



**Diputación Provincial
de Alicante**

D E P O R T E S

**II
CLINIC
DE
BASE**

**Diputación Provincial de Alicante
9, 10 y 11 de junio de 1989
(edición 1991)**



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

Índice

Iniciación en el baloncesto (RAFAEL PEYRO) Pág. 4

- Como plantear la iniciación en el baloncesto.
- Planteamiento del desarrollo de fundamentos técnicos.
- Puntos a tener en cuenta.

Enseñanza de fundamentos (RAFAEL PEYRO) Pág. 5

- Ejercicios.
- Entradas a canasta acabando en tiro en bandeja.
- Ejercicios de pases.

Corrección de fundamentos (RAFAEL PEYRO) Pág. 7

- Como corregir errores en determinados movimientos de fundamentos.
- Orden de prioridades.
- Errores más frecuentes en fundamentos.
- Como se realiza un bloqueo directo. Su defensa.

Sistema de ataque a nivel de iniciación (RAFAEL PEYRO) Pág. 8

- Ejercicios de juego.

Iniciación en el baloncesto

El baloncesto está basado en dos grandes pilares, que son:

— **Los fundamentos.**

En una buena técnica individual tanto de ataque como de defensa.

— **La condición física.**

La una implica a la otra, es decir, un jugador con mucha técnica pero incapaz de aguantar un partido a un nivel medio o alto, y viceversa, no sirve para nada. Tienen que estar unidos los fundamentos con la preparación física.

Cómo plantear la iniciación del baloncesto

Sin duda alguna, el mejor modo para plantear esta iniciación es mediante las escuelas deportivas. Aunque éste es el mejor modo para iniciar a los chicos en este deporte, cuenta, como en la mayoría de los casos, con sus inconvenientes. Podríamos citar muchísimos, pero los más comunes con que nos vamos a encontrar son, la masificación de chavales y la homogeneidad entre ellos. Pero esto no es excusa que impida nuestra labor de enseñanza, aunque esta esté reñida con el rendimiento.

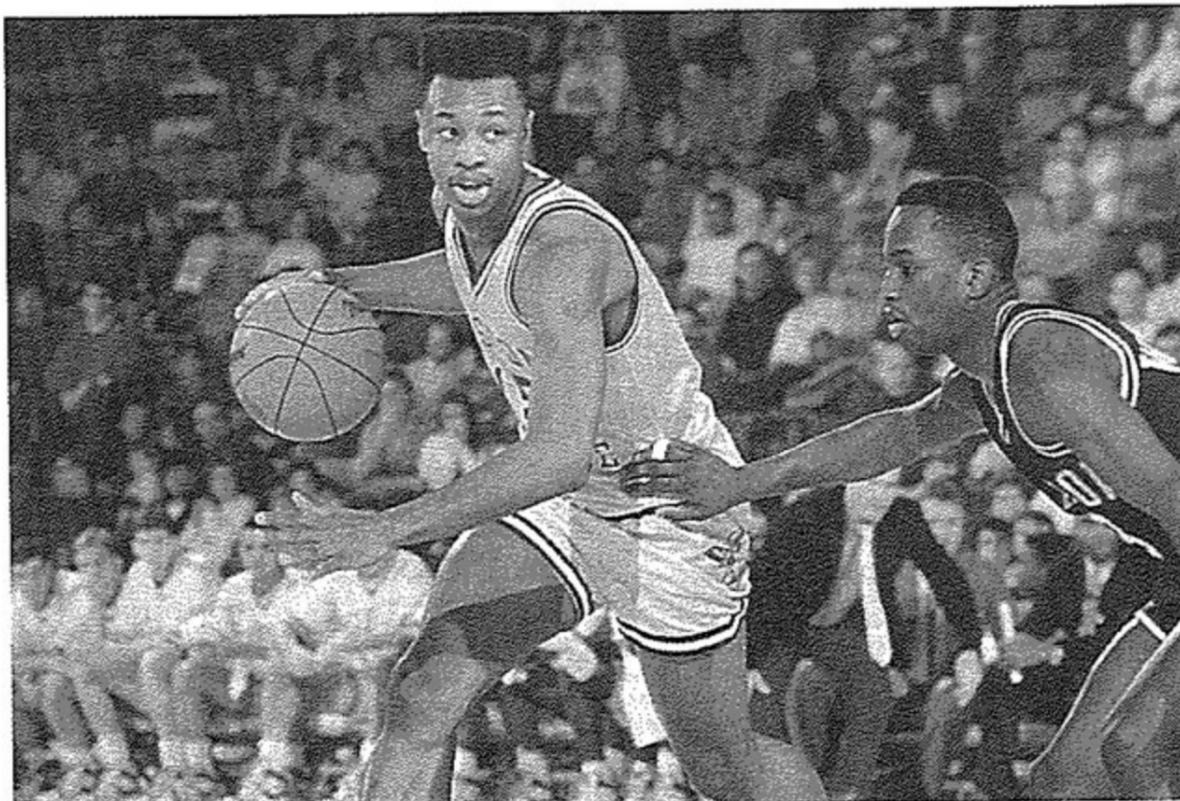
Hay que buscar un aprendizaje consistente sobre todo de cara al futuro y para afianzar este aprendizaje es fundamental corregir los errores, no dar nada por válido hasta que no se consiga su perfecta realización y sobre todo, nunca limitaremos la progresión de los chicos.

En lo concerniente a la selección de jugadores, hay que intentar dar un baloncesto que alcance el máximo nivel posible, no sólo de aprendizaje y evolución del jugador, sino también a nivel social.

También hay que tener en cuenta el ofertar la práctica de este deporte a aquella gente que tenga más posibilidades en un futuro, y mejor se lo vaya a pasar jugando.

Planteamiento del desarrollo de fundamentos técnicos

El baloncesto es un juego de conjunto, y para que ese conjunto fun-



cione es necesario el conocimiento de los fundamentos tanto individuales como colectivos.

— Lo que necesita un fundamento, es alguien que conozca como va a funcionar el movimiento en cuestión, ya que, para corregir errores, es primordial conocer el ejercicio correctamente.

— El siguiente paso a seguir es el de hacer ver a los jugadores los objetivos de este movimiento, qué y para qué sirve. Que conozcan y sepan siempre lo que hacen.

— Para ello, es importante hacer nosotros mismos la demostración práctica del ejercicio, para que los chicos vean como va a ser el movimiento en cuestión.

— Seguidamente a esto, se pondrá en práctica la ejecución del Fundamento por parte de los chicos, y que una vez aprendido, se automatice para su total y completa asimilación. Para lograrlo nos valdremos de la repetición. El movimiento debe salir natural.

— Una vez logrado esto, hay que ir introduciendo el ejercicio poco a poco en acciones de juego y para ello podemos emplear en la realización del movimiento a un defensor, para que sea capaz de realizarlo con un adversario en frente.

— Con esto también lograremos que se empleen los fundamentos en

el momento apropiado para que la finalidad del ejercicio sea la correcta.

— Una vez bien asimilado todos estos conocimientos, hay que ponerlos en práctica en acciones de juego real, 5c5, con las situaciones que esto conlleva.

Puntos a tener en cuenta

1. La edad a partir de la cual se puede empezar a competir es de 9 años en adelante. Para ello es importante el planteamiento de la competición. Hay que intentar ganar aprendiendo.

2. La altura condiciona al jugador pero no lo determina. Es importante pero no decisiva.

3. La defensa a emplear en un equipo que empieza a jugar al baloncesto es la presión en todo el campo.

4. La velocidad de la enseñanza se gana en el aprendizaje y en la corrección de los fundamentos.

5. El problema que encontramos en todas las defensas es la falta de motivación.

6. Por último y para finalizar, debemos de tener en cuenta que un entrenador debe ser preparador, profesor y educador. En la base, esta característica debe acrecentarse mucho más, ello por encima de todo, y dar ejemplo. □

Enseñanza de fundamentos

Abierto este capítulo referente a la enseñanza de fundamentos debemos tener muy presente que las prisas y la poca paciencia no tienen cabida en este apartado tan importante como es la enseñanza de lo que es el baloncesto en sí.

Hecho este inciso vamos a continuar con una serie de ejercicios para la mejora de los fundamentos individuales.

Ejercicios

Empezando con el bote, debemos tener en cuenta el trabajar indistintamente ambas manos por igual. Los jugadores que sólo dominen una mano y se defienden con la otra, no nos van a servir de mucho: debemos lograr que dominen ambas manos por igual. Dicho esto, los dos principales objetivos a marcar en el bote son: el no mirar el balón mientras se bota y el ya mencionado más arriba, botar indistintamente con ambas manos. Para ello vamos a utilizar una serie de ejercicios que nos servirán para nuestro propósito.

— En el sitio, botar en protección. El mismo tiempo para la mano derecha que para la izquierda, en todos los ejercicios. (Figura 1).

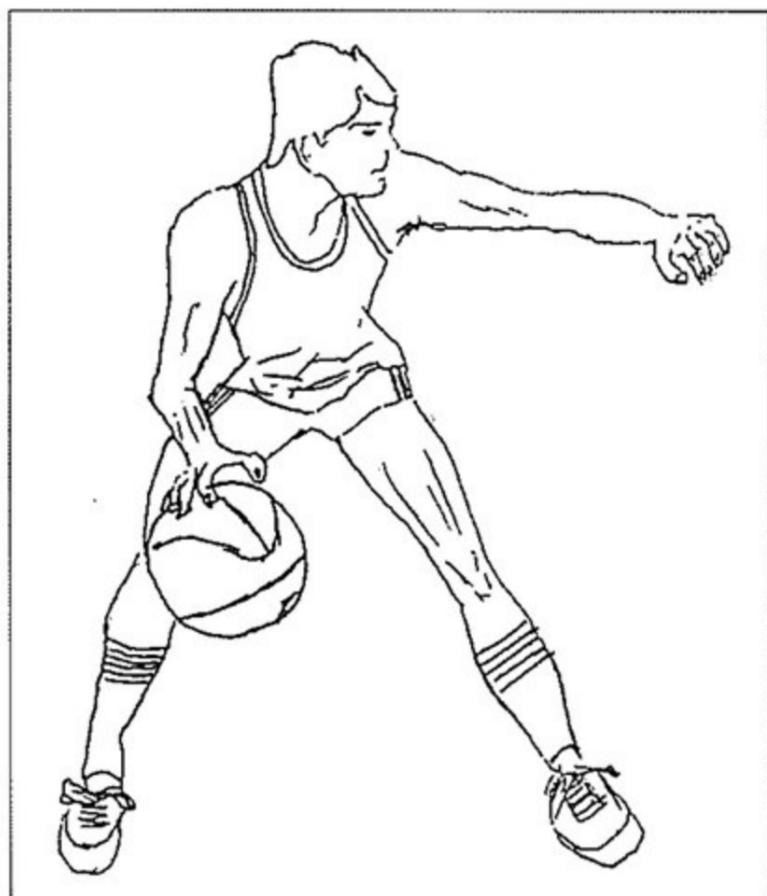


FIGURA 1

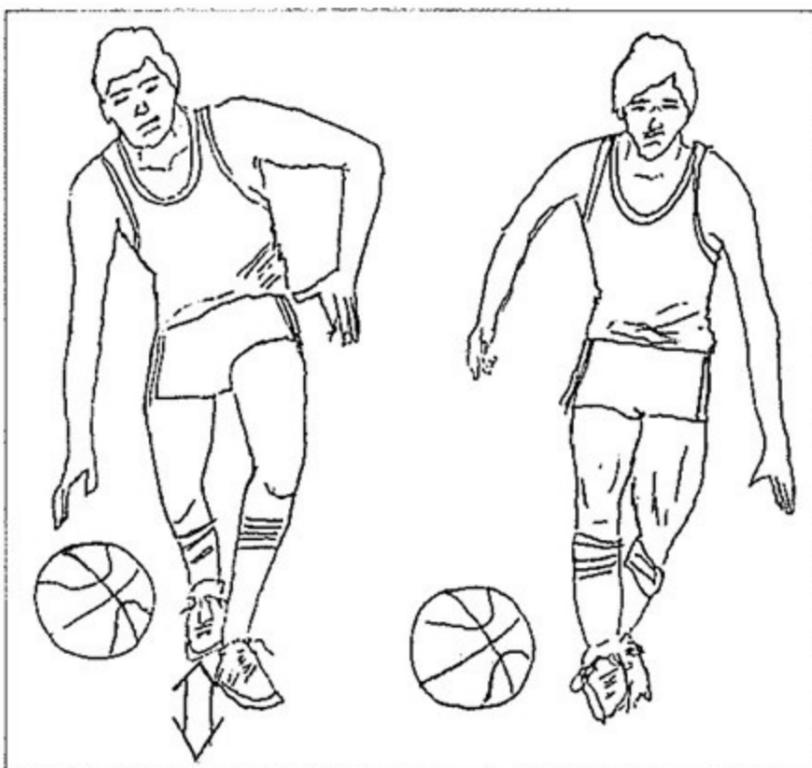


FIGURA 2

— Botando en protección, adelantamos y atrasamos el pie de la que bota. (Figura 2).

Para no hacer muy monótonos estos ejercicios podemos poner variantes tales como: marcar números con los dedos y que el jugador que bota los cante en voz alta; que lean alguna inscripción; que miren a los ojos del compañero; que describan algún objeto, etc.

— Por parejas uno frente a otro, uno bota y su pareja marca números con las manos; el que bota debe leer esos números.

— Botar el balón de delante hacia atrás para luego pasarlo por debajo de las piernas, realizando «ocho». Siempre mirando a los ojos del compañero. (Figura 3).

— Botando el balón entre las piernas y saltando para cambiar la posición de los pies. Hacerlo simultáneamente.

— Botar el balón entre las piernas andando, mientras ir leyendo carteles o algo similar; así conseguiremos no sólo no mirar el balón sino no pensar en él.

— Botar dos balones simultánea y alternativamente, para posteriormente cambiar los balones de mano. Esto mismo lo podemos realizar en carrera.

— Colocar a los jugadores en forma de cuadrilátero, asignándole a cada jugador con balón una pareja que estará enfrente de él. Lo que ha de hacer es ir hacia su pareja botando para entregarle el balón.

(Figura 4).

De esta forma los jugadores se cruzan en sus trayectorias, pudiéndose quitar el balón unos a otros. Con esto obligamos a no mirar el balón, a cambiar de mano y a proteger el balón.

— En media pista el grupo con balón, y en una línea de fondo el otro grupo sin balón: Van saliendo uno a uno, a la vez de cada fila. El jugador con balón tiene que intentar tocar a su par que no lleva el balón, y éste a su vez debe de rebasar la línea central sin ser tocado por su oponente. Con esto obligamos al cambio de ritmo y al cambio continuo de mano en el bote.

Entradas a canasta acabando en tiro en bandeja

— Por la izquierda. Progresión:

— Apoyo del pie derecho y tiro con la izquierda.

— Lanzar el balón hacia delante, cogerlo y dar los dos pasos. Debemos coger el balón cuando el pie izquierdo esté adelantado.

— Si el ejercicio no se llevara a cabo, podemos introducir más progresiones siendo el entrenador el encargado de hacerlas.

El movimiento completo de esta entrada por la izquierda, sería el reflejado en la Figura 5.

Una vez bien asimilado y viendo que se desarrolla perfectamente tanto la izquierda como la derecha, podemos intercalar en el ejercicio de entradas rotaciones por la cintura para acabar en bandeja.

— Entrar por la derecha, pero dando los pasos correspondientes a la entrada por la izquierda y lanzando a canasta en última instancia con la mano izquierda.

— Entrada por la izquierda, saltando sobre el pie izquierdo y lanzando el balón con la mano derecha. Lanzamos en el primer apoyo.

Es conveniente el realizar

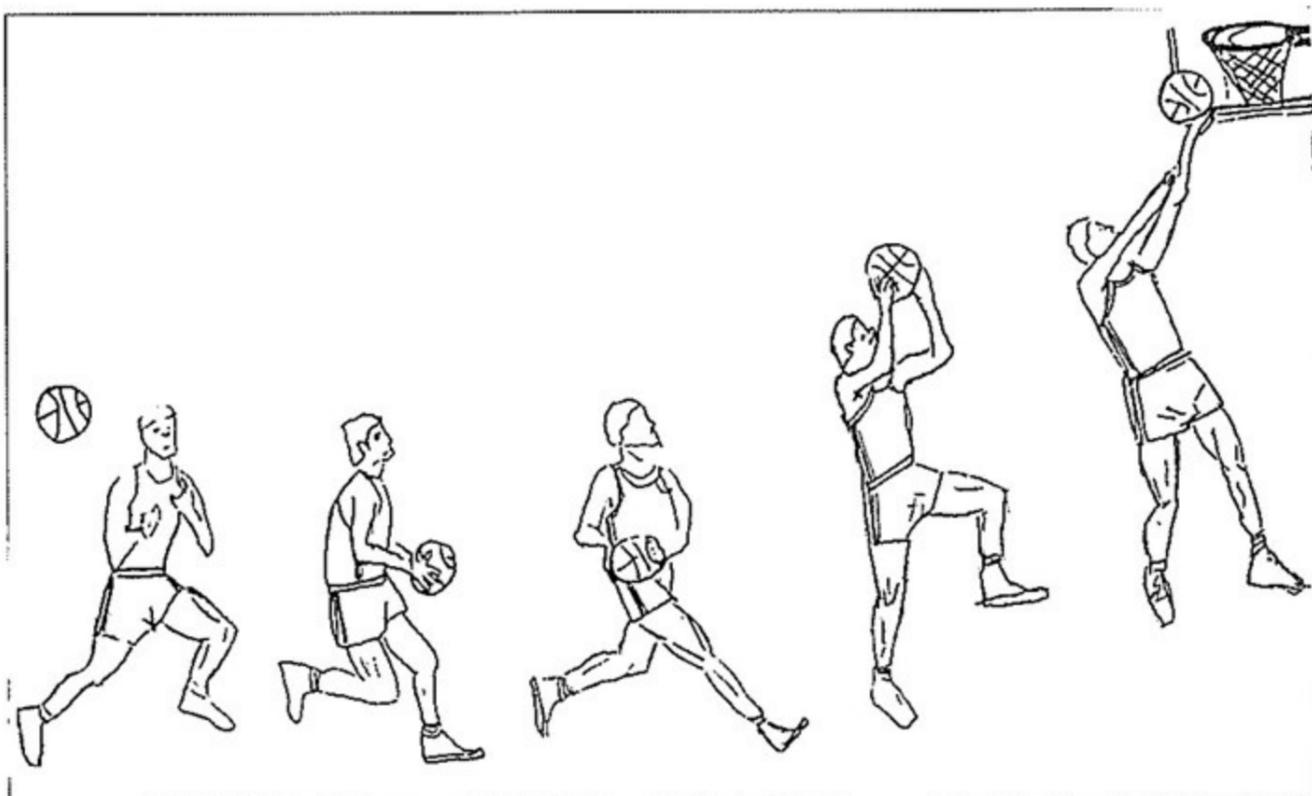


FIGURA 5

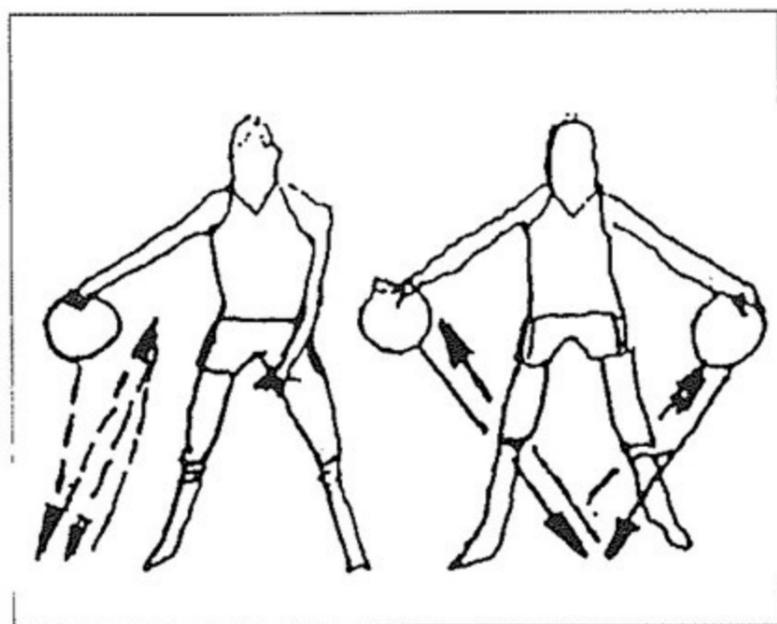


FIGURA 3

los ejercicios en forma de competición penalizándose las infracciones.

Ejercicios de pases

— Pasarse el balón por parejas.

— Formar un círculo con los jugadores, de tal forma que se intercalen a jugadores de dos equipos. Cada equipo con un balón, y mediante pases hay que intentar rebasar al

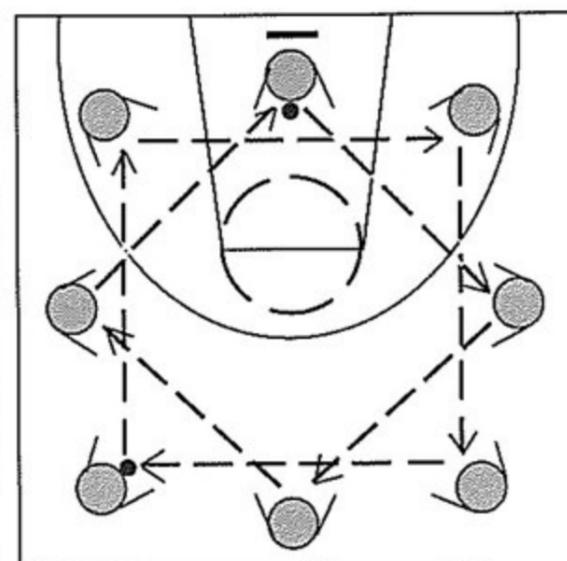


DIAGRAMA 1

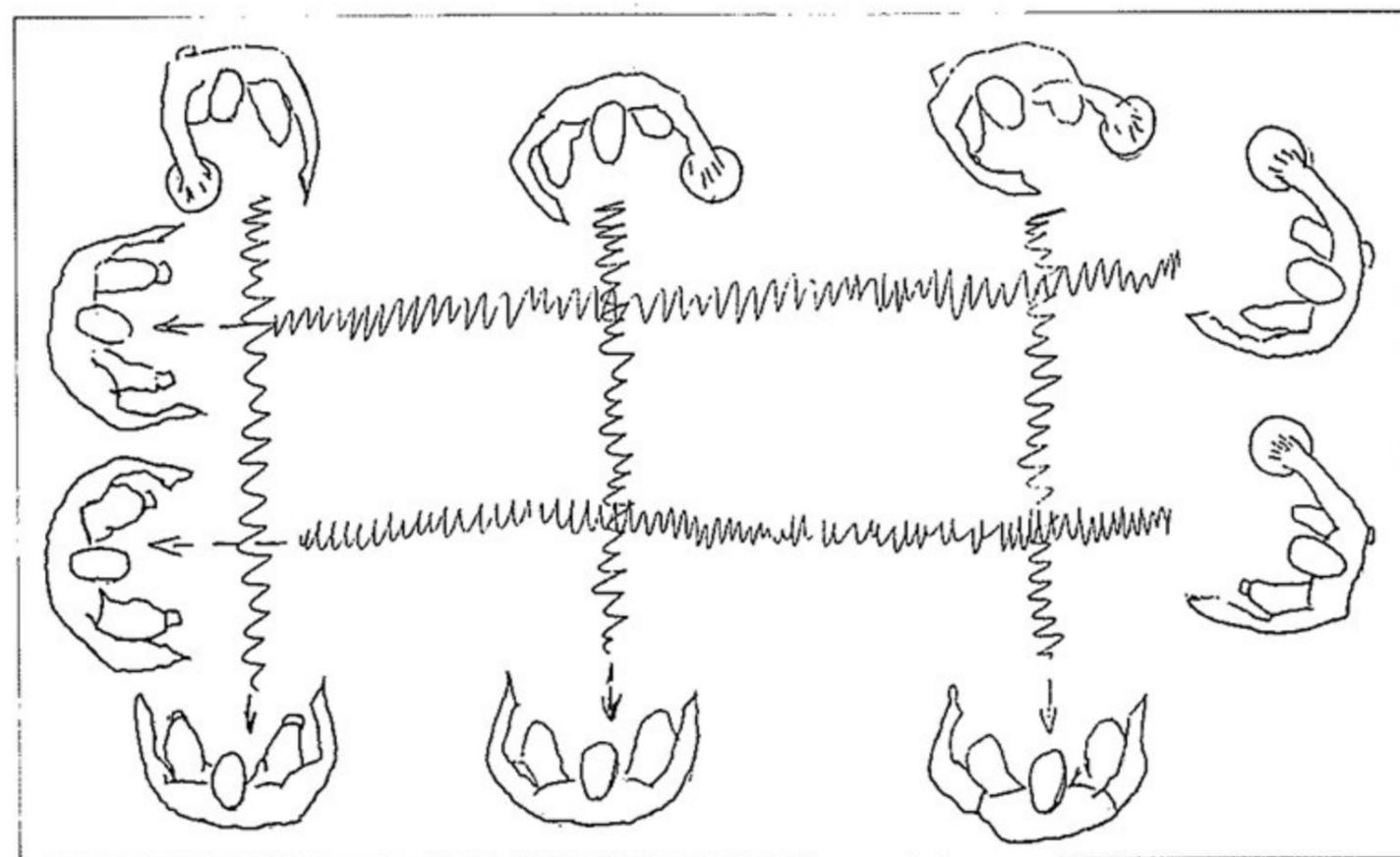


FIGURA 4

balón del equipo contrario; se pueden intercalar cambios de sentido. (Diagrama 1).

— Pases en estrella. Pudiendo incluir dos o tres balones.

— Dos equipos en medio campo, un equipo ataca y el otro defiende.

Los que atacan deben pasar el balón sin repetir el pase ni retener el balón más de cinco segundos, el otro equipo intenta interceptar el balón cambiando las posiciones cuando esto se consigue. □

Corrección de fundamentos

Quizá sea esta la parte de la enseñanza del baloncesto que requiera más paciencia, entrega y dedicación que el resto de las materias vistas anteriormente.

Toda la enseñanza o aprendizaje, lleva consigo fallos o errores que casi siempre vienen dados por el total desconocimiento del movimiento en cuestión o por la inusual práctica que se hace de él. De ahí la importancia del entrenador, de saber dominar y ejecutar los fundamentos a la perfección.

Por eso cuando se realiza un movimiento de forma repetitiva muchas veces, hay que hacer que se haga de forma correcta, y en el mismo momento en que surjan los errores, corregirlos. Para corregir un movimiento es necesario que el entrenador, como hemos mencionado más arriba, lo conozca muy profundamente para así poder apreciar donde está el error y subsanarlo lo más correctamente posible.

Cómo corregir errores en determinados movimientos de fundamentos:

Orden de prioridades

Procesos:

- Detectar el error.
- Análisis de cuál es la causa/s que producen el fallo.
- Corregir teniendo en cuenta un orden de prioridades.
- Indicarle al jugador el por qué le corregimos.
- Claves del error e indicarle al jugador como corregirlos.
- Utilizar una serie de medios auxiliares que nos ayuden a realizar esa corrección.

Estos procesos se emplean tanto para la corrección individual como para la de todo el conjunto.

Errores que se producen en un tiro en suspensión

— Posición de las manos. Agarre del balón, defectos a evitar:

— Dedos muy juntos: error al lanzar, pues al no haber suficiente su-

perficie de apoyo para el balón, el tiro se puede desviar a izquierda o derecha.

— Balón apoyado en la palma: hay un empuje del balón, saliendo totalmente muerto, sin llevar el efecto giratorio hacia atrás que en realidad debería llevar. El balón consigue este efecto si sale impulsado por los dedos.

— Manos muy juntas: a la hora de sujetar el balón para lanzar, ya que este se efectuará con dos manos y tendrá la misma dirección que el anterior, se desviará a cualquier lado y no tendrá ninguna precisión ese tiro. (Figura 6 y 7).

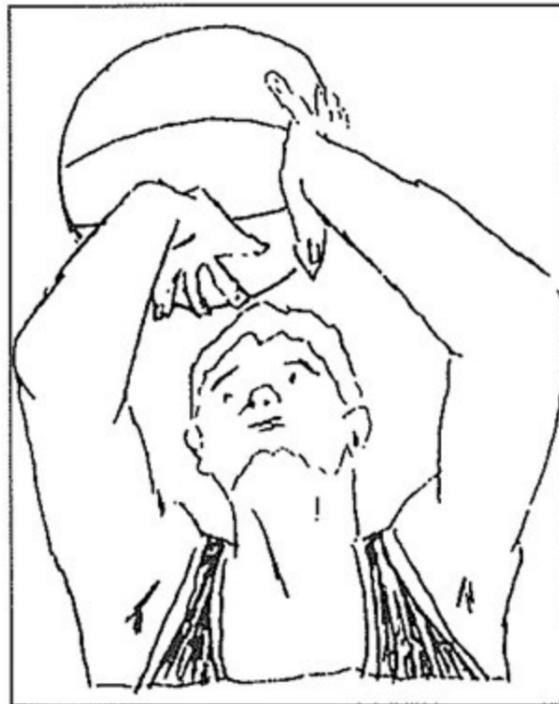


FIGURA 6: Posición correcta

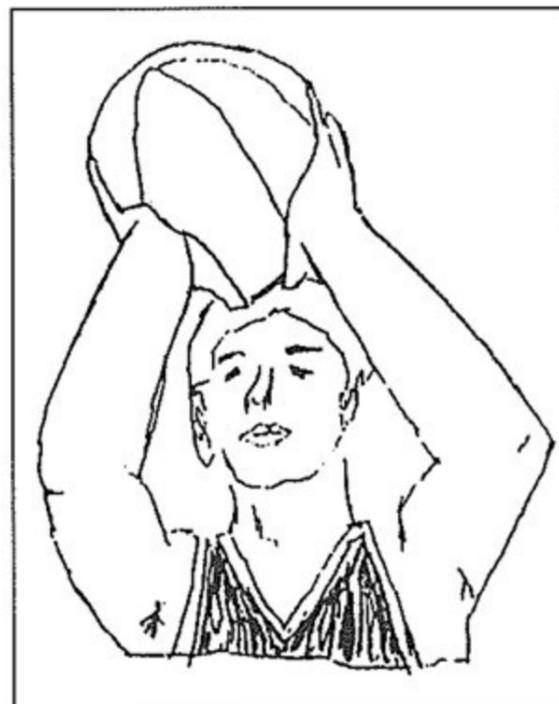


FIGURA 7: Posición incorrecta

Coordinación del salto y subida del balón

Al llegar al punto más alto del salto, el balón debe estar en la posición de tiro.

El error más frecuente que podemos encontrar es que se suba el balón demasiado tarde o demasiado pronto.

— Si se sube tarde el balón: cuando llegamos al punto más alto del salto, el balón aún no ha subido y cuando se empieza a descender, tenemos que realizar en muy poco tiempo la subida del balón y el posterior lanzamiento: el tiro pierde fuerza y el lanzamiento se hará totalmente desequilibrado.

— Si se sube antes el balón: aunque no puede coordinar el movimiento hay un problema de desequilibrio. Además el defensor tiene más opciones de interceptar ese lanzamiento sin saltar, simplemente colocando la mano encima del balón.

Un error común aplicable a todos los anteriores defectos es el de flexionar las rodillas hacia dentro a la hora de ir a saltar.

Tomando como referencia el dibujo, vamos a observar la mecánica correcta del lanzamiento en suspensión. (Figura 8).

¿Cómo se realiza un bloqueo directo? ¿Cómo se defiende?

Simultáneamente a la llegada del bloqueo debe el atacante hacer una finta al lado contrario de donde en realidad quiere ir, para desequilibrar al defensor, y al recuperar el atacante reciba su defensa. El bloqueador se gira a continuación pidiendo el balón.

¿Cómo se defiende?. El defensor se coloca delante del atacante para impedir que llegue a bloquear. El jugador que marca al que bloquea, debe avisar el bloqueo. Cuando se va a producir, el defensor del hombre balón debe acercarse más a su jugador y cerrarle el lado de penetración; se hace esto para que el atacante no se vaya por el lado

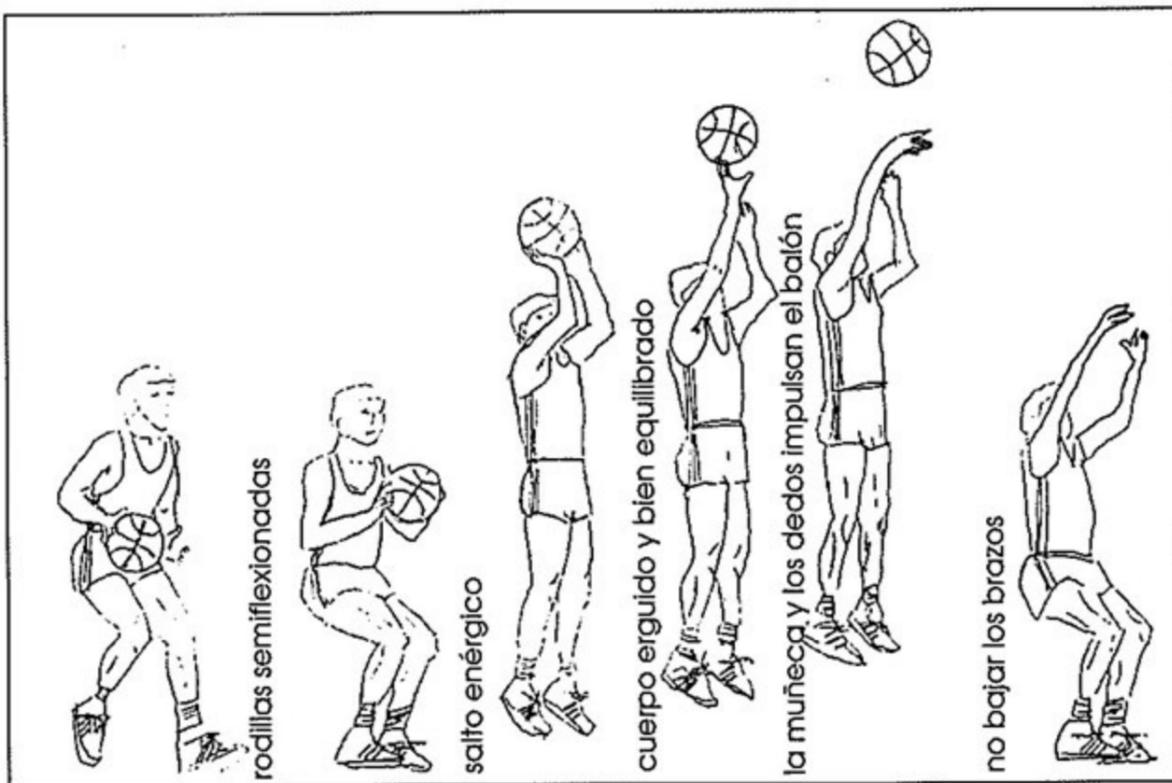


FIGURA 8

antes mencionado. El defensor que viene con el bloqueador tiene que saltar delante de la trayectoria del atacante con balón para darle tiempo a que el defensor del hombre balón pueda meter la pierna y recuperar a su hombre.

Hay que coordinar perfectamente la acción del bloqueo al defensor con la salida del atacante que va a recibir el balón.

El bloqueo coincidirá con el cambio de dirección y ritmo del atacante que se aprovecha de bloqueo. (Diagramas 2, 3 y 4). □

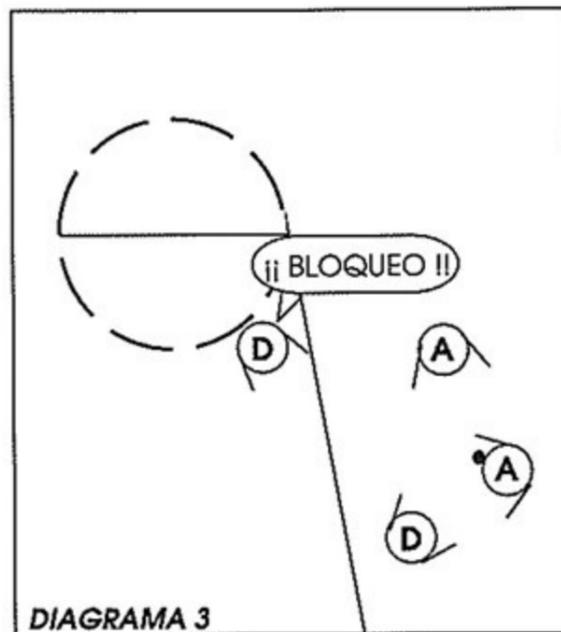


DIAGRAMA 3

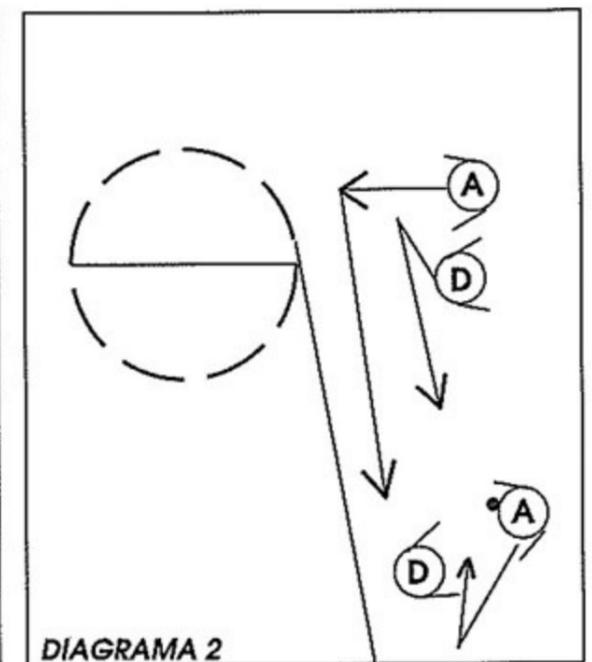


DIAGRAMA 2

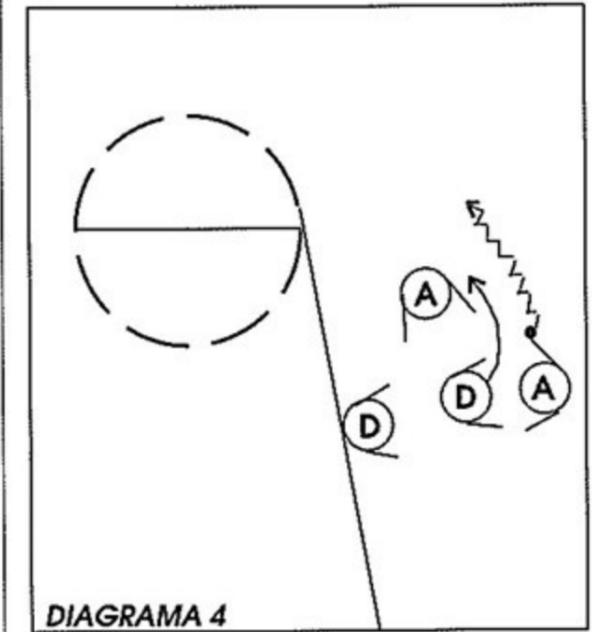


DIAGRAMA 4

- Podemos pasar de 2º hombre • Pasando por detrás del bloque ó de tercer hombre
- Nunca de 4º hombre • Normalmente no interesa el cambio después del bloqueo .

Sistema de ataque a nivel de iniciación

Este ataque está pensado para que los jugadores ocupen todas las posiciones, tanto de cara como de espalda a canasta.

Para comenzar este sistema de ataque, vamos a tener en cuenta una serie de reglas para tener los conceptos claros de lo que estamos haciendo, además de para que todos los jugadores empleen todos sus fundamentos individuales conocidos.

Para ello podemos comenzar de la siguiente manera:

1) Que todos los jugadores se muevan por fuera. Para esto podemos obrar de la siguiente forma; dos en las esquinas, dos en la prolongación de los tiros libres y un jugador en base. (Diagrama 5).

2) Que todos los jugadores hagan movimientos de desmarque,

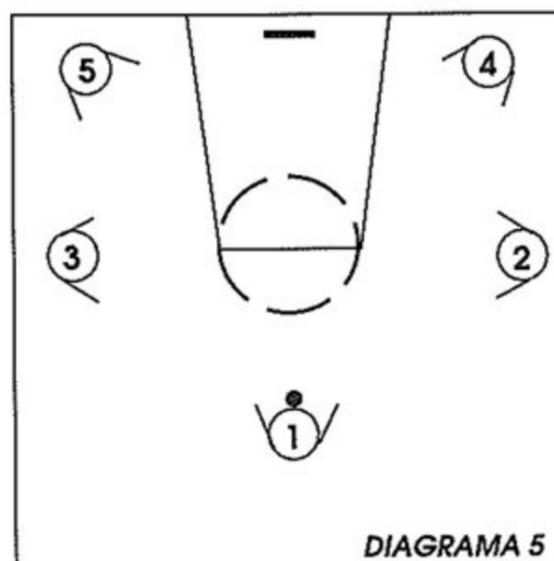


DIAGRAMA 5

acentuando más a los que ocupan las bandas. (Diagrama 6).

Cuando el jugador que está en la posición de base, pasa al alero, hace un cambio de dirección hacia la canasta intentando recibir un pase para: acabar en canasta o ganar

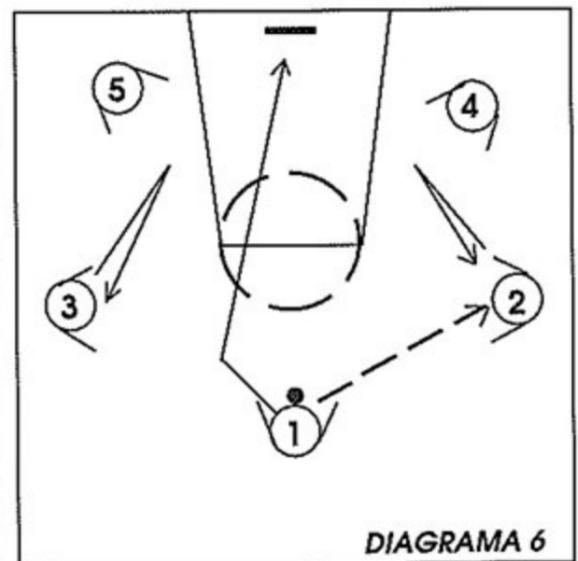


DIAGRAMA 6

una posición al pivot y jugar un 1c1. (Diagramas 7, 8 y 9).

Con esta última jugada nos volvemos a encontrar de nuevo como en el principio, con la salvedad de que todos los jugadores han pasado por todas las posiciones.

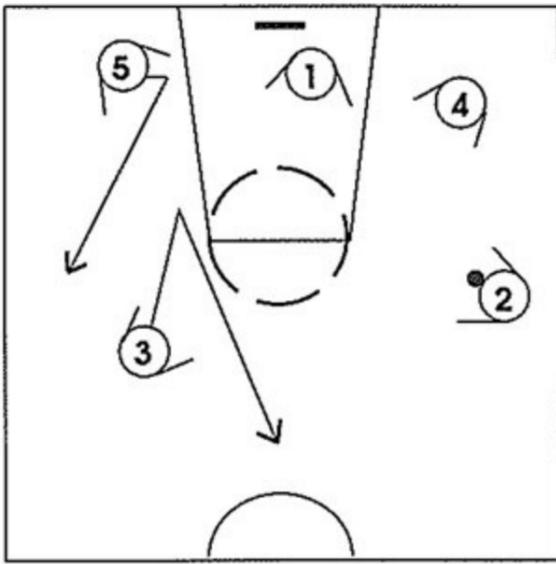


DIAGRAMA 7

3) Cada vez que un jugador **no** pueda recibir el pase, tiene la posibilidad de realizar una puerta atrás e intercambiar posición con el jugador más próximo a él. (Diagrama 10).

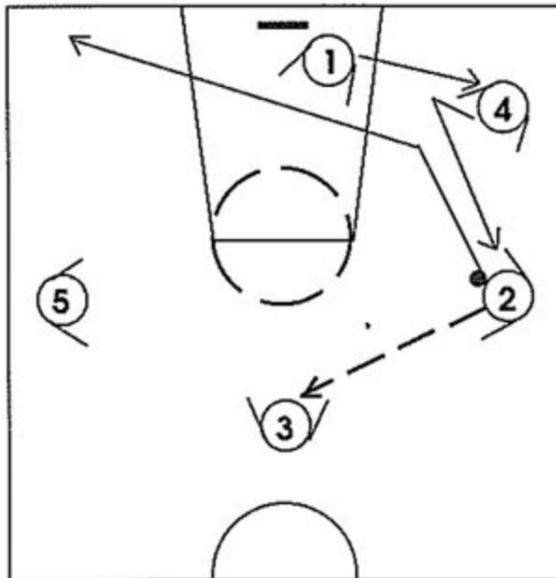


DIAGRAMA 8

En resumen: que todos los jugadores ocupen las posiciones de fuera.

Que realicen movimientos de desmarque antes de recibir.

Cada vez que no podamos recibir realizar puerta atrás.

Ejercicios de juego

Pase base-alero.

- 1 pasa a 4.
- 1 hace un cambio de dirección y entra.
- 4 pasa a 1 que entra a canasta.
- 1 acaba la jugada en bandeja.
- Cambiar después cada fila de lado. (Diagrama 11).

Pase alero-base.

- 3 realiza una finta de recepción y recibe el pase de 1.
- 1 hace un cambio de dirección y corta hacia canasta.

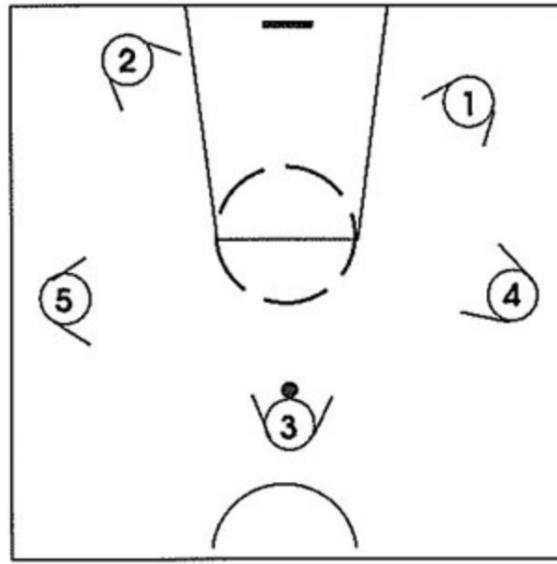


DIAGRAMA 9

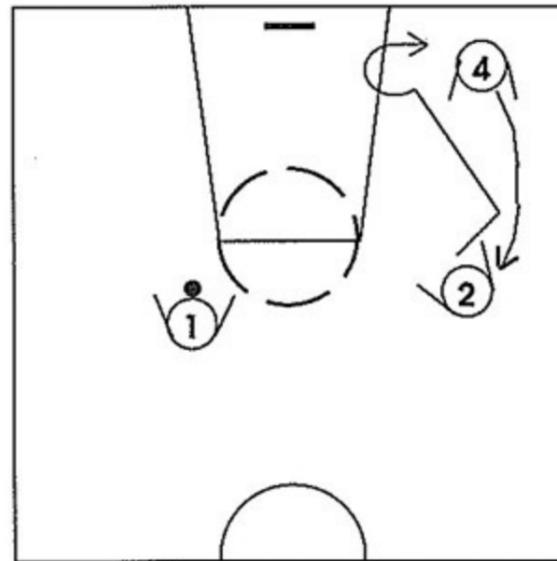


DIAGRAMA 10

— 3 pasa a 1 que entra en carrera para acabar en canasta pasada. (Diagrama 12).

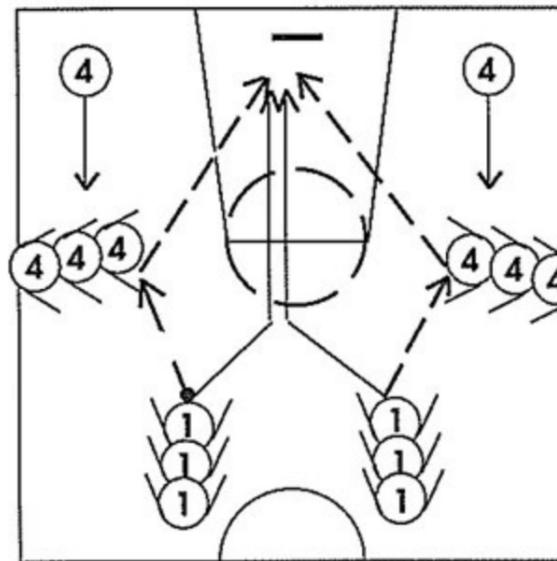


DIAGRAMA 11

Por tríos, combinación de los dos movimientos anteriores.

- 1 pasa al alero 2.
- 1 finta cambio de dirección.
- 2 con balón finta pase a 1 que no reciba y va abajo.

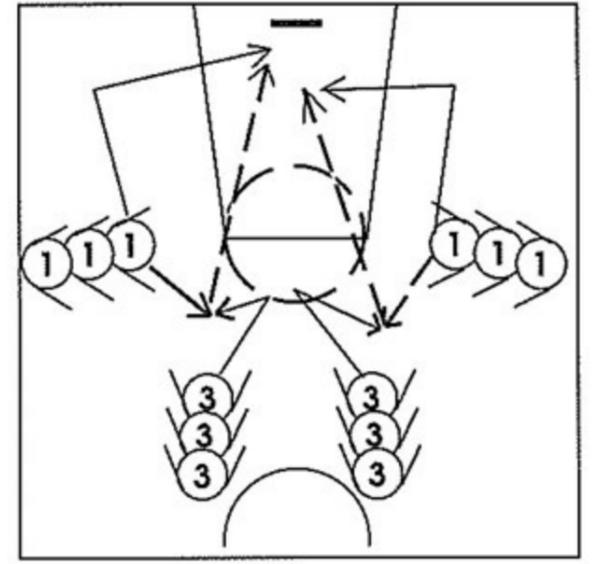


DIAGRAMA 12

—3 cambio de dirección y ocupa lugar de 1 que recibe el balón de 2, (Diagrama 13).

—2 cambio de dirección y recibe balón de 3 acabando a canasta pasada. (Diagrama 14).

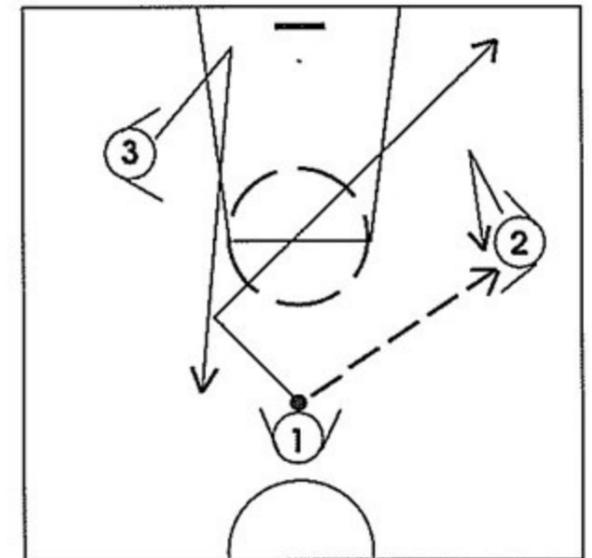


DIAGRAMA 13

—Después se haría también por la izquierda.

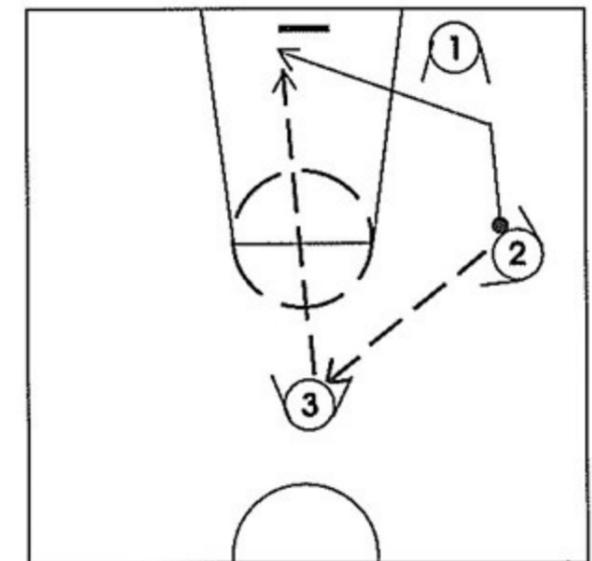


DIAGRAMA 14

En estos ejercicios es importante hacer las fintas de pase siempre que haya corte por la zona. Así como

también realizar el corte por la derecha y la izquierda.

En este mismo ejercicio visto solamente para tríos, se puede adaptar para cinco jugadores. Para ello tendremos que tener en cuenta dos cosas:

— Al sexto pase, se le pasa el

balón al hombre que corta por la zona para acabar en canasta pasada.

— No hacer siempre el pase al mismo lado. Por ejemplo si empezamos por la derecha, tendremos como referencia la llegada del base para cambiar el balón de lado.

Todos los jugadores juegan en todas las posiciones; que pasen todos por fuera, y en cualquier momento penetrar y jugar dentro.

Todos estos detalles se pueden trabajar también contra una defensa en zona. □