ⇒ La Formación Defensiva estará dada por la Formación del equipo rival. Para mayor claridad, si un equipo trabaja con los cinco jugadores abiertos será también cinco defensas abiertas.

➤ Ventajas del Sistema:

- ⇒ Es una defensa que permita una mayor agresividad.
- ⇒ Mantiene una buena condición física y constante estimulación psicológica de los jugadores.
- ⇒ Permite igualar las condiciones físicas y técnicas con los jugadores atacantes.
- ⇒ Permite mejorar la técnica de cada defensor.
- ⇒ No permite jugar libremente en ataque.
- ⇒ Obstruye los lanzamientos de media y corta distancia.

- ⇨ No le permite al ataque mantener su ritmo.
- ⇨ Obliga a los atacantes a un desplazamiento continuo.
- Desventajas del Sistema
 - ⇨ Puede tener problemas con un equipo penetrador.
 - ⇨ Permite el sistema de ataque “uno contra uno”
 - ⇨ No permite una buena salida rápida.
 - ⇨ Los defensores altos pueden quedar lejos del tablero.
 - ⇨ Requiere un total dominio de los fundamentos defensivos por parte de todos los jugadores,

2.d. Sistema Defensivo Zonal Simple

➤ Ubicación y Distribución: Es aquel sistema en el cual a cada jugador se le asigna un área determinada. Se puede decir también que es un bloque de jugadores que se forman entre el balón y el cesto. El desarrollo y movimiento de la zona está dada por los movimientos del balón. Su distribución básica es: los tres jugadores altos y fuertes juegan cerca del tablero y los dos restantes como aleros y más alejados del cesto.

➤ Características del Sistema:

- ⇨ Cada defensor cubre un área determinada.
- ⇨ La formación defensiva se ajusta a la ofensiva.
- ⇨ Se realiza solamente en un cuarto de cancha.
- ⇨ El principio de Ayuda es dominante.
- ⇨ Los jugadores se desplazan en relación al balón

➤ Ventajas del Sistema:

- ⇨ No permite la penetración del ataque adversario a la zona restringida.
- ⇨ No permite los lanzamientos de corta distancia.
- ⇨ Permite buena Anticipación a los Postes.
- ⇨ Permite mantener los triángulos de rebotes.
- ⇨ Mantiene a los jugadores altos de la defensa cerca de tablero.
- ⇨ Permite una buena salida rápida o quiebre.

➤ Desventajas del Sistema:

- ⇨ Permite lanzamientos de media y larga distancia.
- ⇨ Permite que el ataque realice su juego.

- ⇒ Permite que el ataque mantenga el ritmo de juego.
- ⇒ Permite que un defensor sea superado numéricamente en un área.
- ⇒ Acostumbra a los jugadores a defender solamente un lugar de la cancha.

Para conocer una formación defensiva de zona miremos desde el centro de la cancha hacia el fondo, así tenemos las defensas estándar: 1-2-2; 2-1-2; 3-2-; 2-3.

2.e. Sistema Defensivo Zona a Presión

La Zona a Presión y otras defensas combinadas fueron utilizadas para desequilibrar a los equipos adversarios, sobre todos con los más lentos, con ataque posicional mecánico, con utilización preferente de un solo jugador. Este tipo de sistema defensivo fue una gran sorpresa, pero con el tiempo ha sido adoptado por la mayoría de los equipos. A este tipo de defensa se les denomina Defensas en Ataque, se actúa siempre al ataque con agresividad. Es un tipo de defensa que otorga gran sentido de confianza y siempre persiste la idea que se puede ganar, aún en situaciones desfavorables.

Cualquier estructura defensiva requiere para tener éxito, algunas variantes. La Defensa a Presión no es la excepción. La aplicación de la presión de Hombre sobre diferentes puntos de la cancha es de gran utilidad, a veces esto solo, puede ser suficiente para mantener bajo control la ofensiva del oponente.

➤ Variables que determinen el uso de la Zona a Presión:

- ⇒ Manejo del balón por parte del equipo rival.
- ⇒ Del manejo de conjunto (trabajo por fuera o por dentro)
- ⇒ Un jugador maneja el balón para traer y/o romper la Zona a presión.
- ⇒ Por donde son sus salidas rápidas.
- ⇒ Qué hace cuando rompe la primera línea de la Zona a Presión.

➤ Ubicación y Distribución: Es aquel sistema en el cual a cada jugador defensor se le asigna unas zonas o franjas de trabajo que debe cubrir. Los principios de Dos contra Uno. Ayuda y Recuperación son la base de este sistema. De acuerdo al tipo de defensa a presión será la ubicación que tendrán dentro del campo de juego.

➤ Oportunidad para realizar la Defensa a Presión:

- ⇒ Características del rival.
- ⇒ Situación en que se esté desarrollando el partido.

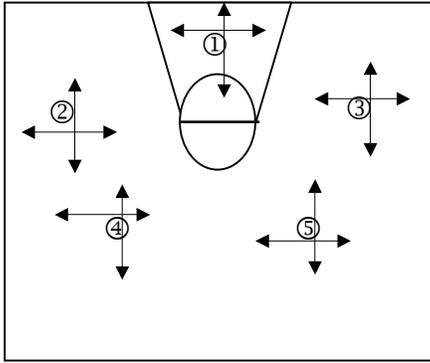
- Principios de la Zona a Presión: De cualquier modo todas las zonas a presión, operan basándose en ciertos principios comunes para todas.
 - ⇒ Debes jugar para apoderarte del balón y mantenerlo dentro del campo visual.
 - ⇒ En cada oportunidad que se presente realizar Doblajes, al hombre del balón.
 - ⇒ Obligar a su oponente ir hacia una mala posición de pase.
 - ⇒ Obligarlo a una situación de balón retenido. Regla 5 seg.
 - ⇒ Interceptar o derivar cualquier pase que el defensa considere que puede alcanzar.
 - ⇒ Los jugadores no involucrados en el doblaje o atrape, deben flotar, y cubrir las posiciones de acuerdo al tipo de Presión que se este ejercitando.
 - ⇒ Trabajo enérgico para ejercer constante presión sobre los oponentes, pero no cometiendo fouls.
 - ⇒ Todos los jugadores deben brindarse en un 100% de sus esfuerzos, esto no permite ni tolera la holgazanería.

➤ Importancia del Doblaje: Como es el aspecto más vital de la Zona de Presión es necesario desmenuzar detalladamente esta táctica. Una buena zona a presión tendrá constantemente el “DOBLAJE o ATRAPE” en desarrollo. Los jugadores involucrados en esta acción deberán aproximarse agresivamente al hombre con el balón, pero al mismo tiempo tener cuidado de no cometer fouls personal. Estos jugadores deben acercarse al atacante tanto como puedan, encerrándolo dentro de una “V”, pero sin entrar en contacto con él.

Los jugadores que realizan el doble deben hacer uso de sus brazos y piernas para acosar a su oponente y “tomarle un fragmento del balón”, ya que al desviársela ligeramente puede facilitar el que el equipo en defensa se apodere de ella. Deben abalanzarse sobre él, haciendo visajes y usar cualquier fundamento o táctica a su disposición para desconcertar al jugador con el balón. Los defensores comprometidos en el atrape, deben tener cuidado que el atacante no se les escurra, dribleando entre ambos. Si los defensores al aproximarse al jugador con el balón, deben tener cuidado que el atacante no se les escurra, dribleando entre ambos. Si los defensores al aproximarse al jugador con el balón, deben obligarlo a ir hacia una “trampa defensiva” formada por el “V”, estarán en posición ventajosa para detener el drible. La brecha entre los defensores debe ser muy estrecha cosa que el dribleador no se anime a intentar tan riesgosa maniobra.

Si el atacante no ha iniciado el drible, los defensores deben cerrar, aún más, el vértice de la “V”. Si los defensores colocan sus pies en una posición en que casi se toquen entre sí y bajan las manos correspondientes, podrán evitar que el dribleador se “cuele” entre ellos.

➤ Zona a Presión 1 – 2 – 2



Ubicación y distribución de los jugadores en el terreno de juego.

① es el centro

② ③ los aleros

④ ⑤ los fondos

Es una Presión 1-2-2; toda la cancha.

⇨ Puntos fuertes y débiles: Ella es fuerte en las zonas cercanas al perímetro de la cancha. Las líneas del frente y las laterales, están bien protegidas y ofrecen muchas oportunidades para ejecutar el Doblaje. Cuando se aplica sobre toda la cancha es posible presionar a los hombres que están por poner en juego el balón desde fuera de la cancha. Esta presión es muy favorable para iniciar un Ataque Rápido, tan pronto como se recupera el balón. Otra ventaja, es que los cambios de posiciones de los jugadores son muy similares a los de la corriente defensa estándar 1-2-2. La mayor debilidad está en el área interior, debe existir un alto grado de coordinación entre los aleros y los fondos, para que esta debilidad sea disimulada. Es difícil restringir el juego de un buen pase con este tipo de defensa, el ataque puede utilizar este jugador para devolver pases a jugadores que cortan penetrando hacia el cesto.

⇨ Responsabilidades de los Jugadores:

Posición 1 o Medio: Marcar cerradamente al hombre que trata de poner en juego el balón desde fuera de la línea de fondo, saltando delante de él, agitando sus brazos y anticipándose a sus movimientos para desviar o interceptar su pase.

↗ Atrapar o doblar, al hombre con el balón, cuando se encuentre sobre la línea del frente. Este atrape frecuente se realiza aproximándose por detrás del atacante.

↗ Proteger el área media de la presión, cuando el alero y un fondo están atrapando al hombre con el balón.

↗ Anticiparse y desviar o interceptar pases sobre cualquier lugar de la cancha.

↗ Anticiparse, desviar o interceptar pases sobre cualquier lugar de la cancha.

Posición 2 y 3 o Aleros

↗ Detener el avance del jugador con el balón en su correspondiente área o lado de la cancha.

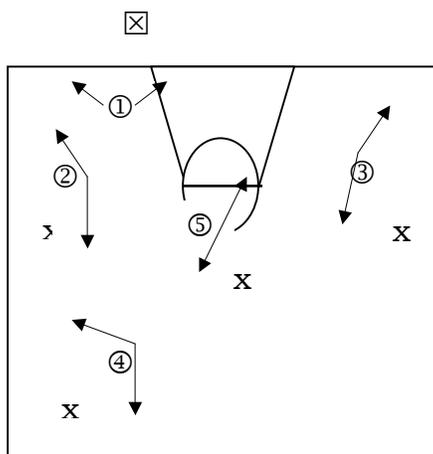
- ↵ Atrapar al poseedor del balón con la ayuda de 1, cuando el esférico esté de su lado de la cancha y enfrente de su posición.
- ↵ Atrapar al poseedor del balón con la colaboración del jugador de fondo de su lado, cuando el balón se encuentre en su área y detrás de la posición del alero.
- ↵ Desplazarse – cubriendo zonas libres – hacia el centro de la cancha, cuando el alero opuesto junto con el 1 estén atrapando al hombre del balón. El punto de referencia es el vértice “V” en el Doblaje.
- ↵ Proteger debajo del cesto cuando el alero y el fondo del lado opuesto se encuentran atrapando al jugador con el balón.

Posición 4 y 5 o Fondos:

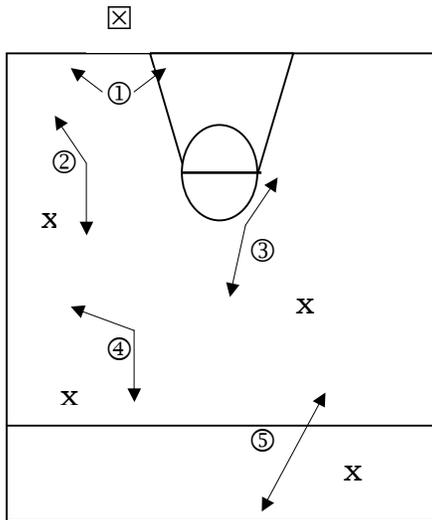
- ↵ Evitar los goles fáciles debajo del tablero.
- ↵ Cubrir la parte media de la zona contra la maniobra del Poste, y el balón está enfrente de la posición del alero opuesto.
- ↵ Atrapar junto al alero, cuando el balón esté detrás de éste y al lado de ambos.
- ↵ Cortar la zona de pase hacia el jugador Poste, cuando el hombre del fondo y el alero del lado opuesto al suyo, estén atrapando al atacante con el balón.
- ↵ Interceptar o desviar pases por elevación, dirigidos hacia atacantes que estén siendo custodiados desde el frente por los defensores 2 y 3.
- ↵ Rebotear agresivamente.

↵ Cambios de Posiciones:

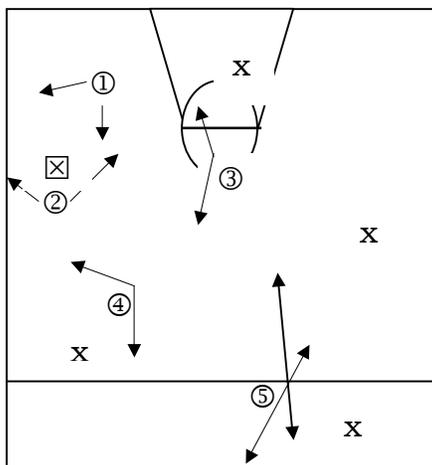
En la Fig. 1, se ve la Formación Básica de la Zona a Presión. El (1) marca al hombre que esta fuera de la cancha en posesión del balón. Los defensores (2) y (3) custodian desde muy cerca, sin dejarlos recibir el balón, a los oponentes que estén en sus respectivas áreas. Los jugadores (4) y (5) interceptan las líneas de pases hacia cualquier atacante que haya penetrado profundamente.



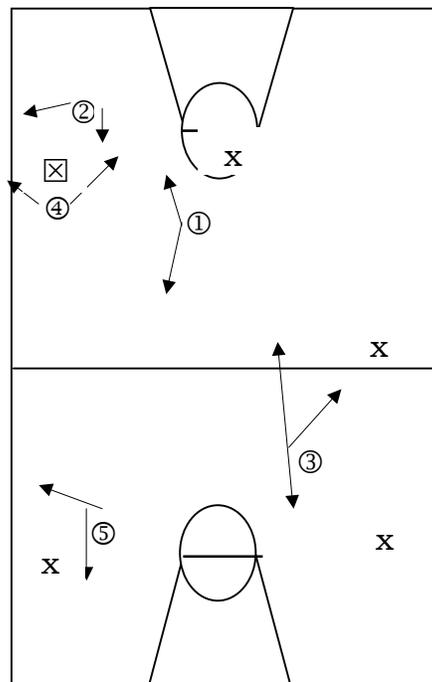
Si los oponentes ubican dos jugadores al frente, para recibir el balón y otro en el área media en posición Poste. Los 2 y 4 marcarán muy cerradamente a los hombres del frente y el defensor más alejado del balón, el 5 cubrirá al poste, el jugará atrás cubriendo la zona más cercana al cesto.



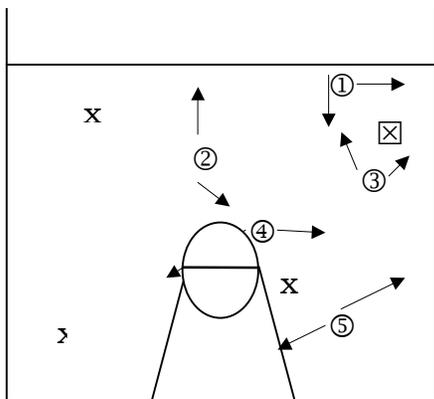
Si los atacantes ponen solamente un jugador enfrente, para recibir el primer pase, el alero de ese lado los custodiará desde muy cerca y el alero opuesto (3) controlará la posición del poste. Esto permite a 4 y 5 cubrir los pases largos.



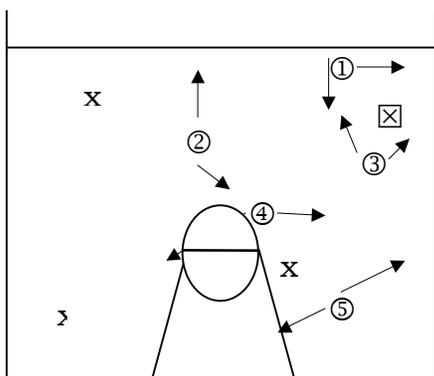
Cuando el balón ya está en posición del atacante ubicado frente al defensor 2, al 1 retrocede para ayudar al primero a atrapar al hombre con balón. El 3 se cierra para evitar el pase de devolución. El 4 se adelanta para colaborar en el mismo lado de la cancha y el 5 protege contra un pase largo.



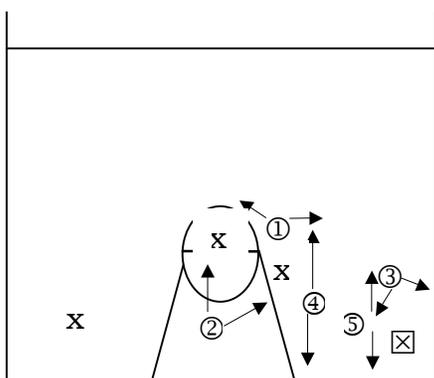
El siguiente paso se produce cuando el jugador que está enfrente del 4 recibe el balón. El 2 se le une para atrapar. El 1 retrocede cubriendo el centro y 3 y 5 protegen atrás.



El balón ha sobrepasado la mitad de la cancha, 1 y 3 atrapan al poseedor del balón, el 4 cubre la posición de poste sobre la línea de foul. El 2 retrocede para cubrir bajo el cesto, si es necesario. El 5 hace imposible cualquier pase hacia la esquina.



Si la pelota penetra hacia la posición de poste los defensores 1 y 4 atrapan a su poseedor. El 2 continúa retrocediendo hasta llegar bajo el cesto. El 3 evita toda posibilidad de pase sobre el costado y el 5 cubre atrás y la esquina de su lado.



Finalmente si el balón va a la esquina, los defensores 3 y 5 atrapan al atacante que la tenga. El 4 clausura la vía de pase hacia el poste ubicado bajo el cesto. El 2 protege el área debajo del cesto y el 1 actúa tratando de desviar o apoderarse de cualquier balón que sea pasado hacia atrás.

2.f. Los 20 “siempre” y los 11 “nunca” de la Defensa.

- Los 20 “siempre” de la defensa
- ⇨ Gane siempre línea de fondo.
- ⇨ Obligue siempre al dribbleador a usar su mano débil.
- ⇨ Anticipe siempre los pases.

- ⇒ Ayude siempre al coequipo eludido.
- ⇒ Robe el balón siempre que este seguro de obtenerlo.
- ⇒ Gane siempre la posición al atacante al rebote.
- ⇒ Dispute siempre el lanzamiento.
- ⇒ Recupérese siempre rápidamente.
- ⇒ No crea siempre en las Fintas del atacante.
- ⇒ Lleve siempre rápidamente
- ⇒ No crea siempre en las fintas del atacante
- ⇒ Lleve siempre al driblador hacia la línea de fondo o lateral.
- ⇒ Actúe siempre agresivamente.
- ⇒ Mantenga siempre dentro de su campo visual al balón.
- ⇒ Contacte siempre a su atacante.
- ⇒ Hable y grite siempre en la defensa.
- ⇒ Doble siempre que sea necesario.
- ⇒ Gane siempre posición sobre la línea lateral.
- ⇒ Triangule siempre cuando su hombre no tiene el balón.
- ⇒ Esté siempre concentrado en la defensa
- ⇒ Mantenga siempre la pose defensiva.
- ⇒ Obligue siempre a su hombre a ejecutar pases y lanzamientos defectuosos o apresurados

- Los 11 “nunca” de la defensa:
 - ⇒ Nunca deje de mirar el balón
 - ⇒ Nunca descanse en la defensa.
 - ⇒ Nunca dé un balón por perdido
 - ⇒ Nunca deje de “doblar y o bloquear”.
 - ⇒ Nunca deje pasar a un atacante por la línea de fondo y lateral.
 - ⇒ Nunca deje al driblador sin marcación.
 - ⇒ Nunca deje de hablar o animar a su coequipo.
 - ⇒ Nunca vuelva a la defensa de espalda al balón
 - ⇒ Nunca deje de Ayudar.
 - ⇒ Nunca deje de disputar los rebotes.

2.g. Resumen de los Principios Básicos de la Defensa.

➤ Ubicación:

- ⇨ El defensa debe ubicarse con la espalda dirigido hacia su tablero.
- ⇨ Si el atacante no tiene el balón, mantenemos la ubicación anterior, pero nos colocamos entre el balón y el adversario. (anticipación)

➤ Posición:

- Si el atacante tiene el balón y esta detenido.
- ⇨ Piernas separadas, buena base de sustentación; un pie adelantado o piernas laterales.
- ⇨ Caderas bajas y rodillas semiflexionadas.
- ⇨ Espalda, hombro y cabeza en una línea, con la vista fija en el adversario.

Si el atacante está dribleando:

- ⇨ Igual posición anterior, con las caderas bajas y brazos extendidos hacia el balón con las palmas de las manos hacia arriba.

Si el atacante no posee el balón.

- ⇨ Defensa de anticipación, caderas bajas y pies paralelos.
- ⇨ Brazo extendido a los lados, uno en “contacto” con el atacante y el otro extendido por el frente para interceptar el pase.

➤ Trabajo de Piernas:

- ⇨ Peso del cuerpo distribuido uniformemente sobre apoyo plantas anterior de los pies, cambiándolo hacia atrás o adelante. (avance o retroceso).
- ⇨ Desplazamiento con pasos de deslizamientos, en todas direcciones y ritmos.
- ⇨ Deslizar el pie hacia el lado en que el atacante a dado el primer paso. Paso de cierre o pisa la línea. Nunca debe cruzar las piernas los pasos deben ser cortos y rápidos para una mejor recuperación.

➤ Trabajo de los Brazos:

- ⇨ Se deben usar para obstaculizar, desconcertar, interceptar, bloquear lanzamiento y pasar el ángulo visual del atacante.
- ⇨ El atacante sin Balón: Brazos y manos extendidos a la altura de los hombros a fin de cubrir una mayor área.

- ⇒ El atacante con el Balón: Un brazo levantado y el otro extendido al lado y abajo, para bloquear un lanzamiento o un pase o un drible.
- ⇒ El atacante driblando: Brazos semi flexionados, pegados casi al cuerpo y apuntando hacia abajo. Movimientos en todas direcciones obstruyendo, sin ir a “robar” el balón.
- ⇒ El atacante lanzando: Brazos arriba totalmente extendido, pulgares casi juntos.
- Visión Periférica:
 - ⇒ En todo momento un defensa debe atacar dominando el campo de juego. No debe perder de vista al balón, a los adversarios, a sus compañeros, teniendo esta visión, estará en condiciones de intervenir en colaboración de sus coequipos.
- Rebote Defensivo:
 - Es el movimiento destinado a impedir que el atacante tome el rebote, mediante un bloqueo efectuado por la posición del cuerpo y de los brazos.
 - ⇒ El defensa extiende su brazos, para impedir o bien forzar el lanzamiento del atacante. Si se produce el lanzamiento el defensa debe concentrarse en el atacante en primer lugar y luego en el balón.
 - ⇒ El defensa gira dándole la espalda al atacante, pero controlando sus movimientos (contacto) interponiéndose entre la trayectoria hacia el cesto que lleva el adversario y el balón.
 - ⇒ Saltar enérgicamente teniendo a su adversario atrás, tratando de tomar el balón en el punto más alto, proyectando sus caderas atrás para asegurar la protección del balón.

III. Sistema Ofensivos - Táctica de Conjunto

- 3.a. Contra ataque y/o Quiebre
 - Posesión del balón
 - Posición en la cancha.
 - Penetración al cesto.
 - Producción de puntos.
 - Diagrama.
 - ⇒ Calles y utilización
 - ⇒ Dos contra Uno
 - ⇒ Cuatro contra Dos
 - Detalles de la enseñanza del Ataque rápido.

- 3.b. Ataque Posicional o de Formaciones
 - Fundamentación.
 - Nominación.
 - Ataque Posicionales o Formaciones Básicas.
 - ⇨ Todos por Fuera (5 – 0).
 - ⇨ Cuatro Fuera Uno Dentro (4 – 1).
- 3.c. Circulaciones
 - Formación 5 – 0.
 - Formación 4 – 1.
 - Formación 3 – 2.

III. Sistema Ofensivos - Táctica de Conjunto

Se define por medio de la Técnica de Conjunto y el uso de determinadas Tácticas Ofensivas, las definiremos como: Planteamiento que permiten mediante la acción colectiva en base a un trabajo con y sin balón, llegar a convertir o finiquitar encestando.

Así podemos establecer:

- 3.a. Salida Rápida y/o Quiebre.
- 3.b. Ataque Posicional o de Formaciones.
- 3.c. Circulaciones.

Lo anterior, determina en relación a la preparación:

- Una Capacitación Individual:
 - ⇨ Dominio de los Fundamentos Elementales.
 - ⇨ Dominio de los Fundamentos Progresivos o Funcionales.
 - ⇨ Saber jugar con y sin balón.
 - ⇨ Dominar los Fundamentos Combinados entre dos o más jugadores.
- Objetivos que debe lograr todo profesor en la Ofensiva:
 - ⇨ Capacitar individualmente, llegando a establecer una verdadera personalidad, que le permita al jugador, resolver con eficacia y efectividad las diferentes situaciones de juego.
 - ⇨ Capacitar para adaptarse a las diferentes características del grupo, donde el “YO” en un momento determinado juegue un papel secundario y prime el colectivismo.
 - ⇨ Despertar y acrecentar el sentido “estratégico”.

⇨ La ofensiva del equipo está integrada por los Fundamentos individuales y la Coordinación del conjunto, con los cuales se espera marcar puntos. Una buena ofensiva, es una cuidadosa mezcla de habilidades individuales. Ella proporcionará dentro del armazón del juego del equipo, una oportunidad para que cada jugador utilice al máximo su talento ofensivo.

3.a. Contra ataque Rápido y/o Quiebre.

El contraataque rápido, que revolucionó el juego del baloncesto, hizo su aparición en principio de los años treinta. Desde entonces hemos visto muchas versiones, hasta el punto que en la actualidad es empleado en un cierto grado por casi todos los equipos.

El ataque rápido puede decirse a cuatro “p”.

⇨ Posesión del balón.

⇨ Posesión en la cancha.

⇨ Penetración hacia el cesto.

⇨ Producción de puntos.

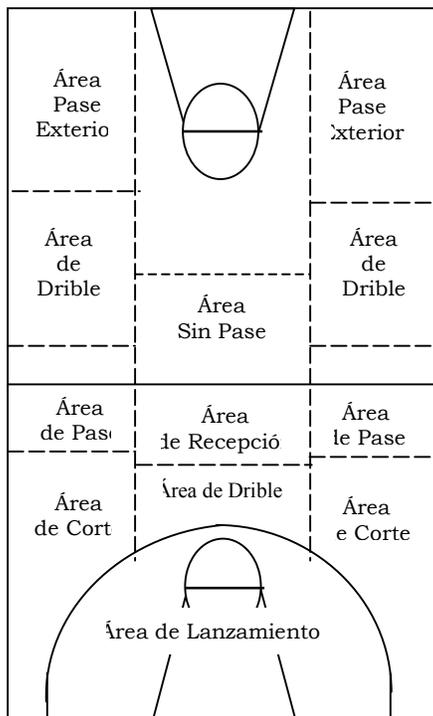
⇨ *Posesión del balón:* Indispensable para iniciar el ataque rápido, puede ser el resultado de las acciones siguientes: “pincha”, el balón, interceptarlo, ganar el rebote defensivo, gol de los oponentes, o cualquier violación que cometen, por lo cual conseguimos el balón.

⇨ *Posición en la cancha:* Significa ocupar las tres calles de ataque, de modo que se pueda pasar el balón afuera, luego hacia el medio, sea por medio de un pase o drileando. Si el primer receptor del balón la pasa de nuevo, deberá estar seguro que el que la reciba, salga al encuentro de ella. Esto es obligación. Muchas interacciones de pases, se producen porque el receptor corre alejándose del balón en vez de ir a su encuentro para recibirla en la calle del medio. Las tres calles deben estar ocupadas tan pronto el balón llegue a la del medio.

⇨ *Penetración hacia el cesto:* Se hará avanzar el balón rápidamente hacia el territorio enemigo. El método más seguro es que el hombre del medio lleve el balón drileando. Sin embargo, él no arriesgará si lo enfrenta un defensor. En tal caso deberá pasar a un costado y cortarse para recibir el pase de retorno. Si encuentra oposición sigue hasta la posición de tiro libre y los “laderos” mantendrán sus posiciones, uno o dos pasos delante con relación a la del centro. Ahora, el equipo estará listo para la acción de marcar puntos.

- ↪ *Producción de Puntos:* Cuando el hombre dl medio llega a la línea de tiro libre, deberá evaluar rápidamente la situación. Si nadie se le opone, deberá continuar penetrando hacia el cesto. Si lo enfrenta un oponente deberá hacer llegar el balón hacia uno de los lateros que esté libre o bien detenerse y lanzamiento en retención.

La cancha de Básquetbol: calles y utilización



El diagrama muestra la cancha de básquetbol dividida en las diferentes áreas desde la que son ejecutados los movimientos específicos que integran la pauta de contraataque rápido. Habrá naturalmente variaciones y los movimientos no siempre serán ejecutados en las áreas indicadas, pero puede darse por supuesto que éste será corrientemente el caso y se tendrá siempre bien presente que en ciertas circunstancias y variables del juego alterarán la pauta e influirán las condiciones bajo las cuales los movimientos se producen o ejecutan.

Las áreas que enseña el diagrama determinan las reglas que gobiernan el contraataque rápido.

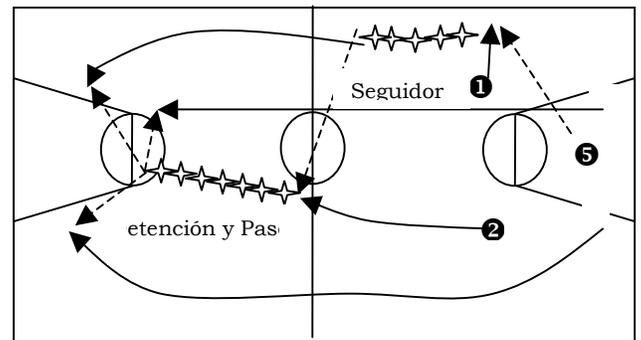
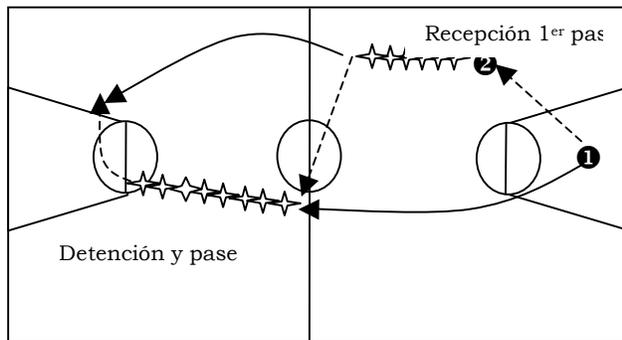
Sintetizando el contraataque rápido, su base radica en establecer una superioridad numérica entre atacante y defensores. Luego que esta superioridad permita una acción cómoda y funcional con un 100% de eficacia y efectividad. Para lograr lo anterior establecemos:

- ⇒ Salida hacia la zona Ofensiva puede ser en acción de pases rápidos por los laterales o por la habilidad de un jugador respecto al drible.
- ⇒ De la mitad de la cancha, el balón debe ser llevado en drible por el jugador que ocupa la calle o área central.
- ⇒ La llegada debe ser coordinada en todos los puntos que se indican, según las fases y variables del juego.

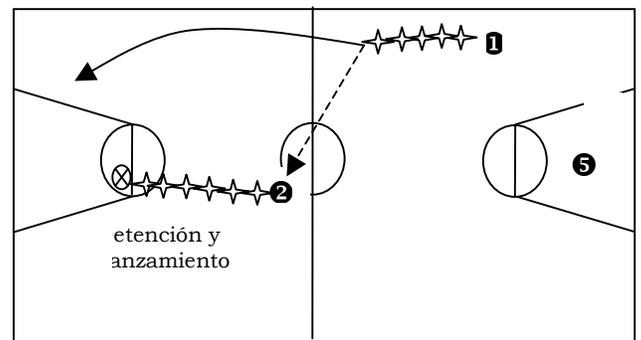
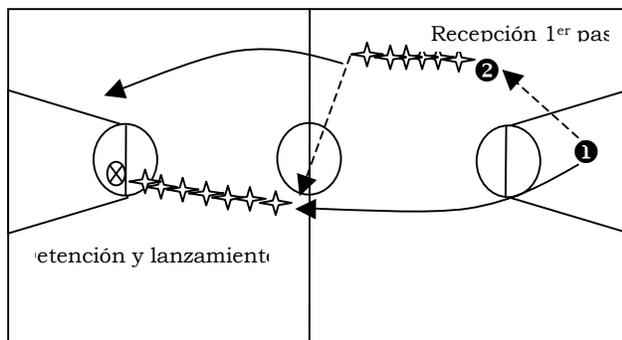
Dos CONTRA Uno (2:1)

Cuatro CONTRA Dos (4:2)

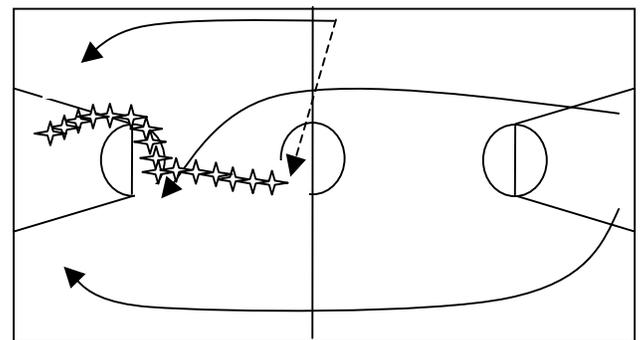
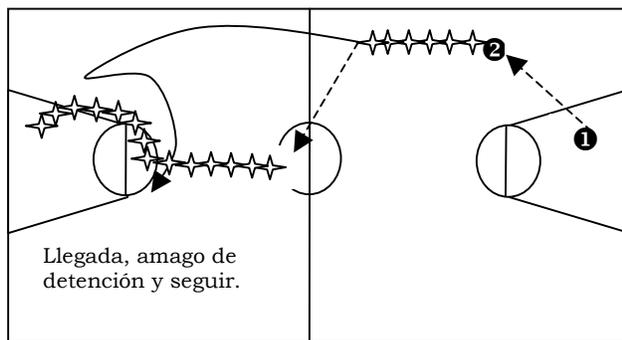
Primera Fase



Segunda Fase



Tercera Fase



↪ *Detalles de la Enseñanza del Ataque Rápido:*

- ↪ Analice el material humano que tiene para determinar si su equipo es capaz de operar eficazmente con el Ataque Rápido.
- ↪ Al analizar el material humano, tenga en cuenta lo siguiente: conocimiento y utilización de las calles, manejo del balón en velocidad, dominio de los pases, lanzamiento de bandeja y retención, rebote defensivo.

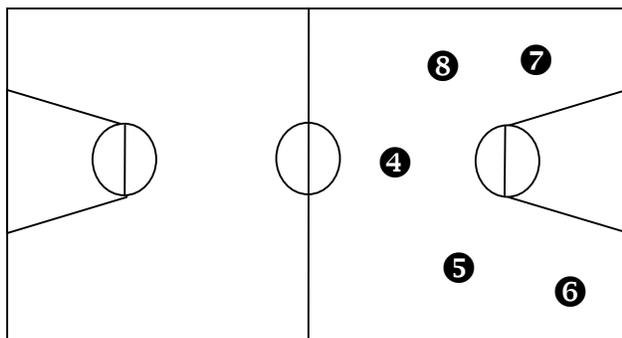
- ⇒ Ejercitar separadamente los cuatro aspectos del ataque a fin de obtener la máxima eficacia en cada uno de ellos.
- ⇒ Enseñar a sacar ventaja de todas las situaciones de: 2:1 - 3:1 - 3:2 - 4:3.
- ⇒ Use ejercicios de 5:5 (defensas y atacantes), para fijar la técnica y táctica apropiada y buenos hábitos operativos para salir en un Ataque Rápido.

“Lo anterior son detalles que ud., debe tener presente para la enseñanza del Ataque Rápido y no Actividades, por lo tanto debe ubicar y seleccionar actividades que satisfagan esos detalles”.

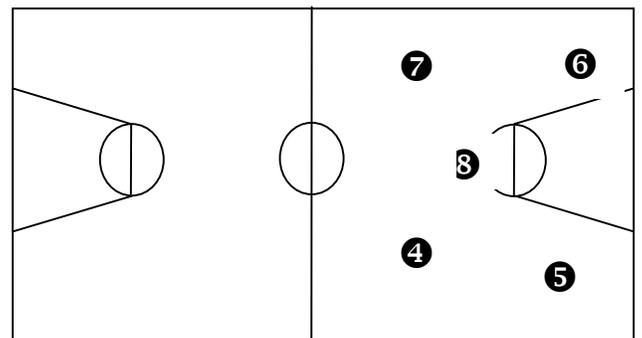
3.b. Ataque Posicional o de Formaciones.

- **Fundamentación:** Para establecer el Ataque Posicional o de Formaciones, de debe:
 - ⇒ Aprovechar al máximo las características de cada jugador.
 - ⇒ Permite clarificar el aspecto funcional en ofensiva, ya que:
 - ↳ Permite especular en base a los fundamentos progresivos y funcionales en trabajo de paraje y tríos. Complementa la posibilidad de trabajar circulaciones despeje de áreas, y llegar al shuffle, o sea, jugar con o sin el balón simultáneamente.
- **Nominación:** Establecemos para llegar a “nominar” el ataque posicional considerando la posición de los jugadores en la cancha. Por fuera o abiertos y por dentro o sea poste o pivote. La ubicación la consideramos desde la mitad del terreno de juego hacia el cesto.
- **Ataques Posicionales o Formaciones Básicas:** Se señalan dos posibles formaciones, otras surgirán de la especulación que el profesor realice.

Todos por Fuera (5 – 0)

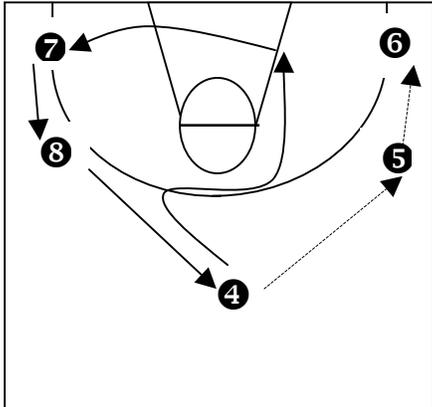


Cuatro fuera Uno Dentro (4 – 1)



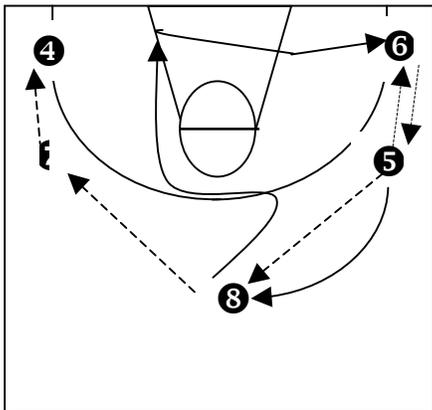
3.c. Circulaciones.

La Circulación son los desplazamientos colectivos que permiten crear posibilidades de lanzamientos en áreas cómodas y que además ordenan en cierta medida ese afán de moverse por moverse y donde se mantiene la posición o formación que más rinde con relación al sistema defensivo que se enfrente, en suma es: entrar en movilidad colectiva del Pasar y Seguir.



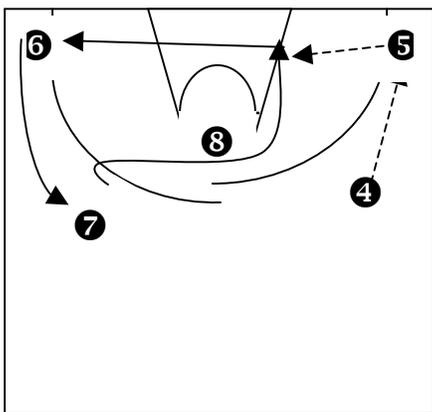
Formación: 5 - 0

Jugador 4 inicia la circulación, pasando el balón a 5 y se corta con finta al lado fuerte como Poste bajo, mientras 5 pasa el balón a 6. Aquí nacen las opciones que de la circulación. 6 puede entregar a 4 o bien lanzar o devolver a 5 y en este caso 4 gira para buscar la recepción de 5 y sin poder recibir sale de inmediato al lugar de 7 que cuando 4 se proyectó había ocupado el lugar de 8, que a su vez fue al lugar de 4.



Formación: 5 - 0:

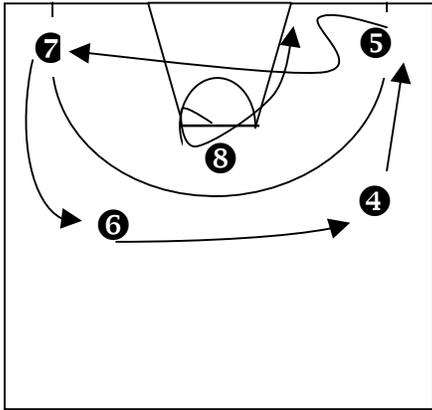
Fase anterior 5 quedó con el balón, lo pasa a 8 que había ocupado el lugar de 4 y éste lo pasa a 7 quien a su vez lo pasa a 4 que ahora está en la esquina y se inicia la circulación por el lado opuesto con todos los movimientos que se indican en el diagrama. Esto permite que después de haberse entrado en movilidad no se pierda la posición, por si ella es útil.



Formación: 4 - 1

Jugador 4 inicia la circulación, le entrega a 5 y en ese momento 7 inicia la circulación con un desmarque al lado opuesto en base a un cambio de dirección y se proyecta, 6 ocupa su lugar. Se crean las diferentes posibilidades.

5 entrega a 7, si el corte es bueno con ventaja, o 5 lanza.

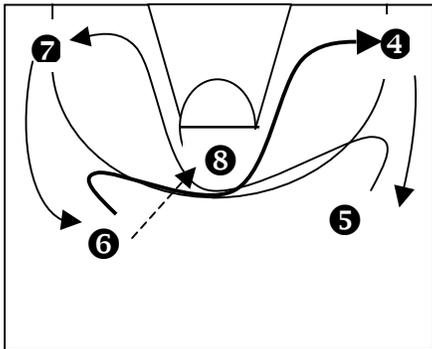


Formación: 4 - 1:

Variante de la anterior:

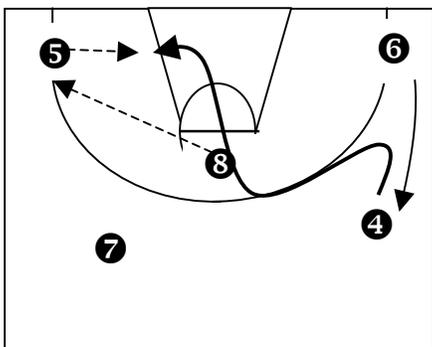
Se desmarca el 8 y se proyecta como Poste bajo una vez que 7 salió del área, produciendo lo que se llama “despeje de área”.

5 entregará y a su vez iniciará él la circulación tal como lo muestra la diagramación o si no devolverá a 4.



Formación: 4 - 1 o 2 - 1 - 2

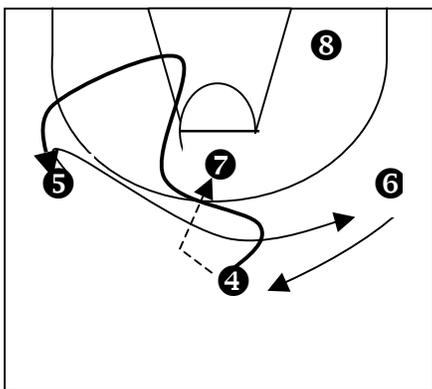
El jugador 6 con el balón, entrega a 8 con pase de pique o por altura e inicia la Circulación con un desmarque con cambio de dirección (pasar y seguir), igual cosa hace el 5 al lado opuesto y se proyectan, sus lugares son ocupados por la subida de 4 y 7.



Formación: 4 - 1 o 2 - 1 - 2

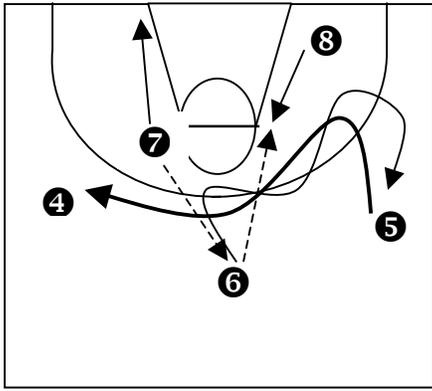
Si 8 no puede pasar el balón a los cortadores, este puede pasar a 5 o 6, en este caso pasa a 5, y pasando 4 a iniciar la Circulación.

5 puede pasar el balón cortador. De esta manera se podrá alternar las dos Circulaciones.



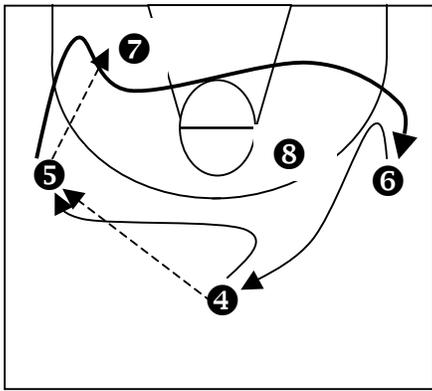
Formación: 3 - 2 o 1 - 3 - 1

El jugador 4 con el balón, pasa de pique a 7 e inicia la Circulación, realizado por un Pasar y Seguir y se proyecta. 5 hace lo mismo por el lado opuesto y 6 ocupa el lugar de 4. Se crean diferentes posibilidades y cada jugador ejecuta desmarques hacia un lugar determinado.



Formación: 3 - 2 o 1 - 3 - 1 Variante a:

7 quedó con el balón, entrega a 6 y se ubica como Poste bajo, mientras 8 sube al Poste Alto y recepciona, 5 se corta a la posición de 4 y simultáneamente 4 va a la posición de 6 y este se sortea a la de 5, es una Circulación por el lado opuesto. Esto puede realizarse en forma continua hasta crear o encontrar la mejor posibilidad para hacer un gol.



Formación: 3 - 2 o 1 - 3 - 1 Variante b:

Se inicia la Circulación por la lateral mediante pases de 4 a 5 y este a 7 tal como demuestra el diagrama. Cuando 5 pasa el balón, simultáneamente, 5, 4 y 6 se desplazan con cambio de dirección. 8 esta en el poste alto. Por lo tanto se establece la posibilidad de alternar la iniciación de Circulación por la lateral.

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Oreste, H. (1975). **Manual de Básquetbol**. Santiago. Edit. Contable chilena.
- Ramsay, J. (1977). **Básquetbol a presión**. Buenos Aires: Edit. Stadium.
- Daiuto, M., Ramsay, J. & Hall, J. (1980). **Apuntes tercer stage sudamericano de Básquetbol**. Santiago: Edit. Chileteba,
- Díaz, A. & Isley, N. (1984). **Apuntes sexto stage sudamericano de básquetbol**. Santiago: Edit. Chileteba.
- Oliva, C. (1986). **Cuaderno de Básquetbol II**. Talcahuano: Edit. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Oreste, H. (1986). **Apuntes clínica técnica nacional de básquetbol**. Santiago: Edit. Chileteba.

4.1. Bibliografía Complementaria:

Araujo, J. (1982). **Basquetebol português e alta competição**. Lisboa: Edit. Caminho.

Cooper, J. & Siedentop, D. (1975). **The theory and science of basketball**. Philadelphia: Edit. Lea & Febiger.

Federazione Italiana Pallacanestro (1986). **Clinic Internazionale di Bormio. Collana la técnica del Basket**. Bormio: Edit. FIP.

Felo, N. & Sérgio, M. (1980). **Seleccional, dirigir, preparar tarefas do treinador. 1ª clinic ANTB**. Lisboa: Edit. Compendium.

Oreste, H. (1985). **115 principios del Básquetbol**. Santiago: Edit. s/ed.

