

Baloncesto, acciones técnicas



FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro:

- ❖ Bote
- ❖ Pase
- ❖ Tiro
- ❖ Movimientos defensivos.



BOTE O DRIBLE

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- **De control**

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

- **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.

- **En velocidad**

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



PASE

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho**

Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

- **Picado o de pique**

Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

- **De béisbol**

Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.

- **De bolos**

Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.

- **Por detrás de la espalda**

Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.

- **Por encima de la cabeza**

Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

- **Alley-oop**

El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

- **Con el codo**

Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

- **Pase de mano a mano**

Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.



TIRO A CANASTA

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- **Tiro en suspensión**

Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

- **Tiro libre**

Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

- **Bandeja o doble paso**

Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

- **Mate o volcada**

Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.

- **Gancho**

Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

DEFENSA

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

- **Defensa individual:**

Conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

- **Defensa en zonas**

Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.

- **Defensa mixta**

Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

- **Presión**

Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.



EDUFUTURO

860 palabras

REFERENCIAS

<http://entrenamientosdebaloncesto.es/ejercicio/Tec-0062bas/accion-tecnica--y-pase>
<https://tiempoextrabasket.online/baloncesto/fundamentos-tecnicos-del-baloncesto/#.YFr3e69KjlU>
<http://angeliareno.es/tecnica/equilibrio-corporal/>
<http://elchiquitajobaloncesto.blogspot.com/2011/11/tecnica-basica.html#:~:text=Las%20principales%20acciones%20que%20realiza,llama%20posici%C3%B3n%20de%20triple%20amenaza.>

