



ASIGNATURA DE BALONCESTO 2º CURSO



TEMA 3. Medios tácticos y técnicos individuales: AVANZAR CON BALÓN (1x0)

Ana Concepción Jiménez Sánchez

**Profesora de Baloncesto. Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid**



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

- 1. Posición de triple amenaza**
- 2. Manejo de balón**
- 3. Bote de velocidad**
- 4. Paradas y pivotes**



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

1. POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

1.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Es la posición básica de ataque con la posesión del balón.
- Permite tirar, pasar y botar con la mayor eficacia.
- La posición debe ser muy estable (pies situados aproximadamente a la distancia de los hombros, piernas semiflexionadas y tronco ligeramente inclinado hacia delante).
- Es importante cómo se sujeta el balón, pudiendo realizar un “agarre” simétrico o un agarre asimétrico o en forma de T.
- El balón estará a la altura del abdomen.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

1. POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- La correcta posición de pies, piernas y tronco.
- Concienciar a los jugadores/as de la importancia de adoptar esta posición.
- Que los jugadores/as agarren el balón correctamente.
- El agarre asimétrico favorece una buena mecánica de tiro.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

1. POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA

1.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Situarse en la posición de triple amenaza adoptando diferentes tipos de agarre del balón.
- En posición de triple amenaza, con agarre asimétrico, pasar a la posición de tiro (figura).
- Comprobar si existen dificultades para llegar a la posición de tiro sin modificar la posición de las manos hasta llegar a la posición de tiro.





Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

2. MANEJO DE BALÓN

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Se denomina a una serie de ejercicios que pueden ayudar a los jugadores y jugadoras en la iniciación al baloncesto a familiarizarse con el balón y tener mayor control sobre éste, con el fin de botar con más seguridad y rapidez, e incluso puede mejorar el efecto que se da al balón para realizar lanzamientos a canasta.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

2. MANEJO DE BALÓN

2.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- Utilizar ejercicios con bote del balón y sin botar.
- No importa que algunos ejercicios infrinjan alguna norma reglamentaria.
- Plantear ejercicios muy variados. Crear ejercicios propios.
- Estas tareas pueden ser muy útiles al comienzo de los entrenamientos.
- Es importante que se practique tanto con la mano derecha como con la izquierda.
- No mirar al balón cuando se realizan estos ejercicios.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

2. MANEJO DE BALÓN

2.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Practicar diferentes ejercicios de manejo de balón con bote del balón (con desplazamiento y en el sitio).
- Por parejas, uno propone un ejercicio y ambos lo realizan.
- Plantear ejercicios muy variados e imaginativos.
- Estas tareas pueden ser muy útiles al comienzo de los entrenamientos.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

3. BOTE DE VELOCIDAD

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Botar es la forma que tiene el jugador con balón de desplazarse por el terreno de juego.
- En el bote de velocidad el jugador debe desplazarse rápidamente a la vez que lanza el balón hacia el suelo, continuamente, con un movimiento de flexión y extensión de brazo y muñeca.
- Si al botar y contactar el balón con la mano, posa el balón en dicha mano, o lo coge con las dos, el jugador no podrá volver a botar.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

3. BOTE DE VELOCIDAD

1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- No mirar al balón ni al suelo. La mirada siempre al frente. En la iniciación, es preferible que pierdan el control del balón a que lo miren continuamente.
- Familiarizar a los jugadores a botar con la mano derecha e izquierda.
- Botar hacia delante y por el lado de la mano que bota.
- El bote debe rápido y realizarse a la misma altura, aproximadamente a la altura de la cintura.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

3. BOTE DE VELOCIDAD

2.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Practicar juegos que favorezcan la máxima participación del bote con ambas manos y que impidan mirar al balón mientras se realizan.
- Practicar diferentes ejercicios por parejas donde se tienen que observar y valorar si se realiza algún error en la ejecución del bote.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

4. PARADAS Y PIVOTES

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Cuando el jugador tiene el balón en las manos, el reglamento limita el número de apoyos que puede realizar. De este modo, cuando el jugador que bota quiere dejar de hacerlo, o bien cuando recibe un pase de un compañero puede realizar dos tipos de paradas:
 - **Parada en un tiempo.** Al coger el balón con ambas manos, los pies del jugador contactan en el suelo de forma simultánea.
 - **Parada en dos tiempos.** Al coger el balón con ambas manos, los pies del jugador contactan en el suelo de forma consecutiva.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

4. PARADAS Y PIVOTES

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

- Tras una parada en uno o dos tiempos, o bien cuando el jugador recibe un pase con un pie en contacto con el suelo, o ambos, dicho jugador podrá dejar fijo un pie, que puede girar sobre sí mismo, mientras que puede mover el otro pie las veces que quiera. A esta acción se le llama **pivotar**.
 - Si el jugador/a realizó una parada en un tiempo, o tiene los dos pies en el suelo cuando recibe el balón, podrá pivotar con el pie que desee.
 - Si el jugador/a realiza parada en dos tiempos, o tiene un pie en contacto con el suelo cuando recibe el balón, su pie de pivote debe ser el primero que apoya en el suelo, o bien el pie que ya estaba en contacto con éste.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

4. PARADAS Y PIVOTES

1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- Las paradas en uno y dos tiempos se realizan sin dar un salto muy vertical.
- Un error frecuente en la iniciación es parar con gran desequilibrio. Se debe adoptar la posición de triple amenaza.
- En el pivote debe hacerse el giro sobre la parte delantera del pie, que además no puede desplazarse ni elevarse.
- Si el jugador/a pudiera botar después de pivotar, el pie de pivote podrá moverlo después de haber soltado el balón de la mano.



Tema 3. Avanzar a canasta con balón sin defensor. (1x0)

4. PARADAS Y PIVOTES

2.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Práctica individual para afianzar los conceptos de las paradas y pivotes.
- Realizar ejercicios en situaciones de juego donde el jugador sienta la necesidad de realizar paradas en uno o dos tiempo.
- Concienciar de la importancia de la realización del pivote con el fin de desmarcarse de un defensor próximo, e incluso para realizarle fintas y de este modo obtener ventaja.