

PRINCIPALES TÉCNICAS DEL BALONCESTO

▶ Los gestos técnicos de baloncesto están encaminados a la consecución de objetivos concretos precisos de unos conocimientos precisos y bien definidos para una ejecución correcta y, sobre todo, eficaz. Los gestos técnicos básicos de baloncesto son:

▣ Posición básica

Mantén los pies separados, uno más adelantado que el otro con las rodillas flexionadas, con el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies. El tronco recto e inclinado hacia delante, y la cabeza alta mirando al frente. Para desplazarnos, movemos primero el pie más cercano al lado a donde queremos dirigirnos, sin juntar demasiado los pies para no perder el equilibrio. Podemos realizar las siguientes prácticas para mejorarla:

- Adquirimos la posición básica delante de un espejo y nos autocorregimos fijando la sensación que producen nuestros músculos y articulaciones una vez adquirida la posición adecuada.
- Después deshacemos la posición básica y nos movemos libremente por el espacio durante medio minuto. Momento en el que nos damos la orden para adquirir de nuevo a la posición básica guardando el equilibrio. Podemos pedir a alguien que nos saque una foto para poder analizarnos y corregir los sucesivos intentos.
- Nos damos la orden a una orden del entrenador y corren hacia el fondo al que estén encarados, tocan la línea con la mano y vuelven al otro fondo de forma similar. Así hasta que el entrenador dé otra orden, en cuyo momento los jugadores se quedarán clavados en posición básica. Corregiremos de nuevo.

▣ Agarre del balón

Cuando tenemos la posesión del balón en estático tenemos que cogerlo con fuerza, abarcándolo y adaptándolo a las dos manos y en la posición de triple amenaza (formando una «T» entre los pulgares) para poder realizar posteriormente cualquier acción fundamental: pase, bote, lanzamiento o para protegerlo del contrario. Podemos practicarlo:



- Individualmente moviendo el balón alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo... haciendo rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas... pasando el balón de una mano a otra, por el aire o rodándolo, botándolo en el sitio de una mano a otra, entre las piernas... y en un momento determinado paramos para adquirir rápidamente la posición básica de ataque con agarre de triple amenaza, observarnos y autocorregirnos.
- Con balón, botamos libremente. Cogemos el balón y lo lanzamos hacia arriba. Saltamos a por él. Lo recogemos en el aire y caemos en posición de triple amenaza. Nos observamos y autocorregimos.
- Por parejas, pasarnos el balón lentamente con pases de pecho. Uno corrige al otro la correcta recepción y agarre del balón tras cada 3-4 pases.

■ Bote

Son pequeños acompañamientos al balón que hacemos con la mano cuando se dirige hacia el suelo e igualmente en su ascenso mediante la flexo-extensión de la muñeca y el codo. El balón se controla fundamentalmente con las yemas de los dedos y la adaptación de la palma de la mano a la forma del balón. Una vez controlada la técnica y la independencia de la mano de bote, podremos realizar esta acción sin mirar el balón y así poder prestar atención a lo que pasa en el juego. Tenemos dos tipos básicos de bote:

- Bote alto, de avance o de velocidad que usamos para desplazarnos rápidamente con bote. En este bote el balón llega a la cintura y su trayectoria es oblicua. Para ello se le empuja en su parte alta y más cercana al cuerpo.
- Bote bajo o de protección, que nos sirve para proteger el balón de los contrarios próximos. La trayectoria de este bote es vertical y menor que el anterior. El cuerpo protege la trayectoria del balón con una posición del cuerpo baja (flexión de piernas) e interponiendo un brazo entre el oponente y el balón.



Practicamos:

- Un balón por pareja, quien tiene el balón, bota en el sitio según lo que indique el compañero: bote alto, bajo con una y otra mano, muy bajo, fuerte, flojo, delante atrás, cambiando de mano, entre las piernas...
- Bote sentado, tumbado boca abajo o boca arriba, de rodillas...
- Botamos el balón desplazándonos de una zona a otra limitando el número de botes a utilizar para cubrir una zona e incrementando/disminuyendo el número de una repetición a otra.
- Botamos el balón desplazándonos por encima de las líneas que delimitan el campo y sus zonas. Con diferente cadencia según las líneas: líneas rectas a lo ancho bote normal, líneas rectas a lo largo bote hacia atrás, línea de tres puntos bote ladeado, líneas que marcan el interior de la zona bote alto, líneas circulares bote bajo...
- Por parejas, uno frente a otro que bota el balón en el sitio mirando y cantando los números que le indica el compañero con los dedos.
- Por parejas, cogidos de la mano, nos intentamos quitar el balón con los pies. Repetimos cambiando la mano de bote.

- 
- Por parejas colocados en uno de los círculos, intentamos quitarnos uno al otro el balón sin salirse del círculo. Lo mismo, pero uno intenta coger al otro por fuera del círculo (ambos botando con la mano más alejada al círculo). Repetimos cambiando el sentido y la mano de bote.

■ El pase

Es la técnica que usamos para mover el balón entre los miembros del equipo sin necesidad de botarlo para hacer llegar el balón a un compañero mejor situado, deshacerse de la presión de un defensor o avanzar más rápido en el campo. Disponemos de varios tipos de pases:

- Pase de pecho que se realiza con las manos simultáneamente, en distancias cortas y medias siendo un pase seguro. Para ello cogemos el balón por los lados y le llevamos hacia el pecho. Giramos el balón de tal forma que los dedos quedan orientados hacia el pecho y extendemos los brazos en dirección al receptor haciendo un último impulso con un golpe de muñeca y el último contacto con las yemas de los dedos. Para aumentar la fuerza, acompañaremos el pase con todo el cuerpo dando un paso en dirección al lanzamiento.
- Pase picado. Básicamente es la misma técnica que el pase anterior, pero introduciendo un bote en el suelo antes de que llegue al receptor. Dicho bote debe producirse más cerca del receptor que del pasador para que coja la altura cómoda para el receptor. Se usa para evitar la oposición de un defensor que ocupa la línea de pase.
- Pase por encima de la cabeza. Situamos cada mano a un lado del balón y se lleva este detrás de la cabeza. Mantenemos los dos codos altos y por delante de la cabeza. Orientamos el cuerpo en dirección al receptor y extienden enérgicamente los brazos acabando con un golpe de muñeca y dedos. El resto del cuerpo acompaña el movimiento.
- Otros pases: de beisbol, con una mano, por detrás de la espalda, de entrega o 'mano a mano'.

■ La recepción del balón

Es una acción íntimamente ligada al pase. Para realizarla correctamente debemos dirigir las manos hacia el balón, mantener los brazos con una pequeña flexión, colocar las manos ahuecadas con los dedos separados para adaptarse al balón y acompañar el balón al recibirlo frenando progresivamente la trayectoria de este mediante una flexión de codos. Podemos realizar las siguientes prácticas:

- Nos colocamos frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectuamos diferentes tipos de pases contra la pared. Repetimos ahora por parejas separados 4 metros, uno frente a otro. Uno pasa al otro y quien recibe copia el tipo de pase que ha realizado su compañero.
- Por parejas separados 4 metros, nos pasamos el balón en movimiento, de una canasta a otra. La progresión en este ejercicio se irá marcando, aumentando la distancia entre los jugadores, la velocidad de desplazamiento, introduciendo más parejas que vayan simultáneamente de una canasta a otra, reduciendo el número de pases hasta llegar al fondo de la pista...

■ El lanzamiento o tiro

Es la acción con la que acaba todo ataque, la que nos va a permitir obtener 1, 2 o 3 puntos. Distinguimos los siguientes tipos:

- 
- Lanzamiento de personal o tiro libre. Se realiza después de una falta personal, sin oposición y en estático. Situamos el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado y las rodillas semiflexionadas. La mano de tiro se coloca en la parte superior del balón y la otra lateralmente. Empezamos el movimiento con el balón a la altura de la cadera y lo vamos subiendo hasta llevarlo por encima de la cabeza con el codo y la muñeca flexionados 90°, de forma que el balón quede sobre la mano de lanzamiento y el codo orientado hacia la canasta. Desde esta posición extendemos las piernas y el brazo acabando el movimiento con un latigazo de muñecas y dedos que terminan orientados hacia la canasta.
 - Lanzamiento o tiro exterior, en salto o en suspensión, se usa para lanzar desde largas distancias o con oposición. Elevamos el balón por encima de la cabeza coincidiendo con el impulso de las piernas, que hacen un salto vertical. Se ha de lanzar el balón en el momento más alto del salto.
 - La entrada a canasta permite acercarse a la canasta lo más posible llevando el balón controlado. Debe realizarse aprovechando el impulso de un desplazamiento previo coordinando la ejecución de los dos últimos pasos, de tal manera que el pie que realiza el impulso debe ser el contrario al del brazo que va a efectuar el lanzamiento. Su ejecución por la derecha sería:
 - Avanzamos botando con la mano exterior (la derecha). Cogemos el balón cerca de la cintura cuando demos un paso largo con la derecha.
 - Damos un paso corto apoyando la izquierda que nos sirve para coger impulso para elevarnos en el aire, subiendo el balón a la altura de la cabeza.
 - Cuando alcanzamos la máxima altura, separamos la mano izquierda del balón y empujamos de manera controlada el balón con la mano derecha acompañándolo con una flexión de muñeca y dedos.

Practicamos:

- Tiro desde debajo del aro con un ángulo de 45° por el lado derecho y solo utilizando la mano derecha. El tiro se hace contra tablero, saltando y estirando completamente el brazo. El balón debe salir dando vueltas hacia atrás debido al golpe de muñeca. Repetir colocando la mano izquierda sobre el balón.



- 
- Tumbados en el suelo boca arriba, con la pierna izquierda flexionada y el pie apoyado en el suelo. Sostenemos el balón en la posición de tiro y lo lanzamos hacia arriba de forma que nos vuelva a caer en las manos exagerando el movimiento de la muñeca que hace que el balón gire hacia atrás.
 - Realizamos series de 5 tiros convertidos en distintas posiciones del área: debajo de la canasta a 45° del tablero, paralelos a la línea de fondo fuera de la zona, desde la línea de tiros libres, y repetimos avanzando hacia el otro lado. Podemos incrementar la dificultad realizando los tiros en suspensión, aumentando el número de canastas convertidas antes de cambiar de posición, incrementar la distancia a la canasta, realizar movimientos previos, por parejas, uno realiza los tiros y el otro coge el rebote y le pasa el balón...
 - Para las entradas:
 - Correr sin balón hacia canasta dando un salto final para intentar tocar la red de la canasta. Lo mismo haciendo hincapié en los dos últimos apoyos, para mecanizar la distancia en este último salto. Probar por ambos lados de la canasta.
 - Correr con el balón sin botarlo y realizar tiro en bandeja, preocupándonos solo de la secuencia de pasos y la aproximación del balón a la canasta. Lanzamos el balón al aire, lo recibimos y realizamos los dos últimos apoyos y el tiro final en bandeja. Lo mismo recibiendo el balón de un compañero.
 - Nos damos un autopase tirando el balón contra el suelo y hacia adelante, damos un paso hacia el balón de manera que atrapemos el balón con las dos manos al tiempo que el pie derecho toca el suelo. Mismo ejercicio, pero botando, driblamos con la mano derecha, damos un último bote adelantado y ¡PAM! pie derecho y recogida del balón simultánea.
 - Botar en driblin hacia canasta, dando el último bote algo más alto y tirar en bandeja. Ir aumentando la velocidad de ejecución progresivamente. Lo mismo pasando el balón alrededor del cuerpo antes de realizar la bandeja. Lo mismo pasando el balón entre las piernas antes de hacer la bandeja.
 - Salimos de línea de fondo botando hacia el pivote situado a la altura de la línea de tiros libres, lo rodeamos y encaramos la canasta haciendo una entrada. Podemos variarla haciéndola tras una parada en un tiempo y tiro o una parada en dos tiempos y tiro.

▣ Las paradas

Son las detenciones que nos permiten actuar con equilibrio y precisión al realizar un pase o un lanzamiento. Tenemos dos tipos:

- Parada en dos tiempos. Tras una carrera, los pies frenan nuestro avance contactando con el suelo de manera sucesiva: primero un pie y luego el otro. La primera pierna soportaría y amortiguaría el peso del cuerpo, y la segunda equilibraría la posición.
- Parada en un tiempo. Para detenernos apoyamos los dos pies a la vez, separándolos y bajando el centro de gravedad al flexionar las rodillas.

▣ El pivote

Nos permite, cuando tenemos la posesión del balón, girar en cualquier dirección alrededor de un pie sin levantarlo del suelo. Con esto buscamos una mejor posición para continuar la acción ofensiva o proteger el balón de un defensor que nos hostiga. Practicamos los siguientes ejercicios:

- Corremos suavemente de fondo a fondo del campo. A la señal, paramos en un tiempo sin dar un salto y sin perder el equilibrio al hacer la parada. Vamos aumentando la velocidad progresivamente.

- 
- Realizamos la parada en un tiempo y pivotamos sobre uno de los pies. Una vez elegido el pie de pivote, hemos de girar sobre la parte adelantada del pie de pivote (metatarso y dedos) en ambos sentidos.
 - Suceden las siguientes acciones: carrera, giro en el aire, parada en uno o dos tiempos y pivote en ambos sentidos. Carrera, recepción del balón en el aire y parada en uno o dos tiempos, pivotar en posición de triple amenaza protegiendo el balón. Bote hacia delante, parada en uno o dos tiempos, pivote para encarar el punto de partida. Salimos de nuevo de frente a repetir el ejercicio.
 - Por parejas, uno con balón y el otro trata de quitárselo. El jugador con balón realiza pivotes para proteger el balón del defensor que presiona.

■ Otras acciones

- Interceptación, acción de un defensor que recupera la pelota cuando un atacante la bota o pasa. Si se intercepta el lanzamiento del atacante a canasta, recibe el nombre de tapón.
- Rebote, acción en la que el jugador recupera la pelota tras ser lanzada a canasta.