

***BALONCESTO:
POSICIONES,
FUNDAMENTOS Y DRIBLE***



El baloncesto ha ido evolucionando a lo largo de los años. Las características del juego y la mejora de la condición física de los jugadores, han hecho que los roles de este deporte vayan evolucionando a la vez. El baloncesto de hace 20 años, definía algunos roles concretos, para los que existía un jugador especialista, en cada uno de ellos. Hoy día, esto no es así. La tendencia en el deporte, en general, es crear jugadores versátiles que puedan cumplir diferentes roles.

Los entrenadores se han adaptado con nuevas metodologías de trabajo, invierten mucho tiempo, en el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas individuales. Buscan jugadores más completos, sin dejar de lado las habilidades específicas del rol, que ocupan en pista.

Dentro de esta clasificación, las posiciones interiores y exteriores, se han subdividido tradicionalmente, atendiendo a diversos roles:

- **Posiciones exteriores:** base, escolta y alero.
- **Posiciones interiores:** ala-pivot y pivot.

BASE **(POINT GUARD, PLAYMAKER)**

Es el encargado de dirigir el juego. Generalmente, sube el balón de una pista a otra para ponerlo en juego lo antes posible. Su función es organizar, dirigir, controlar el ritmo del partido, en función de la situación de juego. Suelen ser de menor estatura que el resto de jugadores. Su zona habitual de juego es el área central del perímetro. También se le identifica como jugador que juega en la posición de "1".

Un buen jugador base debe cumplir con una serie de características:

- Buena visión periférica.
- Gran capacidad para pasar al interior y exterior, en distancias largas y cortas.
- Gran habilidad con el balón.
- Mucha agilidad de pies y manos para defender.

ESCOLTA

(ALERO BAJO, SHOOTING GUARD)

Es una posición intermedia entre base y alero. Hay escoltas, que pueden desempeñar las tres funciones exteriores (base-escolta-alero), sin ningún problema.

Generalmente, es un poco más corpulento que el base y en numerosas ocasiones lleva a cabo su labor. Se le conoce como jugador que juega en el puesto de "2".

Las características de un buen escolta son las mismas que las del jugador base, añadiendo que suelen ser más anotadores. Su área de juego se sitúa fuera de la línea de 6,75 metros.



ALERO

(ALERO ALTO, SMALL FORWARD)

Suele ser el jugador exterior más corpulento. Es rápido, aunque no tanto como el base y el escolta.

Su área habitual de juego es abierto en el perímetro, aunque en situaciones concretas, pueden jugar desde posiciones interiores. Se le conoce como jugador que juega de "3".



Las características principales de un buen alero son:

- Rápido para correr el contra ataque.
- Habilidadoso a la hora de penetrar en cualquier situación de uno contra uno.
- Rebotador, debe ayudar al equipo en el rebote ofensivo y defensivo.
- Buen porcentaje de acierto en el tiro desde el exterior.

ALA-PIVOT **(POWER FORWARD)**

Es de los jugadores más corpulentos del equipo, aunque no tanto como el pivot. Son mucho más ágiles y coordinados con respecto al baloncesto de años atrás.

Suelen jugar desde espacios interiores de media distancia o distancias muy cercanas. Cuando lo hacen cerca del aro, lo suelen hacer de espaldas.

Desde 4 o 5 metros, tienen buenos porcentajes de tiro y buena capacidad de jugar uno contra uno, en penetración. Si son buenos pasadores, especialmente desde el poste alto o tiro libre, pueden ser letales en el juego.

Son rápidos para correr el contraataque. Una de sus funciones más importantes es la de rebotear en ataque y en defensa. Se le conoce como jugador que juega de "4".



PIVOT **(CENTER)**

Es el más grande y corpulento del equipo. En esta posición, el peso y la fuerza cobran gran importancia. Es fundamental que domine el uso del cuerpo para ganar espacios. Disponer de un pivot dominante, abre un sinfín de posibilidades tácticas en el equipo.

Tiene buenos movimientos jugando de espaldas al defensor. Su área de juego suele ser cercana al aro, aunque en el baloncesto moderno, cada vez tienen mejores habilidades, para salir fuera del perímetro a tirar.

Para los equipos puede ser muy ventajoso sacar al perímetro a los jugadores grandes, principalmente, por el espacio libre que dejan cerca del aro. Se le conocen como jugadores que juegan en el puesto "5".



MOVIMIENTOS BÁSICOS

El Bote

Es el control del balón que golpea contra el suelo y vuelve a la mano. Es muy importante golpear el balón con la yema de los dedos y no con la palma de la mano.



Existen tres modalidades de bote diferentes: de protección, de control y de velocidad.

No podemos botar el balón con las dos manos ni tampoco repetir bote tras botar y recoger. Ambas acciones no están permitidas en el reglamento y se consideran violaciones.

El Pase

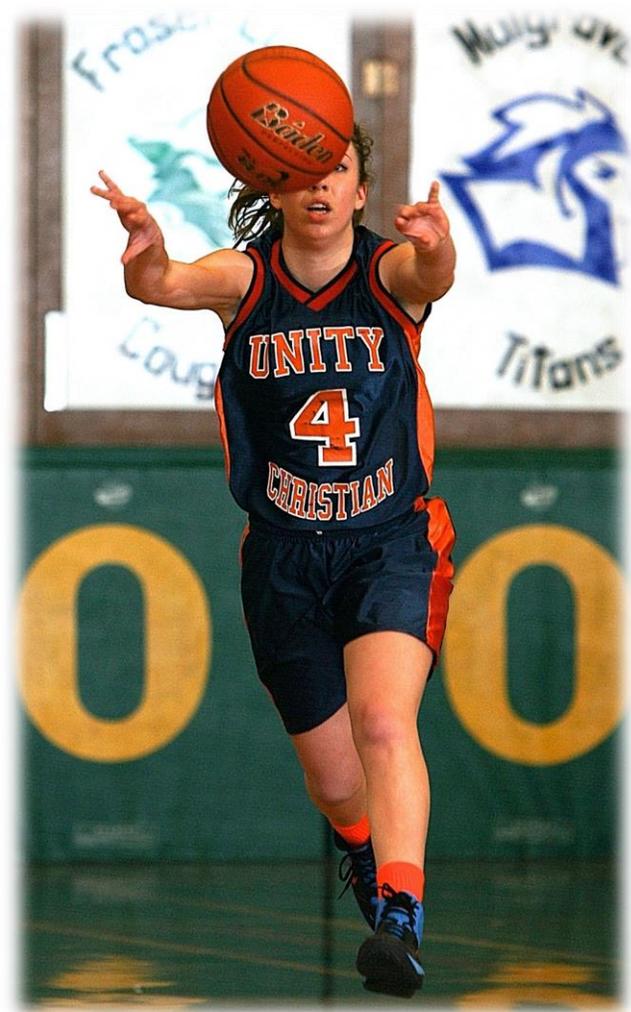
Es la acción de entregar la pelota a un compañero de forma efectiva y con precisión.

El pase se utiliza para avanzar hacia la canasta con la ayuda de los demás compañeros. Es la forma más rápida de avanzar con la pelota.

Existen siete tipos de pases: de pecho, picado, de béisbol, por la espalda, por encima de la cabeza, alley-oop y mano a mano.

- ✓ **Pase de pecho**, se realiza sacando el balón desde la altura del pecho (con las dos manos) hasta llegar al pecho del compañero.
- ✓ **Pase picado**, incorpora un golpe previo en el suelo para imprimir más fuerza e impedir el corte de balón a nuestro adversario.

- ✓ **El de béisbol**, largo y a una mano.
- ✓ **Pase por la espalda**, se efectúa por detrás de la espalda con la mano contraria al lugar donde se sitúa el receptor.
- ✓ **Pase por encima de la cabeza**, muy utilizada por los pivots, sobre todo tras el rebote. Se realiza por encima de la cabeza, fuerte y a dos manos.
- ✓ **El alley-opp**, consiste en lanzar el balón a la altura de la canasta (cerca) para que un compañero la recoja en el aire y anote.
- ✓ **Pase mano a mano**, consiste en recibir la pelota de las manos de un compañero sin lanzarla. Es el más seguro.



El Tiro

Acción por la cual un jugador trata de encestar a canasta, sirve para anotar canastas y conseguir puntos que ayuden a ganar el partido.

Distinguimos cinco tipos de tiros: en suspensión, tiro libre, bandeja, mate y gancho.

- ✓ **Tiro en suspensión**, es el lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire. El balón se sujeta con una mano mientras la otra da el golpe de muñeca que lo impulsa hacia el aro.
- ✓ **Tiro libre**, lanzamiento desde la línea de tiro libre después de una falta o técnica. No se suele saltar.
- ✓ **Bandeja**, lanzamiento a canasta en carrera después de haber dado como máximo dos pasos. Se suele acomodar el balón suavemente contra el tablero o contra el aro.

- ✓ **Mate**, igual que la bandeja pero en este caso el balón se introduce de arriba a abajo con fuerza.
- ✓ **Gancho**, lanzamiento con una mano por encima de la cabeza dibujando con el brazo un arco.



TIPOS DE DRIBLING

El reglamento define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del baloncesto, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

La actividad del dribling se da por terminada en el momento en que controla e balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas.

➤ Dribling de control

En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

✓ **Dribling de protección**

Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

✓ **Dribling de velocidad**

En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

✓ **Dribling con cambios de dirección**

El jugador bota con la mano izquierda hacia la derecha, hecho que propicia que el defensor se dirija a la derecha, hecho aprovechado para que el atacante haga el mismo bote pero en dirección opuesta para tomar al contrario a contrapie e irse de él.

✓ Dribling con giros

Otra manera efectiva de regatear es ir en carrera recto hasta el defensor y justo antes de chocar contra él, hacer un giro sobre sí mismo, con la espalda en contacto con su pecho mientras se gira (aunque sin empujarlo, pues sería falta en ataque.) de esta manera al terminar el giro se ha superado y no se tendrá oposición para tirar a canasta.



EDUFUTURO

1436 palabras

Referencias

<https://quebaloncesto.com/posiciones-del-baloncesto>

<https://www.decathlon.es/eces/static/guias-consejo/consejos-baloncesto/posiciones-en-baloncesto.html>

<http://angeljareno.es/tecnica/los-movimientos-basicos/>

<http://baloncestobasketymas.blogspot.com/2013/01/bote-o-dribling-introduccion.html>

