



# ASIGNATURA DE BALONCESTO 2º CURSO



## TEMA 6. Medios tácticos y técnicos individuales: JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)

**Ana Concepción Jiménez Sánchez**

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



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



- 1. Salidas con balón**
- 2. Fintas con balón**
- 3. Cambios de ritmo y cambios de dirección**
- 4. Lanzamiento a canasta**
- 5. Rebote en la fase de ataque**



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 1. SALIDAS CON BALÓN

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Es una de las formas que tiene el jugador/a con balón para iniciar un desplazamiento.
- El punto de partida ideal es la posición de triple amenaza.
- Se puede realizar dos tipos de salidas:
  - ✓ **Salida abierta.** Cuando el jugador/a con balón adelanta el pie del lado por donde inicia su desplazamiento con balón.
  - ✓ **Salida cruzada.** Cuando el jugador/a con balón adelanta el pie contrario del lado por donde inicia su desplazamiento con balón. De este modo, en caso de un defensor/a muy próximo, puede proteger mejor el balón de dicho defensor/a.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 1. SALIDAS CON BALÓN

### 1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- Es importante no realizar “pasos”, pues el pie elegido como pivote no podrá desplazarse ni elevarse hasta que el balón no salga de las manos del jugador para ser botado.
- Es importante realizar una salida equilibrada no cargando, inicialmente, todo el peso de cuerpo en el pie adelantado.

### 1.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Tareas globales con atacantes y defensores, que favorezcan las salidas abiertas y cruzadas.
- Prácticas individuales para asimilar los conceptos técnicos y tácticos.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 2. FINTAS CON BALÓN

### 2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Las fintas son una serie de acciones que realiza un jugador/a para engañar al contrario y de esta forma obtener una ventaja para conseguir el objetivo previsto. Dicho objetivo es hacer creer al defensor/a que se va a realizar una acción para que, cuando reaccione a dicha acción, realizar otra.
- Se puede fintar de distintas formas: de tiro, de penetración o salida, de pase etc. También se puede fintar antes de botar, durante el bote y después de botar.
  - ✓ **La finta de salida:** Manteniendo un pie de pivote se desplaza el otro pie hacia la canasta, haciendo creer al defensor que vamos a ir hacia el lado del pie adelantado (como si hiciéramos una salida abierta) y, en caso de que el defensor/a se desplace, nos vamos hacia el lado contrario, cruzando el pie, y botando rápidamente hacia la canasta.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 2. FINTAS CON BALÓN

### 2.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- No cometer pasos con el pie de pivote.
- El paso que se adelanta no debe ir hacia un lado.
- Hay que estar equilibrado.
- Valorar siempre cómo reacciona el defensor.

### 2.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Tareas globales con atacantes y defensores próximos que favorezcan las salidas abiertas y cruzadas.
- Practicar diferentes situaciones de 1x1 que favorezca la posibilidad de realizar fintas de salidas.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 3. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

### 3.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- Son fundamentos técnicos y tácticos, que se utilizan en las situaciones de 1x1 con la intención de rebasar al defensor y avanzar hacia la canasta.
- Los cambios de ritmo son una combinación de arrancadas y paradas, sin cambiar de mano, con el fin de sorprender al defensor. Si se hacen bien, pueden ser muy efectivos.
- En los cambios de dirección tiene que haber un cambio de trayectoria que implique a la vez la realización de un cambio de mano y un cambio de ritmo.
- Podemos distinguir cuatro cambios de dirección:
  - ✓ Cambios de dirección por delante o simple.
  - ✓ Cambios de dirección de pivote.
  - ✓ Cambios de dirección entre las piernas.
  - ✓ Cambios de dirección por la espalda.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)

## 3. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

### 3.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

- **Cambios de dirección por delante o simple.** Es el más sencillo de realizar, por tanto es el primero que se plantea en la iniciación al baloncesto. Tras una parada con el pie adelantado el mismo de la mano de bote, el cambio de mano se hace por delante y hacia atrás. Se tiene que realizar cuando la distancia del defensor/a no es muy cercana al atacante. Después del cambio de mano se realiza el cambio de ritmo.
- **Cambios de dirección de pivote.** Se realiza cuando tenemos a un defensor/a muy próximo. Sin dejar de botar, el jugador/a realiza una parada en la cual el pie adelantado sea el contrario a la mano de bote. En la parada hay que flexionar las piernas y bajar un poco la cadera para mantener el equilibrio. A partir de ahí, con el pie adelantado el jugador realiza un pivote dando la espalda al defensor, envolviéndole. Durante el giro, el balón se “arrastra” con la misma mano que botaba el balón. El giro tiene que ser rápido, y se tiene que avanzar hacia la canasta. Una vez que el atacante se encuentra de cara a la canasta (inmediatamente después del giro), es cuando se realiza el cambio de mano y el cambio de velocidad.





# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 3. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

### 3.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

- **Cambios de dirección entre las piernas.** El jugador/a avanza en dirección contraria a la que quiere tomar. Sin dejar de botar realiza una parada en la cual el pie adelantado sea el contrario a la mano de bote. En ese momento la mano de bote impulsa el balón hacia la otra mano, previo bote en el centro de sus piernas. Inmediatamente se cambia de trayectoria botando con la mano más alejada del defensor y realizando un rápido cambio de velocidad.
- **Cambios de dirección por la espalda.** El jugador/a avanza en dirección contraria a la que quiere tomar. Sin dejar de botar realiza una leve parada en la cual el pie adelantado sea el contrario a la mano de bote. En ese momento, la mano de bote impulsa el balón hacia la otra mano. Dicha acción se realiza desplazando el brazo por detrás de la espalda. Inmediatamente se cambia de trayectoria botando con la mano más alejada del defensor y realizando un rápido cambio de velocidad.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 3. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

### 3.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- En la iniciación al Baloncesto, los cambios de dirección implican una parada equilibrada, aunque sea mínima; un cambio de mano y un cambio de ritmo avanzando hacia la canasta.
- Hay que enseñar los cambios de dirección de forma progresiva, del más fácil al más complicado. Como siempre, no se debe mirar al balón en ningún momento.

#### **Atención:**

- En el cambio de dirección por delante, el cambio de mano debe hacerse de delante hacia atrás para proteger el balón del defensor.
- En el cambio de dirección de reverso, durante el giro, el balón debe girar sin posarlo en la mano. No cambiar de mano hasta haber realizado el giro.
- En el cambio de dirección entre las piernas el cambio de mano es de lado a lado.
- Si enseñamos el cambio de dirección por la espalda, en el cambio de mano el balón no pasa de lado a lado, sino de atrás hacia delante.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 3. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

### 3.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Crear múltiples situaciones lúdicas en las que los jugadores/as, botando el balón, deban sentir la necesidad de realizar cambios de dirección con balón.
- Por parejas, un jugador debe avanzar hacia la canasta botando, y un defensor /a debe impedir el objetivo.
- Propuesta de ejercicios específicos que familiaricen al jugador/a, progresivamente, a realizar los cambios de mano de los diferentes cambios de dirección.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 4. LANZAMIENTO A CANASTA

### 4.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- En el tema 4 se ha abordado este concepto con más detalle.
- En las situaciones de 1x1, el objetivo del jugador/a con balón es superar al defensor/a para conseguir una canasta.
- En la iniciación al Baloncesto se fomenta que las situaciones de 1x1 se resuelvan con una entrada a canasta o con un tiro en salto cercano a la canasta.
- Dado que las entradas a canasta pueden realizarse con un defensor/a muy cercano, los jugadores/as deben aprender a entrar tanto por el lado derecho como el izquierdo (para lanzar con la mano más alejada del defensor).
- Es importante que el jugador/a pueda percibir cuál es la situación que se le plantea en el 1x1 y decidir el tipo de tiro más eficaz.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 5. REBOTE EN LA FASE DE ATAQUE

### 5.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- En la iniciación al Baloncesto, después de un lanzamiento a canasta, los jugadores/as que atacan deben ir al rebote.
- La acción del rebote se realiza haciendo un desplazamiento rápido hacia la canasta o el lugar donde se observa la dirección del balón, inmediatamente después de tocar el aro.
- En caso de que el defensor/a impida el desplazamiento directo hacia el aro, el atacante deberá realizar un cambio de dirección, con un eficaz cambio de ritmo, para superar al defensor/a.



# TEMA 5. JUGADOR CON BALÓN Y DEFENSOR (1X1)



## 5. REBOTE EN LA FASE DE ATAQUE

### 5.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- La opción del rebote en ataque permite conseguir la canasta.
- En la iniciación al Baloncesto es conveniente que todos los atacantes vayan al rebote después de un lanzamiento. Posteriormente, en otras etapas, habrá jugadores preparados para la transición defensiva.

### 5.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Crear situaciones de 1x1 focalizando la atención en el rebote de ataque.
- Proponer situaciones de 2x2 y 3x3 en las que se valore también el rebote.