

### 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 semicírculos.
- 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 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 en 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.
- Equilibrio 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 de balón y agarre.

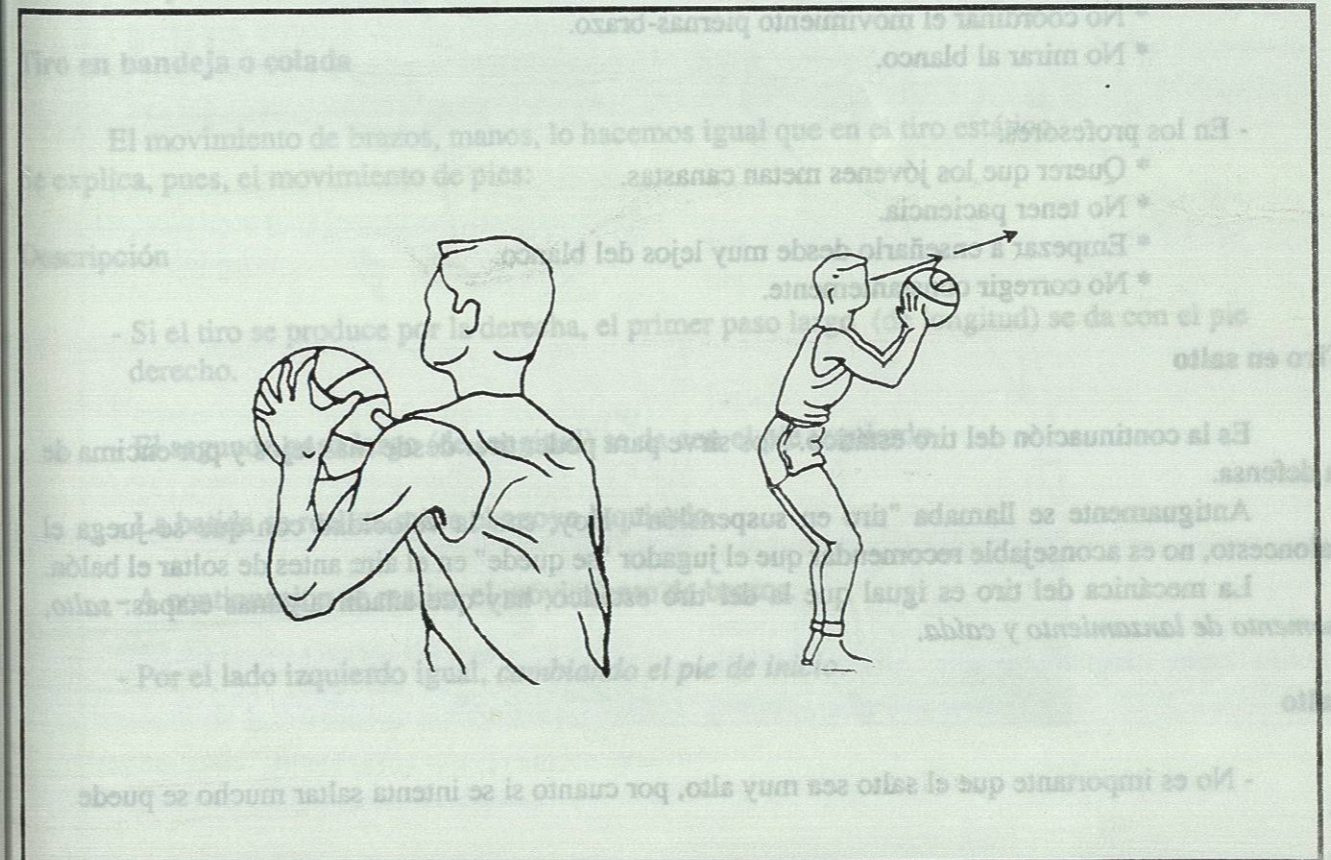
### Tiro estático

En la base de los demás tiros, por tanto es el primero que enseñamos. (fig. nº 16).

### Posición inicial

- Pies: son válidas dos posiciones
  - \* Pies a la misma altura
  - \* Pie de la mano de tiro adelantado
- Manos: agarre en forma de "T" la mano que tira en la cara posterior del balón, la mano de ayuda en la cara lateral.
- Colocación del balón: tres posiciones.
  - \* Con el balón a la altura de la cadera.
  - \* Con el balón a la altura del pecho.
  - \* Con el balón por encima de la cabeza, ligeramente ladeado (altura de la sien).

Figura No. 16



### Descripción

- El brazo lanzador forma ángulo recto con el antebrazo.
- Una línea la forman la mano, el codo y el hombro.

### Mecánica de lanzamiento

- Extensión del brazo lanzador.
- Golpe de muñeca, impulsando el balón con los tres dedos centrales.
- Los dedos centrales quedan en dirección del balón.
- El balón sale dando vueltas hacia adentro.
- Hay que mantener la posición final.
- El movimiento de extensión del brazo se coordina con la extensión de piernas, para acabar quedando de puntas.

### Errores más comunes

- En los jóvenes:
  - \* Abrir mucho el codo en la posición de partida.
  - \* Cruzar el brazo lanzador delante de la cara.
  - \* No mantener la posición final.
  - \* No dar el golpe de muñeca.
  - \* No coordinar el movimiento piernas-brazo.
  - \* No mirar al blanco.
- En los profesores:
  - \* Querer que los jóvenes metan canastas.
  - \* No tener paciencia.
  - \* Empezar a enseñarlo desde muy lejos del blanco.
  - \* No corregir constantemente.

### Tiro en salto

Es la continuación del tiro estático. Nos sirve para poder tirar desde más lejos y por encima de la defensa.

Antiguamente se llamaba "tiro en suspensión". Hoy, con la velocidad con que se juega el baloncesto, no es aconsejable recomendar que el jugador "se quede" en el aire antes de soltar el balón.

La mecánica del tiro es igual que la del tiro estático, hay que añadir algunas etapas: *salto*, *momento de lanzamiento* y *caída*.

### Salto

- No es importante que el salto sea muy alto, por cuanto si se intenta saltar mucho se puede

producir desequilibrio.

- Tiene que ser vertical.
- El *impulso* es sobre dos pies.
- El cuerpo en el salto está *relajado*.

### Momento del lanzamiento

- Es justo en el momento de alcanzar la *altura máxima* en el salto.
- En ocasiones excepcionales se admiten "rectificados" en el tiro, y no se produce éste en la altura máxima.

### Caída

- Ha de ser en el *mismo lugar* del salto.
- Es importante que sea en *equilibrio*.
- Se pasa inmediatamente después de la caída a la siguiente acción: *rebote o defender*.

### Tiro en bandeja o colada

El movimiento de brazos, manos, lo hacemos igual que en el tiro estático.

Se explica, pues, el movimiento de pies:

### Descripción

- Si el tiro se produce por la derecha, el primer paso largo (de longitud) se da con el pie derecho.
- El segundo paso largo (de longitud) se da con el pie izquierdo.
- La batida se realiza sobre el apoyo izquierdo.
- A continuación se realiza el movimiento de brazos.
- Por el lado izquierdo igual, *cambiando el pie de inicio*.

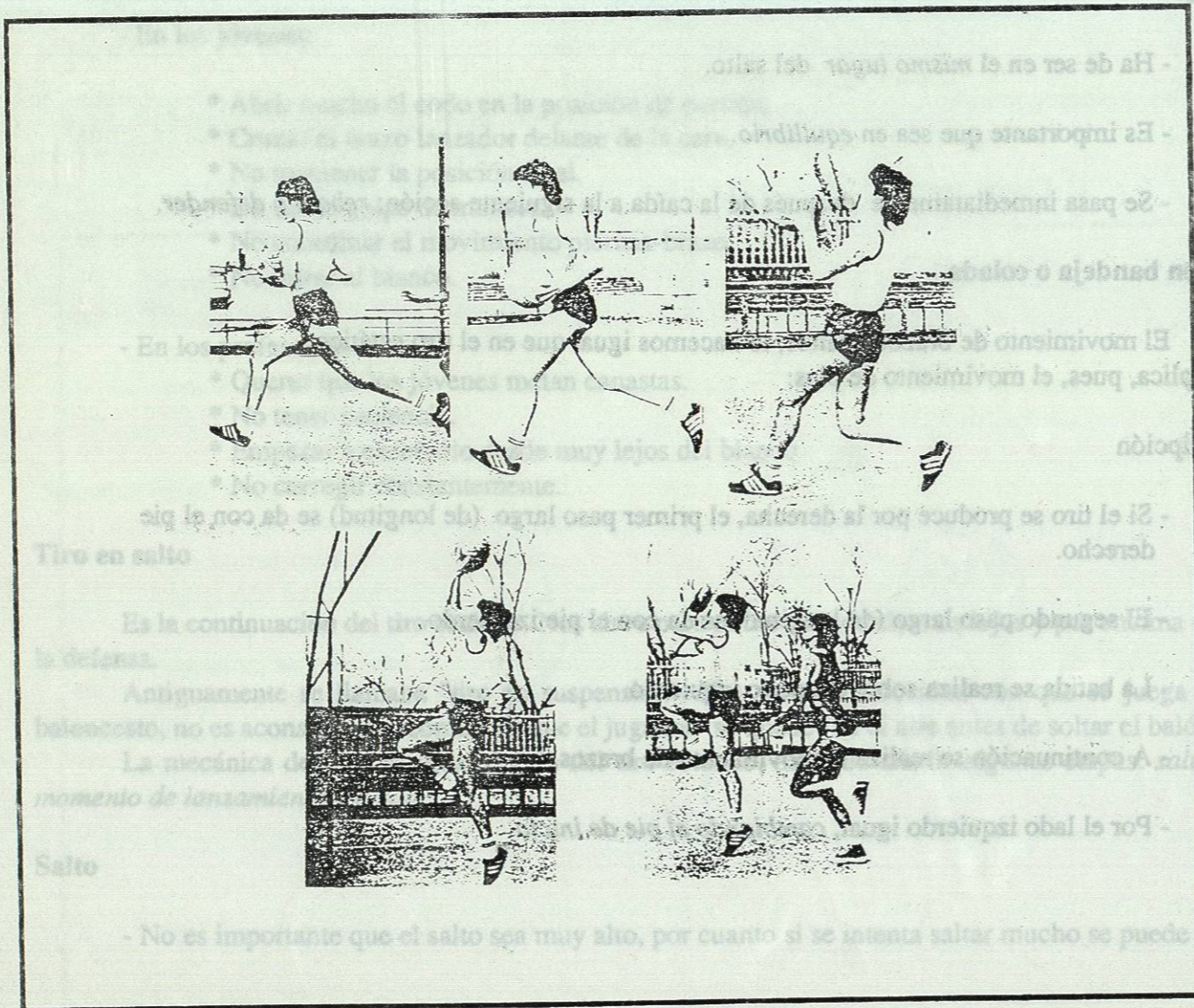
## Consejo

- Es conveniente partir de una posición estática.
- Después, en movimiento.
- Finalizar con bote y tiro.

## Errores más comunes

- No coordinar el movimiento de pies.
- Dar los pasos cortos y altos.
- Soltar el balón haciendo mal el movimiento de brazos. (fig. nº 17).

Figura No. 17



## 2. "Aprender entrenando"

### Enseñanza de los fundamentos

Existen dos teorías para la enseñanza de los fundamentos, ambas pueden ser aplicadas de acuerdo al juicio de cada profesor.

Una se denomina "Juegue primero, aprenda después" y la otra "Aprenda primero, juegue después."

La primera es una forma amena, recreativa sin la rigidez y seriedad que impone la enseñanza directa. La filosofía de la expresión es que habiendo tomado gusto por el basketbol se simplifique su enseñanza posterior ante la necesidad de desarrollar las acciones del propio juego en forma ordenada y correcta.

La segunda teoría se refiere a que desde sus inicios en la práctica lo haga técnicamente correcto a fin de no adquirir hábitos que sean difíciles de quitar más adelante. Claro que este tipo de enseñanza tropieza con la dificultad de que no es muy amena y tiene que asegurarse el ingenio para interesar y motivar a los alumnos.

En ambos casos los resultados pueden ser positivos, sólo hace falta interés en planear lo que se pretende desarrollar.

### 1. "Aprender jugando"

Existen varios juegos de tipo recreativo como "BUSCAR EL PERDIDO", "LA ROÑA", "EL TOCADO", "EL SALERO" y mucho más que permiten los primeros conocimientos de los fundamentos en forma subconiente.

Más adelante, cuando los alumnos están interesados, se inician las correcciones y conocimiento de las primeras reglas del juego, que hacen más interesante su práctica y lógicamente más acelerada su enseñanza.

La enseñanza de los fundamentos primero sin balón y posteriormente con él. Para el dominio de cada fundamentos se recurre a la práctica de los mismos en forma mecánica.

Se estudian los movimientos y se ejecutan y se repiten hasta que se tenga idea clara de cómo son. Más adelante cuando los alumnos tienen el primer contacto con la pelota, todo se simplifica y el aprendizaje se acelera.

Para la enseñanza con el balón se recurre a ejercicios que en el basketbol se llaman formaciones.

Las formaciones pueden ser de tres tipos: Primarias, Secundarias y Preparatorias.

Las primeras son aquellas donde se enseña uno o dos fundamentos y generalmente en forma lenta y simple.

Las secundarias son aquellas donde se combinan dos o más fundamentos en forma más rápida y con mayor grado de dificultad, buscando adquirir destrezas.

Por último, las formaciones preparatorias son aquellas donde su aplicación servirá para implementar un sistema o jugadas especiales.

Es decir, se fraccionan dichos sistemas y jugadas y se repiten por partes para que cuando se conjunen, sea más efectivo el resultado.

En los tres tipos de formaciones se deben seguir lineamientos pedagógicos. Entre las muchas bases pedagógicas. Entre las muchas bases pedagógicas que existen para poder enseñar eficientemente, se recomiendan estos cinco puntos.

- Explicar lo que se va a enseñar.

- Demostrar lo que se va a enseñar.
- Ejecutar lo enseñado, por los alumnos.
- Repetición continua de lo enseñado.

### Ejercicios recreativos aplicados al basquetbol.

Siguiendo el método "Aprender jugando" el entrenador de este deporte se vale de diferentes juegos que permiten a los alumnos adquirir los primeros conocimientos del basquetbol en forma amena y por otro lado se despierta el interés en practicar los verdaderos fundamentos que servirán para que en el futuro emerjan los jugadores con la técnica y destreza necesaria para integrar equipos de la especialidad.

Existen infinidad de juegos similares a los que vamos a explicar pues cada entrenador tiene los suyos propios. Sin embargo los que mostraremos tienen características especiales de continuidad y progresión que han hecho que quien los practique obtenga resultados positivos en un tiempo demasiado corto.

Por otro lado, tienen la virtud de que pueden ser aplicados lo mismo a principiantes que a jugadores avanzados.

#### La roña

El diagrama muestra a un grupo de jugadores X y O que son oponentes. A una señal del entrenador empiezan a correr en diferentes direcciones. Los X tratarán de no ser tocados y los O tocará a su respectivo oponente pues cuando esto sucede se invierten inmediatamente las acciones. El objetivo es que aprendan a correr con cambios de velocidad y dirección así como hacer fintas con los pies y cuerpo. Además se empieza a delinear la defensa personal pues cada jugador marcará y eludirá a uno.

#### Buscar al perdido

Se colocan 6 o más jugadores dependiendo del número con el que se trabaje o puedan formarse varios círculos. Cada jugador pasa la pelota a otro en forma progresiva sin importar el estilo. Se trata de que vaya familiarizándose con el pase y la recepción.

Además, deberán fijarse a quién le pasan y de quién reciben para que aprendan a enviar la pelota con cuidado exclusivamente a un compañero sin que haya peligro de una interceptación.

El nombre del juego lo toma porque cada hombre con la pelota buscará a un compañero que esté perdido. Se hará primero con lugares estacionarios, más adelante se entremezclan y posteriormente en movimiento. Se explica a los alumnos que no deberán caminar o correr con la pelota en sus manos pues cometerán una violación al reglamento del juego. Los objetivos que se persiguen entre otros es que tengan el primer contacto con el balón sin la formalidad de un entrenamiento y por otro lado que vayan conociendo las propias reglas.

#### El role

Este juego es una continuidad de "buscar al perdido" ya que la pelota y los jugadores rolan las posiciones en forma determinada o libre. Cada alumno que hace un pase en la forma que pueda y ocupa el lugar del compañero al que le envía el pase o simplemente se coloca en un lugar distinto al que tiene.

Ahora los alumnos aumentan la movilidad y semejan una acción del juego.

Más adelante, se enseñan las "paradas" explicando en qué consisten y se ligan con "giros o pivotes".

Todo esto, repetimos, sin la formalidad de la enseñanza técnica, pues esto vendrá paulatinamente a medida que se vea que el interés por jugar basquetbol ha fructificado.

#### El salero

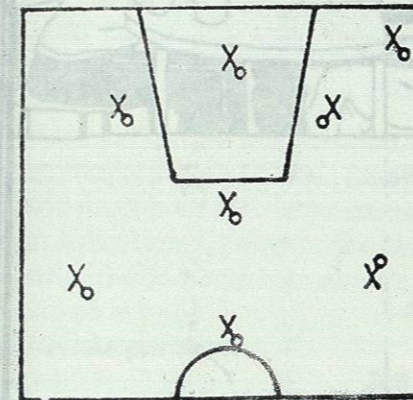
En este juego se incluye un jugador que hace el papel de defensa que pretende interceptar un pase de los oponentes.

El jugador marcado con el No. 6 se mueve en todas direcciones buscando lograr su objetivo mientras el resto efectúa el "role". Este jugador, cuando se apodere del balón o se cansa simplemente será otro el que pase a efectuar la misma labor hasta que lo hayan hechos todos.

## EJERCICIOS RECREATIVOS DE INTRODUCCIÓN AL BASQUETBOL

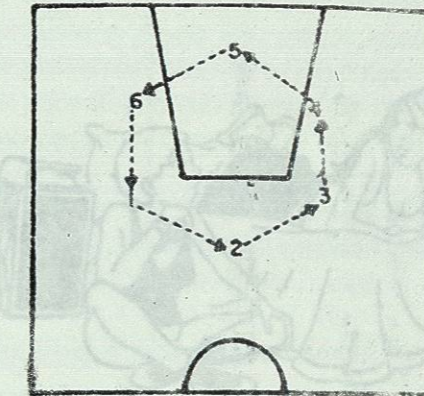
### "Aprender jugando"

#### LA ROÑA



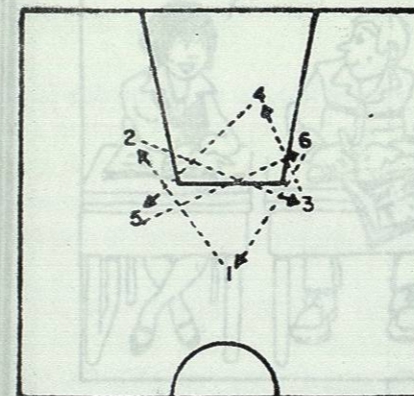
Aprenden a marcar y desmarcarse corriendo en diferentes direcciones. También tendrán cuidado de no atropellarse.

#### BUSCAR AL PERDIDO



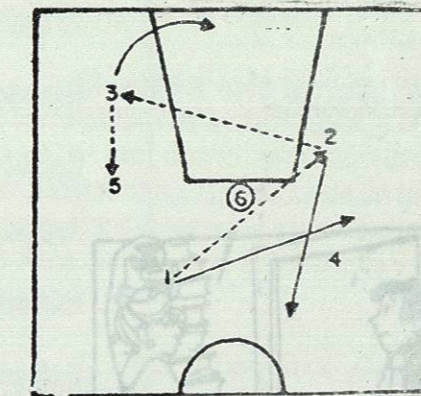
Empiezan a aprender los pases a pie firme y en movimiento. Tienen que buscar al hombre que corresponde pasarle la pelota. Después cambian sus lugares.

#### EL ROLE



Cada jugador rola la pelota y ocupa el lugar del hombre al que se le da el pase. También pueden moverse a otro lugar que esté vacío aunque no sea el que corresponde.

#### EL SALERO



El jugador 6 deberá intentar quitar la pelota a los que están haciendo role. Cuando lo logre se cambia con el que dejó que la interceptaran. Si se cansa antes también puede substituirse.