

BALONCESTO

EJECUCIÓN DE FINTAS



Dentro del equipo de baloncesto es necesario tener diversidad de habilidades en los integrantes para poder armar un juego estratégico que permita tener variantes en un juego, entre las habilidades básicas que se deben de poseer están las fintas, juntamente con algunas recomendaciones:

- Abrirse para recibir el balón en el área que se tenga buen porcentaje de tiro.
- Aprende a conseguir que el defensor este en movimiento, esto hace que sea mucho más fácil recibir el balón.
- Después de recibir el balón se debe pivotar y colocarse cerca de la canasta.
- Colocar el balón en posición de triple peligro, entre la cintura y el pecho, lo que permitirá:
 - ✓ Realizar un tiro de media distancia.
 - ✓ Fintar y escapar de uno y otro lado.
 - ✓ Pasar el balón.

La finta es uno de los fundamentos que más utilizamos a lo largo de un partido, y muchas veces sin darse cuenta, se podría definir una finta como "un movimiento técnico cualquiera que interrumpimos para realizar seguidamente otro distinto o el mismo que se inició". Es empezar a hacer algo, ver cómo reacciona el rival, y a partir de ahí es obrar en consecuencia de esa reacción. En resumen, fintar es engañar, amagar al contrario.

Es preciso darle a las fintas su justa importancia. Son un recurso técnico que da un gran número de ventajas sobre el adversario, se consigue con ellas engañar al rival y desequilibrarlo, tanto física como emocionalmente en la ofensiva como en defensiva.

Para tener éxito con las fintas es preciso recordar el principio que da ventaja decisiva: **la acción siempre se antepone a la reacción**. Es decir, saber lo que se va a realizar y el contrario tiene que reaccionar en función de lo que se haga. Otro punto indiscutiblemente importante en el tema de las fintas es que éstas deben ser "creíbles", si se fina algo imposible de hacer o sin sentido, es difícil que el contrario se lo crea.

Las fintas pueden clasificarse de acuerdo a diversos criterios, entre los cuales los más comunes son:



Fintas de recepción

Son movimientos de pies en ataque sin balón, con los que se pretende colocarse en una posición ventajosa para la correcta recepción del balón, anticipándose a la acción de la defensa. Tienen una gran importancia, toda vez que si no se ejecutan correctamente será prácticamente imposible que pueda recibir ningún jugador en el campo, por lo que sólo podría jugar uno. Antes de ver los distintos tipos de fintas haremos varias precisiones.

- Se debe pedir el balón tras la finta, no antes ni durante la ejecución de la misma, pues esto último dificulta notablemente la acción del pasador.
- Se pedirá el balón con la mano más alejada del defensor.

Finta sencilla

Consiste, en líneas generales, en alejarse del balón y súbitamente regresar a la posición anterior. Para hacerlo correctamente se debe acercarse al defensor para desplazarse alejándose del balón y realizar una parada en dos tiempos, con el pie adelantado el de la línea de fondo. Desde esta posición impulsarse fuertemente hacia fuera para buscar línea de pase.

Autobloqueo

Es bastante importante y muy sencilla. Consiste básicamente en usar el propio cuerpo como bloqueo al contrario para así ganarle la posición.

Llevaremos al defensor lejos de la posición de recepción. Pararemos en dos tiempos siendo el segundo el más alejado del balón. En cuanto este pie toca el suelo realizaremos un pivote de reverso sobre el pie retrasado en dirección al balón, colocando la pierna y el antebrazo del pie libre delante del defensor para proteger la recepción autobloqueándonos.

El otro brazo lo usaremos para proteger el balón, adelantando la misma pierna hacia el balón en la recepción para mayor seguridad. Si con este movimiento el defensor sigue ganándonos la línea de pase, realizaremos una puerta atrás efectuando un pivote de reverso sobre el pie más próximo al defensor. La pierna y el brazo del pie libre les colocamos detrás del defensor aguantando la posición. Adelantamos la pierna contraria y pedimos el balón con esa mano con un pivote.

Finta de recepción con reverso

La parada la hacemos en dos tiempos pero el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie realizaremos un pivote de reverso dando la espalda al defensor. Mediante un pivote en dirección al balón sobre el pie más cercano a él ganaremos la posición, protegiendo ésta con brazo y pierna del pie de pivote último y pidiendo el balón con la otra mano.

Puerta atrás

Como alternativa a defensas muy presionantes está la conocida "puerta atrás", que consiste en aprovecharse de la presión defensiva del rival, que no nos deja recibir o al que le hacemos pensar eso, para que cuando estemos más próximos al balón al haber realizado la finta de recepción sin éxito aparentemente, ganarle la posición por detrás mediante un pivote y desplazarnos hacia canasta para recibir ventajosamente. Es imprescindible un fuerte cambio de ritmo.

Fintas con Balón

Si dominamos este fundamento dominaremos al contrario desde el primer momento. Veremos distintos tipos de fintas de salida, fintas de pase y fintas de tiro. Las fintas de salida consisten en engañar al contrario haciéndole ver que vamos a iniciar nuestra marcha por un lado haciéndolo realmente por el otro.

Finta de salida sin mover los pies

Se realiza moviendo las caderas y las rodillas. Si la finta es rápida y el defensor cae en ella nos posibilita salir por cualquiera de los lados. Si el defensor no cae en la finta siempre nos quedará la posibilidad de realizar alguna de las que describimos a continuación.

Finta de salida en dribbling

Con el balón en las manos, dar un paso rápido cargando el peso del cuerpo sobre la pierna que se adelanta. Dicho paso no debe ser largo y hay que darlo hacia delante y no hacia un lado.

Llevar el balón hacia la dirección que simulamos tomar, bien protegido por los codos hasta colocarlo entre la rodilla de la pierna que se adelanta y el pecho. No mover la otra pierna, pues su pie ya se ha convertido en el pie de pivote.

Pasar el peso del cuerpo del pie adelantado sobre el atrasado, pasando el balón, rápido y lo mejor protegido posible ante el defensor. En ese momento se pivota sobre la pierna atrasada para colocarnos frente a la nueva dirección de salida.

Salir botando el balón, mientras se cruza la pierna adelantada con la mano correspondiente a la pierna que estaba más atrasada.

La salida tiene que ser rápida y explosiva manteniendo el equilibrio del cuerpo.

Finta de salida de doble paso

Se realiza la misma mecánica que en la finta de salida en dribbling, trabajando en función del defensor. Si éste no va a la finta dar otro pequeño paso con la pierna adelantada y seguir en la misma dirección con una salida directa.



Finta de salida en reverso

Con el balón en la mano, iniciar la finta de salida en dribling. Si el defensor gana la posición puedo hacer salida en reverso.

Adelantar primero una pierna, realizando el mismo movimiento que en la finta de salida en dribling, para rápidamente girar el cuerpo y el balón hacia el lado contrario mediante un pivote llevando el pie más adelantado hacia atrás. Siempre el cuerpo flexionado. Al terminar de realizar el pivote se echa el balón al suelo, botándolo con la mano contraria al pie que habíamos adelantado en un principio.

Finta de salida con amago de reverso

Misma mecánica que la anterior, pero al hacer el pivote he girado la cabeza y si veo que el defensor me ha ganado la posición, pivotar nuevamente hacia el otro lado y salir rápido ganando la posición al defensor e interponiendo mi cuerpo entre él y el balón, para, como siempre, protegerlo al máximo.

Finta de salida sin cambiar el balón de mano

Fintar con el pie contrario al lado que queremos ir. Llevar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Ahora el balón no se lleva a la finta, se protege. Cuando vemos que el defensor se desplaza hacia el lado de la finta, cruzamos la pierna con la que fintamos por delante de él, poniendo los pies en la dirección que queremos tomar, para salir con rapidez protegiendo el balón con nuestro cuerpo.

Finta de cabeza

Con el balón en las manos erguir el cuerpo, al mismo tiempo que levantamos la cabeza como si fuéramos a dar un salto (el defensor creerá que vamos a dar un pase o tirar a canasta)

Cruzar por delante del defensor una de nuestras piernas, dando un bote de protección entre ellas con la mano contraria a la pierna que hemos adelantado, a la vez que interponemos nuestro cuerpo entre el balón y el defensor, para salir rápido y explosivo.

Finta de tiro

Quizás de las más conocidas y utilizadas. Su objetivo es lograr que el defensor pierda su posición o su equilibrio en su afán de dificultar nuestro tiro para una vez conseguido este objetivo continuar con cualquier otro movimiento.

Hay que realizarla en posiciones lógicas de tiro y debidamente encarado al aro.

El jugador inicia la acción de tirar a canasta, usando el balón, los brazos, la cabeza y el tronco, manteniendo las piernas flexionadas y equilibradas para poder desarrollar correctamente la acción posterior.

Si el defensor va la finta recogeremos rápidamente el balón para salir igual que en la finta anterior. Si el defensor no va a la finta o da un paso atrás, habrá una cómoda posición de tiro.

Fintas de pase

Son fundamentales para poder ejecutar con éxito un juego de ataque fluido. Su objetivo será despejar el camino para realizar pases seguros y efectivos, generalmente van encaminadas a engañar al defensor del pasador, pero también del receptor.

El pasador debe iniciar cualquier tipo de pase para acabar dando otro tipo, o el mismo en otra dirección. También puede usarse para engañar al defensor del penetrador, y desde luego, en situaciones de superioridad numérica.

En este tipo de fintas, es importante que el balón se mueva y parezca realmente que se va a realizar un pase. Asimismo es conveniente fintar con la mirada, cosa que a veces incluso puede bastar.

EDUFUTURO

1715 palabras

Referencia

<http://sialdeporte.com/c-basquetbol/fintas-en-el-baloncesto/>

<https://eprints.ucm.es/id/eprint/4504/1/T25300.pdf>

<https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/manual%20basquetbol%20%20academia%20UV.pdf>

<https://repositorio.uned.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3529/MONOGRAF%C3%8DA%20-%20CORREA%20OSTOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

