



MARCAJE DE

DRI BLE

PRINCIPIOS DEFENSIVO

Son todas las acciones que realiza un equipo cuando no tiene la posesión del balón.

- **Marcaje**

Son las acciones que realizan los jugadores del equipo defensor, por un lado en función de la evolución del balón y la zona del campo donde se encuentre, y por otro dependiendo de la distancia y la orientación del jugador al que se está marcando.

- **Ayuda permanente defensiva**

Son todas aquellas soluciones favorables que se le presentan al jugador o jugadores en situación defensiva. Dentro se incluyen las coberturas y las permutas.

- **Cobertura**

Se da cuando un jugador está en disposición de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

- **Permuta**

Tiene lugar cuando un jugador superado por un adversario, procura ocupar el lugar defensivo dejado por un compañero que sale a defender al rival que lo desbordó.

- **Repliegue**

Se trata del movimiento de retroceso de un equipo, cuando pierde la posesión del balón, para organizar lo más rápidamente la defensa.

- **Temporización defensiva**

Son las acciones hechas con astucia para obtener ventajas a la hora de posicionarse defensivamente. Por ejemplo el mostrar dudas y amagos en la entrada al adversario.

- **Desdoblamientos defensivos**

- Estas evoluciones tienen como objetivo el no perder la ocupación racional y equilibrada del terreno de juego, cubriendo u ocupando la espalda del compañero que sale al ataque y acaba de perder el balón.

- **Pressing**

Acción para impedir que el equipo adversario evolucione en ataque y poder robar el balón en el menor tiempo posible.

- **Entrada**

Son las acciones que realiza un jugador hacia el poseedor del balón. Se trata de acciones con un carácter más técnico que táctico.

- **Carga**

Es la acción de empujar hombro con hombro al poseedor del balón para intentar apoderarse del mismo.

- **Anticipación**

Es un movimiento que tiene más componente mental que físico, ya que se trata de impedir que el atacante reciba el balón, interceptándolo.

- **Interceptación**

Impedir que el balón llegue a su destino cortando o desviando su trayectoria. Es imprescindible que el jugador sepa leer el juego para realizar el movimiento en el tiempo oportuno y conseguir su objetivo.

- **Vigilancia**

Evoluciones que se realizan sobre los atacantes sin manifestar ningún tipo de marcaje o sobre espacios del terreno de juego.

¿Qué es el dribling en el baloncesto?

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Aspectos técnicos del dribbling en baloncesto

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

- a.** Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- b.** Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- c.** Es preciso no abusar de él, no botar por vicio, por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para qué sirve el bote:
 - Penetrar a canasta.
 - Salir de una situación de presión.
 - Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase. Para mejorar ángulos de pase.

Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote hasta haber conseguido el objetivo previsto.



Tipos de dribling

Bote de progresión

Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

Bote de protección

Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor.

Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.

Bote de velocidad

Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.



Tips de defensa del baloncesto

Marcar a un jugador en posesión de la pelota

La forma del marcaje está determinada por la posición en la cancha. Marcar a un jugador que está listo para lanzar requiere aproximarse a él con rapidez, con una mano en alto y la otra baja. Es importante no caer en el engaño o finta que realice el atacante. Para marcar a un adversario que se apodera del balón, se debe tratar de llevarlo hacia el rincón o la línea de banda. Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

Mientras el rival a marcar no esté en posesión de la pelota, el jugador debe estar atento a la distancia existente entre éste y el balón. Cuanto más alejado está el jugador marcado del balón, más alejado puede jugar el defensa. Por el contrario, al acercarse el balón al adversario deberá acercársele también el defensa.

Marcaje del regateador

Debe procurarse mantener al regateador fuera de posición para el tiro a la canasta. Si se escapa, lo mejor es cortar para atajarlo junto al tablero.

Si el regateador avanza, el defensa debe acercarse a él con pasos rápidos y cortos, usando engaños y fintas a fin de que el regateador delate sus intenciones y sea más fácil robarle la bola.

Si continúa regateando se debe intentar arrinconarlo.

Marcaje del pivot

El marcaje del pivot se diferencia según esté o no en posesión de la pelota.

La mejor forma para impedir que el equipo contrario organice una jugada de penetración peligrosa basada en el pivot, consiste en marcarlo de tal manera que no pueda recibir el balón. El defensa central se coloca entre el tablero y el pivot siguiendo de cerca los movimientos del atacante sin perder de vista la pelota. Cuando haya posibilidad de habilitación, se vendrá hacia adelante del pivot para interceptar el posible pase.

En general, esto es sólo posible cuando se juega a menos de tres metros del tablero.

Defensa de equipo

La defensa de un equipo depende de varios factores. La defensa debe ser constante ante la gran cantidad de ataques que haya en la duela.

Se considera que el equilibrio entre defensa y ataque debe estar en una proporción entre 51-49, 60-40 ó 55-45 en favor de la ofensiva.

Contando con un adecuado nivel técnico, un juego de equipo organizado y amplia comunicación entre jugadores, puede lograrse una rápida reacción ante la pérdida de la pelota y la reorganización efectiva de la defensa.

Generalmente la función de los jugadores en la defensa se define por los requisitos físicos del puesto. Así los jugadores corpulentos se ubican en la línea posterior para recuperación de rebotes mientras que los más livianos y ágiles se colocan en la línea del frente para pases, regates, recuperación de rebotes largos, etc.

EDUFUTURO

1385 palabras

Referencias

<http://craarmunaef.blogspot.com/p/baloncesto.html>

<http://angeljareno.es/tecnica/fundamentos-defensivos-individuales/defensa-del-hombre-sin-balon/>

<https://entrenadordebasquet.com/dribbling-en-baloncesto/>

