

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

BALONCESTO



Ministerio de Educación y Cultura

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

BALONCESTO



Autor:

Joan Junoy Salas

Coordinación:

Ángeles López Rodríguez
Roberto Velázquez Buendía
Enrique Gallardo Guerrero

Ministerio de Educación y Cultura



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

Real Federación Española de Baloncesto

Edita: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

N.I.P.O.: 176-96-263-9

I.S.B.N.: 84-369-2946-2

Depósito legal: M. 45.675 - 1996

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Realiza: **ARTEGRAF, S.A.**

Sebastián Gómez, 5

28026 Madrid

Prólogo

La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El 'Programa de apertura', que en el año 1994 comenzó el Ministerio de Educación y Ciencia, y que en estos momentos continúa impulsando el Ministerio de Educación y Cultura, tiene como objetivo ir incorporando a los colegios e institutos a este proceso innovador.

Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Cultura desarrolla una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.

Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.

Los libros van dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los centros,

como a los restantes sectores de las comunidades educativas con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que deberían desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del 'Programa de apertura de los centros docentes'. Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

ÍNDICE

Introducción	7
Presentación del libro	7
Explicación del uso adecuado de esta publicación	9
1. El baloncesto en la historia y en el contexto escolar	13
Breve reseña histórica	13
El baloncesto: una concepción educativa	14
I. CONTENIDOS DEL BALONCESTO	
2. Aspectos reglamentarios	19
Elementos materiales: pista de juego, tiempo de juego, etc.	20
Elementos humanos	24
Elementos del reglamento	26
<i>El árbitro como amigo</i>	26
<i>Las reglas básicas</i>	27
<i>El reglamento adaptado a las distintas etapas</i>	28
3. Aspectos técnicos y tácticos fundamentales	31
Definición del juego: fases de ataque y defensa	31
Objetivos globales y elementos básicos del ataque y la defensa	32
4. Actitudes y valores	47

II. LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

5. Las etapas de aprendizaje	55
Visión global de las diferentes etapas	55
Estructuración de las etapas	60
Estrategias didácticas	66
6. Primera etapa: Juego individual	69
Objetivos, contenidos y actividades	69
Metodología y evaluación	121
7. Segunda etapa: Juego individual con ayuda	123
Objetivos, contenidos y actividades	123
Metodología y evaluación	172
8. Tercera etapa: Juego de asociación	175
Objetivos, contenidos y actividades	175
Metodología y evaluación	232

III. RECURSOS

9. Bibliografía y recursos	237
Bibliografía	237
Centros donde obtener información	240

IV. ANEXOS

Introducción

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

Este libro está pensado para que sirva de ayuda a aquellas personas que, sin ser entrenadores de baloncesto, tengan sus conocimientos, pequeños o grandes, acerca del mismo e ilusión para enseñarlo a un grupo de alumnos y alumnas, como actividad extraescolar. A lo largo de la publicación planteamos la práctica del baloncesto desde un **enfoque educativo y no orientado al rendimiento en una competición**. Esto no significa que excluyamos la competición como tal, siempre que el enfoque esté en consonancia con las intenciones educativas.

Nos proponemos que la práctica sea abierta, con participación masiva y sin ningún tipo de discriminación, incluida la que se basa en no tener un alto nivel de habilidad en el juego. El objetivo prioritario del profesor–entrenador debe ser el de dinamizar y movilizar a niños y niñas, así como a jóvenes de ambos sexos, hacia la práctica del baloncesto en la escuela.

La principal diferencia que aporta esta publicación respecto a las ya existentes en el mercado estriba en la opción metodológica escogida, es decir, no tanto en lo que vamos a enseñar sino en cómo lo vamos a hacer. Optamos por la **metodología activa** frente a la tradicional. Se abandona el método clásico de presentar una técnica aislada, mostrar cómo se bota, por ejemplo, y hacerla repetir mecánicamente al alumno–jugador, en pos de un aprendizaje significativo y funcional, o sea útil, para establecer nuevas relaciones y con

una transferencia directa de lo aprendido al juego real del baloncesto.

Tradicionalmente se empleaba un método basado en la repetición pura y sistemática de una serie de ejercicios impuestos por el entrenador y sin ninguna participación por parte del jugador. Todo estaba perfectamente acotado y estructurado, sin dejar el mínimo margen para la improvisación y la capacidad creativa. Esto llevaba inevitablemente a la creación de jugadores “robotizados” y sin recursos para encontrar soluciones distintas a las diferentes situaciones que aparecen en el juego, así como a una clara pérdida de estímulo para la mejora personal. En ocasiones acababan dominando el gesto técnico, pero no sabían emplearlo dentro del juego.

Pensamos que la metodología activa que proponemos en esta publicación tiene claras ventajas respecto a la clásica. En primer lugar da mucha importancia a los intereses de niños y niñas, es decir, a lo que esperan realmente de la práctica del baloncesto y los integra en el proceso de aprendizaje, estimulando su participación. El profesor-entrenador no lo da todo resuelto, sino que tiene como tarea la presentación de situaciones-problema, así como la de acompañar y asesorar al niño y a la niña en la búsqueda y descubrimiento de las soluciones.

Entendemos que la mejor manera para motivar al jugador a aprender una habilidad determinada es que vea claramente su utilidad para el juego y es por ello que partimos de las **situaciones reales** que se presentan en el baloncesto, definiendo a partir de ellas los grandes objetivos que nos proponemos, ser capaz de jugar solo ($1x1$), con el apoyo de un compañero ($1x1+1$), o conjuntamente con los compañeros ($2x2$ y $3x3$), adaptándolos a la fase madurativa o de desarrollo personal como jugador en la que se encuentra el niño. De este análisis veremos lo que realmente puede plasmarse en la pista.

El abanico de posibles participantes en el baloncesto de la escuela como actividad extraescolar será muy amplio, tanto en edades como en niveles de conocimientos en baloncesto. Además nos encontraremos con que no va a existir una correspondencia entre edad y nivel esperado de juego. Nos planteamos tres fases o etapas

de enseñanza y aprendizaje, que evolucionan de lo más simple a lo más complejo, teniendo cada una de ellas fin en sí misma.

EXPLICACIÓN DEL USO ADECUADO DE ESTA PUBLICACIÓN

Es nuestra intención presentar un libro básico, fluido y de fácil manejo. De acuerdo con ello, el libro está estructurado en cuatro bloques o apartados que describimos a continuación.

El baloncesto en el contexto escolar

En la parte introductoria se hace un breve repaso a la historia del baloncesto, desde su invención, hace ya más de cien años, hasta nuestros días, remarcando su introducción en España y posterior evolución.

Incluye además las líneas maestras del baloncesto como concepción educativa para la **formación integral**, entendiendo que el baloncesto puede ser una preciosa herramienta para inculcar buenos hábitos, promover y generar actitudes positivas y transmitir una serie de valores. Aspectos que serán luego de gran aplicación en otras facetas de la vida.

I. Contenidos del deporte

En este apartado se explican los **elementos reglamentarios**, donde están comprendidos los materiales (balón, cancha y canastas), los humanos (compañeros, rivales)...

Todo ello ajustado a las distintas fases o etapas de enseñanza y aprendizaje.

Se presenta a su vez la carga de **reglas de juego** que hay que aplicar en el contexto escolar, considerando el reglamento como un

contenido más de la enseñanza del deporte y adaptándolo a la fase de maduración, para que restrinja exclusivamente lo que consideramos oportuno en ese momento.

En segundo lugar se analizan los **aspectos técnico-tácticos** fundamentales del baloncesto, estructurándolos a partir de dos situaciones básicas de juego real: la fase de ataque y la de defensa.

Finalmente se explican las **actitudes y los valores** que queremos transmitir a través del baloncesto y otros temas, indirectamente relacionados con el mismo, que serán de gran utilidad para la formación integral de niños y niñas.

II. La enseñanza del baloncesto

Este bloque del libro se centra en el nivel de concreción de la enseñanza del baloncesto. Presentando una visión global de las tres etapas en las que estructuramos la enseñanza y el aprendizaje, definiendo y justificando los grandes **objetivos** que nos proponemos y estructurando la relación de **contenidos** que vamos a enseñar, cómo vamos a organizar la enseñanza y con qué método vamos a trabajar.

III. Recursos

En este apartado se encontrará una breve relación de bibliografía recomendada, así como de vídeos fácilmente asequibles. También una relación de las direcciones de los centros donde se puede obtener información sobre todo lo que se desee en relación con el baloncesto.

Finalmente, se ofrece un anexo en el que gráficamente se presentan las características técnicas de diferentes elementos estructurales (cancha deportiva, canastas, etc.).

Resumiendo, de la Introducción y del apartado I obtendremos

el conocimiento general y básico del baloncesto y del apartado II las pautas para iniciarnos en su enseñanza, estructuradas en tres etapas, que van de lo más simple a lo más complejo de la iniciación.

El baloncesto en la historia y en el contexto escolar

BREVE RESEÑA HISTÓRICA

Encontramos documentos históricos que relatan que 700 años a.d.C. los mayas y los aztecas ya practicaban un juego que, guardando las distancias, era de estructura parecida al baloncesto.

Pero los orígenes del baloncesto actual los encontramos en **Springfield** (Massachussets) hace ya más de cien años cuando el Dr. James Naismith en 1891 creó las bases de nuestro juego. El frío invierno impedía la práctica deportiva al aire libre y condenaba a los alumnos al gimnasio. El Dr. Gulick, director de este colegio perteneciente a los YMCA, le pidió que inventara un juego divertido que se pudiera jugar en el interior.

Fue así con dos cajas de melocotones redondas, que fijó a la barra que daba la vuelta al gimnasio a tres metros de altura, y un balón, como empezó lo que él llamó *rugby de interior*. Se colocó al lado de las cestas una escalera para poder recuperar el balón cuando se hacía canasta.

Reunió a sus alumnos y les leyó las sencillas y rudimentarias normas que había escrito. Los agrupó en dos equipos y lanzando el balón al aire entre dos de ellos fue como empezó el primer partido de la historia. De las 13 reglas iniciales de Naismith llama la atención que no se contemplara la posibilidad de botar el balón, fundamento básico del juego del baloncesto actual.

Los estudiantes se entusiasmaron con el nuevo juego y uno de ellos sugirió llamarlo *basket-ball*, ya que se usaban dos canastas y una pelota, denominación con la que ha llegado hasta nuestros días. El juego se propagó rápidamente por Estados Unidos. Aunque hubo algunas experiencias anteriores en Europa, fue introducido en **España** en 1921, por el padre Eusebio Millán, que lo había aprendido en Cuba de los soldados americanos cuando invadieron la isla en 1906. Fue él quien formó los primeros equipos en el colegio de los Padres Escolapios de San Antón de Barcelona, en la Ronda de San Pablo, extendiéndolo posteriormente a toda España. Fue el 8 de diciembre de 1922 cuando se disputó el primer partido, que acabó con victoria del C.D. *Europa* por 8 a 2 frente al Club Esportiu *Laietà*. En aquellos tiempos se jugaba aún en campos de fútbol, situando dos canastas sobre las porterías.

La trayectoria olímpica del baloncesto comienza en los Juegos Olímpicos de 1904, en Saint Louis, con carácter de exhibición, con sólo tres equipos. Pero es a partir de 1936, en Berlín, cuando adquirió plenamente su condición de deporte olímpico, participando 21 naciones y ganando en aquella edición Estados Unidos a Canadá por 19 a 8. Un año antes, en 1935, se había disputado en Ginebra el primer Campeonato de Europa, logrando la selección española la medalla de plata tras Letonia. Acabamos, pues, de celebrar el centenario del nacimiento del baloncesto, siendo cada día mayor el número de practicantes y llegándose a implantar en los más recónditos lugares de nuestro planeta.

EL BALONCESTO: UNA CONCEPCIÓN EDUCATIVA

Debemos tener presente que vamos a trabajar siempre con niños y niñas, así como con adolescentes. Por lo tanto, seres **en plena fase de desarrollo y maduración personal**. Es por ello que nos interesa la vertiente lúdica y educativa del baloncesto y no la estrictamente competitiva. No debemos olvidar que en esas edades la figura del profesor-entrenador tiene una gran influencia sobre ellos,

imitándolo a menudo. Debe ser, pues, consciente de esta influencia llevando esta responsabilidad por el buen camino.

Para nosotros el entrenador es antes que nada un **educador**. Primero queremos ayudar a formar personas y luego jugadores de baloncesto. Entendemos, por tanto, el baloncesto como un medio fenomenal para ayudar a la formación integral de niños y niñas. Por ello, a la hora de plantearnos qué es lo que queremos enseñarles, no nos podemos limitar tan sólo a aspectos puramente técnicos y tácticos del juego, y debemos cargar las tintas en transmitir valores y actitudes positivas, fomentando, a su vez, en ellos los hábitos sanos. Sería una lástima desaprovechar la oportunidad de educarlos en aspectos tan importantes para ellos como la igualdad de oportunidades entre ambos sexos, la mejora y superación personal, el trabajo en equipo o el cuidado del propio cuerpo, por citar algunos.

Pero tampoco podemos olvidarnos de que educamos para la vida real y que en ella la competición está presente. No podemos por tanto obviarla y enfocamos el hecho de ganar y perder como un aspecto más del proceso de enseñanza y aprendizaje, pero no como el único.

Deseamos que todo el mundo que quiera pueda jugar al baloncesto en la escuela, independientemente del nivel de habilidad que posea o adquiera y por el mero hecho de divertirse y pasárselo bien. Si al final de todas estas etapas algunos de los practicantes desean jugar al baloncesto de un modo más organizado, el profesor-entrenador les orientará sobre las posibilidades que tienen de hacerlo dentro del propio barrio, en escuelas de baloncesto o clubes federados.



I. Contenidos del baloncesto

Foto: Miguel Ángel Forniés

2

Aspectos reglamentarios

BALONCESTO ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Elementos materiales

- La pista de juego: sus líneas y demarcaciones.
- Las canastas.
- El balón.

Elementos humanos

- Los compañeros. La composición del equipo.
- Los adversarios.
- El equipo técnico: entrenador, su ayudante y delegado.

Elementos del reglamento

- El árbitro como amigo.
- El equipo arbitral: árbitro, anotador y cronometrador.
- El reglamento básico del baloncesto.

Aspectos reglamentarios del baloncesto.

ELEMENTOS MATERIALES: PISTA DE JUEGO, TIEMPO DE JUEGO, ETC. _____

La pista de juego

El terreno de juego es una superficie rectangular, plana y dura, libre de cualquier obstáculo, en la que hay dos canastas, aunque para jugar al baloncesto tenemos bastante con una canasta y su espacio correspondiente. Con estos mínimos tenemos ya suficiente para practicarlo. En la realidad, en los colegios e institutos, nos vamos a encontrar con **dos tipos de pistas** diferentes en sus dimensiones; una de ellas, más pequeña, que corresponde a las medidas reglamentarias para jugar baloncesto federado adaptado a niños menores de 12 años (*minibasket*), y otra más grande para jugar baloncesto los mayores de esta edad. Entendemos que tomar la decisión de en qué pista jugar con nuestro grupo del colegio, dependerá de las edades orientativas que hemos citado y, en las edades limítrofes, lo que más influirá será la altura de la canasta, valorando si llegan o no con comodidad.

Describimos a continuación las líneas que están marcadas en la pista y las distintas zonas que delimitan para ir familiarizándonos con ellas. Véase también el gráfico n.º 1.

Sus líneas y demarcaciones

Las líneas que delimitan el campo de juego en el sentido longitudinal se denominan *líneas de banda* (1), y las que lo delimitan en el sentido de la amplitud se llaman *líneas de fondo* (2).

Círculo central: el círculo central (6) está marcado en el centro del terreno de juego. Desde su centro geográfico el árbitro lanza el balón al aire en un salto entre dos jugadores para iniciar un partido.

Línea central-zona de ataque y de defensa: una línea de medio campo (3) paralela a las líneas de fondo une el punto central

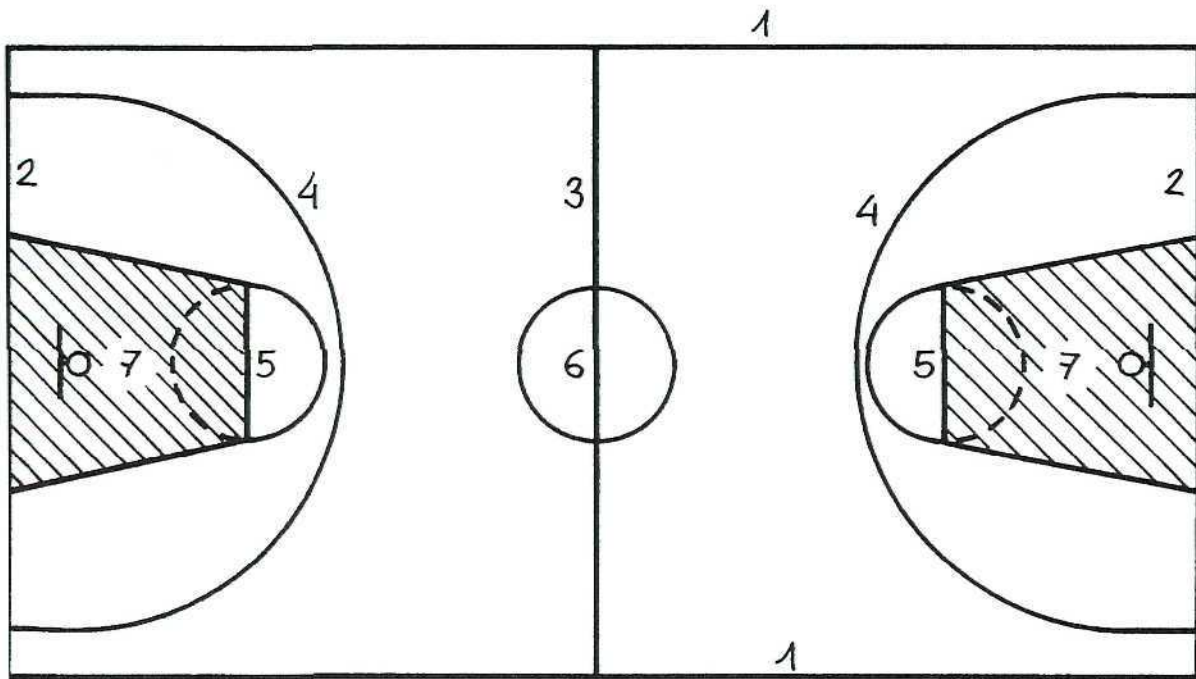


Gráfico 1. La pista de baloncesto. Sus líneas y demarcaciones.

de cada línea de banda. La *zona de ataque* de un equipo es la parte del terreno de juego situada entre la línea de fondo de detrás de la canasta de los adversarios y el borde más cercano de la línea de medio campo. La otra parte del terreno, comprendida la anchura de la línea de medio campo, constituye la *zona de defensa* del equipo.

Línea de tres puntos: las líneas de tres puntos (4) están trazadas de manera que forman dos semicírculos de 6,25 metros de radio, medidos desde el borde exterior de la circunferencia y el centro de los cuales es la proyección al suelo del centro exacto de la canasta. Los semicírculos están prolongados por líneas paralelas a las bandas, uniendo las líneas de fondo correspondientes. Reciben este nombre porque si se encesta una canasta desde detrás de ellas tiene un valor de tres puntos en lugar de dos.

Zonas restringidas, pasillos y líneas de tiro libre: es lo que se conoce en el argot del baloncesto como *zona, botella o área de tres segundos* (7). Las zonas restringidas son espacios delimitados en el terreno de juego por las líneas de fondo, las líneas de tiro libre (5) y las líneas que unen los extremos de las líneas de tiro libre a los puntos de la línea de fondo. Los espacios a lo largo de los pasillos de tiro libre son empleados por los jugadores en el tiro libre para coger las posiciones de rebote. Desde detrás de esta línea se lanzan los tiros libres o de personal, que tienen el valor de un punto.

Las canastas

Las canastas están constituidas por el soporte, el tablero y el aro. La altura de las canastas y la medida de los tableros variará en el baloncesto oficial dependiendo de si se trata de *minibasket* o baloncesto adaptado a los niños hasta 12 años de edad, o baloncesto como tal. Lo único que se mantiene uniforme para los dos niveles es el diámetro de la canasta.

De todo ello, lo que realmente incide en la enseñanza del baloncesto es la altura de la canasta, ya que nos permite ajustarla al

grado de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas de niños y niñas, tomando como criterio el hecho de que puedan llegar lanzando el balón desde las distancias más habituales en el juego real.

El balón

El tamaño del balón va a influir de un modo significativo en el grado de dominio del mismo y en el aprendizaje de las técnicas fundamentales, bote, pase y tiro. El peso influirá en los pases de larga distancia y también en el lanzamiento a canasta.

Su tamaño y peso se ajustan a la edad y al sexo de los practicantes, existiendo tres medidas diferentes, **pequeño**, usado en las categorías federativas de *minibasket* y preinfantil, **intermedio**, usado en baloncesto femenino, y el **grande**, usado en el masculino en las restantes categorías. Existen todavía en el mercado balones más pequeños, que se conocen como *babybasket*, que se pueden emplear en la iniciación de los más pequeños o para determinados juegos.

La existencia de esta gama de balones nos permite ajustar mucho su uso adaptado. En la primera etapa podríamos usar el de *mini* para los más pequeños y el intermedio para los mayores; en la segunda etapa lo podríamos mantener igual, y en la tercera se podría plantear el paso al intermedio de los pequeños y usar el grande con los mayores. De todos modos, es muy difícil dar una pauta firme y será el profesor-entrenador quien decidirá entre los distintos tipos dependiendo del grado de evolución individual y del grupo.

El tiempo de juego

Será para nosotros una variante aleatoria con la que tendremos plena libertad para adaptarla. De todos modos no está de más conocer cuál es el marco de referencia en el baloncesto federado.

La duración de un encuentro siempre es de **40 minutos**, variando sólo la compartimentación del mismo, dependiendo de la edad. En *minibasket* se juegan 4 períodos de 10 minutos cada uno, con 2 minutos de descanso entre primero y segundo y entre tercero y cuarto, siendo de 10 minutos el descanso entre el segundo y el tercero. Esta estructura se mantiene en el primer y segundo año de canasta grande, pasando ya en el tercero a la repartición de tiempo de *basket*, jugando dos partes de 20 minutos cada una, con un período de descanso entre ellas de 10 minutos.

ELEMENTOS HUMANOS

Los compañeros: la composición del equipo

Lo más importante es que desde el principio el niño se cuenta de que el baloncesto es un **deporte de equipo**, no individual, que va a tener unos compañeros con los que tendrá que colaborar y de los que también podrá recibir ayuda.

Los equipos están formados, a nivel de baloncesto federativo, por 10 jugadores, permitiéndose en algunas competiciones tener 12, pudiéndose alinear simultáneamente en el juego tan sólo 5. Esto quiere decir que el baloncesto es un **juego de 5 contra 5**. Nosotros plantearemos en la primera y segunda etapa jugar baloncesto 3x3, porque aumenta los espacios y facilita la participación. Al haber menos jugadores se "toca el balón" con mayor frecuencia. En la tercera etapa planteamos ya el baloncesto real 5x5, cuando pensamos que el niño y la niña ya están preparados para jugar en esas condiciones.

No a la especialización precoz

La alta especialización que ha sufrido el baloncesto se ha transmitido también a los jugadores existiendo una nomenclatura específica dependiendo de la posición de juego.

Así, se habla de *base* o *uno*, *escolta* o *dos*, *alero bajo* o *tres*, *alero alto* o *cuatro* y *pivot* o *cinco*. Esto ha hecho que durante cierto tiempo se haya caído en el error de querer especializar a los niños demasiado pronto, siendo nuestra tendencia la de que todo el mundo juegue de todo, sin marcar las posiciones ni especializar en una posición específica.

Los adversarios

La estructura global del equipo rival será lógicamente la misma que la del nuestro. Tiene como fin primordial evitar que logremos nuestro objetivo: conseguir mayor número de canastas que él.

La oposición como ayuda para mejorar

No debemos ver la acción del rival bajo un prisma negativo, sino entender que es gracias a la oposición, tanto individual como de equipo, como nosotros podemos mejorar.

Más que buscar el sentido en el resultado del marcador hay que valorar en la competición la capacidad de hacer mejor las cosas que el rival.

El equipo técnico: el profesor–entrenador

Es el responsable de la dirección del grupo humano formado por los jugadores. Sus objetivos deben ser educar, transmitir ilusión por el baloncesto y que el grupo se divierta practicándolo.

Finalmente se planteará unos objetivos deportivos que deben alcanzar sus niños y niñas basados en la progresión como jugadores.

Intentará inculcar en los alumnos la idea del gusto por la práctica del baloncesto y no con el fin exclusivo de ganar partidos.

ELEMENTOS DEL REGLAMENTO

El árbitro como amigo

Tal como hemos comentado anteriormente, pretendemos que el niño o la niña que se inician practiquen baloncesto real desde el primer contacto. Ello implica que, al igual que en los otros juegos pre-deportivos existen unas normas, en el juego real existe un reglamento, que se va adaptando a las distintas etapas y que es aplicado en la pista por un árbitro.

Creemos que el mejor camino para la aceptación y el reconocimiento de la figura arbitral implica que el niño se ponga en su lugar y ejerza de árbitro en las sesiones prácticas con sus compañeros, viendo las dificultades que se presentan en su tarea, y se produzca después una transferencia en el respeto a la figura del árbitro.

Hay que orientar las relaciones por la vía del **diálogo respetuoso**, partiendo del reglamento del juego, por parte de los jugadores y entendiendo que la aplicación del mismo le compete al árbitro.

Por todo ello entendemos que ser árbitro es una gran responsabilidad dentro y fuera de la pista y que su principal tarea en el baloncesto de formación es la de ser un educador, enseñando el reglamento simultáneamente con su aplicación y manteniendo una actuación ejemplar para los propios jugadores. En este sentido es importante que el niño experimente la vivencia de arbitrar con las dificultades que ello conlleva.

En la práctica real del juego el árbitro usa el silbato para detenerlo; a continuación emplea un lenguaje para señalar qué violación del reglamento se ha producido y luego indica claramente hacia dónde continúa el juego, es decir, qué equipo va a disponer de la posesión del balón. Es bueno que niños y niñas se vayan familiarizando con el reglamento a su edad y acostumbrando a cómo se señalan las principales violaciones del mismo para ir aplicándolo en las sesiones cuando ejerzan de árbitros.

Las reglas básicas

LAS REGLAS BÁSICAS DEL BALONCESTO QUE USAREMOS

Reglamento del propio juego

Se describe el juego, se explica cómo se juega el balón y cómo se consigue una canasta y cuál es su valor.

Violaciones

Incumplimientos del reglamento que conllevan la pérdida de la posesión del balón para el equipo. Dentro de ellas veremos como más importantes: los *dobles*, botar con las dos manos a la vez o encadenar dos fases de bote seguidas, los *pasos* o andar con el balón en las manos, los *tres segundos* en la zona, los *fueras de banda*, la retención del balón, el *campo atrás* y otras. No se apuntan en el acta del partido.

Faltas

Incumplimientos del reglamento referidos a los contactos físicos ilegales que se castigan de distintas maneras, dependiendo de si se consideran de banda o de tiro. Se incluyen aquí las faltas personales o contactos ilegales en todas sus variantes. Sí se apuntan en el acta.

Reglas de conducta

Incumplimientos del reglamento en lo referente a la conducta y relación correcta con los adversarios y el árbitro. Puede acarrear la expulsión del jugador con la prohibición de seguir jugando. Incluyen las faltas técnicas por conducta antideportiva de un jugador o del entrenador.

A la hora de jugar al baloncesto de un modo más organizado se lleva a cabo un control escrito de todo lo que sucede en el partido que es lo que llamamos *Acta del partido* y, además, se debe cronometrar el tiempo de juego. Todo ello nos lleva a la aparición de dos figuras más, que son el *anotador* y el *cronometrador* que juntamente con el árbitro constituyen lo que denominamos el **equipo arbitral**.

Tan sólo para los que tengan interés en entrenar o jugar en el baloncesto federado, decir que existen **tres reglamentos** distintos, adaptados a las diferentes edades de los practicantes, que se conocen como *mini-basket*, *pasarela* y *baloncesto (FIBA)*, y que se pueden encontrar en cualquier delegación territorial de la federación de baloncesto o en el colegio de árbitros correspondiente.

El reglamento adaptado a las distintas etapas

El **reglamento** es un elemento de suma importancia en el juego del baloncesto ya que condiciona las posibilidades de expresión del jugador. Queremos remarcar, para que quede muy claro, que entendemos el reglamento como un **fundamento básico** más de la enseñanza del baloncesto. La formación integral del jugador de baloncesto quedaría incompleta sin el adecuado conocimiento del mismo.

El hecho de tener un gran dominio de las reglas permite primero conocer el juego en profundidad y luego comporta una seguridad mayor delante de las situaciones de juego. Es bueno que el profesor o entrenador sea el primer árbitro para el niño que empieza, ya que puede aprovechar el gran carisma que tiene sobre él para que el jugador establezca posteriormente una buena relación con los árbitros. Inmediatamente después ya es el propio practicante quien se inicia en la práctica del arbitraje con sus propios compañeros.

Por otra parte, la introducción brusca de las reglas podría ser una barrera, de manera que, al empezar, es suficiente que el niño se vaya tan sólo familiarizando con la presencia en el juego del árbitro entendido como un amigo que practica también el baloncesto. Se ha

de introducir tan sólo alguna regla muy sencilla, empezando por las explicativas del propio funcionamiento del juego y de los elementos estructurales, las violaciones más importantes y el concepto de falta personal. También introducimos desde el inicio las reglas referidas al comportamiento deportivo de niños y niñas en el juego.

En una segunda etapa podemos ir introduciendo las reglas que intervienen en el aprendizaje de la técnica individual o fundamentos básicos del juego, explicándolas simultáneamente a la enseñanza del fundamento. Serían las reglas que afectan al juego básico: definición del pie de pivote, de los dobles, los pasos, las faltas personales. Más adelante, y en el caso de que el niño llegue a una etapa competitiva, es cuando aparecerá el reglamento en toda su extensión. Se introducen las reglas de conjunto.

Un buen comportamiento del jugador respecto al árbitro y a los jugadores contrarios hace que éste sea más respetado y admitido por todos, ayudando de un modo muy positivo a su formación como jugador y persona.

Aspectos técnicos y tácticos fundamentales

DEFINICIÓN DEL JUEGO: FASES DE ATAQUE Y DEFENSA _____

FASES DEL JUEGO DEL BALONCESTO

1) Mi equipo está en posesión del balón: fase de ataque

- Se progresa de la zona de defensa a la de ataque: transición de ataque - contraataque.
- Se ataca la canasta rival: el ataque organizado.

2) Mi equipo no está en posesión del balón: fase de defensa

- Se progresa de la zona de ataque a la de defensa: balance defensivo.
- Se protege la canasta propia: defensa organizada.

El baloncesto se juega entre dos equipos, compuestos cada uno por 5 jugadores. El objetivo de cada equipo es el de introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón y marque. El balón puede ser pasado, tirado, palmeado, rodado o botado en cualquier dirección, con sujeción a las restricciones detalladas en el reglamento.

OBJETIVOS GLOBALES Y ELEMENTOS BÁSICOS DEL ATAQUE Y LA DEFENSA

OBJETIVOS GLOBALES DEL ATAQUE Y LA DEFENSA

Ataque:

- Conservar la posesión del balón.
- Progresar los jugadores con el balón hacia la canasta contraria.
- Conseguir lanzar y anotar canasta.

Defensa:

- Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta.
- Proteger nuestro cesto impidiendo al rival anotar canasta.
- Recuperar la posesión del balón.

El diseño del ataque

El diseño del ataque va, pues, encaminado a conseguir los tres grandes **objetivos** propuestos: mantener la posesión del balón, avanzar con él hacia la canasta rival salvando la oposición de la defensa y, una vez llegados a ella, buscar una posición buena desde donde tirar a canasta con posibilidades de éxito. Esa posición debe ser lo más cercana a la canasta y libre de marcaje.

A lo largo de las tres etapas de enseñanza iremos trabajando para conseguir estos objetivos dentro del juego real; en la primera, un jugador sólo; en la segunda, un jugador con ayuda; y en la tercera, primero dos jugadores, colaborando uno con el otro, y luego tres jugadores colaborando todos entre ellos.

Es por ello que en la primera etapa, al jugar juego real, llegamos a jugar hasta el 3x3, pero fundamentalmente veremos un juego individual en el que el jugador con balón intentará siempre ir hacia canasta para encestar. Los demás compañeros jugarán con la consigna de no ir todos donde está el balón.

En la segunda etapa enseñaremos al jugador a jugar 1x1, cuando no tiene el balón para desmarcarse, y a poder recibir un pase del compañero. Al final de la etapa, en el juego real 3x3, veremos cómo, además de juego individual, hay acciones en las que el jugador que se desmarca recibe un pase y encesta.

Finalmente, en la tercera etapa empieza ya el verdadero juego de asociación, creando primero una estrategia con el compañero próximo al balón, 2x2, y luego también con el que está lejos del mismo, 3x3, jugando con una visión más amplia en los dos lados del campo, invirtiendo el balón de un lado al otro y encaminado todo ello al juego real, 5x5, como objetivo final.

Entrando a desgranar el juego, veremos que el objetivo de *mantener la posesión del balón* se apoyará en la idea de que el jugador sea capaz de tener el balón en sus manos o botándolo todo el tiempo que quiera, sin perderlo delante de la presión defensiva. Más adelante, cuando juegue ya con uno o dos compañeros, el objetivo será conseguir que sean capaces de mantenerlo pasándoselo de unos a otros.

El segundo objetivo consiste ya no sólo en mantener la posesión de la pelota sino, además, en *ir progresando con el balón hacia la canasta contraria*. Se conseguirá mediante desmarques, ofreciendo apoyos en amplitud y en profundidad para recibir pases e ir avanzando.

Y, una vez se llega ya a las cercanías de la canasta, el objetivo prioritario será conseguir *lanzar en buenas condiciones*, cerca de canasta y sin defensa, para tener altas probabilidades de enceste. La disposición de los jugadores puede ser muy variada, pero somos partidarios de empezar con los jugadores abiertos, de cara a la canasta, rechazando en las etapas de formación las disposiciones que empiezan con jugadores de espaldas a la canasta. No creemos en la especialización precoz por puestos de juego, de tal modo que

todo el mundo juega de todo ocupando libremente la posición del campo que quiera.

Dotaremos a los jugadores de los recursos básicos que les permitan acercarse botando a la canasta rival, así como para desmarcarse, deshaciéndose de la presión de su defensa para recibir un pase y jugar. No ofrecemos sistemas de juego ni jugadas mágicas sino los recursos que permiten ir avanzando en la resolución de situaciones defensivas cada vez más complejas.

Las canastas se pueden conseguir con valor de tres, dos o un punto, gracias a penetraciones, lanzamientos próximos, después de penetración y parada, o de recepción de un pase o de coger un rebote, lanzamientos lejanos o bien gracias a lanzamientos de tiros libres, después de cobrar falta personal en una acción en la que estábamos intentando un tiro a canasta.

Los elementos básicos de ataque

LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE ATAQUE

1. La posición básica en ataque.
2. El agarre correcto del balón.
3. El bote.
4. El pase y su recepción.
5. El lanzamiento a canasta.
6. El juego de pies.

1. La posición básica en ataque

Si observamos un partido de baloncesto y nos centramos en la postura de los jugadores veremos que hay una posición que se repite con mucha frecuencia y que nombramos por esta razón, básica. En ella el jugador está flexionado con las piernas dobladas por las

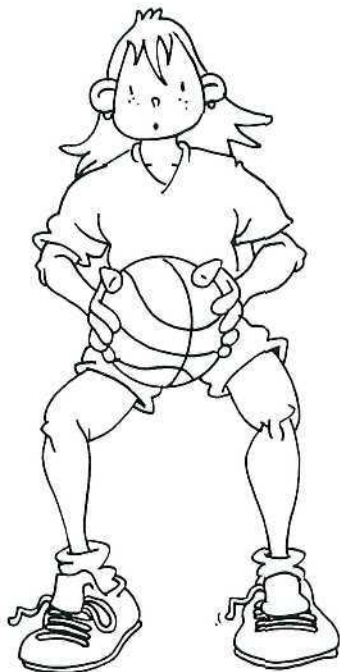


Gráfico 2. La posición básica en ataque.

rodillas y con el peso del cuerpo repartido la mitad en cada pie. Esta postura le confiere **equilibrio y rapidez en los desplazamientos**, dos condiciones básicas para jugar al baloncesto.

2. El agarre correcto del balón

El balón se ha de sujetar con la fuerza suficiente para sentirlo seguro en las manos manteniéndolo a una altura entre la cintura y el pecho y un poco despegado del cuerpo. La fuerza ha de concentrarse en los dedos y las muñecas han de estar relajadas para así poder botar, pasar o tirar con facilidad y precisión.

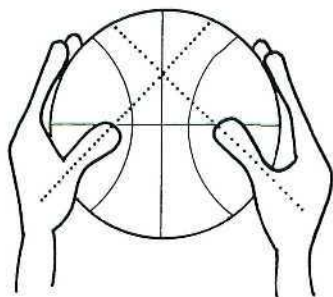


Gráfico 3. El agarre correcto del balón.

3. El bote

El bote o *dribbling* es uno de los fundamentos prioritarios en el baloncesto, ya que es el único medio que permite al jugador desplazarse con el balón por la pista y poder así avanzar hacia la canasta. Lo ideal es llegar a **dominarlo con las dos manos** por igual y sin necesidad de mirar el balón. Dependiendo de la situación del juego emplearemos un tipo u otro de bote. Existen tres variedades:

- El de **progresión** o **avance**: sirve para avanzar hacia la canasta.
- El de **protección**: sirve para proteger el balón cuando hay un defensa cerca.
- El de **velocidad**: se emplea cuando hay mucho espacio por avanzar sin defensa alguno.



4. El pase y su recepción

El baloncesto es un deporte de equipo o de asociación. El pase es el fundamento que hace que ello sea realidad, ya que permite que el balón vaya de las manos de un jugador a las de otro. En toda acción de pase se ven involucrados el pasador y el receptor, con sus respectivos defensas. **El pase es bueno cuando llega a buen término.** El jugador debe valorar la posibilidad de pasar, luego decidir qué tipo de pase emplear y en qué momento darlo.

Valorar la posibilidad de pasar

Escogiendo al compañero que está libre o desmarcado, separado de su defensa, y mejor colocado dentro de la pista para poder ir hacia la canasta o tirar.

Gráfico 4. El bote por fuera del cuerpo y sin mirar el balón.

Decidir qué tipo de pase emplear

Dependerá de la distancia a la que se encuentre el receptor y de la trayectoria que deberá seguir el balón en función del camino que obstruya el defensa. Si el defensa tapa arriba se pasará por abajo y viceversa.

Momento de pase

Hay que pasar en el momento adecuado, ni antes ni después. Teniendo en cuenta el tiempo que necesita el balón para viajar de una mano a otra, para coordinar el desplazamiento del receptor con el balón o evitar que el defensa tenga tiempo de interceptarlo.

Finalmente, la técnica debe ser correcta, darlo deprisa y con precisión. Como norma general el pase debe ser fuerte y tenso para que tarde el menor tiempo posible en viajar y se reduzcan así las posibilidades de ser interceptado. El receptor debe señalar dónde quiere recibir el pase, siempre en un punto alejado del defensor, y estar activo cuando le llegue para coger el balón rápido y que no se le escape, con una o dos manos.

Todo ello se consigue con la experimentación, partiendo de situaciones sin defensa 2x0, luego introduciendo defensa al receptor y, finalmente, al pasador para trabajar en situación real de juego.

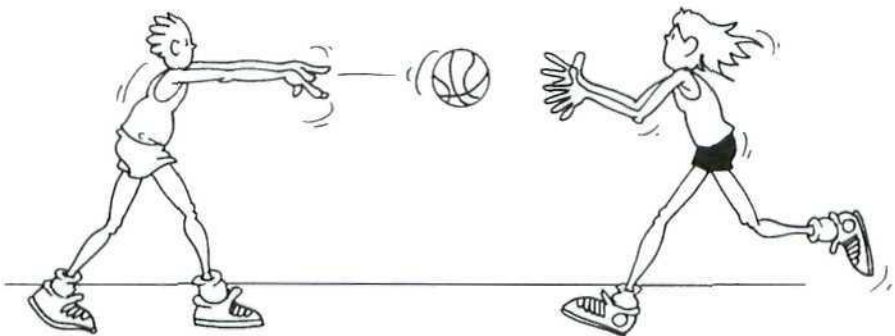


Gráfico 5. La técnica del pase y su recepción.

5. El lanzamiento a canasta

Es el fundamento del baloncesto al que se dota de mayor entidad. Esto es así, sin duda, porque gracias a él se puede conseguir el objetivo final de todo el juego: anotar canasta. Suele ser el fundamento que más practica por su cuenta el niño y también el que sufre una transformación más grande en su evolución dependiendo del desarrollo de las capacidades físicas del jugador. No se parece en nada la técnica de un niño que se inicia con la de un jugador experimentado.

Existen distintos tipos de lanzamiento: en carrera, exterior y tiro libre.

El lanzamiento en carrera

Conocido más popularmente como *entradas*. Permiten un lanzamiento desde debajo de la canasta arrancando desde cierta dis-

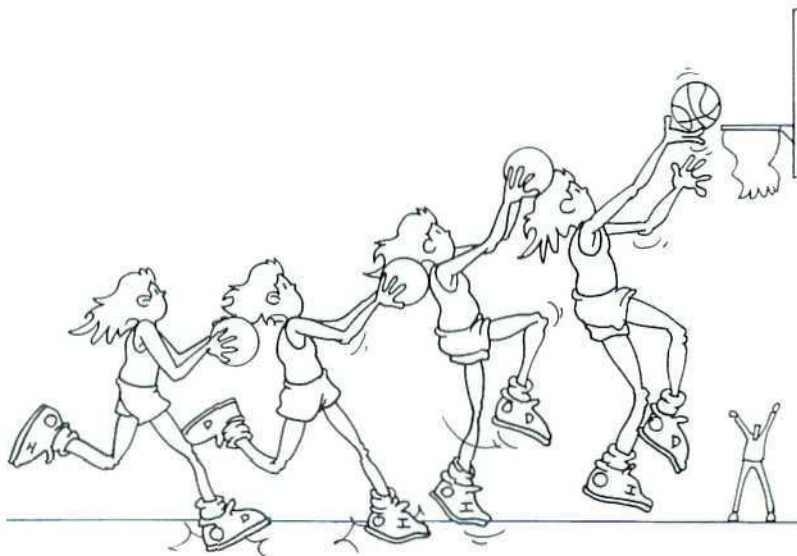


Gráfico 6. El lanzamiento en carrera.



Gráfico 7. El lanzamiento exterior o a distancia.

tancia de la misma, llevando el balón controlado en las manos y tirando desde muy cerca de la canasta ya que se aprovecha el impulso de la carrera para saltar hacia ella. Hay que dominar su técnica por los dos lados, derecha e izquierda, primero con la mano dominante y luego con la no dominante, para poder lanzar siempre con la mano más alejada del defensor.

El lanzamiento exterior

Conocido también como lanzamiento a distancia. Se iniciará cerca de la canasta para ir después separándose de ella. No nos preocupa en las etapas iniciales enseñar la mecánica correcta sino que niños y niñas lo interpreten a su manera y, sobre todo, que se atrevan a tirar en el juego, casi diríamos que con descaro, seleccionando, eso sí, la distancia desde donde lo hace y el momento.

Se evoluciona desde un tiro parado, con los pies en el suelo, a un tiro en elevación, despegando los pies del suelo, llegando al lanzamiento en suspensión, "aguantándose" en el aire, cuando están físicamente preparados para hacerlo.

El tiro libre

Conocido también como lanzamiento de faltas o de personal. Se puede decir que es el único fundamento del juego que se va a presentar siempre en las mismas condiciones: nunca va a existir un defensa y se van a mantener fijos tanto el tiempo como la distancia desde donde se lanza. Esto permite establecer una rutina o mecanización de la secuencia de los movimientos desde que el árbitro nos entrega el balón hasta que lanzamos.

Casi la totalidad de los jugadores hacen este tiro con los pies en el suelo, pero en las etapas iniciales es frecuente que el niño recurra al salto por un problema de falta de fuerza, de coordinación entre piernas y brazos o de ambos.

6. El juego de pies

Aunque el balón se juegue con las manos, el juego de pies es fundamental en el baloncesto. Los desplazamientos no son siempre en línea recta sino que suelen ser quebrados, con constantes cambios de dirección, pero a la vez hay que parar y arrancar continuamente, introduciendo los cambios de ritmo.

La necesidad de encararse continuamente hacia los compañeros y la canasta nos lleva a introducir los giros, que se realizan gracias a los pivotes.

Todos estos elementos del juego de pies se utilizan sin balón, como elementos de desmarque, para alejarse del defensa y poder recibir el pase en las mejores condiciones. Con el balón en las manos intervienen en el juego de *uno contra uno* para el desarrollo de los fundamentos básicos.

Dentro del juego de pies incluimos: las paradas, las arrancadas, los cambios de dirección y los pivotes.

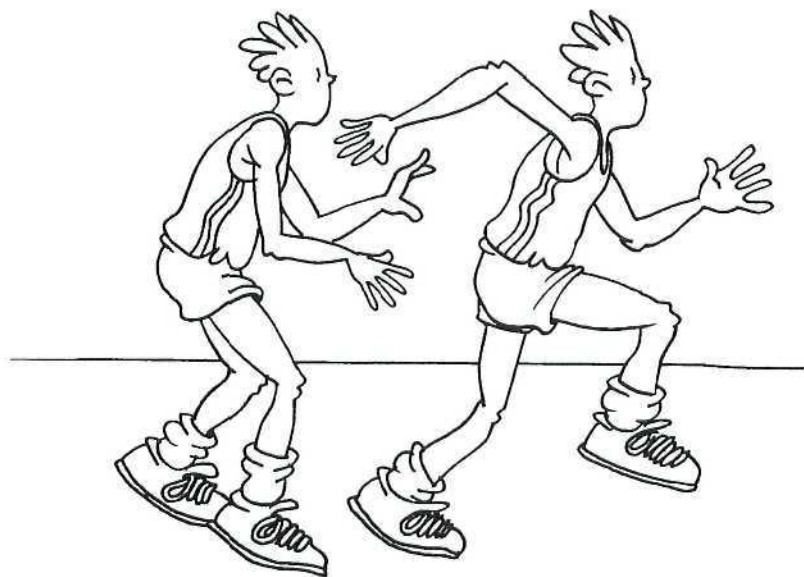


Gráfico 8. La arrancada o puesta en movimiento.

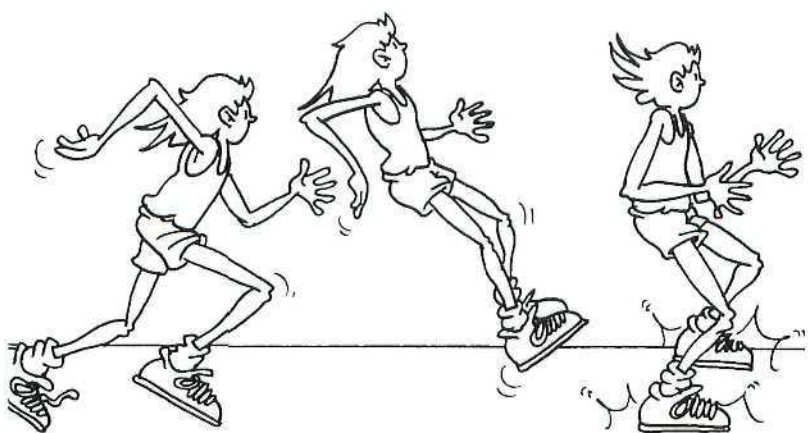


Gráfico 9. La parada o detención.

El diseño de la defensa

El diseño del esquema general de juego en defensa estará directamente relacionado con la obtención de los tres grandes objetivos propuestos en defensa.

El primer objetivo será el de *impedir el avance del rival con el balón hacia nuestra canasta*. En la primera etapa será en la lucha individual 1x1, oponiéndonos a que nuestro par avance con el balón botando hacia la canasta. En la segunda etapa, el atacante cuenta ya con un apoyo exterior, y en defensa deberemos aprender a ajustar nuestra colocación dependiendo de que nuestro jugador tenga o no, en ese momento, el balón. Introduciremos todos los recursos para oponernos al avance, tanto en amplitud como en profundidad. Finalmente, en la tercera etapa, esta tarea de oposición ya no será individual sino en colaboración con un compañero, entrando en la defensa del 2x2, reduciendo espacios, ayudando cuando el compañero es superado a detener el avance del balón y trabajando para que nuestro par no reciba el balón a través de un pase. También en esta etapa llegaremos al 3x3, introduciendo los conceptos de defensa lejos del balón, o sea, la colocación en el lado de ayuda.

El segundo objetivo será la *protección de nuestro cesto*. Si la defensa siempre debe ser fuerte, cuando estamos cerca de la canasta debe ser, si cabe, aún mas intensa. Debemos oponernos a que el atacante penetre y pueda tirar de cerca, obligándolo a efectuar tiros lejanos o bien a tirar con nuestra oposición, bajando así su porcentaje de aciertos. Enseñaremos también cómo defender a un jugador sin balón, evitando que se desmarque y reciba un pase solo, cerca de la canasta.

Finalmente para el tercer objetivo, *recuperar la posesión del balón*, enseñaremos a hacerlo fundamentalmente gracias a tres recursos bien diferenciados. Lo primero que enseñaremos será a robar un balón, bien de las manos del atacante, bien mientras está botando. En segundo lugar explicaremos como se puede interceptar un pase y, finalmente, cómo se recupera el balón gracias a apoderarnos del rebote defensivo.

Aun así, en la iniciación no somos partidarios de incidir mucho en potenciar la agresividad en defensa. Pensamos que el primer objetivo para poder ilusionar a niños y niñas es que puedan participar en el juego, es decir, que toquen balón, que puedan recibir un pase. Y al empezar a jugar, debido sobre todo a la falta de habilidad, suele haber un predominio ya natural de la defensa sobre el ataque, que no frenamos, pero tampoco queremos potenciar.

Al igual que en el ataque, existen distintas disposiciones o estructuras defensivas, pero somos partidarios de que en la iniciación se plantee tan sólo la *defensa de asignación individual* en la que cada jugador y jugadora tiene la responsabilidad de defender a su par a lo largo de todas las zonas del campo. Al ir avanzando en el juego organizado nos podemos plantear limitarla tan sólo a determinadas zonas del campo: 3/4 de pista, 1/2 pista o defendiendo sólo cerca de nuestra canasta.

Los elementos básicos de defensa

LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE DEFENSA

1. El deseo de balón.
2. La posición básica defensiva.
3. Los desplazamientos defensivos.
4. La colocación defensiva.
5. La técnica de salto para el rebote.

1. El deseo del balón

El balón ejerce un magnetismo especial y decisivo en el baloncesto. Cuando un niño o una niña llegan a la pista, lo primero que hacen es ir en busca de un balón para botarlo y, sobre todo, luego tirar a canasta. Es muy difícil que busque a un compañero para

pasárselo o, todavía más impensable, que le dé el balón y se ponga a defenderlo. Todo ello se traduce en el juego en que cuando su equipo no tiene el balón su primer impulso le haga ir a por él. De acuerdo con nuestra filosofía de juego, *en los inicios no queremos cohibir este deseo, pero tampoco lo estimularemos*, ya que queremos evitar el ya de por sí habitual dominio de la defensa sobre el ataque, debido al todavía pobre dominio de las habilidades técnicas. Más adelante, en la segunda y tercera etapa, empezaremos a canalizarlo y aprovecharlo teniendo cuidado de que vaya acorde con el reglamento, evitando que el deseo de balón les haga cometer excesivas faltas personales.

2. La posición básica defensiva

Esta posición sigue las pautas generales de la ya comentada en ataque. Al baloncesto no se puede jugar erguido; hay que hacerlo flexionado. Con los pies separados a la altura de los hombros para tener una buena base de equilibrio y con el centro de gravedad bajo para ser rápido en los desplazamientos.



Gráfico 10. El desplazamiento defensivo.

3. Los desplazamientos defensivos

Manteniendo la posición básica; el jugador debe desplazarse por toda la pista en defensa. Siempre manteniendo la flexión de piernas. Para iniciar el desplazamiento lo hará *moviendo primero el pie de la dirección hacia donde quiere ir* y después el otro, manteniendo siempre la misma separación entre ambos pies. Los pies no se deben tocar,

juntar o cruzar, ya que esto nos llevaría a la pérdida de equilibrio y a caer al suelo.

4. La colocación defensiva básica

Debemos diferenciar lo que es la posición defensiva referida al propio cuerpo de la colocación en defensa, referida al punto de la pista donde se encuentra el jugador en cada momento de la fase de defensa. Lo primero que debe saber un jugador, por muy básico que parezca, es que para oponerse al atacante debe estar entre él y la canasta que defiende. Y mantener esta colocación, *atacante-defensa-canasta* en todo momento.

Cuando se defiende al jugador con balón, lo ideal es estar delante de éste, de modo que la línea teórica que une el balón con la canasta divida el cuerpo del defensa en dos partes iguales. Más adelante se van introduciendo nuevas pautas para ir ajustando más esta colocación a una defensa de equipo.

5. La técnica del salto para el rebote

Lo primero en transmitir es que el rebote es una tarea que incumbe a todos los jugadores, no tan sólo a los más altos, y que es un trabajo activo, es decir, que *hay que ir a por el balón y no esperar que nos caiga en las manos*. El niño se debe familiarizar con los *rechaces que hace el balón* con la canasta para intuir hacia donde irá el balón y ganar una posición en esa zona. Luego hay que saltar todo lo que se pueda para ir a por el balón en lo más alto.

Más adelante iremos explicando cómo se bloquea al rival para que no nos gane la posición, la técnica correcta y cuáles son las acciones posteriores al rebote.

4

Actitudes y valores

Hemos comentado anteriormente que no nos planteamos el baloncesto, en este libro, desde su faceta puramente competitiva, sino que nos interesa mucho más la vertiente educativa del mismo. Por ello, al decidir qué queremos enseñar y transmitir a los niños y niñas, no nos quedamos en la técnica y táctica del baloncesto, sino que pensamos también en inculcar actitudes y valores positivos a través del baloncesto para que sirvan después en la propia vida.

Es éste un campo muy amplio y nosotros hemos seleccionado aquellas actitudes y valores que pensamos se transmiten mejor a través de la práctica del baloncesto.

El cuidado del cuerpo y de la salud

El baloncesto se entiende aquí como medio para lograr el bienestar físico y mental. Gracias a la práctica se van mejorando las capacidades físicas básicas y se colabora en el desarrollo armónico del cuerpo.

El profesor-entrenador incidirá en la adquisición de hábitos higiénicos saludables estableciendo pautas para el cuidado del cuerpo y alimentarias adecuadas, proponiendo un número de horas necesarias de descanso para recuperar energías.

Asimismo enfatizará los efectos nocivos de los tóxicos, alcohol, tabaco y drogas sobre la práctica del baloncesto y la salud, propiciando el rechazo total y absoluto de todos y cada uno de ellos.

Igualmente educará en el uso del calzado y vestuario deportivo adecuado e inculcará el hábito de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica.

La igualdad de oportunidades entre ambos sexos

De acuerdo con esta premisa y el principio de que la práctica debe ser abierta a todo el mundo sin discriminación por el sexo, nos plantaremos siempre el trabajo en grupos mixtos, a lo largo de las tres etapas de iniciación, haciéndolos trabajar conjuntamente tras un objetivo común y valorando la aportación específica, si la hay, de cada uno de ellos. Más adelante, si se plantean el paso al baloncesto de competición o federado y cuando las diferencias de desarrollo se acentúan, ya tendrán oportunidad de jugar en grupos separados, cuidando los entrenadores de no discriminar a ninguno de los dos grupos en cuanto a medios y dedicación.

La educación para la paz

A través del baloncesto el profesor-entrenador planteará situaciones de cooperación con los compañeros/oposición a los adversarios, que propiciarán situaciones de tensión, reto y rivalidades. Situaciones que debe conducir hacia su resolución mediante una actitud de diálogo y promoviendo las actitudes básicas de convivencia, respeto y solidaridad.

Ligado con estas últimas actitudes se puede introducir la educación para la **diversidad intercultural**, promoviendo la aceptación e integración de los diferentes colectivos de la sociedad en el grupo de baloncesto e introduciendo si es posible algunos juegos y actividades propias de su cultura en la práctica deportiva.

El desarrollo de la conciencia medio-ambiental

Se debe profundizar en el conocimiento del entorno así como en la adquisición de actitudes de respeto, conservación y mejora del mismo. Se aprovechará el entorno para realizar prácticas ade-

cuadas en él; por ejemplo, ir a realizar el calentamiento del inicio o la relajación del final de la sesión a un parque cercano. Entraría también dentro de este apartado el hecho de educar a los niños en el cuidado de las instalaciones y del material deportivo que utilizan.

El ocio sano o la adecuada utilización del tiempo libre

Educar mediante propuestas de actividades en que ocio no significa obligatoriamente inactividad. Hacer ver al jugador y a la jugadora que tienen plena libertad para gestionar su tiempo de ocio y escoger libremente las actividades que quieran, una de las cuales puede ser perfectamente el baloncesto. El profesor-entrenador puede incentivar que los jugadores se encuentren en sus ratos libres, fin de semana por ejemplo, para practicar baloncesto o hacer alguna actividad con él, como ir a ver algún partido del club del barrio u otras que se le ocurran.

El enfoque positivo de la competición

La competición es una realidad que no se debe obviar y hay que buscar en ella los aspectos positivos, entendiéndola como una parte más del proceso de enseñanza y aprendizaje y como una herramienta para la mejora tanto individual como colectiva. Es tarea del entrenador o entrenadora *enseñar a saber perder* y, todavía más importante, *ganar con dignidad*. Se va introduciendo a través de juegos, concursos o campeonatos, y lo más importante es valorar el esfuerzo y enseñar a aceptar el resultado.

Por ejemplo, al acabar cualquier competición el profesor-entrenador hará que ambos equipos se "choquen las manos en el aire". Será una responsabilidad suya confeccionar siempre que pueda grupos equilibrados que faciliten la diversión y la participación en el juego provocando resultados ajustados, que no generen frustración y motiven a niños y niñas.

Socialización

Al ser un deporte de equipo se potencian las actividades de grupo, siendo una fuente inagotable de relaciones interpersonales y un excelente medio para conocer gente y hacer amigos. La sensación de pertenecer al grupo de baloncesto y ser aceptado por el mismo transfiere una gran seguridad a niños y niñas. Sobre todo en estas edades donde lo que suelen buscar es la afirmación personal a través del grupo o pandilla.

Trabajo en equipo

Desarrolla el espíritu de colaboración preparando al niño para trabajar con los demás tras la **búsqueda de un objetivo común**, aportando su cooperación y enseñándole a saber pedir ayuda cuando la necesita. Se introduce aquí toda la filosofía del compañerismo y de la solidaridad. El profesor-entrenador planteará constantemente tareas que requieran colaboración, cooperación y trabajo en equipo.

Superación personal

El profesor-entrenador va planteando objetivos cada vez más complejos, pero siempre que se puedan conseguir, para estimular la mejora personal. Por ejemplo, el irse sintiendo cada vez más hábil en el dominio del balón. Esta mejora personal se encamina hacia la gratificación personal para mejorar la autoestima, así como para la aceptación de las propias posibilidades y limitaciones y hacia dar lo mejor de cada uno en beneficio del grupo, siendo a la vez máxima expresión de respeto hacia los compañeros, aceptando así también las limitaciones de los otros.

Aceptación de las normas y reglas

Se establecerán ya de entrada unas normas de conducta, como no faltar a ninguna práctica sin causa justificada, no llegar tarde, respetar el material u otras, y posteriormente aparecerán en las

reglas de los juegos y en el propio baloncesto. Estas normas no se deben imponer sin más, sino que deben razonarse exponiendo las ventajas de su cumplimiento en bien del grupo, debiendo conseguir el profesor-entrenador que niños y niñas así lo entiendan para que se esfuercen en su cumplimiento. Siempre bajo las premisas de que son justas y además iguales para todos. Una vez aceptadas por todos se debe ser escrupuloso en la exigencia de su cumplimiento.

Cuando uno se da cuenta de todo lo bueno que conlleva la práctica del baloncesto, le falta tiempo para ponerse a jugar. El entrenador o entrenadora deben infundir estos valores y ser los catalizadores que ayuden a que los indecisos se pongan en marcha y practiquen.



II. La enseñanza del baloncesto

Foto: Miguel Ángel Forniés

5

Las etapas del aprendizaje

VISIÓN GLOBAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS —

LAS TRES ETAPAS DE APRENDIZAJE

Etapa 1. Enseñanza y aprendizaje del juego individual

- Recursos en el $1x1$.
- Jugar al baloncesto $3x3$.

Etapa 2. Enseñanza y aprendizaje del juego individual con ayuda

- Recursos en el $1x1+1$. Iniciación al desmarque.
- Jugar al baloncesto $3x3$.

Etapa 3. Enseñanza y aprendizaje del juego de asociación

- Con un compañero: juego de $2x2$.
- Con dos compañeros: juego de $3x3$.
- Jugar al baloncesto $3x3$ y $5x5$.

En la práctica a la hora de utilizar esta publicación nos encontramos con las peculiaridades que se comentan a continuación.

En primer lugar, al organizar los grupos tendremos un amplio abanico tanto de edades como de niveles de baloncesto.

No habrá además una correlación entre la edad y el nivel de juego esperado para ella. Es decir, que nos podemos encontrar con jugadores que se van a iniciar al baloncesto a una edad más avanzada de lo habitual. Es por ello que no vamos a condicionar ni relacionar para nada la etapa de aprendizaje con la edad.

Planteamos tres grandes fases o **etapas** de enseñanza y aprendizaje: primera, segunda y tercera. Todas ellas conforman la globalidad de lo que entendemos como la iniciación al baloncesto. La **primera** se corresponde con la iniciación pura al baloncesto, es decir, desde el primer contacto con él, en la que se juega sólo contra un compañero. En la **segunda** se enseña a jugar contra un rival, pero con ayuda. Y en la **tercera** se juega ya primero con un compañero contra dos rivales y luego con dos compañeros contra tres rivales, entrando en el juego de asociación total. Los contenidos corresponden al aprendizaje de las situaciones básicas de juego, con la adquisición de los fundamentos inherentes a ellas, evolucionando con una progresión lógica que va desde lo más sencillo a los más elaborado.

Cada etapa tiene fin en sí misma, no buscando la consolidación en la siguiente; esto quiere decir que está presente en cada una la globalidad del juego del baloncesto, con las situaciones de juego posibles y ajustadas a cada nivel de desarrollo de las capacidades del jugador. Pero no se excluye que lo que se aprende en una etapa pueda ser consolidado y mejorado en la siguiente.

Evaluación de base del baloncesto espontáneo que juegan niños y niñas

A la hora de plantearnos cómo vamos a diseñar las líneas maestras de cada etapa hemos partido de una evaluación de base del baloncesto que practica un grupo de niños y niñas de un modo natural y espontáneo sin haber nunca practicado con un profesor-entrenador. Estaríamos en una hipotética etapa *cer0*. Y, aunque seguro que ya “tienen nivel”, existirían diferentes grados de habilidad. Escogemos para nuestro análisis la situación de mínimos, analizando, por una parte, las características de su juego tanto en la fase de

ataque como de defensa y, por otra, su actitud dentro del juego. Veamos:

¿Qué características tiene el baloncesto que juegan?

El juego suele ser muy vivo y dinámico, lleno de actividad, por la propia naturaleza de los niños y niñas de estas edades. Como resultado de ello está lleno de *imprecisiones* y *errores*.

La falta de dominio de la técnica y táctica básicas y el elevado grado de deseo de balón por parte de todos ellos se manifiesta en continuos cambios en la fase de juego, pasando de atacar a defender con inusitada frecuencia y con muchos balones retenidos disputados por dos jugadores, uno de cada equipo, que deben resolverse con luchas o salto entre dos.

Al haber un elevado número de jugadores en un espacio reducido y una falta de control y dominio del cuerpo conjuntamente con el elevado grado de deseo de recuperar el balón de los que defienden, se produce un gran número de contactos físicos o faltas personales, siendo un juego a trompicones y poco fluido.

Se consigue canasta con mayor facilidad o dificultad, dependiendo de la diferencia en el grado de desarrollo psicomotriz, físico-motriz y socio-motriz del niño y del nivel de dominio de la técnica que hay entre los oponentes. Si hay mucha diferencia será fácil conseguirla y si hay poca será más difícil. En general suelen dominar las defensas sobre los ataques.

Suele ser un *juego de predominio individual* con poco componente de juego de asociación. Por decirlo de un modo gráfico, predomina el bote frente al pase.

¿Qué actitud tienen niños y niñas dentro del juego?

A grandes rasgos suelen existir tres tipologías distintas de comportamiento dentro del juego:

- *Quienes absorben el juego*

Generalmente debido a que están más avanzados en su grado de desarrollo físico, porque tienen un nivel de habilidad técnica superior al resto o por rasgos de carácter: más maduros psicológicamente, más decididos, líderes, activos, egoistas o más ilusionados y motivados por el baloncesto.

- *Quienes participan en el juego sin absorberlo*

Se encuentran en el grado de desarrollo físico y nivel táctico y técnico promedio. Pueden conocer la técnica, pero les cuesta aplicarla cuando tiene oposición, por lo que no se sienten lo suficientemente seguros. A nivel de carácter puede que sean menos decididos o bien que sean más generosos o solidarios con los demás.

Participan en el juego con una buena actitud, intentan hacer las cosas cuando les llega el balón y buscan a sus compañeros para pasarles el balón. Suelen estar también motivados por el baloncesto.

- *Quienes participan muy poco en el juego o incluso se inhiben*

Puede ser que estén retardados en el desarrollo de sus capacidades respecto a los demás, lo que les coloca en clara desventaja, pudiendo llegar al caso extremo de que tengan miedo hasta de que les hagan daño. Ello lleva implícitas dificultades para manejar el balón, que puede ser demasiado grande, o para llegar a la canasta en sus lanzamientos, aunque jueguen en su canasta adaptada.

También puede ser que estén dando sus primeros pasos a nivel de técnica o bien que estén poco motivados por el baloncesto: juegan fundamentalmente porque lo hacen sus amigos o porque su familia les empuja a ello. O bien es un rasgo de comportamiento, siendo niños que en la escuela se involucran poco en las tareas, estando inhibidos, apáticos o dispersos.

La intervención del profesor-entrenador debe ser, lógicamente, distinta en cada uno de estos casos y debe tenerlos presentes cuando establezca los grupos de trabajo.

¿Cómo suele ser el baloncesto que juegan en la fase de ataque?

Los jugadores suelen estar totalmente absorbidos y dedicados al control del balón. Cuando reciben el balón, antes que nada suelen botarlo. Como no lo dominan suficiente miran al suelo, no levantan la cabeza y no ven nada de lo que está pasando en el juego.

A esto suele añadirse, sobre todo en los más pequeños, un elevado grado de individualismo, queriendo llegar siempre ellos hasta debajo de canasta sin pasarla. Al tener oposición defensiva delante, no saben ir directos hacia canasta dando amplios rodeos botando.

No se sienten seguros para pasar el balón a un compañero sin perderlo por problemas de habilidad y porque los compañeros no se suelen desmarcar. Piden el balón a gritos, pero sin moverse del sitio, o bien van todos encima del balón. Además, muchas veces tienen problemas en la recepción del balón, escapándoseles y perdiéndolo. Todo ello hace que haya pocos pases y que éstos suelen ser cortos.

Por todo ello *predomina el juego individual* frente al de asociación.

No tienen ni suficiente fuerza ni habilidad para lanzar a canasta desde lejos. Es por ello que suelen querer llegar hasta debajo de canasta para parar y tirar, ya que tampoco suelen conocer la técnica de las entradas.

¿Cómo suele ser el baloncesto que juegan en la fase de defensa?

No existe conciencia de defensa de equipo. De entrada suelen buscar al jugador que defienden y se desentienden del balón. Debido a esto a veces no se dan cuenta de que ha cambiado la fase de juego, siguiendo en defensa cuando su equipo está atacando. O bien si un jugador se escapa de su defensor suele llegar solo hasta debajo de la canasta, ya que no sale nadie a defenderlo.

Les cuesta a veces conseguir su aparejamiento defensivo con rapidez porque suelen bajar a defender de espaldas al balón, ya que es más fácil para ellos que correr hacia atrás. También se les suele escapar con cierta frecuencia su par (jugador al que defienden).

Existe un elevado número de contactos físicos ilegales, es decir, faltas personales. Lo más habitual es que abran los brazos en cruz impidiendo la progresión del atacante. También el deseo de balón hace que quieran robarlo con mala técnica y le golpeen la mano al atacante, haciendo falta de nuevo. No están flexionados de un modo natural en la posición defensiva.

No se plantean limitaciones en cuanto al espacio a defender, siguiendo a su par por toda la pista. Cuando se produce un lanzamiento sólo disputan el rebote quienes están en la zona donde va el rechace.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS ETAPAS

La evaluación de base del baloncesto que practican los niños en el patio del colegio nos ha servido para definir las líneas maestras de los objetivos y contenidos generales que nos planteamos en cada una de las tres etapas de la iniciación.

Las tres etapas

Primera etapa

En la primera etapa nos planteamos como objetivo prioritario que niños y niñas se ilusionen por el baloncesto, entendiendo que el único camino para ello es que se diviertan y sea por tanto para ellos una experiencia gratificante.

Además pretendemos que dejen de cometer los errores más graves que hacen en su juego natural, que empiecen a sentirse un

poco seguros en su juego individual al mejorar su habilidad en la técnica individual y sus conocimientos tácticos básicos, que no se molesten entre ellos a la hora de jugar como equipo. Parece claro que en la iniciación, además de divertirse, lo que les motiva es el hecho de sentirse cada vez un poquito más hábiles en el juego. Es por ello que nuestro segundo objetivo pasará por ir mejorando la técnica individual. Predominará el bote por encima del pase. Jugarémos desde el primer momento 3 x 3 con las características ya comentadas e iremos enseñando la técnica-táctica básica y a jugar cada niño solo contra un rival.

Segunda etapa

En la segunda etapa queremos que vayan progresando en el dominio de la técnica básica para poder sentirse seguros en el control del balón incorporando ésta al juego real, lo que les permitirá levantar la cabeza para empezar a ver lo que sucede en el juego. Sobre todo, que empiecen a buscar la ayuda de un compañero libre para apoyarse en él, aprendiendo luego a desmarcarse y poder recibir un pase de retorno en mejores condiciones. Seguirá predominando el bote, pero empezará a tener presencia el pase. Es ya en esta etapa cuando el profesor-entrenador introduce una carga significativa de contenidos e interviene dando pautas para organizar un poco el juego de equipo. Esto no debe llevarnos a aburrir al niño y no debemos perder el objetivo de que se diviertan jugando al baloncesto. Seguiremos practicando como juego global el 3x3.

Incentivamos la aparición del valor del espíritu de equipo.

Tercera etapa

En la tercera etapa seguiremos consolidando los conocimientos de las dos anteriores y daremos un paso adelante en el juego de asociación, intentando que sean capaces de jugar primero por parejas y después por tríos. Es decir, que puedan crear una estrategia conjunta con los compañeros. Llegados a este punto entraremos en el juego global de 5x5 y podremos introducir la competición como

OBJETIVOS

- 1) Conservar la posesión del balón.
- 2) Progresar, jugadores y balón, hacia la canasta contraria.
- 3) Conseguir tirar y anotar canasta.
- 4) Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta.
- 5) Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival enceste.
- 6) Recuperar la posesión del balón.
- 7) Practicar el juego y conocer las reglas necesarias.
- 8) Respetar las normas básicas y participar en el juego con independencia del nivel alcanzado.
- 9) Buscar la mejora personal, asumiendo sus limitaciones y posibilidades y las de sus compañeros.
- 10) Colaborar en crear espíritu de equipo.
- 11) Aprender a competir de manera positiva, valorando la participación como tal, con independencia del resultado final.

CONTENIDOS (1.ª etapa)

- Situaciones de *1x1* en espacios reducidos.
 - Control del cuerpo: la posición básica.
 - Dominio del balón: el agarre correcto.
 - La técnica de pivotar.
 - El bote de protección.
- Situaciones de *1x1* en todo el campo.
 - Posición de triple amenaza.
 - Arrancada con balón: salida cruzando la pierna.
 - Bote en movimiento: bote de avance.
 - Cambio de mano por delante.
- Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en un *1x1*.
 - Entrada a canasta con lanzamiento clásico.
 - Parada en un tiempo sobre bote y tiro.
 - Lanzamiento a canasta próximo.
- Situación de *1x1* en toda la pista.
 - Colocación defensiva.
 - Posición básica defensiva.
 - Desplazamientos defensivos.
- Situaciones de *1x1* cerca de la canasta.
 - La defensa al jugador con balón cuando no ha botado.
 - Posición defensiva de ataque al jugador con balón.
 - La defensa al jugador con balón cuando está botando.
 - Posición defensiva presionante.
- Situaciones de disputa del balón con un adversario.
 - Uso de la mano en el robo del balón.
- Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos al 3x3.
 - Iniciación al juego sin balón.
 - Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos al 3x3.
 - Reglas.
- Normas: generales, en el juego.
 - El estímulo a la participación.
- El refuerzo del entrenador.
 - Velocidades de aprendizaje.

CONTENIDOS (2.ª etapa)

- *1x1 + apoyo.*
 - Jugador con balón: cómo y cuándo pasar.
 - Jugador sin balón: desmarcarse y recibir pase de retorno.
 - Pase de pecho, picado y sobre la cabeza, a dos manos, parado.
 - Recepción a dos manos.
 - Desmarque: desplazamientos, cambios de ritmo, parar y arrancar.
- Situaciones en las que se utilice la progresión en velocidad (*1x0*, *2x0*).
 - Situaciones de *2x1* en las que se valore la opción más adecuada.
 - Bote de velocidad.
 - Pase en movimiento: pasar, progresar y recibir.
- Situaciones de *1x1* con balón: salir abierto o cerrado.
 - Uso del desmarque cortando hacia canasta para intentar recibir y tirar.
 - Arrancadas: salida abierta.
 - Cambio de dirección botando sin cambiar de mano.
 - Cambio de dirección en reverso.
 - Entrada en bandeja y tirando desde el lado contrario al de la avanzada.
 - Parada en dos tiempos sobre bote.
 - Recepción sobre parada en un tiempo y en dos tiempos y tiro.
- Defensa al avance del rival con balón y sin él.
 - Recuperación en defensa cuando nos supera el atacante.
 - Paso de acorralamiento.
 - Paso de caída.
- Defensa al jugador sin balón.
 - Situaciones de defensa en desventaja de *2x1* cerca de canasta.
 - Posición básica defensiva en anticipación.
- Observación de las líneas de pase.
 - Recuperación del balón gracias a la interceptación.
- Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos al *3x3*.
 - Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos al *3x3*.
 - Reglas.
- Normas generales: hábitos sanos, higiene y cuidado del cuerpo.
 - Normas en el juego: respeto del reglamento aprendido; respeto hacia los participantes del juego.
- La integración en el equipo.
 - Equipos mixtos.
 - La colaboración tras un objetivo común.

CONTENIDOS (3.ª etapa)

- Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en un *2x2* y un *3x3*: desmarque al espacio libre, tipo de pase adecuado, recepción del pase de retorno.
 - El desmarque; finta de recepción; la puerta atrás.
 - Pase de pecho a una mano.
 - Pase picado a una mano.
 - Recepción a una mano.
- Situaciones de *2x2* y *3x3* en las que se utilicen espacios amplios.
 - El cambio de mano por detrás de la espalda.
 - El pase de béisbol.
- Resolución de problemas motrices en las finalizaciones de un *2x2* y un *3x3*, eligiendo entre: pasar y aclarar, pasar y cortar, penetrar y doblar, pasar y bloquear (al jugador sin balón, al jugador con balón).
 - Resolución de problemas motrices en las finalizaciones de un *3x2*.
 - El rebote de ataque.
 - Las entradas a canasta pasada.
 - El tiro en elevación.
- Situaciones de defensa de *2x2* y *3x3*.
 - Posición básica defensiva en ayuda.
- Situaciones de defensa en un *2x2* y un *3x3* cerca de la canasta, valorando la defensa de los cortes, la defensa del pasar y cortar, saltar a detener el balón y recuperar a mi jugador, la defensa de los bloqueos: por delante, por el medio y cambiando de jugador.
 - Desplazamientos defensivos a emplear.
- Utilización del rebote en defensa.
 - La posición básica de rebote.
 - La técnica de salto y caída.
 - La protección del balón y el giro para encarrar el primer pase.
- Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos al *5x5*.
 - Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos al *5x5*.
 - Reglas.
- Normas generales.
 - Normas en el juego.
- Valoraciones del partido, independientes del resultado final.
 - Iniciación al baloncesto federado.

tal, encauzándola en sus valores positivos y basada en la propia necesidad que tienen niños y niñas de competir.

También, al terminar esta etapa, los niños y niñas están en un punto en el que pueden ya decidir si están interesados o no en practicar baloncesto organizado-federado, siendo el profesor-entrenador de gran ayuda para tomar la decisión y orientarlos acerca de cómo pueden hacerlo mostrando las oportunidades que les ofrece su entorno más próximo: escuelas de baloncesto o clubes del barrio.

Estructura de cada etapa

Cada una de las etapas presenta la siguiente estructura:

- **Objetivos y contenidos.**
- **Actividades propuestas relacionadas con cada objetivo y los correspondientes contenidos.**
- **Metodología y evaluación.**

Objetivos

A la hora de proponernos los objetivos que se han de conseguir en cada etapa pensamos en cómo puede ser el juego global del baloncesto en esa etapa, desgranándolo en unos objetivos generales en ataque y en defensa. Nos planteamos además la práctica del juego global, primero en 3×3 y luego en 5×5 .

Finalmente introducimos también unos objetivos relacionados con actitudes y valores debido a la importancia que tienen en la enseñanza del baloncesto.

Contenidos

Referidos al proceso de enseñanza y aprendizaje de los procedimientos básicos, de la táctica individual, de las habilidades básicas y de los *fundamentos del baloncesto*. Nos interesa más que resuelvan bien las situaciones tácticas sencillas y aprendan la globalidad de los movimientos sintiéndose seguros, que entrar en el detalle de la técnica. Ya más adelante, en el perfeccionamiento, se trabajará esto para que mejore la eficiencia del movimiento haciéndolo mejor y más deprisa, llegando incluso a la automatización del gesto. Dentro del objetivo de juego real iremos también introduciendo toda la carga de reglamento del juego, adaptado a la etapa.

Actividades

Vienen representadas bien por juegos bien por ejercicios que sirven para practicar en pos de los objetivos propuestos. No son actividades cerradas sino que, haciendo pequeñas modificaciones, se pueden ir creando nuevas variantes de la inicial. Unas están encaminadas al aprendizaje de la técnica individual básica y otras a la práctica de las situaciones de táctica individual que se trabajan en cada momento.

Metodología y evaluación

Las actividades se plantean con el fin de que niños y niñas vayan experimentando y encuentren la solución correcta a cada situación planteada. El profesor-entrenador irá guiándolos en el aprendizaje mediante problemas, preguntas o presentando distintas posibilidades para que escojan la más adecuada.

Se establecerán unos criterios que permitirán evaluar si el niño ha conseguido incorporar a su juego los objetivos marcados en la etapa para poder decidir si puede pasar a la siguiente o debe aún seguir trabajando los objetivos de dicha etapa.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Lo que nos parece más importante a nivel didáctico es comprender y tener clara la secuencia temporal que hemos establecido en el proceso de enseñanza y aprendizaje del baloncesto. Está basada primero en que el niño sea capaz de jugar solo, luego con el apoyo de un compañero y finalmente creando una estrategia conjunta con uno o dos de sus compañeros.

Todo ello lo secuenciamos primero jugando en cualquier zona del campo, luego proponiendo como objetivo el avanzar hacia la canasta y, finalmente, cómo jugar cerca de la misma para encestar. Al mismo tiempo vamos enseñando los conceptos defensivos.

Simultáneamente a todo ello el niño juega ya desde los inicios baloncesto global, primero de 3x3 y luego de 5x5.

Ya hemos explicado que la metodología de trabajo intenta ser lo más global posible, poniendo al niño a practicar en situaciones de juegos, situaciones jugadas del tipo 1x1, 2x2 ó 3x3, o juego por objetivos, en el que modificamos alguna norma del juego para conseguir dentro del mismo uno de los objetivos que estamos entrenando.

Somos partidarios de la metodología activa en la que el niño debe experimentar para encontrar cuál es la mejor solución a cada situación. El profesor-entrenador estará a su lado para ayudarlo cuando lo necesite guiándolo en su proceso de aprendizaje.

En cuanto a las actividades, veremos que en algunas de ellas ampliamos el objetivo hasta donde hay que llegar con el balón para facilitar la tarea al atacante y, en otras, graduamos el nivel de oposición defensiva yendo de menos a más.

En cuanto al terreno de juego y al balón, iremos adaptándolo dependiendo del grupo de niños con los que trabajemos. En función de sus capacidades físicas básicas jugaremos con la canasta de *mini* (baja) o la de *basket* (alta).

Respecto al balón tendremos tres posibilidades de adaptación, empleando el pequeño, de mini, el intermedio, femenino, o el grande, de baloncesto.

Adaptamos el juego global de baloncesto en la primera y segunda etapa en cuanto al número de jugadores por equipo, jugando tan sólo con tres, 3x3. Esto lo hacemos ya que permite que existan más espacios libres, muy necesarios en los inicios y, además, facilita la participación al tocar balón con mayor frecuencia. En la tercera etapa jugamos ya baloncesto total de 5x5.

Para construir los grupos de trabajo empezamos creándolos por niveles de habilidad homogéneos, lo que facilita la iniciación, motiva al niño –ya que no se ve muy dispar de sus compañeros sino igual– y facilita el aprendizaje. Más adelante podemos ir introduciendo tareas en las que estén mezclados dos niveles próximos para que sirva de estímulo para la mejora.

A la hora de entrenar organizamos la práctica de manera que sea muy participativa. Queremos que todos los practicantes estén activos a lo largo de toda la sesión. No nos gusta ver niños parados en filas esperando turnos. Interesa que los ejercicios se vayan conociendo poco a poco, gracias a ir practicándolos. No deben ser de larga duración, como máximo de 7 a 10 minutos, dependiendo del grupo. Sólo nos planteamos un objetivo en cada ejercicio y las correcciones del profesor-entrenador deben ir dirigidas siempre hacia ese objetivo.

Nos gusta reforzar positivamente al niño cada vez que realiza bien una tarea, siendo la labor del profesor-entrenador la de ofrecer la corrección técnico-táctica adecuada en los casos que sea necesario.

Debe haber una parte inicial de la práctica dedicada a *calentamiento*, realizada a través de un juego, un *cuerpo central* de la práctica, donde se realizan las tareas encaminadas al aprendizaje del baloncesto, y una *parte final* donde se juega baloncesto, transfiriendo al juego lo que se está aprendiendo, que terminará con una

vuelta a la calma. Introducimos como hábito de higiene la ducha al terminar el entrenamiento.

Para ver si el niño está incorporando los aprendizajes estableceremos unos criterios de evaluación para cada una de las etapas, de tal modo que el profesor-entrenador podrá comprobar en qué punto se encuentra y si está preparado para pasar a la siguiente etapa. Haremos un seguimiento también de sus conductas en las diferentes tareas y en las distintas situaciones de juego.

Estos criterios de seguimiento y evaluación vendrán reflejados al final de cada una de las etapas.

6

Primera etapa: juego individual

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Basamos el proceso de enseñanza y aprendizaje partiendo de la situación real de juego *1x1* en la que el niño o la niña juega sólo, contra un rival, sin ayuda de nadie.



El agarre correcto.
(Foto: Miguel Ángel Forniés).

PRIMERA ETAPA		
Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>1) Conservar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar individualmente el balón. • Conservar el balón, alejándolo del alcance de la defensa y mientras se bota, interponiendo el cuerpo entre el defensa y el balón. • Conocer los aspectos técnicos necesarios para conservar la posesión individual del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de <i>1x1</i> en espacios reducidos. • Control del cuerpo: la posición básica. • Dominio del balón: el agarre correcto. • La técnica de pivotar para "sacarse al defensa de encima". • El bote de protección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con el balón. • <i>Toda tuya.</i> • <i>El ladrón de balones.</i>
<p>2) Progresar, jugadores y balón, hacia la canasta contraria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superar la oposición defensiva con el balón, arrancando de parado y sobre bote. • Pasar del agarre normal a la posición de triple amenaza. • Conocer los aspectos técnicos relacionados con la superación de la oposición defensiva en situaciones de <i>1x1</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de <i>1x1</i> en todo el campo. • Posición de triple amenaza. • Arrancada con balón: salida cruzando la pierna. • Bote en movimiento: bote de avance. • Cambio de mano por delante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocar y parar con balón. • El ensayo. • <i>1x1</i> en dos canastas. • <i>1x1</i> a toda la pista.
<p>3) Conseguir tirar y anotar canasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a jugar <i>1x1</i> cerca de la canasta, atendiendo a: <ul style="list-style-type: none"> – Decidir entre tirar o penetrar. – Escoger el lado de entrada. – Finalizar en entrada o parada y tiro. • Adquirir recursos técnicos relacionados con el juego de <i>1x1</i> cerca de la canasta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en un <i>1x1</i>: decidir entre tirar o penetrar, escoger por qué lado entrar, finalizar en entrada o parada y tiro. • Entrada a canasta con lanzamiento clásico. • Parada en un tiempo sobre bote y tiro. • Lanzamiento a canasta próximo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oleadas de entradas y tiros. • <i>Tiro y voy al rebote.</i> • <i>1x1</i> con balón, cerca de la canasta.
<p>4) Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oponerse individualmente al avance del rival con balón. • Seleccionar la colocación defensiva adecuada a las situaciones de <i>1x1</i> que se planteen. • Conocer y valorar la diferencia entre colocación y posición defensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situación de <i>1x1</i> en toda la pista incidiendo en que el niño aprenda a observar los puntos débiles y fuertes del atacante. • Colocación defensiva. • Posición básica defensiva. • Desplazamientos defensivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Quítale el pañuelo.</i> • El espejo. • Entrar en la bombilla. • La tela de araña. • <i>1x1</i> en toda la pista.

Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>5) Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival enceste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defender el tiro y la penetración. • Diferenciar la posición defensiva de ataque y la posición defensiva presionante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de <i>1x1</i> cerca de la canasta. • La defensa al jugador con balón, cuando no ha botado. • Posición defensiva de ataque al jugador con balón. • La defensa al jugador con balón cuando está botando. • Posición defensiva presionante. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pasa picado y defiende.</i> • <i>Busca al del balón y defiende. 1x1 cerca de canasta.</i> • <i>Dale el balón y que no pase. 1x1 cerca de canasta.</i>
<p>6) Recuperar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disputar un balón libre, en el suelo o en el aire, con un rival. • Aprender a robar el balón, utilizando las manos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de disputa del balón con un adversario. • Uso de la mano en el robo del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Toda tuya.</i> • <i>El ladrón de balones.</i> • <i>Lucha por ese balón.</i>
<p>7) Practicar el juego y conocer las reglas necesarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar el juego de baloncesto en <i>3x3</i>. • Conocer las reglas necesarias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos del <i>1x1</i> al juego del <i>3x3</i>. • Iniciación al juego sin balón. • Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos del <i>1x1</i> al juego del <i>3x3</i>. • Reglas: fuera de banda; dobles: no botar el balón con dos manos; pasos: no andar con el balón en las manos; cuándo se marca un cesto y su valor; falta personal, y cómo se intenta un tiro libre; falta antideportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partido de baloncesto en <i>3x3</i>.
<p>8) Respetar las normas básicas y participar en el juego con independencia del nivel alcanzado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normas: <ul style="list-style-type: none"> – Generales. – En el juego. • El estímulo a la participación. 	
<p>9) Buscar la mejora personal, asumiendo sus limitaciones y posibilidades y las de sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El refuerzo del entrenador. • Velocidades de aprendizaje. 	

1) CONSERVAR LA POSESIÓN DEL BALÓN

Objetivo adaptado a la etapa:

- Conservar individualmente el balón.
- Conservar el balón, alejándolo del alcance de la defensa y mientras se bota, interponiendo el cuerpo entre el defensa y el balón.
- Conocer los aspectos técnicos necesarios para conservar la posesión individual del balón.

Contenidos:

- Situaciones de 1x1 en espacios reducidos.
- Control del cuerpo: la posición básica.
- Dominio de balón: el agarre correcto.
- La técnica de pivotar para “sacarse al defensa de encima”.
- El bote de protección.

Desarrollo de los contenidos

Situaciones de 1x1 en espacios reducidos

Planteamos situaciones en las que el jugador con el balón tenga que mantener la posesión del balón a pesar de la oposición defensiva, no gracias a desplazarse por el espacio sino a interponer su cuerpo entre el defensa y el balón, sin desplazarse del sitio.

Esto lo realiza bien con el balón en las manos, bien botando en un espacio reducido casi sin moverse del sitio.

Control del cuerpo: la posición básica en equilibrio

Si observamos un partido de baloncesto y nos centramos en la postura de los jugadores, veremos que hay una posición que se repite con mucha frecuencia y que nombramos, por esta razón, básica. Hay dos puntos que la definen: las piernas están flexionadas y los pies separados a una distancia similar a la que existe entre los hombros. La flexión baja el centro de gravedad del cuerpo y permite que los desplazamientos sean más rápidos y la separación adecuada de pies da la máxima estabilidad y equilibrio repartiendo el peso equitativamente entre ambos pies.

Dos características indispensables en nuestro juego: equilibrio y rapidez. Nuestros jugadores deben adquirir esta postura de un modo natural y sentirse cómodos en ella. Será más fácil para el jugador mantener la posesión del balón si está en esta posición.

Dominio del balón: el agarre correcto

El balón se ha de sujetar con la fuerza suficiente como para sentirlo seguro en las manos, pero sin excesiva tensión. La fuerza ha de concentrarse en los dedos y las muñecas han de estar relajadas para así poder botar, pasar o tirar con facilidad y precisión. Los brazos estarán flexionados por los codos y ligeramente separados del cuerpo con la pelota a un altura entre la cintura y el pecho. Las manos se colocan lateralmente sobre la pelota contactando con las yemas de los dedos, zona de máxima sensibilidad, y nunca con la palma de la mano. Como referencia, si prolongáramos la línea que dibujan los dos pulgares al juntarse dibujarían una V. Un buen agarre le permitirá controlar el balón sin que se le escape y defenderlo de la acción del defensa si éste lo golpea para arrebatárselo, ayudándole a mantener la posesión del mismo.

La técnica de pivotar para “sacarse al defensa de encima”

Gracias a la técnica del pivote se pueden realizar giros del cuerpo necesarios, bien para proteger el balón de un defensa, bien



Gráfico II. La técnica de pivotar.

para encarar un compañero para darle un pase o a la canasta para lanzar. La *técnica de pivote* consiste en dejar un pie fijo en el suelo y, girando sobre su punta, ir desplazando el otro pie en todas las direcciones. El pie que dejamos fijo y que actúa como si fuera la aguja del compás se denomina *pie de pivote*, y a la acción global, pivotar. Gracias a este movimiento se puede alejar el balón del defensa manteniendo la posesión e impidiendo que nos lo quite.

El bote de protección

Este tipo de bote se utiliza cuando hay que proteger el balón de un defensa que está cerca, permitiendo sentirse seguro a pesar de la presión defensiva. La pierna contraria a la mano de bote está adelantada y el brazo flexionado impide que el defensa pueda llegar al balón. El balón se bota bajo, al lado del pie atrasado, y la cabeza está alta mirando el juego. Bote adecuado, utilizado para mantener la posesión en espacios reducidos y con presión defensiva.



Gráfico 12. El bote de protección.

Actividades

Actividad 1: Habilidades con el balón

Objetivo: familiarizarse y controlar el balón, estando parado y botando.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores por la pista con un balón cada uno.

Desarrollo:

- **Parado:**

Estando en la posición básica, el jugador empieza rodando el balón alrededor de la nuca, en los dos sentidos. Después lo baja a la cintura, para dar vueltas a su alrededor y, finalmente, se lo pasa entre las piernas dibujando un ocho, sin que le caiga al suelo.

Una vez ya lo domina en las tres posiciones, lo hace todo encadenado, pasando de una posición a otra consecutivamente.



Gráfico 13. Ejercicio de dominio de balón parado.

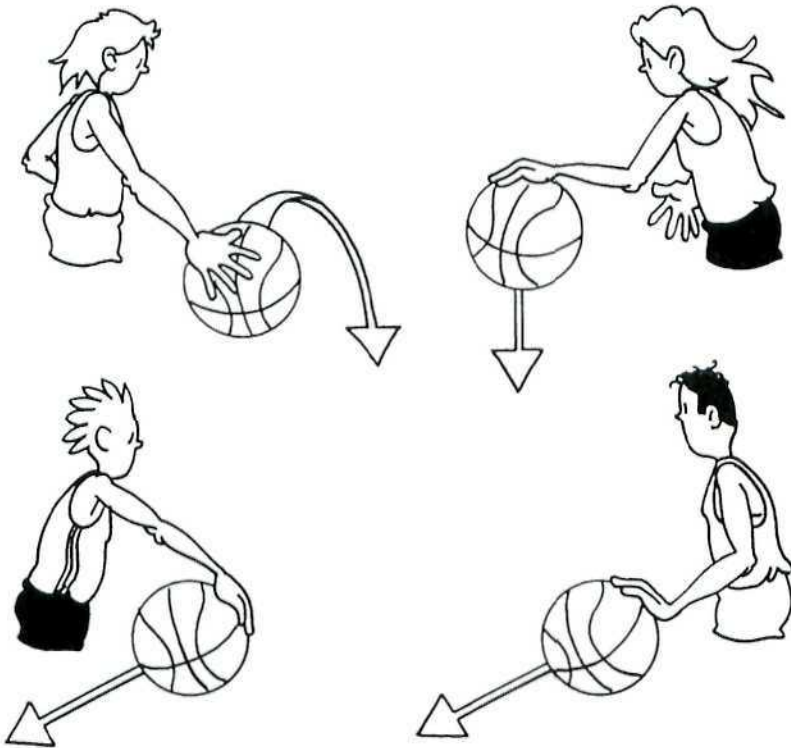


Gráfico 14. Ejercicio de dominio de balón botando.

- **Variantes:** se hace lo mismo, pero ahora desplazándose de un lado al otro de la pista.
Se hace competición de carrera por parejas o entre todos.

- **Botando**

El jugador en la posición básica en ataque empieza botando el balón con la mano derecha, y lo va botando delante-atrás, pasando el bote de la punta del pie al talón. A la indicación del profesor-entrenador lo va cambiando de mano delante del cuerpo, de derecha a izquierda y viceversa. Finalmente, lo bota con la izquierda, igualmente delante-atrás. Una vez com-

pletada esta serie se pasa el balón entre las piernas botándolo y dibujando un ocho.

Observaciones: *este ejercicio sirve para que el niño aprenda a desplazar la mano de bote encima del balón dándole distintos impulsos, aplicables después a los cambios de dirección.*

Gracias a estos ejercicios niños y niñas experimentan cómo es el balón: su tamaño, peso, volúmen, tacto, y se van familiarizando con él.

Actividad 2: Toda tuya

Objetivo: *mantener el balón, en las manos o botando, impidiendo que el rival nos lo quite y practicar el bote de protección.*

Material: *balones.*

Organización: *se distribuyen los jugadores por parejas dentro de cada uno de los círculos de la pista. Uno con balón y otro sin él.*

Desarrollo: *Primero el jugador con balón no puede botar y tiene que protegerlo del defensa que quiere quitárselo mediante pivotes. Luego, ya con el atacante botando. Cuando el defensa consigue recuperar balón o que el atacante pierda el control del mismo se cambian las funciones.*

Observaciones: *se experimenta cómo alejar el balón del defensa y cómo interponer el cuerpo entre el balón y el defensa para que no nos quiten el balón.*

Actividad 3: El ladrón de balones

Objetivo: *practicar el bote de protección.*

Material: *balones.*

Organización: *cada alumno con un balón, repartidos libremente por el terreno de juego.*

Desarrollo: botando por todo el campo tratamos de quitar el balón a los compañeros y evitamos que nos lo quiten a nosotros, sumando un punto cada vez que nos quiten el balón. Se juega por tiempo y gana el jugador que termina con menos puntos acumulados.

Variantes:

- Se va reduciendo el espacio.
- Se obliga a botar con una mano, derecha o izquierda.
- Agarrados de la mano con un compañero y botando con la otra.

2) PROGRESAR, JUGADORES Y BALÓN, HACIA LA CANASTA CONTRARIA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Superar la oposición defensiva con balón, arrancando de parado y sobre bote.
- Pasar del agarre normal a la posición de triple amenaza.
- Conocer los aspectos técnicos relacionados con la superación de la oposición defensiva en situaciones de *1x1*.

Contenidos:

- Situaciones de *1x1* en todo el campo.
- Posición de triple amenaza.
- Arrancada con balón: salida cruzando la pierna.
- Bote en movimiento: bote de avance.
- Cambio de mano por delante.

Desarrollo de los contenidos

Situaciones de 1x1 en todo el campo

Planteamos situaciones de *1x1* en todo el campo para que el atacante tenga mucho espacio por donde poder superar la oposición defensiva. En ellas irá experimentando cómo desplazar al defensa hacia un lado para tener mayor espacio por el otro para penetrar. Irá trabajando el objetivo de superar la oposición defensiva arrancando de parado o botando.

Posición de triple amenaza

Desde el agarre normal deslizamos la mano con la que queremos botar, pasar o tirar desde su posición lateral a otra detrás del balón.



Si juntáramos ahora la proyección de los dos pulgares las teóricas líneas formarían una letra *T*.

En el *1x1* le permitirá al jugador estar preparado para botar o tirar.

Al trabajar las situaciones de *1x1* se pasará del agarre normal a la triple amenaza.

Gráfico 15. La posición de manos en triple amenaza.

Arrancada con balón: salida cruzando la pierna

Desde el primer contacto con el baloncesto real debemos estimular al jugador que tiene el balón para que avance hacia canasta, superando la defensa para poder lanzar desde una posición cercana. En los inicios lo realmente importante es que el niño o la niña sepan decidir por qué lado entrar mirando dónde hay mayor espacio o camino libre hacia la canasta. A partir de aquí, más que la técnica, lo que interesa es la determinación para hacerlo con confianza. Poco a poco, cuando haya aprendido la técnica básica, tendrá más recursos para aplicar en esta situación. Lo habitual será que lo haga siempre por el lado de su mano dominante, derecha si es diestro e izquierda si es zurdo.

El profesor-entrenador hará notar al alumnado la importancia de que aprenda a botar con la otra mano para no estar limitado y poder salir por el lado que más le interese.

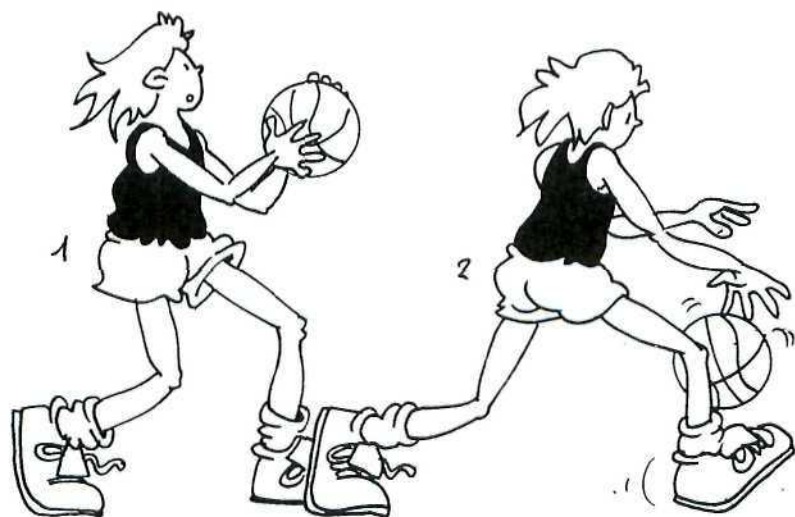


Gráfico 16. La salida cruzando la pierna.

La salida cerrada o cruzando la pierna es la más natural y la que da más seguridad al niño, ya que el balón está protegido todo el tiempo. Se realiza cruzando la pierna del lado contrario por donde se quiere salir, por delante del defensa. Si quiero salir por mi derecha cruzo mi pierna izquierda. A continuación se inicia el bote y se levanta el otro pie empezando la carrera. Hay que salir lo más pegado al defensa y no dar un rodeo.

Bote en movimiento: bote de avance

Para enseñar a botar, primero de todo, la mano de bote debe pasar de la posición lateral a otra encima del balón para impulsarlo con los dedos con un golpe de muñeca hacia el suelo a un punto que

queda por delante y por fuera del pie de la mano de bote. Se debe botar a una altura que vaya entre la rodilla y la cintura y conseguir con la práctica que se haga sin mirar y se domine por igual con ambas manos.



Gráfico 17. El bote de avance o progresión.

A partir de aquí, y utilizando esta técnica, ya podremos avanzar botando siempre por fuera del cuerpo para que las piernas queden libres en sus movimientos. Daremos más o menos pasos entre bote y bote, dependiendo de lo rápido que queramos avanzar. La mano que no bota protegerá el ba-



El bote de avance o progresión. (Foto: Miguel Ángel Forniés).

lón cuando haya un defensa cerca. Trabajaremos mayor volumen de tiempo con la mano no dominante para que nivele su grado de habilidad con la “buena” (la dominante).

Cambio de mano por delante

Si arrancando de parados no conseguimos superar al defensa nos encontraremos botando con él delante. El primer recurso que enseñamos para superar a un defensa botando es el cambio de mano por delante. Tiene el riesgo de que hay que pasar el balón por delante del defensa y por ello hay que hacerlo a cierta distancia y rápido.

El jugador que viene botando carga el peso del cuerpo sobre el pie de la mano de bote que se encuentra adelantado y a continuación cambia el balón de mano pasándolo de una posición más atrasada a otra más adelantada, mientras adelanta la otra pierna en la nueva dirección. Una vez controlada la pelota cruza la pierna atrasada por delante del defensa y sale explosivo.

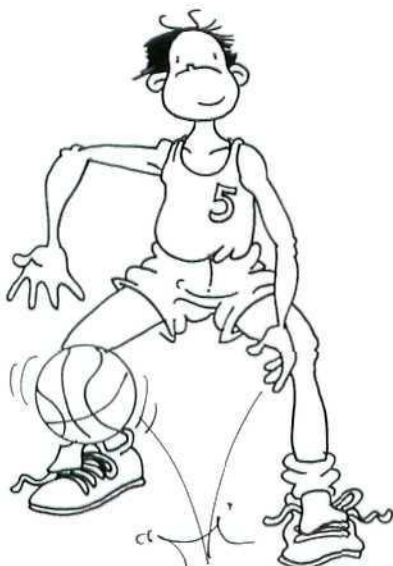


Gráfico 18. El cambio de mano por delante, parado.



Gráfico 19. El cambio de mano por delante, en movimiento.

Al principio lo hará siempre en un sentido y hay que ir evolucionando a que lo haga con seguridad en los dos sentidos.

Actividades

Actividad 4: Tocar y parar con balón.

Objetivo: mejora del bote de balón en movimiento.

Material: un balón para cada jugador.

Organización: cada jugador con un balón, repartidos libremente por la pista.

Desarrollo: un jugador tiene que ir a tocar a los demás con la mano para pasarles la vez. El jugador que es tocado, para. Para desplazarse hay que ir siempre botando el balón.

Variantes:

- Se va reduciendo el espacio de juego.
- Se obliga a botar con una mano determinada, derecha o izquierda.
- Las dos bombillas de la zona son 'casa', para ir conociendo las zonas restringidas del campo.
- Los alumnos deben meter canasta, pero deben evitar que quien les persigue, uno o varios perseguidores, les toque. Sólo es válido meter una canasta en el mismo lado, debiendo luego cambiar. Gana el jugador que enceste más canastas.

Observaciones: se irá experimentando la técnica de bote graduando la altura del mismo, botando por fuera del cuerpo, impulsando el balón con la muñeca sin golpearlo y, finalmente, sin mirarlo.

Actividad 5: El ensayo

Objetivo: avanzar botando con oposición hacia un objetivo amplio.

Material: balones.

Organización: los alumnos se sitúan en medio campo, por parejas. Un atacante y un defensa.

Desarrollo: a la señal del profesor-entrenador sale la pareja, jugando un 1x1 con el objetivo de ir a dejar el balón en el suelo, en cualquier punto detrás de la línea de fondo (gráfico 20.a).

Variantes:

- Se va reduciendo el espacio, localizando así el objetivo, marcando líneas en el suelo o yendo a dejar el balón detrás de la zona (gráfico 20.b).

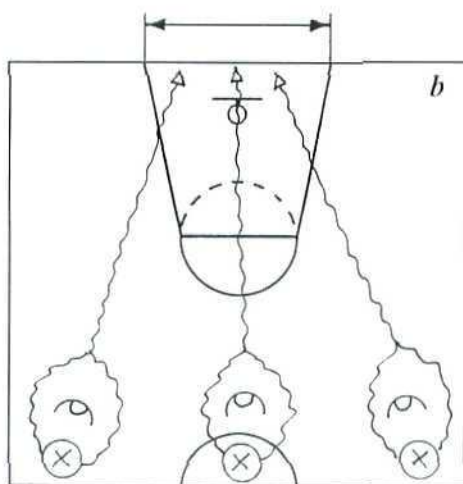
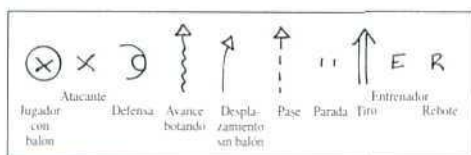
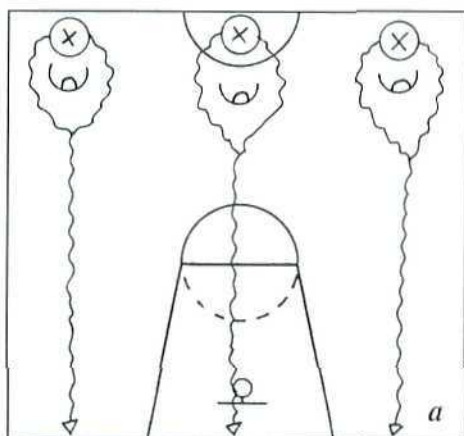


Gráfico 20 a) y b). El ensayo.

- *Diferente situación de partida: la pareja sale ahora desde debajo de la canasta. Uno de la pareja se coloca debajo de la canasta con las piernas separadas, en posición básica. El otro, con el balón por fuera de la línea de fondo, lo lanza rodando por el suelo a través de las piernas del compañero.*

Justo cuando pasa por debajo de las piernas salen los dos corriendo a disputar el balón. El que lo consigue se proclama atacante y el otro defensa. A partir de aquí el objetivo sigue siendo ir a dejar el balón en el suelo detrás de la línea y, más adelante, intentar meter canasta.

Observaciones: *se experimentará cómo encontrar el espacio por donde superar al defensa y mediante qué recursos técnicos: por velocidad o con cambio de mano.*

Actividad 6: 1x1 en dos canastas

Objetivo: avanzar botando hacia canasta con oposición.

Material: un balón.

Organización: los alumnos repartidos en dos grupos, la mitad detrás de cada línea de fondo. Se le otorga un número a cada jugador.

Desarrollo: El entrenador dice un número. Salen los respectivos jugadores, uno de cada lado, que tienen ese número a por el balón que está en el suelo en medio campo. El que lo coge ataca y el otro defiende. Puede ir a encestar a la canasta que quiera, cambiando de idea a medio camino si quiere. Se hace un número determinado de veces y gana el equipo que ha conseguido más canastas.

Observaciones: Se experimenta cómo superar la oposición defensiva para ir hacia canasta en una situación a todo el campo.

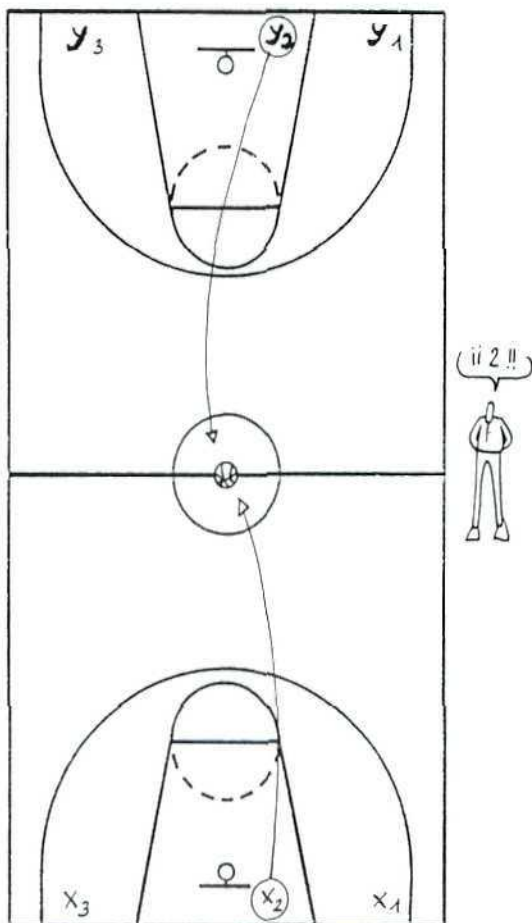


Gráfico 21. 1x1 en dos canastas.

a) Situación inicial.

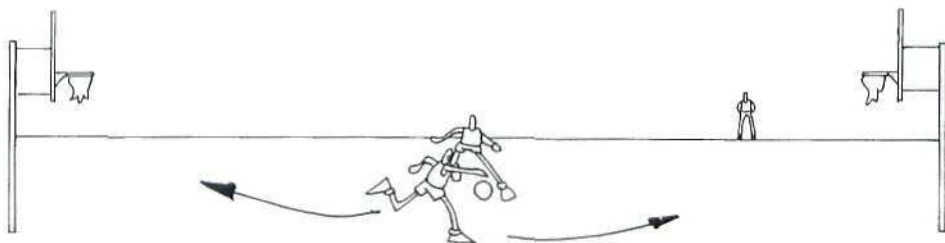


Gráfico 21. *1x1* en dos canastas. b) Situación final.

Actividad 6 bis: *1x1* en toda la pista.

Objetivo: practicar el *1x1* en el máximo espacio que ofrece la pista.

Material: un balón por pareja.

Organización: los jugadores se disponen por parejas en el fondo de la pista, uno de ellos con balón.

Desarrollo: Van saliendo las parejas progresivamente a medida que lo va señalando el profesor-entrenador.

Variantes: primero el atacante debe ir a dejar el balón detrás de cualquier punto de la línea de fondo. Luego, en el espacio de la zona y, finalmente, ya debe ir a lanzar a canasta.

Jugamos también con el grado de oposición defensiva, primero con los brazos detrás de la espalda y luego defensa con brazos.

Observaciones: se experimenta la distinta dificultad de superar la oposición dependiendo de la amplitud del objetivo que se pretende alcanzar y del grado de oposición defensiva.

3) CONSEGUIR TIRAR Y ANOTAR CANASTA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Aprender a jugar *1x1* cerca de la canasta atendiendo a: decidir entre tirar o penetrar, escoger el lado de entrada, finalizar en entrada o en parada y tiro.
- Adquirir recursos técnicos relacionados con el juego de *1x1* cerca de la canasta.

Contenidos:

- Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en un *1x1*: decidir entre tirar o penetrar, escoger por qué lado entrar, finalizar en entrada o parada y tiro.
- Entrada a canasta con lanzamiento clásico.
- Parada en un tiempo sobre bote y tiro.
- Lanzamiento a canasta próximo.

Desarrollo de los contenidos

Utilización de la técnica individual

Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en un 1x1: decidir entre tirar o penetrar, escoger por qué lado entrar, finalizar en entrada o parada y tiro.

- **Decidir entre tirar o penetrar:** debemos hacer pensar al jugador sobre los elementos que intervienen en esta decisión. Están directamente relacionados con la distancia: distancia respecto a la canasta, si estamos en condiciones de

tirar cómodos, y distancia respecto al defensa, si está muy cerca o bien separado.

- **Escoger por qué lado entrar:** esto dependerá de dónde exista mayor espacio libre. En esta etapa, como juega *1x1*, sólo dependerá de la posición en la pista en la que se encuentre, pero también depende en gran medida del dominio que tenga con ambas manos para arrancar y salir botando.
- **Finalizar en entrada o en parada y tiro:** dependerá de si no hay nadie delante y podemos llegar hasta debajo o bien debemos tirar desde cerca.

Entrada a canasta con lanzamiento clásico, por derecha e izquierda

Es uno de los movimientos técnicos que tienen mayor dificultad de aprendizaje en los jugadores noveles debido a la coordinación del ritmo de los pies en la entrada. Muchos niños y niñas consiguen aprender con cierta facilidad el movimiento por su lado dominante pero tienen muchas dificultades por el lado no dominante.

Dejaremos que experimenten por sí solos, pero si no lo consiguen presentamos una metodología que puede ayudarles a conseguirlo.

Metodología

En la iniciación a las entradas no enseñaremos primero la entrada frontal, viniendo en trayectoria vertical hacia la canasta, sino atacando la canasta **oblicuamente** para poder apoyarse en el tablero. Niños y niñas deben aprender a coordinar el ritmo de dos tiempos de los pies: los dos pasos de la entrada. Si entra por la derecha el ritmo será derecha-izquierda y si entra por la izquierda será al revés, izquierda-derecha. También deberá aprender, poco a poco, a tirar con la mano adecuada en cada lado. Debe ir experimentando para ver a qué distancia puede empezarla para ni quedarse corto ni pasarse de la canasta.



La entrada a canasta. (Foto: Miguel Ángel Forniés).

El primer paso es un paso largo, para ganar terreno, y el segundo corto, sobre el que se hace la batida de salto para levantarse hacia la canasta.

Vamos a explicar a continuación el *método* que recomendamos para la enseñanza y aprendizaje de las entradas:

- a) Dibujaremos en el suelo el punto exacto donde debe iniciarse la entrada mediante dos líneas paralelas y separadas a una distancia proporcional a la amplitud de paso de los niños con los que estemos trabajando. Entre medio de estas dos líneas será donde el niño o la niña deberá hacer el primer paso de la entrada, con la pierna derecha si es por la derecha o con la izquierda si es por el otro lado.

Inicialmente los situaremos detrás de la línea, por ejemplo, en el lado derecho con la pierna izquierda adelantada justo casi pisando la línea, de manera que al adelantar la pierna

atrasada –en este caso la derecha–, haría el primer paso o ritmo de la entrada entre las dos líneas. Se le enseña primero a coordinar el ritmo sin intervención del balón. Después, para motivarlo, se introduce ya la pelota. El entrenador se coloca al lado de la primera línea con el balón en la mano. Ahora el niño debe hacer lo mismo de antes, pero cogiendo el balón y encadenando el ritmo de dos pasos y lanzar a canasta.



La finalización de la entrada a canasta. (Foto: Josep Manel Gíner).

- b) Una vez que los niños tienen asimilado este ritmo, se les separa de las líneas y se les hace venir, primero andando y luego corriendo, para que hagan el ritmo de pies colocando primero la pierna derecha entre medio de las dos líneas. Primero sin balón y luego cogiendo el balón de las manos del entrenador.
- c) Finalmente introducimos el bote. Comenzaremos colocándolo como al inicio, con la pierna izquierda adelantada casi pisando la línea y la derecha atrasada, pero ahora sujetando el balón en sus manos. Le decimos que haga un solo bote, que recoja el balón y repita el ritmo de pies derecha-izquierda.



Gráfico 22. La entrada a canasta con mecánica de tiro normal.

A partir de aquí lo vamos distanciando de las líneas para que vaya aumentando el número de botes en la aproximación. En este momento, si vemos que tiene problemas, se puede hacer un paso intermedio

que combina el venir en carrera con el bote.

El entrenador se sitúa al lado de la primera línea aguantando el balón con la mano y cuando se aproxima el niño en carrera deja botar la pelota al suelo para que la recoja viniendo del suelo.

Este método permite al niño ir familiarizándose con el ritmo de pies y le es muy útil, sobre todo, cuando tiene que aprender a entrar por su lado no dominante.

En esta etapa enseñamos la entrada con mecánica de tiro normal: primer paso largo, seguido de batida de salto y de elevación de la rodilla de la mano de tiro hacia la canasta, para finalizar tirando contra el tablero, a la esquina superior del cuadradito pequeño que hay pintado en éste.

Parada en un tiempo sobre bote y tiro

Una vez se llega a una posición desde donde se puede tirar, lo más natural al principio, cuando aún no se domina la técnica de la entrada, es detenerse de golpe y tirar.

Para ello lo más fácil es pararse en un tiempo. La parada en un tiempo es cuando desde el bote se hace un deslizamiento a ras de suelo y se cae con los dos pies a la vez mientras se sujeta el balón con las dos manos.

Lo que más interesa es que la parada sea equilibrada, frenando la inercia y no cayendo hacia adelante, para poder tirar con garantías, además de que los pies queden orientados hacia la canasta. Los pies contactan con el suelo en la parada en un ritmo talón-punta. Al detenerse se puede quedar ya con la pelota en posición de triple amenaza preparado para tirar.

Lanzamiento a canasta próximo

Movimiento global de tiro a canasta parado

En esta primera etapa no podemos detenernos a enseñar a niños y niñas cuál es la técnica correcta del tiro a canasta, ya que no está maduro para ejecutarla. De entrada van a tirar con las dos manos para suplantar la falta de fuerza. Lo único que les demostraremos mediante ejemplos prácticos es cómo se lanza para que adquieran la idea global del movimiento y, a partir de aquí, dejaremos que lo interpreten a su modo.

Para que el profesor-entrenador tenga una referencia clara de cómo se lanza a canasta en baloncesto y pueda servir de patrón para que los niños le imiten, diremos que la mano de tiro pasa de la posición lateral sobre el balón a detrás del mismo. Si uniéramos las líneas que marcan sobre el balón los pulgares dibujarían una T. Y, estando en la posición básica, flexionado, se lleva el balón por encima de la cabeza, de tal modo que el codo del brazo de tiro quede en línea con la rodilla y la punta del pie. Desde esta posición se extienden las piernas y los brazos impulsando el balón, primero



Posición básica en el tiro a canasta.

(Foto: Josep Manel Giner).

En esta etapa lo único que buscamos es que se tire equilibrado, con los pies y el cuerpo encarado a canasta, y que el balón salga bombeado.

No corregimos más aspectos de la técnica de tiro.

hacia arriba y luego hacia la canasta, con un golpe de muñeca. La mano que no tira, sólo aguanta el balón para que no se desequilibre.

El tiro será siempre en esta etapa parado o después de parada. Los motivamos para que miren a la canasta y se atrevan a lanzar marcándoles unos límites de distancia desde donde pueden o no tirar.



Gráfico 23. La técnica de tiro a canasta.

Actividades

Actividad 7: Oleadas de entradas y tiros.

Objetivo: practicar el lanzamiento a canasta en entrada o en parada y tiro.

Material: balones.

Organización: todos los alumnos repartidos tras la línea de fondo, separados la mitad a cada lado, con un balón.

Desarrollo: a la señal del profesor-entrenador avanzan botando hacia la otra canasta buscando el espacio libre por donde pasar y entran a canasta o paran y tiran desde cerca, dependiendo de la instrucción dada por el profesor-entrenador. Cogen su balón y se colocan de nuevo por fuera de la línea de fondo.

Variantes: se introduce el cambio de mano por delante cuando se encuentran delante del otro compañero.

Observaciones: para evitar los choques se insiste en que no miren el balón y levanten la cabeza. Con este ejercicio se experimentan las entradas por los dos lados, decidiendo a qué distancia se inician, ajustando el ritmo de pies y acabando tirando con la mano que corresponde por cada lado. En la parada y tiro se experimenta a detenerse equilibrado y encarado a la canasta.

Actividad 8: Tiro y voy al rebote.

Objetivo: practicar el tiro cercano.

Material: un balón para cada jugador.

Organización: dos grupos de cinco jugadores, uno en cada canasta. Se reparten libremente, con un balón cada uno, por fuera de la botella o zona en una posición cercana a la canasta.

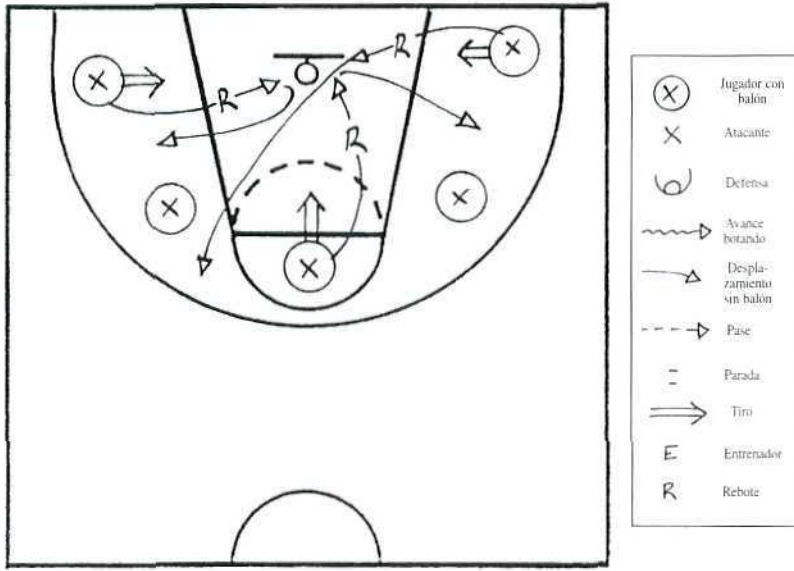


Gráfico 24. Tiro y voy al rebote.

Desarrollo: se hace un concurso de tiro a meter 10 canastas entre todo el grupo. El que tira va a buscar su rebote y sale a ocupar una posición libre exterior distinta de donde lanzó antes. Cuando el primer equipo llega a 10 canastas se para y se cambia de lado.

Observación: no nos preocupa la mecánica de tiro, sino potenciar la determinación y confianza en el tiro. Se experimenta el tiro a canasta desde distintas posiciones, viendo si es mejor tirar directamente al aro o utilizando el tablero y ajustando la fuerza y la trayectoria del balón.

Actividad 9: 1x1 con balón cerca de canasta.

Objetivo: aprender a superar a un defensa para ir hacia la canasta.

Material: balones.

Organización: los alumnos se distribuyen por parejas alrededor de la zona.

Desarrollo: un atacante y un defensor. A la señal del profesor-entrenador se juega el 1x1, practicando los fundamentos aprendidos. Se van cambiando las funciones alternativamente.

Variantes:

- El defensa está de espaldas al atacante y se gira.
- El defensa viene de debajo de la canasta y el atacante viene botando.
- Distintas finalizaciones, entradas o parada y tiro.
- El defensa pasa picado desde debajo de la canasta y sale a defender; el atacante decide entre tirar o amagar tiro y penetrar.
- Se limita el número de botes al atacante.

Observaciones: se experimenta, en situación fácil, la toma de decisión de por qué lado entrar y se practica la salida botando y los cambios de mano.

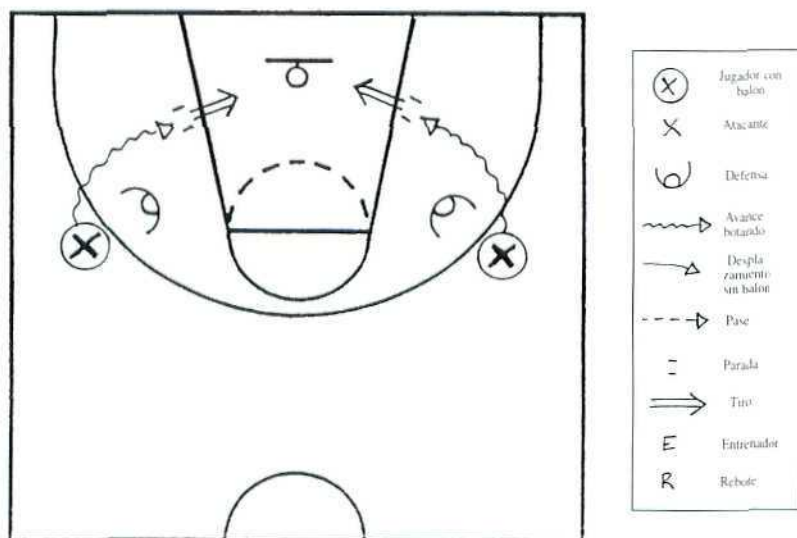


Gráfico 25. 1x1 con balón cerca de canasta.

4) IMPEDIR EL AVANCE DEL RIVAL HACIA NUESTRA CANASTA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Oponerse individualmente al avance del rival con balón.
- Seleccionar la colocación defensiva adecuada a las situaciones de 1x1 que se planteen.
- Conocer y valorar la diferencia entre colocación y posición defensiva.

Contenidos:

- Situación de 1x1 en toda la pista incidiendo en que el niño aprenda a observar los puntos débiles y fuertes del atacante.
- Colocación defensiva.
- Posición básica defensiva.
- Desplazamientos defensivos.

Desarrollo de los contenidos

1x1 en toda la pista

Situación de 1x1 en toda la pista incidiendo en que el niño aprenda a observar los puntos débiles y fuertes del atacante.

Fundamentalmente lo que enseñamos a niños y niñas es que analicen las características del juego 1x1 de su rival; sobre todo que vean cuál es su “mano buena” y cuál no con la intención de que le obliguen a botar con la mano no dominante para obtener así ventaja en su tarea defensiva.

A partir de aquí enseñamos a llevar al atacante hacia un lado para encerrarlo en la banda con la ayuda de la línea. Y también que, en caso de que nos supere, debemos olvidarnos de la posición defensiva para correr, alcanzarlo y recuperar nuestra colocación defensiva ideal.

Colocación defensiva

En esta etapa lo que enseñamos es estar siempre colocado delante del balón sobre la teórica línea que uniría el balón con la canasta y a una distancia del atacante que variará dependiendo de que esté cerca o lejos de la canasta. Cuando está cerca se debe estar encima y cuando se aleja de la canasta nos podemos separar un poco de él.

Posición básica defensiva

La posición básica en defensa sigue las mismas pautas que la de ataque. Al baloncesto no se puede jugar erguido, sino que hay que hacerlo flexionado, con los pies separados a la altura de los hombros, para tener una buena base de equilibrio, y con el centro de gravedad bajo, para ser rápido en los desplazamientos. Los brazos están en defensa flexionados por los codos, con las manos a la altura de la cintura con las palmas mirando hacia arriba. Desde esta posición se moverán a distintas posiciones para defender el balón en el bote, pase o tiro.

Desplazamientos defensivos

Manteniendo la posición básica el jugador debe desplazarse por toda la pista, con las piernas siempre en flexión. Para iniciar el desplazamiento lo hará moviendo primero el pie de la dirección hacia donde quiere ir y después el otro, manteniendo fija la separación entre ambos siempre. Los pies no se deben tocar, juntar ni cruzar, ya que esto nos llevaría a la pérdida de equilibrio y a caer al suelo.

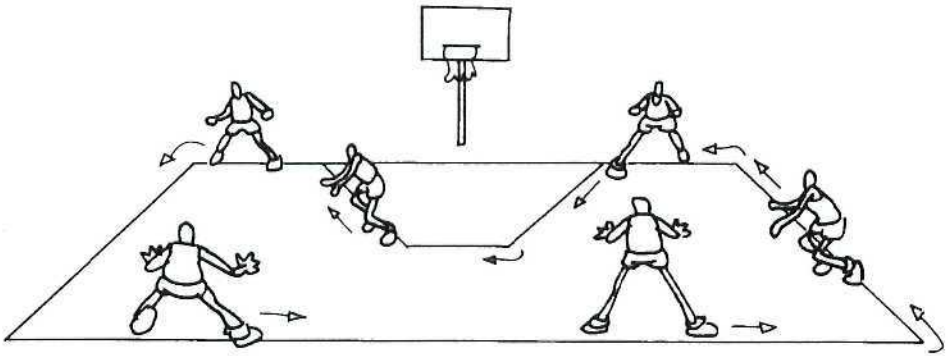


Gráfico 26. Los desplazamientos defensivos.

Actividades

Actividad 10: *Quítale el pañuelo.*

Objetivo: aprender a desplazarse en defensa.

Material: un pañuelo por pareja y balones.

Organización: los alumnos se distribuyen libremente por parejas a lo largo de toda la pista.

Desarrollo: uno de ellos se coloca el pañuelo a la espalda, sujetado por el pantalón, se transforma en defensa y debe evitar mediante desplazamientos defensivos que el otro le quite el pañuelo. Primero el atacante botando y luego sin balón.

Variantes: se hace una fila de niños cogidos por la cintura y el último se pone el pañuelo, moviéndose ahora todos en bloque.

Observaciones: nos interesa que estén flexionados todo el rato y que los pies no se junten ni se toquen. Experimentan la posición básica defensiva y los desplazamientos.

Actividad 11: El espejo.

Objetivo: practicar los desplazamientos defensivos.

Material: ninguno.

Organización: se disponen los jugadores por media pista mirando hacia medio campo, donde se encuentra el entrenador.

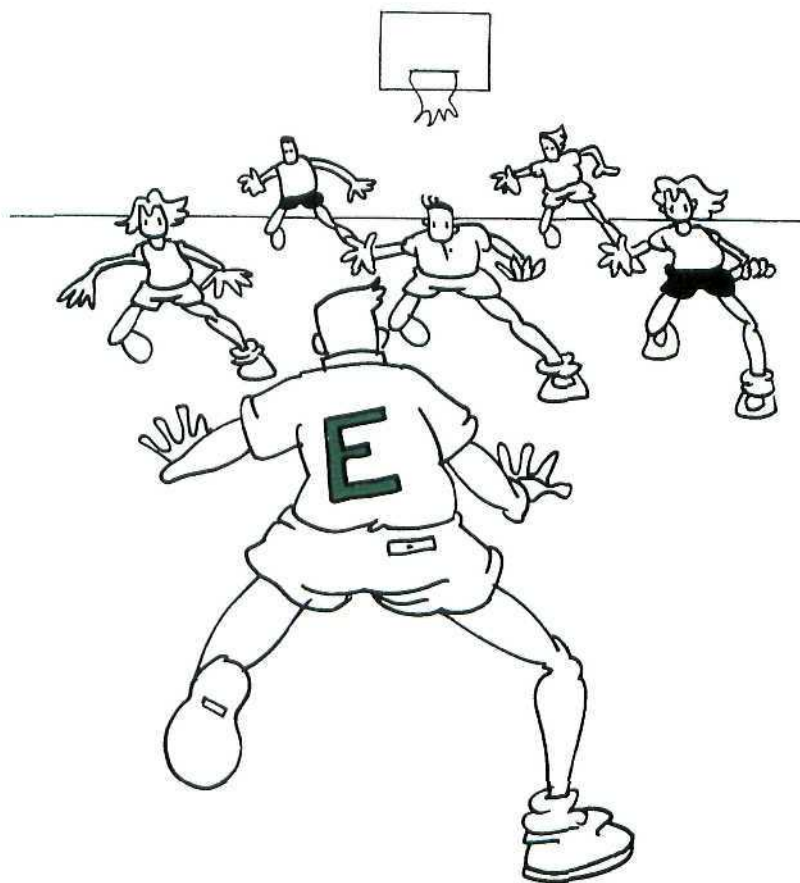
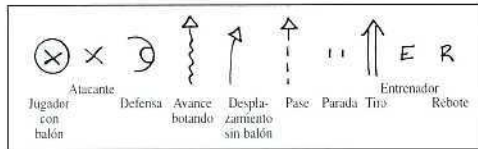
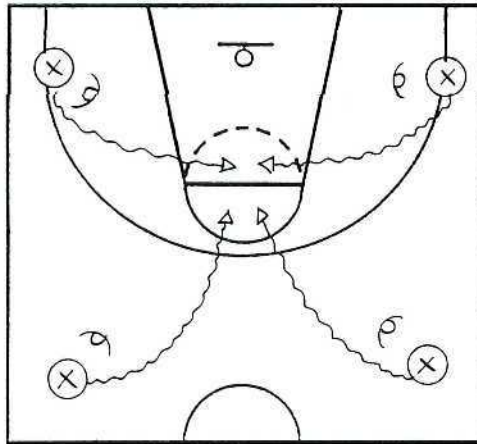


Gráfico 27. El ejercicio de los desplazamientos en espejo.

Desarrollo: el entrenador va haciendo desplazamientos en todas las direcciones y los alumnos deben desplazarse para mantener siempre su posición como si fuera una imagen en espejo.

Observaciones: experimentan los desplazamientos defensivos en todas las direcciones que luego emplearán en el juego.



Actividad 12: Entrar en la bombilla.

Objetivo: aprender a desplazarse y oponerse en defensa.

Material: balones.

Organización: los alumnos se distribuyen libremente por media pista, en parejas. Se define un atacante y un defensor.

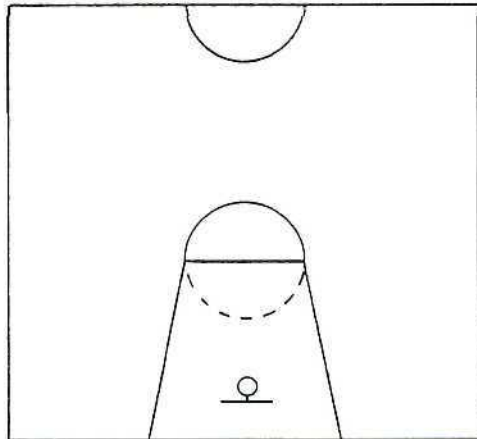


Gráfico 28. El juego de entrar en la bombilla.

Desarrollo: el atacante debe intentar, con cambio de dirección botando, entrar en el círculo de la bombilla de tiros libres. El defensa debe oponerse, para evitarlo, pegado al atacante y no alrededor del círculo.

Variantes: el defensa con las manos cogidas detrás de la espalda.

Observaciones: experimenta cómo oponerse en defensa al atacante interponiendo el cuerpo en su trayectoria gracias a desplazamientos defensivos.

Actividad 13: La tela de araña.

Objetivo: aprender a desplazarse y oponerse en defensa.

Material: balones y yeso.

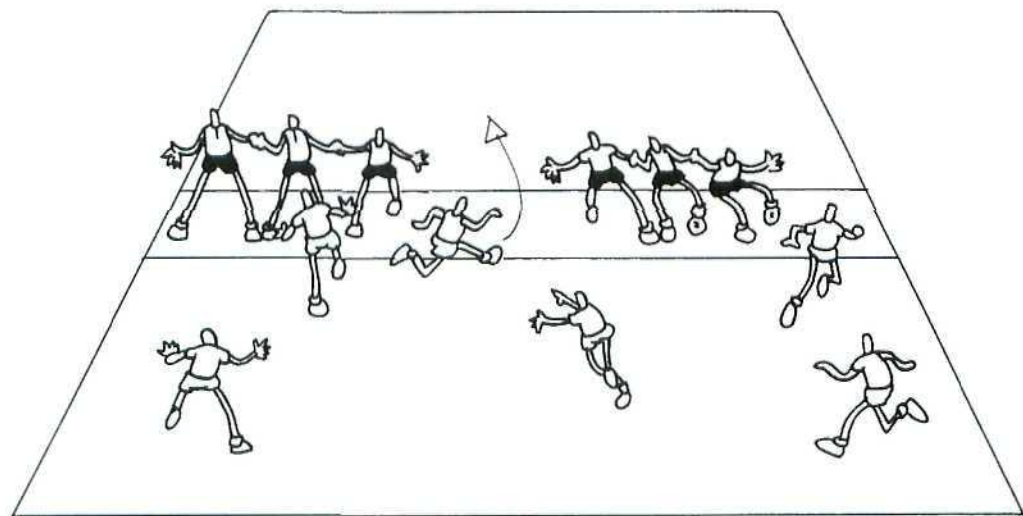


Gráfico 29. El juego de la tela de araña.

Organización: se dibujan dos líneas paralelas a la de medio campo, a medio metro de la misma, una a cada lado. Toda esa zona es lo que llamamos 'tela de araña'. Se coloca un jugador que 'para' dentro de la tela y el resto sobre una línea de fondo.

Desarrollo: a la señal del profesor-entrenador los jugadores deben ir a la otra línea de fondo sin ser tocados por la araña. Cuando uno es tocado queda a 'parar' dentro de la tela. Los jugadores que paran se van cogiendo de la mano para ir entrelazando la tela de araña.

Variantes:

- Lo mismo, pero botando un balón los jugadores que cruzan el campo.

Actividad 13 bis: 1x1 en toda la pista.

Objetivo: aprender a oponerse al atacante y analizar sus puntos débiles.

Material: un balón por pareja.

Organización: se colocan las parejas por detrás de la línea de fondo.

Desarrollo: primero trabajamos sólo con la mitad de la amplitud del campo y luego en todo lo ancho, para ir de lo más fácil a lo más difícil. Primero con manos para el defensa y luego sin ellas.

Variante: trabajamos el objetivo de obligar al atacante a botar con su mano no dominante ("menos buena").

Observaciones: sirve para analizar al atacante, ver cuál es su mano no dominante o menos hábil y cómo obligarlo a que bote con esa mano.

5) PROTEGER NUESTRA CANASTA, IMPIDIENDO QUE EL RIVAL ENCESTE

Objetivo adaptado a la etapa:

- Defender el tiro y la penetración.
- Diferenciar la posición defensiva de ataque y la posición defensiva presionante.

Contenidos:

- Situaciones de *1x1* cerca de la canasta.
- La defensa al jugador con balón, cuando no ha botado.
- Posición defensiva de ataque al jugador con balón.
- La defensa al jugador con balón cuando está botando.
- Posición defensiva presionante.

Desarrollo de los contenidos

Situaciones de 1x1 cerca de la canasta

Enseñamos los recursos técnicos necesarios para que el defensor sea capaz de defender su canasta para evitar que el atacante consiga encestar. Estos recursos los desgranamos en tres fases: cuando el jugador no ha botado, mientras está botando y cuando ha agotado el bote. Seguimos trabajando el recurso de analizar cuál es el punto débil del atacante. Dependiendo de la distancia a la canasta el defensor deberá valorar si está encima del atacante o un poco separado.

La defensa al jugador con balón, cuando no ha botado

En esta situación el defensor debe oponerse al tiro y a la entrada del atacante, por este orden. Adquirirá la posición defensiva de

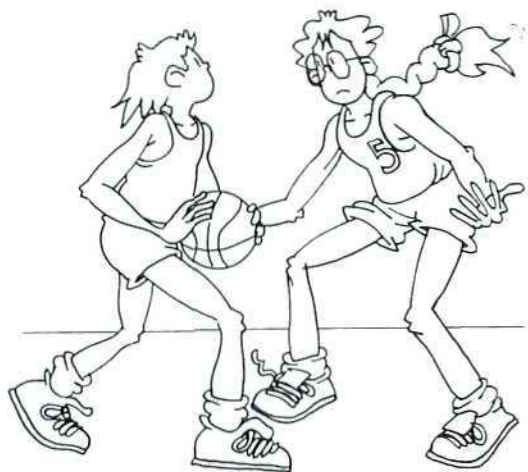


Gráfico 30. La posición defensiva de ataque.

ataque, tapando el tiro, y si el atacante decide arrancar botando el defensa debe responder desplazándose rápidamente para estar entre el balón y la canasta, impidiendo el avance.

Posición defensiva de ataque, al jugador con balón

Cuando defendemos al jugador que tiene la pelota y no ha botado, en lugar de estar delante suyo nos colocamos delante del balón de modo que la teórica línea que une el balón con la canasta divide nuestro cuerpo en dos partes iguales. Adelantamos la pierna del lado por donde queremos evitar que vaya el atacante, colocando la mano de ese lado con la palma hacia arriba cerca de su cadera. La otra pierna está más atrasada, el tronco flexionado con la cabeza a la altura de la cadera del atacante y la otra mano presiona al balón. Con esta posición queremos cerrarle un lado y que salga por el otro, quitán-



Posición defensiva de ataque.
(Foto: Josep Manel Giner).



Gráfico 31. Defensa al jugador con balón mientras está botando.

hacia un lado e impidiendo que invierta el sentido de su avance, recortando la distancia de separación entre ambos jugadores con el objetivo de llevarlo hacia la línea de banda y acorralarlo allí. Siempre debe mantenerse dentro del eje balón-defensa-canasta.

Posición defensiva presionante

Ésta es la posición defensiva que se emplea cuando el atacante ha agotado el bote, habiendo cogido el balón con las manos. Se disminuye la separación entre ambos juga-

dole la iniciativa y pudiendo responder mejor a las acciones del atacante.

La defensa al jugador con balón mientras está botando

Mientras bota se desplaza con él para estar siempre delante del balón, llevándolo



Defensa al jugador con balón mientras está botando.

(Foto: Josep Manel Giner).



Gráfico 32. La posición defensiva presionante.

dores al máximo, estamos encima del atacante, aumentando la separación de las piernas para que no nos pueda superar con un pivote y moviendo las manos delante del balón para tapar el tiro y las líneas de pase.

Es el momento de máxima intensidad defensiva.

Actividades

Actividad 14: *Pasa picado y defiende. 1x1* cerca de canasta.

Objetivo: defender a un atacante que arranca de parado.

Material: balones.

Organización: se reparten los jugadores por parejas en las dos canastas. Uno con balón debajo de canasta y el otro fuera de la zona a una distancia desde donde pueda tirar.

Desarrollo: el jugador con balón da un pase picado y sale a defender. El atacante primero sólo puede tirar (defensa del lanza-

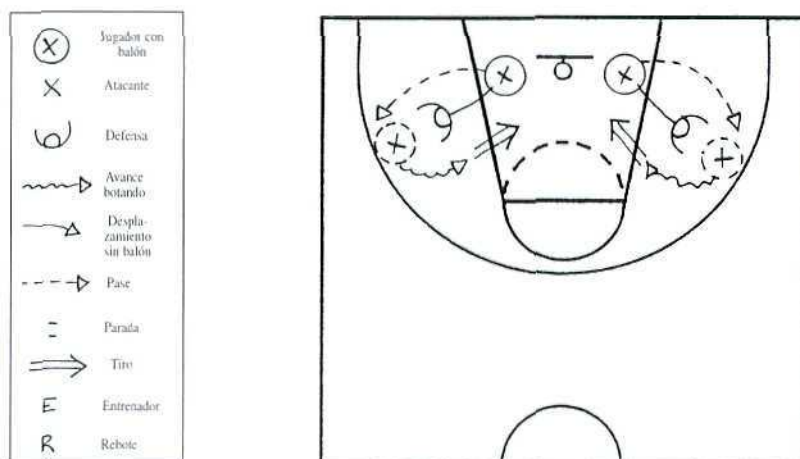


Gráfico 33. Pasa picado y defiende.

miento), luego sólo puede entrar (defensa de la penetración) y, finalmente, puede escoger tirar o entrar (defensa real de partido).

Variante: el atacante se desplaza lateralmente por la línea de triples y el defensor, desde debajo de la canasta, escoge en qué punto le pasa el balón; primero lo pasa picado y luego lo lanza rodando por el suelo, saliendo inmediatamente a defender.

Observaciones: se experimenta cómo oponerse al tiro y a la penetración.

Actividad 15: Busca al del balón y defiende. (1x1 cerca de canasta)

Objetivo: defender a un atacante que está botando.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores por trios en las dos canastas, dos trios en cada una, uno a cada lado de la canasta. Un jugador del trio debajo de canasta y los otros dos por fuera, separados, y con el balón.

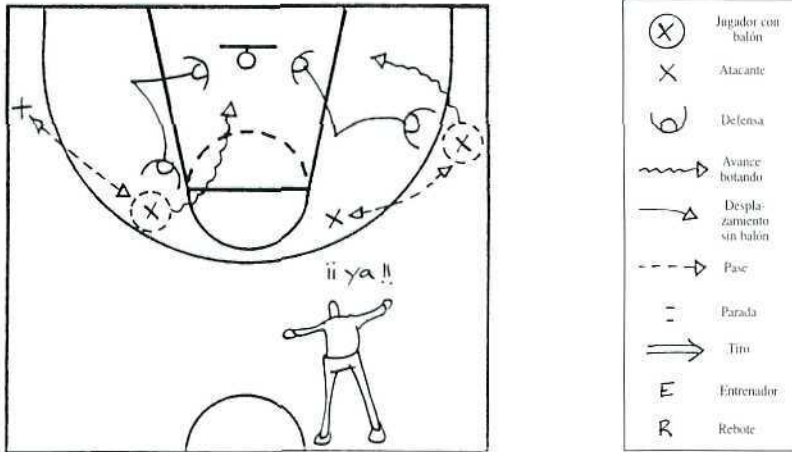


Gráfico 34. Busca al jugador del balón y defiéndelo.

Desarrollo: los jugadores se pasan el balón rápido y, a la señal del profesor-entrenador, el que tiene balón sale botando y el de debajo de la canasta le defiende. Se puede obligar al atacante primero a parar y tirar siempre, luego a penetrar y, al final, que escoja lo que quiera.

Variante: lo mismo, pero ahora con el defensor de espaldas al balón.

Actividad 16: Dale el balón y que no pase. (1x1 cerca de canasta)

Objetivo: defender a un atacante que arranca de parado estando encima de él.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los alumnos por parejas en las dos canastas. Uno defiende, empezando con el balón en sus manos y el otro ataca.

Desarrollo: a la señal del profesor-entrenador el defensor entrega el balón al atacante y defiende 1x1. El atacante debe decidir

entre tirar o penetrar, creando una estrategia para sacarse la presión defensiva de encima.

Variante: *igual que antes, pero el defensa empieza de espaldas al atacante entregando ahora el balón por debajo de las piernas.*

Observaciones: *se experimenta la defensa desde una posición estable delante del atacante, oponiéndose al tiro y a la penetración.*

6) RECUPERAR LA POSESIÓN DEL BALÓN

Objetivo adaptado a la etapa:

- Disputar un balón libre, en el suelo o en el aire, con un rival.
- Aprender a robar el balón utilizando las manos.

Contenidos:

- Situaciones de disputa del balón con un adversario.
- Uso de la mano en el robo de balón.

Desarrollo de los contenidos

Situaciones de disputa del balón con un adversario

En esta situación táctica lo que enseñamos es a disputar un balón con el rival: bien cuando está libre, por ejemplo rodando por el suelo o en el aire, bien cuando los dos jugadores tienen sus manos sobre el balón y deben tirar para hacerse con él, o bien cuando el atacante lo tiene en su posesión y el defensa se lo quiere quitar de las manos o cuando bota. Lo que enseñamos en esta situación es ir

con determinación a por el balón para llegar antes que el rival, interponer el cuerpo para impedir que el rival tenga acceso al balón y, una vez cogido el mismo, tirar con fuerza de él y controlarlo evitando que el rival tenga acceso a él.

Uso de la mano en el robo

El brazo debe estar siempre flexionado por el codo con la mano abierta y la palma de la misma dirigida hacia el balón. Lo más importante para robar un balón es escoger el momento idóneo y seguir la trayectoria adecuada con la mano. Cuando el atacante tiene el balón en sus manos la trayectoria debe ser de abajo hacia arriba para golpear el balón hacia arriba y luego cogerlo. Así no se golpea la mano del atacante y no se comete falta. Cuando el atacante está botando se puede intentar quitarle el balón con una trayectoria de mano que vaya desde dentro-afuera y, sobre todo, cuando intenta cambiar el balón por delante.

Actividades

Actividad 17

Las actividades 2 (*Toda tuya*) y 3 (*El ladrón de balones*) que hemos presentado en la página 78, en el objetivo de ataque número 1 (*conservar el balón*) se pueden emplear aquí trabajando ahora el objetivo de defensa: recuperar la posesión del balón.

Actividad 18: *Lucha por ese balón*

Objetivo: *disputar un balón con el rival.*

Material: *balones.*

Organización: *se distribuyen los alumnos en dos grupos, uno en cada canasta. Cada grupo se divide en dos filas que se colocan por fuera de la línea de fondo, una a cada lado de la canasta. El entrenador o un alumno se ponen debajo de*

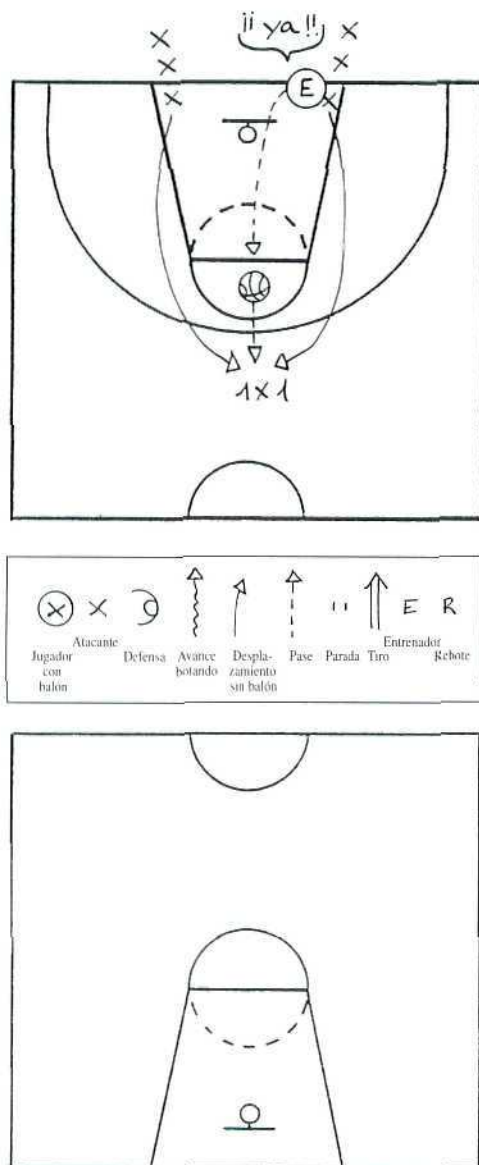


Gráfico 35. Lucha por ese balón.

canasta con el balón.

Desarrollo: el entrenador lanza el balón hacia medio campo, variando la fuerza y el tipo de trayectoria, rodando por el suelo, botando, tirándola al aire, y da una señal para que salga el primero de cada fila a por el balón. Se produce una situación en la que llegan juntos a por él y deben disputarlo siendo más rápidos o tirando más fuerte. Quien se apodera del balón juega 1x1 contra el otro yendo hacia la canasta contraria.

Variante: se juega 1x1 hacia la canasta desde donde se ha salido.

Lo mismo, pero ahora se coloca un jugador de-

bajo de cada canasta y el entrenador sobre la línea de medio campo.

Observaciones: se experimenta cómo disputar un balón libre con un rival.

7) PRACTICAR EL JUEGO Y CONOCER LAS REGLAS NECESARIAS

Objetivo adaptado a la etapa:

- Practicar el juego de baloncesto en 3x3.
- Conocer las reglas necesarias.

Contenidos:

- Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos del 1x1 al juego de 3x3.
- Iniciación al juego sin balón.
- Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos en el 1x1 al 3x3.
- Reglas: fuera de banda; dobles: no botar el balón con dos manos; pasos: no andar con el balón en las manos; cuándo se marca cesto y su valor; falta personal y cómo se intenta un tiro libre; falta antideportiva.

Desarrollo de los contenidos

Ataque en el 3x3

Aplicación de los recursos técnicos aprendidos en el ataque del 1x1 al juego de 3x3. Juego adaptado a la etapa

En esta primera etapa el juego es de predominio individual, no existiendo prácticamente juego de asociación. Suficiente trabajo tie-

ne el principiante con controlar el balón y moverse con él por el espacio libre intentando llegar a la canasta, superando además la oposición de un defensa. Predomina, por encima de todos los demás fundamentos, el bote. El trabajo irá encaminado a que transfieran los recursos técnicos del *1x1* al juego de *3x3*, intentando siempre que tengan el balón en sus manos, “ir hacia dentro” para entrar o parar y tirar.

Iniciación al juego sin balón

En esta etapa nos plantearemos el juego sin balón enseñando a no ir encima del balón, a alejarse de él y a acudir en ayuda del jugador con la pelota sólo si éste la precisa. Jugamos, pues, todos abiertos de cara a la canasta y sin definir ni predeterminedar ninguna posición de antemano. El concepto de juego para los que no tienen la pelota es alejarse del balón.

Defensa en el 3x3

Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos en el 1x1 al 3x3

En defensa el objetivo básico es aparejarse con el jugador al que se defiende, cuanto antes, y no perder este aparejamiento a lo largo de toda la fase de defensa.

Introducimos además los principios básicos de oposición para proteger nuestra canasta, la colocación defensiva adecuada y algunos recursos básicos para recuperar la posesión del balón. Es decir, todo lo que hemos trabajado en el *1x1*. Al jugador que defiende a uno sin balón, como no le hemos enseñado nada, sólo le pedimos que mantenga el aparejamiento a lo largo de toda la fase de defensa.

Al principio, de un modo natural, la defensa suele dominar al ataque y el juego es impreciso e impulsivo con tendencia a presentar muchos contactos físicos. Para controlar un poco esto, cuando jugamos en *3x3*, siempre que se comete falta personal se casti-

ga con tiro libre, ayudando además así a practicar el lanzamiento parado.

Reglas

Fuera de banda

Para que se familiaricen con los límites del campo introducimos ya en esta etapa el fuera de banda. Si el jugador con balón pisa o traspasa la línea lateral o de fondo de la pista cometerá fuera de banda, perdiendo su equipo la posesión del balón. Lo pondrá de nuevo en juego el equipo rival sacando uno de sus jugadores desde el punto donde se ha producido el fuera de banda.

Dobles: no botar el balón con dos manos

Lo primero que deben saber es que el balón no se puede botar con las dos manos a la vez. El balón debe ser botado sólo con una mano. Es muy frecuente que en los inicios tiendan a botar con dos manos a la vez para poder aumentar el control del balón.

Pasos: no andar con el balón en las manos

No se puede andar con el balón en las manos ya que se comete *pasos*. Para desplazarse por la pista con el balón el recurso que se ha de emplear es el bote.

Cuándo se marca cesto y su valor

Se consigue anotar canasta cuando el balón pasa por dentro del cesto y lo atraviesa completamente. Así, por ejemplo, si la red lo escupe y vuelve a salir, no se da por buena la misma. En cuanto a su valor, las canastas conseguidas en juego valen todas dos puntos a excepción de las conseguidas desde detrás de la línea de triple, que valen tres puntos. Finalmente, cuando nos hacen falta y lanzamos tiros libres, tienen el valor de un punto cada uno de ellos si los transformamos.

Falta personal y cómo se intenta un tiro libre

Las faltas personales son aquellas que implican un contacto físico con el adversario. No se le puede impedir avanzar mediante los brazos extendidos, las caderas o las rodillas, ni coger, ni empujar, ni otro contacto físico. Si la falta es considerada de tiro se lanzarán dos tiros libres desde detrás de la línea de faltas y, en caso de encestar, cada uno de ellos tendrá el valor de un punto.

Falta antideportiva

Queremos remarcar ya de entrada en esta primera etapa la importancia de la deportividad. Es por ello que les explicamos que si pierden el control y se olvidan de jugar el balón haciendo una falta alevosa o que el árbitro crea que puede ocasionar daño al rival, serán castigados con una falta antideportiva y advertidos de que, en caso de reiterarse en ese juego, pueden ser apartados del partido. Por lo tanto, ¡a jugar limpio!

Actividades

Actividad 19: Partido de baloncesto 3x3

Objetivo: jugar a baloncesto global.

Material: cancha y balones.

Organización: dos equipos de 3 jugadores cada uno; se puede jugar también con menos.

Desarrollo: se juega un partido de baloncesto, aplicando sólo las reglas que hemos explicado hasta ahora. Se puede jugar a un número determinado de canastas o por tiempo. Gana el equipo que consigue antes las canastas o el que mete más.

Variantes:

- Jugar con dos balones y cuatro canastas, si las hay.

- Jugar limitando el número de botes por acción de cada jugador.
- Jugar obligando a los jugadores que no tienen el balón a estar a una distancia mínima de dos metros del mismo.
- Jugar obligando al jugador con balón a tirar o penetrar cada vez que le llega el balón.

Observaciones: el objetivo principal es que se diviertan jugando al baloncesto.

Estimulamos la participación y que cada vez que les llegue el balón intenten avanzar hacia canasta, entrar o tirar.

8) RESPETAR LAS NORMAS BÁSICAS Y PARTICIPAR EN EL JUEGO CON INDEPENDENCIA DEL NIVEL ALCANZADO

Respetar las normas básicas

Generales

- Ser respetuoso con los acuerdos tomados sobre la organización y el desarrollo de las actividades:
 - Asistir a todos los entrenamientos. No faltar sin causa justificada.
 - Ser puntual. Estar cambiado y en la pista a la hora de inicio de la práctica.
 - Llevar ropa deportiva y calzado adecuado. No entrenar con relojes, pulseras...
- Deportividad: esto es un juego y lo más importante es divertirse. Hay que jugar limpio, deportivamente sin trampas ni discusiones o peleas con los compañeros.

En el juego

- Respetar en la práctica o entrenamiento y en los partidos el reglamento aprendido hasta el momento.

El estímulo a la participación

Desde el primer momento, al entender el baloncesto bajo un prisma educativo nos planteamos como primer objetivo que el niño participe y se divierta, y que ello lo haga por el placer de jugar e independientemente de su nivel técnico. Damos mucha importancia al esfuerzo y la ilusión que pone y reforzamos los pequeños logros. Además potenciamos que el que tenga menos nivel participe igual en el juego que los demás. Cuando jugamos, obligamos al equipo a trabajar para pasarle el balón a esos jugadores con menor nivel.

9) BUSCAR LA MEJORA PERSONAL ASUMIENDO SUS LIMITACIONES Y POSIBILIDADES Y LAS DE SUS COMPAÑEROS

El refuerzo del entrenador

Lo que motiva al principiante, en primera instancia, no es otra cosa que irse sintiendo progresivamente más hábil, en el juego, y más concretamente con el balón. Necesita tener la sensación de que está mejorando. Y lo que busca enseguida, cuando le empiezan a salir las cosas es el reconocimiento por parte de los otros, en este caso de los padres y del profesor-entrenador sobre todo.

Velocidades de aprendizaje

Esta mejora se concreta en esta etapa con el aumento del control del cuerpo en las situaciones de juego, el progresivo mayor dominio del balón y el sentirse hábil en la técnica básica de juego. Esta

mejora personal y su comparación con los demás niños debe servir para aprender que existen diferentes velocidades de aprendizaje.

Debemos enseñar al niño a evaluar por sí solo en cada momento cuáles son sus posibilidades y cuáles sus limitaciones. Y convencerlo de que ésto con la práctica va a ir cambiando, potenciándose cada vez más sus capacidades y reduciéndose sus limitaciones. Es sólo cuestión de tiempo y de entrenamiento. Es decir, hay que explicarles que pueden conseguir el objetivo propuesto aunque en este momento aún no tengan suficientemente desarrolladas las capacidades que permiten conseguirlo, y que más adelante lo lograrán, como los demás.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

La metodología de trabajo ya se ha ido explicando a lo largo de los objetivos de la etapa: como pautas generales partimos de situaciones globales en las que el niño debe experimentar y encontrar las soluciones y lo vamos dotando de los recursos técnicos y tácticos básicos que le permiten ir aplicándolas.

Vamos siempre de lo más fácil a lo difícil, ampliando objetivos a los que hay que llegar con el balón y regulando el grado de oposición defensiva, de menos a más.

Siempre que enseñamos algo pueden transferirlo en la misma sesión, al juego real, en el que prima el juego individual, en esta etapa de 3x3, para que vean que tiene un sentido lo que están trabajando.

Al final de esta etapa deben controlar el balón botándolo, ser capaces de mantenerlo a pesar de la oposición de un rival, dominar los recursos enseñados para superar la oposición defensiva y poder ir hacia la canasta, siendo capaces de parar y tirar a canasta o enlazar las entradas más sencillas que hemos enseñado. Y todo esto no sólo en las situaciones sin defensa, sino transfiriéndolo al juego de 3x3. Evaluaremos si, dentro del juego, cuando recibe el balón se

siente seguro a pesar de la defensa y si es capaz de superar a su defensa con el balón o bien se inhibe pasando siempre la pelota a los compañeros.

Como nos movemos dentro de una concepción educativa del baloncesto no nos preocupa tanto el rendimiento, o sea, el nivel de habilidad que se alcance, sino el esfuerzo que hace el niño o la niña por aprender. Esto será uno de los primeros parámetros a evaluar, y debe ir acompañado del refuerzo positivo de cada pequeño progreso del alumno. Si el profesor-entrenador sigue esta metodología está sentando las bases para que incorporen el baloncesto a su vida de un modo sólido.

7

Segunda etapa: Juego individual con ayuda

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Basamos el proceso de enseñanza y aprendizaje en esta etapa partiendo de la situación real de juego $1x1 + 1$, en la que el niño juega contra un rival, pero ahora ya no solo, sino con la ayuda de un compañero. Al introducir un apoyo el juego individual se hace más complejo al aparecer toda la carga del $1x1$ sin balón. Al final de la etapa este apoyo pasa ya a participar en el juego, pudiendo conseguir el objetivo de anotar canasta, enseñando las situaciones de ventaja numérica en $2x1$.



(Foto: Miguel Ángel Forniés)

SEGUNDA ETAPA		
Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>1) Conservar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar individualmente el balón con ayuda. • Aprender la técnica básica de pase y de desmarque. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>1x1 + apoyo.</i> • Jugador con balón: decidir cómo pasar y en qué momento. • Jugador sin balón: desmarcarse y recibir pase de retorno. • Pase de pecho, picado y sobre la cabeza, a dos manos, parado. • Desmarque: desplazamientos, cambios de ritmo, parar y arrancar. • Recepción a dos manos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar a cortar hilos. • Relevos de carreras contra pases. • El juego de los diez pases.
<p>2) Progresar, jugadores y balón hacia la canasta contraria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progresar hacia la canasta en situaciones de <i>2x1</i>. • Conocer y utilizar los aspectos técnicos necesarios para la resolución de situaciones de <i>2x1</i>: bote de velocidad y pase en movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones en las que se utilice la progresión en velocidad, individualmente o con apoyo, pero sin defensor (<i>1x0</i>, <i>2x0</i>). • Situaciones de <i>2x1</i> en las que se valore la opción más adecuada. • Bote de velocidad. • Pase en movimiento: pasar, progresar y recibir. 	<ul style="list-style-type: none"> • La rueda a todo el campo. • <i>No te quedes sin balón.</i> • Trenzas. • <i>2x1</i> a todo el campo.
<p>3) Conseguir tirar para anotar canasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el <i>1x1</i> con balón, valorando el salir abierto o cerrado. • Conocer aspectos técnicos relacionados con el juego de <i>1x1</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de <i>1x1</i> con balón: decidiendo salir abierto o cerrado. • Uso del desmarque, cortando hacia canasta para intentar recibir y tirar. • Arrancadas: salida abierta. • Cambio de dirección botando sin cambiar de mano. • Cambio de dirección en reverso. • Entrada en bandeja y tirando desde el lado contrario al de la avanzada. • Parada en dos tiempos sobre bote. • Recepción sobre parada en un tiempo y en dos tiempos y tiro. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aprovechate de la ayuda (<i>1x1+1</i>).</i> • <i>2x1</i> en medio campo. • Ruedas de entradas. • Tiro a canasta.
<p>4) Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oponerse al avance del rival que cuenta con ayuda. • Realizar paso de caída y de acorralamiento como técnica específica defensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Defensa al avance del rival con balón y sin él. • Recuperación en defensa cuando nos supera el atacante. • Paso de acorralamiento. • Paso de caída. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Defiende a lo ancho.</i> (actividad de <i>1x1</i> con apoyos a lo ancho). • <i>Defiende en profundidad (<i>1x1</i> con apoyos en profundidad).</i> • <i>Tú sólo contra dos (<i>2x1</i>).</i>

Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>5) Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival enceste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar "mi" colocación defensiva, cuando mi jugador no tiene el balón. • Conocer y valorar la utilización adecuada de la posición básica defensiva en anticipación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Defensa al jugador sin balón. • Situaciones de defensa en desventaja de 2x1 cerca de canasta. • Posición básica defensiva en anticipación. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ajusta en defensa (juego).</i> • <i>Sepárate de él cuando se aleja del balón.</i> • <i>Impide que le llegue el balón.</i>
<p>6) Recuperar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a interceptar un pase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación de las líneas de pase. • Recuperación del balón gracias a la interceptación. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Corta el pase.</i> • Juego de los 10 pases. • 3x3 a media pista.
<p>7) Practicar el juego y conocer las reglas necesarias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos en el 1x1 al juego del 3x3. • Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos en el 1x1 al juego del 3x3. • Reglas: cinco segundos por presión defensiva; dobles: dejar reposar el balón sobre la mano; pasos en la arrancada; pie de pivote: cómo se define; doble falta; falta personal: de banda y de tiro; 5 segundos en el fuera de banda; falta técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partido de baloncesto 3x3.
<p>8) Respetar las normas básicas aprendidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normas generales: <ul style="list-style-type: none"> – Hábitos sanos. – Higiene y cuidado del cuerpo. • Normas en el juego: <ul style="list-style-type: none"> – Respeto del reglamento aprendido. – Respeto hacia los participantes del juego. 	
<p>10) Colaborar en crear espíritu de equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La integración en el equipo. • Equipos mixtos. • La colaboración tras un objetivo común. 	

1) CONSERVAR LA POSESIÓN DEL BALÓN

Objetivo adaptado a la etapa:

- Conservar individualmente el balón con ayuda.
- Aprender la técnica básica de pase y de desmarque.

Contenidos:

- *1x1 + apoyo.*
- Jugador con balón: decidir cómo pasar y en qué momento.
- Jugador sin balón: desmarcarse y recibir pase de retorno.
- Pase de pecho, picado y sobre la cabeza, a dos manos, parado.
- Recepción a dos manos.
- Desmarque: desplazamientos, cambios de ritmo, parar y arrancar.

Desarrollo de los contenidos

1x1 + apoyo

En esta etapa damos un paso adelante en la construcción de nuestro juego de ataque y enseñamos a jugar *1x1* con ayuda o apoyo. Esto permite a niños y niñas experimentar y aprender a jugar simultáneamente con y sin el balón. Es el trabajo de iniciación al pase y al desmarque. En la metodología de trabajo este apoyo primero está quieto, luego puede moverse y finalmente puede participar en el juego.

Jugador con balón: decidir cómo pasar y en qué momento

Debe aprender a pasar el balón a un compañero, estando defendido, decidiendo después de ver la situación de juego creada en

qué momento pasa, por dónde y cómo. Iniciaremos en esta etapa la enseñanza de 3 tipos de pases, los más frecuentes en esta situación de juego: de pecho, picado y sobre la cabeza, todos a dos manos.

Jugador sin balón: desmarcarse y recibir pase de retorno

Enseñamos los primeros recursos para desmarcarse. El concepto inicial es el de alejarse del balón yendo a la espalda del defensor, para luego cortar a una posición donde pueda recibir un pase claro. Aprender a jugar con el espacio. Le enseñamos a pedir el balón de una manera clara, con las dos manos de momento, en una posición alejada del defensa. Enseñaremos los dos tipos de recepción: altas y bajas, cuando el balón viene del suelo.

Pases

El pase de pecho a dos manos

Éste suele ser el pase que de un modo natural sacan en primer lugar el niño y la niña. Para realizarlo se parte de la posición básica

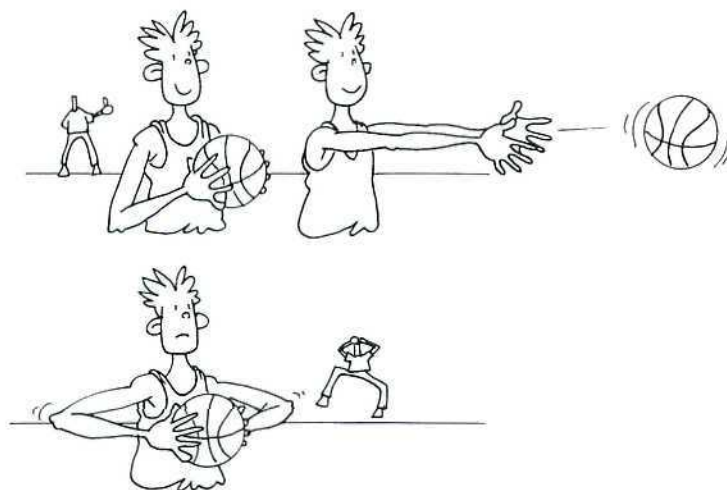


Gráfico 36. La técnica del pase de pecho a dos manos.

con el balón y, procurando tener los codos ligeramente separados del cuerpo, se extienden los brazos y se pasa el balón con un golpe final de muñeca, quedando éstas en rotación externa. La pelota ha de salir fuerte y siguiendo una trayectoria recta y tensa.

El error más frecuente es abrir excesivamente los codos para acercarse el balón al pecho y ganar fuerza, lo que hace perder precisión.

El pase picado a dos manos

La técnica es la misma que la del pase de pecho, sólo que ahora el balón no va directamente a las manos del receptor, sino que primero rebota en el suelo. El balón debe llegar al compañero entre la cintura y el pecho, y eso depende de en qué punto se hace botar el balón en el suelo, llegando a descubrirlo por experimentación.

El error más frecuente es calcular mal y que el balón vaya a los pies. Si dividiéramos la distancia entre pasador y receptor en tres partes iguales, debemos botar el balón en los $2/3$.

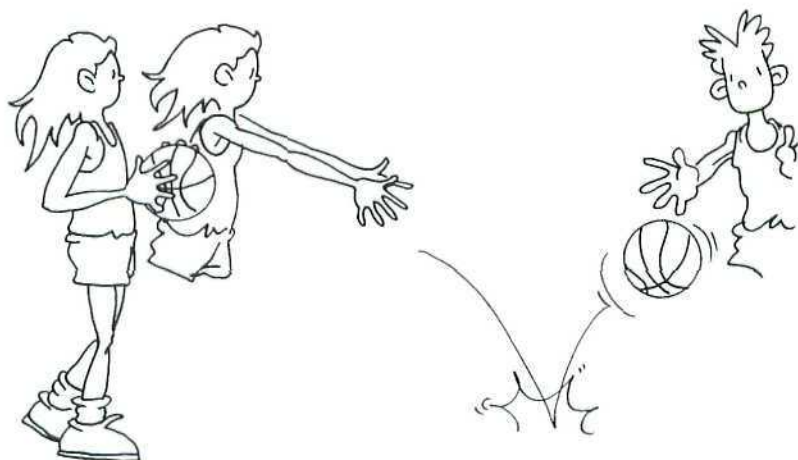


Gráfico 37. La técnica del pase picado a dos manos.

El pase sobre la cabeza a dos manos

Suele ser un pase que de un modo natural usan niños y niñas cuando tienen un defensa cerca para evitar que les quiten el balón y poder pasarlo. Desde la posición básica se lleva el balón, con los brazos ligeramente flexionados, al plano anterior de la cara y encima de la cabeza. Se pasa extendiendo los brazos y dando un golpe de muñeca final. Se puede emplear para dar pases un poco más largos.

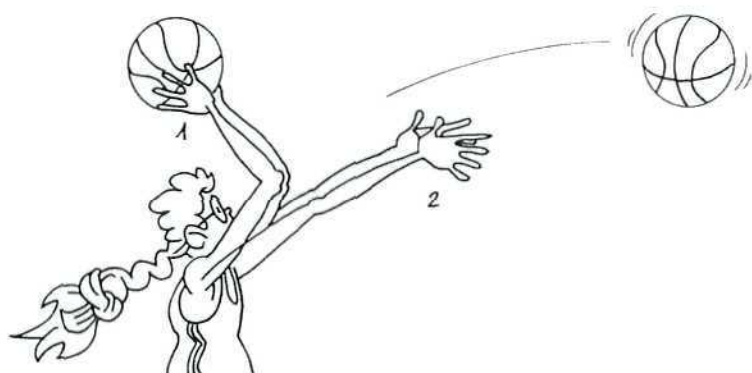


Gráfico 38. La técnica del pase sobre la cabeza, a dos manos.

Utilizaremos un pase u otro dependiendo de que la trayectoria que deje libre el defensa sea por arriba o por abajo.

Desmarques

Cambios de ritmo, parar y arrancar, y cambios de dirección sin balón

Para desmarcarnos debemos conseguir separarnos de nuestro defensa, despegándonos de él para ganar espacio y poder recibir un pase sin que llegue a cortarlo. Para conseguir esto los recursos que tenemos son, yendo en la misma trayectoria, cambiar de ritmo para dejarlo atrás, siendo la máxima expresión de esto el movimiento de

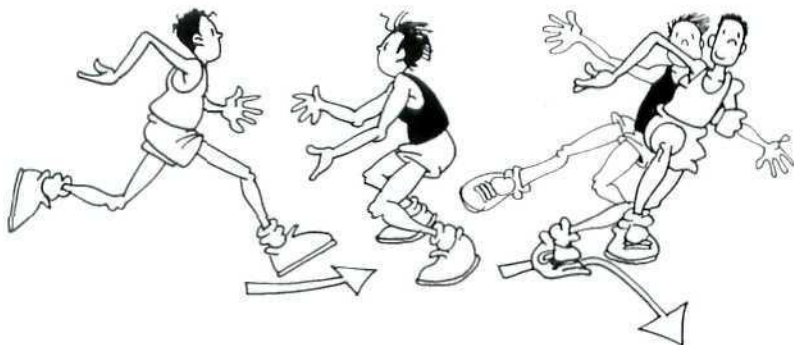


Gráfico 39. Cambio de dirección, sin balón.

parar y arrancar rápidamente o bien mediante cambios rápidos de dirección para ocupar una posición en una trayectoria alejada del defensa.

Recepción a dos manos

Dependiendo del tipo de pase estaremos ante una recepción alta o baja. Se colocan las manos, por lo tanto, a la altura del pecho o bien a la de la cadera, en este caso encaradas al suelo.

Las dos manos forman un embudo estando más próximas por las muñecas y se van separando en los dedos de tal modo que el balón se va frenando progresivamente. Los brazos están flexionados y no rígidos.



Gráfico 40. La posición de las manos en la recepción del pase.

Actividades

Actividad 20: Jugar a cortar hilos.

Objetivo: controlar y dominar el cuerpo. Practicar desplazamientos libres para el desmarque.

Material: pista de juego u otro espacio.

Organización: se distribuye libremente a todos los alumnos por el campo.

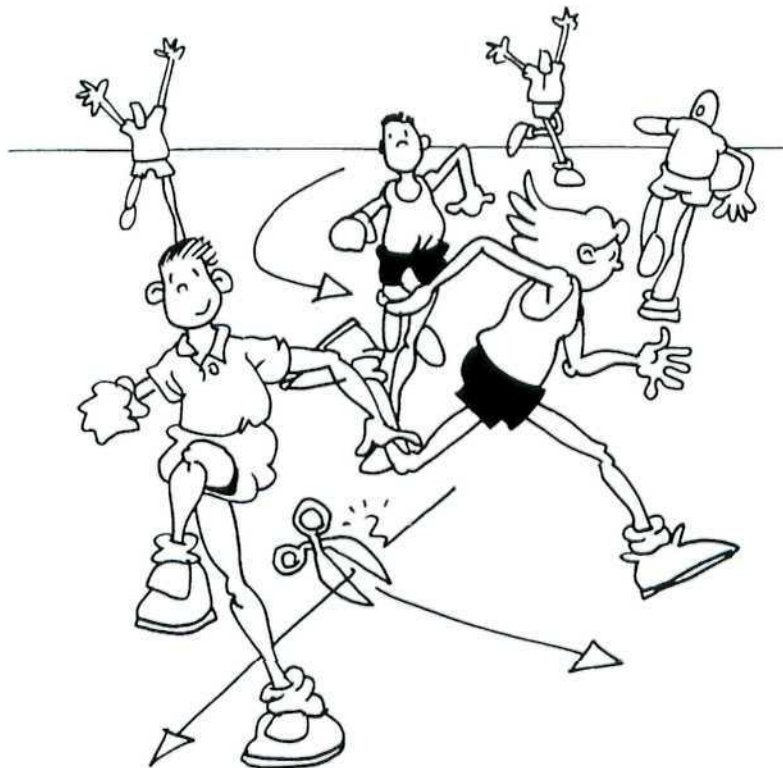


Gráfico 41. El juego de cortar hilos.

Desarrollo: se designa a un jugador que “para”, persigue a los demás, para tocarlos y pasarles la vez, al igual que en el juego de tocar y parar. Si un compañero pasa entre el perseguido y el perseguidor cortando el hilo que los une, se transforma en perseguido.

Observaciones: sirve para experimentar desplazamientos sin balón, con cambio de ritmo y dirección que se utilizarán luego en los desmarques.

Actividad 21: Relevos de carreras contra pases.

Objetivo: la mejora del pase, en sus distintos tipos.

Material: un balón.

Organización: un equipo se sitúa en círculo, separados unos 4 metros los jugadores. El otro equipo se coloca en fila, al lado del círculo.

Desarrollo: el equipo en círculo debe dar el mayor número de vueltas pasándose el balón. Al mismo tiempo el equipo de la fila debe dar carreras de relevos alrededor del círculo. El juego termina cuando el último jugador de la columna ha termina-

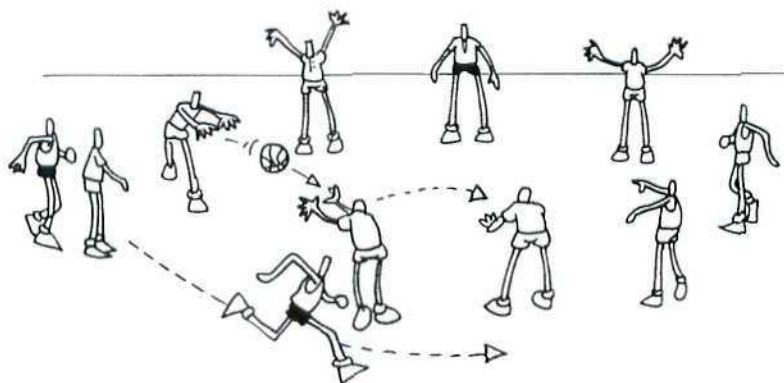


Gráfico 42. Relevos de carreras contra pases.

do su carrera. Se cambian los papeles y gana el equipo que ha conseguido dar el mayor número de pases.

Observaciones: se emplea primero el pase de pecho y luego el picado. Los alumnos deben comparar las cifras de pase obtenidas en cada tipo y sacar sus conclusiones al respecto.

Actividad 22: El juego de los 10 pases.

Objetivo: mejora del pase y recepción. Pase no orientado hacia ningún objetivo. Pero ahora introduciendo la oposición.

Material: balones.

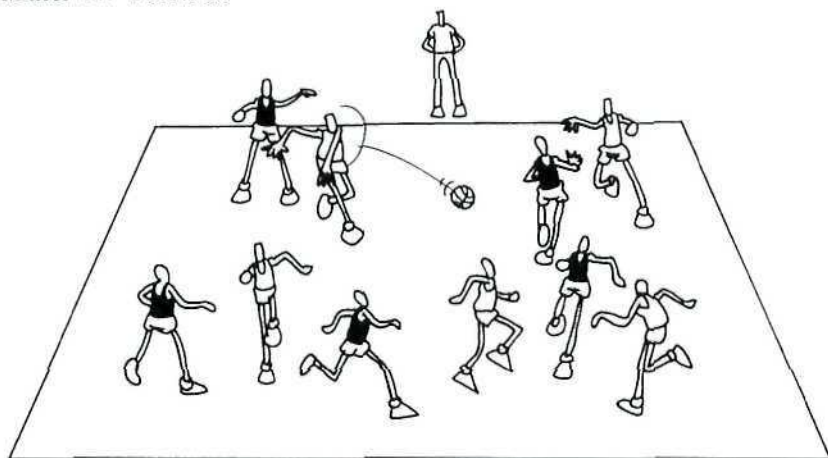


Gráfico 43. El juego de los 10 pases.

Organización: dos equipos de 8 a 10 jugadores cada uno, con un balón.

Desarrollo: el equipo con balón intenta dar 10 pases seguidos y el otro intenta interceptar el balón.

Reglas: no vale andar con el balón, no se puede pasar a quien me ha pasado, defensa individual encima, si se cae el balón pasa al otro equipo.

Variantes:

- Se numeran los alumnos y los pases deben ser correlativos.
- Se obliga a dar un número determinado de pases de un tipo. Por ejemplo: picado.
- Se combina con bote obligando que, al recibir, haya que dar un bote para avanzar, no en el sitio.
- Aplicado al baloncesto: a partir del pase 10 hay que anotar canasta botando.
- Lo mismo, pero trabajando por trios: un atacante, un defensa y un apoyo.

Observaciones: sirve para experimentar el pase y el desmarque, valorando a quién pasar y en qué momento con el objetivo de mantener la posesión del balón.

2) PROGRESAR, JUGADORES Y BALÓN, HACIA LA CANASTA CONTRARIA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Progresar hacia la canasta en situaciones de $2x1$.
- Conocer y utilizar los aspectos técnicos necesarios para la resolución de situaciones de $2x1$: bote de velocidad y pase en movimiento.

Contenidos:

- Situaciones en las que se use la progresión en velocidad individualmente o con apoyo, pero sin defensa: $1x0$, $2x0$.
- Situaciones de $2x1$ en las que se valore la opción más adecuada.
- Bote de velocidad.
- Pase en movimiento: pasar, progresar y recibir.

Desarrollo de los contenidos

Progresión en velocidad 1x0, 2x0

Situaciones en las que se use la progresión en velocidad individualmente o con apoyo, pero sin defensa: 1x0, 2x0

Enseñamos cómo avanzar a la máxima velocidad cuando no hay oposición delante para no darle tiempo a la defensa a recuperar. Esto lo conseguimos empleando el bote de velocidad, que permite con un mínimo de botes avanzar el máximo recorrido.

Al pasar a jugar con el apoyo enseñamos ahora cómo avanzar mediante pases dos jugadores solos sin oposición defensiva. No van los dos a la misma altura sino uno más avanzado que el otro. Se van pasando el balón en movimiento, a la altura del pecho y un poco avanzado, mediante pases de pecho laterales. Al llegar a la canasta el jugador que recibe termina mediante una entrada o parada y tiro.

La opción más adecuada en 2x1

Situaciones de 2x1 en las que se valore la opción más adecuada

Introducimos ahora un defensa. Los atacantes no deben avanzar juntos, sino separados, evitando que el defensa corte el pase y al llegar cerca de la canasta el que tiene el balón debe decidir entrar explosivo a canasta. Si el defensa no sale, termi-

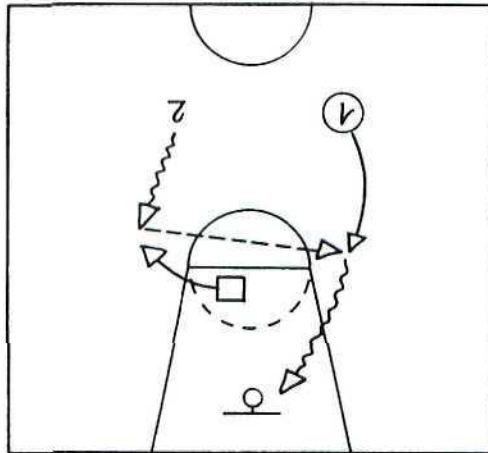


Gráfico 44. La resolución del 2x1.

na hasta debajo y, si sale, el jugador con balón da un pase al otro que avanza hasta debajo de la canasta y termina con un tiro próximo.

Bote de velocidad

Es éste el tercer y último tipo de bote que enseñamos después del de protección y el de avance. Es de gran utilidad cuando el jugador con balón no tiene a nadie entre él y la canasta.



Gráfico 45. La técnica del bote de velocidad.

Es un bote muy rápido que permite avanzar gran espacio en poco tiempo. Se emplea, pues, cuando hay mucho espacio por recorrer y no hay defensa delante. En su técnica destaca que es mucho más alto que los anteriores, subiendo el bote a nivel del pecho, y que la mano de bote no se coloca encima del balón sino detrás del mismo y se impulsa adelante en lugar de hacia abajo. Más que botar, se impulsa el balón hacia adelante y se persigue. Entre

bote y bote se dan muchos más pasos que en los otros tipos. Mediante este tipo de bote un jugador puede cruzar el campo en tres botes.

Pase en movimiento

Pasar, progresar y recibir

Después de entrenar la situación global pasamos a trabajar la técnica que consiste en pasar sobre el apoyo de un pie teniendo la otra pierna levantada en flexión. El receptor lo hará también sobre

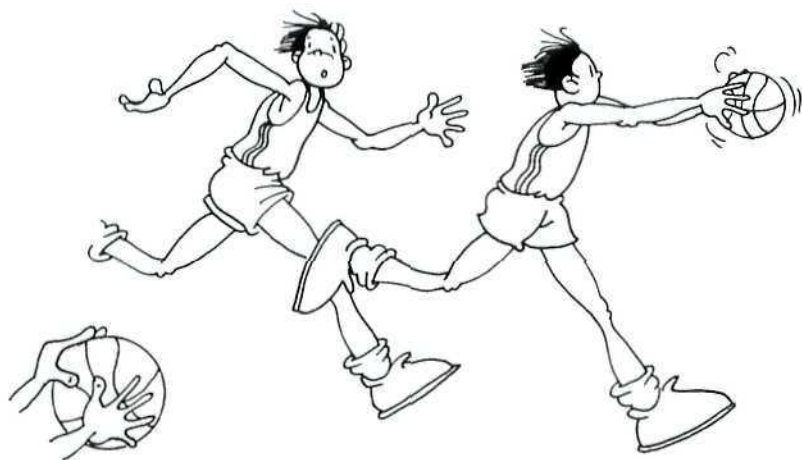


Gráfico 46. La recepción después de pasar y progresar.

un apoyo y pasará de nuevo. Puede recibir a dos manos o bien con la más alejada del balón. Es importante que tengan los cuerpos siempre encarados hacia la canasta y no lateralmente, para ver la situación de juego y de los defensas.

Actividades

Actividad 23: La rueda en todo el campo.

Objetivo: practicar pase parado y en movimiento y recepción para entrada o tiro.

Material: balones.

Organización: se disponen los jugadores tal como muestra el gráfico.

Desarrollo: el jugador de la fila pasa el balón a primer receptor, que está fuera del campo y avanza para recibir el pase de retorno. Pasa al segundo receptor y, recibiendo el pase de

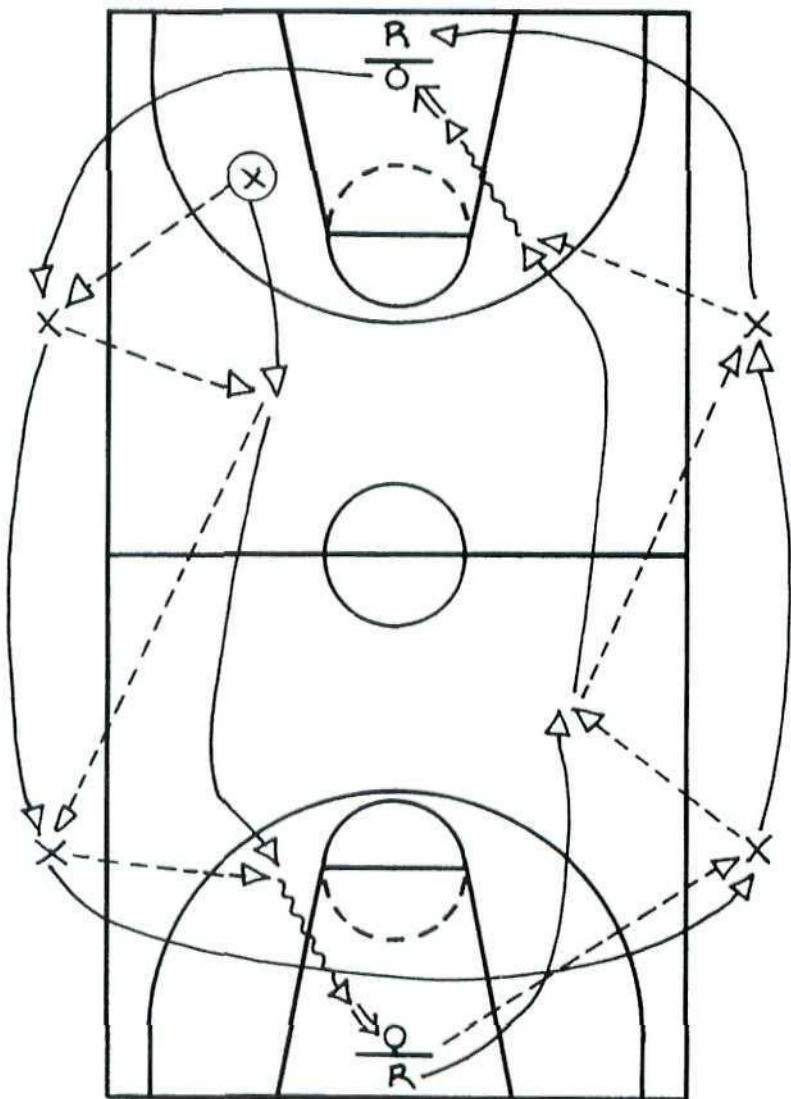
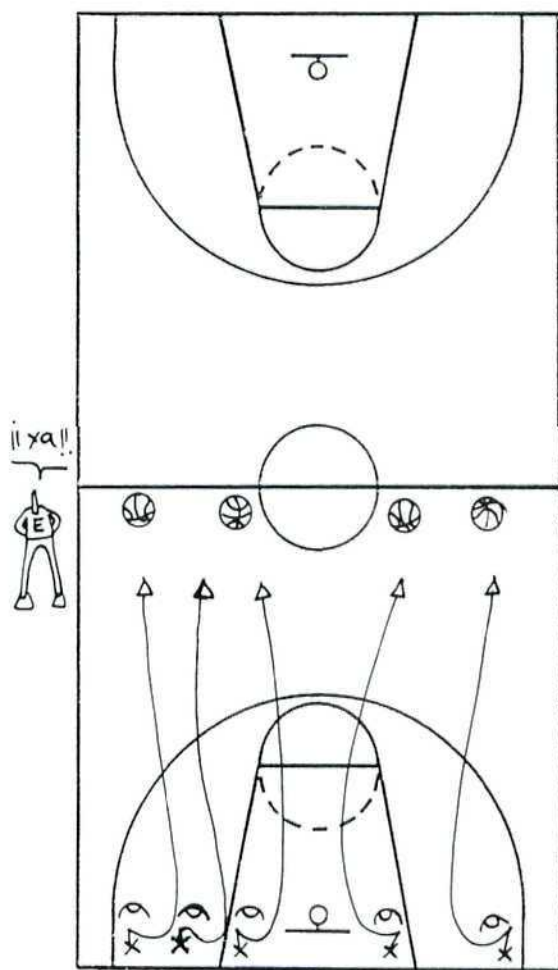


Gráfico 47. Rueda de entradas a canasta, en todo el campo.



retorno, entra a canasta o para y tira según ordene el profesor-entrenador. Coge el rebote y hace lo mismo por el otro lado. Los jugadores de fuera avanzan todos una posición

Observaciones: se experimenta el pase a un jugador parado y a otro en movimiento, así como recibir un pase y entrar o parar y tirar.

Actividad 24:
No te quedes sin balón.

Objetivo: superar la oposición sin balón para progresar en profundidad e ir a un punto determinado.

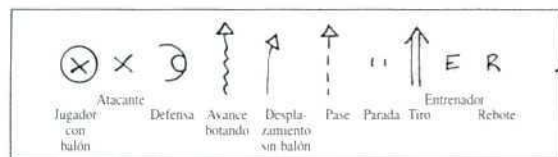


Gráfico 48. Jugar a No te quedes sin balón.

Material: balones.

Organización: se colocan 5 parejas sobre la línea de fondo (un atacante y un defensor). Se ponen 4 balones sobre la línea de medio campo espaciados.

Desarrollo: a la señal del profesor-entrenador se busca el desmarque para ir a buscar un balón. El que se queda sin balón acumula un punto. Luego se cambian las funciones. El que más puntos acumula pierde.

Actividad 25: Trenzas.

Objetivo: practicar el pase en movimiento y aprender a jugar dos atacantes contra un defensor (2x1).

Material: balones.

Organización: se colocan los jugadores repartidos en tres filas como muestra el gráfico 49. Teniendo el balón el jugador de la fila central. Se trabaja por trios.

Desarrollo: se avanza pasando el balón alternativamente a derecha e izquierda. El jugador que realiza el pase va por detrás del receptor y avanza hacia la canasta. Cuando se llega a la canasta se tira y el jugador que ha tirado se transforma a la vuelta en defensor mientras que los otros dos atacan, jugándose una situación de 2x1.

Observaciones: se experimenta dónde pasar al jugador en movimiento y cómo resolver una situación de 2x1.

Actividad 25 bis: 2x1 a todo el campo.

Objetivo: practicar las situaciones de 2x1.

Material: balones.

Organización: se disponen los jugadores por trios, con un balón, por dentro de la línea de triples y mirando a la canasta.

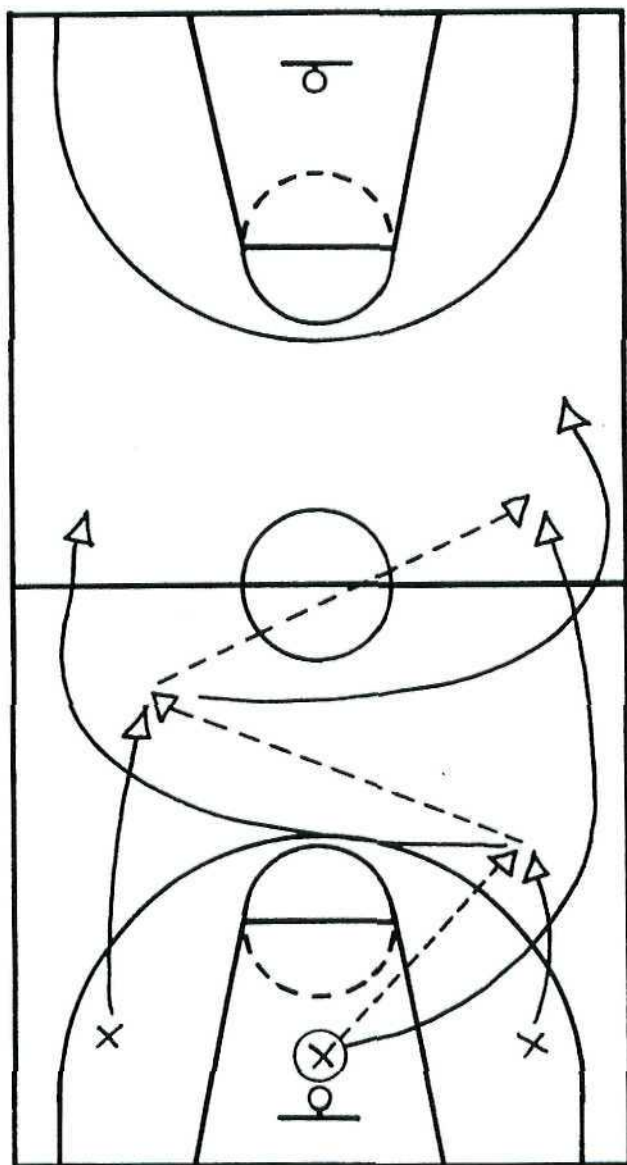


Gráfico. 49. Trenzas.

Desarrollo: los jugadores se van pasando el balón y, a la señal del entrenador, el que tiene el balón lanza a canasta y se transforma en defensa. Los otros dos van a por el rebote y atacan hacia la otra canasta, creándose una situación de 2x1. Termina cuando hay canasta o el defensa corta el pase o coge el rebote.

Observaciones: se experimenta la observación para ver si hay un pase largo y, si no, a qué distancia de separación avanzar con el compañero y en qué momento decidir entre entrar o pasar al compañero libre para que resuelva desde debajo de canasta.

3) CONSEGUIR TIRAR Y ANOTAR CANASTA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Mejorar el 1x1 con balón, valorando el salir abierto o cerrado.
- Conocer aspectos técnicos relacionados con el juego de 1x1.

Contenidos:

- Situaciones de 1x1 con balón decidiendo salir abierto o cerrado.
- Uso del desmarque cortando hacia canasta para intentar recibir y tirar.
- Arrancadas: salida abierta.
- Cambio de dirección botando, sin cambiar de mano.
- Cambio de dirección en reverso.
- Entrada en bandeja y tirando desde el lado contrario al de la avanzada.
- Parada en dos tiempos sobre bote.
- Recepción sobre parada en un tiempo y en dos tiempos y tiro.

Desarrollo de los contenidos

1x1 con balón: salir abierto o cerrado

Se proponen situaciones de 1x1 con balón decidiendo salir abierto o cerrado. Hasta ahora el jugador está preparado para decidir entre tirar o arrancar, cruzando la pierna por delante del defensor. Le enseñamos ahora otro modo de salir, sin cruzar la pierna, aumentando así sus recursos en la salida de parado. También mejoramos el desmarque sobre bote enseñando ahora el cambio de dirección botando sin cambiar de mano y en reverso. Esto permite crear ya pequeñas estrategias individuales para desplazar a su defensa y abrirse camino hacia la canasta. Así puede *fintar* o engañar que va a salir abierto por un lado y, cuando el defensor responde, cruzarle la pierna por delante y salir por el otro lado. También puede *fintar* un tiro o pase y salir explosivo hacia la canasta.

El desmarque cortando hacia canasta

Se propone el uso del desmarque cortando hacia canasta para intentar recibir y tirar. Además de alejarse del balón queremos ahora que lo haga con intención, cortando hacia la canasta para recibir en una buena posición y tirar a canasta. Le enseñamos además cómo recibir un pase parándose en uno y en dos tiempos.

Arrancadas: salida abierta

Recordemos que en la primera etapa enseñábamos la salida cerrada o cruzando la pierna, que es la más natural y espontánea. Enseñamos ahora otro modo de salir. La salida abierta es menos natural y más difícil de incorporar, pero es de gran utilidad. En este caso no se cruza la pierna por delante del defensor, sino que se mueve directamente la pierna del lado por donde se quiere arrancar. Así, si queremos salir por nuestra derecha, movemos primero la pierna derecha superando al defensor, botando el balón por delante y por fuera del pie, y luego cruzamos la pierna izquierda para iniciar la carre-

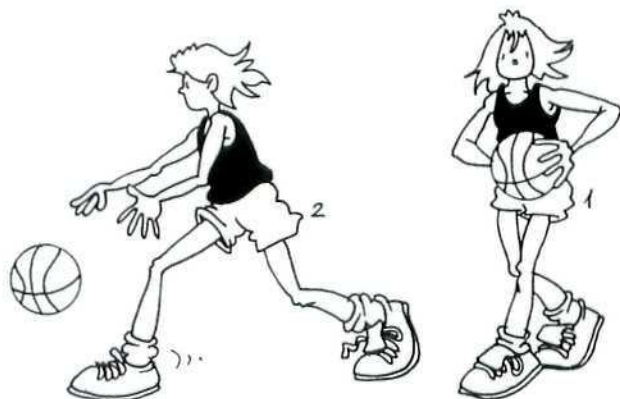


Gráfico 50. La técnica de la salida abierta.

ra dejando al defensa atrás. Es más rápida, aunque menos protegida. El dominio de ambas técnicas permite disponer de cuatro opciones, dos por cada lado, siendo así mucho más difícil defenderlas.

Cambio de dirección botando, sin cambiar de mano

Requiere un mayor dominio y control tanto del cuerpo como del balón, y es por ello que lo introducimos aquí, después del cam-

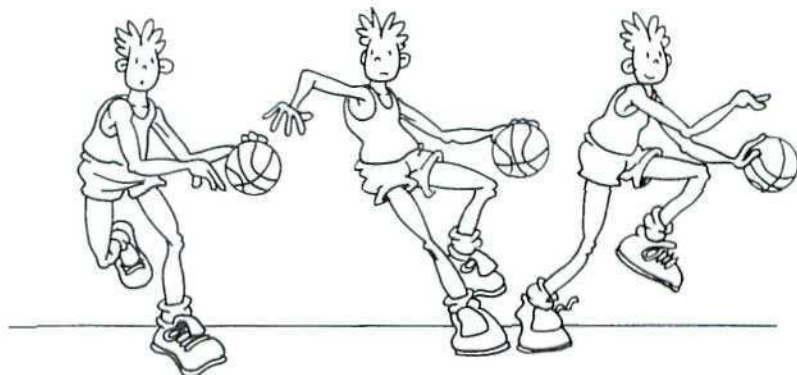


Gráfico 51. La técnica del cambio de dirección sin cambiar de mano.

bio de mano por delante. Se realiza de la siguiente manera: se avanza botando en una dirección y se adelanta la pierna contraria a la mano de bote, se gira sobre ella y se lleva la pierna atrasada y el balón en la nueva dirección, superando al defensa, cruzando después ante él la pierna que habíamos adelantado al principio.

Cambio de dirección en reverso

El reverso es un cambio de dirección realizando un giro botando. Se emplea cuando el defensa está muy pegado y no se puede cambiar de mano por delante. Es muy seguro porque todo el tiempo el balón está protegido por el cuerpo, pero tiene el pequeño incon-

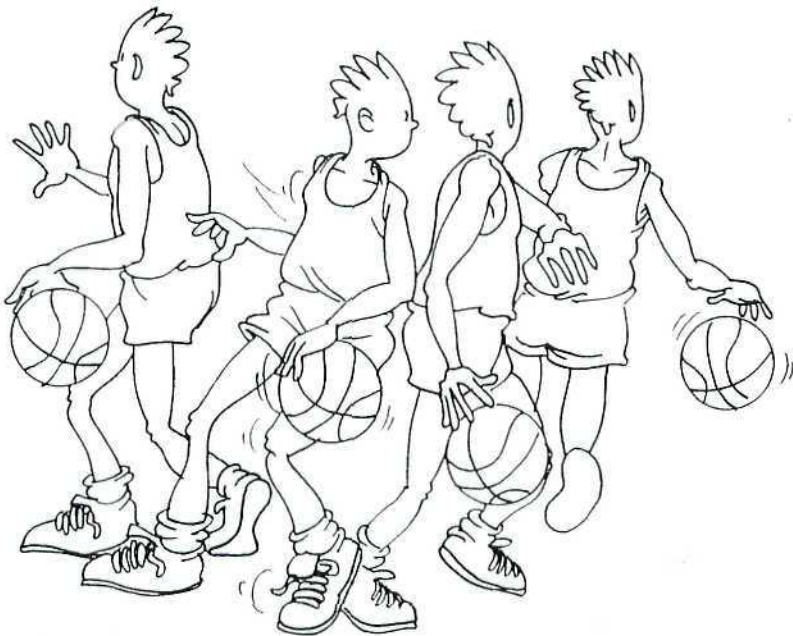


Gráfico 52. La técnica del cambio de mano en reverso.

veniente de que hay un momento en que el jugador queda de espaldas al juego y a la canasta. Para realizarlo se adelanta el pie contrario a la mano de bote dejando el balón cerca del pie atrasado, se hace un giro sobre la punta del pie avanzado superando al defensa con el otro pie. El balón se gira con la misma mano de bote y se cambia al enfilar la nueva dirección. Hay que salir lo más pegado posible al defensa y girar enseguida la cabeza para ver el juego.

Entrada en bandeja y entrada desde el lado contrario al de arrancada

Proponemos la entrada en bandeja y tirando desde el lado contrario al de la arrancada. Se llama entrada en bandeja porque el balón se lleva hacia la canasta con la mano debajo del mismo, como un camarero lleva una bandeja. Se extiende el brazo hacia la canasta y al final se impulsa el balón con un golpe de muñeca hacia arriba.

Hasta ahora el niño y la niña son capaces de entrar a canasta arrancando desde un lado del campo y tirando por

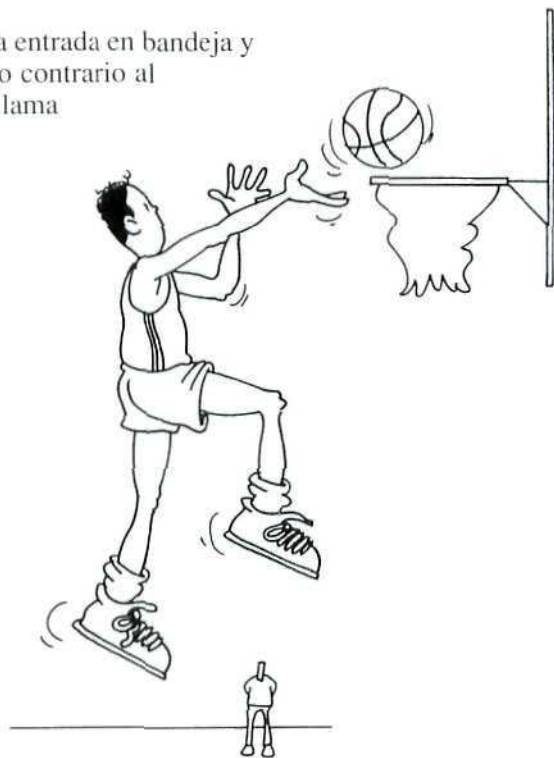


Gráfico 53. La técnica de entrada en bandeja.



La técnica de entrada en bandeja.
(Foto: Miguel Ángel Forniés).

el mismo. Vamos a enseñarle arrancando de un lado y tirando del otro. La técnica de entrada será la misma debiendo ajustar la trayectoria, pasando por delante de la canasta hacia el otro lado de la misma. Sobre el segundo apoyo de la entrada se girará sobre el talón para encarar la canasta y acabar tirando bien, igual que si viniéramos de ese lado.



Gráfico 54. La entrada tirando desde el lado contrario al de arrancada.

Parada en dos tiempos sobre bote

En la parada en dos tiempos desde el bote primero se fija un pie al mismo tiempo que se coge el balón y luego, en un segundo tiempo, se fija el otro. El primer tiempo sirve para frenar la inercia que se lleva y el segundo para acabar de pararnos. Aunque es un poco más lenta que la de un tiem-

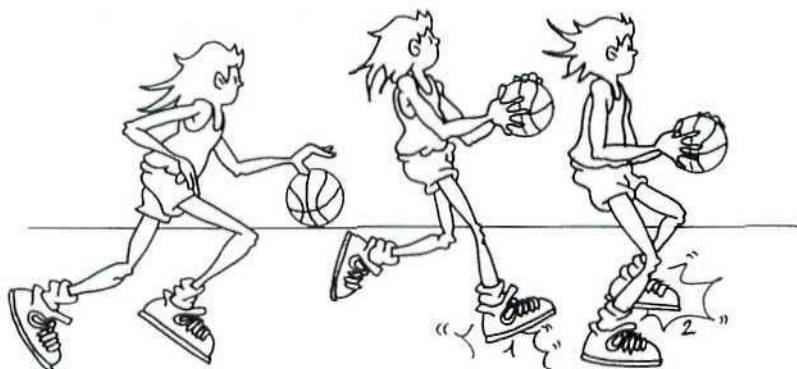


Gráfico 55. La técnica de la parada en dos tiempos, sobre bote.

po, es menos brusca. Al final de la parada los pies deben quedar alineados a la misma altura y mirando hacia la canasta. Va muy bien cuando el jugador no va de cara a la canasta, sino que sigue una trayectoria horizontal o en diagonal a la misma, ya que sobre el primer apoyo se puede girar para encarar la canasta.

Recepción sobre parada y tiro

Abordamos ahora la recepción sobre parada de *un tiempo* y de *dos tiempos* y tiro. Coordinaremos la recepción del pase con el ritmo de pies, bien cogiendo el balón en el aire y cayendo sobre los dos pies al mismo tiempo, o bien primero sobre uno y luego el otro. Lo más importante de todo es estar flexionado y que al acabar la parada estemos equilibrados y con los pies paralelos señalando a la canasta.

Actividades

Actividad 26: *Aprovéchate de la ayuda (1x1+1)*

Objetivo: jugar 1x1 con la ayuda de un compañero libre, cerca de canasta.

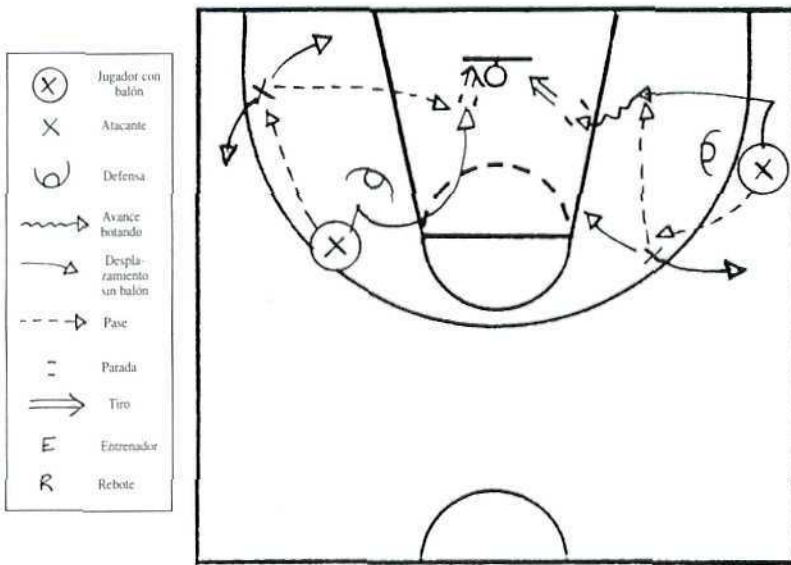


Gráfico 56. Juega aprovechándote de la ayuda.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores por trios, dos en cada canasta, uno a cada lado de la misma. Un jugador ataca y otro le defiende. El apoyo primero está fijo y luego se mueve por la media pista.

Desarrollo: el jugador con el balón juega primero 1x1 y, si necesita ayuda, puede pasar el balón al apoyo para desmarcarse y recibir pase de retorno en condiciones más ventajosas.

Se juega un número determinado de ataques y se cambian las funciones. Luego se cambia de lado y finalmente de canasta.

Observaciones: se experimenta cómo desmarcarse del defensor mediante cambios de ritmo y de dirección para recibir un pase de retorno en ventaja respecto al defensor.

Actividad 26 bis: 2x1 en medio campo.

Objetivo: practicar las situaciones de juego en 2x1.

Material: balones.

Organización: un jugador se coloca dentro de la botella de espaldas a medio campo. Dos jugadores con un balón en la línea de medio campo.

Desarrollo: los jugadores de medio campo se van pasando el balón y, a la señal del entrenador, el de la botella se gira para defender y los otros atacan, jugando una situación de 2x1. Se juega una tanda y se cambia al defensa.

Observaciones: se experimenta la situación de ir explosivo hacia canasta para atraer al defensa y doblar el balón al compañero libre.

Actividad 27: Rueda de entradas.

Objetivo: practicar la técnica de entrada a canasta.

Material: balones.

Organización: se colocan los jugadores en dos filas, desde el punto donde queremos que ataquen la canasta. Cada alumno con un balón.

Desarrollo: van entrando a canasta alternativamente, con la técnica enseñada: tiro en mecánica normal, en bandeja o tirando desde el lado contrario al de arrancada. Cada jugador coge su rebote y cambia de lado, saliendo por fuera del campo y volviendo a la nueva fila, botando practicando el reverso.

Variante: el jugador con balón pasa a la otra fila y entra a canasta recibiendo el pase de retorno. Lo mismo, pero recibiendo sobre parada y tirando.

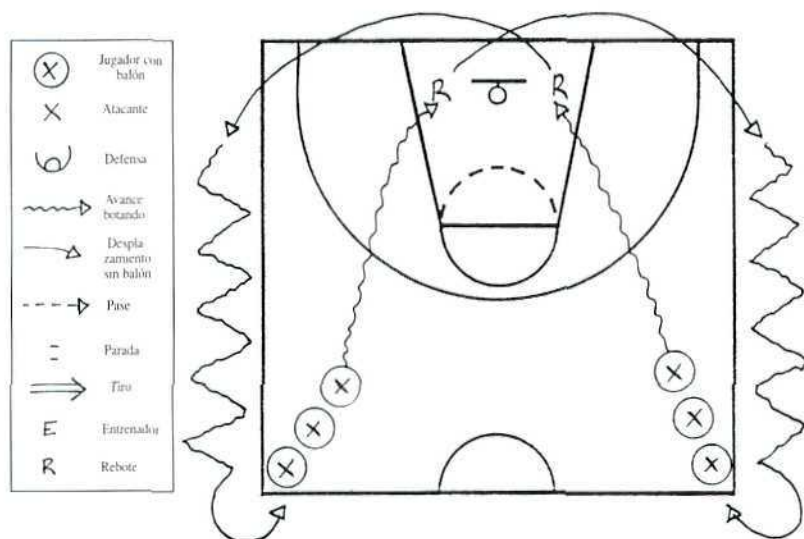


Gráfico 57. La rueda de entradas a canasta.

Actividad 28: Tiro a canasta.

Objetivo: practicar el tiro a canasta tras recepción, recibiendo primero un pase frontal y luego uno lateral.

Material: balones.

Organización: para el pase frontal practicamos tiro por parejas. Los alumnos se distribuyen la mitad en cada canasta y por parejas. Uno se coloca debajo de canasta para coger el rebote y el otro fuera para lanzar.

Para el pase lateral practicamos el tiro en triángulo. Se distribuyen los alumnos por trios, uno al rebote y dos fuera, uno que pasa y otro que tira.

Desarrollo: Tiro por parejas: el de debajo de canasta coge el rebote y pasa el balón al de fuera que tira.

Tiro en triángulo. El de debajo de canasta coge el rebote y pasa el balón al pasador de perímetro que lo pasa al tirador. Se realizan, en ambos casos, 10 lanzamientos y se cambian las funciones.

Observaciones: se experimenta el tiro a canasta sobre distintas recepciones.

4) IMPEDIR EL AVANCE DEL RIVAL HACIA NUESTRA CANASTA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Oponerse al avance del rival que cuenta con ayuda.
- Realizar paso de caída y de acorralamiento como técnica específica defensiva.

Contenidos:

- Defensa al avance del rival con balón y sin él.
- Recuperación en defensa cuando nos supera el atacante.
- Paso de acorralamiento.
- Paso de caída.

Desarrollo de los contenidos

Defensa al avance del rival con balón y sin él

Oponerse primero en amplitud, llevar al atacante hacia la banda. Luego, en profundidad, impedirle avanzar y, finalmente, a su combinación. Nos opondremos adquiriendo una posición sólida de-

fensiva en las posibles trayectorias de avance hacia nuestra canasta. Todo este trabajo se realiza ahora en dos situaciones distintas: cuando nuestro par tiene el balón, ya vista en la etapa anterior, y también cuando no lo tiene.

La combinación de estas dos situaciones es la defensa en desventaja *2x1*. En ella el jugador que defiende debe tomar una posición intermedia entre los dos atacantes y debe mediante engaños conseguir que uno de los atacantes coja el balón para ir a defender al otro o bien interceptar el pase.

Recuperación en defensa cuando nos supera el atacante

Justo al ver que nuestro par nos supera, tanto con balón como sin él, debemos olvidarnos de la posición defensiva flexionados para pasar inmediatamente a la carrera, mucho más rápida, para recuperarlo y, una vez estemos de nuevo con él, volveremos a colocarnos en posición de defensa.

Paso de acorralamiento

Desde la posición defensiva de ataque, con una pierna adelantada, llevamos al atacante hacia la línea de banda. Si conseguimos llevarlo hasta la línea hemos conseguido un *2x1* y lo tenemos encerrado. El atacante intentará salir de ahí invirtiendo el sentido de su avance. Manteniendo la posición defensiva, haremos desplazamientos cortos para taponarle ese camino y acorralarlo entre nosotros y la línea de banda. Es lo que llamamos *paso de acorralamiento*.

Paso de caída

Pero si consigue invertir el sentido y sale botando hacia el otro lado, medio campo, nosotros deberemos pasar nuestra pierna adelantada a una posición atrasada y empezar a desplazarnos en la nueva dirección que ha tomado el atacante. A esto es lo que llamamos *paso de caída*.

Actividades

Actividad 29: *Defiende a lo ancho.*

Objetivo: oponerse al avance en amplitud.

Material: balones.

Organización: se disponen los jugadores como muestra el gráfico. Dos para jugar un 1x1 y el resto fijos, distribuidos como apoyos en amplitud.

Desarrollo: el jugador con balón juega 1x1 estando obligado a pasar el balón al apoyo e ir a buscar pase de retorno. El defensa se opone al avance a todo lo ancho del campo. El atacante intenta acabar el ejercicio con canasta y el defensa se opone.

Observaciones: se experimenta la oposición defensiva a lo largo de toda la amplitud de la pista.

Actividad 30: *Defiende en profundidad.*

Objetivo: oponerse al avance en profundidad.

Material: balones.

Organización: Se disponen los jugadores tal como muestra el gráfico 59. Dos para jugar un 1x1 y el resto distribuidos como apoyos en profundidad.

Desarrollo: el jugador con el balón juega 1x1 estando obligado a pasar el balón primero al apoyo de medio campo y luego al de la línea de faltas e ir a buscar pase de retorno. El defensa se opone tanto al avance en profundidad del atacante como a su intento de acabar el ejercicio con canasta.

Observaciones: se experimenta la oposición defensiva a lo largo de toda la profundidad de la pista.

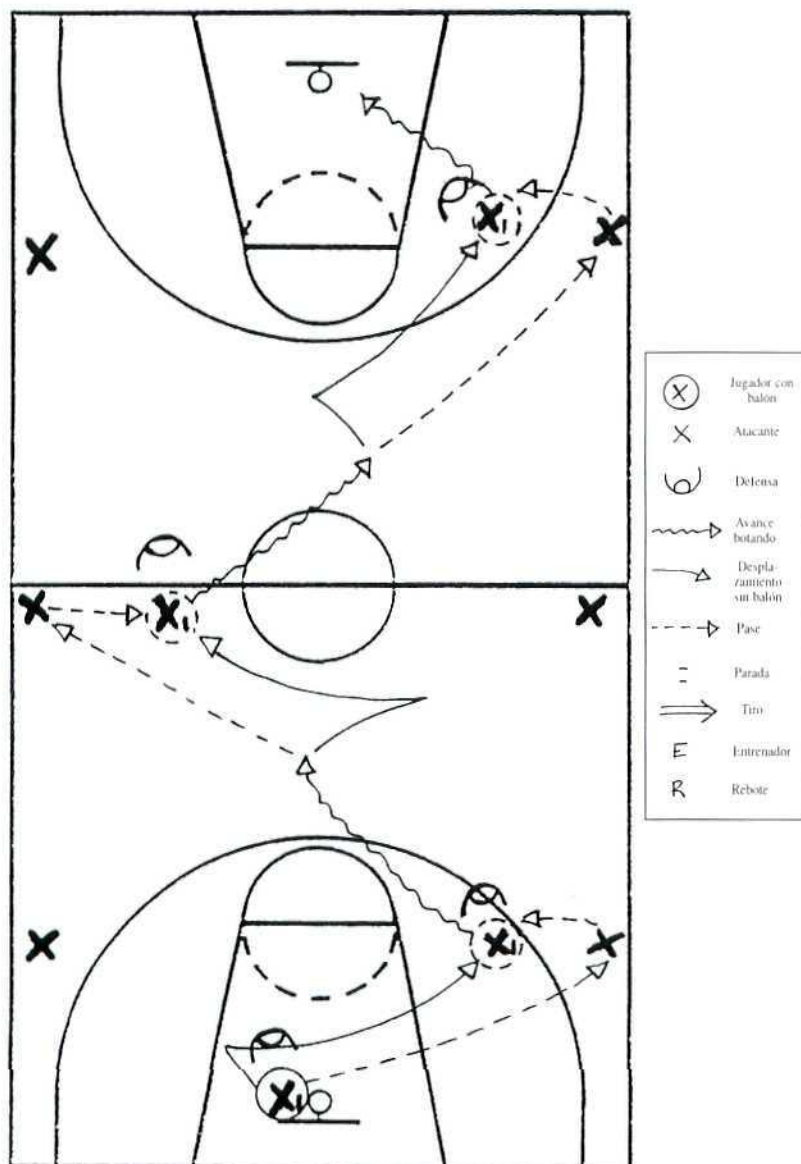


Gráfico 58. Defiende a lo ancho.

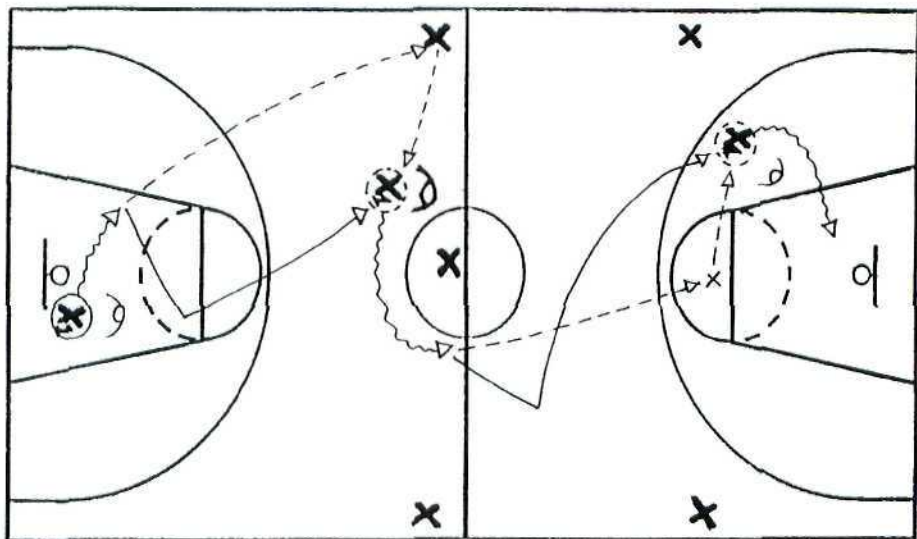


Gráfico 59. Defiende en profundidad.

Actividad 31: Tú solo contra dos.

Objetivo: oponerse en defensa en desventaja, contra dos atacantes.

Material: balones.

Organización: se disponen los jugadores tal como muestra el gráfico 60, en tres filas detrás de la línea de fondo con el balón en la central.

Desarrollo: se avanza pasándose el balón alternativamente desde el centro a derecha e izquierda, avanzando cada jugador siempre por su calle. Cuando se llega a la canasta contraria se tira. El que ha tirado (X_2) se transforma en defensor, a la vuelta, frente a los otros dos que atacan (X_1 y X_3), como se ve en el gráfico 61.

Observaciones: se experimenta cómo detener el avance de dos rivales en una situación de desventaja para obligarles a un lanzamiento exterior en lugar de que acaben tirando desde debajo de la canasta.

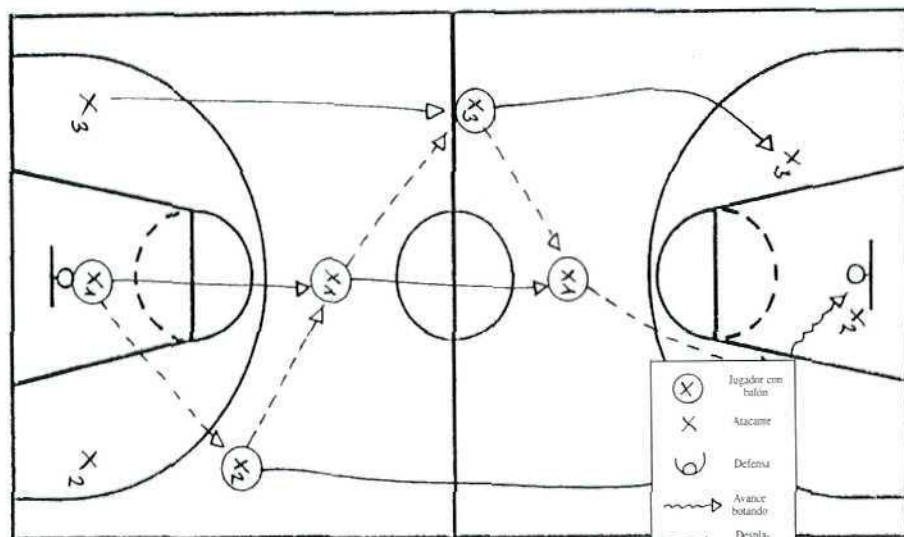


Gráfico 60. El avance a fila de tres.

	Jugador con balón
	Atacame
	Defensa
	Avance botando
	Desplazamiento sin balón
	Pase
	Parada
	Tiro
	Embrenador
	Rebote

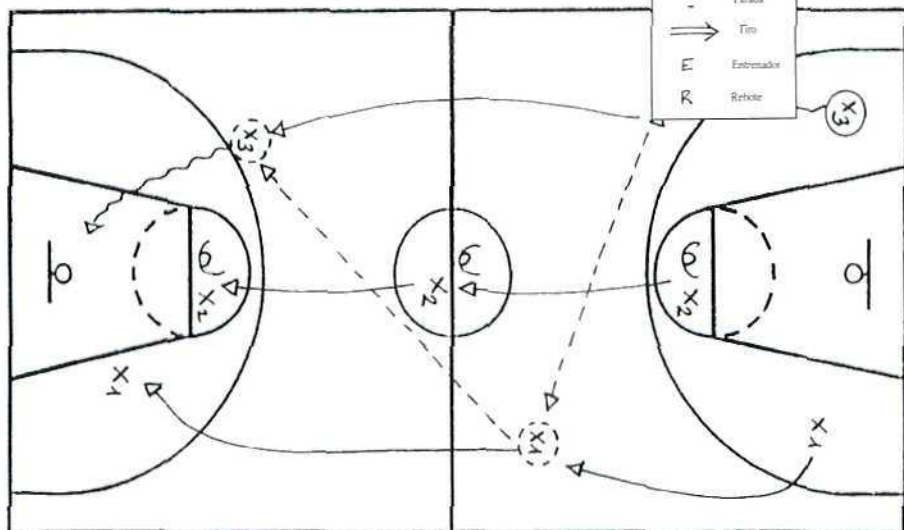


Gráfico 61. La defensa en desventaja, 2x1.

5) PROTEGER NUESTRA CANASTA IMPIDIENDO QUE EL RIVAL ENCESTE

Objetivo adaptado a la etapa:

- Ajustar “mi” colocación defensiva cuando mi jugador no tiene el balón.
- Conocer y valorar la utilización adecuada de la posición básica defensiva en anticipación.

Contenidos:

- Defensa al jugador sin balón.
- Situaciones de defensa en desventaja 2x1 cerca de canasta.
- Posición básica defensiva en anticipación.

Desarrollo de los contenidos

Defensa al jugador sin balón

Para aprender a defender a nuestro jugador cuando no tiene el balón introducimos dos criterios:

Criterio visual

Siempre, y desde cualquier colocación en la pista, debo ver al jugador que defiendo y al balón simultáneamente. Nunca puedo darle la espalda al balón ni perder de vista a mi jugador.

Criterio de distancia

Cuando mi jugador se aleja del balón, me puedo separar de él, y cuanto más se acerca al balón, más encima de él debo estar.

Defensa en desventaja 2x1 cerca de canasta

Mi objetivo como defensa en este caso no es otro que conseguir parar el avance del balón lo más lejos posible de mi canasta y, a su vez, ralentizarlo para dar tiempo a que lleguen mis compañeros. Mediante engaños, haciendo ver que voy hacia el jugador con el balón y luego deteniéndome, procuraré conseguir que coja el balón con las manos y poder sobremarcar al jugador sin balón para que no reciba. En esa situación es preferible que el jugador lance desde lejos que salir a defender el tiro y que pueda pasarlo a su compañero debajo de la canasta. De este modo se aseguran además las opciones de rebote en caso de que falle.

Posición básica defensiva en anticipación

En la defensa de anticipación lo que pretendemos es evitar que nuestro jugador reciba el pase. Para ello nos colocaremos como muestra el gráfico, en posición defensiva con nuestra pierna más alejada del balón detrás del pie del atacante, de espaldas al balón con el brazo estirado tapando la línea de pase y con la cabeza girada hacia el balón. También se puede hacer de otra manera estando totalmente de cara al balón. Lo importante es mantenerse pegado al atacante y con el brazo estirado tapando pase. La dificultad estriba en mantener la anticipación todo el tiempo desplazándonos con el atacante y sin vernos superado por él. A medida que se aleja

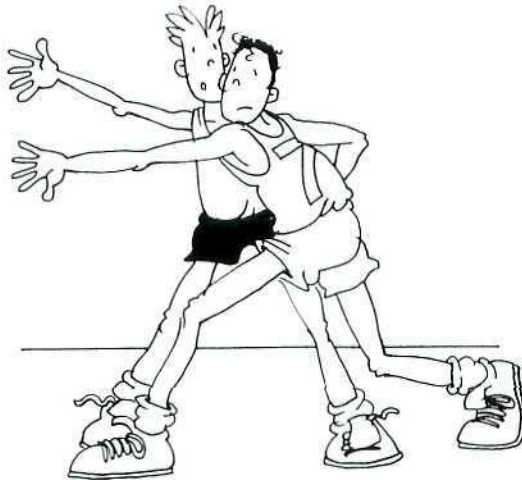


Gráfico 62. La defensa en anticipación.

del balón, nos podemos ir separando del atacante abriendo nuestra posición de cara a la pelota.

Actividades

Actividad 32: *Ajusta en defensa (juego).*

Objetivo: irse colocando en el sitio correcto la defensa, dependiendo de la circulación del balón, “estando encima” cuando el jugador tiene el balón o “ayudando dentro” cuando no lo tiene.

Material: balones.

Organización: 5 atacantes y 3 defensas. Cuatro atacantes exteriores formando un cuadrado amplio alrededor del círculo central y uno dentro del círculo. Dos defensas dentro del círculo y uno exterior, encima del balón.

Desarrollo: (véase el gráfico 63) los atacantes deben intentar pasar el balón al de dentro del círculo. Se pasan el balón entre ellos. Los defensas deben evitarlo, marcando encima al del balón y ajustando dentro del círculo para disuadir el pase. Cuando se produce un pase, el jugador que defendía fuera pasa dentro del círculo y uno de los de dentro sale a presionar el balón en la nueva posición.

Observaciones: se experimenta el ajuste de posiciones pasando de estar encima del balón a ayudar dentro.

Actividad 33: *Sepárate de él cuando se aleja del balón (1x1 + 2 apoyos)*

Objetivo: ir variando la distancia al atacante dependiendo de que esté cerca o lejos del balón.

Material: balones.

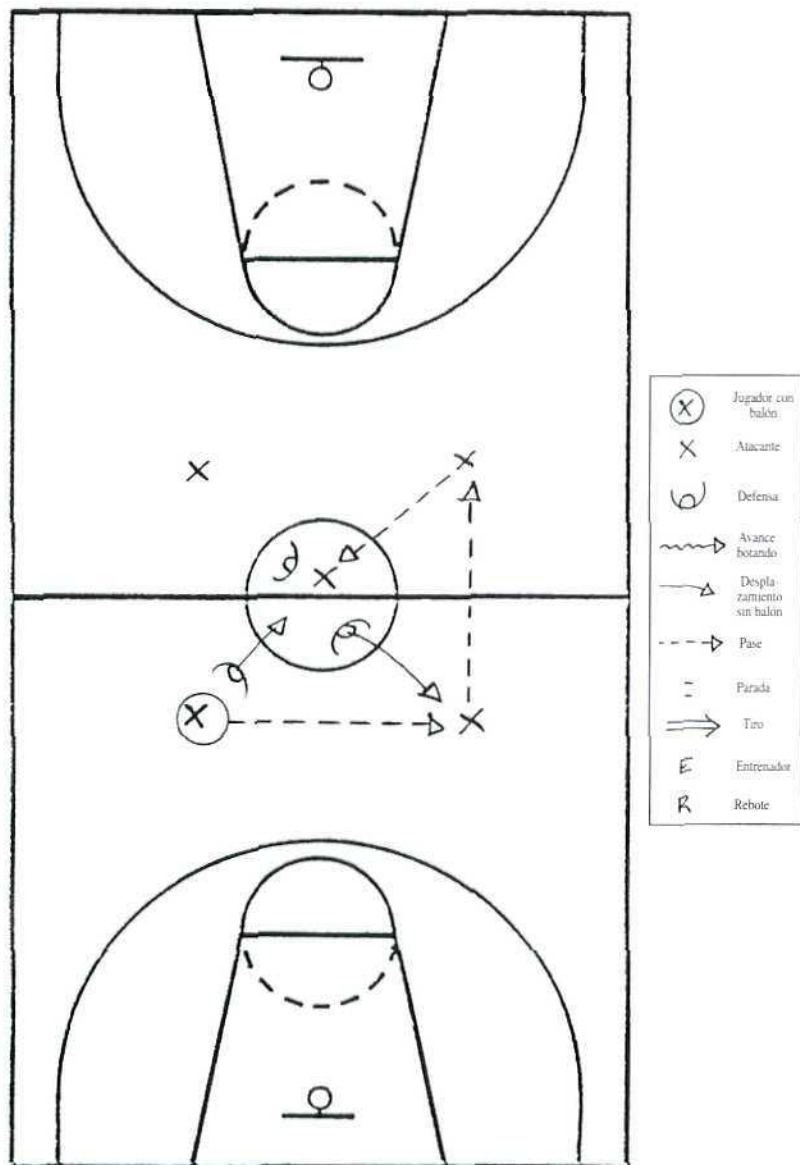


Gráfico 63. El juego de ajustar en defensa.

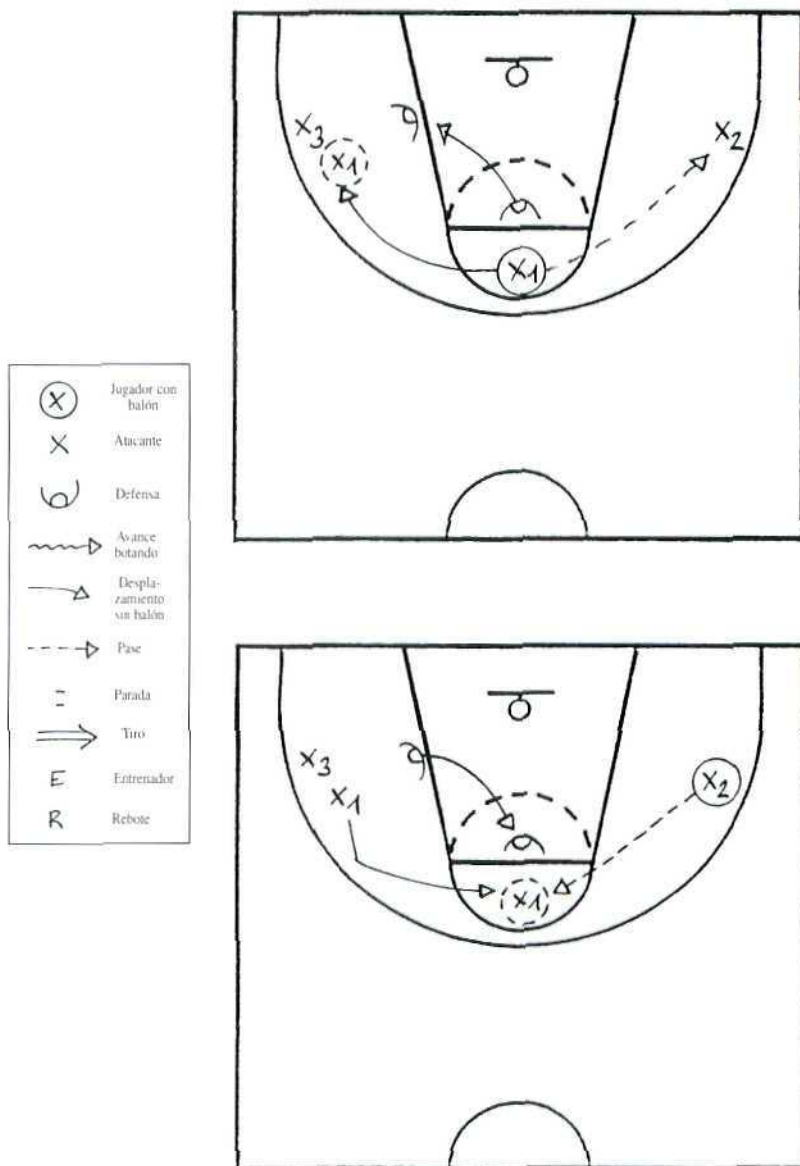


Gráfico 64 a) y b). *Sepárate de él cuando se aleja del balón.*

Organización: se reparten los alumnos en dos grupos, uno en cada canasta, y se trabaja en grupos de 4, tal como muestra el gráfico 64.

Desarrollo: el jugador del medio, con balón, y defensor pasa la pelota a un lado y se desplaza a tocar la mano del compañero del otro lado, volviendo luego a su posición central. Recibe pase de retorno y hace lo mismo por el otro lado, y luego juega ya 1x1 usando si quiere a los dos compañeros como apoyo. El defensa debe ir ajustando primero su posición defensiva dependiendo de si su par se acerca o aleja del balón y luego evitar que marque canasta.

Observaciones: se experimenta el ir graduando la separación del defensa con el atacante dependiendo de su distancia al balón. Además, el hecho de ver en todo momento al par y al balón.

Actividad 34: Impide que le llegue el balón (1x1 + un pasador)

Objetivo: trabajar la defensa de anticipación tapando la línea de pase.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores por trios, dos grupos en cada canasta, uno a cada lado. Un jugador ataca, otro defiende y el tercero, pasa.

Desarrollo: el defensa anticipa el pase y tiene como objetivo evitar que el atacante reciba balón dentro de la

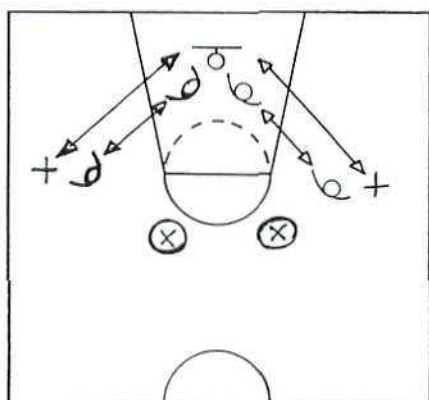


Gráfico 65. Impide que le llegue el balón.

zona. Luego podemos ser más ambiciosos planteando el objetivo de que sólo pueda recibir por fuera de la línea de tres puntos. Se hace un número determinado de veces y se cambian funciones. Luego se cambia de lado todo el grupo y, finalmente, de canasta.

Observaciones: se experimenta como defender para evitar que le llegue el balón al jugador que defendemos.

6) RECUPERAR LA POSESIÓN DEL BALÓN

Objetivo adaptado a la etapa:

- Aprender a interceptar un pase.

Contenidos:

- Observación de las líneas de pase.
- Recuperación del balón gracias a la interceptación.

Desarrollo de los contenidos

Observación de las líneas de pase

Entendemos por línea de pase la teórica línea que une el balón con el receptor. Lo importante es estar colocado correctamente en defensa, en anticipación o en ayuda a una distancia que nos permita, mientras viaja el balón, poder llegar a tapar la línea de pase.

Y, por otro lado, escoger el momento oportuno para salir a interceptar el pase con decisión. Siempre que se corta un pase es una situación de sorpresa y es bueno intentar aprovechar el desconcierto creado para salir rápido hasta debajo de la canasta rival.

Recuperación del balón gracias a la interceptación

Hay que desplazarse estando en la posición defensiva y extender el brazo más cercano al balón dentro de la línea de pase para golpear el balón hacia adelante o hacia una posición alejada del receptor y salir corriendo tras él para cogerlo o bien controlarlo botando. Cuando sea posible se puede ir a coger el balón de entrada con las dos manos directamente.

Actividades

Actividad 35: Corta el pase.

Objetivo: interceptar balones en los pases.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los alumnos en los círculos de la pista, tres por fuera del mismo y uno dentro.

Desarrollo: los tres de fuera se deben ir pasando el balón y el de dentro debe cogerlo o interceptarlo. Cuando lo consigue, el jugador que ha dado el pase interceptado entra dentro para sustituir al defensa.

Observaciones: se experimenta, sobre todo, en qué momento ir a interceptar el pase.

Actividad 36: Juego de los 10 pases.

Objetivo: interceptar balones en los pases. El juego de los 10 pases (actividad 22) que hemos presentado en el objetivo 1 de esta etapa (conservar la posesión del balón) –página 133– se puede aplicar aquí, centrándonos ahora en el objetivo de recuperar el balón interceptándolo.

Actividad 37: 3x3 a media pista.

Objetivo: interceptar balones en una situación real de juego.

Material: balones.

Organización: se reparten los jugadores la mitad en cada canasta y se organizan en trios. Un trio ataca, otro defiende y el otro espera.

Desarrollo: se juega 3x3 desde media pista sin botar, para conseguir canasta. El equipo que defiende debe interceptar el balón, recuperarlo o conseguir que el rival cometa un error y lo pierda. Sólo si lo consigue cambiará de función, pasando a la cola para atacar; si no lo consigue seguirá defendiendo hasta conseguirlo.

7) PRACTICAR EL JUEGO Y CONOCER LAS REGLAS NECESARIAS**Objetivo adaptado a la etapa:**

- Practicar el juego de baloncesto en 3x3.
- Conocer las reglas necesarias.

Contenidos:

- Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos en el 1x1 al juego de 3x3.
- Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos en el 1x1 al 3x3.
- Reglas: cinco segundos por presión defensiva; dobles: dejar reposar el balón sobre la mano; pasos en la arrancada; pie de pivote: cómo se define; doble falta; falta personal: de banda y tiro; 5 segundos en la fuera de banda; falta técnica.

Desarrollo de los contenidos

Ataque: del 1x1 al 3x3

Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos en el 1x1 al juego de 3x3

Juego adaptado a la etapa: el juego en esta etapa representa un paso intermedio entre el juego individual de la primera y el juego de asociación con los compañeros, de la tercera. Seguimos mejorando el juego individual, pero ahora con ayuda.

El jugador con el balón dispone de un punto de apoyo, un compañero al cual poder pasar el balón y con quien jugar. Esto le permite jugar alternativamente con el balón o sin él y empieza a tener que practicar el pase, de una manera más sencilla que en el juego, ya que el receptor no tiene defensa, y también aprende a desmarcarse para recibir un pase de retorno.

Sin perder presencia el bote, adquiere predominancia en esta etapa, por encima de los restantes fundamentos, el pase.

Defensa: del 1x1 al 3x3

Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos en el 1x1 al 3x3

En defensa experimenta cómo ajustar su colocación defensiva dependiendo de que el jugador al que defiende tenga el balón o no y de la distancia a la que se encuentre y aprende a interceptar un pase para recuperar la posesión del balón.

Reglas

Cinco segundos por presión defensiva

Si el atacante tiene el balón en sus manos y está defendido de cerca dispone sólo de 5 segundos para jugar el balón, tirar, botar o pasar. Si no lo hace el árbitro señalará 5 segundos y el equipo ata-

cante perderá la posesión del balón. Sacará de banda el equipo que defendía desde la línea de banda a la altura del punto donde se ha producido la violación.

Dobles: dejar reposar el balón sobre la mano

Si al botar no mantenemos la mano encima del balón, sino que la desplazamos hacia debajo del mismo dejando que el balón repose por un momento en la mano, cometemos *dobles*. Se entiende que al reposar el balón sobre la mano es como si lo cogiéramos agotando la fase de bote y, al volver a impulsar el balón hacia el suelo, iniciamos un segundo bote cometiendo *dobles*.

Pasos en la arrancada

El reglamento dice que al arrancar, antes de levantar el segundo pie del suelo, hay que haber soltado el balón de la mano. En caso de no hacerlo, cometeremos *pasos*. A la hora de su enseñanza es bueno usar el método de que el balón y el primer pie que movemos toquen el suelo simultáneamente en la arrancada. Esto obliga a adelantarse al soltar el balón, evitando que lo aprendan ya mal de inicio cometiendo *pasos*.

Pie de pivote; cómo se define

El pie de pivote es aquel que se deja fijo en el suelo y girando sobre él se va desplazando el otro en cualquier dirección. El reglamento dice que en caso de parar en un tiempo, cualquiera de los dos pies puede escogerse como pie de pivote y, en caso de parar en dos tiempos, el pie de pivote será el primero que toca el suelo. Sólo podremos, en este caso, levantarlo para pasar o tirar.

Doble falta

Se comete *doble falta* cuando atacante y defensa hacen falta simultáneamente uno sobre el otro. Es una situación que se suele dar mucho en el juego sin balón; uno que quiere avanzar y el otro no le deja, por ejemplo. El árbitro señalará una falta a cada uno de ellos y

continuará el juego con un salto entre ellos dos en el círculo más cercano a donde se produjo el doble contacto.

Falta personal: de banda y tiro

Si la falta personal es cometida sobre un jugador que no está en acción de tiro se otorga el balón a este jugador o a uno de sus compañeros de equipo para que haga un saque de banda: *falta personal de banda*. Si se comete sobre un jugador que está intentando un tiro a canasta se le otorgan dos tiros libres si la canasta no ha sido conseguida. Si había entrado se da como buena y se concede tan sólo un tiro libre adicional.

5 segundos en el fuera de banda

Para poner el balón en juego desde la banda se dispone tan sólo de 5 segundos. Si pasado este tiempo no se ha sacado el equipo pierde la posesión del balón y saca el rival. Para poder sacar tranquilo y sin presión es un buen consejo decirle al niño que no saque desde encima de la misma línea, sino que se separe todo lo que necesite para que no le moleste el defensa.

Falta técnica a un jugador o al entrenador

Se aplica cuando un jugador presenta una actitud poco decorosa o deportiva, por ejemplo protestando una decisión del árbitro de un modo no educado o insultando a un rival. En la práctica real puede seguir jugando el partido y se castiga la falta otorgando dos tiros libres al equipo rival. En nuestro baloncesto educativo somos partidarios de que a un jugador que comete una falta técnica se le sienta en el banquillo para que asocie claramente que no permitimos esas conductas en el juego. Al terminar el partido hablaremos con él para hacerle ver lo inadecuado de su conducta.

Esto mismo se aplica al propio entrenador. Debe dirigirse siempre de un modo educado al árbitro o a los rivales y no debe olvidar nunca que es el espejo en el que se miran los jugadores. En

caso de que cometa *técnica* se castiga con dos tiros libres y además saca de banda el equipo beneficiado.

Actividades

Actividad 38: Partido de baloncesto.

Objetivo: *practicar el juego real de baloncesto, atendiendo a las reglas que se vayan acordando.*

Material: *balón.*

Organización: *dos equipos de 4 jugadores cada uno.*

Desarrollo: *se juega un partido de baloncesto durante un tiempo determinado, 3x3. El cuarto jugador arbitra y se va cambiando con los compañeros. Se juega sólo en una canasta.*

Variantes:

- *No está permitido botar.*
- *Se limita el número de botes por ataque.*
- *Sólo se permite anotar desde dentro de la botella.*
- *Sólo se permite anotar desde fuera de la botella.*
- *No se permite que un mismo jugador anote dos canastas consecutivas.*

8) RESPETAR LAS NORMAS BÁSICAS APRENDIDAS

En esta etapa damos un salto adelante e introducimos unas nuevas normas que se deben respetar, además de las ya aprendidas en la primera etapa.

Generales

- Cuidar la salud: mantener hábitos sanos en relación con la alimentación y con el descanso.

- Decir no al consumo de tóxicos: no al alcohol, no al tabaco, no a las drogas.
- Higiene y cuidado del cuerpo: llevar las uñas de las manos bien cortadas y adquirir el hábito de ducharse después de practicar baloncesto.

En el juego

- Respetar en los entrenamientos y en los partidos el reglamento aprendido.
- Respetar al árbitro y las decisiones que toma.
- Respetar a todos los participantes del juego, compañeros, rivales, árbitro y entrenador, independientemente del sexo y del nivel técnico que tengan

9) COLABORAR EN CREAR ESPÍRITU DE EQUIPO

La integración en el equipo

En primer lugar el profesor-entrenador debe conseguir que el niño que llega a la práctica del baloncesto como una individualidad, gracias a su intervención y después de un cierto tiempo, se sienta parte de ese grupo o equipo.

Esto se consigue integrándolo, potenciando las relaciones positivas entre los jugadores, estableciendo unas normas iguales para todos y unos objetivos comunes. Debe conseguir que niños y niñas comenten a sus compañeros de clase orgullosos que ellos son del equipo de baloncesto del colegio. Esta convivencia sana es un marco excepcional para hacer amigos, no sólo para los más extrovertidos sino también para los más tímidos, que encuentran en la seguridad del grupo la confianza para mostrarse como son. Todo

esto colabora de un modo muy importante en el proceso de socialización del niño. Por lo tanto, hay que transmitir la idea de jugar baloncesto por el bienestar físico y mental que produce y por las relaciones de amistad que ofrece, independientemente del nivel técnico alcanzado.

Equipos mixtos

Debe ser un objetivo prioritario del entrenador o entrenadora que nadie se sienta excluido porque es “malo” jugando, y nadie debería abandonar la práctica, en el contexto escolar, por esta razón. Damos un trato igualitario a niños y niñas, creando siempre grupos de trabajo mixtos para que se habitúen a trabajar codo a codo unos con otros, introduciendo de un modo indirecto la igualdad de oportunidades entre ambos sexos.

La colaboración tras un objetivo común

Una de las cosas que más sensación de equipo crea es la cooperación para alcanzar un objetivo común. Por lo tanto debemos tenerlo presente a la hora de las tareas y actividades para ir creando este espíritu de equipo deseado, haciendo ver al niño la necesidad y el valor de la colaboración con los compañeros. Desarrollando, pues, una manera de hacer solidaria, siendo generoso en ofrecer ayuda cuando nos la piden y no teniendo inconveniente de pedirla cuando nos hace falta.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN ---

La metodología que aplicamos en esta etapa va en la línea de la que hemos empleado en la primera. Como hemos visto, el elemento técnico que toma mayor importancia es el pase que niños y niñas deben practicar con asiduidad. Lo entrenamos de momento en situaciones sencillas, por lo tanto sin defensa, y luego en situacio-

nes de ventaja numérica en la que hay dos atacantes y un solo defensa.

Para evaluar los aprendizajes de esta etapa nos fijamos en el *juego de equipo*, viendo si han incorporado los elementos técnicos introducidos de nuevo y si han consolidado los de la etapa anterior. Para ello observamos si están presentes en el juego. Por otro lado vemos si son capaces de desmarcarse y utilizar el apoyo de los compañeros para sacarse de encima la presión defensiva.

Finalmente valoramos si son capaces de jugar adecuadamente las situaciones de ventaja numérica para el ataque de $2x1$, si respetan las normas que hemos marcado y si son capaces de colaborar con un compañero en busca de un objetivo común. De alguna manera, en esta etapa, niños y niñas deben empezar a superar su egocentrismo para empezar a formar parte del grupo o equipo.

8

Tercera etapa: Juego de asociación

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES _____

Basamos el proceso de enseñanza y de aprendizaje partiendo de la situación global de juego 2×2 en la que niños y niñas juegan conjuntamente con uno o más compañeros debiendo coordinar sus acciones en busca de un objetivo común, tanto en ataque como en defensa. Es la etapa del juego de asociación como tal, es decir, que son ya capaces de crear una estrategia (“jugada”) sencilla con otro compañero. Eso requiere ya el trabajo conjunto tras un objetivo común: encestar o impedir que se enceste. Etapa, pues, en la que se entra de lleno en el juego por parejas, 2×2 , en la superioridad numérica del 3×2 y en el juego por tríos, 3×3 . Además, damos el salto final introduciendo la práctica del juego real: 5×5 .



(Foto: Miguel Ángel Forniés).

TERCERA ETAPA		
Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>1) Conservar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar el balón con uno o más compañeros. • Conocer algunos aspectos técnicos relacionados con el juego de 2x2 y 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en un 2x2 y un 3x3: <ul style="list-style-type: none"> – Desmarque al espacio libre. – Tipo de pase adecuado. – Recepción del pase de retorno. • El desmarque: <ul style="list-style-type: none"> – Finta de recepción. – La puerta atrás. • Pase de pecho a una mano. • Pase picado a una mano. • <i>Recepción a una mano.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrella de pases. • <i>Toca al que tiene el balón.</i> • Tres pases y tirar (2x2 y 3x3).
<p>2) Progresar, jugadores y balón hacia la canasta contraria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progresar con el compañero en situaciones de 2x2 y 3x3. • Conocer algunos aspectos técnicos necesarios para la realización de un 2x2 y un 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de 2x2 y 3x3 en las que se utilicen espacios amplios. • El cambio de mano por detrás de la espalda. • El pase de béisbol. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Basket-rugby.</i> • Trenzas de 4. • Cambia el <i>chip</i>. • 3x3x3 en todo el campo.
<p>3) Conseguir tirar desde la posición más adecuada para anotar canasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intentar canastas desde todas las posibilidades. • Ampliar las posibilidades de conseguir anotar canasta a partir del aprendizaje de nuevos aspectos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas motrices en las finalizaciones de un 2x2 y un 3x3, eligiendo la opción más adecuada entre: <ul style="list-style-type: none"> – Pasar y aclarar, pasar y cortar, penetrar y doblar. – Pasar y bloquear: al jugador sin balón, al jugador con balón. • Resolución de problemas motrices en las finalizaciones de un 3x2. • El rebote de ataque. • Las entradas a canasta pasada. • El tiro en elevación. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pasa y ve a tocar el cono.</i> • <i>Pasa y ve a tocar la mano del entrenador.</i> • <i>Pásala al compañero que quede libre.</i> • El contrataque de 11.
<p>4) Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar el avance del rival en colaboración con un compañero. • Conocer la posición básica defensiva en ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de defensa de 2x2 y 3x3. • Posición básica defensiva en ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2x2 en todo el campo. • 2x2 en todo el campo con apoyo lateral. • 2x2 en todo el campo con apoyo en profundidad. • 3x3x3 en todo el campo.

Objetivos	Contenidos	Actividades
<p>5) Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival enceste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oponerse en defensa al avance en profundidad del rival. • Elegir el desplazamiento defensivo idóneo en cada momento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de defensa en un 2x2 y un 3x3 cerca de la canasta, valorando: <ul style="list-style-type: none"> – La defensa de los cortes. – La defensa del pasar y cortar. – Saltar a detener el balón y recuperar a mi jugador. – La defensa de los bloqueos: pasando por delante, pasando por el medio y cambiando de jugador. • Desplazamientos defensivos a emplear. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Defiende el corte.</i> • <i>Defiende el pasar y cortar.</i> • <i>Salta a detener el avance del balón.</i> • El contrataque de 11.
<p>6) Recuperar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperar el balón a través del rebote. • Conocer la técnica del rebote en defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización del rebote en defensa como forma de recuperar el balón en situaciones de juego real. • La posición básica de rebote. • La técnica de salto y caída. • La protección del balón y el giro para encarar el primer pase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar a por un balón. • La disputa de un rebote. • Ejercicio global de defensa.
<p>7) Practicar el juego y conocer las reglas necesarias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos al 5x5. • Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos al 5x5. • Reglas: pasos en las paradas y arrancadas; campo atrás en el avance; 3 segundos en la zona; uso ilegal de las manos en defensa; falta personal en ataque; 10 segundos para cruzar medio campo; 30 segundos de posesión del balón; 5 faltas personales cometidas por un jugador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar partido de baloncesto 5x5.
<p>8) Respetar las normas aprendidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normas generales. • Normas en el juego. 	
<p>11) Aprender a competir de manera positiva, valorando la participación como tal, con independencia del resultado final.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valoraciones del partido, independientes del resultado final. • Iniciación al baloncesto federado. 	

1) CONSERVAR LA POSESIÓN DEL BALÓN

Objetivo adaptado a la etapa:

- Conservar el balón con uno o más compañeros.
- Conocer algunos aspectos técnicos relacionados con el juego de 2x2 y 3x3.

Contenidos:

- Utilización de la técnica individual en la resolución de los problemas motrices originados en un 2x2 y un 3x3:
 - Desmarque al espacio libre.
 - Tipo de pase adecuado.
 - Recepción del pase de retorno.
- El desmarque.
- Finta de recepción.
- La puerta atrás.
- Pase de pecho a una mano.
- Pase picado a una mano.
- Recepción a una mano.

Desarrollo de los contenidos

Técnica individual en el 2x2 y en el 3x3

Abordamos la utilización de la técnica individual en la resolución de los problemas motrices originados en un 2x2 y un 3x3:

- Desmarque al espacio libre.
- Tipo de pase adecuado.
- Recepción del pase de retorno.

Nos adentramos ahora en el 2x2 o juego por parejas y en el 3x3 o juego por trios. Los elementos del juego más importantes los hemos visto ya en la etapa anterior; lo único que ocurre ahora es que los apoyos, tienen también defensa.

Los elementos más importantes de este juego serán: desmarque al espacio libre a distancia de pase, pero ahora ya con intención táctica, es decir, yendo a recibir en un sitio donde sea fácil encestar y escoger el "momento" y el tipo de pase adecuado, teniendo ahora como dificultad añadida que ambos jugadores tienen defensa. Finalmente, después de pasar el balón, no nos quedamos quietos sino que debemos desmarnos para recibir un posible pase de retorno en las mejores condiciones.

Al pasar al 3x3 lo más importante es que jugamos ya de un modo simétrico con los dos lados del campo y tiene como mayor dificultad que debemos coordinar el juego de los dos jugadores que no tienen balón, que siguen jugando con el criterio de no ir hacia el balón para dejar espacios.

El desmarque

En la etapa anterior enseñábamos a desmarse haciendo cambios de ritmo y de dirección. Vamos a aplicarlo ahora de un modo más específico al baloncesto: enseñando a desmarse, pero ya con intención táctica. El desmarque será en una trayectoria que va hacia la canasta y consistirá en ir dentro de la zona para recibir fuera, o en pedir el balón fuera para que cuando el defensa anticipe ir dentro y ganar una posición a su espalda y cercana a la canasta.

Finta de recepción

Vamos hacia dentro con pasos cortos y rápidos y cambiamos de sentido rápido yendo hacia afuera con un paso grande separándonos del defensa pidiendo el balón con el brazo estirado y alejado del mismo. El pase de pecho es un buen pase para esta situación. Los desplazamientos para esta finta suelen seguir dos trayectorias habitualmente: en *V* o en *U*.

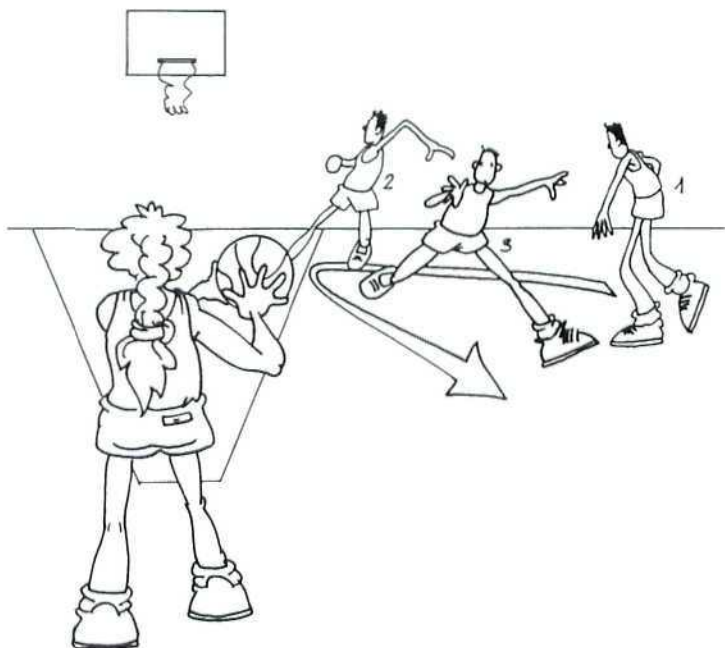


Gráfico 66. La finta de recepción sin defensa.

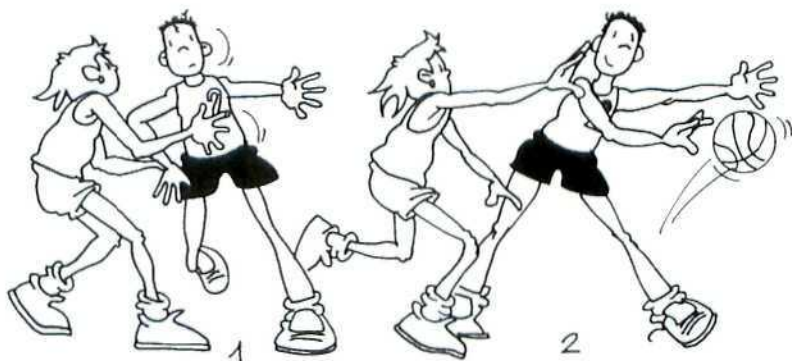


Gráfico 67. La finta de recepción con defensa.

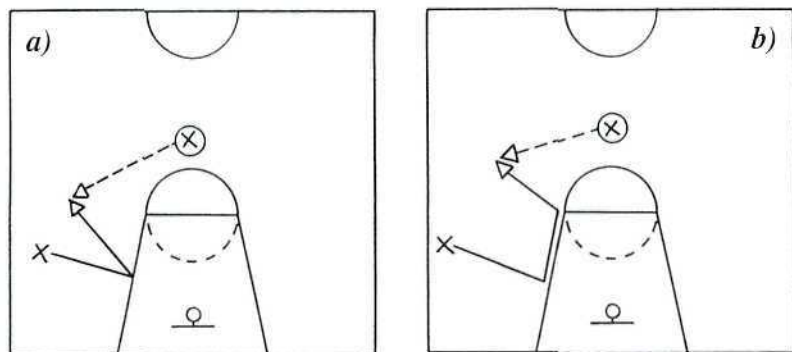


Gráfico 68 a) y b). Trayectorias de las fintas de recepción.

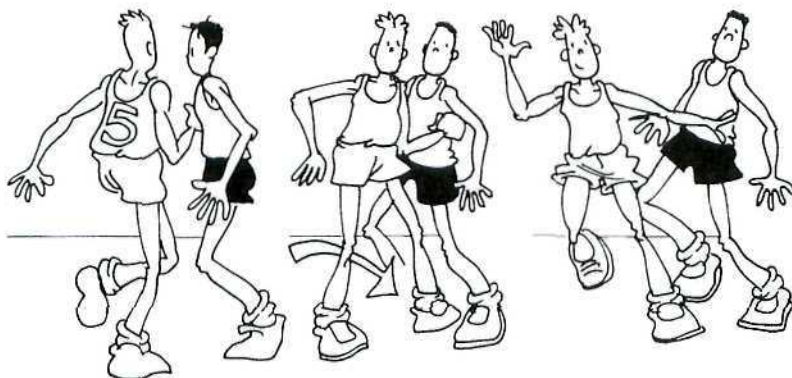


Gráfico 69. La finta de recepción cruzando la pierna por delante del defensor.

La puerta atrás

Pedimos el balón fuera con el brazo extendido y cuando el defensor tapa el pase cruzamos la pierna a su espalda y salimos corriendo hacia la canasta para recibir cerca de ella. El pase picado es el ideal aquí.

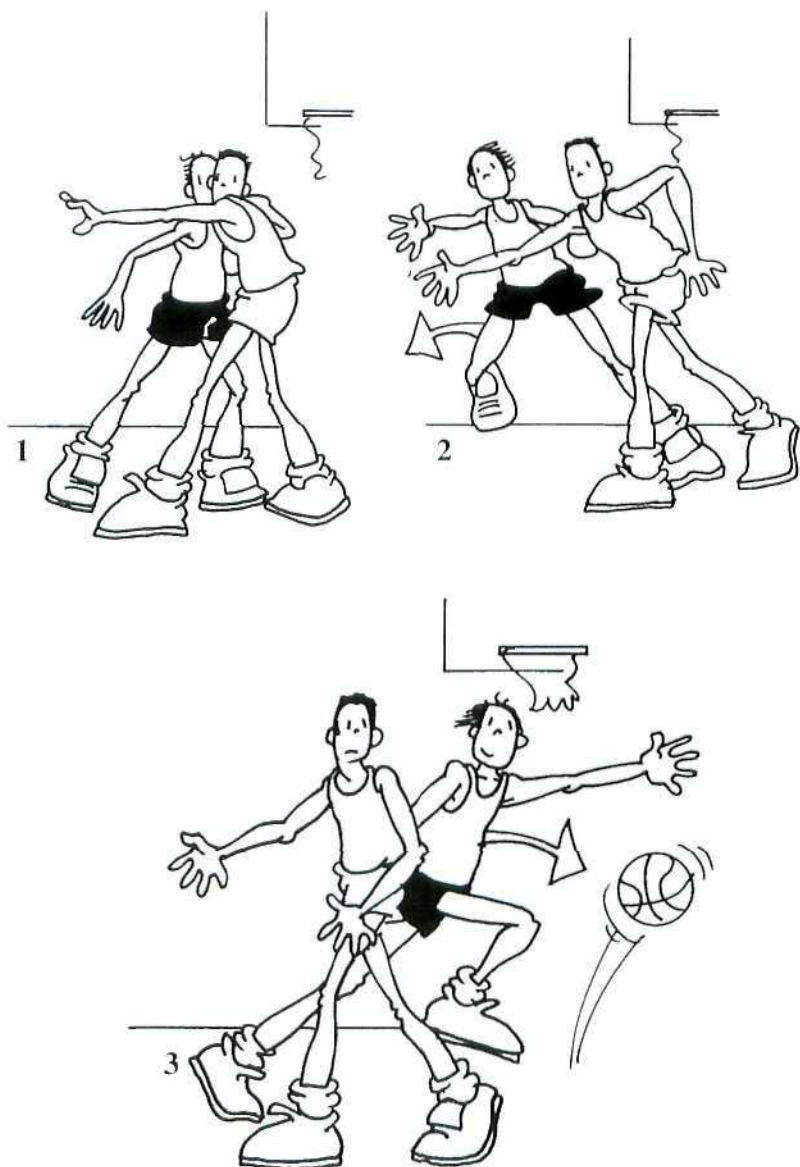


Gráfico 70. La puerta atrás.

Pase de pecho a una mano

Se conoce también como pase lateral. El balón se saca fuera del cuerpo a la altura del pecho y la mano de pase se coloca detrás del mismo. A partir de esta posición se pasa mediante una extensión del brazo y golpe de muñeca final. Es un buen pase para distancias cortas y cuando se está defendido. Nos podemos ayudar con un pivote, movimiento de un pie, para abrir el ángulo de pase y poder sacar la presión defensiva, pasando de pecho con la mano más alejada del defensa dependiendo de la situación.

Pase picado a una mano

Se parte de la misma posición que en el anterior, pero ahora se lanza el balón contra el suelo para que rebote y le llegue al receptor. Sigue los mismos criterios que el pase picado a dos manos.

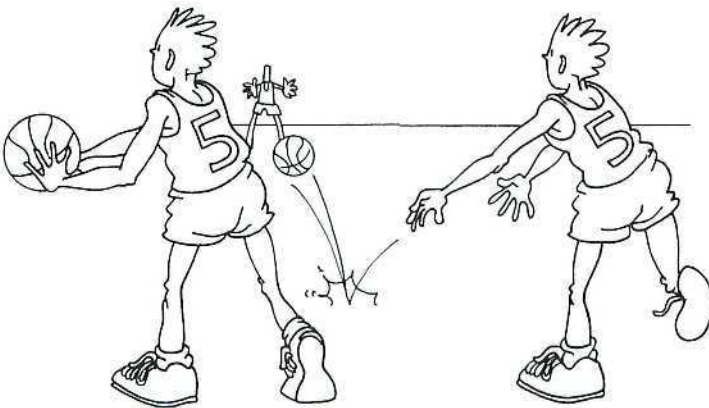


Gráfico 71. La técnica del pase picado a una mano.

Recepción a una mano

Se utiliza cuando tenemos a un defensa cerca de nosotros. Se pide siempre el balón con la mano más alejada del defensa mientras que con la otra se le impide que llegue a tapan la línea de pase. Se

controla primero el balón con la mano de recepción y enseguida se lleva la otra para sujetarlo con fuerza con dos manos. Dependiendo de que el pase sea alto o bajo colocaremos la mano de recepción en una posición u otra.

Actividades

Actividad 39: Estrella de pases.

Objetivo: practicar la técnica de los distintos pases aprendidos.

Material: balones.

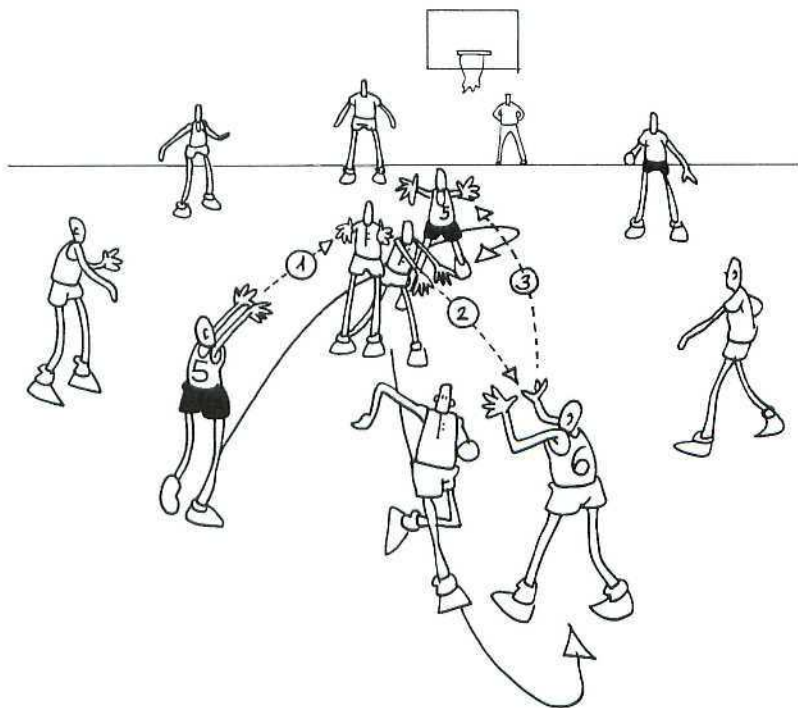


Gráfico 72. La estrella de pases.

Organización: se distribuyen los alumnos en un círculo, con uno en el centro tal como muestra el gráfico 72.

Desarrollo: se empieza con el balón en un jugador de fuera del círculo que lo pasa al de dentro y va a ocupar su posición. El de dentro pasa al siguiente de fuera, según el sentido establecido y va a ocupar su posición. Y, así se va siguiendo. Se van cambiando los tipos de pase.

Variantes:

- Se puede ir variando la separación.
- Se puede hacer con dos balones y dos jugadores dentro del círculo. Se empieza con los balones en posiciones simétricas.

Actividad 40: Toca al que tiene el balón.

Objetivo: recibir y pasar deprisa manteniendo la posesión del balón. Toma rápida de la decisión y desmarque en apoyo.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores libremente por la pista y hay unos que "paran", dependiendo del grupo, 3, 2 ó 1.

Desarrollo: los que atacan no pueden botar y deben ir pasándose el balón. Los defensas deben ir a tocar al jugador cuando tiene la posesión del balón. Cuando lo consiguen, el que ha sido tocado pasa a parar cambiando su función con el defensa que le ha tocado.

Observaciones: se experimenta la toma de decisión rápida de a quién pasar.

Actividad 41: Tres pases y tirar (2x2 y 3x3)

Objetivo: mantener la posesión del balón con el compañero

Material: balones.

Organización: se distribuyen los alumnos en grupos de cuatro, en las dos canastas: dos atacantes y dos defensas.

Desarrollo: los dos atacantes deben realizar tres pases entre ellos antes de resolver el 2x2 e intentar meter canasta. Los defensas deben evitarlo; sólo si recuperan el balón o cogen el rebote podrán pasar a atacar.

Variante: lo mismo, pero ahora para el 3x3. Se forman grupos de 6 jugadores, 3 atacan y 3 defienden. Los atacantes deben dar 5 pases antes de intentar meter la canasta.

2) PROGRESAR, JUGADORES Y BALÓN, HACIA LA CANASTA CONTRARIA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Progresar con el compañero, en situaciones de 2x2 y 3x3.
- Conocer algunos aspectos técnicos necesarios para la realización de un 2x2 y un 3x3.

Contenidos:

- Situaciones de 2x2 y 3x3 en las que se utilizan espacios amplios.
- El cambio de mano por detrás de la espalda.
- El pase de béisbol.

Desarrollo de los contenidos

2x2 y 3x3 utilizando espacios amplios

Se plantean situaciones en las que los jugadores, utilizando todo lo ancho de la pista, se desplazan de un extremo al otro de la misma.

Los jugadores sin balón deberán desmarcarse alejándose del balón y ofreciendo un apoyo, bien en amplitud, bien en profundidad. El jugador con balón deberá jugar con el espacio e intentar superar botando a su defensa y en caso de que no pueda, buscar el apoyo del compañero escogiendo pase en corto o en largo. Para superar al rival botando, además de los cambios ya conocidos, podrá utilizar el cambio de mano por detrás de la espalda y para pasar el balón al apoyo en profundidad podrá emplear el pase de béisbol.

En estas transiciones rápidas de un campo al otro es frecuente que el equipo contrario intercepte el balón, debiendo pasar rápidamente de ataque a defensa para contrarrestar su acción.

El cambio de mano por detrás de la espalda

Se emplea en situaciones en las que el atacante viene lanzado botando y tiene una defensa a una distancia a la que puede ser peli-

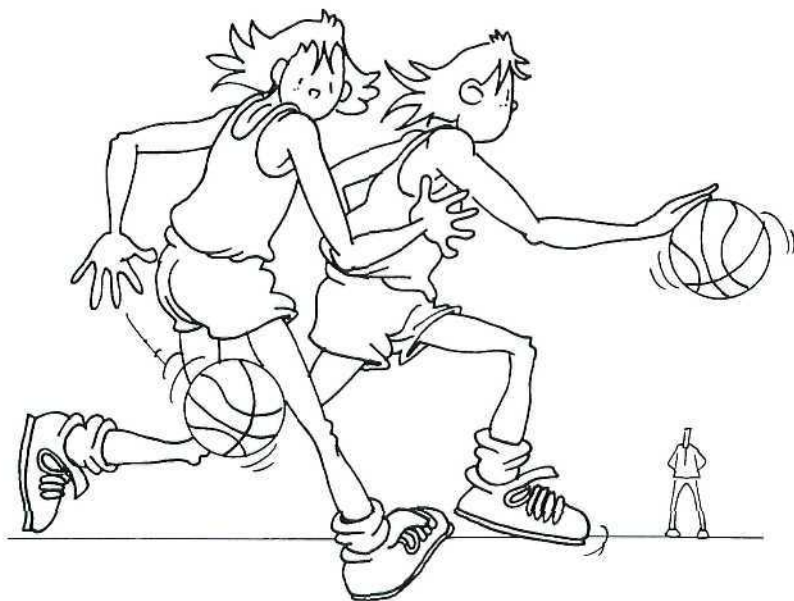


Gráfico 73. El cambio de mano por detrás de la espalda.

grosso cambiarlo por delante. Es más rápido que el reverso y además permite ver en todo momento lo que pasa en el juego. Para su realización el jugador viene botando, adelanta la pierna contraria a la mano de bote dejando el balón retrasado, lo cambia de mano pasándolo por detrás de la espalda y sale explosivo botando en la nueva dirección.

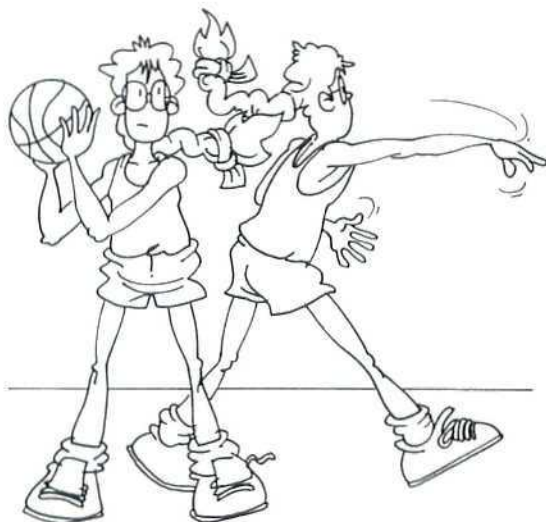


Gráfico 74. El pase de béisbol.

El pase de béisbol

Es el pase ideal para las distancias largas. Se llama así porque recuerda el movimiento del lanzador de la pelota en el béisbol. Para practicarlo se lleva la pierna de la mano de lanzamiento atrás y el balón a una posición lateral de la cabeza. A partir de aquí se separa hacia afuera y se

lanza extendiendo el brazo de lanzamiento hacia adelante y golpe final de muñeca.

Actividades

Actividad 42: *Basket-rugby.*

Objetivo: progresar con balón y los compañeros hacia la canasta rival.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los alumnos en dos grupos de 5 jugadores cada uno. Se puede trabajar con grupos más reducidos.

Desarrollo: se disputa un partido, primero sólo pasando y luego permitiendo un solo bote por acción para avanzar, con el objetivo de ir a hacer un 'touch-down' (dejar el balón en el suelo detrás de la línea de fondo).

Cuando se consigue se continua el juego como en el rugby haciendo un intento; en nuestro caso tirando un tiro libre o un triple o desde donde queramos. Si se retiene el balón entre dos jugadores se disputa un salto desde ese punto del campo. Cuando hay fuera de banda se saca como en el rugby, colocándose los jugadores en dos filas y lanzando el balón entre medio de ambas.

Se juega por tiempo y gana el equipo que consigue más puntos. Dejar el balón en el suelo vale 3 puntos y el intento 2.

Observaciones: se experimenta cómo avanzar hacia la canasta contraria aprovechando los apoyos de los compañeros en amplitud y en profundidad.

Actividad 43: Trenzas de cuatro.

Objetivo: practicar el pase en movimiento y avanzar con un compañero hacia la canasta rival, y situación de 2x2 a toda la pista.

Material: balones.

Organización: se disponen los jugadores en un fondo del campo distribuidos en cuatro filas.

Desarrollo: se avanza un grupo de cuatro, como muestra el gráfico 75, haciendo trenzas. Se pasa el balón alternativamente a derecha e izquierda y siempre se pasa por detrás del jugador o jugadores, cuando hay dos, del lado donde se ha pasado el balón para avanzar y volver a recibir pase.

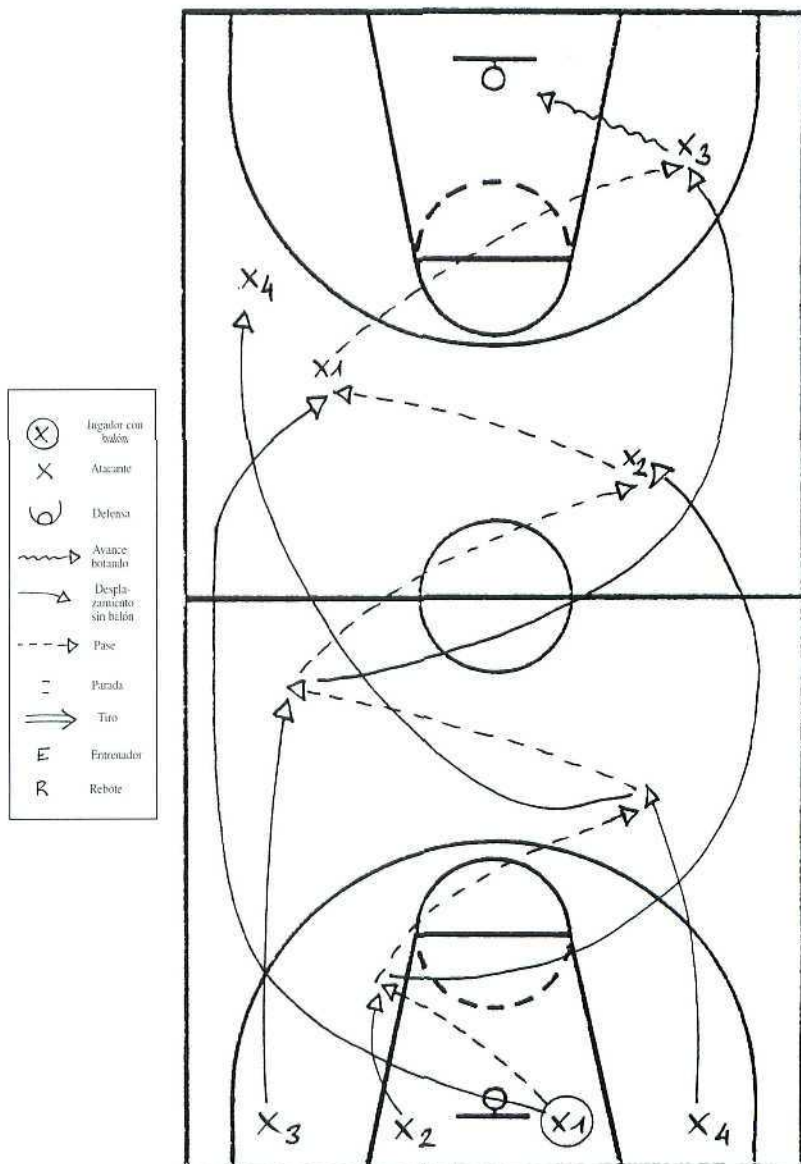


Gráfico 75. Trenzas de cuatro.

Los dos jugadores que han salido en la posición de los extremos se transforman a la vuelta en defensas de los dos que han salido de las posiciones centrales, jugando un 2x2 a toda la pista acabando en canasta. Se van rotando las posiciones de salida para las siguientes tandas.

Actividad 44: Cambia el 'chip'.

Objetivo: pasar rápido de atacar a defender.

Material: balones.

Organización: se disponen los jugadores repartidos la mitad en cada fondo del campo, repartidos en dos filas, con un balón en una de las filas. Para la práctica del 3x3, se hace con tres filas.

Desarrollo: a la señal del profesor-entrenador salen los primeros de cada fila pasándose el balón dirección hacia medio campo. El entrenador está sobre la línea de medio campo en un lateral. Grita el nombre de uno de los cuatro jugadores que debe pasarle el balón a él. El equipo que se queda sin balón defiende y el otro ataca. Debe terminar el ejercicio con canasta.

Observaciones: se experimenta el cambiar el sentido de avance y pasar a defender rápidamente.

Actividad 44 bis: 3x3x3 a todo el campo.

Objetivo: aprender a progresar con oposición en una dinámica de 3x3.

Material: balones.

Organización: se coloca un equipo de tres jugadores en cada canasta y otro en medio campo con el balón.

Desarrollo: el equipo de medio campo ataca hacia una canasta. Si consigue encestar ataca de nuevo contra la otra canasta,

quedando a defender el mismo equipo que había. Si no encesta, el equipo que defendía sale atacando hacia la otra canasta y el que ha atacado se transforma en defensa. Así se van jugando 3x3 alternativamente en una y otra canasta.

Se puede jugar por tiempo y contando el número de canastas o a un determinado número de encestes.

3) CONSEGUIR TIRAR Y ANOTAR CANASTA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Intentar canastas desde todas las posibilidades.
- Ampliar las posibilidades de conseguir anotar canasta a partir del aprendizaje de nuevos aspectos técnicos.

Contenidos:

- Resolución de problemas motrices en las finalizaciones del 2x2 y 3x3, eligiendo la opción más adecuada entre:
 - Pasar y aclarar.
 - Pasar y cortar.
 - Penetrar y doblar
 - Pasar y bloquear:
 - Al jugador sin balón.
 - Al jugador con balón.
- Resolución de problemas motrices en las finalizaciones 3x2.
- Ir al rebote de ataque.
- Las entradas a canasta pasada.
- El tiro en elevación.

Desarrollo de los contenidos

Resolución en las finalizaciones del 2x2 y 3x3

Se trata de resolver problemas motrices en las finalizaciones del 2x2 y 3x3 eligiendo la opción más adecuada entre:

- Pasar y aclarar.
- Pasar y cortar.
- Penetrar y doblar
- Pasar y bloquear:
 - Al jugador sin balón.
 - Al jugador con balón.

Existen cuatro maneras fundamentales de organizar el ataque con el compañero para encontrar una finalización rápida y efectiva, que veremos a continuación. Entramos dentro del juego de asociación en el que niños y niñas deben crear una estrategia conjunta de ataque con un compañero.

Pasar y aclarar

Después de *pasar* el balón al compañero no debemos quedarnos quietos sino movernos siempre. Si nos quedamos quietos no captamos la atención de nuestra defensa y así puede ayudar a defender al jugador de balón. Si nos movemos le obligamos a que esté pendiente de nosotros y no pueda ayudar. Debemos movernos inteligentemente, alejándonos del balón para que nuestro compañero tenga más espacio para poder jugar 1x1 y entrar hacia canasta. Se le llama *aclarar* a esta acción porque aclara o limpia la zona para el compañero. Con esto nos basta cuando jugamos situaciones de 2x2. Si introducimos un tercer jugador, esta acción de aclarar nos lleva hacia donde está el tercer jugador y se transforma en un cambio de posiciones. Así, si el jugador del centro del ataque pasa el balón a la derecha, aclara hacia el lado izquierdo y acaba cambiando la posición con el jugador de ese lado que va a reponer la posición central.

Pasar y cortar

Otra posibilidad es que en lugar de alejarnos del balón, hagamos ver que nos vamos un poquito para llevarnos a nuestra defensa y ganar espacio para luego cortar, bien por delante o bien por detrás de él, hacia la canasta para recibir un pase en inmejorables condiciones, cerca del aro, y poder anotar con facilidad. Cuando jugamos en 3x3, el jugador del lado contrario repone la posición central que ha dejado vacía el jugador que ha cortado. A esta acción se la conoce como *pasar, cortar y reemplazar*. De este modo siempre los tres jugadores están conectados y el juego de 3x3 tiene una continuidad.

Penetrar y doblar

Finalmente se puede crear una estrategia no tras el pase sino mientras se bota el balón. El jugador con la pelota debe ganar ventaja sobre su defensa e ir hacia canasta sólo. Si la defensa de nuestro compañero viene a por nosotros para detener nuestro avance hacia la canasta, dejará libre a su par aprovechando nosotros para pasarle el balón debajo de canasta para que anote. Cuando jugamos 3x3 el tercer jugador, primero se alejará del balón para que los otros dos puedan jugar su penetrar y doblar y luego irá a reponer la posición central en apoyo, por si no consiguen resolver en canasta.

Pasar y bloquear: al jugador sin balón; al jugador con balón

EL BLOQUEO

Es una situación de ataque en la que un jugador adquiere una posición sólida en un punto determinado de la pista, cercano a un compañero, para que éste lleve a su defensa contra el bloqueo, librándose de su marcaje para poder recibir el balón con ventaja. Si el bloqueo se realiza sobre un jugador que no tiene el balón se llama *bloqueo indirecto*, y si se realiza sobre un jugador con el balón se llama *bloqueo directo*.

Siendo fieles a nuestro concepto global de juego de alejarnos del balón para dejar espacios libres, introducimos primero la enseñanza del bloqueo indirecto para, al final de la etapa, introducir el



Gráfico 76. La posición básica de bloqueo.

directo, entrando ya en el concepto global de juego de poder ir hacia el balón. Cabe destacar un bloqueo especial que se conoce como *bloqueo ciego*: el bloqueo se realiza por la espalda del jugador, sin que lo pueda ver, siendo de gran efectividad. Se puede realizar al jugador con balón o sin él.

LA POSICIÓN BÁSICA PARA EL BLOQUEO

El jugador debe colocarse en la posición básica, flexionado y separando las piernas un poco más de lo normal para aumentar la superficie de bloqueo, y con las manos cruzadas sobre el pecho, como muestra el gráfico 76, o bien en una posición más baja, entre las piernas. Lo importante es que los brazos y los codos queden pegados al cuerpo ya que si están abiertos y hay contacto físico se considera falta. A lo

largo de todo el bloqueo el jugador debe permanecer quieto en esta posición ya que si no se considera falta.

TRAYECTORIAS

Los bloqueos se pueden realizar en cualquier posición del campo y siguiendo todas las posibles trayectorias, siendo lo más

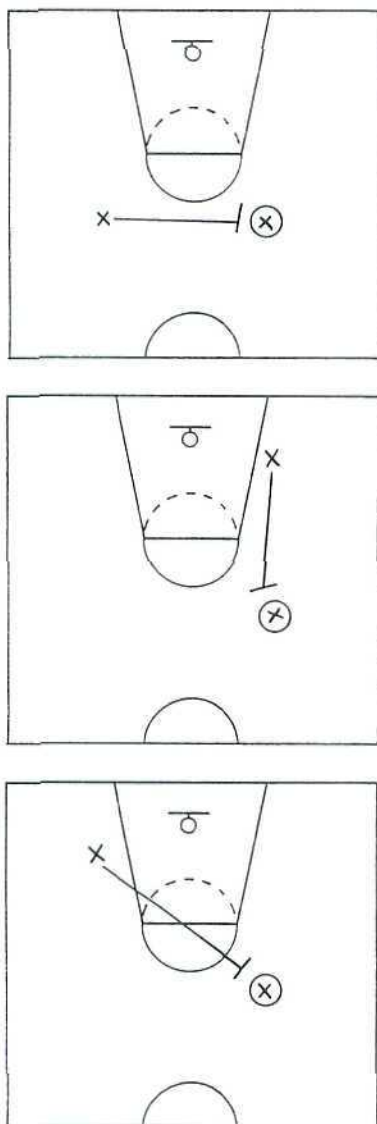


Gráfico 77 a), b) y c).
Las trayectorias de los bloqueos.

común que se hagan siguiendo una trayectoria horizontal, vertical o en diagonal, tal como muestra el gráfico 77.

REALIZACIÓN DEL BLOQUEO

El jugador que va a realizar el bloqueo (bloqueador) escoge el punto donde lo va a efectuar y adquiere la posición sólida de bloqueo. El jugador que se va a beneficiar del bloqueo (bloqueado) es el encargado de buscar la trayectoria adecuada para llevar a su defensa contra el bloqueo para que se quede pegado en él y pueda salir con ventaja botando o para recibir un pase. El jugador bloqueado debe salir siempre por el lado donde se le pone el bloqueo ceñido al bloqueador para no dejar espacio por donde pueda pasar su defensa.

ACCIONES POSTERIORES

Una situación de bloqueo tiene muchas posibles soluciones, dependiendo de la respuesta defensiva. Explicaremos la más clásica y efectiva que conocemos como *bloqueo y continuación*. Tal como muestra el gráfico 78 es frecuente que el defensa del bloqueador salte a detener al atacante que ha sido bloqueado. La jugada consiste en que el bloqueador, después



Gráfico 78. Bloqueo y continuación.

de poner el bloqueo, se gire y corte hacia canasta para recibir un pase con todas las ventajas, al quedar libre de marcaje.

Resolución de problemas motrices en las finalizaciones 3x2

Se trata de una situación de ventaja numérica más elaborada que la vista en la etapa anterior, de 2x1. El jugador central debe

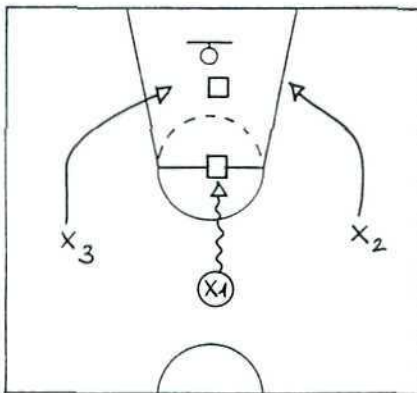


Gráfico 79. La situación del 3x2.

pasar el balón al compañero más adelantado y con ventaja, para que éste termine con una entrada explosiva, o bien pase el balón al jugador del otro lado para que resuelva desde debajo de canasta. Si esto no es posible, el jugador central va en apoyo del lado donde ha pasado para recibir pase de retorno y tirar o pasar el balón al otro lado para que resuelva el compañero desde debajo de canasta.



Gráfico 80. Cómo ir al rebote de ataque.

Las entradas a canasta pasada

La entrada a canasta pasada se realiza empezando desde un lado de la misma, pasando por debajo de la canasta y acabando tirando de espaldas a la misma desde el otro lado. Se debe controlar la distancia desde donde se inicia, pasar por debajo de la canasta y no por detrás del tablero, y girarse para quedar en la bisectriz del ángulo que forman el aro y el tablero. Quedamos sobre la misma

Ir al rebote de ataque

Siempre que se tira a canasta hay que ir al rebote de ataque intentando ganar una posición sólida por delante de nuestra defensa, quedando el atacante más cerca de canasta que él. Saltando a coger el rebote e inmediatamente, sólo tocar el suelo, levantarse de nuevo para tirar a canasta. No podemos renunciar a la posibilidad de un lanzamiento desde debajo de la canasta, de alto porcentaje de acierto.



Gráfico 81. La técnica de la entrada a canasta pasada.

trayectoria que si viniéramos desde ese lado, pero de espaldas a la canasta. Desde esa posición se gira la cabeza para ver el tablero y se lanza con una extensión de brazo y un golpe de muñeca apoyando el tiro en tablero o bien directo a canasta.

El tiro en elevación

Se conoce por tiro en elevación al que se realiza despegando los pies del suelo, pero sin llegar a mantenerse en el aire, que sería el que se llama *en suspensión*. Habitualmente, los principiantes no están preparados para realizarlo.

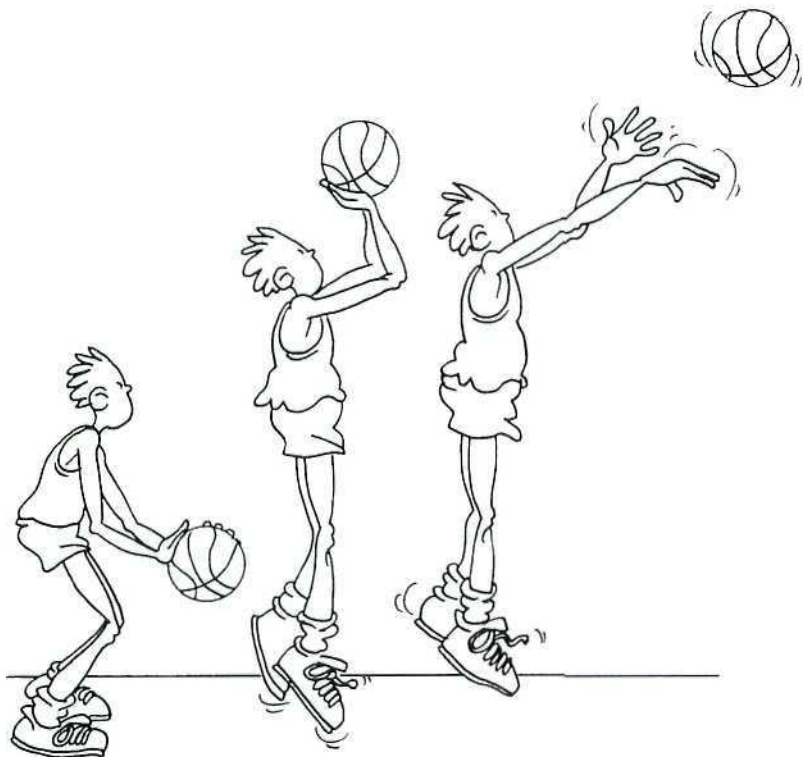


Gráfico 82. La técnica del tiro en elevación.



En este tiro lo que se hace es aprovechar la fuerza del impulso de piernas para tirar desde arriba y desde posiciones más lejanas con comodidad. Debemos controlar que esto no distorsione en exceso la mecánica normal de lanzamiento y que no les quite confianza ni acierto. Se tira igual, lo único que dando un pequeño salto y aprovechando así la fuerza de las piernas.

Tiro en elevación.
(Foto: Josep Manel Giner).

Actividades

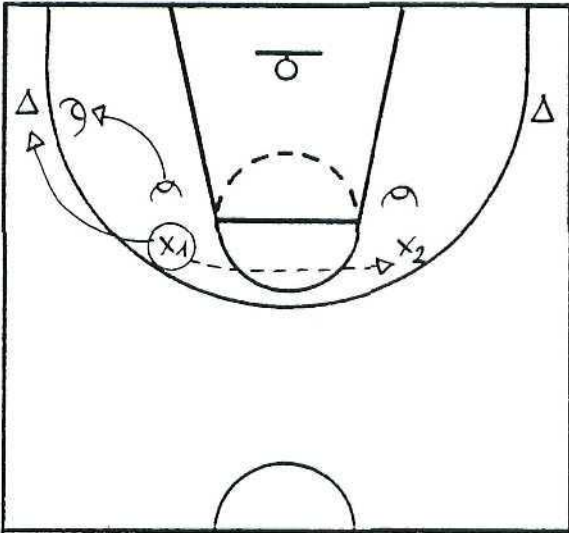
Actividad 45: Pasa y ve a tocar el cono.

Objetivo: aprender a 'aclorar' (alejarse del balón) después de pasar.

Material: balones y conos.

Organización: se distribuyen los jugadores tal como muestra el gráfico 83, en grupos de 4, dos atacantes y dos defensas; y se colocan dos conos, uno a cada lado de la pista.

Desarrollo: el jugador pasa el balón y se desplaza a tocar el cono volviendo luego a recibir pase. Su compañero hace lo mismo. Se puede determinar hacer este trabajo un número de veces y luego se acaba jugando 2x2 libre a conseguir canasta. La defensa cambia cuando recupera balón o coge rebote.



⊗	Jugador con balón
×	Atacante
⊖	Defensa
→ (onda)	Avance botando
→ (línea)	Desplazamiento sin balón
- - - →	Pase
⋮	Parada
⇒	Tiro
E	Entrenador
R	Rebote

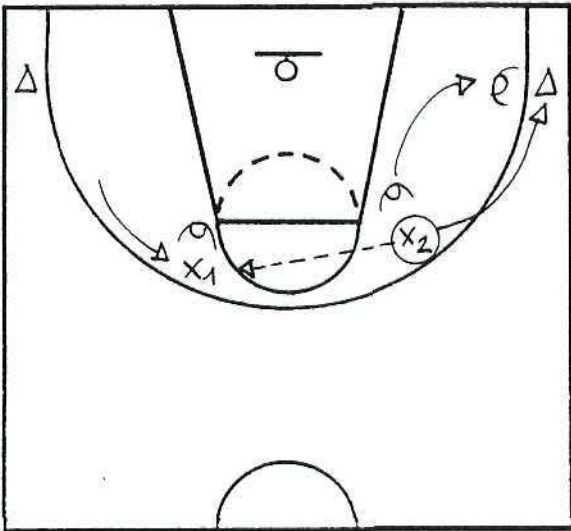


Gráfico 83 a) y b). Pasa y ve a tocar el cono.

Variante: se sustituye el cono por un tercer jugador. Se pasa a un lado y se cambia la posición con el jugador del otro lado. El balón siempre vuelve al medio y se cambia de lado alternativamente. Se realizan tres cambios de posición y luego se juega 3x3 libre a meter canasta.

Observaciones: se experimenta cómo marchar del balón en una situación real de juego para dejar espacio para el 1x1 del compañero con balón.

Actividad 46: Pasa y ve a tocar la mano del entrenador

Objetivo: aprender a cortar hacia canasta después de pasar el balón.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores como en el ejercicio anterior; el entrenador se coloca debajo de la canasta inicialmente, aunque puede ir cambiando su posición libremente a donde quiera.

Desarrollo: el jugador pasa el balón y corta hacia la canasta para ir a golpear la mano que le ofrece el entrenador (o un compañero) y sale a buscar pase a una posición exterior. El compañero hace lo mismo. Se puede hacer esto un número determinado de veces y luego jugar 2x2 libre a conseguir canasta. La defensa cambia cuando recupera el balón o coge rebote.

Variante: se trabaja lo mismo, pero en 3x3. El jugador del centro pasa y corta hacia la canasta, marchando después hacia el lado contrario al balón. El jugador de ese lado repone la posición central. El balón siempre pasa por el medio para ser cambiado de lado. Se realizan tres cortes, uno por cada jugador, y luego se juega 3x3 libre a meter canasta.

Observaciones: se experimenta cómo desplazar al defensa, alejándolo del balón para ganar espacio y cortar hacia canasta por delante de él.

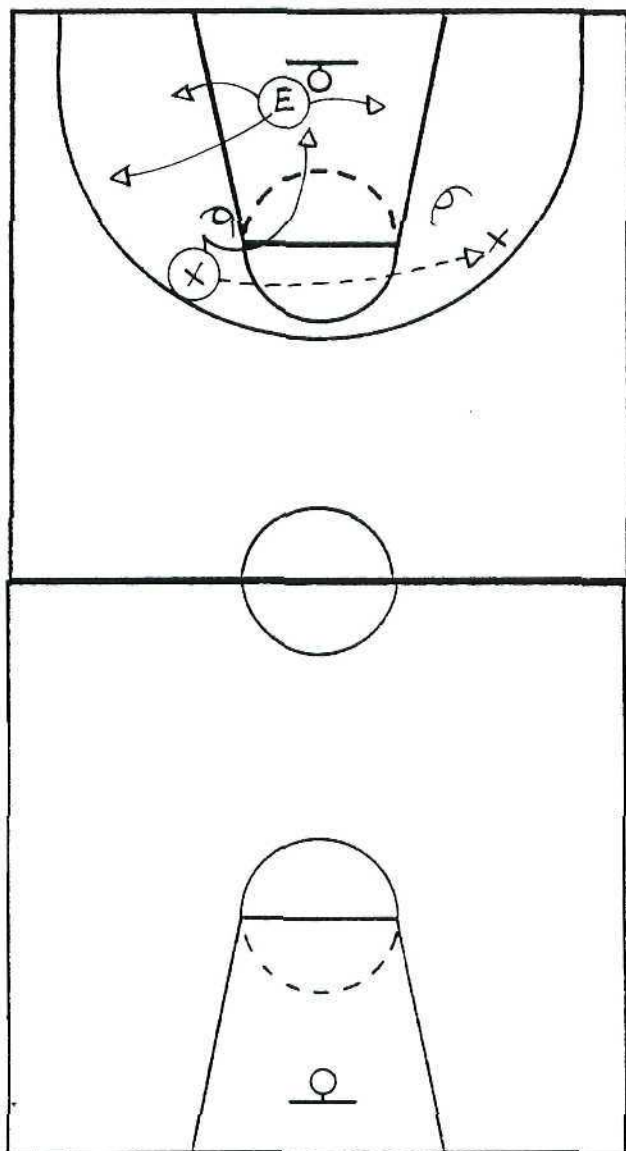


Gráfico 84. *Ve a tocar la mano del entrenador.*

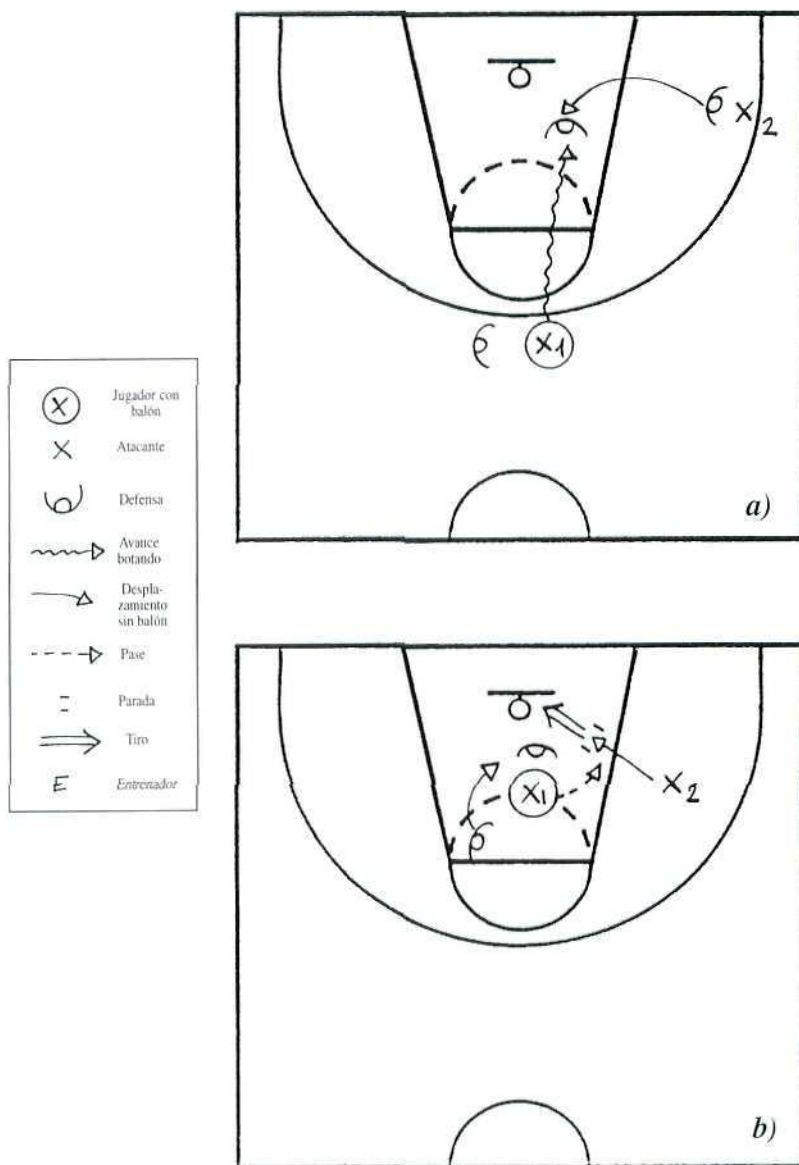


Gráfico 85 a) y b). Penetra y dobla el balón al compañero libre.

Actividad 47: Pásala al compañero que queda libre.

Objetivo: aprender a doblar el balón al compañero que queda libre.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores como muestra el gráfico, para jugar una situación de 2x2.

Desarrollo: el atacante con balón parte con ventaja y el defensa del jugador sin balón debe saltar a detener su avance quedando su par libre.

El atacante debe decidir entre parar y tirar o doblar el balón al compañero que queda libre.

Variante: se puede introducir un tercer jugador en el otro lado, pudiendo el jugador central salir por un lado o por el otro.

Observaciones: se experimenta cuándo detenerse, en qué momento pasar y con qué tipo de pase.

Actividad 47 bis: El contraataque de 11.

Objetivo: entrenar las situaciones de ventaja numérica en 3x2.

Material: balones.

Organización: se colocan los jugadores tal como muestra el gráfico 86.

Desarrollo: se crean situaciones continuas de 3x2 en una y otra canasta.

El jugador que coge el rebote sale con los dos que esperan en las bandas atacando hacia el otro lado. De los cuatro restantes, dos reponen la defensa y dos reponen las posiciones laterales, en la banda.

Tal como muestra el gráfico 86, 1, 2 y 3 atacan contra 4 y 5. El que coge el rebote sale hacia la otra canasta junto con 6 y 7.

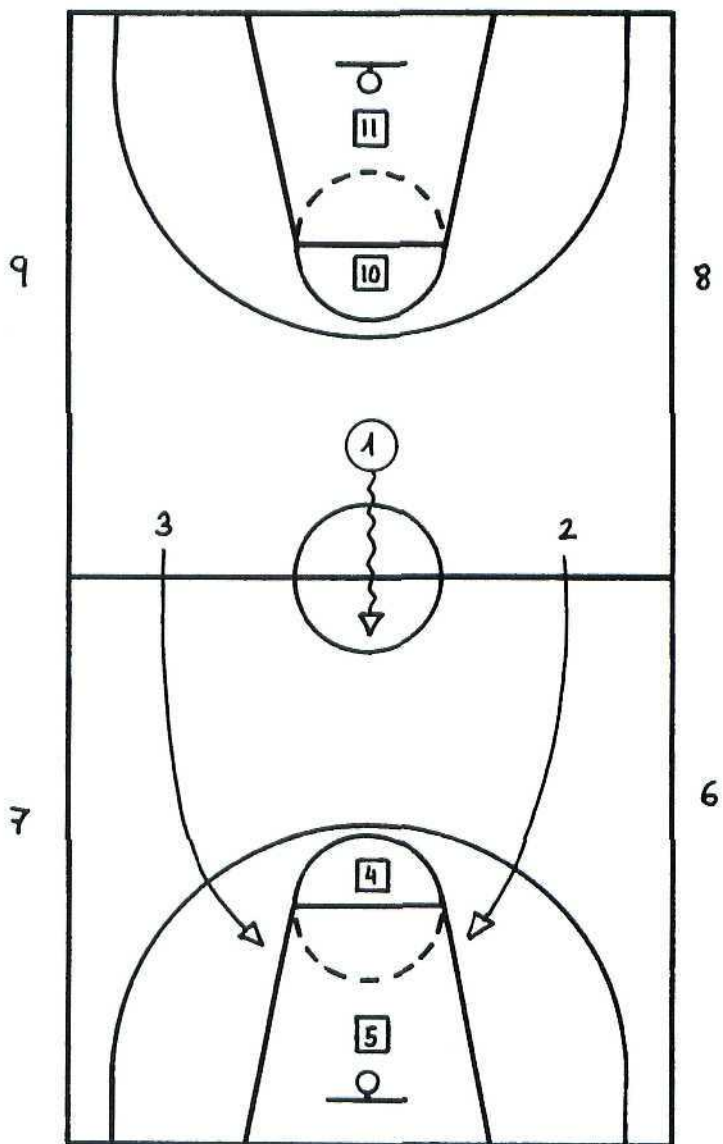


Gráfico 86. El contrataque de 11.

4) IMPEDIR EL AVANCE DEL RIVAL HACIA NUESTRA CANASTA

Objetivo adaptado a la etapa:

- Evitar el avance del rival en colaboración con un compañero.
- Conocer la posición básica defensiva en ayuda.

Contenidos:

- Situaciones de defensa de 2x2 y 3x3.
- Posición básica defensiva en ayuda.

Desarrollo de los contenidos

Situaciones de defensa de 2x2 y 3x3

En el 2x2

Trabajo de oposición al avance en colaboración del compañero. Seguiremos aplicando los criterios que ya hemos visto. El defensa del jugador con balón intentará llevarlo hacia la banda para acorralarlo o conseguir que detenga el bote y coja el balón. En este caso presionará fuerte y el defensa del jugador sin balón estará en defensa de anticipación para evitar que pueda recibir un pase cuando el atacante esté cerca del balón, o bien en defensa de ayuda si el atacante está lejos del mismo. El criterio defensivo para el defensa de un jugador sin balón es: *ver siempre a mi par y al balón y cuanto más lejos está mi par del balón, más me puedo separar yo de él*. Este criterio va definiendo la colocación defensiva en ayuda.

Siempre defenderemos por debajo de la línea que marca el balón y estaremos muy atentos a los pases largos en profundidad, ajustando además nuestra colocación dependiendo de que nuestro

par tenga o no el balón, para oponernos en amplitud recortando al máximo las posibles vías de acceso o avance hacia la canasta. Si el jugador con balón se escapa saltaremos a detenerlo.

En el 3x3

Iremos ajustando la colocación defensiva de los tres jugadores dependiendo de dónde se encuentre el balón en cada momento. El jugador de balón deberá estar siempre presionado, el defensa del jugador próximo al balón deberá estar en defensa de anticipación, y el defensa del jugador alejado del balón deberá estar en defensa de ayuda. Cada vez que se mueve el balón aprovechan el tiempo que está en el aire para ajustar su colocación defensiva.

Posición básica defensiva en ayuda

Tal como muestra el gráfico 87, el defensa está en uno de los vértices del triángulo que forman atacante-defensa-balón, en una

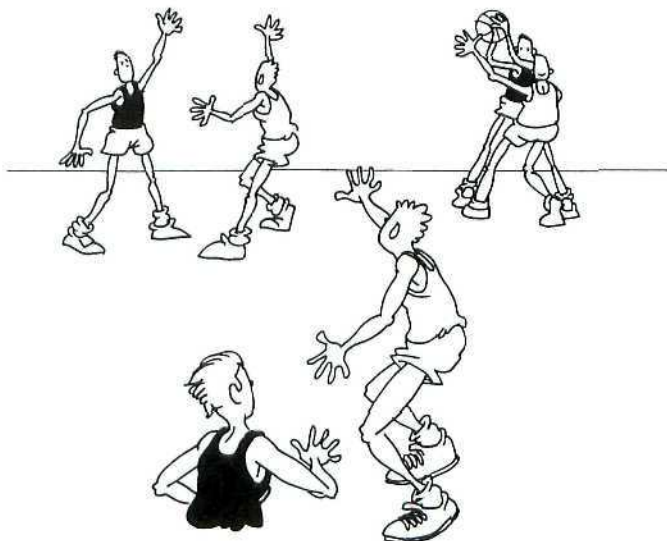


Gráfico 87. Colocación y posición defensiva en ayuda.

colocación que le permite ver a su jugador y al balón en todo momento. Está en posición defensiva, flexionado con las piernas un poco más separadas, un pie señalando al atacante y otro al balón; asimismo, con los brazos abiertos y separados, intimidando y presio a cortar cualquier pase. Si su atacante se acerca al balón irá “pegándose” a él adquiriendo al final la posición de anticipación.

Actividades

Actividad 48: *Dos contra dos en todo el campo*

Objetivo: *aprender a defender en cooperación con un compañero.*

Material: *balones.*

Organización: *primero lo hacemos trabajando sólo la mitad de la amplitud de la pista y luego a toda la pista.*

Desarrollo: *la pareja atacante avanza, bien botando bien pasándose el balón. No están permitidos los pases bombeados y la defensa se opone a su avance trabajando en colaboración y corrigiendo su colocación defensiva dependiendo de si su jugador tiene el balón o no. El defensa del jugador con balón cerrándolo en las líneas de banda, y el defensa del jugador sin balón anticipándose para que no reciba pase. Debe terminar el juego siempre en canasta o rebote de la defensa.*

Observaciones: *se experimenta cómo oponerse al avance de los rivales trabajando en colaboración con un compañero.*

Actividad 49: *2x2 en todo el campo con apoyo lateral*

Objetivo: *defender en colaboración con un compañero oponiéndose en amplitud.*

Material: *balones.*

Organización: *se colocan los alumnos como indica el gráfico 88, dos atacando, dos defendiendo y cuatro como apoyos laterales (dos en campo de defensa y dos en campo de ataque).*

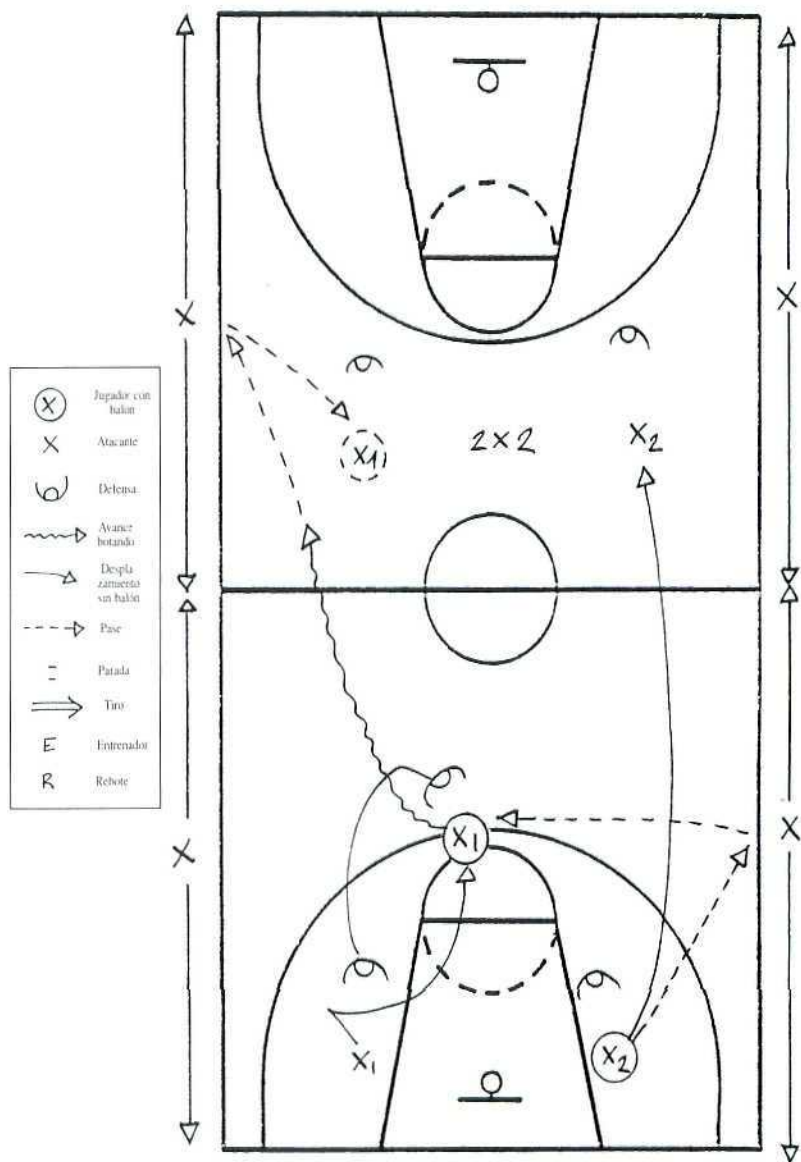


Gráfico 88. 2x2 con apoyo lateral.

Desarrollo: los atacantes deben progresar pasándose el balón, dando pase al apoyo y desmarcándose para recibir pase de retorno. No están permitidos los pases bombeados. Pueden intercambiar sus posiciones cuando el balón está en el apoyo.

Los defensas se desplazan oponiéndose a todo lo ancho de la pista. Su objetivo es impedir que los atacantes avancen y puedan usar el segundo apoyo.

Observaciones: se experimenta cómo ajustar la colocación defensiva cuando el balón está a nuestra altura o por encima.

Actividad 50: 2x2 en todo el campo con apoyo en profundidad

Objetivo: defender en colaboración con un compañero oponiéndose en profundidad.

Material: balones.

Organización: se colocan los alumnos como indica el gráfico 89, dos atacando, dos defendiendo y dos como apoyos en profundidad.

Desarrollo: los atacantes deben progresar pasándose el balón, dando el pase de apoyo y desmarcándose para recibir el pase de retorno. Ahora sí que se puede pasar bombeado.

Los defensas se desplazan intentando evitar que los atacantes progresen hacia la canasta.

Observaciones: se experimenta cómo ajustar la colocación defensiva cuando el balón nos ha superado, estando por debajo nuestro.

Actividad 50 bis: 3x3x3 en todo el campo

Practicamos la actividad 44 bis, pero haciendo ahora hincapié en los conceptos defensivos del 3x3.

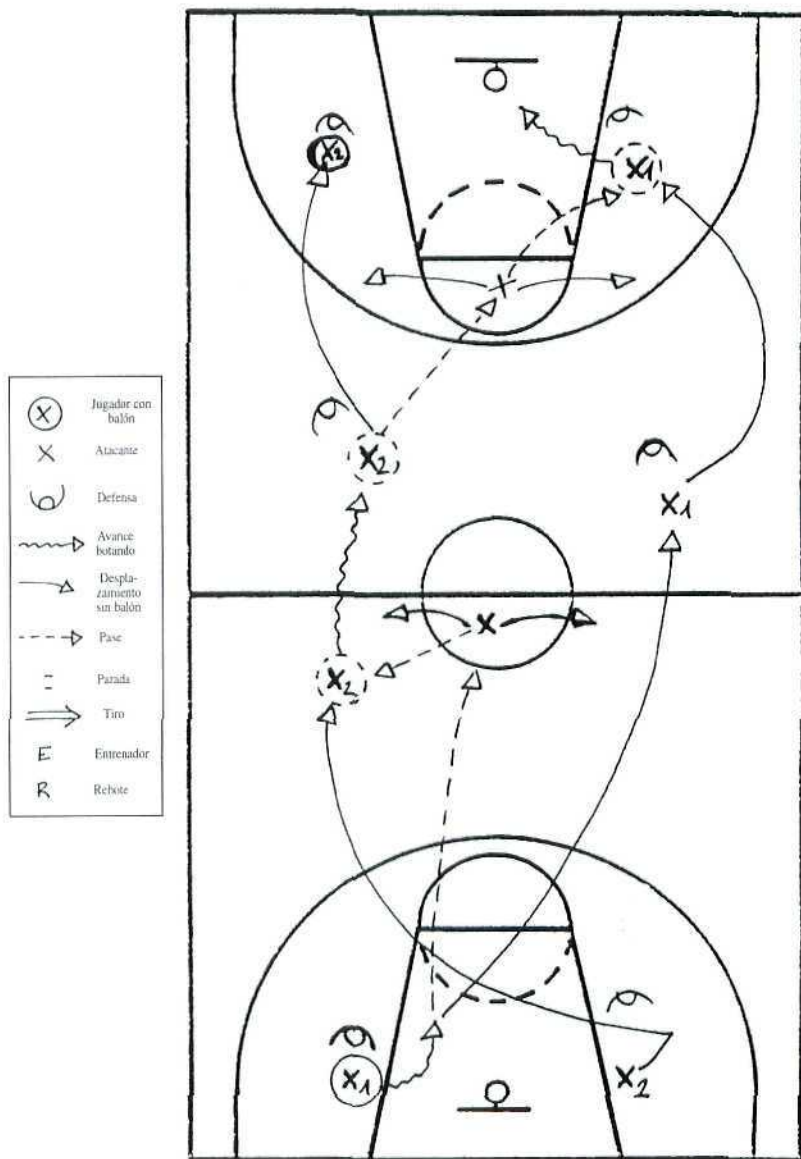


Gráfico 89. 2x2 con apoyo en profundidad.

5) PROTEGER NUESTRA CANASTA IMPIDIENDO QUE EL RIVAL ENCESTE

Objetivo adaptado a la etapa:

- Oponerse en defensa al avance en profundidad del rival.
- Elegir el desplazamiento defensivo idóneo en cada momento.

Contenidos:

- Situaciones de defensa de 2x2 y 3x3 cerca de la canasta, valorando:
 - La defensa de los cortes.
 - La defensa de pasar y cortar.
 - Saltar a detener el balón y recuperar a mi jugador.
 - La defensa de los bloqueos: pasando por delante, pasando por el medio, cambiando de jugador.
- Situaciones de defensa 3x2 cerca de la canasta.
- Desplazamientos defensivos a emplear.

Desarrollo de los contenidos

2x2 y 3x3 cerca de la canasta

Abordamos las situaciones de defensa de 2x2 y 3x3 cerca de la canasta, valorando:

- La defensa de los cortes.
- La defensa de pasar y cortar.
- Saltar a detener el balón y recuperar a mi jugador.
- La defensa de los bloqueos: pasando por delante, pasando por el medio, cambiando de jugador.

La defensa de los cortes

El objetivo del defensa cuando se produce un corte es estar

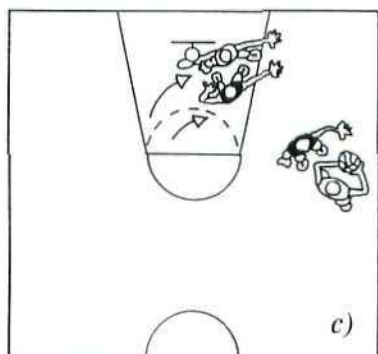
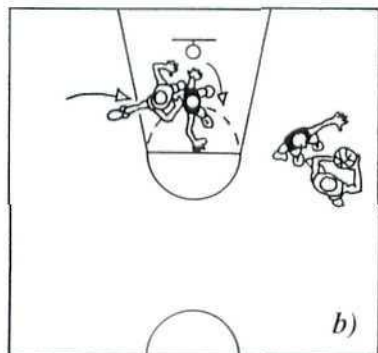
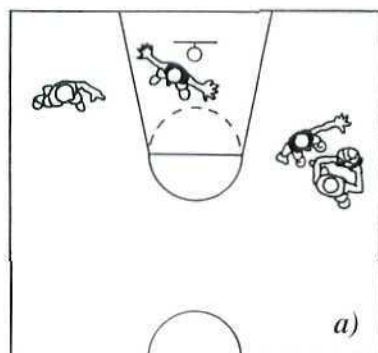


Gráfico 90 a) b) y c).
Los desplazamientos en la defensa de los cortes.

siempre por delante de los mismos, es decir, en una colocación entre el balón y el jugador que corta de tal modo que impide la recepción del pase. Para ello se desplazará en posición defensiva viendo siempre el balón, palpando con una mano al atacante, al estar de espaldas a él, y con el otro brazo extendido tapando la posible línea de pase.

La defensa de pasar y cortar

Es una variante de la defensa del corte. Justo cuando mi jugador da un pase debo desplazarme en posición defensiva un paso hacia atrás y otro hacia el balón, ocupando una colocación tal que, si el atacante inicia el corte después de pasar, quede siempre yo como defensa entre el balón y él impidiendo que reciba el pase de retorno. En esa colocación nos desplazamos a lo largo de todo el corte, de espaldas al balón o de cara al mismo si quiero ser más agresivo.

Saltar a detener el balón y recuperar a mi jugador

Si estoy defendiendo al jugador sin balón y viendo el balón, como toca, percibiré enseguida la situación en la que el atacante con balón supera a mi compañero y se escapa sólo ha-

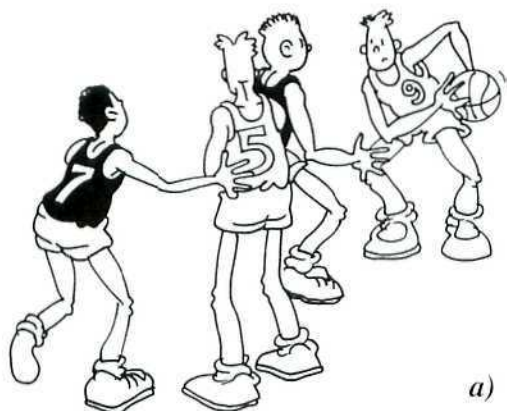
cia canasta. Inmediatamente saltaré a ocupar una posición defensiva sólida dentro de la trayectoria que sigue el balón hacia canasta, moviendo los brazos para detener el avance del balón. Cuando llegue mi compañero que recupera, volveré a defender al mío con el brazo estirado tapando la línea de pase.

La defensa de los bloqueos

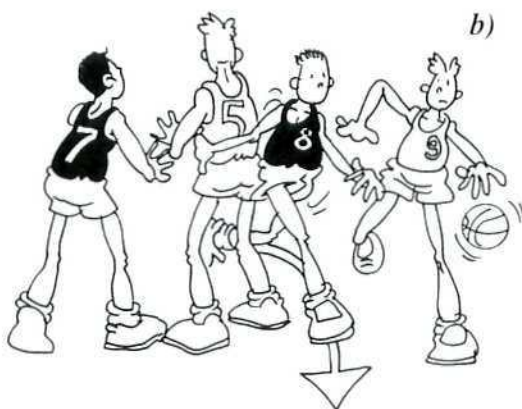
La defensa de los bloqueos es una situación compleja que requiere la colaboración entre los dos jugadores defensas que intervienen y que permite distintas soluciones, siendo las más usadas la defensa del bloqueo pasando por delante, pasando por el medio o cambiando de jugador.

PASANDO POR DELANTE

Es la respuesta defensiva más agresiva, pero la más laboriosa y difícil de conseguir. En ella, tal como muestra el gráfico 91, el jugador bloqueado deja la posición flexionada, pasa la pierna y el brazo del lado por don-



a)



b)

Gráfico 91 a) y b). Defensa del bloqueo pasando por delante.

de le viene el bloqueo, en primer lugar, y luego todo el cuerpo, consiguiendo pasar por encima del bloqueo sin perder el ajuste defensivo con el jugador que defiende. Si los atacantes realizan bien el bloqueo puede ser difícil de conseguir.

PASANDO POR EL MEDIO

Es una respuesta defensiva menos laboriosa, pero también menos agresiva. En ella, como muestra el gráfico 92, el defensor del bloqueador se separa de él, dejando espacio para que pueda pasar el defensor del bloqueado por el medio para luego volver a fijar a su par. El gran inconveniente reside en que hay un momento, cuando pasa por el medio, en que el atacante con balón puede aprovechar para lanzar a canasta sin oposición sobre la pantalla del bloqueador. Es por ello una mala solución en posiciones cercanas a la canasta.



Gráfico 92. Defensa del bloqueo pasando por el medio.

CAMBIANDO DE JUGADOR

Respuesta defensiva muy agresiva. Tiene como inconveniente que, al cambiar los jugadores en el bloqueo, se pierde la asignación defensiva que hemos marcado al inicio. La desventaja máxima se presenta cuando intervienen en el bloqueo un jugador alto y uno bajo, ya que al cambiar nos podemos quedar con nuestra defensa bajo marcando al atacante alto, cerca de la canasta. Para realizar este tipo de defensa del bloqueo, cuando se produce el mismo, el defensa del bloqueador se queda con el atacante bloqueado y el defensa del bloqueado con el bloqueador, cambiando así los marcajes que existían antes de producirse el bloqueo. Suele funcionar muy bien en bloqueos horizontales, entre jugadores de fuera o de dentro en los que no hay diferencias de altura.

Situaciones de defensa 3x2 cerca de la canasta

Es una situación defensiva especial en desventaja. Los defensas se colocan uno en la línea de faltas y el otro en medio de la zona, y se mueven al unísono. Cuando uno sale al balón el otro ocupa la posición del medio de la zona y así van respondiendo a cada pase que hace el ataque. El de dentro sale al jugador que recibe y el que estaba fuera pasa a la posición interior.

Desplazamientos defensivos a emplear

Practicaremos todos los desplazamientos defensivos que están presentes en los ajustes defensivos citados, buscando cuáles son las mejores trayectorias y los movimientos más cortos.

Actividades

Actividad 51: Defiende el corte

Objetivo: aprender a defender los cortes estando siempre por delante de los mismos.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los jugadores en grupos de tres tal como muestra el gráfico.

Desarrollo: se pasa el balón y se va a ocupar la posición donde se ha pasado. Se crea finalmente una situación de un jugador con balón solo y uno que ataca lejos del balón con su defensa. Este atacante realiza un corte hacia canasta y el balón para recibir, y el defensa debe impedirlo estando siempre entre al balón y el atacante. Se realiza un determinado número de veces y se cambia de lado.

Observaciones: se experimenta el saltar siempre a ocupar una posición por delante del corte, estando siempre entre el balón y el atacante.

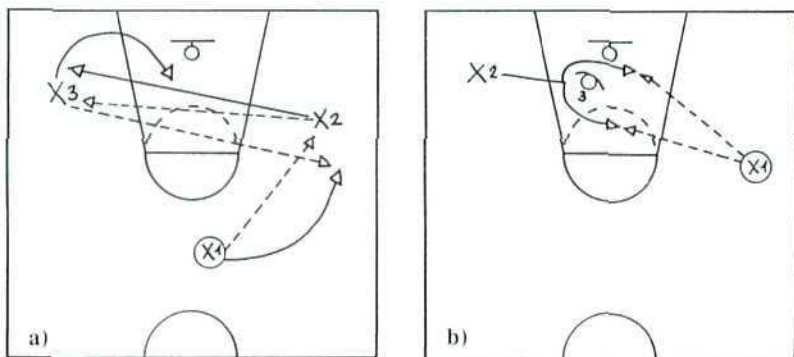


Gráfico 93 a) y b). El ejercicio de defensa del corte.

Actividad 52: Defiende el pasar y cortar.

Objetivo: aprender a defender la acción en la que nuestro par pasa el balón e inmediatamente corta hacia canasta.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los alumnos en dos grupos, uno en cada canasta. Tres jugadores atacan y tres defienden.

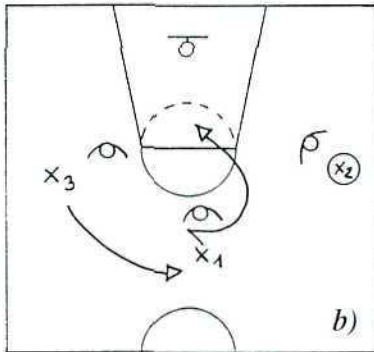
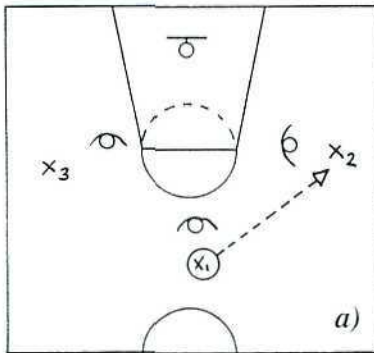


Gráfico 94 a), b) y c). El ejercicio de la defensa de pasar y cortar.

Desarrollo: el jugador del medio pasa a un lado y corta a canasta. El jugador que no ha recibido pase ocupa la posición que queda libre para recibir pase de retorno. Cambia el balón de lado y corta hacia canasta, igual que el primero. Cuando los tres jugadores han pasado por el medio y cortado se juega 3x3 libre para conseguir anotar canasta. La defensa debe impedir que se consiga, sobre todo gracias a recibir el pase con ventaja en uno de los cortes.

Observaciones: se experimenta sobre todo el corregir inmediatamente la colocación defensiva con el pase para que cuando el atacante inicie el corte estemos ya por delante de él.

Actividad 53: Salta a detener el avance del balón.

Objetivo: aprender a salir a detener el avance del balón cuando mi compañero es superado y volver enseguida con mi par.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los alumnos como muestra el

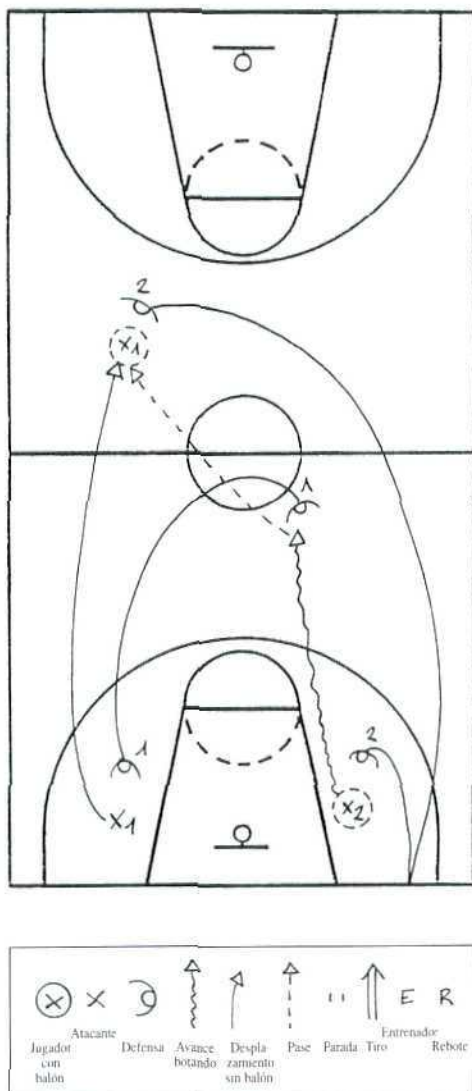


gráfico 95. En un fondo de la pista dos atacan y dos defienden.

Uno de los defensas tiene el balón y lo entrega al atacante. Luego debe dar dos pasos hacia adelante y recuperar en defensa, también podemos hacer que vaya a pisar la línea de fondo y recupere.

Se provoca una situación de 2x1 con uno que recupera. El defensa del jugador sin balón debe saltar a detener el avance del balón y el compañero ir a defender al jugador libre.

Observaciones: se experimenta el salir a parar el avance del balón justo en el momento que el atacante empieza a rebasar a nuestro compañero y a recuperar en defensa buscando al jugador que queda libre.

Gráfico 95. El ejercicio de saltar a detener el balón.

Actividad 53 bis: El contraataque de 11.

Practicamos la actividad 47 bis, pero haciendo ahora hincapié en los conceptos defensivos de la situación de desventaja 3x2.

6) RECUPERAR LA POSESIÓN DEL BALÓN

Objetivo adaptado a la etapa:

- Recuperar el balón a través del rebote.
- Conocer la técnica del rebote en defensa.

Contenidos:

- Utilización del rebote en defensa como forma de recuperar el balón en situaciones de juego real.
- La posición básica de rebote.
- La técnica de salto y caída.
- La protección del balón y el giro para encarar el primer pase.

Desarrollo de los contenidos

El rebote para recuperar el balón

Utilizaremos el rebote como forma de recuperar el balón en situaciones de juego real. Lo primero y más importante es que en *todo momento de la fase de defensa debemos ver el balón para, así, percibir inmediatamente cuándo se produce un tiro*. El segundo aspecto a tener en cuenta es saber intuir hacia dónde irá rebotado el balón, en caso de que no entre en la canasta, para desplazarnos hacia esa zona y ganar una posición sólida que nos permita no ser despla-

zados y quedar siempre más cerca de la canasta que el atacante. A partir de aquí, decidir en qué momento saltar para ir a coger el balón en el punto más alto y caer con equilibrio protegiendo el balón, para que no nos lo roben. Finalmente, mediante un giro, encararemos la otra canasta y decidiremos si damos un pase de contraataque o bien salimos botando a buscar el medio de la pista.

La posición básica de rebote

Nos colocaremos flexionados con las piernas un poco más abiertas de lo normal, con los brazos flexionados por los codos a la altura de los hombros y las palmas de las mano bien abiertas y mirando hacia adelante. La cabeza alta mirando hacia la canasta.

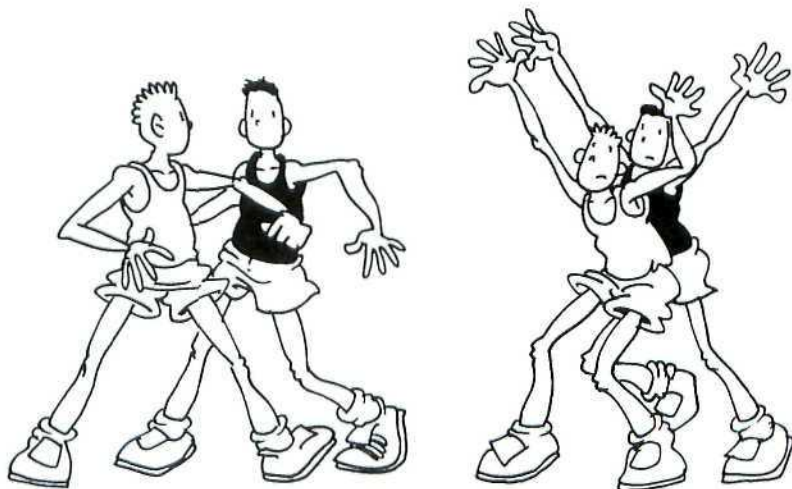


Gráfico 96. La posición en el bloqueo de rebote.

La técnica de salto y caída

Desde esta posición saltaremos a buscar el balón en el punto más alto mediante una extensión de piernas. Cuando contactemos con el balón, preferiblemente con las dos manos, tiraremos con fuer-



La posición en el bloqueo de rebote. (Foto: Miguel Ángel Forniés).

za de él hasta llevarlo hacia nuestro cuerpo, cayendo con las piernas separadas y flexionados para tener equilibrio.

La protección del balón y el giro para encarar el primer pase

Colocaremos el balón debajo de la barbilla, con los brazos flexionados y los codos abiertos, para protegerlo y evitar que nos lo puedan quitar.

Desde esta posición daremos un giro mediante pivote mirando hacia la línea de banda y encarando la canasta que atacamos, y daremos un pase de béisbol, o sobre la cabeza a dos manos preferentemente, o saldremos botando.

Actividades

Actividad 54: Saltar a por un balón.

Objetivo: iniciarse en la técnica de salto para rebote.

Material: balones.

Organización: se distribuyen los alumnos dentro de las zonas, la mitad a cada lado, cada uno con balón.

Desarrollo: están botando el balón y a la señal dan un bote fuerte para que el balón suba por encima de sus cabezas a la altura de la canasta. A continuación saltan a coger el balón en el punto más alto y caen al suelo equilibrados, realizando un giro para encarar la canasta y tirar.

Variante: lo mismo, pero yendo a buscar la pelota de uno de los compañeros.

Observaciones: se experimenta el momento en que saltar para ir a coger el balón en el punto más alto que podamos.

Actividad 55: La disputa de un rebote.

Objetivo: ganar una posición de rebote y mantenerla.

Material: balones.

Organización: se distribuyen dos jugadores dentro de la zona y dos fuera.

Desarrollo: el profesor-entrenador lanza el balón a canasta y los dos defensas deben ganar una posición y mantenerla, evitando que los atacantes se la ganen.

El objetivo es que los defensas consigan que el balón dé 2 botes en el suelo antes de cogerlo nadie.

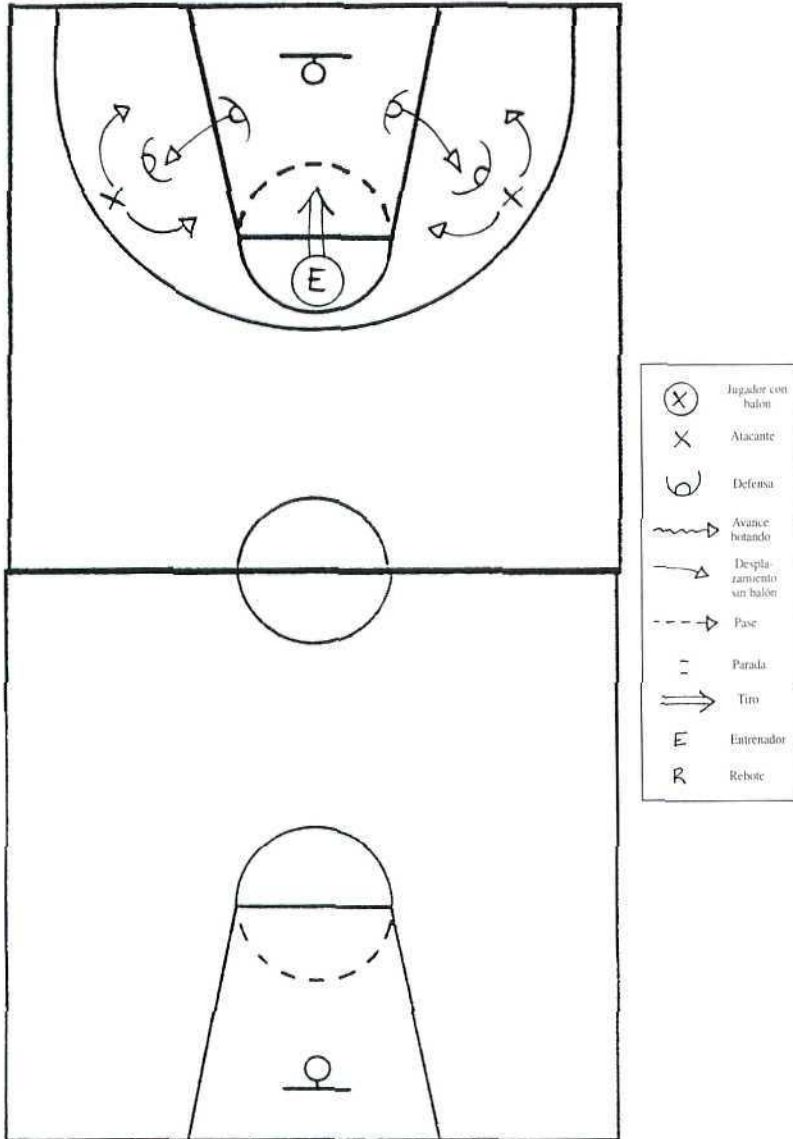


Gráfico 97. El ejercicio de la disputa de un rebote.

Variantes:

- En lugar de dos, se colocan tres y tres. El objetivo se reduce ahora a que dé un bote el balón antes de cogerlo nadie.
- La misma disposición, pero ahora se salta ya directamente a coger el rebote. Si lo cogen los defensas pasan a atacar y, si no, siguen defendiendo.
- Se introducen las acciones posteriores al rebote: después de cogerlo el equipo que defiende debe cruzar medio campo cuanto antes botando o, como máximo, con un pase.

Observaciones: se experimenta la intuición para saber dónde irá el rebote y el uso del cuerpo para ganar una posición sólida en esa zona.

Actividad 56: Ejercicio global de defensa.

Objetivo: aplicar todos los conceptos defensivos aprendidos hasta ahora al intentar recuperar el balón. Aunque lo introducimos aquí para el trabajo de rebote, es un ejercicio que sirve para trabajar todos los conceptos de defensa aprendidos a lo largo de las tres etapas.

Material: balones.

Organización: se colocan cuatro defensas en una canasta, dos delante a la altura de la línea de faltas y dos detrás más cerca de canasta con sus cuatro respectivos atacantes.

Desarrollo: primero, los atacantes se van pasando el balón sin moverse de sitio. Los defensas, sin cortar pase, van corrigiendo su colocación defensiva dependiendo de dónde esté el balón.

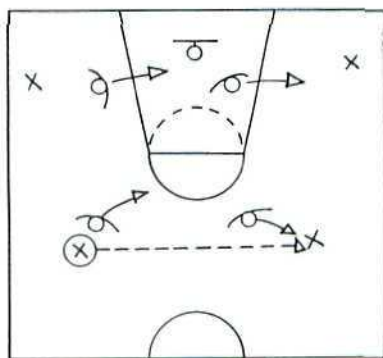


Gráfico 98. El ejercicio global de defensa.

Luego, los atacantes ya pueden moverse por su zona y penetrar botando a canasta. Los defensas deben evitar ser superados y los compañeros cercanos saltar a parar el balón. Finalmente, los atacantes pueden hacer cortes a canasta, cambiar sus posiciones y hacer bloqueos, dando los defensas las respuestas adecuadas. Cuando se produce un tiro todos deben ganar posición, bloquear e ir al rebote.

Observaciones: para motivar a la defensa se dan tres puntos al ataque:

- Si consiguen canasta: todo queda igual.
- Si la defensa coge rebote: 1/2 punto abajo.
- Si la defensa roba balón o hace perderlo al ataque: 1 punto abajo.
- Cuando se llega a cero se cambian las funciones.

7) PRACTICAR EL JUEGO Y CONOCER LAS REGLAS NECESARIAS

Objetivo adaptado a la etapa:

- Practicar el juego de baloncesto en 5x5.
- Conocer las reglas necesarias.

Contenidos:

- Aplicación al 5x5 de los recursos técnicos de ataque aprendidos.
- Aplicación al 5x5 de los recursos técnicos de defensa aprendidos.
- Reglas: pasos en las paradas y arrancadas; campo atrás en el avance; 3 segundos en la zona; uso ilegal de las manos en defensa; falta personal en ataque; 10 segundos para cruzar medio campo; 30 segundos de posesión del balón; 5 faltas personales cometidas por un jugador.

Desarrollo de los contenidos

Recursos técnicos en el ataque del 5x5

Aplicaremos al 5x5 los recursos técnicos de ataque aprendidos hasta ahora. Juego adaptado a la etapa: en esta etapa damos el último paso adelante pasando del juego individual con ayuda al verdadero juego de asociación, 2x2 y 3x3, jugando ya con uno o dos compañeros, colaborando y creando estrategias sencillas con ellos para superar la oposición de los rivales. Sigue teniendo preponderancia el pase y el desmarque, sin olvidar el juego de 1x1, pero ahora, además, cuando nos llega el balón a las manos debemos ver qué es lo que hace nuestro compañero para tomar una decisión u otra en nuestro juego individual. Empieza la estrategia colectiva.

Para jugar bien con el compañero no hay que olvidarse de jugar 1x1 para ganar ventajas. Nuestro objetivo en ataque es transformar esas situaciones de 3x3 y 2x2 siempre que se pueda en situaciones de 3x2 y 2x1, para jugar con ventaja numérica. Emplearemos todos los recursos aprendidos: penetrar y doblar, pasar y cambiar posiciones o pasar, cortar y reemplazar, y los bloqueos, ahora dentro del 5x5.

Recursos técnicos en la defensa del 5x5

Aplicaremos los recursos técnicos de defensa aprendidos al 5x5. En defensa seguiremos trabajando los ajustes de colocación dependiendo de dónde esté el balón y algún recurso de ayuda para detener el balón cuando mi compañero es superado. Asimismo, aplicaremos los conceptos de defensa de los cortes y defensa del pasar y cortar y de los bloqueos.

Reglas

Pasos en las paradas y arrancadas

Cometeremos *pasos* siempre que movamos el pie de pivote sin soltar el balón de las manos. Así, tras una parada de un tiempo

podemos escoger pie de pivote, pero una vez hecho esto, si movemos el otro pie sin soltar balón, hacemos *pasos*. En una de dos tiempos el pie de pivote es el primero que toca el suelo; si lo levantamos de tierra antes de que el balón salga de la mano en dirección hacia el suelo para el bote, de nuevo cometeremos *pasos*. Por lo tanto, la norma es primero soltar balón y botar y luego andar.

Campo-atrás en el avance

Una vez el equipo que tiene la posesión del balón se encuentra en su campo de ataque, no puede pasarlo a su campo de defensa. Si lo hace comete *campo-atrás* y pierde la posesión del balón, sacando el equipo rival de banda a la altura de la línea de medio campo.

3 segundos en la zona

Como ahora, en el juego de 2×2 y 3×3 ya se corta dentro de la zona para pedir balones, introducimos la regla de los *tres segundos*. Esta regla se introdujo para evitar que los jugadores muy altos pudieran sacar excesiva ventaja colocándose al lado del cesto y recibiendo allí los pases. Si un jugador del equipo que tiene la posesión del balón está 3 segundos dentro de la zona sin salir de la misma, el árbitro le sancionará con *3 segundos* y su equipo perderá la posesión del balón, sacando el rival desde la banda.

Uso ilegal de las manos en defensa

Siempre que tengamos al jugador atacante dentro de nuestro campo visual no se le puede tocar, ni mucho menos empujar o agarrar. Cualquier contacto que realicemos al intentar robar el balón con la mano o brazo del atacante será considerado falta.

Falta personal en ataque

Es la falta cometida por un jugador del equipo que tiene la posesión del balón. Así, cuando el atacante se dirige hacia la canasta, uno de los problemas que puede tener es que cometa una falta de ataque. Si un jugador en posesión del balón choca con un defensor que

tiene su posición en el campo bien cogida, con los pies quietos en el suelo, arrollándolo, será castigado con falta de ataque. Su equipo perderá el balón y se le dará la posesión al rival, que sacará de banda desde una posición cercana a donde se haya producido la falta.

10 segundos para cruzar medio campo

Desde que un equipo adquiere la posesión del balón hasta que cruza la línea de medio campo, pasando así de su zona de defensa a la de ataque, no pueden pasar más de 10 segundos. En caso de que se supere este tiempo el equipo perderá la posesión del balón sacando el rival desde la línea de banda.

30 segundos de posesión del balón

Además, desde que adquiere la posesión del balón hasta que se lanza a canasta no pueden pasar más de 30 segundos. En caso de que se supere este tiempo sonará el claxon de la mesa y ese equipo perderá la posesión del balón sacando también el rival desde la banda.

5 faltas personales cometidas por un jugador

Cuando un jugador comete 5 faltas personales queda eliminado del juego, debiendo abandonar la pista y pudiendo permanecer sentado en el banquillo.

Actividades

Actividad 57: Jugar partido de baloncesto

Objetivo: *practicar juego real de baloncesto.*

Material: *balones.*

Organización: *5 contra 5.*

Desarrollo: *práctica del baloncesto sin limitaciones ni restricciones.*

Variante:

- *Se juega por objetivos. Se exige que cada canasta se obtenga a través de un determinado recurso en ataque, gracias a una penetración, a un corte, a un pasar y cortar a un penetrar y doblar, o a un bloqueo y continuación.*
- *Se obliga a que la canasta la consiga un jugador determinado.*

8) RESPETAR LAS NORMAS BÁSICAS APRENDIDAS

Generales

- *Estar concentrado a lo largo de toda la sesión: no distraerse, hablar, pelearse...*
- *Trabajar siempre al máximo de las posibilidades de cada uno. No tener posturas ni actitudes de desgana en las prácticas.*
- *Valorar los pequeños progresos, tanto nuestros como de los compañeros.*
- *Ser solidario en el juego con los demás: no caer en el individualismo; ser generoso.*

En el juego

- *Respetar tanto en las sesiones como en los partidos toda la carga de reglamento aprendido hasta el momento.*

9) COMPETIR DE MANERA POSITIVA

Aprender a competir de manera positiva, valorando la participación como tal, con independencia del resultado final.

Valoraciones del partido independientes del resultado final

En esta etapa ya se pueden organizar algunos partidos amistosos o participar en algún torneo para que se familiaricen con la competición y aprendan a encararla de un modo positivo.

Lo más importante es que muestren una buena aceptación de las reglas, tengan una buena relación con los adversarios y el árbitro y entiendan que el fin último es pasárselo bien jugando baloncesto con sus amigos, independientemente del hecho de ganar o perder, que está ahí y es importante, pero no el fin último y omnipresente. Es muy bueno que el entrenador o entrenadora establezcan otros objetivos dentro del partido que no estén relacionados con el resultado, como el trabajo en defensa, los balones recuperados, los rebotes cogidos, los puntos que ha anotado el jugador al que defendíamos y muchos más, pudiendo hacer una valoración de todos ellos siendo el resultado un factor más en la valoración final. Al final de todo partido el profesor-entrenador debe estimular que se den la mano con los rivales y posibilitar que sea una experiencia gratificante para todos, tanto para los ganadores como para los perdedores.

Iniciación al baloncesto federado

Llegados a este punto puede ser que algunos de los chicos y chicas se puedan plantear la decisión de jugar baloncesto de un modo más organizado, con mayor presencia de la competición. En otras palabras, decidir jugar en el mundo federado a través de una escuela de baloncesto o de un club. Será tarea del profesor-entrenador orientarlos y mostrarles las opciones que les puede ofrecer su barrio o entorno más próximo.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

En esta etapa entramos en el proceso de enseñanza y aprendizaje del juego de asociación. Para ello seguimos con el método de

ir de lo más sencillo a lo más difícil empezando por consolidar los conocimientos de la etapa anterior acerca de cómo jugar situaciones de ventaja numérica sencilla en 2×1 , y pasamos a continuación a introducir el juego de 2×2 . De nuevo, para seguir evolucionando, pasamos por una etapa intermedia de 3×2 , otra ventaja numérica, antes de llegar al juego final de 3×3 .

Presentamos todo ello cronológicamente, como en las otras etapas: desde el mantenimiento de la posesión del balón, pasando por la progresión o avance hacia la canasta contraria y acabando en la finalización para conseguir canasta. Al mismo tiempo vamos *creciendo* en los conceptos defensivos de estas situaciones de juego.

En la puesta en práctica de las actividades podemos seguir jugando con la graduación de la oposición defensiva; primero defensa sin brazos y luego con brazos.

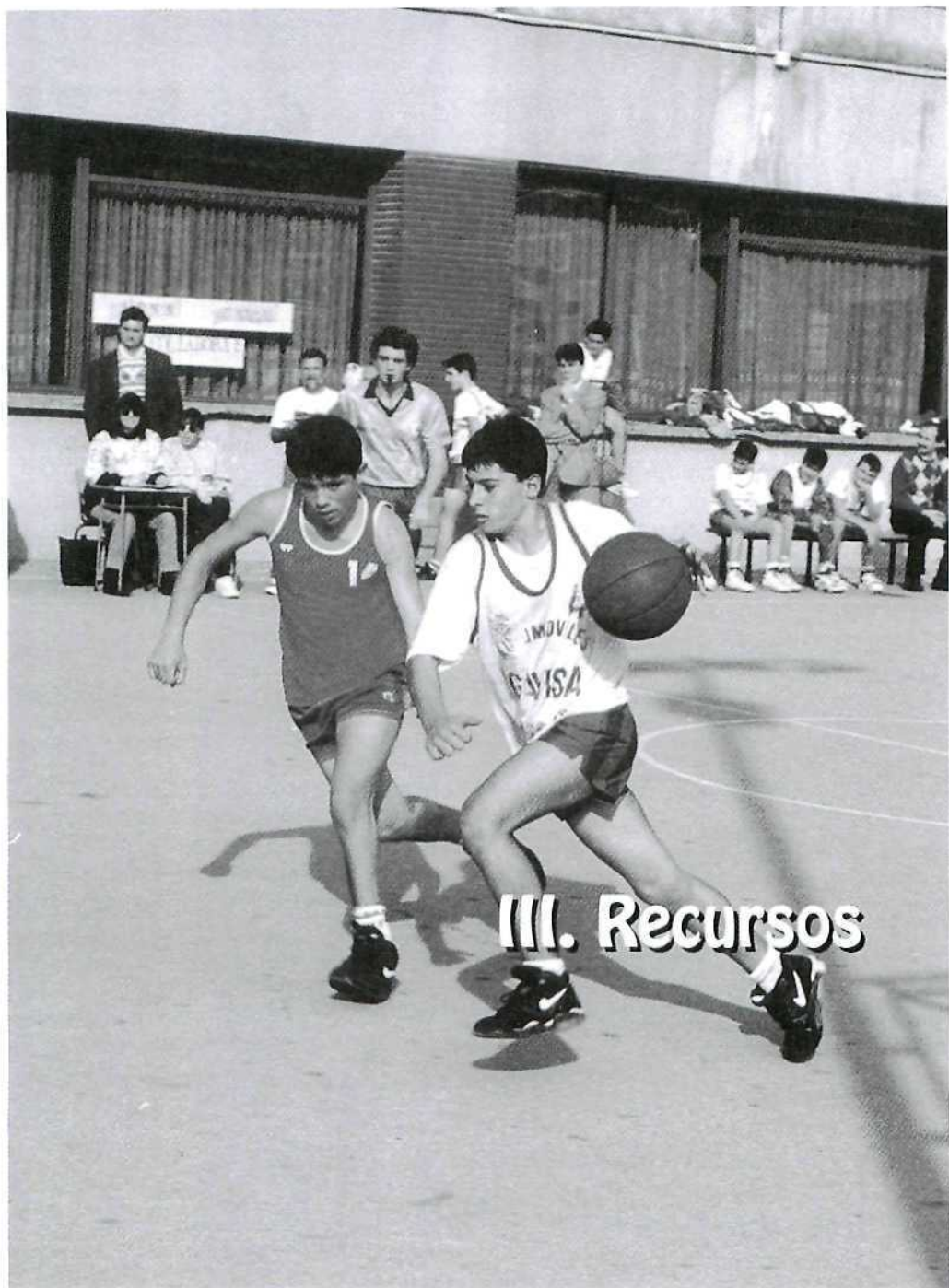
Después de haber jugado en las dos etapas anteriores el 3×3 pasamos ya en esta tercera etapa al juego real del baloncesto 5×5 . Pensamos que ahora niños y niñas ya están más preparados para distribuirse por la pista ocupando los espacios y son capaces de coordinar sus movimientos para que el jugador con balón tenga espacio para poder penetrar. Asimismo son capaces de jugar sin balón para desmarcarse y ganar una ventaja, y de jugar una estrategia con uno o dos compañeros a la vez.

Evaluaremos si han ido incorporando los elementos técnico-tácticos enseñados y si son capaces de transferirlos al juego de 5×5 . Nos servirá como ayuda para ello el juego por objetivos, en el que jugaremos 5×5 buscando unos conceptos de ataque y defensa determinados para ver si han sido incorporados o no.

Nos fijaremos asimismo si van respetando las normas de grupo que hemos ido introduciendo, cuál es su relación con los compañeros, cuál es la conducta de niños y niñas en el juego: si participan o no, si intentan sacar cosas o no en el juego, si asumen las responsabilidades y, sobre todo, si se divierten jugando. Finalmente veremos si comprenden la carga de reglamento que hemos introducido, haciendo el seguimiento cuando se sanciona en el juego, preguntan-

do si saben qué infracción han cometido y si tienen una relación de respeto hacia la figura arbitral.

En caso de que niños y niñas tengan adquiridos estos objetivos de la tercera etapa están perfectamente preparados para jugar baloncesto organizado o federado. Será decisión suya si quieren seguir practicando en el colegio como actividad extraescolar o si quieren integrarse dentro de la disciplina de un club para participar en una competición federada en la que se juega partido cada fin de semana. Será misión del profesor-entrenador orientarlos en este caso dentro del barrio, comentar cuáles son las entidades que pueden ofrecerles esta posibilidad o, en caso de que exista un elevado número de niños que lo deseen, el profesor-entrenador podría plantearse la alternativa de crear uno o varios equipos federados dentro de la propia escuela o instituto.



III. Recursos

Foto: Miguel Ángel Forniés

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía consultada

- (1989) Colección "DEPORTE 92". *I. Baloncesto*. Barcelona: Editorial 92, S.A. (Colección dirigida por Jordi Huguet i Parellada)
- (1992) *Reglamento oficial de Minibasket*. Madrid: Federación Española de Baloncesto
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- LASIERRA AGUILÀ, G., y LAVEGA BURGÚES, P. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografía recomendada

- LASIERRA AGUILÀ, G., y LAVEGA BURGÚES, P. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Paidotribo.

Libro estructurado en dos tomos: en el primero se presentan los juegos genéricos y en el segundo las formas jugadas con mayor transferencia a los deportes de específicos.

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.

Libro de juegos muy útil para aplicar a las etapas de iniciación. Los agrupa de menor a mayor elaboración, tanto en estructura como en reglamento, y los expone con detalle y claridad.

- OLIVERA BETRÁN, J. (1993). *1250 ejercicios y juegos en baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.

Obra estructurada en tres volúmenes y que ofrece un alto número de juegos y ejercicios para trabajar los fundamentos y las distintas situaciones del juego.

- PEYRÓ SANTANA, R. (1991). *Manual para escuelas de baloncesto*. Madrid: Gymnos.

Libro muy claro y didáctico para la enseñanza inicial del baloncesto a los niños. Repasa los fundamentos en las situaciones más básicas del juego.

- PEYRÓ, R., y SAMPEDRO, J. (1979). *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid: Miñón, S.A.

Aunque ya hace años que apareció en el mercado, este libro sigue destacando por el apoyo gráfico mediante fotografías seriadas que permiten adquirir con fidelidad la imagen global y detallada de los gesto técnicos.

- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1988). *Baloncesto. Iniciación y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.

Libro interesante porque analiza las distintas etapas de formación del juego desde la iniciación y porque da las normas básicas para estructurar una sesión de entrenamiento.

DEL RÍO, J.A. (1990). *Metodología del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.

Adecuado para obtener una idea clara acerca de cómo introducir la enseñanza de los fundamentos del juego, ya que los va exponiendo de la manera natural en que van apareciendo, desde los inicios en que el niño juega solo hasta llegar al juego de asociación.

PRIMO, G.C. (1986). *Baloncesto, el ataque*. Barcelona: Martínez Roca.

Libro didáctico que, además de presentar los fundamentos de ataque, explica los recursos para la construcción de la ofensiva ordenados progresivamente de menor a mayor dificultad.

PRIMO, G.C. (1986). *Baloncesto, la defensa*. Barcelona: Martínez Roca.

Del mismo autor que el anterior presentando ahora la defensa con sus fundamentos básicos y la secuencia de pasos para su construcción.

Reglamento de Minibasket, pasarela y baloncesto.

Actualizado. Necesario para irse familiarizando con las reglas de juego. Se puede encontrar en las federaciones territoriales o en los colegios de árbitros de baloncesto

Vídeos

Iniciación al baloncesto. Zaragoza: Imagen y Deporte, S.L.

Se puede conseguir en Imagen y Deporte, S.L., C/ Fernando el Católico, 24. 50009 Zaragoza, Telf.: (976) 56 15 99.

CENTROS DONDE OBTENER INFORMACIÓN

Federaciones autonómicas de baloncesto

Federación Andaluza de Baloncesto

José Luis Sáez Regalado
Avda. de Guerrita, 31 - local 5
14005 CÓRDOBA
TF.: (957) 45 67 01
FAX: (957) 45 67 06/07

Federación Aragonesa de Baloncesto

Manuel Gómez Calatayud
Gran Vía, 7 - 1º
50006 ZARAGOZA
TF.: (976) 23 03 66/67
FAX: (976) 23 84 50

Federación Asturiana de Baloncesto

Germán Prieto Hernanz
Ruiz Gómez, 10, 8º, A.
33202 GIJÓN
TF.: (98) 533 08 88
FAX: (98) 533 12 83

Federación Balear de Baloncesto

Jaume Estarellas Servera
Avda. Joan March Ordinas, 12, 2. 1A
07004 PALMA DE MALLORCA
TF.: (971) 75 70 17 - 75 10 38
FAX: (971) 75 10 17

Federación Canaria de Baloncesto

Francisco J. Padrón Bencomo
Pl. Los Patos, 4 - Ed. Roma - 1ª planta -
Oficina 11
38004 SANTA CRUZ DE TENERIFE
TF.: (922) 27 51 66
FAX: (922) 27 51 00

Federación Cantabra de Baloncesto

José Luis Teja Mantecón
San Fernando, 48, 1.
39010 SANTANDER
TF.: (942) 37 33 92 - 37 31 54
FAX: (942) 37 31 54

Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha

Vicente Paniagua Logroño
General Alcañiz, 35
13600 ALCÁZAR DE SAN JUAN (C. Real)
TF.: (926) 54 51 84
FAX: (926) 54 76 40

Federación de Baloncesto Castilla-León

Carlos Sainz Esteban
General Vigón, 41 - Despacho 7
09006 BURGOS
TF.: (947) 22 22 08
FAX: (947) 23 24 64

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

Guillermo Fabregat Gimeno
Sueca, 9 - 2ª Planta
46006 VALENCIA
TF.: (96) 341 34 44 / 341 58 28
FAX: (96) 341 93 00

Federación Catalana de Baloncesto

Enrique Piquet Miquel
Casanova, 55-57 - 4º
08011 BARCELONA
TF.: (93) 453 53 17/09
FAX: (93) 323 77 60

Federación Ceuti de Baloncesto

José M^o Sedano Martínez

Juan de Juanes, 3 - Local nº 2

11700 CEUTA

TF.: (956) 51 02 95

FAX: (956) 50 22 96

Federación Extremeña de Baloncesto

Joaquín Pulido Núñez

Ciudad Deportiva: Avda. El Brocense, s/n

10005 CÁCERES

TF.: (927) 21 21 71

FAX: (927) 21 28 42

Federación Gallega de Baloncesto

Francisco García Sánchez

Estadio Multiusos San Lázaro

Puerta nº 14, Local F-14 SAN LÁZARO

15890 SANTIAGO DE COMPOSTELA

TF.: (981) 58 50 40 / 58 57 00

FAX: (981) 56 60 66

Federación de Baloncesto de Madrid

Juan Martín Cuño

General Ramírez de Madrid, 8

28020 MADRID

TF.: (91) 571 03 04 / 571 00 14

FAX: (91) 571 06 24

Federación Melillense de Baloncesto

Alfonso Haro Martínez

Antonio Falcón, 18, 1.

29804 MELILLA

TF.: (952) 68 17 92

FAX: (952) 68 17 92

Federación Murciana de Baloncesto

Antonio López Ruiz

Burruezo, 3, 3.º A.

30005 MURCIA

TF (968) 28 36 59

FAX(968) 28 35 07

Federación Navarra de Baloncesto

José M. Muruzábal del Solar

Paulino Caballero, 13

31002 PAMPLONA

TF.: (948) 22 88 76

FAX: (948) 10 78 72

Federación Riojana de Baloncesto

Pedro M.ª López Góme:

Gonzalo de Berceo, 2-4/Ed. Palmeras

26005 LOGROÑO

TF.: (941) 20 00 06

FAX: (941) 20 00 01

Federación Vasca Baloncesto

Gonzalo Casado Fernández

Alameda de Urquijo, 28 - 7º C

48010 BILBAO

TF.: (94) 410 37 50

FAX: (94) 410 42 96

Facultades e Institutos Nacionales de Educación Física

Instituto Nacional de Educación Física de Castilla León

Gonzalo Cuadrado Sáez.

Campus Vegazana

24071 LEÓN

TF.: (987) 22 39 15

FAX: (987) 22 38 12

- **Instituto Nacional de Educación Física de Galicia**
José María Cardesín Villaverde
Bastiaqueiro, Pto. Sta. Cruz
15179 OLEIROS
TF.: (981) 62 82 07
FAX: (981) 61 53 03

- **Instituto Valenciano de Educación Física**
José Campos Granell
Centro de Enseñanzas Integradas
46380 CHESTE
TF.: (96) 251 14 11
FAX: (96) 251 24 03

- **Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva de Las Palmas**
Rafael Reyes Romero
Universidad de Las Palmas. Campus de Tarifa
35004 LAS PALMAS DE G. CANARIA
TF.: (928) 45 88 68
FAX: (928) 45 88 67

- **Instituto Vasco de Educación Física**
Luis V. Solar Cubillas
Colegio Universitario de Álava - Ctra. de Lasarte, s/n
01007 VITORIA - GASTEIZ
TF.: (945) 13 33 63
FAX: (945) 13 34 46

- **Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña**
José Antonio Sancha de Prada
Avda. de l'Estadi, s/n. Anella Olímpica de Montjuic
08038 BARCELONA
TF.: (93) 426 03 18
FAX: (93) 426 36 17

Instituto Nacional de Educación Física de Lleida

Andreu Camps I Povill

Partida Caparrella, s/n

25192 LÉRIDA

TF.: (973) 27 20 22

FAX: (973) 27 59 41

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva de Granada

Antonio Ona Sicilia

Carretera de Alfacar, s/n. Polígono "La Cartuja"

18011 GRANADA

TF.: (958) 24 43 59

FAX: (958) 24 30 66

Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona

Joan-Carles Burriel i Paloma

Avda. de L'Estadi, s/n. Anella Olímpica de Montjuic

08038 BARCELONA

TF.: (93) 426 62 67

FAX: (93) 426 15 82

Instituto Nacional de Educación Física de Madrid

Elida Alfaro Gandarillas

Martín Fierro, s/n

28040 MADRID

TF.: 589 40 00

FAX: 544 13 31

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva de Extremadura

Fernando del Villar Álvarez

Avenida de la Universidad, s/n

10071 CÁCERES

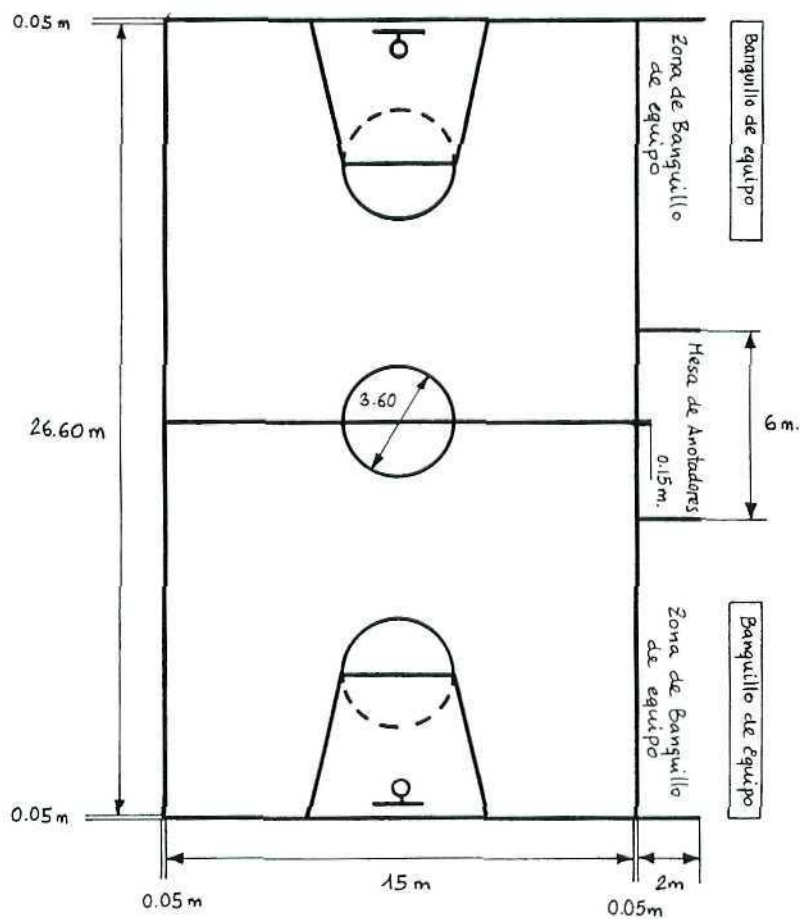
FAX: (927) 21 39 22



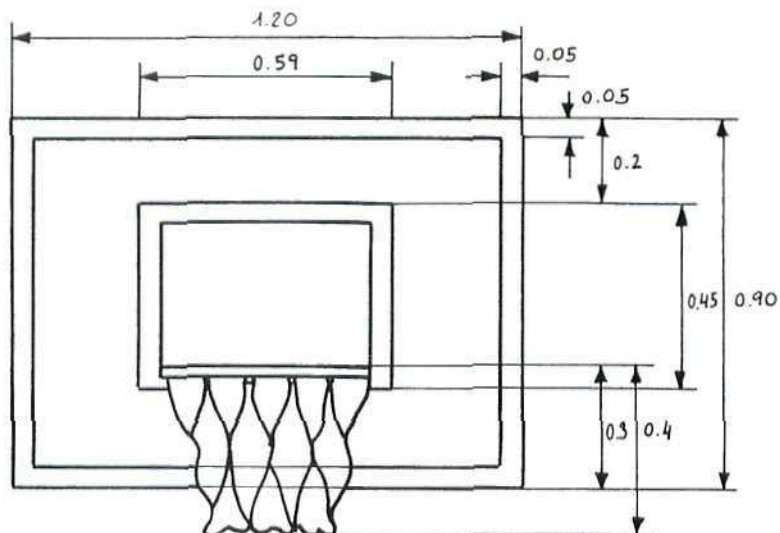
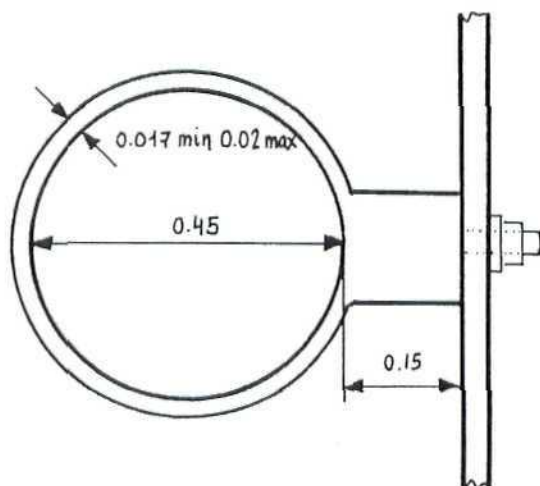
IV. Anexos

Anexo 1

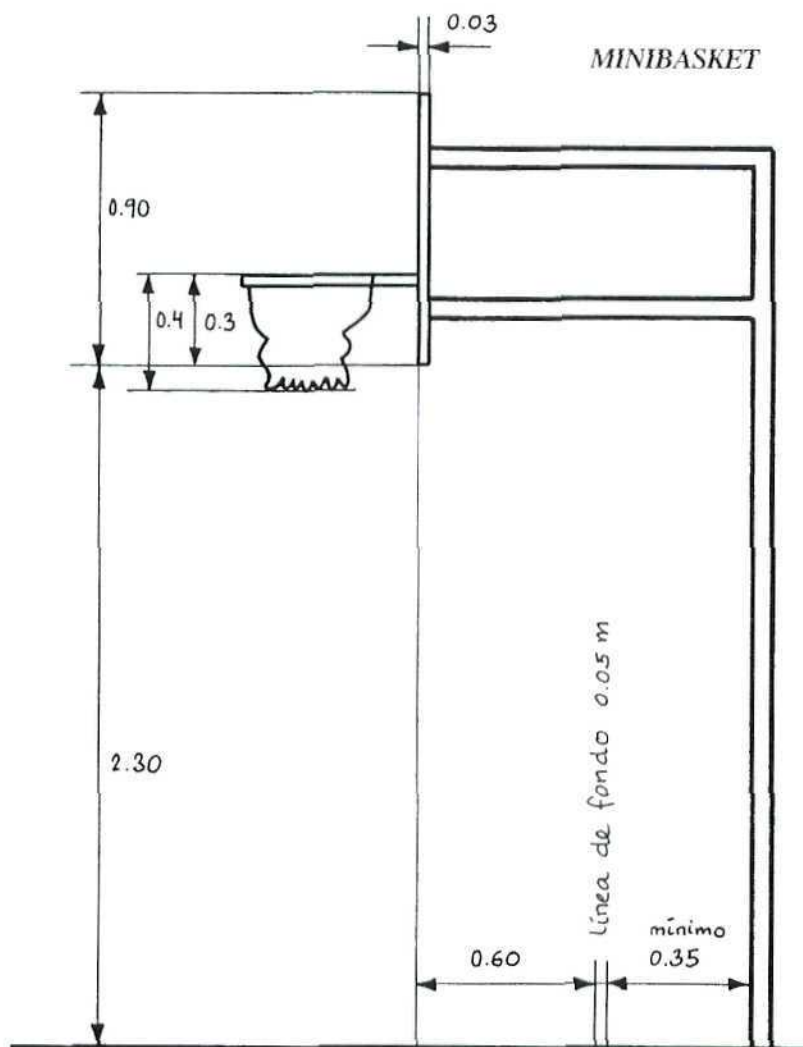
MINIBASKET



Anexo 2

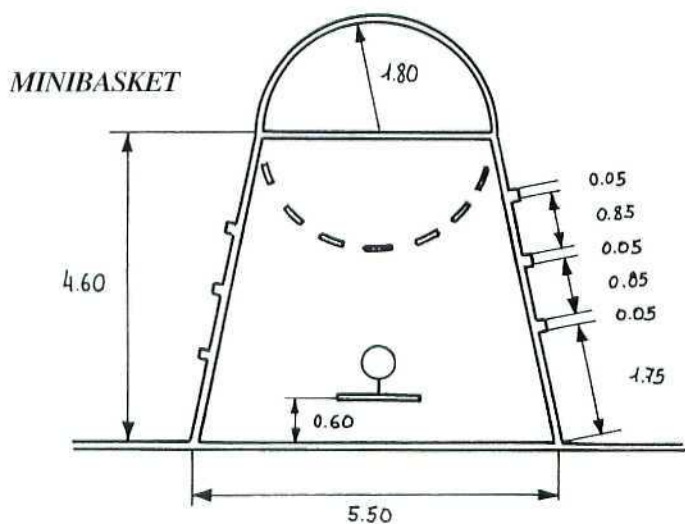
M
I
N
I
B
A
S
K
E
T*(Medidas: en metros)*

Anexo 3

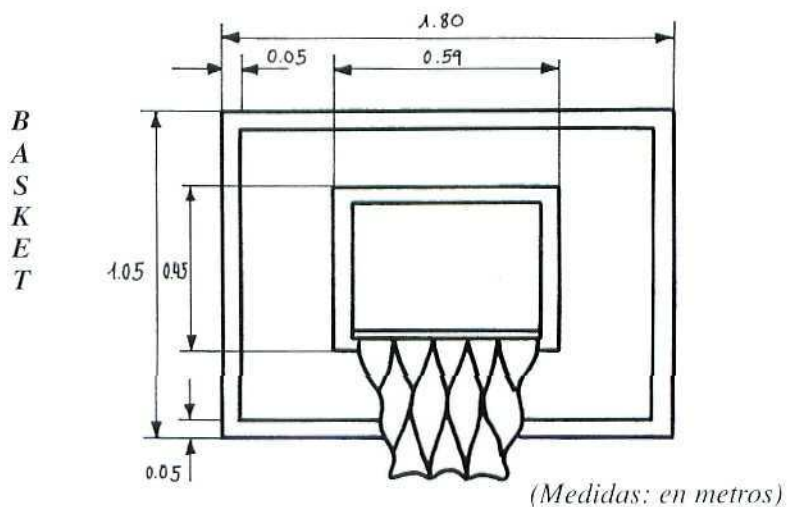


(Medidas: en metros)

Anexo 4

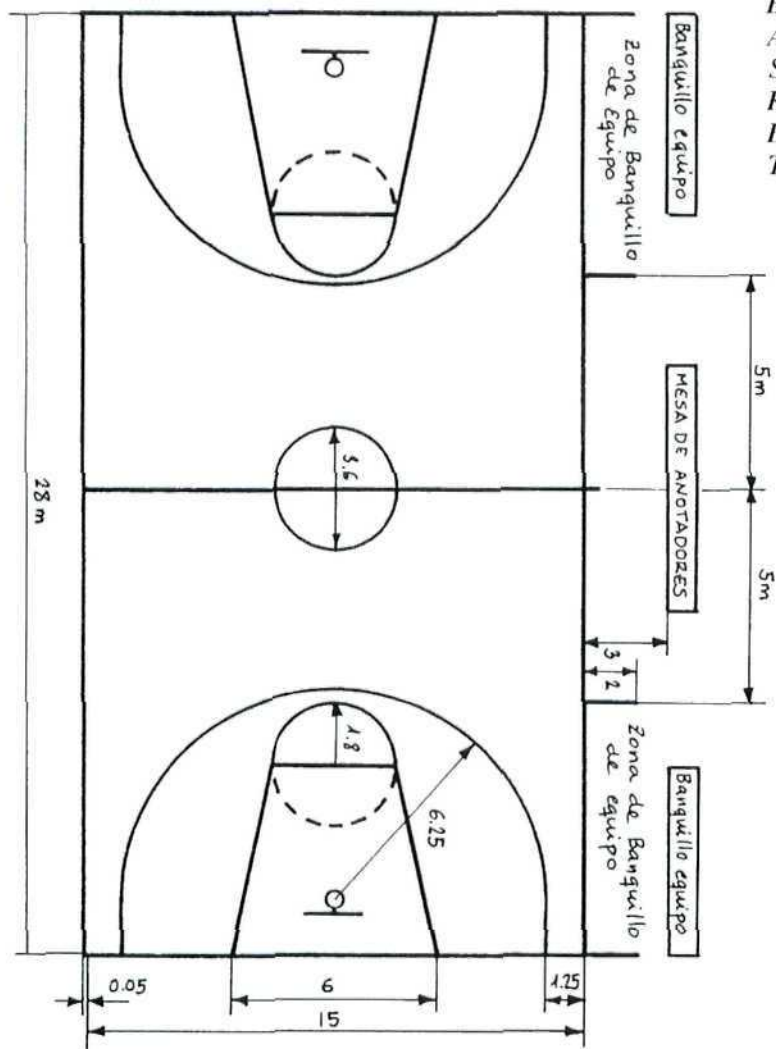


Anexo 5



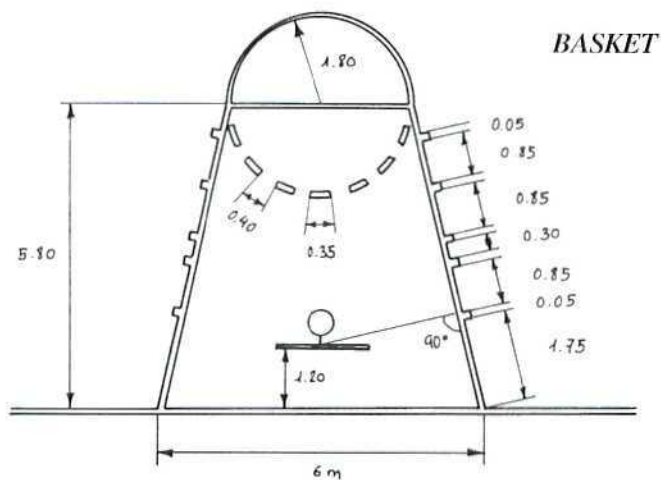
Anexo 6

B
A
S
K
E
T

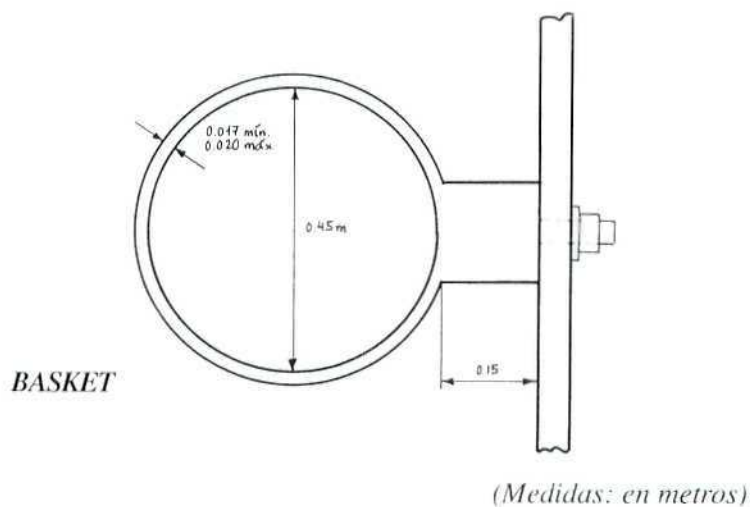


(Medidas: en metros)

Anexo 8



Anexo 9



TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M. E. C.
- USERO MARTÍN, F., y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996). *Hockey*. Madrid: M. E. C.
- GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J., y ZORRILLA SANZ, P. P. (1996). *Deporte de orientación*. Madrid: M. E. C.
- SANTOS DEL CAMPO, J. A.; VICIANA RAMÍREZ, J., y DELGADO NOGUERA, M. A. (1996). *Voleibol*. Madrid: M. E. C.
- ASCASO MARTORELL, J.; CASTERAD SERAL, J.; GENERELO LANASPA, E.; GUILLÉN CORREAS, R.; LAPETRA COSTA, S., y TIERZ GRACIA, M.^a P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: M. E. C.
- OLAYO, J. M., y otros. (1996). *El alumnado con discapacidad y la actividad física y deportiva extraescolar*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍN, A. (1996). *Ajedrez*. Madrid: M. E. C.

Este libro presenta una aproximación al baloncesto, desde un enfoque educativo, que pretende servir de ayuda a las personas responsables de su organización en el contexto extraescolar.

Se plantea una práctica abierta a todo el mundo basada en el componente lúdico y no en la exigencia de rendimiento deportivo. Después de familiarizar al lector con la esencia del baloncesto se expone un método de enseñanza y aprendizaje basado en la participación activa del jugador. El proceso de iniciación al baloncesto se divide en tres etapas: en la primera el niño o la niña juegan solos; en la segunda, juegan solos, pero con la ayuda de un compañero; y en la tercera se explica el juego por parejas.

BALONCESTO

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

Secretaría General
de Educación
y Formación
Profesional

 Consejo
Superior de
Deportes

 Federación
Española
de Baloncesto