

BALONCESTO

Al acabar de estudiar este tema y junto con la realización de las sesiones prácticas el alumnado debe:

- Conocer y ejecutar algunas de las habilidades específicas ofensivas y defensivas del baloncesto.
- poner en práctica la técnica ante adversarios (táctica individual).
- conocer y poner en práctica algunos elementos de la táctica colectiva.
- conocer los sistemas defensivos utilizados en el juego del baloncesto.



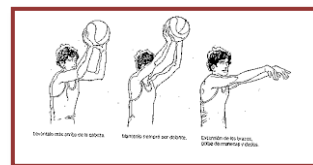
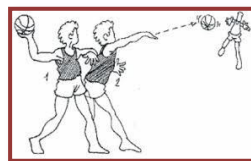
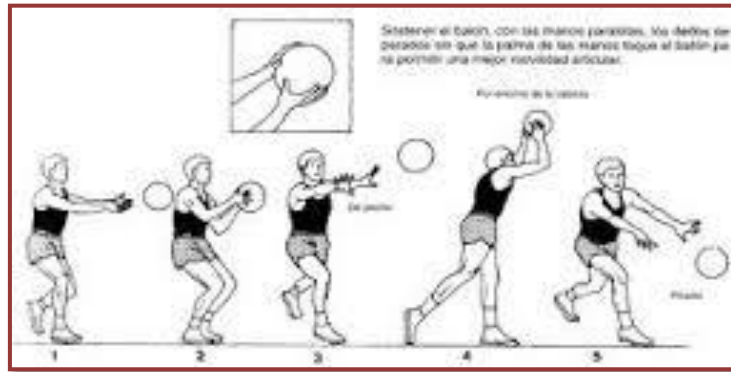
2. Acciones técnicas y tácticas

Como ya sabemos la táctica es el estudio de las situaciones de juego de tal manera que cada jugador de forma individual o bien cada equipo sepa qué hacer en cada momento del desarrollo del juego.

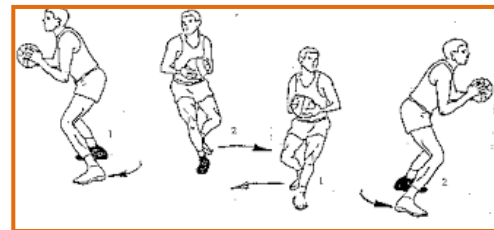
Pero, distinguimos entre TÁCTICA INDIVIDUAL y TÁCTICA COLECTIVA. La TÁCTICA INDIVIDUAL permite que los jugadores sepan interpretar el juego y hacer la acción o gesto técnico más adecuado a cada situación de juego. La TÁCTICA COLECTIVA es la acción combinada de 2, 3 o más jugadores para resolver una situación de juego. Estas acciones cuando se realizan en ATAQUE intentan buscar un tiro a canasta en la situación más favorable posible. Algunas de estas acciones colectivas son:

➤ Acciones de ataque.

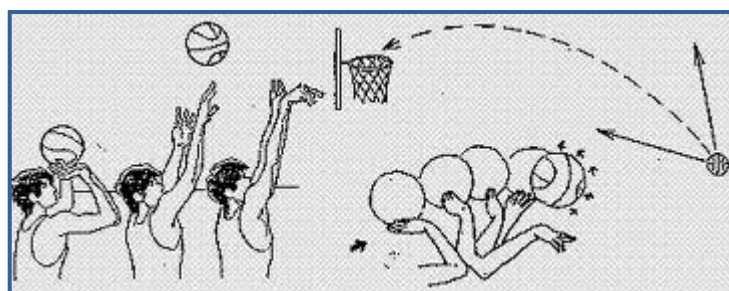
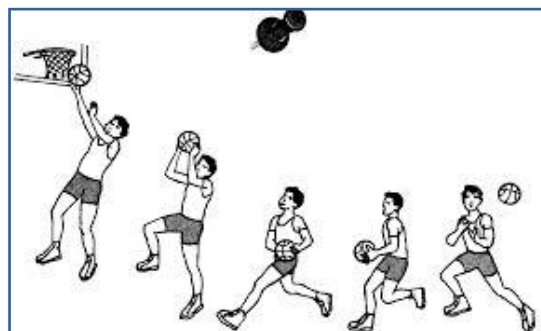
1. EL PASE-RECEPCIÓN. Es el modo de intercambiar la posesión del balón entre jugadores del mismo equipo. Hay distintos tipos de pase: PASE PICADO, PASE DE PECHO, PASE DE BEISBOL o a una mano, por ENCIMA DE LA CABEZA, ... Para RECIBIR bien el pase hay que observar la trayectoria y anticiparse con las manos y brazos para amortiguar la pelota. En los contraataques y en algunas situaciones del juego posicional, el pase se realiza al espacio que el compañero va a ocupar en su trayectoria de desmarque.



2. **PIVOTAJE:** Una vez que recibimos el balón, el jugador receptor puede hacer usar la acción de PIVOTAR, que consiste en girar el cuerpo sobre un pie fijo para proteger el balón.



3. **EL TIRO o LANZAMIENTO.** Es la acción de lanzar la pelota hacia canasta, y según la forma de hacerlo encontramos diferentes tipos: ENTRADA A CANASTA, TIRO EN SUSPENSIÓN, TIRO DE GANCHO.... En la entrada a canasta es muy importante la coordinación de los pasos y el uso tanto de la mano izquierda o derecha.



4. **"PASAR Y CORTAR"**. Consiste en pasar el balón a un compañero, efectuar un cambio de dirección para desmarcarnos de nuestro defensor e irnos hacia canasta para recibir un pase, y hacer una entrada a canasta o un tiro sin defensor.

5. **BLOQUEO**. Pasamos el balón a un compañero y tratamos de obstaculizar a su defensor para que nuestro compañero obtenga ventaja de su defensor.



6. **EL CONTRAATAQUE** que es avanzar el balón lo más rápido posible mediante pases y bote para encestar sin oposición.



➤ **Acciones de defensa.**

1. **EL MARCAJE**. Para marcar a un adversario el dominio de una buena posición básica defensiva es fundamental: una buena flexión de piernas para poder reaccionar ante los movimientos ofensivos del atacante, y en mantener los brazos en las posibles líneas de pase del adversario. No es lo mismo marcar a un jugador con o sin balón. De la misma manera no es lo mismo marcar a un jugador que aún no ha botado que a otro que está botando. Las distancias, la forma de desplazamiento, etc., varían.



2. **LA INTERCEPTACIÓN** es la acción de intentar recuperar la pelota cuando un atacante la pasa.
3. **EL REBOTE** consiste en tratar de recuperar el balón lanzado a canasta por un atacante (rebote defensivo) o un compañero (rebote ofensivo).



3. Sistemas de juego

Los SISTEMAS DEFENSIVOS explican cómo se tienen que ubicar los jugadores en el campo durante la fase de defensa. Y tenemos 2 tipos: - DEFENSA INDIVIDUAL. Cada defensor se encarga de defender a un atacante. - DEFENSA EN ZONA. Los defensores se sitúan en el campo con el objetivo de cubrir de forma coordinada nuestra zona y nuestra canasta.



🗨️ **Sabías que.....**

El baloncesto nació como una idea a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts) James Naismith, (un profesor de educación física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de longitud pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.



🗨️ **Para saber más.....**

Algunas direcciones de Internet interesantes para saber más sobre este tema son:

- ❖ www.deportes.ya.com
- ❖ www.rocsport.com
- ❖ <http://fbm.es/>
- ❖ <https://es.wiktionary.org/wiki/baloncesto>
- ❖ <https://youtu.be/kN1AzvcSJvs> reglas oficiales del baloncesto FIBA
- ❖ <https://youtu.be/HlzFbIDsJ-w> tipos de faltas en baloncesto