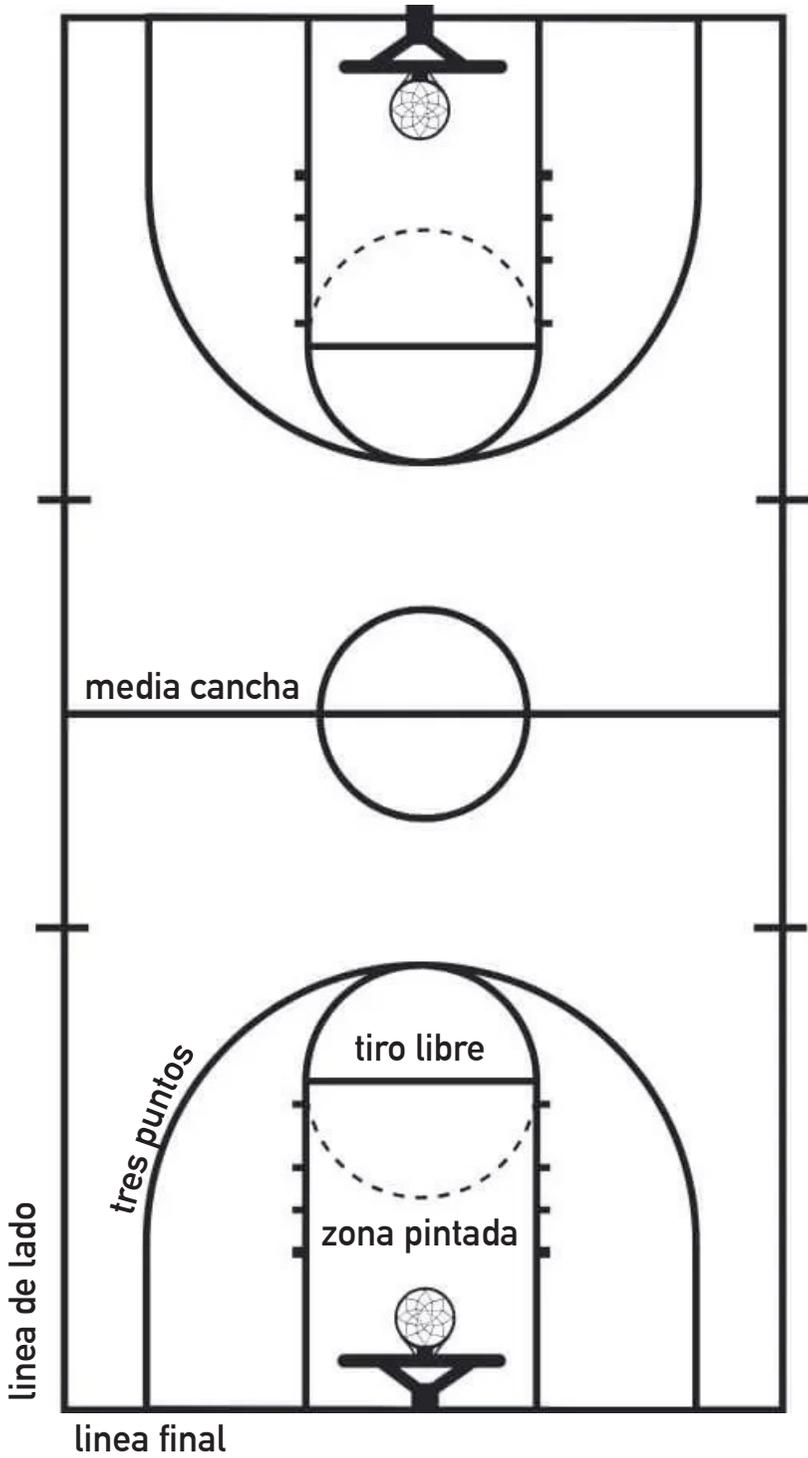


APRENDIENDO EL DEPORTE DE BÁSQUETBOL

volúmen 1: habilidades y principios fundamentales



CONTENIDOS

Introducción	3
Sección 1: Ataque	5
El Bote	6
El Pase	8
El Tiro	10
Movimiento	12
Juego de Pies	14
Sección 2: Defensa	17
Defensa Individual	18
Bloqueo de Rebote	20
Volar con el Balón	22
Defensa de los bloqueos	23
Ajuste al atacante	24
Sección 3: Otros habilidades	27
Comunicación	28
Actitud Mientras en el Banquillo	29
Ser Entrenable	30
Sobre El Autor	33

INTRODUCCIÓN

Cuando era niño, me dediqué por completo al básquetbol. Desde mirar y jugar hasta coleccionar cartas y aprender sobre jugadores, fue mi principal interés durante toda mi infancia.

Recuerdo que se convirtió en una actividad familiar para nosotros. Aprenderemos los fundamentos de mi papá. Mi mamá nos llevaba a la biblioteca para que pudiéramos sacar libros sobre jugadores de basquetbol.

Si bien los conceptos de este libro no son complejos, espero que estas páginas puedan ayudar a las familias que son nuevas en el juego de básquetbol a crecer juntas en este deporte.

Este libro aspira a ser un punto de partida, la base del viaje de un jugador joven en la cancha.

SECCIÓN 1
ATAQUE

EL BOTE

El bote, también conocido como manejo del balón, permite al jugador moverse con el balón haciéndolo rebotar con una mano. La pelota puede cambiar de manos después de tocar el suelo, pero nunca puede tocar ambas manos al mismo tiempo.

Los manejadores eficaces del balón pueden controlar el balón mientras se mueven rápidamente en múltiples direcciones.

Los mejores manejadores del balón utilizan intencionalmente su bote para obtener una ventaja contra la defensa. Algunas razones para utilizar el regate serían crear una oportunidad de gol, generar un ángulo de pase o hacer avanzar el balón hacia la cancha delantera.

VIOLACIONES

DOBLE DRIBBLE

Esto ocurre cuando un jugador bota el balón simultáneamente con las dos manos O cuando un jugador bota después de haber recogido el balón.

CONDUCCIÓN ILEGAL DEL BALÓN

El jugador debe mantener la posición de su mano sobre la parte superior del balón mientras bota. Si la mano pasa por debajo del balón mientras se bota, se considerará una conducción ilegal del balón.

EL PASE

El pase es cuando el balón se lanza de un compañero a otro. Hay muchas formas diferentes de pasar el balón. La mayoría de los entrenadores indicarán a los jugadores que pasen con las dos manos en todo momento. Sin embargo, hay ocasiones en las que un pase con una sola mano puede resultar útil.

Los pases eficientes viajan rápidamente y en línea directa.

Los pases más tradicionales que se enseñan son el pase de pecho, el pase de rebote y el pase por encima de la cabeza. Pasar es una forma más rápida de mover el balón que driblar. Un buen equipo que pasa puede ser difícil de defender.

OTROS TIPOS DEL PASE

INVERSIÓN DEL BALON

Cuando el balón se pasa de un lado de la cancha a la línea media y luego al otro lado de la cancha.

INVERSIÓN DEL BALÓN DIRECTA

Cuando el balón pasa de un lado de la cancha directamente al otro lado de la cancha.

PASE ADENTRO

Cuando el balón pasa desde el perímetro al área del poste bajo.

EL TIRO

Tirar la pelota es el medio para sumar puntos. La forma de tiro tradicional generalmente se divide así: dobla las piernas, coloca el codo debajo de la pelota en la tronera de tiro y gira la muñeca para soltar la pelota. Sin embargo, si miras la NBA, verás variaciones de movimiento y movimiento de algunos de los mejores tiradores. Sin embargo, en todos ellos todavía se pueden ver los fundamentos del rodaje.

Si bien el tiro solía estar reservado como una especialidad para jugadores más pequeños, ahora es una habilidad esencial para todas las posiciones y tamaños.

Ser una amenaza con el tiro exterior ayuda a expandir la defensa y abrir carriles para conducir y cortar. Pero no descuidemos los tiros que vienen desde cerca de la canasta. Las bandejas y los flotadores son ejercicios fáciles que aún requieren práctica y concentración.

TIPOS DEL TIRO

LA BANDEJA

Un tiro cerca de la canasta después de saltar desde 1 pie.

LA BANDEJA CON PODER

Un tiro cerca de la canasta después de un parado en dos tiempos.

FLOTADOR

Un tiro cerca de la canasta con un arco alto para garantizar que la defensa no bloquee el balón.

TIRO LIBRE

Un tiro desde la línea de tiros libres sin defensa resultante de una falta sancionada mientras se tira (o mientras se está en bonificación).

RANGO MEDIO

Un tiro en suspensión dentro de la línea de tres puntos.

TIRO DE TRES PUNTOS

Un tiro en suspensión desde fuera de la línea de tres puntos.

MOVIMIENTO

El juego ofensivo se basa en el movimiento, es decir, el movimiento del jugador y el movimiento del balón. El balón puede moverse con el regate o el pase. El movimiento de los jugadores suele centrarse en cortes y pantallas.

El movimiento desde el ataque hace que la defensa tenga que trabajar más para evitar oportunidades de gol.

Cuando los jugadores ofensivos se quedan quietos y el balón permanece en manos de un jugador, las defensas pueden prepararse fácilmente para evitar oportunidades de gol.

FORMAS DE GENERAR MOVIMIENTO

CONDUCIENDO

Utilizar el bote para atacar huecos en la defensa y llegar a canasta.

MOVIMIENTO DEL BALÓN

Normalmente se utiliza para describir pases rápidos entre jugadores.

CORTANDO

Cuando un jugador sin balón se mueve en una dirección para crear un ángulo de pase. Suele utilizarse para describir el movimiento hacia la canasta.

REEMPLAZAR

Término utilizado para describir el movimiento de un jugador a un lugar externo que está vacío o libre de otro compañero de equipo.

BLOQUEA

Cuando un jugador ofensivo usa su cuerpo para bloquear a un defensor de otro jugador. Las bloqueas pueden ocurrir para el manejador del balón o para un compañero de equipo alejado del balón. El jugador de detección debe prepararse y permanecer estacionario.

JUEGO DE PIES

Desarrollar un juego de pies eficiente puede ser un gran factor separador para un jugador ofensivo. Si bien hay muchas formas de ver el juego de pies en el baloncesto, la base de todo juego de pies es el pivote. Mientras sostiene el balón, un jugador puede mover un pie, siempre que el otro pie permanezca en el suelo. El pie apoyado en el suelo se llama pie de pivote

Una vez que un jugador establece un pie de pivote, no puede cambiarlo.

El pie pivotante puede girar como la manecilla de un reloj, pero no puede arrastrarse ninguna distancia por el suelo. Pivotar permite a los jugadores girar y mirar hacia la canasta, usar su cuerpo para proteger la pelota y también hacer fintas con los pies para crear líneas de conducción.

JUEGO DE PIES FUNDAMENTAL

GIRO ADELANTE

Girando en la dirección de su pecho.

GIRO ATRÁS

Girando en la dirección de tu espalda.

“SQUARE UP”

A veces denominado “girar y mirar”, esto es cuando el jugador ofensivo gira para mirar hacia la canasta, lo que le permite ver toda la cancha.

FINTA DE PIE

Dar un paso con el pie que no pivota en un movimiento rápido para desequilibrar la defensa.

SECCIÓN 2
DEFENSA

DEFENSA INDIVIDUAL

Conocida como defensa “con el balón”, cada jugador tiene un rival asignado al que defender. Cuando su rival tiene el balón, están defendiendo “con el balón”. El objetivo es contener al jugador que maneja el balón, es decir, no permitirle realizar un tiro abierto, tomar un carril de conducción fácil o pasar con una visión clara.

Los mejores defensores nunca permiten que su rival se sienta cómodo con el balón.

La defensa con el balón requiere velocidad lateral y agilidad para poder adelantar al que maneja el balón hasta el lugar deseado. Mantener una postura defensiva es crucial para ser un defensor fuerte. Estar activo con las manos puede mantener la presión sobre quien maneja la pelota.

POSICIÓN DEFENSIVA

Cree una base amplia con los pies, flexiona las rodillas y las caderas para bajar el cuerpo. Brazos extendidos para alargar tu posición.

BLOQUEO DE REBOTE

Cuando un tiro sale alto, estadísticamente es más probable que salga del aro que atraviese la red. Asegurar el balón después de un tiro fallido se llama rebote. Para que tu cuerpo esté en posición de tener ventaja sobre el otro equipo, necesitarás bloquear.

Esta es una habilidad que requiere que un jugador use su cuerpo para obtener y mantener una posición de rebote deseable contra su oponente.

Esto por sí solo no convierte a alguien en un gran reboteador. El tiempo y la anticipación son partes importantes para poder ver hacia dónde va la pelota y ser el primero en llegar. Combine esos rasgos con un esfuerzo total y encontrará un gran reboteador.

3 CLAVES PARA BLOQUEAR DE REBOTE

1. Localiza a tu rival
2. Haz contacto con tu rival
3. encuentra la pelota

VOLAR CON EL BALÓN

La mayoría de los entrenadores utilizan este término para describir el movimiento de un defensor en relación con el movimiento del balón. Volar con el balón significa dar un paso (o más) en la dirección de la pelota. Esto es importante porque la defensa se logra mejor en equipo.

Estar en la posición correcta en relación con dónde está tu rival y dónde está la pelota puede ser ventajoso por múltiples razones.

No solo te coloca en un lugar donde potencialmente puedes ayudar si el manejador del balón vence a su rival, sino que también puede ayudarte a estar listo para proteger un corte de tu hombre sin balón.

DEFENSA DE LOS BLOQUEOS

Cuando un jugador ofensivo prepara su cuerpo para interferir con el camino del defensor, está bloqueando a un compañero de equipo. Se pueden configurar bloqueos para el portador del balón y también para un jugador sin balón

Los entrenadores pueden enseñar una variedad de formas de superar un bloqueo.

Cuando estás protegiendo al manejador de la pelota, puedes pasar por encima del bloqueo (siguiendo el camino del manejador de la pelota) o pasar por debajo del bloqueo (anticipando el camino del manejador de la pelota). Si tu rival está lejos del balón y otro jugador ofensivo te está bloqueando, la clave es estar en la posición correcta en la cancha para que sea difícil establecer un bloqueo efectivo. Hay varias formas de atravesar un bloqueo sin balón. Puedes ir al lado de la pelota del bloqueo, perseguir a tu hombre por el blanqueo o saltar el bloqueo para ganarle a tu oponente hasta su lugar. Lo importante que hay que recordar es que proteger los bloqueos es un esfuerzo de equipo. Tus otros compañeros de equipo deben hacer su trabajo para que los bloqueos estén protegidos de manera efectiva.

AJUSTE AL ATACANTE

Cuando tu oponente recibe el pase, inmediatamente se convierte en una amenaza para disparar o conducir. Si bien hay varias formas de enseñarle a proteger a su oponente en una atrapada, la forma más común es ajustar al atacante

El objetivo del ajuste es quitarle la capacidad al manejador del balón para tomar una decisión rápida.

Esto implica correr hacia tu rival mientras le pasan la pelota, seguido de pasos cortos y entrecortados que te colocan en una postura defensiva. Poner las manos en alto en el ajuste puede ayudarte a estar listo para disputar un tiro, un drive o un pase.

3 COMPONENTES DE AJUSTAR AL ATACANTE CORRE RÁPIDA

Muévete rápidamente hacia tu rival mientras
atrapa la pelota.

PASOS ENTRECORTADOS

Comienza a dar pasos cortos y rápidos.

POSICIÓN

Establecerse en su posición defensiva.

SECCIÓN 3
**OTROS
HABILIDADES**

COMUNICACIÓN

Uno de los aspectos del juego que más se pasa por alto es la comunicación en la cancha. Los jugadores pasan innumerables horas trabajando en habilidades individuales. Los equipos se reúnen durante la temporada para trabajar en esquemas defensivos y ofensivos que incluyen muchos tipos de ejercicios. Sin embargo, hablar en la cancha es una de las habilidades más difíciles de enseñar, practicar y hacer cumplir. Todavía, todo entrenador se apresurará a decir lo importante que es para un equipo exitoso

La comunicación permite que los equipos trabajen juntos a un nivel superior.

El trabajo físico en equipo es una cosa, pero un equipo que esté sincronizado mentalmente puede ayudarlos a alcanzar un nivel superior. La comunicación verbal permite que un equipo trabaje en conjunto para anticipar lo que el otro equipo va a hacer, mantenerse sincronizado mientras el juego avanza y responder de manera cohesiva a lo que está sucediendo. Una de las cosas más difíciles de esto es que implica ver lo que sucede en toda la cancha, y no solo lo que está haciendo tu hombre.

ACTITUD MIENTRAS EN EL BANQUILLO

Lo más probable es que no estés en la cancha durante todo el partido. Estar en el banquillo es una gran parte del juego. Pero el tiempo que se pasa en el banquillo no es sólo una pérdida de tiempo o un descanso del partido. Es importante permanecer involucrado en el partido mientras estás en el banquillo.

**Esta es tu oportunidad
de ver las tendencias en
el partido y cómo puedes
adaptarte cuando regreses.**

Escucha lo que tus entrenadores les dicen a tus compañeros de equipo y toma esas instrucciones en consideración cuando regreses al partido. Animar a tus compañeros de equipo es fantástico, pero no te conviertas simplemente en animador. Prepara tu mente para volver a entrar al partido mientras tu cuerpo se recupera.

SER ENTRENABLE

Hay una diferencia entre corrección y crítica. La realidad es que algunos entrenadores sí critican y hablan negativamente. Pero la mayoría de los entrenadores quieren ayudar a sus jugadores a mejorar.

Cuando un entrenador te corrige es porque quiere verte mejorar.

Ser entrenable significa que tomas su corrección y la utilizas para mejorar como jugador. Al principio puede resultar difícil tomar la retroalimentación correctiva de manera positiva. Nuestra reacción natural suele ser estar a la defensiva o tener miedo de cometer errores. Es trabajo de los entrenadores sacar el máximo provecho de sus jugadores, y es responsabilidad de los jugadores recibir comentarios y mejorarlos.

SOBRE EL AUTOR

Hola, soy Matt Espinoza, fundador y director de Salem Hoops Project, un 501(c)3 que ofrece clínicas de básquetbol gratuitas en la ciudad de Salem, Oregón. Después de jugar en la universidad, pasé 15 años entrenando baloncesto en la escuela secundaria. Estoy en una pequeña pausa para ser padre y esposo en este momento, pero planeo regresar en el futuro. He entrenado a equipos que ganaron títulos de liga y también he entrenado a un equipo que no ganó ningún partido. Si bien los equipos ganadores fueron más divertidos, fueron los equipos en los que era difícil encontrar talento los que me hicieron crecer como maestro. Espero poder compartir algo de valor con ustedes en esta serie de libros. Si tienes algo que compartir conmigo, visita salemhoopsproject.org y conéctate conmigo.



