

2 PAUTAS DE LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS A NIVEL GENERAL.

A la hora de la aprendizaje de los fundamentos por parte del niño/a, hay dos factores muy importantes de tener en cuenta por el educador/entrenador. Son los siguientes:

2.2.2.1.1 La comprensión del juego (baloncesto)

2.2.2.1.2 Enseñanza de los elementos fundamentales del juego (fundamentos).

3.1. COMPRENSIÓN DEL JUEGO

El educador/entrenador debe presentar el baloncesto como un juego de gran valor educativo, pero bastante complejo, y explicar que para dominar su práctica resulta imprescindible mucha atención a las instrucciones, mucho interés en la ejecución correcta de los movimientos y constancia a la hora de trabajar. El niño/a aprende más rápidamente cuando comprende el objetivo que tiene que alcanzar, por eso es muy importante la influencia que el educador/entrenador tiene sobre ello-as. El desarrollo del gusto por el trabajo de los fundamentos, deberá ser una de las primeras preocupaciones del educador/entrenador ya que de esta manera podrá alcanzar los objetivos de su enseñanza. Por ello corresponde al educador/entrenador el deber de despertar y mantener el interés desde el primer hasta el último día de la práctica. A la hora de empezar a enseñar los fundamentos lo haremos desde los más elementales (posición básica, manejo balón...) hasta los más complejos.

2.3 ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL JUEGO (Fundamentos).

En nuestra opinión, la enseñanza de cualquier fundamento de juego debería seguir las siguientes pautas:

2.3.1 Explicación del fundamento.

Será clara, sencilla y breve. El lenguaje utilizado en la primera toma de contacto con el fundamento tiene que servirle al niño/a para aprender como es el fundamento (ejecución), comprender su sentido y significado y cuando lo tiene que realizar.

2.3.2 Demostración del movimiento resaltando los errores más comunes.

Empezará de una manera global sin entrar en elementos parciales a la hora de la ejecución. Cuanto más se vaya complicando el movimiento, descomponerlo en partes y enseñar cada una de ellas separadamente. El educador/entrenador repetirá el fundamento todas las veces que sea necesario, atendiendo a todas las dudas que los niños/as le puedan presentar. Resaltará los errores más comunes.

2.3.3 Ejecución por parte del niño/a.

El niño/a ejecutará el fundamento, intentando imitar lo mejor posible lo reproducido por el entrenador. En la ejecución de los fundamentos más básicos empezará a trabajarlos de una manera global. Una vez haya captado el movimiento, podrá trabajarlo de manera parcial. Esta manera, permitirá superar los obstáculos que se le presentan gradualmente y centrará su trabajo en objetivos concretos y evitará que se desanime antes las

dificultades que se le presentan. Lo importante es que el niño/a “desde el principio sepa; de que se trata, reconozca sus objetivos, desee realizarlos, vea rápidamente los errores y trabaje para eliminarlos”.

2.3.4 Corrección de errores.

En nuestra opinión es en el punto que más hay que recalcar. Es muy importante corregir con mucha oportunidad y con una graduación progresiva, no podemos recalcarle al niño/a todos los errores que está cometiendo a la vez, sobre todo en la primera etapa de la enseñanza en la que no conoce suficientemente el fundamento. Muy importante también el lenguaje que se utiliza a la hora de corregir, tiene que ser siempre claro (que entienda bien lo que se le está diciendo) y le haga ver de una manera positiva aquellos aspectos que tiene que corregir.

2.4 EL BOTE.

2.4.1 DEFINICION

El bote es un elemento primordial en el desarrollo de juego, especialmente en categorías formativas. A menudo sucede que los niños/as manifiestan una tendencia a botar demasiado, con lo que el juego tiende a embrollarse; de ahí que los entrenadores incidamos tanto en la importancia de utilizar el bote de manera conveniente.

Así pues, la pregunta clave es ¿cuándo debemos botar? La contestación podría abarcar una casuística muy variada; sin embargo, para estas edades, simplificaremos al máximo: botamos para progresar.

Aunque admite matrices, esta respuesta se adapta a los dos objetivos pedagógicos referentes al bote para estas etapas. Primeramente, eliminar el vicio de botar por botar, nada mas coger el balón y, frecuentemente, sin moverse del sitio. Y en segundo lugar, tomar conciencia de que el bote, junto con el pase, es el único medio para avanzar hasta la canasta contraria. En este sentido, recalcar que del empleo eficiente de uno u otro fundamento dependerá en gran medida el desarrollo del juego.

Después de esta presentación nos surge otra cuestión: ¿cómo debemos botar? Tratando de evitar la especificidad, trataremos de extraer los aspectos más importantes:

- Botar fuerte, sin golpear el balón.
- Botar sin mirar el balón.
- Utilizar ambos manos.
- Mantener una velocidad que permita en todo momento mantener el control del balón.

2.4.2 TIPOS:

- Posicional
- Movimiento
- Velocidad
- Protección (en estático, en carrera)

Características generales a la hora de botar:

CABEZA		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recta y los ojos procurando dominar la mayor área posible del campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ojos tienen que estar viendo lo que está sucediendo en el campo en todo momento. Los ojos no deben de mirar el balón, hay que sentir el balón y no mirarlo. Los jugadores han de ser capaces de moverse sin mirar el balón (como si éste fuera una prolongación de la mano). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agachada y los ojos miran al balón.
--	--	---

BRAZO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brazo que lleva el balón colocado a un lado del cuerpo, muy cerca de éste y flexionado desde el antebrazo, hace que el balón bote por la parte exterior del pie del brazo que lleva el balón. ▪ El brazo que no lleva el balón adoptará una posición normal llevada por el mismo movimiento del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si colocamos el brazo alejado del cuerpo perderemos el contacto con el balón y además nos costará más conducirlo durante el desplazamiento. ▪ Porque no realiza ninguna acción, solamente tiene que dejarse llevar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brazo estirado. ▪ Girado hacia dentro, haciendo que el balón sea llevado entre las piernas. ▪ Girado hacia fuera, haciendo que el cuerpo vaya antes que el balón y la muñeca haga el efecto “rosca” a la hora de llevar el balón. ▪ Brazo estirado.

MANO Y DEDOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mano, tiene que acomodarse encima del balón, y tiene que acompañarlo en su desplazamiento. ▪ La altura del bote vendrá condicionada del lugar de colocación que tenga la mano, a que altura del cuerpo, a la hora de recibir el balón. ▪ En el momento de colocar la mano sobre el balón, tiene que quedar un hueco en la mano (palma). ▪ Los dedos tienen que estar extendidos, relajados y colocados encima del balón. ▪ Las yemas de los dedos son los que tocan el balón. ▪ Utilizar las dos manos a la hora de botar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para amortiguar la subida del balón y volver a darle impulso para bajar ▪ Hay diferentes situaciones y diferentes tipos de bote. ▪ La palma no debe tocar el balón ya que éste lo impulsan los dedos. ▪ Para acomodarse encima del balón cuando éste se acerca a la mano y son como una ventosa que recogen el balón ▪ Le dan la fuerza necesaria acompañada con el golpe de muñeca. Asimismo la muñeca amortiguará la fuerza de subida del balón ▪ Siempre hay que botar con la mano más alejada del contrario. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mano, colocada encima del balón, golpea al balón. La mano tensa encima del balón. ▪ Botar alto cuando haya que botar bajo y viceversa. ▪ Colocar toda la superficie de la mano encima del balón ▪ Dedos rígidos a la hora de recibir el balón no acogen al balón si no que lo repelen. ▪ Dar la fuerza con el brazo. ▪ No trabajar las dos manos. No utilizar la mano adecuada en las situaciones que se presentan

PIERNAS Y CUERPO

Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> Posición básica de ataque 	<ul style="list-style-type: none"> Porque nos va a mantener siempre atentos a la hora de poder realizar algún movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Las piernas estiradas y el cuerpo recto.

2.4.3 BOTE POSICIONAL

2.4.3.1 Características

Este tipo de bote lo utilizaremos, sobre todo a la hora de aprender la técnica de bote o en las diferentes situaciones en que podemos encontrar tanto en un entrenamiento como en un partido en las que el jugador no está en movimiento.

2.4.3.2 Características generales:

CABEZA		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> Recta y los ojos procurando dominar la mayor área posible del campo. 	<ul style="list-style-type: none"> Los ojos tienen que estar viendo lo que esta sucediendo en el campo en todo momento. Los ojos no deben de mirar el balón, hay que sentir el balón y no mirarlo. Los jugadores han de ser capaces de moverse sin mirar el balón (como si éste fuera una prolongación de la mano). 	<ul style="list-style-type: none"> Agachada y los ojos miran al balón.

BRAZO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> Brazo que lleva el balón colocado a un lado del cuerpo, muy cerca de éste y flexionado desde el antebrazo, hace que el balón bote por la parte exterior del pie del brazo que lleva el balón. El brazo que no lleva el balón adoptará una posición normal llevada por el mismo movimiento del cuerpo. El antebrazo debe de seguir el movimiento del balón flexionándose desde el codo. 	<ul style="list-style-type: none"> Si colocamos el brazo alejado del cuerpo perderemos el contacto con el balón y además nos costará mas conducirlo durante el desplazamiento. Porque no realiza ninguna acción, solamente tiene que dejarse llevar. Hace que el balón sea llevado al lado del cuerpo y al lado (por fuera) del pie del mismo lado de la mano que bota. 	<ul style="list-style-type: none"> Brazo estirado. Girado hacia dentro, haciendo que el balón sea llevado entre las piernas. Girado hacia fuera, haciendo que el cuerpo vaya antes que el balón y la muñeca haga el efecto “rosca” a la hora de llevar el balón. Brazo estirado.

MANO Y DEDOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> La mano, tiene que acomodarse encima del balón, y tiene que acompañarlo en su desplazamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Para amortiguar la subida del balón y volver a darle impulso para bajar Hay diferentes situaciones y 	<ul style="list-style-type: none"> La mano, colocada encima del balón, golpea al balón. La mano tensa encima del balón. Botar alto cuando haya que botar

<ul style="list-style-type: none"> ▪ La altura del bote vendrá condicionada del lugar de colocación que tenga la mano, a que altura del cuerpo, a la hora de recibir el balón. ▪ En el momento de colocar la mano sobre el balón, tiene que quedar un hueco en la mano (palma). ▪ Los dedos tienen que estar extendidos, relajados y colocados encima del balón. ▪ Las yemas de los dedos son los que tocan el balón. ▪ Utilizar las dos manos a la hora de botar. 	<p>diferentes tipos de bote.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La palma no debe tocar el balón ya que éste lo impulsan los dedos. ▪ Para acomodarse encima del balón cuando éste se acerca a la mano y son como una ventosa que recogen el balón ▪ Le dan la fuerza necesaria acompañada con el golpe de muñeca. Asimismo la muñeca amortiguará la fuerza de subida del balón ▪ Siempre hay que botar con la mano mas alejada del contrario. 	<p>bajo y viceversa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocar toda la superficie de la mano encima del balón ▪ Dedos rígidos a la hora de recibir el balón no acogen al balón si no que lo repelen. ▪ Dar la fuerza con el brazo. ▪ No trabajar las dos manos. No utilizar la mano adecuada en las situaciones que se presentan
---	---	---

PIERNAS Y CUERPO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición básica de ataque 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Porque nos va a mantener siempre atentos a la hora de poder realizar algún movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto.

2.4.4 BOTE PROGRESIÓN (en movimiento)

2.4.4.1 Características

Este tipo de bote lo utilizaremos, a la hora de desplazarse por el campo cuando no se tiene defensores cerca.

2.4.4.2 Características generales:

CABEZA		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recta y los ojos procurando dominar la mayor área posible del campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ojos tienen que estar viendo lo que esta sucediendo en el campo en todo momento. Los ojos no deben de mirar el balón, hay que sentir el balón y no mirarlo. Los jugadores han de ser capaces de moverse sin mirar el balón (como sí éste fuera una prolongación de la mano). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agachada y los ojos miran al balón.

BRAZO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antebrazo debe de seguir el movimiento del balón flexionándose desde el codo. ▪ El brazo que lleva el balón ya no va pegado al cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hace que el balón sea llevado al lado del cuerpo y al lado (por la parte exterior) del pie del mismo lado de la mano que bota. ▪ Porque lleva el mismo movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Girado hacia fuera, haciendo que el cuerpo vaya antes que el balón y la muñeca haga el efecto “rosca” a la hora de llevar el balón. ▪ Brazo pegado al cuerpo.

<p>sino que va un poco mas adelantado.</p> <ul style="list-style-type: none"> El brazo que no lleva el balón adoptará una posición normal llevada por el mismo movimiento del cuerpo. 	<p>que cuando el jugador va en movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Porque no realiza ninguna acción, solamente tiene que dejarse llevar. 	<ul style="list-style-type: none"> Brazo estirado.
--	--	---

MANO Y DEDOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> La mano, colocada detrás del balón, lo impulsa hacia delante. El jugador da varios pasos entre bote y bote. Lo botaremos a una altura que permita al jugador llevar velocidad en la carrera. A la altura entre cintura y cadera. 	<ul style="list-style-type: none"> Así se mantiene el balón adelantado a la hora del desplazamiento. Es como si el jugador fuera siguiendo al balón. Queremos correr a la máxima velocidad y llevar el balón controlado 	<ul style="list-style-type: none"> La mano colocada encima del balón. Perdidas del control del balón. Cualquier tipo de bote que ralentice la carrera.

PIERNAS Y CUERPO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> La de una persona que corre en velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> A la hora de realizar un 	<ul style="list-style-type: none"> Piernas rígidas.

2.4.5 BOTE VELOCIDAD

2.4.5.1 Características

Este tipo de bote lo utilizamos; a la hora de desplazarse rápidamente por el campo (contraataque), a la hora de escapar de un defensor en el momento de haberle desbordado y dejado atrás.

2.4.5.2 Características generales:

CABEZA		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> Recta y los ojos procurando dominar la mayor área posible del campo. 	<ul style="list-style-type: none"> Los ojos tienen que estar viendo lo que esta sucediendo en el campo en todo momento. Los ojos no deben de mirar el balón, hay que sentir el balón y no mirarlo. Los jugadores han de ser capaces de moverse sin mirar el balón (como sí éste fuera una prolongación de la mano). 	<ul style="list-style-type: none"> Agachada y los ojos miran al balón.

BRAZO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antebrazo debe de seguir el movimiento del balón flexionándose desde el codo. ▪ El brazo que lleva el balón adelantado con respecto al cuerpo. ▪ El brazo que no lleva el balón adoptará una posición normal llevada por el mismo movimiento del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Porque el balón adelantado no dificulta la carrera. ▪ Hace que la mano lleve adelantado el balón respecto al cuerpo. ▪ Porque no realiza ninguna acción, solamente tiene que dejarse llevar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El brazo lleva el balón retrasado con respecto al cuerpo, dificultando la carrera. ▪ Girado hacia fuera, haciendo que el cuerpo vaya antes que el balón y la muñeca haga el efecto “rosca” a la hora de llevar el balón. ▪ Brazo estirado.
--	--	--

MANO Y DEDOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mano lleva el balón empujándolo por detrás a la hora de la toma de contacto con los dedos. ▪ La altura del bote entre la rodilla y la cintura, para mantener una posición cómoda a la hora del desplazamiento. El balón delante del pie del lado de la mano de bote. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Así se mantiene el balón adelantado a la hora del desplazamiento. ▪ Botar muy alto o muy bajo dificulta el desplazamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La mano lleva el balón pegado al cuerpo a la hora del desplazamiento dificultando éste. ▪ Botar alto o bajo. ▪ Llevar el balón detrás del pie del lado de la mano de bote.
PIERNAS Y CUERPO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La misma que se utiliza a la hora de desplazarse en velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tenemos que correr lo mas rápidamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto.

2.4.6 BOTE EN PROTECCION

2.4.6.1 Características

Este tipo de bote lo realizamos cuando tenemos un defensor que nos impide progresar. Lo utilizamos bien estático o bien en carrera.

CABEZA		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recta y los ojos procurando dominar la mayor área posible del campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ojos tienen que estar viendo lo que esta sucediendo en el campo en todo momento. Los ojos no deben de mirar el balón, hay que sentir el balón y no mirarlo. Los jugadores han de ser capaces de moverse sin mirar el balón (como sí éste fuera una prolongación de la mano). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agachada y los ojos miran al balón.

BRAZO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El brazo que no bota, se 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Queremos que el defensor no se 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El brazo de la mano que no bota,

<p>coloca delante del defensor y flexionado desde el codo, con la mano hacia él: “brazo de protección”.</p> <ul style="list-style-type: none"> El brazo de la mano de bote, estará un poco separada del cuerpo y según donde se efectúe el bote; bien entre las dos piernas o bien en la parte exterior del pie mas lejano del defensor. 	<p>acerque el balón y con el brazo en esa posición frenamos su intento de acercarse a él.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantiene el balón alejado del defensor. 	<p>estirado a lo largo del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> El brazo de la mano de bote estirado delante del jugador alejando el balón del cuerpo bien sea hacia delante o hacia el lado contrario al que se encuentra el defensor.
---	---	--

MANO Y DEDOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> La palma de la mano más cercana al defensor mirando hacia él. La mano que bota el balón lo bota delante o por la parte interior de la pierna de su mismo lado. La mano que bota el balón lo bota bajo. 	<ul style="list-style-type: none"> Porque el antebrazo tiene más fuerza de sujeción al defensor. Hay que botarla en una zona lejana al defensor. Para mantener el máximo tiempo posible el contacto con él. 	<ul style="list-style-type: none"> La palma mira hacia el jugador que tiene el balón. Botarla lejos del cuerpo o cerca de la pierna más cercana al defensor. Botar alto.

PIERNAS Y CUERPO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo flexionado, mas que en la posición básica. Colocaremos la pierna de la mano que no lleva el balón delante del defensor. La parte exterior del pie mira al defensor. Moveremos la pierna más cercana al defensor, siempre que este se mueva. El cuerpo se coloca entre defensor y balón. La distancia entre las dos piernas será la necesaria para mantener una posición cómoda. El peso del cuerpo cargado en la pierna más cercana al defensor. Espalda echada hacia delante. 	<ul style="list-style-type: none"> El centro de gravedad está mas bajo. Mantiene al defensor lejos del balón. Hace que la fuerza se concentre en la parte más cercana al defensor. Mantener siempre la misma distancia entre el balón y el defensor. Marca la distancia entre el defensor y el balón. Posición necesaria para proteger el balón. Mantiene toda la fuerza del cuerpo cerca del defensor. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo recto. No equilibrio. Las puntas de los pies miran hacia dentro. Dejar que el defensor pase por delante del cuerpo y pueda llegar al balón. Las dos piernas muy juntas o muy separadas. El cuerpo del peso repartido por igual por todo el cuerpo. Espalda recta. El cuerpo del peso cargado en la pierna más lejana del defensor. Espalda echada hacia el lado del balón.

2.5 EL PASE

2.5.1 INTRODUCCION

Es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos (pasador) transfiere el control del balón a otro (receptor).

El pase es el elemento técnico que nos sirve para progresar a canasta con la ayuda de un compañero o compañeros. Es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar directamente y por medio del balón, a los dos jugadores que intervienen en la acción. Es verdad que en estas categorías suele costar mucho conseguir la cooperación en el juego: el niño es egoísta por naturaleza y tiende a jugar él mismo sobre todo por medio del bote.

Nuestra labor pedagógica debe ser enfocada a incentivar a los chavales para que progresen a canasta mediante el pase. En el juego de equipo y durante los partidos de cualquier nivel, las pérdidas de balón son la mayoría de las veces causa determinante de las derrotas, por lo que habrá que intentar dar al pase la importancia que merece desde las primeras etapas.

No podemos concluir sin dejar de mencionar que la importancia del pase radica en los factores: rapidez y precisión. Gracias al pase podemos colocar el balón en cualquier parte del campo en el mínimo tiempo y de la calidad de un pase depende muchas veces el éxito de una acción posterior. En todo caso para realizar un pase con éxito tendremos que saber cómo se debe ejecutar y qué cualidades debe reunir un buen pasador.

2.5.1.1 Características generales de los pases y la recepción:

- Deberá ser rápido para evitar alertar al defensor.
- Su trayectoria debe ser lineal.
- No olvidar amagar si es necesario.
- El pase deberá ser fuerte pero no violento.
- Ha de ser preciso.
- Puede ser de diferente altura; bajo, alto o medio.
- Evitar mirar fijamente al receptor.
- Pasar preferentemente con los pies en el suelo.
- Evitar cruzar el balón por encima de varios defensores.
- El receptor debe pedirlo con la mano.
- Debe de ir al lado mas alejado del defensor.
- Es obligatorio poner “un blanco”; a la hora de pedir, lugar donde debe ir el balón.

2.5.1.2 Virtudes del pasador:

- Saber cuando y como realizarlo.
- Buena concentración.
- Seleccionar la línea de pase adecuada.
- Dominar todos los tipos de pase.

2.5.1.3 A la hora de recibir el pase pueden ocurrir dos situaciones:

▪ **El receptor está parado**

En este caso, el pasé irá donde lo pida el receptor, en una posición siempre alejada del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón utilizaremos un tipo de pase u otro. El pase ha de ser preciso al punto donde el receptor lo está pidiendo.

▪ **El receptor está en movimiento**

El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor y calculando su velocidad y la distancia máxima para una posible recepción; ya sea por la presencia de un defensor, por la limitación de una línea exterior del campo o

por la proximidad de la canasta. El pase debe de ir dirigido a la altura de la cabeza o de la cadera si viene picado, y a en todo caso, a la mano que el receptor use para pedir el balón. Hay que tener siempre en cuenta la relación distancia-velocidad. Excepción dentro de la zona.

2.5.2 Tipos de pase:

Hay muchos tipos de pase, pero en edades de iniciación trabajaremos los siguientes:

- Pase de pecho
- Pase a una mano
- Pase con bote (una y dos manos)
- Pase por encima de la cabeza
- Pase de béisbol

2.5.3 PASE DE PECHO

Normalmente es el primer pase que se enseña. Se utiliza en distancias medias y cortas. En las edades de iniciación es el más fácil de realizar para los niños-as ya que se apoyan en la fuerza de los dos brazos para realizarlo y consiguen más fácil hacer llegar el balón al objetivo marcado.

2.5.3.1 Descripción del movimiento:

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición básica de ataque. ▪ La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor. ▪ Al efectuar el lanzamiento, una de las dos piernas acompañará el lanzamiento. ▪ El cuerpo, después de lanzar el balón se quedará un poco inclinado hacia delante en equilibrio. ▪ La vista atenta a las acciones que se van desarrollando en el campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantiene siempre atentos a la hora de poder realizar algún movimiento. ▪ Acompañar el movimiento. ▪ Apoyo final del peso del cuerpo. ▪ Mantener el equilibrio y para poder ejecutar otra acción posterior. ▪ Saber en todo momento donde y cuando se va a pasar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto, cabeza agachada, brazos pegados al cuerpo... ▪ Piernas estiradas y no flexionadas adecuadamente. ▪ Descoordinación en el movimiento. Dejar el peso del cuerpo sobre las dos piernas. ▪ El cuerpo se queda recto. ▪ Telegrafiar los pases.

BRAZOS/MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza flexionados con el balón a la altura del pecho. Iniciar el movimiento de extensión de los brazos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde esta posición se inicia el movimiento de extensión de los brazos. ▪ Posición natural de agarre de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón colocado en otra parte del cuerpo. ▪ Brazos estirados. ▪ Pegar en exceso los codos al cuerpo.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los codos están un poco separados del cuerpo. ▪ Realizaremos una extensión simultánea de brazos y pierna con un gesto final de flexo-extensión de las muñecas manteniéndolas a la altura del pecho. Los brazos, acompañando el movimiento, se quedarán extendidos orientados hacia el receptor y las manos abiertas con las palmas de las manos mirando un poco hacia abajo y al exterior. <p>Las yemas de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión ayudadas por el quiebro de muñeca final.</p>	<p>balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordinación de movimientos entre piernas y brazos. ▪ Los dedos son los que transmiten la fuerza final al balón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sacar los codos en exceso al estirar los brazos hacia delante. ▪ No hay coordinación entre la extensión de los brazos y de la pierna de apoyo posterior. Despegar en exceso los codos del cuerpo. ▪ Extensión incompleta de los brazos. ▪ Los brazos se cruzan en el gesto final. ▪ Los brazos muy abiertos en el gesto final. ▪ No impulsar bien balón. Impulsar más fuerte con una mano que con la otra.
--	---	---

2.5.4 PASE PICADO (con dos manos)

Idéntica posición de partida que en el pase de pecho, sólo que en la fase de impulsión orientaremos las manos y brazos hacia el suelo. El La mecánica del pase es la misma.

2.5.4.1 Descripción del movimiento:

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición básica de ataque. ▪ La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor. ▪ Al efectuar el lanzamiento, una de las dos piernas acompañará el lanzamiento. ▪ El cuerpo, después de lanzar el balón se quedará un poco inclinado hacia delante en equilibrio. ▪ La vista atenta a las acciones que se van desarrollando en el campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantiene siempre atentos a la hora de poder realizar algún movimiento. ▪ Acompañar el movimiento. ▪ Apoyo final del peso del cuerpo. ▪ Para poder ejecutar otra acción posterior. ▪ Saber en todo momento donde y cuando se va a pasar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto, cabeza agachada, brazos pegados al cuerpo... ▪ Piernas estiradas y no flexionadas adecuadamente. ▪ Descoordinación en el movimiento. Dejar el peso del cuerpo sobre las dos piernas. ▪ El cuerpo se queda recto. ▪ Telegrafiar los pases.

BRAZOS/MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza, flexionados con el balón a la altura del pecho. Iniciar el movimiento de extensión de los brazos. ▪ Los codos están un poco separados del cuerpo. ▪ Realizaremos una extensión simultánea 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde esta posición se inicia el movimiento de extensión de los brazos. ▪ Posición natural de agarre de balón. ▪ Coordinación de movimientos entre piernas y brazos. ▪ Los dedos son los que transmiten la 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón colocado en otra parte del cuerpo. ▪ Brazos estirados. ▪ Pegar en exceso los codos al cuerpo. ▪ Sacar los codos en exceso al estirar los brazos hacia delante.

<p>de brazos y pierna con un gesto final de flexo-extensión de las muñecas manteniéndolas a la altura del pecho. Los brazos, acompañando el movimiento, se quedarán extendidos orientados hacia el suelo y las manos abiertas con las palmas de las manos mirando un poco hacia abajo y al exterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Las yemas de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión ayudadas por el quiebro de muñeca final. ▪ El balón después de salir de las manos del pasador y antes de llegar al receptor dará un bote en el suelo. 	<p>fuerza final al balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Propicia una mejor recepción del balón por parte del jugador. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No hay coordinación entre la extensión de los brazos y de la pierna de apoyo posterior. Despegar en exceso los codos del cuerpo. ▪ Extensión incompleta de los brazos. ▪ Los brazos se cruzan en el gesto final. ▪ Los brazos muy abiertos en el gesto final. ▪ No impulsar bien balón. Impulsar más fuerte con una mano que con la otra. ▪ La distancia entre el lugar del bote del balón y el receptor no es la adecuada para que éste reciba el pase en buenas condiciones (entre la cintura y el pecho).
--	---	---

2.5.5 PASE CON UNA MANO

Se utiliza en distancias medias y cortas, ofrece mejor ángulo de pase que el pase de pecho. Hay que trabajarlo con las dos manos.

2.5.5.1 Descripción del movimiento:

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición básica de ataque. ▪ La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor. ▪ Al efectuar el lanzamiento, una de las dos piernas acompañará el lanzamiento: <ol style="list-style-type: none"> 1. Puede ser el pie del mismo lado de la mano de tiro. 2. Puede ser el pie contrario pie del mismo lado de la mano de tiro. ▪ El cuerpo, después de lanzar el balón, se quedará un poco inclinado hacia delante en equilibrio. ▪ La vista atenta a las acciones que se van desarrollando el campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantiene siempre atentos a la hora de poder realizar algún movimiento. ▪ Acompañar el movimiento. ▪ Apoyo final del peso del cuerpo. ▪ Abre el ángulo de pase. ▪ Sirve de protección ante defensas presionantes. ▪ A partir de aquí se puede realizar otra acción. ▪ Saber en todo momento donde y cuando se va a pasar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto, cabeza agachada, brazos pegados al cuerpo... ▪ Piernas estiradas y no flexionadas adecuadamente. ▪ Descoordinación en el movimiento. Dejar el peso del cuerpo sobre las dos piernas. ▪ Cuerpo recto. ▪ Mostrar la intención del pase

BRAZOS/MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza, flexionados con el balón a la altura de la cintura. Iniciar el movimiento de extensión de los brazos. ▪ El codo del brazo del lado de sujeción del balón está pegado al cuerpo. ▪ Una mano estará detrás del balón 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde esta posición se inicia el movimiento de extensión de los brazos. ▪ Posición natural de agarre de balón. ▪ Posición de sujeción del balón. ▪ Coordinación de movimientos entre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón colocado en otra parte del cuerpo. ▪ Brazos estirados. ▪ Abrir el codo. ▪ Colocar las dos manos en el costado del balón a la hora de sujetarlo.

<p>(mano de agarre) y la otra a un costado (mano de apoyo).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se realiza una extensión simultánea de brazo (mano de agarre) y pierna con un gesto final. ▪ El brazo de la mano de agarre del balón se quedará extendido orientado hacia el receptor. ▪ El brazo de la mano de acompañamiento adoptará una postura natural. ▪ La mano que está colocada encima del balón, será la que empuje el balón. ▪ La otra mano servirá de ayuda hasta el momento final. ▪ Las yemas de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión ayudadas por el quiebro de muñeca final. 	<p>piernas y brazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Marca la dirección del pase. ▪ Consecuencia del movimiento. ▪ Es la mano que tiene la fuerza de empuje sobre el balón. ▪ Sirve como apoyo del balón. ▪ Las yemas de los dedos son los que transmiten la fuerza final al balón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No hay coordinación el movimiento de los brazos y de la pierna de apoyo posterior. ▪ Extensión incompleta del brazo. ▪ Abrir o cerrar el brazo en el gesto final. ▪ No extender el brazo de lanzamiento ▪ Acompañar el movimiento del pase. ▪ Lanzar el balón con las dos manos. ▪ Lanzar el balón con las dos manos. ▪ Empujar el balón con toda la mano.
--	---	---

2.5.6 PASE PICADO (con una mano)

Idéntica posición de partida que en el pase de con una mano, sólo que en la fase de impulsión orientaremos el brazo y la mano de lanzamiento hacia el suelo. La mecánica del pase es la misma.

2.5.6.1 Descripción del movimiento:

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición básica de ataque. ▪ La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor. ▪ Al efectuar el lanzamiento, una de las dos piernas acompañará el lanzamiento: <ol style="list-style-type: none"> 1.- Puede ser el pie del mismo lado de la mano de tiro. 2.- Puede ser el pie contrario pie del mismo lado de la mano de tiro. ▪ El cuerpo, después de lanzar el balón, se quedará un poco inclinado hacia delante en equilibrio. ▪ La vista atenta a las acciones que se van desarrollando el campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantiene siempre atentos a la hora de poder realizar algún movimiento. ▪ Acompañar el movimiento. ▪ Apoyo final del peso del cuerpo. ▪ Abre el ángulo de pase. ▪ Sirve de protección ante defensas presionantes. ▪ A partir de aquí se puede realizar otra acción. ▪ Saber en todo momento donde y cuando se va a pasar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto, cabeza agachada, brazos pegados al cuerpo... ▪ Piernas estiradas y no flexionadas adecuadamente. ▪ Descoordinación en el movimiento. Dejar el peso del cuerpo sobre las dos piernas. ▪ Cuerpo recto. ▪ Telegraphiar los pases.

BRAZOS/MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza flexionados, con el balón a la altura de la cintura. Iniciar el movimiento de extensión de los brazos. ▪ El codo del brazo del lado de sujeción del balón está pegado al cuerpo. ▪ Una mano estará detrás el balón (mano de agarre) y la otra a un costado (mano de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde esta posición se inicia el movimiento de extensión de los brazos. ▪ Posición natural de agarre de balón. ▪ Posición de sujeción del balón. ▪ Coordinación de movimientos entre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón colocado en otra parte del cuerpo. ▪ Brazos estirados. ▪ Abrir el codo. ▪ Colocar las dos manos en el costado del balón a la hora de sujetarlo.

<p>apoyo).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se realiza una extensión simultánea de brazo (mano de agarre) y pierna con un gesto final. ▪ El brazo de la mano de agarre del balón se quedará extendido orientado hacia el receptor. ▪ El brazo de la mano de acompañamiento adoptará una postura natural. ▪ La mano que está colocada detrás del balón, será la que empuje el balón. ▪ La otra mano servirá de ayuda hasta el momento final. ▪ Las yemas de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión ayudadas por el quiebro de muñeca final. ▪ El balón después de salir de las manos del pasador y antes de llegar al receptor dará un bote en el suelo. 	<p>piernas y brazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Marca la dirección del pase. ▪ Consecuencia del movimiento. ▪ Es la mano que tiene la fuerza de empuje sobre el balón. ▪ Sirve como apoyo del balón. ▪ Las yemas de los dedos son los que transmiten la fuerza final al balón. ▪ Propicia una mejor recepción del balón por parte del jugador. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No hay coordinación el movimiento de los brazos y de la pierna de apoyo posterior. ▪ Extensión incompleta del brazo. ▪ Abrir o cerrar el brazo en el gesto final. ▪ No extender el brazo de lanzamiento ▪ Acompañar el movimiento del pase. ▪ Lanzar el balón con las dos manos. ▪ Lanzar el balón con las dos manos. ▪ Empujar el balón con toda la mano. ▪ La distancia entre el lugar del bote del balón y el receptor no es la adecuada para que éste reciba el pase en buenas condiciones (entre la cintura y el pecho).
---	--	---

2.5.7 PASE ENCIMA DE LA CABEZA

Se utiliza en situaciones cercanas al aro.

2.5.7.1 Descripción del movimiento:

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición básica de ataque. ▪ La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión, que será más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor. ▪ Al inicio del aprendizaje y en edades tempranas, al efectuar el lanzamiento, una de las dos piernas acompañará el lanzamiento. ▪ En edades tempranas y al inicio del aprendizaje el cuerpo, después de lanzar el balón se quedará un poco inclinado hacia delante en equilibrio. ▪ La vista atenta a las acciones que se van desarrollando en el campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantiene siempre atentos a la hora de poder realizar algún movimiento. ▪ Acompañar el movimiento. ▪ Apoyo final del peso del cuerpo. ▪ Mantener el equilibrio y para poder ejecutar otra acción posterior. ▪ Saber en todo momento donde y cuando se va a pasar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto, cabeza agachada, brazos pegados al cuerpo... ▪ Piernas estiradas y no flexionadas adecuadamente. ▪ Descoordinación en el movimiento. Dejar el peso del cuerpo sobre las dos piernas. ▪ El cuerpo se queda recto. ▪ Telegrafiar los pases.

BRAZOS/MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza, flexionados agarramos el balón con las dos manos y lo situamos por encima de la cabeza, evitando que los codos se abran excesivamente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde esta posición se inicia el movimiento de extensión de los brazos. ▪ Posición natural de agarre de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón colocado por detrás de la cabeza. ▪ Abrir excesivamente los codos. ▪ Cerrar excesivamente los codos.

<p>hacia fuera.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Como consecuencia del agarre del balón, los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. ▪ Se realiza una extensión simultánea de los dos brazos en la dirección del pase. ▪ Antes de extender totalmente los brazos las muñecas dan un golpe seco al balón. Las palmas quedan hacia abajo y los dedos extendidos. ▪ Las yemas de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión ayudadas por el quiebro de muñeca final. 	<p>balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lanzamiento del balón marcando la dirección del pase. ▪ Momento de empuje del balón. ▪ Las yemas de los dedos son los que transmiten la fuerza final al balón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Extensión incompleta del brazo. ▪ Abrir o cerrar los brazos en el gesto final. ▪ Juntar o separar los brazos en el último momento de la extensión. ▪ Empujar el balón con toda la mano.
--	--	--

2.5.8 PASE DE BEISBOL

Es el tipo de pase que se realiza para las distancias mas largas. Se utiliza sobre todo para pasar el balón de un lado al otro del campo. En edades de iniciación es un pase que se utiliza bastante.

2.5.8.1 Descripción del movimiento:

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza, flexionados y sujetando el balón con las dos manos en posición de triple amenaza. ▪ Se lleva el balón hacia arriba (hacia el hombro) y acompañando el movimiento con la pierna del lado mano-balón, hacia atrás con una leve torsión del tronco. ▪ Justo en el momento de efectuar el lanzamiento, la pierna del lado donde está colocado el balón acompañará el lanzamiento dando un paso hacia delante. ▪ El cuerpo, después de lanzar el balón, se quedará un poco inclinado hacia delante en equilibrio. ▪ La vista atenta a las acciones que se van desarrollando el campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La posición básica de ataque nos da más impulsión a la hora de realizar el movimiento. ▪ Apoyo del peso del cuerpo. Coger fuerza para el lanzamiento. ▪ Apoyo del peso del cuerpo lanzado hacia delante. ▪ A partir de aquí se puede realizar otra acción. ▪ Saber en todo momento donde y cuando se va a pasar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto, cabeza agachada, brazos pegados al cuerpo... ▪ Torsión exagerada del cuerpo. ▪ Descoordinación en el movimiento. Dejar el peso del cuerpo sobre las dos piernas o sobre la pierna delantera. ▪ Cuerpo recto ▪ Descoordinación en el movimiento. Dejar el peso del cuerpo sobre las dos piernas o sobre la pierna trasera. ▪ Cuerpo recto. ▪ Cuerpo recto ▪ Telegrafiar los pases.

BRAZOS/MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza, flexionados y sujetando el balón con las dos manos en posición de triple amenaza. ▪ En el momento de llevar el balón hacia atrás, éste se queda solo sobre la mano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde esta posición se inicia el movimiento llevar el balón hacia atrás. ▪ Dejar el balón sobre las dos manos. ▪ Consecuencia del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón colocado por detrás de la cabeza. ▪ Balón colocado a la altura de la oreja, pero lejos de ésta. ▪ Acompañar al brazo de lanzamiento.

<p>de lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La otra mano se queda en una posición natural. ▪ Se realiza una extensión simultánea de brazo (mano de agarre) y pierna del lado balón con un gesto final que hace que la palma de la mano mire hacia el suelo y los dedos estén estirados. ▪ El brazo de la mano de lanzamiento del balón se quedará extendida orientado hacia el receptor a una altura que la mano quede a la altura de los ojos. ▪ Las yemas de los dedos empujan el balón durante el movimiento de extensión ayudadas por el quiebro de muñeca final. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lanzamiento del balón marcando la dirección del pase. ▪ Es la que transmite su fuerza al balón. ▪ Las yemas de los dedos son los que transmiten la fuerza final al balón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abrir el brazo hacia el exterior. ▪ Extensión incompleta del brazo. ▪ Lanzar con las dos manos. ▪ Abrir o cerrar el brazo en el gesto final. ▪ En el momento final el brazo hace el gesto final hacia el suelo. ▪ Dar la fuerza al balón con toda la mano.
---	---	---

2.6 TIRO EN CARRERA

2.6.1 INTRODUCCION

Llamamos así a la forma de concluir hacia canasta aprovechando el impulso que el jugador hace en su carrera.

En baloncesto de base son muchos (mayoría) las veces que se finaliza en un tiro en carrera o entrada. Es por tanto una modalidad de tiro muy importante por su aplicación en el juego y especialmente por sus implicaciones con respecto a otras facetas del juego. Si, porque para poder ejecutar una entrada, no solo es necesario coordinar las zancadas o la extensión, sino que además había que incorporar el bote, la recepción en carrera o ambos, según la situación; además el jugador debería controlar su cuerpo de manera que ante las posibles situaciones cambiantes que se le presentan, no viole la regla de los pasos.

Nos encontramos pues, ante un fundamento de gran contenido pedagógico y de extraordinaria importancia en el desarrollo del juego.

Una vez aprendida la mecánica y en posteriores etapas se podrán hacer excepciones a esa norma. Durante el proceso de la enseñanza, debemos de recalcar tirar siempre con la mano del lado por el que se entra.

2.6.2 Tipos de entradas:

- Normal o tipo (finalización en tiro o bandeja)
- Canasta pasada.
- Perdida de paso.
- Paso cambiado
- Traspies.

Hay varios tipos de entradas pero en nuestro caso solo vamos a desarrollar la mecánica de entrada “normal o tipo”.

Puntos importantes a la hora de la enseñanza:

En las edades de iniciación enseñaremos la finalización a canasta normal, como en el tiro, para luego ir poco a poco cambiando hacia la finalización en bandeja.

La posición más fácil para el aprendizaje es la que busca un ángulo de 45°, que permite un lanzamiento apoyándose en tablero.

La enseñanza se debe de aplicar a las dos manos por igual.

En la fase de aprendizaje “es más aconsejable” empezar la enseñanza después de bote que de tiro.

El tiro en movimiento o entrada se puede realizar:

- Después de bote
- Después de pase.

En ambos caso la mecánica será la misma.

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se inicia el movimiento desde la posición básica de ataque y el balón en posición de triple amenaza. ▪ Entrada por la derecha: Justo en el momento de recoger el balón con las manos ponemos el primer pie en el suelo, en este caso con la derecha. Éste primer paso tiene que ser largo y hacia canasta. ▪ Después se da el segundo paso, en este caso con la izquierda, que tiene que ser mas corto. ▪ El impulso será lo mas fuerte posible. ▪ El salto será lo mas vertical posible. ▪ La rodilla derecha sube hacia el pecho. ▪ La pierna de impulsión se estira en el salto. ▪ El primer pie que toca el suelo en la caída debe de ser el de la impulsión y casi en el mismo instante toca el otro pie. ▪ La caída debe ser debajo del aro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapidez de ejecutar el movimiento posterior ▪ Sirve para aproximar al jugador hacia la canasta y en algunos casos sacar ventaja con respecto al defensor ▪ Ofrece una posición de mayor equilibrio. ▪ Sirve de impulsión para la elevación hacia el aro y hace que el cuerpo llegue lo mas cerca del aro. ▪ Para tirar del cuerpo hacia el aro. ▪ Para realizar una rápida acción posterior. ▪ Asegura un correcto final de lanzamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto, cabeza agachada, brazos pegados al cuerpo... ▪ Realizar este paso desde muy lejos; el jugador tira lejos del aro. ▪ Realizar este paso desde muy cerca de la canasta; el tira debajo de la canasta. ▪ Realizar un segundo paso largo. ▪ No impulsar con fuerza. ▪ Saltar hacia delante. ▪ No subir la rodilla. ▪ Encoger las piernas en el aire. ▪ Caer con las dos piernas a la vez. ▪ Caer fuera del área de la canasta “alejarse de la canasta”.

BRAZOS/MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza, al efectuarse el último bote (si se está botando) o en la recepción del balón des pues de pase. ▪ El balón se coge con las dos manos a la vez. ▪ En el momento de dar el primer paso de coloca el balón en un costado (lado de la mano de tiro), a la altura de la cintura. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Situación inicial del movimiento. ▪ Asegurase el balón. ▪ Protección del balón ante el defensor. ▪ Protección del balón ante el defensor. ▪ Acercar el balón hacia canasta. ▪ Posición para una posterior impulsión. ▪ Ayuda a mantener el balón controlado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coger el balón con las dos manos. ▪ Dejar el balón delante del cuerpo. ▪ No coordinar el movimiento entre brazo y piernas. ▪ Movimientos laterales de la pelota entre las manos. ▪ No coordinar el movimiento entre brazo y piernas. ▪ No extender los brazos.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Durante el segundo apoyo mantener el balón muy cerca del cuerpo. ▪ En el momento de la impulsión los brazos van levantando el balón, que está controlado con las dos manos, hacia la canasta. ▪ La mano que lleva el balón se coloca debajo de éste. ▪ La mano que no lleva balón de utiliza de apoyo. ▪ Estirar el brazo y soltar el balón al alcanzar la máxima altura. ▪ El brazo que no lanza se coloca en una posición de protección. ▪ Al finalizar la extensión, los dedos impulsan al balón hacia canasta con un pequeño movimiento de muñeca. ▪ Lanzar el balón en el cuadrado negro que tiene tablero. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acercar el balón a la canasta. ▪ Neutraliza la fuerza que ejerce el defensor para desequilibrar al atacante. ▪ Los dedos siempre dan la fuerza de impulsión. ▪ Apoyo que ayuda a neutralizar la fuerza del balón e introducirlo en la canasta. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No coordinar el movimiento entre brazo y piernas. ▪ Colocar la mano por encima del balón. ▪ No estirar el brazo y soltar el balón antes de llegar a la máxima altura. ▪ No coordinar el movimiento entre brazo y piernas. ▪ Quitar la mano de protección antes de llegar la máxima altura. ▪ La palma de la mano es la que impulsa el balón. ▪ En edades de iniciación no tener un punto de referencia para realizar el lanzamiento.
---	---	--

2.7 TIRO EN POSICIÓN

2.7.1 INTRODUCCION

El tiro es el fundamento más importante del baloncesto. El objetivo final del juego es siempre conseguir canasta, y la única manera de hacerlo es mediante el tiro.

Desde el punto de vista técnico, el tiro es, probablemente, el más controvertido de los fundamentos. Los defensores de la perfección técnica postulan que debe ser enseñado desde la iniciación poniendo como premisa básica la corrección en la ejecución del movimiento. Como contrapartida están los que postulan que cualquier forma de tirar es válida, siempre que se consiga canasta.

Probablemente, la posición más extendida en la actualidad es la que permite a los jugadores desarrollarse de una manera más o menos libre (quitándoles el miedo a lanzar a canasta) y orientándoles en su aprendizaje para conseguir que disfruten de sus lanzamientos. Flexibilizando nuestra exigencia frente a la pureza técnica, y orientando al tirador en la resolución de los problemas con los que se encuentra (tiros muy rasos o sistemáticamente desviados hacia un lado, por ejemplo), conseguiremos buenos tiradores que disfruten trabajando este fundamento.

Como en cualquier fundamento técnico que se trabaje, la capacidad de autoaprendizaje por parte del jugador es quizá la más importante para conseguir un cierto grado de efectividad. Si conseguimos añadir esta capacidad de trabajo a la componente lúdica del deporte probablemente estaremos educando deportistas con buenos hábitos.

2.7.2 Características del tiro:

El tiro siempre vendrá precedido de un pase o bote. La enseñanza del tiro lejos de canasta se realiza únicamente para la mano dominante.

Consta de dos partes:

- Fase de extensión de las rodillas y subida del balón a la posición de tiro.
- Lanzamiento del balón.

Para un mejor lanzamiento (afinar la puntería) se dice lo mas adecuado es tomar referencia en un punto determinado y no todo el tablero. En general se recomienda fijarse la parte anterior (parte de delante del aro). Es muy importante que la acción del tiro sea continua. La trayectoria del balón tiene que ser curva.

Importante: En las edades de iniciación, la posición de colocación del balón antes de efectuar el lanzamiento puede tener alguna variación (sacar el balón desde abajo), motivada por la falta de fuerza en estas edades. En estos casos lo más importante y que no debe ser diferente de la enseñanza de los adultos, es la mecánica de finalización del tiro.

2.7.3 MECANICA DE TIRO

CUERPO / PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición básica de ataque en el momento de la recepción del balón. El peso del cuerpo distribuido igualmente en las dos piernas. ▪ Los pies separados con una amplitud similar a la de los hombros. ▪ Pies colocados a la par o el pie de la mano de tiro un poco más adelantado. ▪ Puntas de los pies miran a canasta. ▪ Al efectuar el lanzamiento las piernas se extenderán al máximo impulsándose sobre las puntas de los pies y transmitiendo la fuerza a los brazos que se extenderán para efectuar el lanzamiento. ▪ Si el tiro se realiza sin salto (tiro libre), el cuerpo, después de lanzar el balón, se quedará flexionado. ▪ Si el tiro se realiza con salto, el cuerpo, después de lanzar el balón, caerá flexionado procurando caer siempre en el en el lugar desde el que se realizó la elevación. ▪ La vista estará puesta en la canasta. Se debe mirar entre los dos brazos y por debajo del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición necesaria para realizar bien el movimiento. ▪ Posición equilibrada y posición adecuada para generar en las piernas la mayor fuerza de impulsión. ▪ Posición equilibrada y adecuada para generar en las piernas la mayor fuerza de impulsión. ▪ Posición equilibrada y posición adecuada para generar en las piernas la mayor fuerza de impulsión. ▪ Coordinación entre el movimiento de los brazos y piernas para tener una mayor fuerza de impulsión. ▪ Posición para poder realizar una acción posterior. ▪ Caer flexionado para realizar una acción posterior. ▪ Si se cae hacia delante se puede provocar una personal en ataque. ▪ Si se cae hacia atrás es difícil a partir de aquí crear una situación posterior. ▪ Para hacer llegar el balón de una manera eficaz a la canasta. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Las piernas estiradas y el cuerpo recto. ▪ El peso del cuerpo distribuido sobre una de las dos piernas. ▪ Pies muy separados o muy abiertos. ▪ El pie de la mano que no tira colocado delante. ▪ El pie de la mano que no tira colocado muy retrasado respecto al pie de la mano que tira. ▪ Puntas de los pies mirando hacia dentro. ▪ Puntas de los pies mirando hacia fuera. ▪ No estirar suficientemente los pies. ▪ Cuerpo recto. ▪ Caer hacia delante. ▪ Caer hacia atrás. ▪ Ver la canasta por encima del balón. ▪ Ver la canasta desde un lado del balón. ▪ Mirar el balón en su recorrido.

BRAZOS/MANOS

Posición	¿Por qué?	Errores mas frecuentes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El movimiento empieza flexionados con el balón en posición de triple amenaza. ▪ Se sube el balón hacia arriba colocando la mano fuerte (la que va a impulsar el balón) a la altura de la sien y cerca de ésta. ▪ El brazo sobre el que se apoya el balón estará doblado por el codo y en línea con la puntera del pie de su lado y la rodilla. ▪ El antebrazo formará un ángulo un poco menor de 90° con el brazo. ▪ El balón se apoyará en la mano habitual de tiro sobre los dedos. ▪ Los dedos estarán separados, extendidos y hacia atrás pero sin tensión formando una superficie de contacto prácticamente paralela al suelo. El dedo pulgar hace casi 90° con el dedo índice. A veces a la hora de trabajar con niños-as esta regla puede variar dependiendo la amplitud de sus manos. ▪ El brazo que ayuda a sujetar el balón también está doblado y apoya el balón a media altura y en el lateral de éste, con el codo ligeramente abierto. ▪ Los dedos de la mano que no tira están relajados sobre el balón y mirando hacia arriba. ▪ Los dedos pulgares forman un T entre ellos. ▪ En el momento del lanzamiento se debe realizar un movimiento continuo. Se debe de coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de la extensión total. ▪ El brazo que lanza el balón lo hace hacia arriba y hacia el aro. Justo al final de la extensión, los dedos dan el impulso al balón, siendo los dedos índice y medio los últimos que dejan el contacto con el balón. ▪ Después de que el balón abandona los dedos, éstos quedan sueltos, dirigidos a la canasta y mirando hacia el suelo. ▪ La trayectoria que lleva el balón, debe de ser una parábola. ▪ La mano que apoya el balón no realiza ningún movimiento sobre éste y se queda en la posición que estaba justo antes de realizarse el lanzamiento. ▪ Después del lanzamiento los brazos no 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desde esta posición se inicia el movimiento de elevación de los brazos. ▪ Desde esta posición se va a iniciar el movimiento final. ▪ Coordinación de movimientos entre piernas y brazos. ▪ Desde esta posición la fuerza de impulsión va a ser mayor. ▪ Los dedos dan el empuje final al balón. ▪ Buen apoyo del balón. ▪ Los dedos son los que transmiten la fuerza final al balón. ▪ Ayuda para que el balón no se mueva. ▪ No ejercen ninguna fuerza sobre el balón. ▪ Referencia de colocación. ▪ Transmisión de la fuerza desde las piernas hasta el momento final de la impulsión del balón. ▪ Marcar la trayectoria. ▪ La fuerza final la dan los dedos y éstos marcan la trayectoria del balón. ▪ El ángulo de caída tiene que ser suficiente para que el balón entre en el aro ▪ Solo está para sujetar el balón. ▪ Marcan la trayectoria del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balón colocado en otra parte del cuerpo. ▪ Brazos estirados. ▪ Agarre del balón. ▪ Colocar el balón delante del pecho (en edades de iniciación suele ser muy frecuente ya que los niños-as carecen de fuerza para lanzarlo desde arriba). ▪ Codo abierto hacia fuera (el brazo no queda ni se mueve en un plano vertical). La mano de tiro sube mirando hacia afuera ▪ El antebrazo forma un ángulo bastante más pequeño que 90°. ▪ Flexión excesiva del codo (posición más retrasada de la pelota), el brazo participa en la impulsión. ▪ Apoyar el balón sobre toda la palma. ▪ Dedos tensos. ▪ Dedos muy flexionados, dedo pulgar hacia delante (la pelota descansa sobre la punta de los dedos). ▪ El espacio que forma los dedos no es paralelo al suelo, si no que está levantado (como si fuera una catapulta). ▪ Mano del brazo de apoyo situada por delante (pelota delante de la cara, impide la visión clara de la canasta). ▪ Mano de brazo de apoyo situada por encima del balón. ▪ Apretar el balón a la hora de sujetarlo. ▪ Pulgares pegados a sus correspondientes manos. ▪ Discontinuidad entre los movimientos. Por ejemplo; primero estiro las piernas y luego efectúo el lanzamiento. ▪ Extensión incompleta del brazo de tiro. ▪ Lanzar el balón hacia arriba (hacia el techo). ▪ Lanzar el balón hacia delante. ▪ Flexión incompleta o nula de la muñeca (lanzar con la palma, no dar vueltas al balón). ▪ La palma mira hacia canasta. ▪ Los dedos no están dirigidos (no miran) a canasta. Ejemplo; si el tirador es diestro, los dedos después

<p>se bajan hasta que el balón vuelva al suelo.</p>		<p>del lanzamiento estarían mirando hacia la derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Angulo de caída pequeño; el balón no entra. ▪ Angulo de caída grande; pérdida de precisión en el lanzamiento ▪ Acompañar el balón en el tiro. ▪ Realizar algún movimiento brusco que desestabilice el tiro. ▪ Bajar bruscamente los brazos antes de que le balón toque al suelo.
---	--	--

2.8 DEFENSA

2.8.1 INTRODUCCIÓN

La defensa es un aspecto del juego fundamental que incidirá directamente en nuestro ataque. Está claro que una defensa sólida nos aportará un mayor número de posesiones y frecuentemente situaciones de superioridad numérica.

El entorno del baloncesto en general y los niños en particular, tienden a dar mucha mayor importancia al ataque y a los fundamentos ofensivos que a la defensa. Está claro que para un niño/a es mucho más divertido tirar a canasta o botar el balón que no tener que defender a otro jugador.

Partiendo de esa idea, fijaremos como meta que nuestro jóvenes deportistas encuentren un estímulo y sobre-todo, que la metodología que planteamos sea lo suficientemente divertida como para convencerles de la importancia de defender bien.

Los fundamentos técnicos-tácticos que desarrollaremos mediante estos juegos serán muy básicos y simples. Buscaremos que el joven jugador desarrolle ciertas habilidades motrices que en un futuro le posibiliten defender cualquier situación que se le pueda presentar en el terreno de juego.

Además de esas habilidades motrices, también buscaremos que el jugador adquiera y desarrolle valores como el sacrificio y la cooperación con sus compañeros.

2.8.2 TIPOS

- Defensa al jugador con balón.
- Defensa al jugador sin balón.

2.8.3 POSICION BASICA DEFENSIVA

A la hora defender, al igual que en a la hora de atacar, en el momento de realizar los movimientos defensivos, partiremos de una posición básica que la describimos a continuación:

CABEZA		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recta mirando hacia delante y procurando dominar la mayor parte del campo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ojos deben de mirar al atacante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cabeza agachada mirando al suelo.

TRONCO		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
Recto, pero siempre echado un poco hacia delante	Posición cómoda a la hora de poder realizar cualquier acción posterior.	Muy echado hacia atrás o hacia delante.

PIERNAS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peso igualmente distribuido entre las dos piernas. ▪ Flexionadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición cómoda a la hora de poder realizar cualquier acción posterior. ▪ Centro de gravedad bajo, posición cómoda a la hora de poder realizar cualquier acción posterior. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuerpo ladeado hacia un lado u otro. ▪ Piernas estiradas.

PIES		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distancia entre ellos ▪ Puntas de los pies miran hacia el atacante. ▪ Plantas de los pies apoyadas en el suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Una distancia que conlleve una posición de equilibrio. No tiene porque ser la misma en todos los niños. ▪ Posición cómoda y equilibrada, a la hora de iniciar el movimiento. ▪ Equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pies muy cerrados o muy abiertos. Perdida una posición equilibrada. ▪ Puntas de los pies miran hacia dentro o fuera. ▪ Pies apoyados sobre los talones o punta de los pies.

BRAZOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flexionados, un poco separados del cuerpo. Los antebrazos dirigidos hacia delante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posición cómoda y equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muy separados, estirados a lo largo del cuerpo. Brazos levantados.

MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activas, preparadas para atacar el balón. Las palmas miran hacia arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impedir que el jugador, bote o pase. ▪ Si se quiere tocar el balón se hará de abajo arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inactivas. Las palmas miran hacia abajo.

2.8.4 MOVIMIENTOS DEFENSIVOS

Partiendo de la posición básica, es muy importante a la hora de realizar los desplazamientos mantenerse siempre flexionado, se realizarán éstos respondiendo rápidamente a las evoluciones del jugador con balón.

PIES		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los pies se moverán siempre moviendo primero el pie de la dirección que se va a tomar. ▪ Se debe intentar, mantener siempre la misma distancia entre los pies. ▪ Los pies no se juntan ni se cruzan nunca. ▪ A la hora de desplazarse los desplazamientos deben de ser rápidos y cortos, y los pies levantarse lo menos posible del suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reacción de movimiento rápido ante el movimiento del jugador atacante. ▪ Mantener la posición correcta inicial. ▪ Si se juntan o cruzan los pies, se pierde la posición de equilibrio. ▪ Intentar moverse siempre tan rápido como el atacante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mover primero el pie mas lejano a la dirección que se va a tomar. ▪ No mantener la misma distancia entre los pies. ▪ Juntar los pies en el desplazamiento. ▪ Cruzar los pies en el desplazamiento. ▪ Desplazamientos lentos y levantar los pies del suelo.

MANOS		
Posición	¿Por qué?	Errores mas comunes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activas, preparadas para atacar el balón. Las palmas miran hacia arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impedir que el jugador, bote o pase. ▪ Si se quiere tocar el balón se hará de abajo arriba. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inactivas. Las palmas miran hacia abajo.

2.8.5 DEFENSA AL JUGADOR CON BALÓN

Al defender a un jugador con balón encontramos tres situaciones:

- El jugador no ha botado.
- El jugador está botando.
- El jugador agota el bote.

No vamos a entrar en el desarrollo de cada una de estas situaciones, pero si sería interesante, en la enseñanza durante la etapa de iniciación y a la hora de defender a un jugador con balón, considerar los siguientes aspectos:

- Mantener una distancia equivalente a un paso (más o menos) con respecto al jugador que lleva el balón.
- Intentar que el balón quede centrado con respecto al cuerpo del defensor. (Poder mirar el balón de frente sin giros).
- Desplazarse sobre las puntas de los pies sin juntarlos, tratando de reequilibrar lo antes posible.
- Utilizar las manos para ocupar espacio, equilibrarse o intentar robar el balón (ésta ultima opción solo en caso de que el atacante cometa errores).
- En el momento que el atacante deje de botar presionar sobre él.

2.8.6 DEFENSA AL JUGADOR SIN BALÓN.

Debemos tener en cuenta, que para niños/as de estas edades poder seguir a su jugador es tarea bastante complicada, ya que a menudo pierden las referencias por olvidos, nervios, distracciones...

Es por ello, que en este apartado no conviene elevar demasiado el nivel de exigencia y mantener unos criterios simples y fácilmente asimilables.

Tendremos en consideración los siguientes aspectos a la hora de la enseñanza.

- “No perder la espalda”. No permitir que el atacante se sitúe a nuestra espalda, más cerca del aro que nosotros.
- Tratar de mantener en todo momento contacto visual con nuestro atacante y con el balón.
- A medida que el atacante este mas cerca del balón, reducir la distancia con respecto a él.
- No permitir que nadie penetre hacia canasta sin oposición, sea o no sea el atacante asignado.