

PIVOTES O GIROS

¿Qué son?

Los pivotes son giros realizados sobre un punto siempre fijo, punta o talón, que se pueden realizar adelante y atrás, y sirven para proteger el balón y esquivar al defensor. También se pueden utilizar para realizar una finta (engaño) al defensor. (Fig. No. 8)

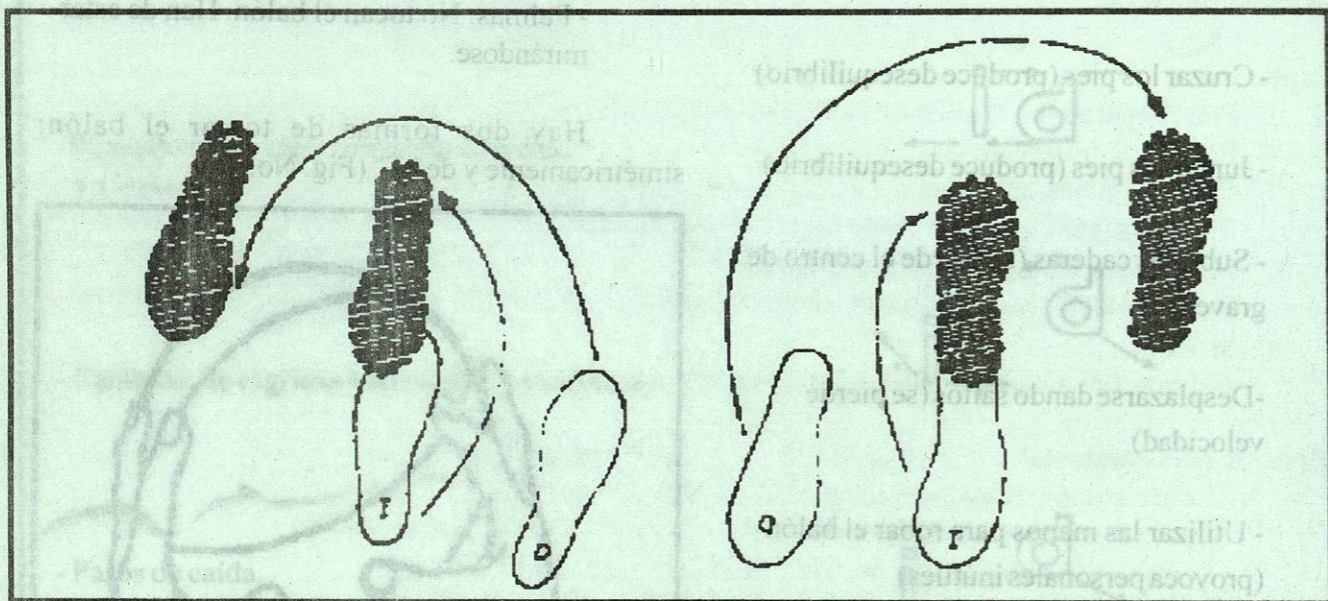


Fig. No. 8

Cómo realiza el jugador la parada. Si lo hace en dos tiempos, sólo puede pivotar sobre el pie retrasado. Por tanto, la parada es mejor realizarla en un tiempo (Fig. No. 9)

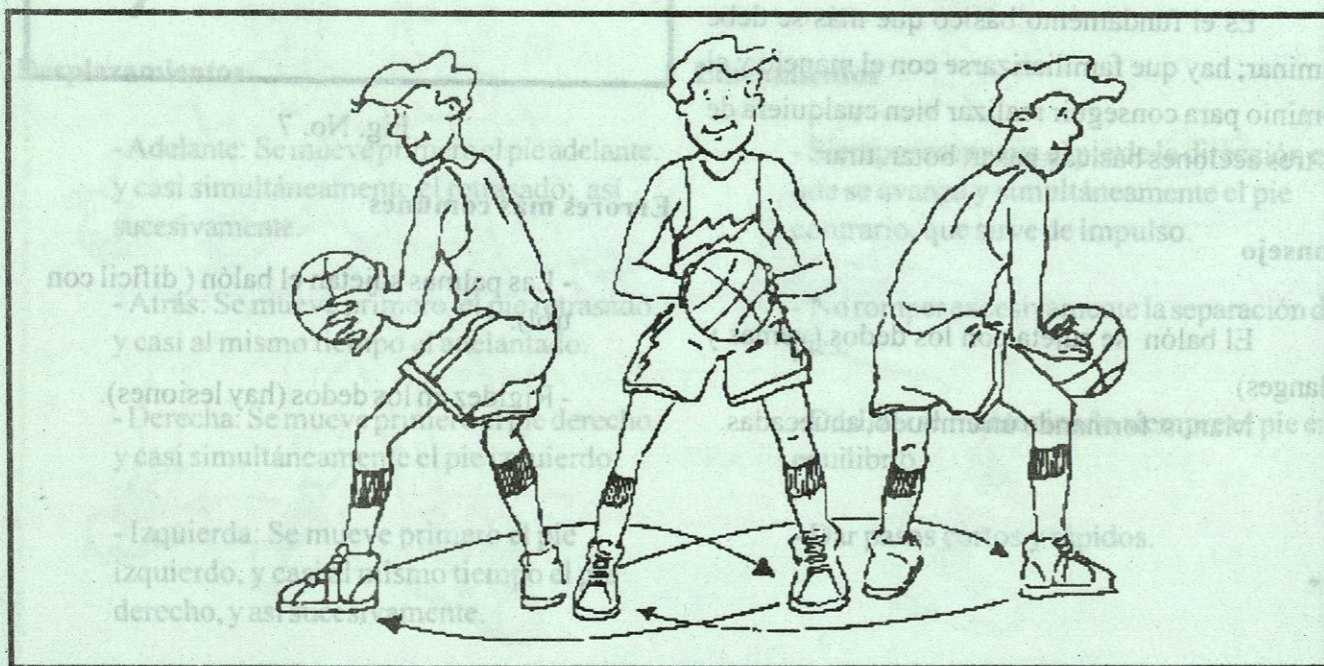


Fig. No. 9

Descripción

- El pivote ha de realizarse en posición básica, un poco más flexionado, para aumentar el centro de gravedad.
- Con el balón protegido a la altura del abdomen.
- Los codos, separados, para no dar acceso a las manos del defensor.
- La vista ha de buscar el posible pase.
- Hay que tratar de evitar, no utilizando excesivamente el pivote, que nos hagan dos contra uno.

Se dice que la diferencia esencial entre el baloncesto que se juega en Estados Unidos y el resto es que los americanos son mejores pasadores.

Al margen de conjeturas, se ha demostrado estadísticamente que el equipo que tome más rebotes y pierda menos pases es el que gana.

Consejo

Motiva siempre al jugador para dar "una asistencia" (pase de dos puntos). El jugador que da "asistencias" es capaz de dominar el resto de los fundamentos.

CONCEPTOS GENERALES

Características:

Errores más comunes

- No mantener el equilibrio (se cometen pasos)
- No mirar alrededor (se cae en trampas defensivas)
- No realizar bien la parada (se cometen pasos)
- Tardar mucho en soltar el balón (la defensa se coloca)
- Abusar del pivote (se pierde efectividad)

- Intensidad, fuertes, pero no violentos.
- Dirección, los pases, según proximidad.
- Altura, han de ser bajos, medios o altos.
- Es obligatorio pedir el balón: poner blanco.
- Trabajo de pies: adelantando un pie y soltando el balón antes de apoyarlo en el suelo.

Tipos de pases

- Con una mano: picado, beisbol.
- Con dos manos: pecho, picado.

Pase de pecho

- Para distancias medias y cortas.
- Posición: básica ofensiva (equilibrio)

EL PASE

Importancia

Los técnicos piensan que un jugador es mejor que otro si es mejor pasador.

Descripción:

Al mismo tiempo que se inicia la extensión de los brazos hacia adelante, el impulso se hace sobre cualquiera de los pies, llevando el otro hacia adelante.

Se suelta el balón con un juego de muñecas y dedos, los codos un poco hacia adentro. El impulso final lo hacen los pulgares hacia afuera. (Fig. No. 10)

Los brazos, al final, ayudan extendidos al frente, acompañando al balón en su trayectoria.

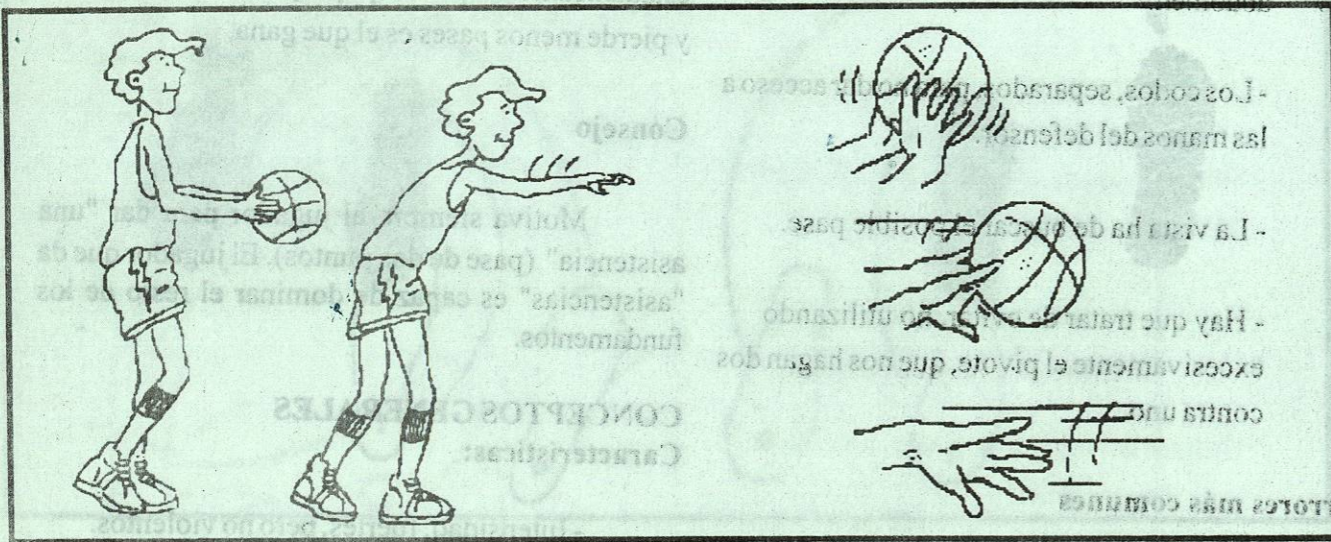


Figura No. 10

Las muñecas ruedan vueltas hacia afuera.

El cuerpo, un poco inclinado hacia adelante, en equilibrio

Errores más comunes

- Descoordinación en el movimiento (mal paso)
- Cruzar los brazos al final (más trabajo con una mano que con otra)
- Sacar los codos al iniciar la acción (no se da dirección ni intensidad)

Pase picado

Con dos manos:

- Para distancias medias y cortas.

- La diferencia con el otro pase es que se realiza el juego "muñeca-dedos" con los tres dedos centrales.

- Los pies se pueden mover en dos formas:

- * Utilizando el mismo pie de la mano de pase (para abrir ángulo en pase).
- * Utilizando el pie contrario, sirve como protección ante defensas. (Fig. 11)



Figura No. 11

ERRORES MÁS COMUNES

- Los mismos que en el pase de pecho.
- No controlar el punto de "incidencia de bote" (provoca mala recepción).

Pase de beisbol

- Para distancias medias y largas.
- Posición: básica ofensiva, con los pies paralelos uno o más adelantado que otro.
- Descripción:
 - * Balón a la altura del hombro-oreja
 - * La mano que lanza detrás del balón (agarre en forma de "T"), y la mano que acompaña lateral. (Fig. No. 12).



Fig. No. 12

- * El brazo del lanzador aproximadamente en ángulo recto.
- * El tronco girado al lado del balón.
- * Peso del cuerpo sobre la pierna retrasada.
- * Hay que coordinar el cambio del peso del cuerpo de la pierna atrasada con la extensión del brazo de lanzamiento.
- * Hay que dejar el brazo lanzador extendido, y con los dedos centrales señalando la dirección del paso.

Errores más comunes

- No coordinar el movimiento pierna-brazo (no hay fuerza)
- Colocarse el balón muy atrás (el pase sale bombeado, sin precisión)
- Cruzar el brazo ejecutor en el último gesto (no hay dirección en el pase)

EL BOTE O DRIBBLE

Es un fundamento sumamente peligroso. El jugador, al dominarlo mejor, quiere botar más, y esto va en detrimento del juego.

Consejo

No consentir que el jugador bote nada más al recibir el balón. Es básico saber utilizar el bote en el momento debido.

Progresión de enseñanza

- Bote normal.
- Bote de protección.
- Bote de velocidad.

Bote normal y de protección

Descripción:

- El balón está ligeramente delante de la pierna de bote y en función de la defensa, un poco al lado del pie.
- El bote no debe sobrepasar la altura de la cadera.
- Hay que mantener el máximo contacto con el balón.
- Acompañar el balón con flexión-extensión del antebrazo del bote.
- Los dedos centrales de la mano del bote quedan señalando el lugar de incidencia del bote.
- No se mira el balón.
- En el bote de protección se realizan las mismas cuestiones, pero en posición básica más flexionada.
- Además, el brazo que no bota tiene que estar protegiendo el balón, doblado en ángulo recto con el codo, señalando al posible defensor. (Fig. No. 13)

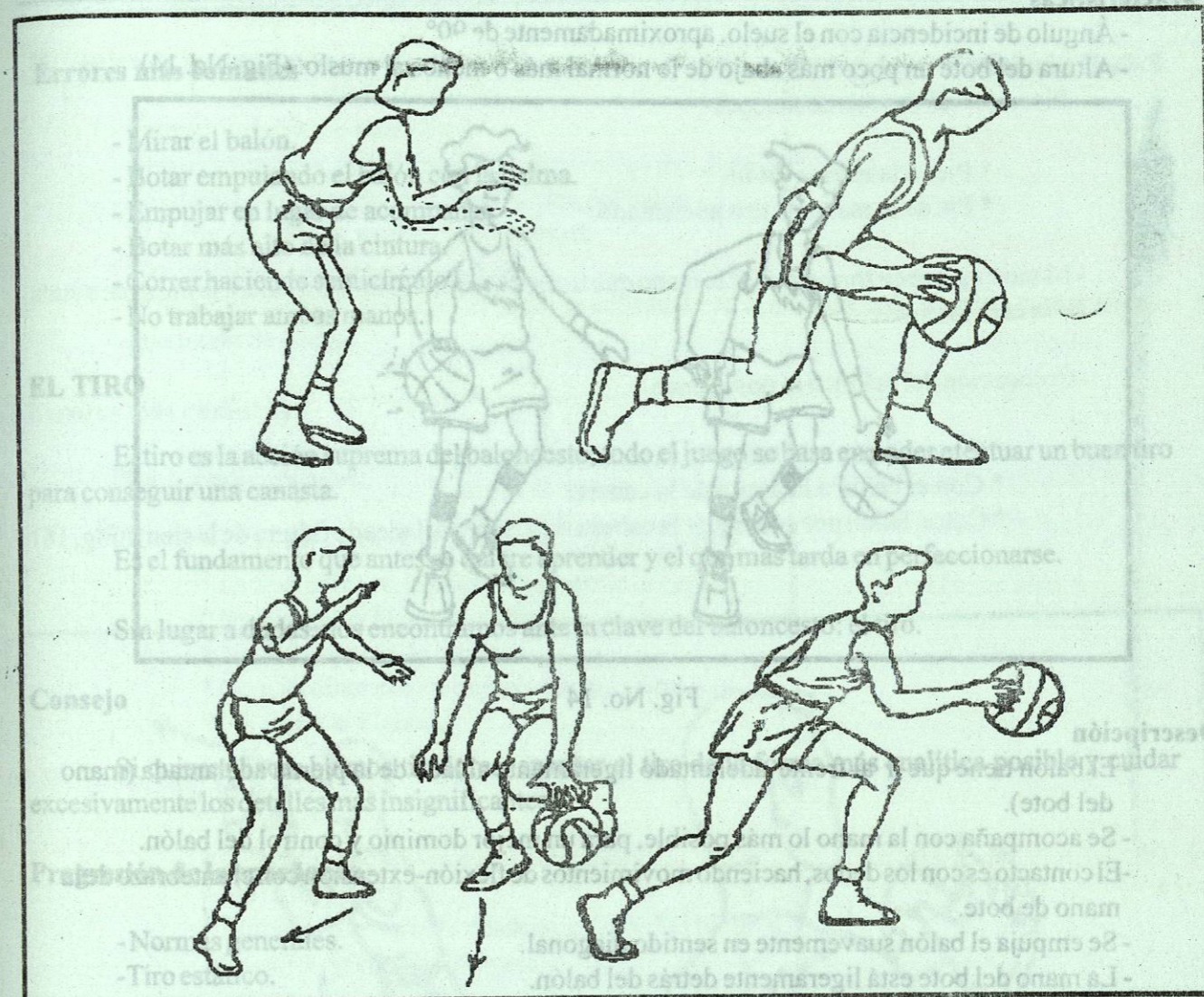


Figura No. 13

Errores más comunes

- El error elemental es mirar el balón cuando se bota.
- No trabajar con las dos manos, olvidándose de la mano "mala".
- Botar golpeando el balón en el descenso y el ascenso del bote.
- Abusar mucho del bote.
- Botar inmediatamente de recibido el balón.
- Realizar faltas al botar por colocar mal las manos.

Bote de velocidad

Características

- Ángulo de incidencia con el suelo, aproximadamente de 90°.
- Altura del bote un poco más abajo de lo normal más o menos al muslo. (Fig. No. 14)

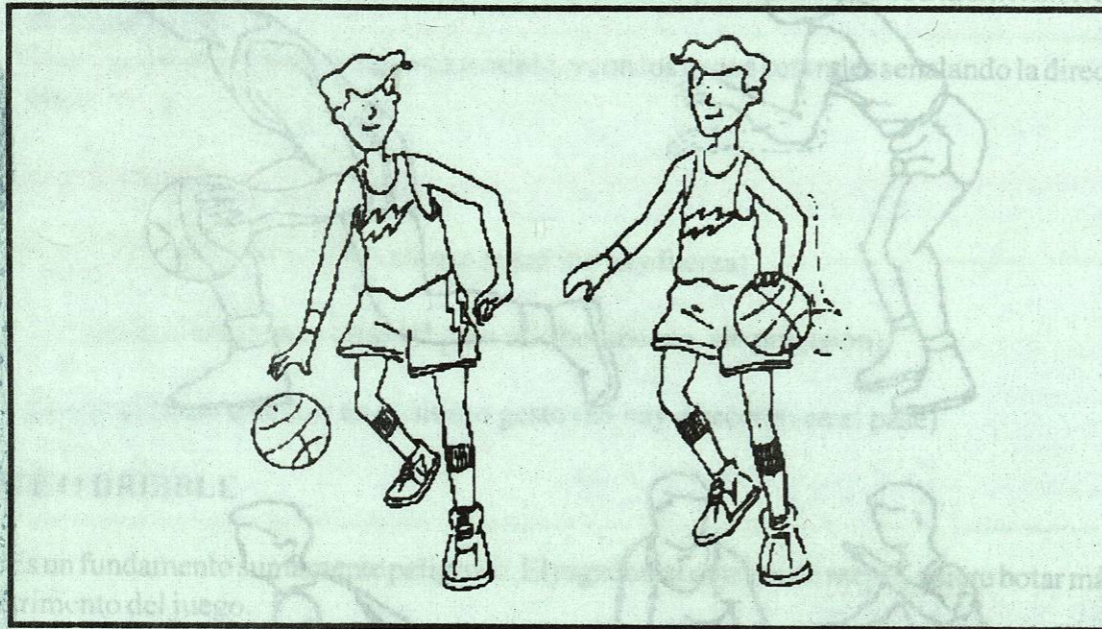


Fig. No. 14

Descripción

- El balón tiene que ir al frente adelantado ligeramente al lado de la pierna adelantada (mano del bote).
- Se acompaña con la mano lo más posible, para un mejor dominio y control del balón.
- El contacto es con los dedos, haciendo movimientos de flexión-extensión con el antebrazo de la mano de bote.
- Se empuja el balón suavemente en sentido diagonal.
- La mano del bote está ligeramente detrás del balón.
- La otra mano sirve para equilibrar el movimiento de la carrera. (Fig. No. 15)

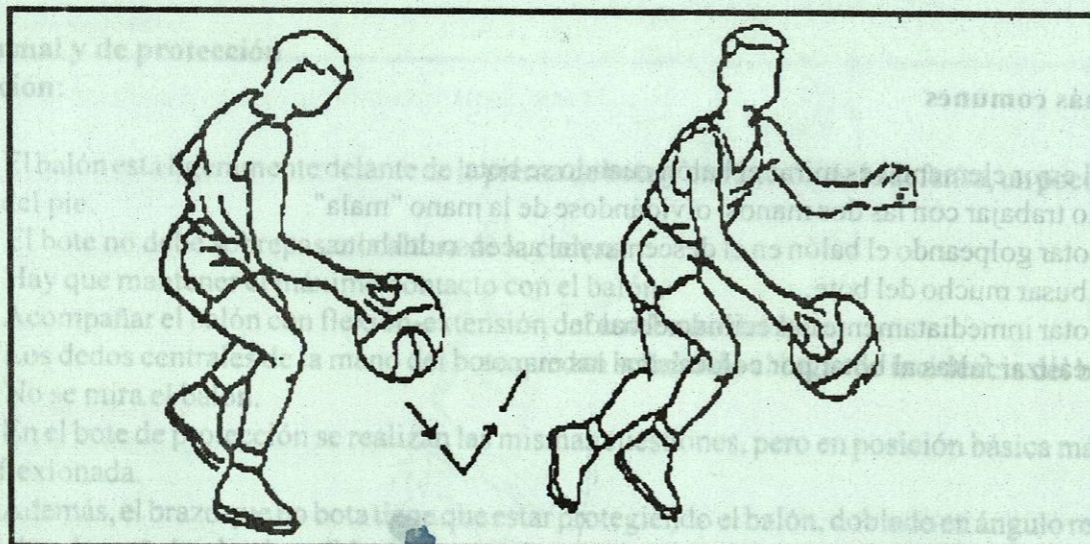


Fig. No. 15

Errores más comunes

- Mirar el balón.
- Botar empujando el balón con la palma.
- Empujar en lugar de acompañar.
- Botar más alto de la cintura.
- Correr haciendo semicírculo.
- No trabajar ambas manos.

EL TIRO

El tiro es la acción suprema del baloncesto; todo el juego se basa en poder efectuar un buen tiro para conseguir una canasta.

Es el fundamento que antes se quiere aprender y el que más tarda en perfeccionarse.

Sin lugar a dudas, nos encontramos ante la clave del baloncesto: el tiro.

Consejo

Si quieres hacer buenos tiradores, enseñar el tiro de la forma más analítica posible y cuidar excesivamente los detalles más insignificantes.

Progresión de la enseñanza

- Normas generales.
- Tiro estático.
- Tiro en salto (suspensión)
- Tiro en bandeja.

Normas comunes a los tiros

- Concentración en el tiro a realizar.
- Relajación total, serenidad.
- Visita en el centro de aro.
- Precisión; se gana con la repetición.
- Rapidez controlada, sin precipitarse.
- Coordinación en los movimientos.
- Confianza en conseguir la canasta.

Todas estas normas no valen si la enseñanza no se realiza, en su inicio, a cámara lenta.

Para que la enseñanza sea buena, hay que controlar y dominar los fundamentos anteriores: dominio del balón y agarre.