

APUNTES

DE BASQUETBOL

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Ar.

FOLLETO
TECNICO

14

dirección general de educación física

ministerio
de
educación
y
justicia

Prof. JORGE HUGO CANAVESI

INV	014365
SIG	Foll 7
	1

APUNTES
DE
BASQUETBOL

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argent.

03453

MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA

BUENOS AIRES

1961

EDUCACION FISICA
Buenos Aires Rep. Argentina

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argent.

A - Historia, origen y desarrollo,
Difusión del básquetbol en la
República Argentina.

En 1930, don Enrique A. Birba, que fuera destacado periodista, publicó un libro denominado "El Basket-Ball en el Río de la Plata", de donde se ha extraído una síntesis de la introducción de este deporte en nuestro medio, por considerarlo que contiene los puntos de arranque necesarios, para un fiel enfoque de los primeros pasos del básquetbol en la Argentina.

En 1912, siendo Director del Departamento Físico de la Y.M.C.A. Mr. P. Phillips, al que como ha dicho Birba, puede llamársele "El padre del Basket-Ball en la Argentina", fue introduciendo este nuevo juego, para nuestra juventud deportiva.

Del entusiasmo por este deporte, dice bien a las claras algunas crónicas de aquella época, comentando los campeonatos internos de la Y.M.C.A.: "que el entusiasmo a veces rayano en el delirio, se apoderaba de las barras..."

Destacamos, que el día 10 de junio de 1914, aprovechando la estadía en nuestro país, de jugadores que practicaban este juego en el Brasil, Mr. Phillips concertó un encuentro con un combinado de la Y.M.C.A., que integraron los jugadores JULIO DELIEPIANE RAWSON, LUIS AGOTE, JUAN CARLOS RODRIGUEZ QUIROGA, RAUL RENAULT, JUAN HURZACO, JUAN COOKE y DOMINGO HERNANDORENA, quienes vencieron, obteniendo así la primera victoria en matches de carácter internacional.

Al igual que en Buenos Aires y también por intermedio de la Asociación Cristiana de Jóvenes (Y.M.C.A.) de Montevideo, comenzó a practicarse el básquetbol en la República del Uruguay, siendo su "pionero" el Sr. Jess T. Hopkins. Se formula esta referencia, para llegar al primer contacto en este deporte con nuestros vecinos allende el Plata, que fue el 4 de octubre de 1911. En Montevideo se enfrentaron un seleccionado de Y.M.C.A. y otro formado por estudiantes (socios también de la institución), ganando estos últimos los dos encuentros disputados y los primeros perdieron ambos.

Como homenaje a quienes fueron los primeros en competir en una justa internacional en básquetbol, daremos sus nombres:

Combinado de Estudiantes: Los hermanos ROVERE, LAGOMAGGIO, TRAINAR y RENAULT. Combinado de Y.M.C.A.: AMARO, IBÁÑEZ, HERNANDORENA, DOMICEAUT y CHA NEAUD.

Año tras año fue creciendo el interés por el básquetbol y ya no solo la Y.M.C.A. organizaba sus torneos internos, sino que también lo hacía el Club Universitario, y así surgió la feliz idea de la creación de una entidad que patrocinara los campeonatos entre los clubes que lo practicaban.

El 28 de abril de 1921, en el Club Universitario, en su primitivo local de la calle Corrientes, se echaron

Trabajo presentado por el Prof. JORGE HUGO CANAVESI, en oportunidad de desarrollar la asignatura BASQUETBOL en el IV CURSO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES DE EDUCACION FISICA, organizado por la Dirección General de Educación Física y que se llevó a cabo entre el 8 y el 28 de enero de 1961.

las bases de la hoy Federación Argentina de Basket-Ball.

Estuvieron presentes los representantes de los clubes: SPORTIVO FRANCES, EMPLEADOS de Cía. de SEGUROS, HUE MAC RUGBY CLUB, OLIMPIA, COLEGIO MILITAR y UNIVERSITARIO. Fueron designados como Presidente y Secretario en carácter provisional el Dr. CARLOS M. ROCETTI y el señor ROBERTO RENAULT, respectivamente.

El 16 de mayo de 1921 en una segunda reunión, se designaron las autoridades efectivas, las cuales debían regir los destinos de la flamante entidad, siendo elegido como presidente el Sr. DOMINGO C. HERNANDORENA y como secretario el Sr. AMADEO AUBES.

Quedaron reconocidos como clubes fundadores, los siguientes: UNIVERSITARIO - Y.M.C.A. - HUEMAC (hoy Hindú) EMPLEADOS Cía. SEGUROS - COLEGIO MILITAR - OLIMPIA - SPORTIVO FRANCES - REJAS DE AVELLANEDA - RACING CLUB - COMERCIO - VAN PEBORG y WILLEMEEN (Florida Basket-Ball Club) - DREYFUS y PORTEO.

Así echadas las bases de la Federación Argentina de Basket-Ball, sus dirigentes resolvieron la organización del primer campeonato: las Divisiones Primera, Segunda y Tercera.

Recordaremos los nombres de los clubes que vencieron en las respectivas categorías. En Primera División: OLIMPIA, integrado por: Raúl Grasi, Alberto Birba, Horacio Zambría, Manuel Hernandorena, Irving Fow y Carlos O'Shaughnessy.

En Segunda División: OLIMPIA, integrado por: Enrique Rumbó, J. Gariglio, N. Nijenshon, E. Cruz, A. Cornille, J. Fernández y A. Rigafo.

En Tercera División: RACING CLUB, integrado por: G. Price, J. Martínez, A. Ozta, O. Chacó, M. Barceló y N. Gómez.

Es de destacar que en 3a. División, el equipo de Olimpia había ganado la Zona B y fue derrotado por Racing ganador de la Zona A. Es decir, que ya desde un principio revela a Olimpia con un basquetbol de calidad, que siempre practicaron los equipos de esa entidad, lamentablemente desaparecida hoy.

Con el correr del tiempo, comenzó a despertar entusiasmo entre los deportistas de tierra adentro y fue ganando adeptos. La Federación Argentina resolvió la realización del primer campeonato argentino, que se jugó en el mes de Agosto de 1928, en la vieja cancha de la Y.M.C.A., en la calle Paseo Colón (hoy Mrio. de Hacienda), participando SANTA FE y CORDOBA y dos equipos de la Federación denominadas CAPITAL y PROVINCIA, adoptándose el sistema de eliminación simple, con el siguiente resultado: SANTA FE 18 - CORDOBA 17; CAPITAL 46 - PROVINCIA 21; y en la final: CAPITAL 34 - SANTA FE 13.

El primer campeón argentino estuvo integrado por los siguientes jugadores: Antonio Zolezzi, Antonio Delnagarray, Miguel Bafunti, Roberto Boiño, Olimpo Oneto, Alberto Orri y Reinaldo Savictti.

Digamos que la Federación Argentina patrocinó hasta el séptimo campeonato argentino; el octavo, realizado en octubre de 1935, fue el primero que se realizó bajo los auspicios de la Confederación Argentina de Basket-Ball, entidad creada el 30 de agosto de 1929.

Así esbozado a grandes rasgos la introducción del basquetbol en nuestro país y su evolución, pasaremos a estudiar los reglamentos de la Confederación Argentina de Basket-Ball, como entidad directriz del deporte en el orden nacional.

LAS PRIMERAS REGLAS DE BASKET-BALL.

Estas reglas aparecieron por vez primera, en el número del 15 de enero de 1892 de la revista "The Triangle" del colegio de Springfield, Massachusetts, con el título "UN NUEVO JUEGO" y han sido reproducidas en el programa de la Copa Federico W. Dickens, correspondiente al torneo del año 1942, que organizaba el Club El Tala.

"Los arcos son un par de canastas o cajas de alrededor de 15 pulgadas de diámetro en su apertura y de 15 pulgadas más o menos de alto.

Estarán suspendidas, uno a cada la-

do de la cancha, aproximadamente a 10 pies del suelo. El objeto del juego es poner la pelota dentro del arco del contrario. Esto puede ser hecho arrojando la pelota desde cualquier parte de la cancha, con una o ambas manos, bajo las siguientes condiciones y reglas:

La pelota es una ordinaria de football.

1 - La pelota podrá ser arrojada en cualquier dirección con una o ambas manos.

2 - La pelota podrá ser golpeada en cualquier dirección con una o ambas manos (menos con el puño).

3 - Un jugador no puede correr con la pelota, deberá tirarla desde el punto en el cual la tomó, siéndole hecha una concesión, al hombre que la recibe cuando está corriendo a buena velocidad si intenta detenerse.

4 - La pelota deberá ser sostenida en o entre las manos; los brazos o el cuerpo no deberán ser usados para sostenerla.

5 - No será permitido de ningún modo cargar con el hombro, asir, empujar, poner el pie o golpear a la persona de un oponente; la primera infracción a esta regla por cualquier jugador, se contará como "foul"; la segunda lo descalificará hasta que sea hecho el próximo "goal", o, si hay intento evidente de lastimar al contrario, por el resto del partido, no permitiéndose substitución.

6 - "Foul" es golpear la pelota con el puño, violar las reglas 3 y 4, y aquello que está descripto en la regla 5.

7 - Si cualquier equipo comete tres "fouls" consecutivos, se contará

un "goal" para el oponente (consecutivo significa sin que el oponente, entretanto, haga "foul").

8 - Se habrá hecho un "goal" cuando la pelota, arrojada o golpeada desde la cancha hacia el cesto, permanece dentro de él, con tal de que a aquellos que defiendan el arco no lo toquen o perturben. Si la pelota queda en el borde y el contrario mueve el cesto, se contará como un "goal".

9 - Cuando la pelota sale de los límites será arrojada dentro del campo de juego por el primero que la toque. En caso de discusión, el árbitro la arrojará directamente dentro del campo. Al que la pone en juego se le permiten 5 segundos, si demora más pasará al contrario. Si cualquier bando persiste en demorar, el árbitro contará un "foul" sobre ese bando.

10 - El árbitro será el juez de los hombres, anotará los fouls y notificará al "referee", cuando hayan sido hechos tres consecutivos. Podrá descalificar a los jugadores de acuerdo a la regla 5.

11 - El "Referee", será el juez de la pelota y decidirá cuando está en juego, cuando está dentro de los límites del campo, a que bando pertenece y llevará la cuenta de los puntos y cumplirá los otros deberes que usualmente pertenecen a los referees.

12 - El tiempo será de dos períodos de 15 minutos cada uno, con cinco minutos de descanso entre ellos.

13 - El bando que haya hecho más "goals" en ese tiempo será declarado ganador. En caso de empate, el juego puede, con el consentimiento de los capitanes, continuar hasta que otro goal sea hecho....

**CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
FARERA 55 Buenos Aires Rep. Argent.**

ELEMENTOS TECNICOS

FUNDAMENTALES DEL JUEGO

FORMA DE TOMAR LA PELOTA.

El manejo de la pelota, que tiene una riqueza tan grande de movimientos y mecanismos, debe tratar de simplificarse a los efectos de facilitarlos y obtener mejor resultado en la precisión. Un paso positivo hacia ese fin es el de tomar la pelota con una acción y técnica básicas que faciliten todos los mecanismos que con ella deben realizarse.

La toma de la pelota con los dedos, donde las yemas de los mismos perciben la sensación de seguridad y dominio, y sin que apoyen en la superficie de la pelota la palma de la mano ni el talón de la misma, es base de buen mecanismo para todas las acciones de recibirla, pasárla y lanzarla. La toma debe hacerse con los dedos separados (vale decir, con la mano bien abierta), sin tensión alguna y con la suficiente soltura que origina una suave concavidad sin rigidez. La movilidad de la muñeca debe respetar la condición de soltura, ya que sin ello no se podrá trasmitir la precisión necesaria, pues al endurecer el mecanismo de la muñeca, se transmite la misma rigidez al antebrazo, con las consecuencias que es obvio mencionar.

Con respecto al primero, los pulgares estarán ligeramente separados de él. Y con respecto al plano transversal, la toma debe hacerse en el "hemisferio" superior.

La primera sensación de esta toma podrá ser de inseguridad, pero la ejercitación reiterada confirmará su bondad. Esta posición de las manos es la que corresponde para una buena recepción de frente, sin que puedan los dedos sufrir torceduras (caso de principiantes).

Para definir la nomenclatura podemos llamar a esta toma de "sobremano". El mismo mecanismo, pero llevando la toma al "hemisferio" inferior es el que gesta la toma "bajo-mano", para la cual estarán los meñiques ligeramente separados del plano vertical y los pulgares hacia afuera.

En la toma sobre-mano la pelota se sostiene.

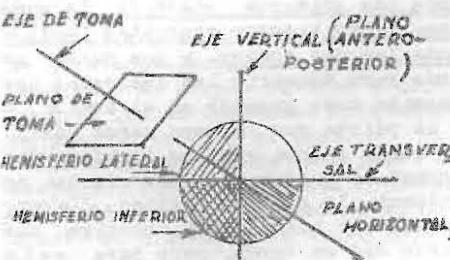
En la toma bajo-mano la pelota "queda depositada" sobre los dedos y se mantiene con la presión de las yemas.

Cuando es necesario realizar un mecanismo cualquiera con una sola mano, la toma no varía en absoluto, sino que según sea la acción bajo-mano o sobre mano, lo único que corresponde es hacer girar el eje de toma de acuerdo a la posición inicial del mecanismo, soltando la mano contraria a la que ha de accionar y sin despegar ésta de la pelota. (Ej.: Lanzamiento con una mano, pase bajo-mano, pase sobre hombro, etc.)

El eje de toma es aquél que, pasando perpendicularmente por el centro del plano de toma (una o dos manos co-

mo unidad de toma), pasa a su vez por el centro de la pelota.

Esquema Gráfico de la pelota señalando los planos y ejes que interesan para la técnica de la toma de la pelota.



PASES - RECIBIR Y PASAR LA PELOTA

Concepto de acción dinámica

El recibir y pasar la pelota comprende un mecanismo activo, dinámico, consecuencia lógica de la pre-acción que antecede al momento de entrar en juego. El jugador, tanto en la recepción como en el pase debe estar preparado para que cada uno de esos hechos se cumplan eficientemente. Todo pase hay que "ir a recibirla" y al efectuarlo hay que "apoyarla". El "ir a recibir" y el "apoyarla", significa incluir en ambos mecanismos una acción dinámica, que garantiza la precisión de cada uno de ellos. "Ir a recibir" un pase asegura y protege su recepción. El "apoyar" al efectuarlo, da más certeza a la dirección del mismo. Ir en busca del pase significa desplazarse hacia él, cubriendo la pelota de la posible acción del adversario y ubicándose adecuadamente para la acción posterior. El "ir a recibir" un pase ya coloca al jugador en franca posición de ataque, pues iniciado el movimiento está en condiciones de completa r cualquier mecanismo: desde la parada

brusca y el cambio de dirección que pueden originar el contrapie del defensor, hasta el desplazamiento veloz que en esa forma tiene ya un impulso inicial.

El "apoyo" del pase consiste en la serie de movimientos que partiendo de las piernas y transmitiéndose por el tronco, hacen que los brazos efectúen el pase con una colaboración protagónica de todo el cuerpo y los movimientos que componen el mecanismo realizado. Un pase no puede tener una acción antagónica sin que peligre su precisión.

El "apoyo" es a su vez gestor de soltura, condición fundamental para lograr una buena mecánica.

Velocidad del pase

La velocidad del pase es eminentemente utilitaria en el juego. Un pase veloz tiene menos posibilidades de ser interceptado que un pase lento. El pase veloz, que no comprende el "velocísimo" en distancia corta, penetra en la toma con seguridad y el equipo acostumbrado a pasar energicamente está mejor acondicionado para garantizar la "seguridad de manos" que es primordial en el manejo de la pelota.

Labor de los músculos extensores

Para poder lograr un pase veloz es preciso ejercitarse al grupo muscular que lo realiza para que esté acondicionado para tal fin. Los músculos extensores de los brazos cumplen una acción preferente en tal sentido y en consecuencia hay que fortalecerlos y "entrenarlos". También el hombre debe ser ejercitado en el mismo sentido, pues en las acciones de balanceo y desplazamientos (gancho, bajo-mano con una mano, etc.) cumple una función preferencial.

Valor del pase como elemento técnico

El basquetbol en sí y principalmente el basquetbol moderno, asegura su técnica con la precisión en los pases. La superación de los sistemas defensivos han exigido buenos pasadores para que puedan quebrantarse. Técnicamente un jugador necesita dominar una serie de pases básicos que serán la estructura de un buen dominio de pelota. Sa-

ber recibir y saber pasar la pelota en una serie de formas básicas distintas, adjudicando al individuo una habilidad a d neuro-muscular (coordinación) capaz de gestar mecanismos con suma facilidad e improvisadamente. Teóricamente un "mal pasador" no puede ser un buen jugador, pues el mal pase traba su desplazamiento y entorpece su coordinación general.

Tipos de pase

Básicamente consideraremos dos tipos de pases: a) pase directo y b) pase de pique.

Pase directo: su denominación lo define; es el pase que sale de las manos del pasador para ir directamente al receptor.

Pase de pique: es el pase que saliendo de las manos del pasador llega al receptor después de haber botado en el suelo la pelota por acción expresa del protagonista. La distancia del bote está condicionada al cálculo del rebote de la pelota con respecto al punto a que debe ser dirigida. El pase de pique tiene importancia por cuanto dificulta en algunos casos la acción defensiva de intercepción. Así considerado requiere intensa práctica, por cuanto es la única forma de aprender a realizarlo y crear el hábito de su empleo. Cualquiera de los pases puede hacerse de pique con la finalidad an-
ticipada.

Pase con pique previo

Fuera de clasificación se puede considerar este mecanismo de pase, el cual tiene justificativo solamente como recurso de adiestramiento, pues consiste en hacer botar la pelota previamente a la realización del pase y en forma inmediata a su recepción. Esta acción exige un mecanismo de coordinación, que incluye la ejercitación adecuada de piernas para la protección de la pelota y la definición de la posición para la acción inmediata. No es conveniente abusar de este mecanismo en competencia como acción de pase, pues compromete la libertad de desplazamiento al definir y completar el ritmo de dos tiempos. No obstante ello, es muy eficaz su ejercitación como me-

canismo de destreza de efecto general, pase, piernas, posición del tronco y apoyo.

Importancia de la ambidextria

El manejo de la pelota con las dos manos ya es un hecho reconocido y aprobado, de indiscutido valor, que no merece mayor comentario en sí. En cambio vale la pena tener presente que desde los primeros pasos de la enseñanza deben hacerse ejercitarse igualmente los dos brazos, y que numerosas tardas para adquirir las destrezas que necesita todo jugador en el dominio de la pelota con la mano menos hábil. Hay quien piensa que los jugadores "ya hechos" no pueden adquirir ciertos mecanismos, lo cual es erróneo, "La coordinación no tiene edad", costará más cuanto más se tarda, pero para este mecanismo que nos ocupa es posible utilizar esta definición.

Pase bajo-mano con dos manos (Flip pass).

Este pase se emplea en distancias cortas y frecuentemente en acciones de cruces en que los jugadores se pasan la pelota casi entregándola en las propias manos del compañero. Es un mecanismo que permite gran protección de pelota ya que resulta fácil cubrir el pase interponiendo el cuerpo a la acción defensiva del opositor.

Tomando la pelota con dos manos, bajo-mano, se realiza la proyección de la misma hacia adelante. Las muñecas sueltas y la acción de los dedos garantizan el desprendimiento energético y la precisión. Los brazos colocados naturalmente en posición supina ayudan a la acción de las muñecas. Los norteamericanos llaman a este pase "Flip pass" (pase con golpe), en consideración a la forma enérgica de su ejecución. Se emplea generalmente en movimiento o iniciando un desplazamiento. Es pase de introducción en la enseñanza.

Progresión del aprendizaje:

- 1 - Toma de la pelota y posición inicial de preacción.
- 2 - Mecanismo de arrojo con apoyo del tronco y adelante de la pierna hacia el lado que va dirigido el pa-

se.

- 3 - Aumentar la rapidez en el pase en base a ejercicios con desplazamientos que exijan adecuar la posición del cuerpo a la mecánica del pase con protección de pelota.

Enseñanza:

De acuerdo con la progresión indicada se podrá ejercitarse ubicando a los jugadores en filas enfrentadas desde donde avanzarán para efectuar el pase a su compañero; como así también en parejas o en grupos de tres a cinco jugadores que se desplazan libremente para pasar o recibir el pase.

La ejercitación de este pase con desplazamientos es un buen elemento para perfeccionar la mecánica del movimiento de piernas y el apoyo en el juego.

En el DIAGRAMA "A" se ilustra la forma adecuada para la práctica de este pase.

PASE BAJO-MANO CON UNA MANO

El mecanismo de este pase comprende dos tiempos de balances uno hacia el lado opuesto a la dirección del pase que toma el carácter de impulso previo y otro en el sentido del pase.

La toma de la pelota es la de bajo mano con una mano y en su posición inicial el brazo cae naturalmente sin extensión máxima.

De acuerdo a su dirección con respecto al jugador que lo ejecuta y al balanceo del brazo protagonista se pueden considerar las siguientes formas: pase bajo-mano con una mano de frente, oblicuo, de costado y por atrás.

De frente: Se realiza con balanceo lateral del brazo y lleva incluido el a delante de la pierna opuesta al brazo que acciona; esto como mecanismo coordinado y como protección de la pelota. Este pase, cuando se apoya, incluye siempre una acción de giro del cuerpo en su totalidad que como una pantalla protege la pelota de la acción defensiva del oponente.

Oblicuo: El mismo mecanismo general que el de frente pero con un balanceo del brazo de afuera hacia adentro y de atrás hacia adelante que permite sacar la pelota oblicuamente. Por ejem-

plio: pasar desde el lado derecho hacia el oblicuo izquierdo al frente.

De costado: La misma acción básica pero pasando entonces el balanceo de acción definitiva por delante del cuerpo. Generalmente se realiza llevando el cuerpo hacia el lado contrario a la dirección del pase, que en este caso toma el carácter de pase sorpresa, con su contenido intrínseco de finalidad.

Por atrás: Se ejecuta teniendo en cuenta el mecanismo básico de balanceo a los que se agrega inicialmente un movimiento de pronación (rotación hacia adentro) del conjunto brazo-mano-pelota, para que permita realizar el balanceo hacia atrás directo u oblicuo o adentro o afuera. Es la base de mecanismo de "la faja" o del denominado camamento, pase por la espalda.

Los pases bajo-mano con una mano son también pases de introducción en la enseñanza, con excepción del pase por atrás, al cual se aplica en el apoyo adelantado. Se aplican en distancias cortas y en trabajo de coordinación veloz. Permiten, por su simplicidad, desprenderse rápidamente de la pelota y con mucha comodidad. Se adaptan a gran cantidad de situaciones y cuando el jugador logró dominarlo con ambas manos, posee muchos recursos para desprenderse de la pelota con seguridad.

Su empleo es accesible a todos los puestos y por cierto que en las acciones de los hombres postes y los hombres base, tan accesibles a cruces y giros, es donde tienen mayor posibilidad de aplicación.

El pase bajo-mano con una mano de frente y oblicuo permite ser aplicado en algunas oportunidades para distancias mayores a los seis metros.

Progresión del aprendizaje:

- 1 - Mecanismo total sin desplazamiento. De frente, oblicuo, de costado y finalmente por atrás.
- 2 - Mecanismo general con apoyo, giro con protección de pelota, y aumento de la velocidad y los desplazamientos.

Enseñanza:

De acuerdo a la progresión indica-

da estos pases se pueden enseñar teniendo en cuenta las mismas posibilidades que se mencionaron para el pase bajo-mano con dos manos. El ajuste en el tiempo de ejecución que es tan importante para este fundamento, es posible perfeccionarlo con ejercicios convencionales cuyo detalle se ilustrará más adelante.

PASE DE PECHO

Se realiza partiendo desde la posición de toma de la pelota sobre-mano colocada frente al pecho, con brazos flexionados en forma natural, y los codos dirigidos hacia abajo y hacia adentro sin esfuerzo. Las muñecas ligeramente extendidas (hacia atrás).

La posición inicial incluye también una buena posición de pie, con pequeña separación de piernas y con los pies colocados paralelamente en una misma línea o uno ligeramente adelantado con respecto al otro. También puede considerarse como buena posición inicial la posición general de pre-acción (Fig. 1) o cualquier posición con piernas separadas y semiflexionadas que incluyan una base de sustentación suficiente y equilibrada (Fig. 2).

A partir de la posición inicial se inicia la acción del pase con un movimiento natural y energético de extensión de brazos hacia el frente (objetivo) empujando la pelota sin "juegos" particulares de codos y muñecas. El impulso final a la pelota lo dan las muñecas que se flexionan energicamente, y los dedos que transmiten dicho impulso quedando extendidos hacia el frente y en dirección al objetivo del pase (Fig. 2).

El movimiento del pase es acompañado con el tronco que se proyecta hacia el frente y con el adelante suave de una de las piernas, preferentamente la que está del lado del oponente. La acción de brazos, tronco y piernas debe ser simultánea y armónica para que el pase tenga el apoyo debido.

El pase de pecho no debe lograr un alcance aproximado mayor de seis metros, pues la amplitud del mecanismo no permite con velocidad suficiente dar una intensidad adecuada para el éxito.

Otros pases logran con más intensidad y menos esfuerzo, distancias mayores.

El pase de pecho es uno de los elementos básicos en la progresión de la enseñanza del juego, y su aprendizaje debe hacerse bien desde un principio, para evitar vicios de mecanismo difíciles de eliminar.

Progresión del aprendizaje:

- 1 - Toma de pelota y posición inicial.
- 2 - Mecanismo de extensión y arrojo sin desplazamiento de piernas.
- 3 - Mecanismo general de pase con apoyo de tronco y adelanto de pierna.
- 4 - Celeridad en el ritmo y aumento progresivo de la velocidad.
- 5 - Ejercicio intensivo de pases en direcciones variadas sin mirar la pelota.

La progresión en el aprendizaje está condicionada a los alcances que va ya logrando el alumno. Es necesario dominar ligeramente cada etapa para pasar a la subsiguiente, y así en base a la repetición progresiva llegar a automatizar el mecanismo total. En lo posible y una vez cumplidos los primeros pasos, en cada sección de enseñanza es conveniente ejercitarse con ritmo adecuado todas las etapas comprendidas en la progresión.

Enseñanza:

Siguiendo el proceso del aprendizaje, la enseñanza de pases debe hacerse con la mayor posibilidad de intensificación. Los jugadores deben estar enfrentados dispuestos a recibir la pelota dirigiéndose hacia ella y a pararla con la progresión indicada. La distancia inicial para la enseñanza no debe ser mayor de tres metros para evitar esfuerzos que perjudiquen el mecanismo coordinado. La enseñanza ideal se cumpliría trabajando en parejas, pero cuando no hay cantidad suficiente de pelotas para ello se podrán distribuir los alumnos en la forma indicada en los diagramas adjuntos (DIAGRAMA N° "B").

PASE SOBRE HOMBRO CON DOS MANOS

La toma común de pelota sobre-mano colocada frente al cuerpo es el punto de partida para la realización de este pase. Desde allí se lleva la pelo-



DIAGRAMA A



FIGURA N° 1

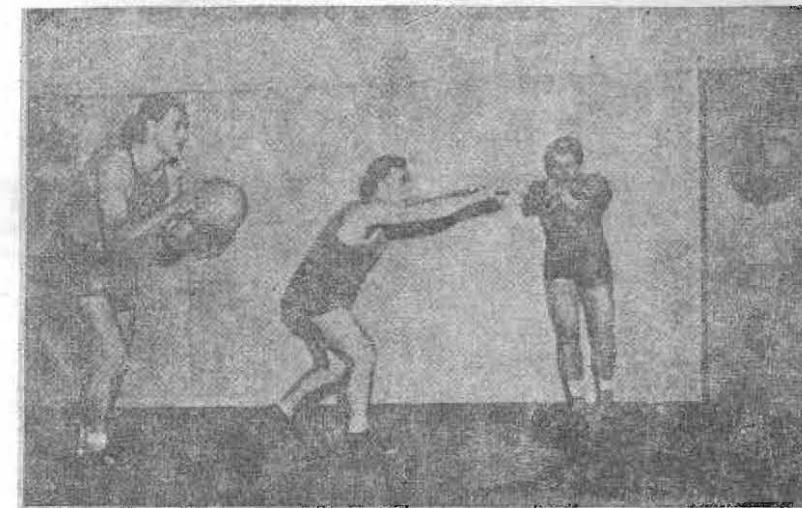
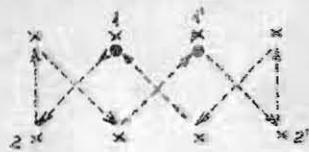


FIGURA N° 2



Paseo con 1 pelota.
Parte de 1 en dirección a 2.



Pases con 2 pelotas
Parten de 1 y 2 en
dirección a 2 y 2'.

DIAGRAMA "B"



FIGURA N° 3



Pase de 1 en forma alternada.



Pase de 1 y va y viene
a uno del círculo.

ta, con un desplazamiento simple y natural, sobre el hombro del lado opuesto al que va a ser dirigido el pase. De esta manera quedan los brazos para los dispuestos a "empujar" la pelota (Fig. N° 3).

El pase, que sale dirigido hacia el frente o hacia el oblicuo al lado opuesto al de su iniciación, incluye en su mecanismo general de realización, una ligera rotación del tronco que hace en el movimiento de los hombros (cintura escapular) realizado para "apoyar" el lanzamiento, y en la soltura y proyección hacia adelante de la pierna del mismo lado, la cual, además, se flexiona ligeramente para facilitar dicha soltura.

Este pase que se aplica preferentemente en la distribución de juego por parte del "hombre pase", o después de ejecutar un pivot defensivo, se realiza generalmente partiendo desde una posición estable en la que se pretende proteger la pelota, alejándola de la acción defensiva del opositor.

Progresión del aprendizaje:

- 1 - Toma de pelota y posición inicial con piernas separadas y perfilado con respecto al compañero al que se va a dirigir el pase.
- 2 - Mecanismo de extensión y arrojo sin desplazamiento de piernas, pero con soltura del tronco y apoyo de hombros.
- 3 - Mecanismo general del pase con apoyo del tronco y pierna.
- 4 - Mecanismo general agregando previamente y después de la recepción un pique previo (pase con pique previo).

Enseñanza:

Se puede ejercitarse en parejas o en filas enfrentadas, cumpliendo suficientemente la primera etapa de la progresión indicada hasta satisfacer plenamente el mecanismo de brazos.

Al introducir la práctica de este fundamento con desplazamientos y con pique previo, actuando dos o más jugadores, se ofrece una buena oportunidad para ejercitarse el mecanismo de piernas adecuado y el pivot.

En los DIAGRAMAS N° "b" se ilustran

las formas adecuadas para su ejecución.

PASE SOBRE HOMBRO CON UNA MANO

Pase base-ball

Llevada la pelota sobre el hombro con el brazo correspondiente y con la ayuda de la otra mano para sostenerla, se inicia el pase con la extensión del brazo, que en forma energética le da el impulso. El golpe de muñeca en acción de flexión, completa el mecanismo que asegura la precisión. Todo el pase lleva el apoyo del tronco, con la proyección del hombre hacia adelante. La pierna de 1 lado opuesto adelantada para completar la coordinación y en el momento del pase la pierna del lado del lanzamiento, también completa el apoyo, proyectándose con soltura hacia adelante, como consecuencia del impulso. Es un pase donde todo el mecanismo del cuerpo (tronco y piernas) tiene una importancia destacada. Cuando se desea dar mayor alcance y velocidad a este pase, se hace imprescindible el impulso por acción coordinada de piernas y el apoyo energético del cuerpo. El hecho de que se le llame también pase baseball, da idea real del mecanismo y de la acción general intensa que involucra, cuando se desea alcanzar distancia y velocidad. Es uno de los pases que se debe dominar con soltura, por la riqueza de posibilidades que ofrece.

PASE SOBRE LA CABEZA CON UNA MANO

Con la misma mecánica básica del pase sobre hombro con una mano, se eleva la pelota cuando lo requieren las circunstancias, de protección de la misma. El mantenimiento de ella se realiza por la extensión de la mano que forma así una verdadera bandeja para sostenerla. Desde esa posición estática o pasando por ella en movimiento continuado desde la elevación, se dirige la pelota con desplazamiento energético del brazo y con golpe de muñeca en la dirección deseada. Desde esa posición el pase puede dirigirse en cualquier sentido, dentro de los 360° posibles, ya que al estar por sobre la cabeza la pelota no encuentra dificultad en su campo de acción.

PASE DE GANCHO

Este pase se realiza con un movimiento de circunducción de adelante hacia atrás y de adentro hacia afuera. En la primera trayectoria la mano opuesta ayuda a mantener la pelota, pero pasada la línea de la cadera no se hace necesaria esa acción por cuanto por acción centrífuga la pelota se mantiene perfectamente. El mecanismo analítico exige la flexión profunda de la mano sobre el antebrazo para poder mantener la pelota. El brazo mantiene una posición de pronación suave durante todo su recorrido, originando el mecanismo de circunducción en una primera trayectoria hasta la altura del hombro, la ubicación de la mano arriba y la pelota abajo, y luego, la mano atrás y la pelota al frente. La circunducción no es totalmente amplia en el plano superior vale decir que el hombre no trabaja forzado. En esa forma se logran la soltura y velocidad deseadas. Todo el mecanismo exige el apoyo del tronco, y la pierna del lado del lanzamiento se flexionará ligeramente, elevando la rodilla para ayudar a la proyección de la cadera y tronco en el sentido del lanzamiento. El apoyo del tronco se hace más por acción de rotación que de flexión lateral. Es preciso observar este detalle en la enseñanza, para no fijar vicios de mecanismo. El pase de gancho es por excelencia un pase de distancia y su mecanismo garantiza absolutamente la seguridad de la pelota. Debe evitarse en todo gancho la acción antagónica, cuando el mismo se realiza con impulso e saltando. Muchas veces en este sentido, se salta hacia atrás y el pase es hacia adelante o simplemente se proyecta el cuerpo hacia atrás en el momento de hacer el gancho. Debe evitarse este defecto, con un desplazamiento o drible complementario, anterior al pase, que permita apoyar el pase correctamente.

Progresión del aprendizaje:

1 - Toma de la pelota y posición inicial. Téngase presente que el jugador debe estar presentando el costado al jugador a quien va dirigido

do el pase.

- 2 - Mecanismo de la circunducción del brazo únicamente.
- 3 - Al mecanismo anterior agregarle la rotación del tronco, con giro sobre la planta anterior de los pies
- 4 - A la acción anterior agregarle la elevación de la rodilla y giro completo del tronco en apoyo del lanzamiento.
- 5 - Mecanismo general aumentando la distancia del pase (ancho de la cancha aproximadamente).

Enseñanza:

Para la enseñanza de este mecanismo se colocará a los jugadores en dos filas a lo largo del gimnasio o cancha, a unos 6 metros de distancia una de otra y dando el frente hacia uno de los tableros. En esta forma mientras una hilera trabaja con la mano de recha, la otra lo hará con la izquierda, una vez aprendido el mecanismo se hará dar media vuelta a todos los jugadores en forma tal que queden mirando hacia el otro tablero y trabajen con la mano contraria a la anterior.

Una vez aprendido el pase a pie firme, se enseñará el mismo pero con acción de salto, teniendo en cuenta que el apoyo del cuerpo debe hacerse hacia adelante; para evitar que el cuerpo se llave hacia atrás se hará ejecutar un paso o desplazamiento, o un doble complementario, precedentemente al salto.

PASE DE TOQUE

Los pases de toque, de golpear ligeramente, empujar y rechazar son excelentes en jugadas de cerca. En la nomenclatura técnica no deberían llamarse "pases", por cuanto no se tiene posesión de la pelota, pero se lo invoca bajo este título en razón de su acción, que es la de hacer llegar la pelota a un compañero. En la mayoría de los casos se emplean en jugadas de cerca y cuando es absolutamente imposible al jugador obtener posesión de la pelota. El nombre poste y el nombre pivot tienen en este pase un recurso ofensivo altamente peligroso. También es un recurso para ser utilizado por un hombre en la defensiva que es-

te fuera de posición y al interceptar un pase con una palmada o toque hacia un compañero, asegura la posesión de la pelota para su equipo.

El golpe a la pelota debe hacerse con la punta de los dedos, para controlar mejor el pase. El salto en el centro o por pelota retenida, es un ejemplo típico de este pase.

Progresión del aprendizaje:

El pase de toque, salvo en el salto en el centro o por pelota retenida no tiene una posición inicial determinada y por lo tanto al no estar en poder de la pelota no habrá una progresión de mecanismos determinados, pero para su aprendizaje puede practicarse entre dos jugadores; uno de ellos tirará la pelota al aire y el otro salta, lo más alto posible, golpea la pelota y la pasa hacia el compañero, que puede permanecer en un lugar fijo o cambiar de lugar para que el pasador pratique en distintas direcciones.

Enseñanza:

La enseñanza de este mecanismo se hará colocando los jugadores por parejas, siempre que fuera posible disponer de la cantidad necesaria de pelotas, o si no colocando un jugador rodeado en forma de semicírculo por otros (no más de 5 hombres por grupo). También se hará practicar el pase luego de un rebote en el tablero; el mismo jugador puede tirar la pelota contra el tablero y saltando la golpea hacia un compañero, que estará esperando el pase.

Se debe tener siempre presente que el golpe debe darse a la pelota en el momento de alcanzar la máxima altura y llevando el brazo bien extendido para alcanzar la mayor altura posible.

LANZAMIENTO AL CESTO

Principios generales sobre los lanzamientos.

Los lanzamientos al cesto son mecanismos de absoluta precisión, donde la compleja coordinación y la variedad de tipos exigen una atención especial y una enseñanza impartida sin errores.

Un jugador necesita poseer y dominar varios lanzamientos para poder responder a las exigencias del básquetbol moderno y en consecuencia, deberá aprender y ejercitarse correctamente cada mecanismo para pretender luego poder llegar a una eficiencia aceptable.

Todo mecanismo coordinado analítico debe tener una posición inicial (de partida), una trayectoria o acción y una posición o acción final. Si se realiza así se puede lograr precisión y eficiencia, pues será fácil llegar a automatizar los movimientos. Partiendo de este concepto, dirímos que los lanzamientos al cesto requieren el aprendizaje con pureza de movimientos en el siguiente orden: posición general del cuerpo y mecánica de realización, estando ellas condicionadas a la exigencia de la mayor y mejor estabilidad posible.

La repetición de los mecanismos llevará la automatización de los movimientos, que una vez lograda garantizará la precisión buscada.

Todo lanzamiento debe tener una posición de partida, aún los lanzamientos a la carrera o con salto deben asegurar en el momento de la acción final una posición relativamente estática o una trayectoria perfectamente coordinada en el desplazamiento de la pelota que asegure la precisión.

Los movimientos bruscos son contraproducentes para los lanzamientos en general y la imprecisión de formas tam-

poco da regularidad al emboque. El "buen estilo" no es más que aprendizaje automatizado de mecanismos estudiados para un fin determinado. Un buen estilo en el lanzamiento de pecho se logra analizando el mecanismo de cada segmento llevándolo a la práctica con la soltura y suavidad necesarias, hasta automatizarlo, como consecuencia de la práctica repetida.

Luego de la posición de partida o acción coordinada de iniciación del lanzamiento, sobreviene la realización en sí. Ella debe cumplirse en las mejores condiciones de estabilidad y fundamentalmente con la acción de apoyo, que es en esencia el mecanismo convergente a la trayectoria de la pelota, que no tolera acciones antagonistas que la frenen o desvíen. El apoyo del lanzamiento está intimamente vinculado a la acción final del mismo. Si un lanzamiento se realiza en una dirección y se completa la acción del cuerpo por un salto o desplazamiento en sentido opuesto a la dirección buscada, se afectará la trayectoria y resultará mucho más difícil ser preciso. La acción convergente, el apoyo es en todo lanzamiento el complemento fundamental para lograr una buena precisión.

Adaptación del lanzamiento al individuo.

No todos los jugadores tienen condiciones idénticas para el aprendizaje y para la realización de coordinaciones determinadas. Los hay quienes con suma facilidad ejecutan mecanismos variados y complejos y los hay también quienes les resulta difícil o realizar los más simples mecanismos.

Siguiendo una línea de observación en el proceso de enseñanza podemos tener presente estos cuatro puntos: 1º- Estabilidad 2º- Posición 3º- Acción y 4º- Terminación y apoyo.

Esa mayor o menor capacidad de coordinación y a su vez las características físicas de los distintos jugadores (estatura, longitud de brazos, conformación, velocidad de reacción, etc.) hacen que sea conveniente adaptar los lanzamientos al individuo.

Las técnicas o estilos han de te-

ner el carácter de ser mecanismos básicos, adaptables a cada jugador de acuerdo a sus condiciones. No es posible pretender sacar un equipo que se mueva y accione en idénticas condiciones y mecanismos. Cada jugador tiene sus características que lo diferencian pero sus acciones las deberá cumplir de acuerdo a los mecanismos básicos que de la técnica. Es frecuente encontrar jugadores que tienen mecanismos propios que los emplean con mucha eficiencia y que se deben respetar. Lo ineficaz y a veces improcedente técnicamente es querer propagar esos mecanismos tan particulares, pues en la mayoría de los casos fracasan en los resultados. (Caso de Rafael Lledó, integrante de seleccionados argentinos, en su lanzamiento con dos manos).

Importancia total y relativa de la ambidextria en los lanzamientos.

La ambidextria en los lanzamientos tiene importancia total y relativa. Total en lo que se refiere a los lanzamientos en todas las zonas cercanas al tablero, donde la dificultad de desplazamientos por la velocidad en que han de realizarse, exige múltiple habilidad del jugador para que pueda lanzar coordinadamente y con eficiencia.

Cuando el lanzamiento se ha de realizar alejado del tablero, es preferible que el individuo perfeccione cada uno de ellos con el brazo más hábil y en tales condiciones logrará mejor eficiencia. Pretender lanzar al cesto con las dos manos indistintamente desde cualquier distancia, es un ideal difícil de alcanzar, con la práctica que se realiza habitualmente en el medio deportivo amateur.

LANZAMIENTO DE PECHO

El lanzamiento de pecho es practicable desde cualquier lugar del campo de juego, desde distancias superiores a los cuatro metros. Su mecanismo permite darle a la pelota un impulso suficiente como para que en distancia de hasta los ocho metros el esfuerzo requerido no llegue a significar un impedimento que afecte la precisión. Los brazos y muñecas deben realizar un movimiento energético para el arrojo, pero

FIGURA N° 4

a) Posición "negativa" -nd. tie ne pre-acción. Piernas extendidas, cadera proyectada hacia delante.

b y b') Posiciones correctas previas al lanzamiento.



FIGURA N° 5

La acción de las piernas y el apoyo del lanzamiento se constituyen en un verdadero complemento motor.

El lanzamiento de pecho, como verdadero mecanismo coordinado analítico tiene una posición inicial, una acción o fase de desarrollo, y una terminación.

Como mecanismo de absoluta precisión que es, requiere que su aprendizaje se realice cuidadosamente para evitar vicios de mecánica que, una vez adquiridos, son difíciles de eliminar.

La posición inicial comprende la toma de pelota sobre-mano, colocada frente al pecho, con la superficie superior de la misma inmediatamente por debajo del mentón. Esto es importante respetarlo pues si se baja la pelota se incurre en el error mecánico de separar los codos y quebrar las muñecas en el sentido de la extensión, lo cual afecta la iniciación del lanzamiento, al descomponer las líneas de fuerza, que brindan el impulso inicial.

La base de sustentación debe estar lo suficientemente equilibrada como para garantizar la estabilidad adquirida. Ella está dada por la posición de los pies, los cuales deben colocarse a con una separación máxima de veintacuatro centímetros, en los individuos de estatura normal, y ubicados paralelamente en una misma línea, o uno adelantado con respecto al otro, pero a una distancia en que nunca el talón del pie de adelante sobrepase a la punta del pie de atrás (Fig. N° 4 y 5).

En la toma de la posición inicial los codos deben caer naturalmente y en consecuencia deben estar junto al cuerpo, sin que se realice esfuerzo alguno para ello.

La acción de arrojo comprende como primer mecanismo una semiflexión de piernas en la que se debe incluir, para lograr la soltura necesaria, una ligera y natural elevación de talones. La segunda fase del arrojo se cumple al extender con energía adecuada las piernas y los brazos, "empujando" la pelota y conduciéndola en su dirección con acción final de muñecas y dedos.

En el mecanismo direccional, los bra-

mos, con el impulso regular de su extensión, dan la dirección al lanzamiento, mientras que la acción de las muñecas y de los dedos es la que transmite el cálculo de precisión para el intento de encestar.

Las muñecas y los dedos cumplen el mecanismo más difícil de todo el lanzamiento. En el instante que abarca la semiflexión de piernas y la iniciación de la extensión y principio del arrojo, las muñecas se deben flexionar e inmediatamente extender suavemente en un movimiento conjunto con la extensión de brazos. Con este mecanismo se logra que con toda soltura, en el momento inmediatamente anterior al desprendimiento de la pelota, las muñecas estén extendidas (llevadas hacia atrás) con el objeto de permitir, al terminar el arrojo, el "golpe enérgico" de las mismas, que complementen el impulso y cumplan la labor de precisión que les corresponde. Así pues, en ese mecanismo, mientras se inicia la extensión de los brazos la pelota es llevada suavemente hacia abajo y hacia arriba en forma rápida pero suave.

La terminación del lanzamiento se cumple con la acción de apoyo que consiste en lo siguiente: simultáneamente con la extensión de las piernas y los brazos, el cuerpo en su totalidad debe ser proyectado hacia adelante en acción convergente a la dirección del lanzamiento. Al terminar el mismo los brazos deben quedar un instante extendidos arriba y luego caen suavemente mientras se avanza con cualquiera de los pies, para evitar el desequilibrio. Esta fase final de apoyo es importante que se cumpla siempre, y por cierto que cuanto mayor es la distancia a del lanzamiento más importante es el detalle de su realización. Al no cumplirse con ella, se imprime al lanzamiento una acción antagonista que quebranta los principios generales del mismo.

Un defecto frecuente en esta parte consiste en la retracción brusca de los brazos, que como se ha dicho, se elimina dejando los mismos extendidos arriba.

El lanzamiento de pecho debe ser todo un valuarte para los equipos que aspiren a tener un buen promedio de anotación desde distancias superiores a los cuatro o cinco metros. Es un lanzamiento seguro, que requiere marcación estricta y cercana y que, cuando el lanzador es eficiente, y se le marca con defensa apremiante, le está permitido fintear y atacar sobre el contrapié del opositor logrando la entrada en drible.

Este lanzamiento como todo fundamento debe ser poseído por todos los jugadores y especialmente dominado por los hombres que juegan alejados del tablero de ataque. Cuando su eficiencia sobresale en varios jugadores del equipo, llega a causar en los opositores verdaderos efectos depresivos en la moral de juego.

Progresión en el aprendizaje:

- 1 - Toma de pelota y posición inicial verificando la estabilidad y "comodidad".
- 2 - Mecanismo de extensión y arrojo sin juego (flexión y extensión) de muñecas. Solamente se debe exigir en esta fase el golpe enérgico final de muñeca y dedos.
- 3 - Posición inicial con pelota sobre cabeza para ejercitarse el mecanismo especial de muñecas hasta su automatización.
- 4 - Mecanismo total con apoyo y celebridad progresiva hasta lograr el lanzamiento "rápido".

Enseñanza:

Al tener en cuenta que se debe respetar en absoluto la progresión, es necesario que, hasta que el lanzamiento sea dominado, no se ejecute en distancias superiores a los cuatro o cinco metros. Si así no se hiciere, se verá afectada la coordinación al tener que imprimir la fuerza enérgica que progresionalmente, en grado sumo, requiere el mismo.

El dominio de cualquier lanzamiento requiere muchas horas de ejercitación por lo cual en cada sesión de entrenamiento se debe dedicar una buena parte del tiempo para practicarlos.

El tercer paso indicado para la pro-

gresión, vale decir, la ejercitación del movimiento de muñecas desde la posición de la pelota sobre la cabeza, puede ejercitarse haciendo arrojos sucesivos contra el tablero o contra una pared.

La flexión energética de muñecas que se realiza al desprender la pelota de las manos para ser arrojada, es un movimiento intenso que se debe ejercitarse con frecuencia para fortalecer a los músculos protagonistas. En casi todos los lanzamientos y pases, como se verá en sus análisis mecánicos, se aplica este movimiento con una o dos manos, según los casos.

Para la enseñanza y perfeccionamiento del lanzamiento de pecho, en lo que se refiere al ajuste en la apreciación del tiempo, tan difícil de dominar cuando se debe aplicar el lanzamiento rápido, es conveniente entrenar a los jugadores haciendo ejercitarse el mismo con marcación individual. En este caso el jugador que marca, luego de recibir el rebote pasa a su compañero, para seguir a continuación la dirección del pase y apremiar la marcación de manera que lo obligue a lanzar rápidamente. Esta marcación apremiante se regula progresivamente de acuerdo a la evolución del aprendizaje.

LANZAMIENTO BAJO-MANO CON DOS MANOS (Tiro libre).

En el basquetbol moderno donde la intensidad y la velocidad de juego son factores preponderantes de su característica, se suelen cometer muchas infracciones a la regla del contacto personal. Difícilmente en la actualidad, un equipo tenga por partido menos de veinte oportunidades de efectuar tiros libres, como consecuencia de los foul.

De lo que antecede es posible comprender la importancia de que cada jugador tenga un buen porcentaje de efectividad en estos lanzamientos. El lanzamiento bajo-mano con las manos está considerado como el más efectivo para los tiros libres. Muchos son los que se inclinan por el lanzamiento con una mano o por el de pecho, pero la s

estadísticas serias han dado primacía a aquél (Scientific Basketball - por Howard Hobson 1949), lo cual se justifica teniendo en cuenta la simplicidad de la mecánica del movimiento que lo origina.

Actualmente se aplican dos técnicas de este mecanismo. Ellas difieren en la toma. Una lo realiza con la toma bajo-mano propiamente dicha y la otra con toma de costado.

La toma bajo-mano es la misma que se analizó al explicar la toma de pelota.

La toma de costado tiene una ligera variante introducida para facilitar la trasmisión del impulso a la pelota y evitar movimientos o efectos antagónicos. En esta toma se apoyan los dedos en los hemisferios laterales de la pelota con el eje de toma de cada mano colocado ligeramente por debajo y por detrás del eje transversal de la pelota. Los dedos pulgares apoyan suavemente sobre los hemisferios superiores, a ambos costados y sin realizar ninguna labor especial en el arrojo, estando colocados paralelamente entre sí (Fig. N° 6).

La posición inicial comprende la separación de piernas con una distancia entre los pies no mayor de cuarenta centímetros, y con la punta de los mismos dirigidas ligeramente hacia afuera.

Al tomar la pelota los brazos deben caer extendidos naturalmente frente al cuerpo y la vista debe estar dirigida al cesto.

Se inicia el lanzamiento con una semiflexión de piernas con ligera elevación de talones, en la cual las rodillas, por la posición de los pies indicada precedentemente, se ven dirigidas ligeramente hacia afuera.

En esta forma la pelota, llevada con los brazos extendidos, se desliza entre las piernas al mismo tiempo que el tronco es suavemente inclinado hacia adelante (Fig. N° 7 y 8). La inclinación del tronco nunca debe ser excesiva y los brazos no deben ser flexionados en ninguna de las fases del lanzamiento.

La segunda parte comprende el arrojo, el cual se inicia con la extensión de piernas y la elevación simultánea de los brazos hacia arriba y por el frente, hasta que la pelota es desprendida al llegar los mismos a un ángulo aproximado de 45 grados. Al efectuar la extensión de piernas, el impulso lleva a la elevación de los talones, que en esa forma dan soltura al lanzamiento y aseguran la estabilidad.

La pelota debe ser arrojada sin efectos especiales, con el natural que toma al ser desprendida y los brazos deben quedar un instante arriba y luego caer suavemente, evitando ser retraídos con energía, para que se pueda cumplir el principio del apoyo.

En los lanzamiento bajo-mano, la pelota recibe un impulso suave, y al término de la parábola, si no se necesita, produce un rebote también suave que es accesible al cacheteo con intento de gol por parte de los compañeros del lanzador.

En la técnica general el autor es partidario del lanzamiento bajo-mano con toma de costado, pero algunos jugadores tienen características de conformación o hábitos adquiridos, que les resulta más cómodo y efectivo el realizarlo con la toma bajo-mano. Progresión del aprendizaje y enseñanza:

Muy poca dificultad en el aprendizaje tiene este lanzamiento. Su posición y mecanismos son sencillos y fáciles de dominar. La parte más difícil posiblemente sea la toma de pelota, pues de ella depende que el lanzamiento sea realizado con fuerza uniforme con cada uno de los brazos.

Una vez dominada la mecánica, requiere mucha ejercitación para poder conquistar regularmente un porcentaje de emboque que se considere satisfactorio. En la práctica de este fundamento es conveniente realizar series de no menos de cincuenta lanzamientos por sesión de entrenamiento. En este tipo de ejercitación se aconseja moverse en la posición y tomarla nuevamente después de cada tres o cuatro lanzamientos para no dar a la misma exce-

Fig. 6

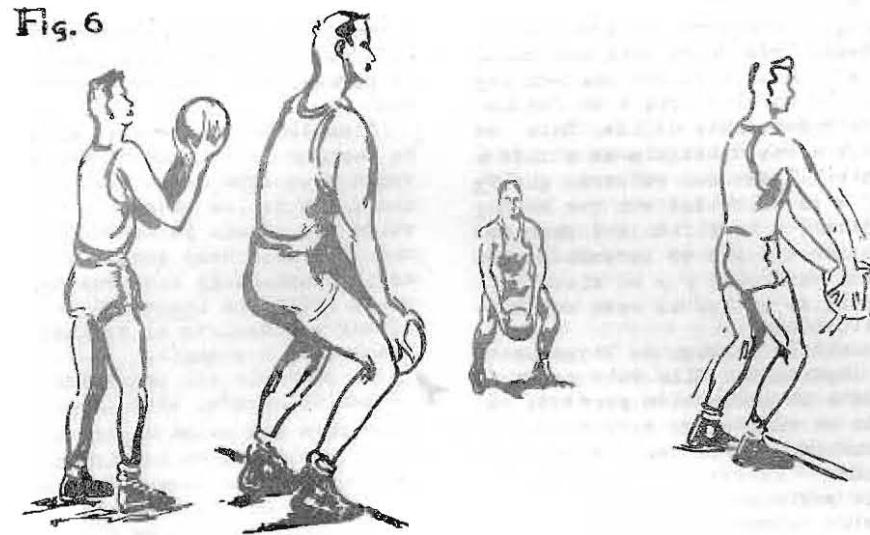
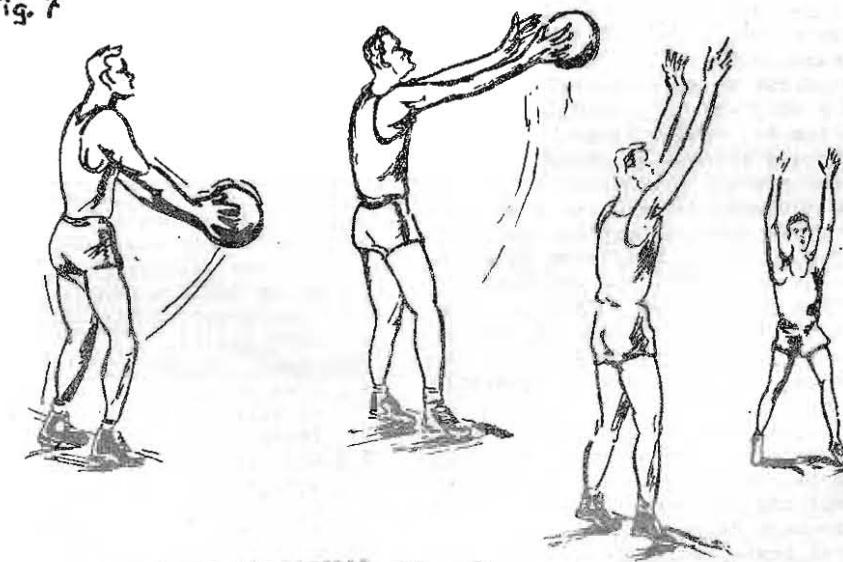


Fig. 7



sivo estatismo.

LANZAMIENTO CON UNA MANO DESDE POSICIÓN ESTACIONARIA.

Los lanzamientos llamados de media distancia, que abarcan el área con un radio desde tres hasta seis metros, tienen en el lanzamiento con una mano de posición estacionaria a un fundamento verdaderamente sólido. Este es accesible a esa distancia en mérito a las posibilidades del esfuerzo que se quiere, a la velocidad con que se puede ejecutar, a la dificultad para ser interferido (ya que es despedido con muy buena parábola) y a su efectividad factible, ya que se está con buena estabilidad.

La posición inicial de lanzamiento es muy importante. Ella debe ser automatizada a la perfección pues este lanzamiento es rápido por excelencia y sus mecanismos deben realizarse con precisión.

En la posición inicial el jugador debe estar colocado con los pies para los pies, en una misma línea o el del lado del lanzamiento ligeramente adelantado con respecto al otro. El cuerpo en general, inclusive el eje longitudinal de los pies debe estar perfilado con respecto al aro en un ángulo de 15 a 20 grados aproximadamente, en dirección al lado opuesto al del brazo de lanzamiento.

La pelota es sostenida por ambas manos y colocada al costado de la línea media del cuerpo (plano sagital). La mano que efectúa el lanzamiento debe estar apoyada naturalmente sin que exista contacto de la palma y ubicado en la parte póstero-superior del hemisferio superior. Esta toma es la misma que la sobre-mano con una mano. La otra mano mantiene la pelota por debajo, en el hemisferio inferior de la misma. Los codos deben caer naturalmente sin que se interfiera la "posición cómoda".

El lanzamiento se inicia con una semiflexión de piernas con ligera elevación de los talones. La segunda fase comprende la extensión de piernas y brazo para iniciar el arrojo.

En el instante previo a éste, la mu-

ñeca de la mano de lanzamiento es extendida (llevada hacia atrás) para que en el momento final del arrojo pueda realizarse una flexión energética de la misma a los efectos de completar el impulso y la labor de dirección que le corresponde cumplir a dicho segmento.

Simultáneamente con el arrojo se debe cumplir la iniciación del apoyo llevando el cuerpo hacia adelante y avanzando una de las piernas (la que resulte más cómodo de acuerdo al hábito). El brazo debe quedar un momento arriba para luego caer suavemente, como en todos los lanzamientos, se debe evitar en absoluto el extraerlo con brusquedad o energía.

La parábola del lanzamiento no debe ser exagerada, sino lo suficiente como para que caiga al aro enfrentando la totalidad de su circunferencia. Los lanzamientos demasiado rasantes no encuentran un círculo, sino un óvalo, para su penetración en el cesto.

La vista del jugador que lanza la pelota debe en todos los casos y lanzamientos, estar fija en el borde anterior del aro, hasta que el mismo llegue a su objetivo. Parecería impropio que se exija esto, aún después de haberse desprendido la pelota, pero está comprobado que cuando se adquiere ese hábito, en vez de mirar la trayectoria de la pelota en todo su recorrido, la capacidad de concentración para el lanzamiento se ve superada, con el beneficio que es obvio mencionar.

El lanzamiento con una mano desde posición estacionaria es un lanzamiento dinámico por excelencia. Al hacerlo así, con soltura y velocidad adecuada, se está preparado para continuar cualquier acción posterior con un ritmo óptimo.

Progresión del aprendizaje:

- 1 - Toma de pelota y posición inicial verificando la estabilidad, la dirección y la "comodidad".
- 2 - Mecanismo completo de extensión y arrojo, con preferente atención a la acción energética de la muñeca. Esta etapa se debe cumplir desde distancias que no superen los cu-

tro metros.

- 3 - Mecanismo total con apoyo y celeridad adecuada, hasta llegar al lanzamiento rápido.

Enseñanza:

Respetando la progresión señalada se pueden tener presentes las directivas generales mencionadas para la enseñanza del lanzamiento de pecho.

LANZAMIENTO CON UNA MANO CON IMPULSO.

Tomando como básico el mecanismo del lanzamiento con una mano desde posición estacionaria, en el cual la pelota parte desde la altura del hombro con toma sobre-mano, se pueden realizar dos tipos de lanzamientos: el lanzamiento con una mano, con impulso de paso al frente y salto, y el lanzamiento con una mano a la carrera (bandeja sobre hombro y bajo-mano).

Lanzamiento con una mano, con impulso de paso al frente y salto.

El mecanismo, que parte desde la posición de pre-acción es, para los jugadores que lanzan de derecha, el siguiente:

Se da un paso con la pierna izquierda de longitud suficiente (nunca exagerada) como para tomar impulso de salto (pique) sobre la misma. El pie se apoya sucesivamente con talón, planta y punta en acción de pique y la pierna ha de estar semiflexionada en el momento del apoyo para permitir la extensión del salto.

En el segundo tiempo de la acción se eleva la rodilla derecha al mismo tiempo que se toma la posición de lanzamiento, ubicando con toma sobre-mano, la pelota a la altura de la cabeza sostenida con la mano izquierda, llevando el codo hacia adelante, el antebrazo perpendicular al piso y la muñeca flexionada hacia atrás. Esta "posición", es la partida y desde ella se debe iniciar el lanzamiento efectuando la extensión del brazo en acción simultánea con el salto vertical.

Para facilitar la suavidad del impulso y dar soltura, la rodilla se debe mantener elevada durante la acción del lanzamiento y, en consecuencia, la caída se ha de realizar sobre el mismo pie de pique y con muy poca trayec-

toria (proyección) hacia adelante, con raspeo al lugar de pique.

Este lanzamiento, aplicable en la media distancia, debe ser realizado rápidamente cuando no existan posibilidades de lanzar en posición estacionaria.

Al tomar el impulso con el avance de la pierna izquierda, es posible optar por una dirección que evita la marranción contraria, pero, en esos casos, la punta del pie (en el momento del a-poyo y salto) debe dirigirse en dirección al cesto. Esto último habilita la posibilidad de que el paso sea dirigido a la derecha o a la izquierda del lanzador sin que al efectuar el lanzamiento se realicen acciones divergentes a la línea de apoyo del mismo.

La mecánica de la mano en la explosión de la pelota es idéntica a la del lanzamiento en posición estacionaria, vale decir, que se ha de flexionar energéticamente la muñeca.

Progresión en la enseñanza:

- 1 - Mecanismo de paso al frente y salto, tomando la "posición" del lanzamiento sin despedir la pelota y asegurando la mecánica de elevación de la rodilla y caída sobre el mismo pie de pique.

- 2 - Ejercitación del lanzamiento en dirección "al frente".

- 3 - Ejercitación del lanzamiento con salidas de paso lateral, simulando eludir al defensor.

- 4 - Lanzamiento con defensa pasiva y con incorporación de finta simple.

Lanzamiento con una mano a la carrera (Bandeja).

Este lanzamiento que se efectúa en zona cercana al cesto, tiene como impulso la carrera de entrada hacia el tablero y el salto de elevación. La acción del lanzamiento propiamente dicho es semejante al lanzamiento con una mano con impulso de paso al frente y salto, explicado anteriormente. Con este mecanismo la denominación es BAN DEJA SOBRE HOMBRO.

La mayor dificultad radica en la coordinación de la carrera con drible y su terminación, marcando el ritmo de dos tiempos con el que se llega al

salto de elevación.

El mecanismo del ritmo de dos tiempos y del salto para la entrada y lanzamiento con mano derecha, es el siguiente:

Al avanzar en drible y para entrar al ritmo de dos tiempos, el jugador deberá tomar la pelota con ambas manos estando en el aire y en el momento previo a que apoye el pie derecho en el suelo.

Al "tomar" el pie derecho contacto con el piso lo hace sucesivamente con el talón, la planta y la punta, pudiendo ser este paso lo más largo posible, de manera tal que gane distancia hacia el gol. Durante esta acción y con el fin de proteger la pelota de la acción defensiva rival, el jugador lleva la misma hacia el costado derecho al propio tiempo que rota ligeramente el tronco y baja el hombro izquierdo para formar así una verdadera pared defensiva que evita el quite con cañeteo de la pelota.

El segundo tiempo se ha de realizar apoyando el pie izquierdo con la misma mecánica que se utiliza para el salto, vale decir, con talón, planta y punta en acción elástica y continuada.

Este paso es el que lleva al pique de elevación y por lo tanto no debe ser largo y forzado.

En el momento de tomar el piso y realizar el impacto del salto, se ha de elevar la rodilla derecha y tomar también la "posición" del lanzamiento.

En este lanzamiento se aconseja dirigir la pelota al cesto con rebote en el tablero, pues, con la velocidad de entrada asegura el emboque.

La caída después del lanzamiento tiene dos variantes:

Caída sobre el mismo pie de pique. Esta se aplica cuando el lanzamiento se efectúa con salto de altura que permite llegar más cerca del cesto y asegurar el gol.

Caída sobre el pie contrario al de pique. Esta otra caída se aplica cuando la entrada se realiza a mayor velocidad, originando en consecuencia, un lanzamiento más rápido. Aún en esta variante es necesario "tomar altura"

para asegurar la efectividad.

LANZAMIENTO DE BANDEJA BAJO-MANO.

Este lanzamiento se realiza con el mismo análisis para el ritmo de dos tiempos y el salto, que el correspondiente a la bandeja sobre hombro.

La única variante que determina su diferenciación consiste en que el brazo sale extendido hacia el frente y desde el costado donde la pelota estaba protegida, llevando la pelota depositada en la mano (en "bandeja"), para dejarla casi sobre el aro. Este lanzamiento, en que la pelota "cae muerta", es aconsejable solamente cuando se entra hacia el cesto de frente, pues como la pelota no rebota, resulta más fácil conseguir el tanto.

Para este caso se debe lanzar directamente al cesto, sin tablero.

Progresión de la enseñanza.

- 1 - Enseñanza del ritmo de dos tiempos con salto desde la posición estacionaria de pre-acción (alternar con derecha e izquierda desde el comienzo para lograr ambidextria).
- 2 - Ejercitación del ritmo de dos tiempos y salto desde la acción de drible en posición estacionaria (picar la pelota con la mano que ha de efectuar el lanzamiento).
- 3 - Ejercitación de entrada con drible al paso y aplicación del ritmo de dos tiempos con salto.
- 4 - Ejercitación del mecanismo de protección de pelota sobre el primer tiempo y en entrada con drible al paso.
- 5 - Ejercitación progresiva aumentando la velocidad y la potencia del salto.
- 6 - Alternar los dos tipos de lanzamiento ("sobre hombro" y "bajo mano") y los dos tipos de caída: de altura (sobre el mismo pie) y de velocidad (sobre el pie contrario al de pique).

LANZAMIENTO CON UNA MANO CON GIRO

Desde posición estacionaria

La incorporación del giro al lanzamiento con una mano, con impulso, tiene un contenido de eficacia particular, pues permite atacar al rival des-

de la posición de espaldas al tablero.

Desde el momento en que es posible incorporar fintas en acciones previas al giro, se amplian posibilidades de aplicación.

La mecánica incluye previamente al lanzamiento un giro adelante sobre el pie de pique. Este giro puede efectuarse con un paso previo (es más aconsejable) realizado por la misma pierna y con el objeto de alejarse del defensor.

En este lanzamiento es importante colocar el pie en dirección hacia el cesto, y dar el paso en profundidad (a lo largo del cesto) para intentar colocarse al costado del opositor.

Los lanzamientos con una mano con giro se han de realizar cerca del tablero (Zona 1) y en consecuencia resulta fundamental ejecutarlos indistintamente con ambos brazos.

A la carrera

Cuando no es posible hacer un lanzamiento de bandeja teniendo el aro al frente, por cuanto el impulso o una acción defensiva opositora lleva al jugador demasiado debajo del cesto, un buen recurso es efectuar el lanzamiento a la carrera con giro.

La única diferencia con la bandeja sobre hombro consiste en que, en el momento del pique se gira hacia el lado de la pierna que lo ejecuta, elevándose con energía para evitar la acción divergente que origina la carrera del impulso. De esa manera se efectúa el lanzamiento, con elevación vertical y dando el frente al aro, provocándose la caída sobre los dos pies simultáneamente.

Esta posición de caída origina una actitud equilibrada y accesible al rebote de un probable rebote si no fue convertido el gol.

Si por efecto del impulso de traslación no se pudiera lograr una posición equilibrada durante el giro y salto, se aconseja proyectar las caderas hacia atrás, marcando una posición singular que actuará como freno en la trayectoria y asegurará la estabilidad dinámica.

Progresión de la enseñanza

- 1 - Dominar el lanzamiento con una mano a la carrera (bandeja sobre hombro).

- 2 - Ejercitarse el lanzamiento en los dos últimos tiempos, partiendo de la posición estacionaria y colocándose frente al tablero y en el lado opuesto al lugar en que se efectuará el mismo (en principio atacar con una inclinación de 45 grados, para ir luego aumentando la amplitud hasta los 180 grados).

- 3 - Realizar el lanzamiento primero con drible previo desde posición estacionaria, y luego al paso, marcando bien el ritmo de dos tiempos.

- 4 - Aumentar progresivamente la dificultad ampliando el ángulo de ataque (esto exige un giro más amplio) y la velocidad. Trabajar con ambos brazos simultáneamente y alternativamente (ambidextria).

LANZAMIENTO DE GANCHO

Este lanzamiento tiene la mecánica general del pase de gancho y solamente se ve modificada la terminación y apoyo del mismo.

Mientras que en el pase el objetivo está al frente y generalmente no hay oposición defensiva en esa dirección, por lo cual el pase sale casi en línea recta, en el lanzamiento de gancho se debe eludir, por lo general, la acción interpuesta del defensor y la pelota debe salir hacia arriba para encontrar el aro, describiendo una parábola adecuada.

Esto hace que la pelota sea desprendida desde más arriba (casi a la altura de la vertical sobre el hombre) y que se ayude en el impulso y alejamiento de la marcación con un salto vertical suave, realizado con la pierna contraria a la mano que lanza.

En el lanzamiento no se llega a dar frente al cesto, hasta que fue desprendida la pelota y como parte final del mecanismo de terminación.

Se insiste en que el pequeño salto es vertical y no con traslación hacia el cesto, pues de realizarse de es-

ta manera se cometaría foul con frecuencia al atropellar al defensor.

El lanzamiento de gancho, al igual que el lanzamiento con una mano consigo, va precedido generalmente por un paso lateral que permite el alejamiento del defensor, y como aquel mecanismo, tiene en las fintas un complemento muy eficaz.

Progresión de la enseñanza

- 1 - Dominar el pase de gancho con ambas manos.
- 2 - Iniciar la ejercitación del mecanismo del lanzamiento en filas en frentadas y tomando la posición de costado con respecto al compañero que está al frente. Exigir el salto vertical suave e insistir en que la pelota es desprendida más arriba, con respecto al pase, y con curva (parábola suficiente).
- 3 - Ejercitarse el mecanismo en filas enfrentadas y en posición de espaldas al compañero de trabajo.
- 4 - Ejercitarse el lanzamiento, primero de costado al aro y luego de espaldas al mismo. Dirigir la pelota directamente al cesto y lanzar desde una distancia no mayor a 2 metros del tablero.
- 5 - Ejercitarse el lanzamiento con defensa pasiva.
- 6 - Aumentar progresivamente la dificultad con defensa apremiante e incorporando fintas, pasos laterales y cambios de dirección en acción previa al lanzamiento. También se puede aumentar la distancia desde el cesto, pues es un lanzamiento aplicable desde posición estacionaria en las zonas 1 y 2, y a la carrera en zona 1.

LANZAMIENTO CON DOS MANOS SOBRE LA CABEZA EN POSICIÓN ESTACIONARIA.

Con la misma mecánica fundamental que el lanzamiento de pecho, este elemento técnico se realiza partiendo desde la posición inicial de toma de pelota sobre-mano colocada por encima de la cabeza.

En esta toma no se deben separar los codos y las manos, flexionadas hacia atrás, sostendrán la pelota sobre la cabeza estando las muñecas a la al-

tura de la frente.

Esta posición mantiene el tronco erguido y la visión del cesto se realiza por debajo de la pelota y entre los brazos.

En el mecanismo del lanzamiento se ha de dar especial importancia al impulso de las piernas y a la flexión de las muñecas.

Para ajustar la precisión es aconsejable imprimir una ligera presión a la toma, en la yema de los dedos.

La parábola del lanzamiento no debe ser exagerada y el apoyo se iniciará con la inclinación del cuerpo hacia adelante en el momento de la extensión. Este lanzamiento que tiene aplicación en la media distancia, es más indicado para los jugadores de brazos largos.

Progresión de la enseñanza

- 1 - Ejercitarse la extensión de brazos y el "quiebre" de muñecas en filas enfrentadas hasta lograr una mecánica correcta (seguir la mecánica de flexión y extensión de muñecas señalada para el lanzamiento de pecho).
- 2 - Ejercitarse el lanzamiento en filas enfrentadas y directamente al cesto desde distancias no mayores a 3 metros.
- 3 - Aumentar progresivamente la dificultad, determinando la ejercitación con defensa pasiva y desde mayores distancias, hasta lograr su perfeccionamiento.

LANZAMIENTO CON UNA MANO SOBRE LA CABEZA EN POSICIÓN ESTACIONARIA.

Este lanzamiento tiene similitud de mecanismo con el de una mano desde posición estacionaria. La diferencia se manifiesta por la elevación de la pelota en la posición inicial del mismo y que da origen a su denominación.

La posición inicial se toma de frente al cesto, llevando la pelota por encima de la altura de la cabeza y sobre el costado de la misma. La muñeca flexionada hacia atrás permite que la pelota quede depositada en la mano del lanzamiento, mientras que la otra mano ayuda a sostenerla desde el costado, sin que el brazo moleste la vi-

sión del aro. Para ello, el codo del brazo que ayuda a sostener la pelota se mantendrá elevado, en forma tal que el antebrazo esté transversalmente ubicado a la altura de la frente (esta posición permite que se vea el cesto por debajo del brazo de sostén).

La posición del brazo de lanzamiento es la siguiente: el codo dirigido al frente y el antebrazo casi perpendicular al piso. Esto permitirá que el antebrazo y el brazo formen un plano que coincida con el correspondiente a la acción de lanzamiento. Para ser posible ese mecanismo el codo no tendrá que estar dirigido hacia afuera.

La acción del lanzamiento se inicia con una semiflexión de piernas y en acción conjunta con la extensión energética de las mismas se ejecuta la extensión del brazo que culmina con la flexión de la muñeca. Es posible también, si lo necesitara como complemento del impulso, que al flexionar las piernas el jugador flexione también el antebrazo sobre el brazo, pero para este caso, dicha flexión debe hacerse con suavidad, y nunca profundamente. La posición del tronco es necesariamente erguida, pues la elevación de ambos brazos así lo exige.

No es conveniente que el pie del lado del lanzamiento se adelante mucho, ya que si apoyo se efectuará proyectando el cuerpo hacia el frente una vez finalizado el lanzamiento.

Este elemento técnico es aplicable preferentemente para los jugadores de palancas largas (elevada estatura), pues, como la extensión del brazo tiene poca amplitud de recorrido, en los jugadores de brazos cortos requeriría una excesiva aplicación de fuerza que perjudicaría la precisión. Este lanzamiento se emplea en la media distancia.

Progresión de la enseñanza

- 1 - Ejercitarse el mecanismo del lanzamiento en filas enfrentadas, de manera tal que cada jugador actúe con un compañero de trabajo a una distancia no mayor de tres metros.
- 2 - Ejercitarse el lanzamiento directamente al cesto desde una distancia

no mayor de tres metros.

- 3 - Aumentar progresivamente la dificultad alargando la distancia e incluyendo defensa pasiva hasta su dominio total.

LANZAMIENTO CON UNA MANO, SOBRE LA CABEZA, CON SALTO VERTICAL (JUMP SHOOT)

El "Jump shoot", cuyo mecanismo básico es igual al lanzamiento con una mano, sobre la cabeza, desde posición estacionaria, se diferencia de éste en que el mismo se realiza sobre un salto vertical.

Así considerado, vemos que su análisis es el siguiente:

- 1 - Posición de pre-acción.
- 2 - Semiflexión de piernas y ligera inclinación del tronco al frente, manteniendo la vista al frente (no inclinar la cabeza).
- 3 - Extensión de piernas y salto vertical, llevando el tronco a la posición erguida y la pelota sobre la cabeza para "tomar la posición del lanzamiento" (no flexionar las piernas ni llevar las caderas ni el tronco hacia atrás, pues son movimientos antagónicos).
- 4 - En el momento de lograr la máxima altura, efectuar el lanzamiento, con la mecánica analítica ya explicada en el lanzamiento desde posición estacionaria.

Es importanteísimo, para lograr el ritmo de este lanzamiento, que el jugador tome rápidamente la posición al elevarse y no lance hasta que "quede casi suspendido en el aire".

Cuanto más energético y de mayor altura es el salto, mejor resultará el lanzamiento.

Progresión de la enseñanza

- 1 - Desde la posición de pre-acción efectuar la semiflexión de piernas y el salto, llevando rápidamente la pelota a la posición de lanzamiento (la separación de los pies colocados paralelamente, no debe ser mayor de veinte centímetros). Ejercitarse este mecanismo sin lanzar y dándole importancia especial a la elevación del tronco y de los brazos, los cuales al ser realizada energicamente contribuye a lle-

var el cuerpo. Del mismo modo, exigir que la caída se realice sobre la planta anterior de los pies y en el mismo lugar del pique.

- 2 - Ejercitarse el mecanismo del lanzamiento en filas enfrentadas.
- 3 - Ejercitarse el lanzamiento desde distintos ángulos y a una distancia no mayor de tres metros del aro.
- 4 - Hacer ejercitarse la paredá después del drible, ajustada al ritmo de dos tiempos y que la misma ubique a los pies en la posición inicial del lanzamiento. Esta ejercitación presenta dos variantes: la primera; caída en un tiempo con los dos pies paralelos y la segunda; caída en dos tiempos y una vez cumplidos los mismos llevar el pie del segundo tiempo junto al pie de pivot para tomar la posición inicial.
- 5 - Hacer tomar la posición inicial después de recibir la pelota de espaldas al tablero y previo giro o drible y giro, o finta con giro.
- 6 - Perfeccionar el lanzamiento aumentando la dificultad con marcación pasiva y apremiante.

LANZAMIENTO CON DOS MANOS, SOBRE LA CABEZA, CON SALTO VERTICAL (JUMP SHOOT)

El "Jump shoot" también puede ejecutarse con dos manos. La mecánica es idéntica y se justifica su aplicación en los jugadores de brazos cortos.

La progresión de la enseñanza es la misma que para el "jump shoot" con una mano y la mecánica de los brazos es similar al lanzamiento con dos manos, sobre la cabeza, desde posición estacionaria.

LANZAMIENTO CON UNA MANO HACIA ATRAS

Este elemento técnico, que se puede emplear en las acciones desarrolladas debajo del tablero, es aplicable desde las posiciones estacionarias y a la carrera.

La mecánica del mismo tiene una labor preferente del brazo que lanza, ya que el impulso complementario puede consistir en un salto vertical o de entrada a la carrera. En este aspecto se aconseja elevar, para lograr soltura suficiente, la rodilla del lado del

brazo de lanzamiento.

La acción del brazo es la siguiente. Desde la posición de toma de la pelota frente al cuerpo, se extiende el brazo hacia adelante y hacia arriba llevando la pelota depositada en la mano, como en la bandeja bajo-mano, dirigiéndola directamente hacia el cesto que, lógicamente estará ubicado a espaldas del jugador.

La dirección final la imprime la flexión de muñeca y el plano de trabajo del brazo ha de tener dirección antero-posterior con respecto al cuerpo y pasar por el hombro.

Según las circunstancias del lanzamiento que se ha de aplicar sorpresivamente y desde distintas posiciones, es importante saberlo ejecutar indistintamente con ambas manos.

Progresión de la enseñanza

- 1 - Ejercitarse el mecanismo del brazo, de espaldas al tablero y en posición ligeramente separada del aro (ambos brazos).
- 2 - Ejercicio del mecanismo con salto vertical suave y elevación de rodilla.
- 3 - Aumento progresivo de la dificultad intensificando el salto; agregando drible lento, pique y salto y en entradas a la carrera de ese distintos ángulos.

DRIBBLE - Principios generales sobre el drible.

El drible debe considerarse como uno de los mecanismos fundamentales para administrar destrezas en el jugador de basquetbol.

El dominio de la pelota con toda su mecánica de brazos y piernas, enseña al jugador a moverse con la pelota y a asegurar su posesión. El principiante en su desplazamiento con la pelota, se ve trabado, se le observa "duro", no encuentra como ocultar la pelota al defensor y como escaparse de él. Un buen "dribleador" es en esencia un buen dominador de pelota. No significa esto que se deba abusar del drible, pero sí, es necesario que cuando se emplea, se recurra al mayor número de recursos como para obtener a su vez, las mayores posibilidades.

El drible tiene un gran contenido de variantes que en sí, no solamente han de servir para asegurar la posesión de la pelota, sino que todas ellas "forman" la mecánica del jugador. Además su práctica intensa requiere un esfuerzo considerable, con gran contenido de sofocación, lo cual contribuye, bien dosificado en el entrenamiento, a preparar físicamente al individuo.

El mecanismo del drible parte de la posición del cuerpo y se completa con la acción de los brazos y con los desplazamientos. El drible tiene dos fases: el de protección de pelota y el de velocidad. Uno y otro tienen características propias. El primero exige una posición básica estable, con separación de piernas y pique bajo, que permita por la posición de semiflexión del tronco y piernas, tomar una posición angulada que aleje la pelota del opositor.

El segundo requiere menos frecuencia en el pique, ya que es más alto y tangente en su dirección y en consecuencia exige pasos relativamente largos que faciliten el desplazamiento veloz. En todos los casos el cuerpo va perfilado con respecto a la posición de avance, en grado proporcional al ángulo de marcación del opositor. Esto, tácitamente, ha determinado que el jugador debe estar haciendo drible con la mano del lado opuesto al que está su adversario.

En la acción de drible es necesario tener en cuenta la mecánica del "empuje" de la pelota: la forma en que acciona la mano (suavemente sin golpear); la posición de semiflexión de las piernas, que han de estar con rodillas separadas, cuando la marcha es lenta o el drible se hace sin desplazamiento; el centro de gravedad bajo, para asegurar una estabilidad adecuada y la vista al frente, sin mirar la pelota en lo posible. Generalmente se ha de tratar de tener adelantada, en el drible fijo, la pierna del lado opuesto al que se driblea y prácticamente, "ofrecer" la cadera al opositor.

Importancia de la ambidextria

Desde los primeros pasos en la enseñanza es preciso hacer practicar el drible con las dos manos y así se debe llegar al dominio absoluto de este mecanismo.

Cambio de mano

El cambio de mano en el drible se realiza lógicamente como acción de protección de pelota. En tal sentido se rige el principio de "hombre entre pelota y defensor adversario". Muchas veces el cambio de mano se realiza por comodidad cruzando la pelota por delante del cuerpo, expuesta así al quite del defensor. Es conveniente tener en cuenta que si se logra que la pelota mantenga su posición y sea el dribleador quien cambie su puesto, se garantizará la seguridad de la pelota y se ganará terreno en el desplazamiento. Para lograr esta acción se requiere el cruce de la pierna del lado opuesto al que se realiza el drible, por delante de la otra, en un primer tiempo de movimiento, que se ve completado en el segundo tiempo, por la segunda pierna, al desplazarse al lugar correspondiente. Este movimiento, cambio, se realiza sobre el plano frontal, completándose con el giro necesario, cuando lo exija el opositor.

Cambios de velocidad y detenciones.

Un recurso valioso de ataque en la acción de escapada (desmarcación) es el cambio de velocidad en el drible, completado por las paradas o partidas bruscas. Además de la frecuencia del pique es necesario tener presente que todo aumento de velocidad debe ser iniciado con un pique hacia adelante que se eleva con un ángulo bien diferente, con respecto a la línea de bajada de la pelota, pues en esa forma la pelota exigirá un desplazamiento y en ningún momento será un freno al mismo. Un pique tangente, oblicuo, facilitará un veloz desplazamiento de piernas. En oposición a ello, lógico es comprender que toda detención debe llevar consigo un pique vertical, que permite tener la pelota cerca del cuerpo para poder dominarla.

Cambios de ritmo

Los cambios de ritmos tienen en esencia un contenido de finta. El hombre habituado a driblear con el mismo ritmo, es muchas veces sorprendido por el defensor adversario. Es fácil "temerle el ritmo" para el quite.

Los cambios de ritmos, con amagues de cambios de velocidad, alejan al defensor en la acción prevenida por la posible escapada y más de una vez, dichos amagues llevan al defensor a la contrapie, presentando la posibilidad de escapada.

Cambios de dirección

Los cambios de dirección con pelota y en acción de drible son uno de los recursos valiosos del jugador moderno. Se pueden aplicar en todas las acciones de ataque fijo y contra-ataque, con indudable ventaja para la desmarcación y la escapada.

En su mecanismo el cambio de dirección es muy simple, pero requiere ejercitación intensa para la coordinación con pelota y a mediana velocidad.

La acción de piernas no comprende más que un giro sobre la marcha, con salida en paso regular. El giro se realiza sobre la planta del pie opuesto al lado del giro y la otra pierna sale naturalmente con un paso en la dirección deseada.

Coordinado con el drible se determinará que, avanzando en drible con la mano derecha, se estará en condiciones de cambiar de dirección hacia la izquierda y viceversa; coordinando solamente la acción de piernas con el paso de pelota hacia ese lado en el momento del giro, y en consecuencia cambiando de mano para hacer volcar la pelota. El cruce de la pelota se hace frente al cuerpo, bien cerca de él para evitar el quite y contrayectoria marcadamente oblicua. El mecanismo general exige, durante el cambio y giro, una detención de la velocidad de desplazamiento, para alejar la marcación y facilitar la coordinación. Despues del giro y cambio de mano que determina en esencia el cambio de dirección, sobreviene un perfilamiento del cuerpo en acción protectora de la pelota y

preferentemente un cambio de velocidad, aumentando la misma, para alejarse del defensor. Todo cambio bien realizado debe llevar al opositor a un contrapie.

El cambio de dirección se debe realizar hacia los dos lados y como variante, se puede utilizar con mucha ventaja el cruce de la pelota por detrás del cuerpo. En este caso se requiere proyectar el cuerpo hacia adelante y girar, llevando las caderas a delante, para facilitar el paso de la pelota con pique oblicuo, que permita tomarla para continuar la trayectoria elegida.

Progresión del aprendizaje

- 1 - Drible lentamente, teniendo en cuenta que la pelota debe picar al costado del cuerpo y no adelante.
- 2 - Drible a mayor velocidad, tratando de no mirar la pelota.
- 3 - Práctica de arranques y paradas.
- 4 - Cambio de mano, a poca velocidad.
- 5 - Cambio de mano, a mayor velocidad.
- 6 - Cambios de ritmos.
- 7 - Cambios de velocidad.
- 8 - Cambio de dirección, lentamente.
- 9 - Cambio de dirección a mayor velocidad.
- 10 - Cambio de dirección cruzando la pelota por atrás del cuerpo.

Enseñanza

La enseñanza de todos los fundamentos del drible debe ser dirigida hacia el uso de las dos manos. En el basquetbol moderno no se concibe un jugador que no tenga dominio sobre la pelota con las dos manos.

Se hará practicar conjuntamente con todos los fundamentos explicados en la progresión, el dominio de pelota. Para ello el jugador se parará con piernas separadas, tronco ligeramente flexionado, vista al frente, piernas semiflexionadas y trabajarán en drible (sin mover los pies) desplazando la pelota de derecha a izquierda y viceversa. También se hará el desplazamiento de la pelota formando círculos, ochos, pásandola entre las piernas, etc.

Cuando se tenga dominio sobre la pelota y se hayan aprendido todos los fundamentos, se hará realizar trabajo

libre en drible, trabajo que consiste en reunir dichos fundamentos: cambio de mano, cambio de velocidad, cambio de ritmo, paradas, arranques, cambios de dirección, en forma alternada a través del gimnasio de manera que cada jugador vaya realizando todas las acciones.

Finalmente se completará la enseñanza del drible con trabajo por pareja, en donde uno ataca en drible mientras el otro actúa en defensa, el primero tratará de superar al defensor en su marcha hacia el cesto. Luego se invierten las acciones. Este es un trabajo que permitirá ir conociendo el grado de aptitud alcanzado por cada jugador.

PIVOT - Principios generales del uso del pivot, como recurso reglamentario y como elemento técnico

El reglamento de juego tiene al pivot como un recurso amplio de mecanismo de piernas, manteniendo la pelota en las manos. Este elemento incorporado al basquetbol, ha agilizado notablemente las posibilidades de dominio de la pelota, y como consecuencia ha dado a la técnica, una variedad de posibilidades que se deben aprovechar. Es conocido lo que entiende y permite el reglamento, por pivot. La interpretación de esa reglamentación da al jugador una elasticidad criteriosa en el mecanismo del pie, que debe ser enseñada para obtener beneficio de ella. El reglamento permite el giro como si fuera un eje, pivot, pero no determina con que parte debe hacerse. Lo que no tolera es el desplazamiento de ese pivot. Realizado pues con la planta anterior del pie, se ve habilitada una mecánica suelta, que permite amplitud y soltura de movimiento.

El pivot técnico debe realizarse en posición de semiflexión, con la pelota alejada lo más posible del adversario y en consecuencia, con el tronco proyectado hacia adelante y las caderas hacia atrás, en posición semi-sentada. Realizado así, se aprovecha la amplitud máxima para proteger la pelota y se está en condiciones de hacer

una partida inmediata y veloz o pasar cómodamente.

El pivot no debe ser tan amplio como para llegar a comprometer el equilibrio o la estabilidad, o como para retener la velocidad de desplazamiento al dar un paso tan grande en una de sus acciones. El paso excesivamente largo hace bajar el centro de gravedad, fuerza el pivot y es fácil que se anule la verdadera acción, por cuanto lo es posible al defensor, en esa posición forzada, retener las acciones y llegar al quite. El pivot debe obedecer a un mecanismo que facilite la velocidad de rotación sobre el eje y de partida posterior.

Hay una diferencia entre pivot y giro con pelota. En el pivot hay una acción marcada de trabajo sobre el pie de pivot, mientras que en el giro, el pie que apoya no es más que un intermediario para facilitar un cambio de dirección en la acción, que se ve complementado inmediatamente por la continuidad de desplazamiento en un sentido determinado. Podríamos decir que el pivot es una "acción estática con desplazamiento", mientras que el giro es una "acción dinámica con traslación".

Pivot adelante y pivot atrás. Es fácil comprender el mecanismo de los dos tipos. Pivot adelante, cuando la pierna de acción avanza con respecto al frente del cuerpo y pivot atrás, cuando retrocede, dando la espalda ala dirección de trayectoria. El pivot debe ser en esencia un mecanismo agresivo, vale decir, que se realice con miras a una franca acción de ataque, más que de "protección excesiva" de la pelota. Así considerado, el pivot y sus mecanismos auxiliares y complementarios de pase o lanzamiento, se constituirán en elementos dinámicos de juego y no de retención. Por otra parte, resulta fácil provocar "retenida" a un jugador que insiste en accionar para proteger estáticamente la pelota. Solamente es preciso adiestrar a un equipo, para que se sorprenda el mecanismo descubierto con una marcación doble sorpresiva. Adaptación del pivot a la técnica individual y de conjunto.

Para poder lograr que el pivot sea un verdadero recurso individual, es preciso enseñar a cada jugador su mecanismo principal y los mecanismos secundarios. El pivot está reglamentado y vinculado al ritmo de dos tiempos que dan su origen. Es pues necesario determinar y enseñar las diferentes coordinaciones posibles, utilizando el pivot con ambas piernas, adelante y a trás, para que el jugador llegue a automatizarlos.

Todo pivot ha de estar vinculado a mecanismos secundarios, como son el pase, la salida en drible y el lanzamiento, que completan su acción y que se incluyen en la mecánica limitada por el ritmo de dos tiempos mencionado.

Poseyendo las diversas técnicas del pivot individual, que exigen por cierto la ambidextria como aliada, cada jugador se constituye en una garantía de seguridad en el equipo.

Muchos sistemas de juego utilizan el mecanismo del pivot, como base de acción de la coordinación de conjunto, realizando sus principios con el accionar de jugadores, que retienen con el pivot posiciones y lapsos que habilitan acciones complementarias de rotación o penetración.

Podría decirse que casi todas las cortinas en una u otra forma, utilizan el pivot en su mecanismo principal o secundario.

FUNDAMENTOS DE ACCION INDIVIDUAL EN DEFENSA Y EN ATAQUE.

En defensa

La posición: la acción defensiva individual exige una posición básica. La posición de pre-acción, a la que se agrega el mecanismo de los brazos. Estos han de estar extendidos, tratando de interceptar o cachetear la pelota en poder del opositor. Los brazos han de definir un plano defensivo, que le constituye toda la superficie que e-

llos pueden abarcar con su desplazamiento. Siempre deben proteger los tres puntos principales de intercepción, pues la distancia que existe entre ellos, permite cubrir con mayor facilidad todo el plano defensivo. Estos puntos son: sobre la cabeza y el frente, a los costados del cuerpo y a la altura de la cintura. Esto indica que ambos brazos han de moverse en acción semicircular y alternadamente. Las piernas pueden estar ubicadas paralelamente y en condiciones de poder adelantarse a un quite o intercepción, cuando sea necesario.

La colocación: si principio fundamental de la colocación en defensa es que el defensor debe estar ubicado entre el atacante y el tablero que defiende, de manera que los tres puntos que representan en el plano de juego estén colocados en línea recta. Esto es terminante y no se debe variar si no se quiere perder la colocación.

Como variante de forma se puede indicar, para la colocación del jugador en los sistemas de defensa de zona que el defensor debe estar siempre entre la pelota y el tablero. Este principio no es terminante para todas las posiciones, pero ayuda al defensor a interpretar su función en los desplazamientos de dichos sistemas defensivos.

MECANISMO DE LA ACCION DEFENSIVA

La distancia de marcación - Acción alternante. Una vez colocado, el defensor, pasa a tener importancia fundamental la distancia de marcación. Esta debe estar supeditada a una acción alternante consciente. El atacante debe ser acosado cuando su acción o colocación es principal (en desplazamiento peligroso - apoderarse de la pelota); y puede librarse relativamente, aumentando la distancia de marcación, cuando aquellas son secundarias (lejos del tablero - en acción pasiva). Se dice que la acción alternante ha de ser consciente, por cuanto ello imprimirá un mecanismo irregular, que no permite al atacante descubrir la forma de marca.

Por supuesto que con carácter de

táctica o por exigencias provocadas por el mismo atacante en base a sus recursos, se puede indicar una marcación excesivamente corta, mediana o larga. En estos casos se tiene en cuenta la habilidad comparativa de atacante y defensor, la velocidad, la capacidad de finta y la función que cumple el atacante.

La persecución del atacante - La "línea recta".

La persecución del atacante debe hacerse teniendo en cuenta su trayectoria. Cuando se desplaza en acción paralela al eje transversal de la cancha, se le debe perseguir con desplazamiento lateral de piernas. Cuando lo hace en profundidad (eje longitudinal) se aconseja hacerlo con giro y carrera o cruce de piernas por atrás (parada) y carrera.

En todo momento la persecución exige que se marque de frente al atacante. Dar el costado o la espalda es exponerse a un cambio de dirección que llevará a perder la colocación. Cuando el atacante se desplaza en semicírculo y en acciones diagonales de profundidad no se le debe seguir "de atrás", sino cortar distancia en "línea recta", para mantener el principio de la interposición.

El conocimiento del opositor: al atacante hay que estudiarlo. Los primeros minutos de acción deben dedicarse a observar sus recursos, para poder superar la eficiencia defensiva.

Donde mirar: muchas son las teorías sobre donde mirar al atacante. El defensor debe tener las funciones de observación. Una es el atacante y otra la acción general del juego. Para poder cumplirla no puede fijar absolutamente la vista en su opositor, mirando indefinidamente su tronco (pecho); lo observará siempre y no comprometerá su atención, como cuando se le mira la cara o las piernas absolutamente. En esa forma verá el campo de juego que está a su frente y las acciones que allí se desarrollan, pudiendo descubrir mecanismos de coordinación de ataque. Además, mirando al pecho no se dejará influenciar por las fintas de los movi-

mientos de brazos y piernas y de expresión fácil. Cuando el atacante está en poder de la pelota, ésta debe ser también motivo de observación, para la acción de quite o intercepción.

No saltar al amague. Frequentemente en los primeros pasos del aprendizaje, el jugador salta al amague, para interceptar el supuesto pase o lanzamiento. La correcta posición de marca (pre-acción - tensión) es un control a ese impulso erróneo.

El regreso a la zona de defensa:

Cuando se pierde el poder de la pelota, por el cual se cambia la función de atacante por la de defensor, el retorno a la zona de defensa es paso inmediato a cumplir. En él se tendrá en cuenta dos puntos vitales. Primerotro gresar por el eje de la cancha para frenar equidistantemente las acciones de contra-ataque del opositor, sin pasar nunca de la línea del foul, salvo cuando ya haya sido "tomado" el opositor. Segundo: no darse vuelta absolutamente dando la espalda al juego (correr hacia atrás o mirando atrás).

Llevar al atacante al lugar que se debe. Las líneas laterales y finales como aliadas del defensor.

Al atacante se lo puede llevar hacia donde uno deseas, en determinadas circunstancias. Basta para ello ofrecerle un claro de penetración que al ser dejado premeditadamente no implica una descolocación sorpresiva. Al atacante que actúa en una línea más o menos determinada, se le puede entorpecer su acción, cubriendo esa línea y dejando un "espacio" para que vaya hacia donde deseamos. Las líneas laterales y finales son verdaderas aliadas del defensor. Cuando se consigue encerrar al atacante sobre ellas, a qué se encuentra como junto a una pared y su plano de desplazamiento se le limita. En general, es conveniente llevar al atacante "hacia afuera", hacia los costados, pues todo jugador que penetra en la zona central, es peligroso.

EN ATAQUE

Los cambios de dirección, los cambios de velocidad y los giros, con y sin pelota, son fundamentos de acción individual, que se deben dominar.

El desplazamiento en ataque: una vez ubicado en ataque, al jugador se le plantea el problema: cómo moverse? El desplazamiento en ataque es un fundamento de gran valor. Respondiendo por cierto al mecanismo de coordinación colectiva, cada jugador deberá accionar en su puesto con un sentido criterioso y técnico. Lo técnico aquí está suspendido al objetivo desmarcación. Si el atacante está libre o se libera del defensor, podrá cumplir su función. La dirección del desplazamiento no debe ser regular, como así tampoco la velocidad. El desplazamiento tiene dos etapas: la de introducción y la de acción. En la primera debe tratarse de descolocar al defensor, de distraerlo en su acción defensiva y en la segunda, participar energicamente en busca del objetivo. Los desplazamiento de introducción son cortados, cambiantes (zig-zag - ocho - adelante y atrás) mientras que los desplazamientos de acción han de ser bien definidos y veloces. La acción del cuerpo es importante. En la introducción está equilibrado, sin comprometerse a una dirección determinada, mientras que en la acción se vuelca frecuentemente hacia su objetivo (entrada, recepción de pase, etc.). En general el ritmo del desplazamiento debe ser alternado y no regular ("trotito").

La buena mecánica como aliada de la entrada oportuna.

Saber mover las piernas y ubicar el cuerpo: partidas, paradas, desplazamientos, etc. es el mejor estado preparatorio para la entrada oportuna. Estando bien "armado" en la posición se puede responder en forma inmediata a las reacciones impuestas.

Saber esperar ha de ser la consigna del buen atacante. En el ataque fijo, cuando no se está en la función principal de movimiento, no se debe entorpecer el mecanismo de coordinación. Las fintas son los recursos pro-

pios y particulares del atacante. El movimiento modulado y de ritmo alternado, así como también los desplazamientos irregulares son en esencia fintas. A ellas se agregan todas las formas simuladas de acción por mecanismos de los brazos, de las piernas y aún las expresiones faciales y miradas. En determinados momentos, el tomar una posición "muerta" consciente y luego partir energicamente con una finta simple, da mucho resultado cuando el defensor marca muy concentrado en el movimiento del atacante.

La posición - El ganar posición. El duelo de atacante y defensor es en esencia el deseo de ganar la posición. Cuando se ha "pasado" al defensor ya se tiene lograda la ventaja. Solamente el hecho de lograr ponerse a la par del defensor, es una ventaja, pues él se encuentra entonces en franco contrapie.

El contrapie es el estado de desventaja en que se coloca el defensor con respecto a la línea de trayectoria del atacante. El contrapie nace del hecho por el cual el defensor tiene que retroceder, para cumplir su misión y se provoca, cuando su error en mecánica o en posición lo lleva a volcar el peso del cuerpo hacia el lado contrario u opuesto de ataque, o a adelantar una pierna, colocándolo de costado a la trayectoria del atacante. Estos hechos tienen importancia en razón del tiempo, pues el retroceso se hace con mayor lentitud en estos casos. Al incurrir en contrapie, un defensor pierde tiempo y esa debe ser aprovechado por el atacante en beneficio de la posición.

De lo que antecede se deduce la conveniencia de provocar el contrapie y de atacar sobre el contrapie. Muchas veces se provoca el contrapie atacando sobre el movimiento del contrario. Por ejemplo, cuando el defensor viene hacia el atacante, éste aprovecha ese impulso para atacar en dirección contraria a la del defensor.

Si a esa acción suya le agrega una finta simple, su objetivo se verá cumplido. Con este principio se confirma la eficiencia e importancia de las ac-

ciones de introducción en el desplazamiento individual de ataque.

Piques (partidas veloces).

Paradas (detenciones bruscas).

Saltos (con una y dos piernas).

Movimientos de brazos (con o sin elemento - pelota).

Desplazamientos: Los desplazamientos son los movimientos por los cuales el cuerpo (concepto total) se ve trasladado sobre la superficie del suelo en direcciones y formas determinadas. Según las direcciones y planes de desplazamiento surgen las distintas acciones de piernas que llevan el cuerpo hacia adelante, hacia los costados, hacia atrás y a las diferentes direcciones oblicuas, con y sin giros y a velocidades y ritmos diferentes. Cuando los desplazamientos se realizan con la pelota, por exigencia de la legislación de juego y de la técnica defensiva, se ve aumentada la dificultad de coordinación.

Carreras - Piques: Las carreras y piques exigen mecanismos amplios y precisos. Los "piques" son en esencia una forma de intensidad de la carrera, en la cual se trata de lograr inmediatamente el máximo de velocidad en la traslación. Los piques en basquetbol son cortos y es preciso realizarlos en direcciones diversas, que exigen el conocimiento de las diferentes partidas.

Paradas: La detención brusca en el juego, cumpliendo una acción de defensa o ataque, es muy importante y ha de obedecer a principios sólidos de mecánica. Toda parada lleva implícita una exigencia en estabilidad, en equilibrio y en precisión.

Saltos: El basquetbol es uno de los juegos que más exige a las piernas en elasticidad. Requiere saltos con una y dos piernas, en las más variadas formas y realizados con exigencias de rapidez, que requieren gran reacción neuromuscular.

Movimientos de brazos: (con y sin elemento) La unidad brazo-mano cumple una labor extraordinaria dentro del juego. En acción defensiva sin elemento y en acción de ataque con pelota exige coordinaciones y mecanismos complejos con gran contenido de precisión.

MECANISMO DEL MOVIMIENTO DEL CUERPO EN LA TÉCNICA DEL BASQUETBOL

Principios generales. El basquetbol es juego de acción dinámica y de gran coordinación.

Uno de los mayores atractivos del basquetbol como juego, es su acción, su dinamismo. Podría decirse que todo es "acción dinámica" y que los cambios sucesivos de situaciones acrecientan el interés por la actividad. Ese imperativo provocado por el interés que lleva al placer del juego crea mecanismos veloces y en consecuencia, muchas veces, de difícil coordinación.

Así pues, para que pueda desarrollarse el movimiento técnico con facilidad y exigencia, nacen con el basquetbol una serie de exigencias en su mecánica. Resulta difícil realizar rápidamente cualquier movimiento complejo, y si éstos no se ejecutan con mecanismos analizados que faciliten la coordinación, mayor es aún la dificultad para llevarlos a cabo.

La mecánica del movimiento en el basquetbol es compleja y sumamente atractiva, pues cuando se posa, llega a mostrar un verdadero estilo, una riqueza de movimientos, que ha arrancado en quienes lo hacen la idea de "ballet". El basquetbol con buena mecánica es un espectáculo y el que así lo realiza vive un placer de movimiento que cultiva su formación humana.

Movimientos que emplea el basquetbol
En forma general, el basquetbol emplea los siguientes movimientos:

Desplazamientos (adelante, atrás, al costado, oblicuos).

Carreras (hacia adelante, hacia atrás).

Mecánica de los segmentos del cuerpo:

Desde el punto de vista de la mecánica del movimiento, las extremidades, el tronco y el cuello, cumplen mecanismos definidos, que es necesario de tallar, para luego verlos aplicados en las acciones del basquetbol. Comprendiéndolos desde su nacimiento, ya que se cumplen de acuerdo a las posibilidades anatómicas (articulaciones-músculos), resulta fácil analizar cada acción compleja y enseñar a corregir adecuadamente y con más amplitud de concepto.

Los movimientos básicos que emplea el basquetbol son los siguientes:

Mov. de brazos: Flexiones

Extensiones

Desplazamientos

Balanceos

Circunducciones

Mov. de piernas: Flexiones

Extensiones

Desplazamientos

Balanceos

Circunducciones

Acciones: Pases
Lanzamientos
Mecanismo defensivo

Acciones: Carreras
Saltos
Desplazamientos

Movimientos necesarios para la preparación física (movilidad articular - flexibilidad).

Acciones: Mecanismos de ataque
Mecanismos de defensa
Saltos (extensiones en especial)

Acciones: Todas las de juego

Equilibrio - Estabilidad: Toda la mecánica del movimiento en el basquetbol se puede decir que está regida por el "Equilibrio-estabilidad" como principio. Desde el momento que todo el accionar ha de ser preciso, con movimientos regidos por una legislación que de por sí compromete mecanismos adecuados, realizados en su mayoría con celeridad, la estabilidad en las accio-

nes y el equilibrio de los movimientos (acción equilibrada), debe ser uno de los principios que den seguridad a la mecánica de la técnica del juego.

LEYES FÍSICAS SOBRE EQUILIBRIO

Cuanto mayor es la base de sustentación mayor es la estabilidad.

Esta ley se aplica perfectamente a la mecánica de juego. Por cierto que la base de sustentación la tenemos en las extremidades inferiores y que la aplicación de ese principio se manifiesta en la acción con piernas separadas. En muchos momentos de las acciones de desplazamientos y caídas, se aplica esta ley. Las piernas separadas aseguran la posición. Dicha separación debe ser adecuada y no exagerada. Hay mecanismos que se ven comprometidos en su eficiencia; cuando se exagera la base de sustentación. El pivot, por ejemplo, requiere amplitud en la separación de piernas, pero una separación exagerada no permite buena reacción de piernas para cualquier desplazamiento, y entonces se acciona lentamente, sin poder estar "listo" para actuar velocemente en cualquier hacer secundario o auxiliar.

Cuanto más bajo se encuentra el centro de gravedad, mayor es la estabilidad.

La semiflexión de piernas, en muchas acciones de ataque y defensa (drible, marcación individual, etc.) permite bajar el centro de gravedad y al individuo está más seguro en su posición. A ella se agrega la separación de piernas (base de sustentación) y entre ambas se completa una posición y acción sólidas y seguras.

La estabilidad en las paradas bruscas, tan necesarias en el juego, se logra con la separación adecuada de piernas y la semiflexión de las mismas, bajando la cadera.

El equilibrio en las acciones de juego está regido por la armonía de acciones de las piernas, los brazos, el tronco y la cabeza. Cada uno de los segmentos del cuerpo cumple su finalidad en cada acción y al enseñarla se

debe indicar lo adecuado para cada caso. En los saltos es donde más necesario se hace estudiar y analizar este aspecto. La cabeza actúa como timón. Un golpe brusco de ella desequilibra la acción. El tronco debe ser llevado con cuidado pues cuando se eleva el cuerpo, una flexión o extensión brusca, pueden llegar a romper el equilibrio necesario. Las piernas cumplen una labor importantísima, por cuanto regulan el alcance, al dar el impulso necesario. Por último, los brazos, que teniendo un objetivo como es la pelota, generalmente actúan como palancas que inciden ciertamente en el equilibrio general.

Toda acción en los saltos debe ser medida y regulada, requiriendo mucho entrenamiento su aprendizaje. La caída de los saltos se equilibra mucho, adoptando la posición angular, posición por la cual las piernas se proyectan en un plano hacia adelante, con respecto al plano frontal del tronco, formando así ellas y el tronco un ángulo obtuso, de concavidad anterior. La posición angular, por lo equilibrada y sólida, tiene importancia capital en la toma de los rebotes. Esta posición requiere, para ser lograda, la toma de la pelota con ambas manos.



Los diagramas a), b), c) y d), dan idea de esa variación y grados de amplitud de las posiciones de los pies.

La estabilidad, base de precisión: En los mecanismos que requieren precisión, como son los pases y los lanzamientos, por ejemplo, una mala estabilidad perjudica absolutamente la eficiencia.

El estar mal parados, el ubicar mal las piernas o el saltar desequilibradamente, hace hacer mal el movimiento buscado y así se afecta la precisión. Hay jugadores que mueven muy bien los brazos, pero no hacen goles o pasan mal. Muchas veces el defecto radica en la posición de las piernas.

En otros casos, hay jugadores que suelen caerse con frecuencia y adjudican ese hecho a "ilejedad de los tobillos" o rodillas. Es difícil deshacerse del mal, si se observa la mecánica de desplazamiento. Muchas veces observaremos que juegan con las "piernas pegadas". Los mecanismos "sensibles" necesitan buena estabilidad para el equilibrio y para el apoyo del movimiento.

VALOR RELATIVO Y COMPARATIVO DE LA ESTABILIDAD CON RELACION A LAS TECNICAS

Si cumpliéramos absolutamente la primera ley sobre estabilidad veríamos que, teóricamente, tendríamos que separar las piernas al máximo para estar seguros de la posición. Por cierto que ello no es absoluto y que se cumple relativamente.

En la pre-acción no puede haber una estabilidad "exagerada", puesto que ello no permitiría partir o lanzarse inmediatamente para una acción determinada. El caso del pivot, mencionado párrafos antes, completa la exemplificación de esta observación para considerarla así como principio. Hay

EL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD EN LAS POSICIONES Y MOVIMIENTOS DE PIERNAS.

En cumplimiento con las leyes enunciadas, surgen posiciones básicas de piernas que se utilizan en las posiciones y movimientos.

Los pies separados y paralelos y los pies separados y oblicuos son la base de esas posiciones y los distintos grados de estabilidad se determinan adecuadamente para cada mecanismo, separando los pies en los ejes transversal y longitudinal.

momentos en que se está con poca estabilidad, pero con buen equilibrio, en la acción o pre-acción, que asegura una buena técnica.

LEYES FISICAS SOBRE LINEAS DE FUERZA

El nacimiento de una fuerza, da una líneas de trayectoria determinada; el aprovechamiento de esa línea de fuerza será total, cuando la reciba directa y equilibradamente el objetivo de la misma.

Un impulso ordenado por el cerebro llega al grupo muscular que lo administra; si esa administración no lo transmite por mecanismos que lo aprovechen totalmente, se perderá la precisión del cálculo hecho sobre la necesidad de la intensidad del impulso. Si ejecutamos un pase con un mecanismo de acción convergente, todas las líneas de fuerza gastadas por el segmento que las originó se transmitirán plenamente y se logrará precisión; pero si realizamos un movimiento divergente o antagonístico, la trayectoria se verá afectada y no conseguiremos nuestro objetivo.

En el mecanismo del desplazamiento o de la carrera, muchas veces no se trabaja, actúa o enseña, teniendo en cuenta las posibilidades de movimientos que tienen las piernas en sus articulaciones de rodilla y tobillo. Así pues, se logra poca efectividad o también lesiones de meniscos o ligamentos. Para partir velozmente en direcciones laterales u oblicuas, es necesario previamente girar sobre los pies para "acomodar las piernas" a los efectos de que puedan actuar con toda potencia. Al trabajar en el plano que le corresponde (uno solo), el mecanismo de flexión y extensión de la pierna en la carrera, se cumple con toda eficiencia.

Del mismo modo, el "apoyo" es la acción convergente de un movimiento en favor del objetivo (pase-lanzamiento), por el cual no se afecta, por acción opuesta o detención brusca del movimiento, la precisión buscada. Si por ejemplo lanzamos al cesto, de pecho, y al terminar retraemos bruscamente los brazos, habremos afectado la preci-

sión del mismo (esto es muy común y por ello en ese caso se aconseja dejar los brazos arriba). El apoyo requiere soltura y no es, en esencia, más que dejar cumplir totalmente sus objetivos a las líneas de fuerza imprimidas a una acción.

TONISMO Y PRE-ACTION

Tonismo es el estado de semicontracción en que se encuentra un músculo, previamente al trabajo. Con un sentido más amplio y genérico, tonismo es el estado de tensión general del sujeto, en que se debe encontrar previamente a la acción de juego. La pre-acción comprende el tonismo (físico) y el estado psíquico de atención que ubica al sujeto para la participación inmediata en una acción de juego. Un jugador en preacción debe adoptar posiciones básicas que lo preparen para responder de inmediato a una acción.

La posición de semiflexión, con el tronco ligeramente inclinado al frente, como si se estuviera en posición de partir, con una pierna ligeramente adelantada y separada con respecto a la otra, o con ambos pies paralelos; la vista al centro de acción del juego y con la cabeza levantada, da idea total de lo que debe ser la posición y estado de pre-acción. Esta posición puede ser más o menos idéntica en defensa o en ataque, ya que ella es preparatoria para correr o desplazarse, que son los movimientos de introducción a la acción propiamente dicha.

Posiciones "muertas" del jugador de básquetbol.

Las posiciones absolutamente erguidas, con las piernas extendidas y con las caderas casi llevadas hacia adelante, que no traducen ninguna impresión de trabajo, sobre todo cuando se está en roce de la pelota, son posiciones negativas ("muertas") del jugador. Un hombre en juego, en esa posición, no da ninguna sensación de peligrosidad, ni de inquietudes de acción, que preocupan al defensor o al atacante, según los casos y es fácil que sea sorprendido por el adversario.

Acción y relajamiento.

El ritmo de juego permite las dos

formas de conducta física y psíquica. Es agotador permanecer durante todo el lapso de la competencia en pre-acción o en acción. Hay momentos donde es posible aflojarse, relajarse para dar un descanso al cuerpo. Esos instantes hay que saber elegirlos y emplearlos. Las detenciones reglamentarias del juego, la espera en defensa hasta que "entre" el atacante, etc., dan oportunidad a ello. Para ayudar a la relajación es conveniente soltarse con movimientos suaves, con verdaderas sacudidas de las masas musculares, que se logran sacudiendo los brazos y las piernas con movimientos suaves. Las inspiraciones y espiraciones profundas también actúan favorablemente para aflojar la tensión del juego. Saber modular la acción y la relajación, es un recurso extraordinario para reservar energías durante el juego.

MECANISMO DE LA CARRERA

La carrera exige un accionar bien articulado y amplio. Es preciso elevar las rodillas y hacer trabajar las piernas en un sólo plano. Teóricamente no se puede correr sino en dos direcciones: hacia adelante y hacia atrás. Para correr en cualquier otra dirección es necesario previamente girar y luego correr. Hay oportunidades en que la necesidad de seguir a un oponente o de controlar visualmente las acciones del juego, exigen una rotación del tronco para poder ver bien; pero en ningún momento se debe violar el mecanismo "articulado" de la carrera. Nunca se debe correr dando espaldas al juego, ni aún para el retorno a la defensa. Es necesario dar la espalda hacia afuera de la cancha o hacia el lado opuesto a donde se desenvuelven las acciones y en esa forma correr cómodamente sin peligro de ser sorprendido.

La carrera hacia atrás exige que se articule el movimiento, para lo cual es necesario elevar los talones y llevar bien atrás la pierna que lleva el avance. Vale decir, que en cada paso se debe ganar el mayor terreno posible.

Desplazamiento es el mecanismo por el cual se mueven las piernas lateral

mente, en acción alternada de abducción y aducción, permitiendo trasladarse lateralmente, manteniendo siempre el frente a las acciones y objetivos.

El desplazamiento es por excelencia mecanismo de defensa aún cuando se utiliza también en ataque. El desplazamiento se realiza en acción de semiflexión de piernas y comprende un salto con dos tiempos sucesivos de apoyo de ambos pies. El desplazamiento se inicia con la acción de la pierna del lado opuesto a la dirección del mismo. Puede hacerse en cualquier dirección: al frente, a los costados y oblicuo o adelante y atrás. En los oblicuos, la pierna del lado opuesto a la dirección del traslado, cruza por adelante o atrás de la otra, según la dirección (oblicuo adelante-oblicuo atrás). Cuando se realizan desplazamientos oblicuos hacia atrás, no es conveniente cruzar la pierna por atrás, más que una vez (la primera y luego se gira el cuerpo, accionando como si fuera oblicuo al frente. De no hacerse así se "trablan las piernas y se pierde estabilidad".

Cambios de velocidad.

El jugador que se desplaza con carrera, tiene en los cambios de velocidad un recurso extraordinario como fin. En la acción de ataque, muchas veces un cambio de velocidad origina una desmarcación positiva. Los cambios de velocidad se realizan con dos o tres pasos breves y veloces para su aumento, o con una semidetención brusca de la carrera. Gasi siempre los cambios de velocidad han de ir unidos a los cambios de dirección. La carrera debe ser variada en ritmos y en direcciones cuando se realiza en acción de ataque, con excepción de las cortadas hacia un objetivo preciso.

MECANISMO DE LAS PARTIDAS

Las partidas son la iniciación de las carreras o desplazamientos. Se deben realizar iniciándolas con la pierna del lado opuesto a la dirección de la carrera. Con excepción de la partida al frente, todas las demás exigen

ión, planta y pierna, continuada y energética, hace las veces de resortes, que ayuda al esfuerzo de los extensores. Muchos jugadores no aprovechan bien ese movimiento articulado.

La elevación exige una posición equilibrada, en la que gravitan todos los segmentos del cuerpo. Cuando se pica con un solo pie, la pierna contraria a la de pie, actúa como motor de elevación, ayudando en el impulso (caso de la bandeja).

En la elevación se debe alcanzar la extensión máxima, pues el objeto es tomar la pelota lo más arriba posible, para evitar la acción semejante del opositor. Durante los saltos existe en general, el defecto de que los jugadores no extienden del todo los brazos y así, hacen un esfuerzo innecesario y pierden posibilidad de tomar la pelota lo más alto posible. Este error se convierte en vicio de mecanismo con frecuencia, por lo que se requiere adiestramiento periódico.

La caída es muy importante como protección física y como mecanismo técnico. Se debe caer sobre la planta anterior de los pies, para apaciguar el golpe y evitar posibles lesiones. Si se cae sobre las dos piernas simultáneamente, deben estar éstas separadas adecuadamente 50 a 60 cms. y en lo posible una adelantada a la otra con separación suficiente para afianzar la estabilidad. Según los casos se puede caer con pies paralelos, pero cuando se ha logrado tomar la pelota es aconsejable caer en posición angular o perfilarse durante la caída, para colocarse protegiendo la pelota. Cuando la caída es sobre un pie, el otro tomará la posición equilibrada que las acciones requieren o, según el caso, seguirá en carrera o en drible. Cuando se tiene la pelota es menester dominar el mecanismo del ritmo de dos tiempos y en tal sentido, dominar las caídas con ambas piernas.

Los saltos de disputa de pelota en posición fija, han de ser verticales, para evitar el "foul". Toda pérdida de equilibrio en los saltos, generalmen-

te son penadas en contra del que las incurre.

Los saltos con o para "cacheteo" deben ser dominados con una marcada extensión del tronco atrás, para poder tener buena base para la acción de brazos. Si esos saltos se realizan accionando hacia adelante, generalmente se pierde el equilibrio y el golpe a la pelota es desmedido. En todo salto, tan importante como el salto en sí, es la posición previa. Cuando se "ganó la posición", se tiene un porcentaje elevado del salto ganado. Dicha posición es la próxima con respecto a la zona en que se encuentra la pelota. En el tablero, es el lado más cercano a él.

Los saltos interceptando pases deben hacerse tomando impulso, en trayectoria convergente a la que lleva la pelota, o cortando su camino, es fácil que nos pase, sacándonos completamente de posición.

MECANISMO DE LAS FINTAS EN BASE AL MOVIMIENTO DE PIERNAS.

Una finta es una acción simulada. Todas las fintas en base al movimiento de piernas no deben comprometer la posición con amplitud tan grande del movimiento inicial (finta), como para que perjudique al movimiento real de acción verdadera.

Finta simple

Consiste en insinuar un movimiento de partida hacia un lado, volcando el cuerpo y la pierna hacia ese lado, y partir hacia el lado contrario.

Finta doble

Sobre el mismo mecanismo anterior, se amenaza salir en una dirección, luego se simula volcarse al lado contrario y se concluye saliendo hacia el lado que se amenazó primero. En la finta doble se aconseja no desplazar los pies, aunque sí, insinuar la acción con las rodillas.

Como variantes existen, entre otras, la finta y ataque sobre el mismo lado, las fintas hacia atrás con giro invertido sobre el mismo mecanismo simulando que las fintas al frente.

El desplazamiento de la pierna de partida, como así también el giro y la acción del cuerpo protegiendo la pelota, es muy importante en todos los mecanismos de las fintas, ya que siempre se tiene al defensor muy encima.

Es conveniente valorar la importancia de no repetir demasiado las fintas, como así también, el poseer el mayor número de recursos posibles ya automatizados; no basta conocerlos, es preciso ejercitártlos hasta que se dominen con toda facilidad.

La riqueza de fintas está supeditada al espíritu creador de cada jugador y las mencionadas, solamente se estudian como movimientos básicos.

También se utilizan los movimientos de brazos como fintas, cuando se está por supuesto, en poder de la pelota. En estos casos el mecanismo radica en la simulación de pases y lanzamientos.

FUNDAMENTOS DE COORDINACION COLECTIVA EN DEFENSA Y EN ATAQUE.

En defensa

El cambio de marca. Cuando por cruces, cortinas o acción de "poste" se interpone un atacante entre el defensor y su atacante, solamente el cambio de marcación entre los dos defensores vinculados, hará posible una defensa eficiente. El cambio de marca exige un entendimiento convencional. Se dice que "se pida el cambio" por cuanto no es posible a veces, por la posición del compañero defensor del "cortinado", descubrir la acción provocada. El cambio debe ser pedido por el PRIMER DEFENSOR que descubra el mecanismo atacante.

Los cambios de marca en los casos de cortina volante, deben hacerse con mucha velocidad de piernas, para poder desplazarse sin perder la posición defensiva y para ganarla ampliamente.

Flotar. Es el procedimiento defensivo por el cual ante los cruces o intento de cortina, el defensor efectuado retrocede, dejando hacer el cruce o esperando la desmarcación más cercanamente al tablero. El "flotar" suele ser peligroso cuando el atacante está cerca del tablero, pues en esos casos se puede parar bruscamente y tirar al cesto. Es un recurso efectivo para los ataques en "ocho".

La modulación colectiva en la defensa. En acción defensiva existe una acción principal y otra secundaria. En la primera se acosa al equipo atacante y en la segunda se observa y cubre el campo. Modular colectivamente la acción defensiva es cumplir estrictamente esas dos funciones. Cuando un equipo ataca, necesita espacios de penetración y desenvolvimiento amplios, para su mecanismo dinámico. Si la acción secundaria de la defensa se cumple, cubriendo equilibradamente el campo, y las calles de penetración son estrechas, haciendo esto sin abandonar la marca individual, se logrará entorpecer la acción de ataque. La modulación requiere adiestramiento dirigido para que cada jugador afiance el concepto de responsabilidad y su mecanismo. La modulación no cabe en los momentos de apremio, pues en esos casos hay que ir en busca de la pelota.

La marca individual no debe alterar la formación defensiva.

Este concepto exige que cada equipo se imponga una labor defensiva coordinada. En toda acción interesa el que brantamiento del plan de ataque, por intercepción de pelota o entorpecimiento de la coordinación y la toma del rebote. Ese plan de acción hace que nos preocupe especialmente la posición de los hombres más capaces para la segunda función. Si observamos bien, ya va a existir una correspondencia en los hechos. El mecanismo de coordinación, cuando se realiza alejado del tablero, generalmente provoca gran movilidad y desplazamientos apilados. Los hombres ligeros y veloces pueden cumplir la labor defensiva en esa zona con eficiencia.

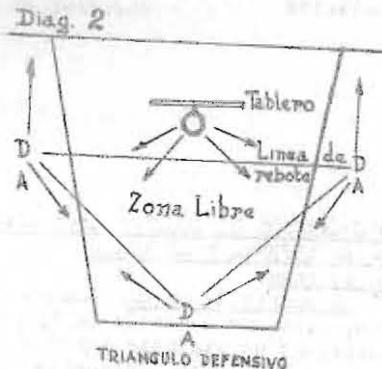
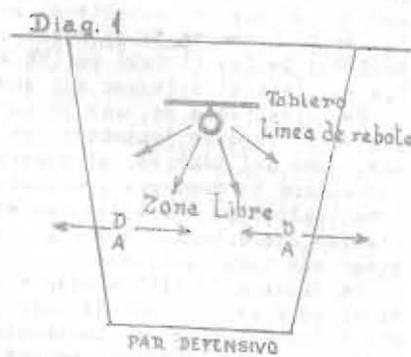
En las cercanías del tablero, las secciones tienen menos desplazamientos y en consecuencia se pueden confiar a hombres más altos que, teóricamente, son más lentos y así ubicados, estos a últimos capaces especialmente para el rebote, cumplirán la doble función. Todo esto por cierto, ha de quedar supeditado a la capacidad comparativa de los opositores en los puestos que desempeñen.

Así pues, es necesario tener presente, aún en los sistemas defensivos individuales, la conveniencia de ubicar a los defensores de acuerdo a un planteo racional.

En el sistema de hombre a hombre, lógicamente, no puede existir una formación defensiva, pero sí, un planteo defensivo en base a la distribución de las responsabilidades defensivas.

Toda marcación debe tender a "desarmar los planes de ataque del equipo opositor". Esto se puede hacer observando el "mecanismo básico" y los "hombres base de juego". Sobre ellos se ajusta la marcación o la distribución en el campo, con el objeto de entorpecer el desenvolvimiento.

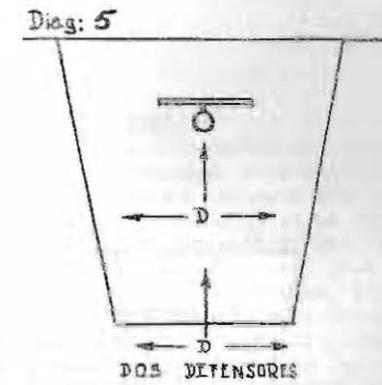
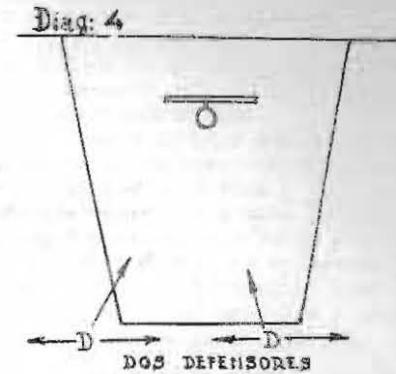
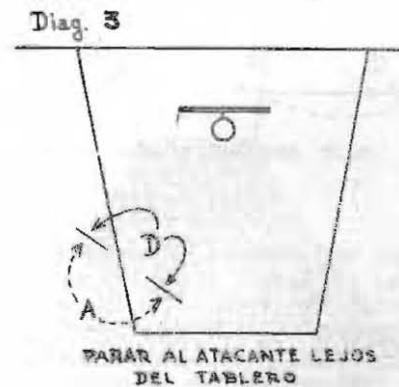
El dominio del tablero. Muchos pueden ser los mecanismos defensivos del tablero. El solo hecho de cumplir el principio de que el defensor debe estar entre el tablero y el atacante, sería suficiente para encerrarlos a todos; pero la distribución adecuada de los defensores y la ventaja de una buena posición, dan frutos positivos. Existen puntos básicos (posiciones) que se deben dominar y si ellos se pueden hacer colectivamente (dos o tres jugadores) se garantiza el éxito. El par o el triángulo defensivo son los más eficaces, superando el triángulo a todos los otros, por la distribución equilibrada de los hombres, con respecto a la línea de los rebotes. Dg. 1 y 2.



Parar al atacante lejos del tablero. Cuando se produce un lanzamiento, generalmente los atacantes próximos al tablero "entran" en busca del rebote. Es función importante de "todos los defensores" el parar la trayectoria del atacante. Esto se logra fácilmente cuando existe preparación para ello, realizando un giro invertido hacia la dirección de entrada.

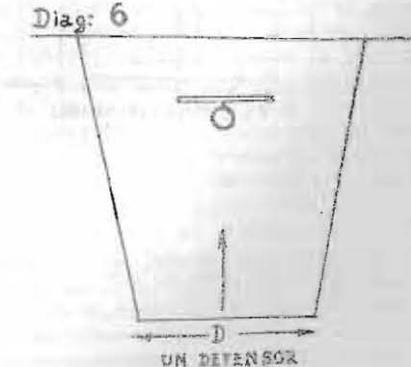
El giro invertido debe hacerse sobre el pie del lado del ataque y el cuerpo en su traslación debe proyec-

tarse hacia atrás, en línea recta para interponerse, a los efectos de no incurrir en bloqueo. (Dg. 3).

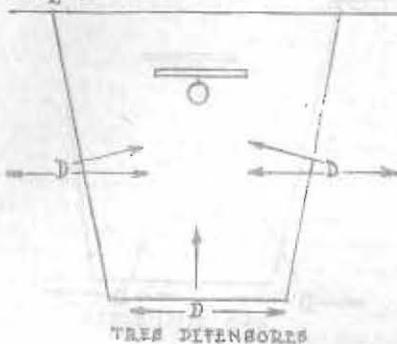


Si todos y cada uno de los defensores impone la parada del atacante, el rebote será fácilmente tomado, más cuando la pelota llegue a picar en el suelo, en su trayectoria de regreso. Cuanto más lejos se para el defensor, más amplia será la zona libre indicada en el Dg. 2, del triángulo defensivo. Aún cuando en la parada del atacante, se le da la espalda al mismo, ello no perjudica el principio defensivo, por la circunstancia y el lapso de tiempo empleado para ello. Con ese mecanismo el defensor que se encuentre cerca del tablero podrá tomar el rebote con comodidad.

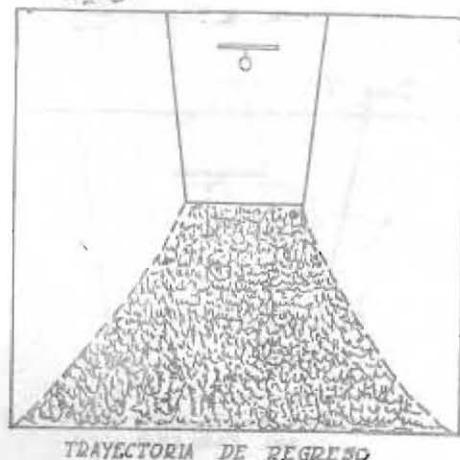
El dominio del eje de la cancha. El retorno a la defensa. El principio individual explícito sobre estos mecanismos es idéntico para la labor de coordinación colectiva. Según la característica de ataque del contrario, la primera etapa del regreso a la defensa, con el dominio del eje de cancha, se puede cumplir en las condiciones y formas que determinan los Dggs. 4, 5, 6, 7, y 8.



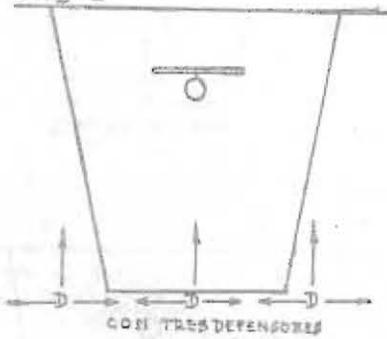
Diag. 7



Diag. 9



Diag. 8



CON TRES DEFENSORES

Trayectoria de regreso. La trayectoria de regreso ha de tener una forma de embudo, para dominar el eje de cancha y pasar luego a cumplir las responsabilidades individuales de colocación o marcación (Diag. 9).

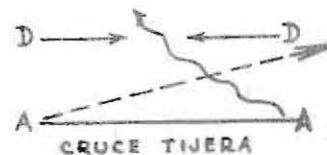
fensivo del opositor. Este desplazamiento se hace por "afuera". (Dg.10).

Diag. 10



Los cruces se pueden hacer con o sin pelota. En los cruces con pelota, el que pasa debe cruzar por "adentro" (vale decir, entre el defensor del compañero y éste), con respecto a quien va dirigido el pase. Si se deja mucho espacio entre los compañeros que cruzan, es fácil que se interponga el defensor. En el mecanismo de cruce se debe proteger la pelota, realizando un perfilamiento a modo de pantalla en el momento de pasar o recibir la pelota. Este tipo de cruce con acción doble y por adentro, se llama "tijera" (Diag. 11).-

Diag. 11



En ataque

Las cortadas. Todas las carreras de penetración hacia el cesto, con y sin pelota, tienen el carácter de cortadas, pero con mayor propiedad se llaman cortadas, a las carreras sorpresivas de penetración, con y sin pelota, que se realizan estudiando la marcación del opositor. Las cortadas se realizan con verdaderos piques de velocidad y cuando se recibe o se entra en doble con pelota, se requiere un perfilamiento del cuerpo para protegerla de la acción defensiva. Toda cortada provoca un intento defensivo veloz del opositor, por lo cual se debe pasar la pelota al lado contrario del que viene el defensor, para garantizar el lanzamiento.

Los cruces. Son los mecanismos por los cuales dos jugadores que avanzan en direcciones opuestas, pasan a una relación de distancia que puede llegar a favorecer su desmarcación. Los cruces también se pueden hacer por desplazamiento de un jugador que pase junto a otro que está parado, buscando con ello entorpecer el desplazamiento de

El objetivo de los cruces o tijeras es la desmarcación o el logro de la descolocación del defensor o el llevar al defensor al contrapié.

Ello no quiere decir que el conseguir alguna de estas ventajas habilite al atacante para el lanzamiento o para la entrada al gol.

Una desmarcación o desequilibrio provocado en la defensa individual, resiente la defensa colectiva y ello es motivo que beneficie a todo el equipo. Un jugador desmarcado puede accionar con mayor libertad, no solamente para buscar el gol, sino también para facilitar nuevas desmarcaciones y mecanismos efectivos en favor del gol.

SISTEMAS DE DEFENSA.

Los sistemas defensivos han llegado a constituirse como consecuencia de la evolución de las acciones ofensivas que, progresivamente fueron superando a la labor individual, del jugador en función defensiva. Así pues se lograron formas sistematizadas, luego de pasar por las etapas de la defensa individual y de la defensa de posición desarrolladas preferentemente por la labor de cada jugador en función de su propia capacidad.

Todo sistema defensivo ha de tener cohesión colectiva y aún en el sistema de defensa hombre a hombre, donde la labor primordial recae en la acción de cada jugador, la tarea de cada uno de ellos ha de estar condicionada a su ubicación en el campo y a la función del equipo proyectada, para oponerse a las características o formas de ataque del conjunto rival.

Los sistemas de defensa están clasificados en dos grandes grupos: los que optan por la defensa individual y los que se deciden por la defensa en determinados territorios o zonas del campo de juego.

De las variantes parciales o combinadas de estos dos grandes grupos surgen los sistemas más difundidos que se aplican en la actualidad. La clasificación considerada por diversos autores responde a la enumeración siguiente: defensa de hombre a hombre; defensa de hombre a hombre con intercambio ante cortinas; defensa de hombre a hombre apremiante; defensa de hombre a hombre con rotación; defensas de zona, 2-1-2, 2-2-1, 1-2-2, 2-3, 3-2 y 1-3-1; defensas combinadas, etc.

Desde nuestro punto de vista adoptaremos, a los efectos de simplificar el aprendizaje, tres grandes grupos con las variantes de cada uno de ellos; así pues estudiaremos: defensa de hombre a hombre, defensa de zona y defensas combinadas.

En la defensa de hombre a hombre, la base fundamental radica en la oposición de valores; en la defensa de zona se atiende preferentemente el cuidado de territorios o zonas de juego; y en la defensa combinada es básico el desarrollo combinado de las funciones de las dos primeras, cumplidas permanentemente, transitoria o alternadamente por distintos jugadores.

Las variantes de cada una de ellas estarán determinadas por la aplicación con criterio táctico de ciertos elementos o formas de juego defensivo. Así por ejemplo: se aplicarán como formas permanentes o recursos transitorios para la defensa hombre a hombre, el cambio de marca o rotación ante cortinas; la acción apremiante en media cancha o en toda la cancha, etc.; y para las defensas de zona, las variaciones de traslación y el reemplazo de puestos.

SISTEMAS DE DEFENSA HOMBRE A HOMBRE.

El sistema defensivo de hombre a hombre es la forma básica fundamental de coordinación colectiva, en esta parte de juego del basquetbol.

Teniendo en cuenta que el principio de su esencia es la oposición individual, surge la responsabilidad de cada uno de los integrantes del equipo que, para el logro de su función habrá de prodigarse y poseer la mayor

cantidad de recursos, vale decir, de fundamentos individuales en acción de defensa. Este imperativo tiende a asegurar en el equipo la eficiencia individual por la jerarquía que otorga a cada uno de los jugadores, y así, sumando ese valor a los que se desprenden de los demás principios fundamentales que dan cohesión a la labor de equipo, es posible obtener del conjunto, resultados de máxima eficiencia.

Considerando pues, que la base fundamental del sistema de defensa de hombre a hombre es la oposición individual, es necesario para su aplicación, acondicionar las responsabilidades de cada uno de los jugadores a dos normas primordiales: Primero: a las condiciones y características del opositor a quien se marca y Segundo: a las funciones que deba cumplir como defensor en razón de su labor inmediata (rebote, perseguidor, defensor del hombre poste) o mediata (función de punta de lanza - "chasser" (1) -, o de apertura en el contraataque).

Descontado está que la estatura o la velocidad de los jugadores atacantes deben ser tenidas en cuenta para la asignación de las responsabilidades defensivas, pero, en lo posible, la acción individual no debe alterar la función de cada jugador en su labor colectiva. Por ejemplo: si en un equipo el defensor más alto trata de marcar a un opositor de estatura también elevada que juega cerca del tablero, y con criterio táctico este último se aleja de esa zona para arrastrar a su perseguidor y no darle oportunidad de disputar el rebote, necesariamente debe preverse un cambio de marca que habilita posibilidades al defensor para cumplir su función específica de defensor rebote.

La función del sistema de hombre a hombre se desarrolla pues, asignando un atacante a cada defensor. Así, en consideración a las dos normas principales enunciadas precedentemente, para asignar o tomar responsabilidades defensivas se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

1 - Condiciones y características del atacante.

2 - Puesto y función del atacante en la coordinación del contraataque o ataque fijo.

3 - Zona donde juega o centraliza a su juego el atacante.

4 - Funciones a cumplir por el defensor en el planteo defensivo o en el ulterior desarrollo del contraataque de su equipo.

El sistema defensivo de hombre a hombre se cumple generalmente "tomando al hombre" en la zona de defensa, vale decir, después que aquel ha pasado la línea media del campo de juego.

Respetando los fundamentos individuales de acción defensiva, el jugador que espera al rival no debe, en su tránsito, pasar de la línea de tiro libre, pues si su rival llega hasta ese punto sin tener cerca a su defensor, estará en condiciones de poder hacer un lanzamiento al cesto con mucha posibilidad.

Por otra parte, las variantes tácticas de aplicación de este sistema determinarán si la marca se toma en media cancha, o en un tercio de cancha, en un cuarto de cancha o en todo el campo de juego.

Para utilizar este sistema contra equipos que tienen buena eficiencia en los lanzamientos de distancia, es suficiente su aplicación estricta en un tercio de cancha, vale decir, dentro de la zona que tiene un radio máximo de 8 a 9 mts. del cesto.

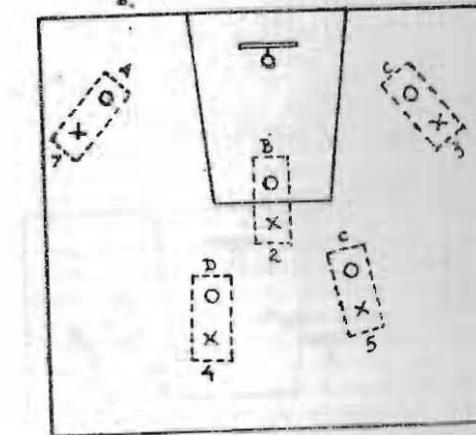
En el Diag. 1 los jugadores A, B, C, D y E tienen asignado un atacante cada uno, que son respectivamente los jugadores 1, 2, 3, 4 y 5. Aquellos en su función defensiva deben perseguir a éstos en todos sus desplazamientos, prescindiendo de su colocación y las variantes que se apliquen dentro del sistema de hombre a hombre determinarán si deben hacerse intercambios ante cortinas, si deben flotar, etc. El sistema de defensa de hombre a hombre estricto, sin cambios, es defendido por muchos entrenadores.

En verdad, todo sistema de juego de

se adapta a las posibilidades de aplicación de acuerdo al rival. Pretender ser absoluto, es un error, pues en esa forma se desestima el valor de lo táctico y la riqueza de la técnica adaptada que son pilares del basquetbol moderno.

En la aplicación del sistema de hombre a hombre es muy importante incluir y automatizar desde un principio el aprendizaje, los fundamentos de coordinación colectiva en defensa.

Diag. 1



En el sistema de defensa hombre a hombre cada defensor "toma a un atacante" y es responsable de su acción en toda la zona de defensa determinada convencionalmente.

VARIANTES DEL SISTEMA DE DEFENSA DE HOMBRE A HOMBRE.

Sistemas de defensa de hombre a hombre con intercambios ante cortinas.

En esta variante del sistema de hombre a hombre, se aplica el fundamento defensivo de intercambio ante cortinas. En el intercambio se presenta un

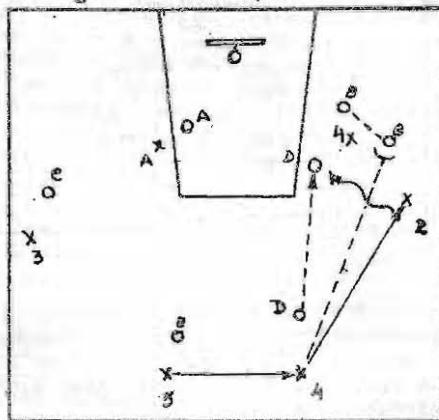
verdadero trueque de responsabilidades defensivas entre los jugadores que actúan contra las parejas que realizan cortinas ofensivas.

En este sistema, además de la enseñanza del mecanismo de los intercambios, es importantísimo enseñar y llegar a automatizar en el equipo, creando el hábito de su empleo, la intercomunicación, aviso o pedido del intercambio de atacante. Para ello se debe determinar el empleo de la palabra CAMBIO.

La aplicación del intercambio debe hacerse solamente ante situaciones inminentes. En este sentido, han de ser más imprescindibles los CAMBIOS en las zonas 1 y 2 que en la 3.

En el Diag. 2 se muestra un caso de intercambios que anula la acción cortinada de dos atacantes.

Diag. 2

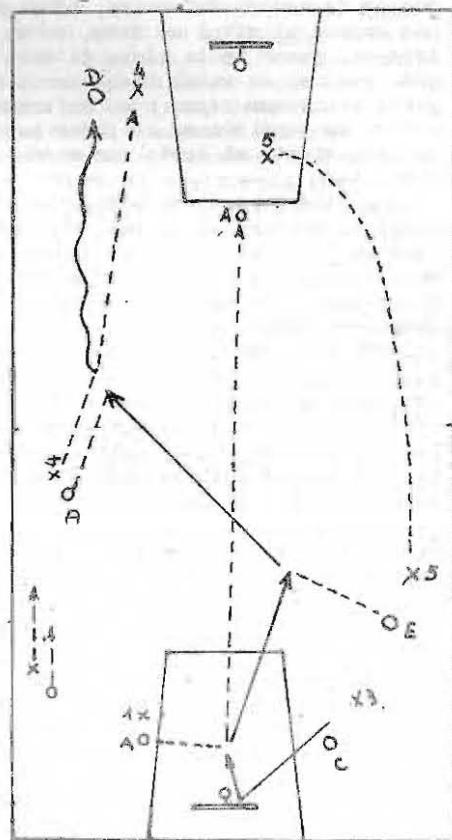


Intercambio: El jugador número 4 que está defendido por D, pasa a 2, cuyo defensor es B y cortina a este último. B, interceptado, no puede seguir a su rival 2 y pide CAMBIO. El defensor D que seguía en principio a 4, no tiene dificultad en hacerse cargo del jugador 2, que en este caso, aprovechando la cortina que le hizo su compañero, sale en drible hacia el cesto. Este ejercicio se ve aplicado en una formación de ataque 2-2-1.

Cambios en la defensa del contraataque.

La aplicación de los cambios de colocación en el desarrollo del juego puede oírse otras variantes. Es frecuente en la realización de los contraataques, cuando los defensores en el momento de haber actuado en función de atacantes, tuvieron a su vez como defensores a jugadores distintos a los que ellos deben marcar, se vean sorprendidos por una cortada de su rival y pierdan la colocación defensiva.

Diag. 3



En estos casos hay que preverlos en el momento y coordinar con el compañero que actúa más retrasado, casi siempre en función de equilibrio defensivo, un CAMBIO momentáneo hasta poder "bajar" y alcanzar a su rival. Este tipo de cambio hay que coordinarlo, preferentemente, con el compañero que actúa del mismo lado o costado de la cancha. Los jugadores que se suelen encontrar en esta situación son los hombres postes o pivot o simplemente, los delanteros.

En el Diag. 3 se ejemplifica este caso. Después de un lanzamiento del jugador 3 que al no ser convertido produce un rebote, que es tomado por el jugador A, este inicia la apertura del contraataque, con un pase a su compañero B. Suponiendo que en la distribución de las responsabilidades defensivas el jugador 1 deba marcar a C y el jugador 3 al jugador A; en este caso, ante el contraataque de A, quien después de pasar correría por la calle central apoyando el desarrollo de su pase, 3 se vería sorprendido por la ventaja de la posición de aquél y perdería su colocación defensiva. En este caso, 3 deberá pedir cambio y será entonces su compañero 5 que está retrasado, quien a pesar de tener que marcar a B, bajaría rápidamente para retener a A hasta que llegue su compañero 3. Con esta función colaboraría también el jugador 4.

Sistema de defensa hombre a hombre con flotación.

Aun cuando la flotación está involucrada dentro de los fundamentos de coordinación colectiva en la defensa, su aplicación específica en el sistema y tiene valores propios de jerarquía.

Debemos recordar qué el "flotar" es un fundamento defensivo, aplicable también contra el ataque con cortinas, aun cuando es relativamente peligroso ponérselo en práctica en las zonas cercanas al tablero pues la distancia que se concede momentáneamente al atacante, es espacio suficiente para permitir un lanzamiento rápido. De todas maneras la aplicación de este sistema

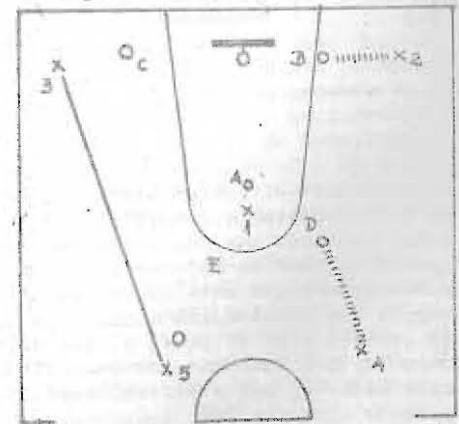
se adapta a los ataques incisivos realizados en base a cortadas y contraataques de desplazamientos veloces y con jugadores muy hábiles en la penetración hacia el cesto.

Generalmente los equipos que buscan el gol en base a la penetración hacia el cesto, no poseen el hábito de pararse, mirar y lanzar desde media distancia y, en consecuencia, este sistema que tiende a cerrar las calles hacia el gol, suele ser efectivo.

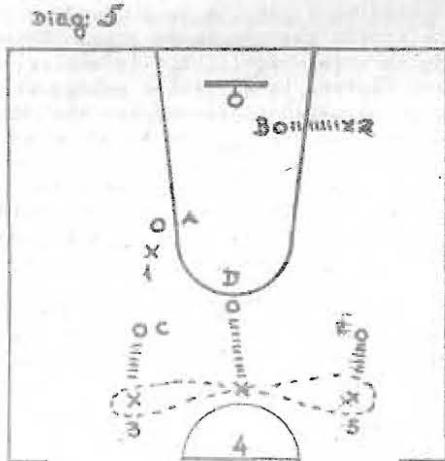
En esta variante se sigue la norma siguiente: los jugadores que marcan a los rivales que realizan la acción fundamental de ataque notan "sobre" ellos y flotan solamente ante los cruces y las cortinas; los jugadores que custodian a los que en ataque cumplen la acción secundaria de juego (despeje de zona - equilibrio defensivo), deben flotar. La flotación puede tener como objetivo el cerrar los caminos hacia el gol o el colaborar con algún compañero que defiende al rival más difícil (poste o pivot) o más alto. En este último caso, al flotar se puede cubrir de frente a ese rival y limitar las posibilidades de que reciba un pase.

En los Diag. 4, 5 y 6, se ejemplifican casos en los que se aplica este sistema ante diferentes ataques fijos.

Diag. 4



Ante un rival que ataca en formación 2-1-2, el equipo defensor está en flotación. En este caso la acción fundamental de ataque está representada por los jugadores 5 y 3. Sobre ellos E y C marcan cuidadosamente. Lo mismo hace A con respecto a 1, pues este se encuentra en condiciones de recibir un pase de inmediato. B y D flotan. D cubre la entrada sobre el poste. B está cerrando el cesto y en distancia accesible para recoger un rebote.

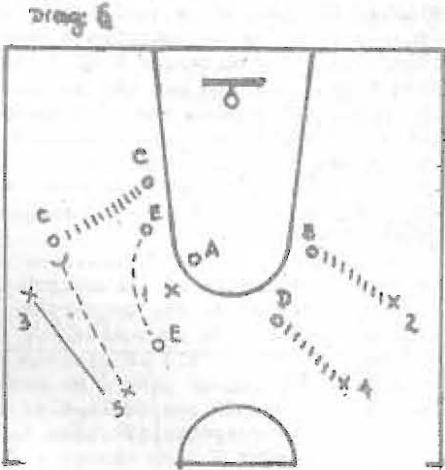


En este caso y defendiendo un ataque en formación 2-3, el jugador 5 pasa a 3 y pretende cortinar al defensor C. Este flota eludiendo la cortina y permite la acción de su compañero E. Realizándose la acción fundamental de ataque en ese costado de la cancha, los defensores B y D pueden flotar, cerrando el acceso al gol y ubicarse preferentemente para defender el tablero.

REFERENCIAS

- DEFENSORES.
 - ✗ ATACANTES.
 - → TRAYECTORIA DE LA PELOTA.
 - → → DEL HOMBRE.
 - ~~~ DIBLLE.
 - ~ CORTINA.
 - MANI FLOTACION (Distancia de inercia-
ción a retorno hacia el tablero.

En este caso el equipo atacante planea su acción sobre la formación 1-3-1 y están actuando sus hombres bases con cruces en ocho de tarcetos. Como es lógico suponer que esta labor tiende a lograr una penetración apoyándose en el poste 1 o en el pivot 2, los defensores C, D y E flotan cerrando el camino hacia el gol y dificultando los pases a aquellos dos jugadores.



Sistemas de defensa apremiante de hombre a hombre.

Esta variante defensiva del sistema de hombre a hombre se constituye en un recurso técnico de gran valor táctico.

Su elemento diferencial es la "marcación sobre el atacante", realizada simultáneamente por todos los defensores. La actitud debe ser energética y decididamente agresiva, sin que ello signifique que deba existir contacto personal. La persecución permanente y a la menor distancia posible del opositor, pretende molestar el desenvolvimiento del ataque y anular o retardar los planes ofensivos. Demás está decir que este tipo de acción defensiva habilita mejores posibilidades para la intercepción de pases brindando oportunidades para recuperar la pelota.

Este sistema defensivo se puede aplicar en media cancha o en todo el campo de juego. Aun cuando es muy agotador y no es posible aplicarlo permanentemente, se recurre a él generalmente cuando se debe mejorar el marcador. Se puede así emplear en cualquier momento del encuentro, pero, evidentemente, es el único recurso que ofrece posibilidades a los equipos que van perdiendo o con poca diferencia a favor en los minutos finales del partido. Es, por así decirlo, una defensa rigurosa.

Con criterio táctico y según las características del rival, puede utilizarse al comenzar el partido o al reanudarse la competencia en el segundo período de juego. En este caso pugna de llegar a desconcertar al rival y lograr la ventaja de recuperar sucesivamente la pelota con posibilidades de aumento del puntaje.

Este sistema defensivo puede ser aprovechado inteligentemente por los atacantes si no se dejan llevar por la desorientación, aplicando principios de coordinación en base a cruces en chocho y cortinas; pues, ante el afán de persecución a corta distancia, que ponen los defensores, es fácil presentar las situaciones de bloqueo o sorprenderlos en contrapié, con lo cual se

obtienen desmarcaciones muy productivas.

Este sistema defensivo puede aplicarse utilizando intercambios ante contingencias, con lo cual se aumentan sus posibilidades.

En este y en todos los casos se aconseja la enseñanza empleando las observaciones o avisos verbales entre los compañeros de equipo, pues en esa forma se logra una mayor unidad en la acción colectiva de defensa, además de preverse las "caídas en bloques legales".

Sistema de defensa de hombre a hombre con intercambios y flotación ante cortinas.

En verdad, los equipos superiores aplican ya hoy, con espíritu ecléctico, la defensa de hombre a hombre con todas las posibilidades que constituye una garantía para su eficiencia. De ello se desprende que tanto los intercambios como la flotación, sean considerados fundamentos de coordinación colectiva en la defensa.

En la evolución de la capacidad ofensiva de hombre a hombre que siga todo equipo, debe llegarse a dominar este sistema que nos ocupa. Lo importante es cumplir la progresión. Primariamente deberá aprenderse a defender sin cambio, pues con ello se perfeccionan los mecanismos y el espíritu ofensivo del jugador. Luego se incorporará la flotación, como recurso complementario, para completar el ciclo con los intercambios.

No debemos olvidar que, para alcanzar el automatismo en los intercambios, hemos de pasar por un proceso de coordinación en parejas y en tercetos que lleva mucho tiempo. El mecanismo en sí es fácil de interpretar y de aprender, pero su aplicación automatizada realizada durante el juego, resulta difícil.

Cuando las acciones de bloqueo legal o las cortinas se hacen a espaldas del defensor afectado, éste no descubre su situación hasta haber "caído en la trampa" y la coordinación del intercambio (que le puede ofrecer el compañero que descubrió la acción o-

fensiva) sufre de vez en cuando con la pérdida de la posición por lentitud del jugador cortinado o bloqueado. Este hecho no siempre es comprendido por su compañero de intercambio y en el caos del juego surgen las reclamaciones que interfieren al propio mecanismo y destruyen la confianza recíproca, que debe ser patrimonio de este fundamento de juego.

Cuando se utilicen los intercambios y la flotación en el mismo sistema, debe recomendarse lo siguiente:

- 1 - Los intercambios se pueden utilizar en cualquier zona.
- 2 - No flotar cuando se actúa en zona 1 y 2 si el rival tiene la pelota o está en condiciones de recibirla (Es posible flotar para evitar una cortina o un cruce realizado en estas zonas si los atacantes no tienen la pelota y buscan tan sólo la desmarcación).

SISTEMAS DE ATAQUE FIJO CONTRA DEFENSAS DE ZONA.

Los sistemas de ataque fijo contra defensas de zona se pueden ubicar en dos grandes grupos. Uno de ellos se basa en planear el ataque sobre los PUNTOS DEBILES DE LAS "ZONAS", y el otro sobre la provocación de situaciones de SUPERIORIDAD NUMERICA, originadas como consecuencia de la CONGESTION de determinados territorios defendidos por los sistemas.

Tomando como referencia esta división es posible orientarse para crear los sistemas de ataque adecuados para los diversos sistemas defensivos zonales.

Teniendo en cuenta los conceptos generales enunciados con respecto a los sistemas de juego, en los ataques contra sistemas de defensas de zonas se han de seleccionar los principios de coordinación en relación con los objetivos a cumplir y el concepto de que en los sistemas defensivos de zona el principal objetivo es la pelota, debe ser guía para toda esta orientación selectiva.

Desde el momento que en las "Zonas" se congestionan la defensa sobre el lugar en que actúa el rival con la pelota, es lógico suponer que los principios de coordinación han de ser simples, conteniendo mecanismos de resolución rápida para las situaciones que buscan el "gol", pues de lo contrario, toda acción retardada permitiría a la defensa "armarse" y "colocarse" adecuadamente para limitar las posibilidades rivales.

Otra norma general ha de ser la de realizar un rapidísimo movimiento de pelota que exija a la "zona" desplazamientos idénticos, con lo cual será posible lograr situaciones de desequilibrio en la formación defensiva, que permitiría obtener los resultados que es obvio mencionar.

Con esta orientación general pasamos a exemplificar algunos sistemas de ataque, respetando la clasificación mencionada.

SISTEMAS DE ATAQUE FIJO EN LOS QUE SE TIENEN EN CUENTA LOS PUNTOS DEBILES DE LAS ZONAS.

Para planear los sistemas en los que se tienen en cuenta los puntos débiles de las zonas es preciso trabajar sobre formaciones ofensivas adecuadas, las cuales por sí solas se constituyen en verdadero y sólido principio de coordinación. Agregando a ellas otros elementos (principios de coordinación) se aumentan las posibilidades de "quebrar" la zona y un mayor y mejor rendimiento ofensivo.

Distribución de puestos en las formaciones ofensivas.

Al planificar la distribución de puestos en las formaciones ofensivas nos encontraremos con la necesidad de cubrir posiciones de estrategia primaria o principal y posiciones de estrategia secundaria.

Así por ejemplo, en una formación ofensiva cualquiera serán considerados puestos de importancia principal los que ocupan los puntos débiles de las zonas, y puestos de importancia secundaria los que ocupan posiciones auxiliares.

En la formación 1-3-1, contra la zona 2-1-2, son puestos principales los del hombre base y los de los dos delanteros ubicados lateralmente, y se consideran puestos auxiliares a los ocupados por las posiciones poste y pivot.

Esto no significa que se subestime o desprecie la función a cumplir en acciones de estrategia secundaria, sino que su enunciado obedece a la conveniencia táctica de aprovechar situaciones complementarias que exploten una probable debilidad defensiva o que aseguren una necesidad ofensiva fundamental.

Así pues, en la formación 1-3-1, el jugador "pivot" exige a la defensa el mantenerse replegado y es factor importante en la lucha del rebote ofensivo. Por su parte el jugador "poste" exige una atención en el "corazón" de la zona 2-1-2 y limita en consecuencia los desplazamientos abiertos de la zona que imposibilitarían que el hombre base y los dos delanteros de la formación ofensiva puedan efectuar intentos al cesto con relativa comodidad.

También diremos que en este caso el jugador "poste" es un hombre para el rebote y que junto con el "pivot" ocupan posiciones en las que es posible "apoyarse" para los ataques de penetración.

SISTEMA DE ATAQUE CONTRA DEFENSA DOS-UNO - DOS.

Uno-tres-uno contra dos-uno-dos (Diag. 1).

Principios de coordinación.

- 1 - Formación.
- 2 - Pase veloz.
- 3 - Cambios de posición, sobre pasar y cruzar.
- 4 - Circulación.
- 5 - Cortinas volantes exteriores sobre pasar y cortinar.

Distribución de puestos.

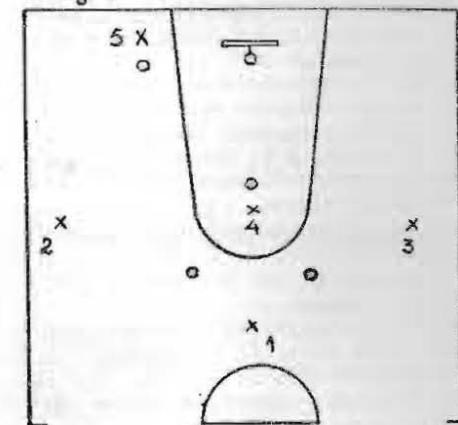
Un hombre base con muy buena capacidad de emboque de distancia.

Dos delanteros ubicados lateralmente con muy buena capacidad de emboque de distancia.

Un hombre poste alto.
Un hombre pivot fuerte.

Los tres primeros puestos enunciados deben ser ocupados por los mejores lanzadores de media distancia, pues de esas tres posiciones se van a presentar múltiples posibilidades de lanzar al cesto con comodidad.

Diag. 1



Mecanismo del sistema.

En la formación ofensiva 1-3-1 los jugadores actuarán de la siguiente manera:

El hombre base relativamente rezagado y actuando como distribuidor de pelota, se constituirá en posible "hombre gol" de distancia y en eje del equilibrio defensivo ante el contraataque rival. Es el jugador que deberá dar ritmo al ataque.

El hombre poste y los dos delanteros actuarán en una línea, paralelamente a la final y sobre la del tiro libre.

El poste no debe insistir en bajar de la línea del tiro libre, pues de esa manera se encierra y se ve limitada su posición de apoyo para con el "base" y los "Delanteros".

Los delanteros deberán ofrecerse para la recepción de los pases que, para imponer el ritmo ofensivo, ha de

nzar el hombre base. Si se desplazan demasiado hacia las esquinas del campo de juego no permitirán que la pelota circule alternativa y velocemente hacia ambos lados de la zona y en recorrido periférico, lo cual es un recurso muy positivo para descolocar y "quebrar" la zona.

El pivot debe jugar debajo del cesto, "envolviendo" a los dos defensores rivales y alternando adecuadamente su posición a estos lados de la zona restrictiva.

En las responsabilidades ofensivas es aconsejable decidir que el poste, el pivot y un delantero "carguen" al rebote ofensivo, y el hombre base con el otro delantero cumplan funciones de equilibrio defensivo.

Aplicación del principio: PASE VELOZ.

El pase veloz es un principio de gran jerarquía en los ataques contra defensas de zona.

Este se debe aplicar exigiendo, con la traslación veloz de la pelota, un gran desplazamiento de la zona. Este debe ser "movido" alternativamente hacia la derecha y hacia la izquierda en base al recorrido exterior de la pelota entre los delanteros y el hombre base.

Este solo mecanismo irá provocando un repliegue en la zona que habilitará posibilidades de lanzamientos para cualquiera de los tres puestos.

Cuando las circunstancias lo permitan también se aconseja ubicar pases de profundidad sobre el poste y el pivot, con lo cual, no solamente se podrá sorprender en descolocación defensiva a la zona, sino que se obligará a un mayor repliegue sobre el poste que dejará más libres las posiciones exteriores y permitirá en consecuencia acercarse al cesto a los "nombres fuess" en media distancia.

La pelota debe desplazarse rápidamente, entrar y salir en profundidad y recorrer la periferia con celeridad.

No se aconseja cruzar la zona con pases largos de uno a otro costado.

Esta es la forma de aplicar el "Pase veloz" como principio de coordinación.

ción.

Aplicación del principio: Cambio de posiciones.

Cada uno de los jugadores, con sus puestos adyacentes puede cambiar posiciones sobre la base de cruces en tierra.

Este mecanismo hace más agil la formación ofensiva y suele presentar posibilidades de entrar por alguna calle libre para "forzar la zona".

Aplicación del principio: Circulación.

Los delanteros y el pivot pueden aplicar circulaciones que les permitan "ofrecerse" a la recepción de un pase para "presionar" la zona o para lanzar sorpresivamente.

Se aconseja que la circulación, realizada por iniciativa individual, la ejecute el jugador que está en función secundaria de ataque, vale decir el que se encuentra más alejado de la pelota. Este mecanismo, así ejecutado contra la zona, permitirá que el jugador que circula lo haga partiendo desde la "espalda" de la zona, lo cual es evidentemente más sorpresivo para la defensa.

Se aconseja determinar la forma de circular, y en este caso se puede precisar lo siguiente: los delanteros y el pivot circularán alrededor del poste, envolviendo el mismo desde atrás hacia adelante (Diag. 2).

La circulación debe ser rápida y continuada pues, si un jugador se estaciona inadecuadamente desarma la formación ofensiva y pierde efectividad el ataque.

Toda circulación puede provocar además, una congestión o recargo numérico ofensivo que ocasional y estratégicamente llegue a debilitar la zona y facilitar lanzamientos sorpresivos.

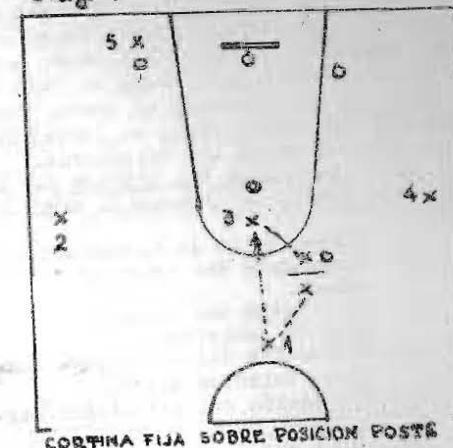
Como otra variante, se puede indicar que el jugador que circula, puede en su recorrido realizar formas cortinadas que abren camino hacia el "gol".

Se recomienda que las formas cortinadas se basen en cortinas volantes fuera y en cortinas fijas sobre posición poste (Diags. 3 y 4).

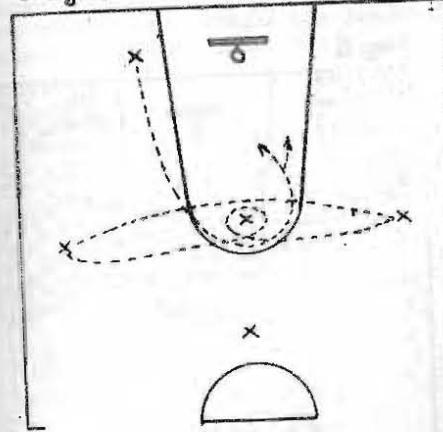
En el Diag. 5, aprovechando la posición estacionaria que toma el jugad-

dor 2, el pivot 5 gira sobre él y tiene posibilidad de un lanzamiento. 2 hace cortina fija a modo de "poste".

Diag. 4



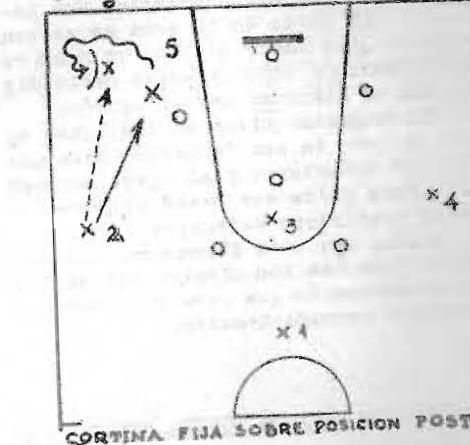
Diag. 2



Diag. 3



Diag. 5



Aplicación del principio: Cortinas volantes exteriores, sobre pasar y cortinar.

Estando un jugador en posesión de la pelota puede provocar sobre la base de un mecanismo de cambio de posición, cortinas volantes exteriores que lo lleven hacia el cesto.

Las posiciones más factibles para aplicar este principio en el 1-3-1 ofensivo, son las del hombre base, los delanteros y el poste; así pues, pueden iniciarse acciones desde el "base" hacia los delanteros o el poste; desde los delanteros hacia el poste y de allí hacia los delanteros.

En la enseñanza del sistema se aconseja seguir la progresión siguiente:

- 1 - Ejercitación de la formación.
- 2 - Aplicación del principio: pase veloz.
- 3 - Aplicación del principio: cambios de posiciones.
- 4 - Aplicación del principio: cortinas volantes afuera.
- 5 - Aplicación del principio: circulación.

Contra la defensa de zona 2-1-2 también es posible emplear la formación ofensiva 2-2-1 (Diag. 7). Esta formación se puede aplicar como variante y cuando el potencial defensivo del tablero, por parte de la zona no es tan sólido, vale decir que con un hombre pivot bueno y con muy buena media distancia se compensa esa situación.

El mecanismo ofensivo realizado sobre la base de esa formación hace que los dos delanteros y el pivot carguen al rebote y los dos bases aseguren un mayor equilibrio defensivo.

Puede, con esta formación, aplicarse la base de los mismos principios de coordinación que para el sistema mencionado precedentemente.

SISTEMA DE ATAQUE CONTRA DEFENSA DE ZONA 3-2.

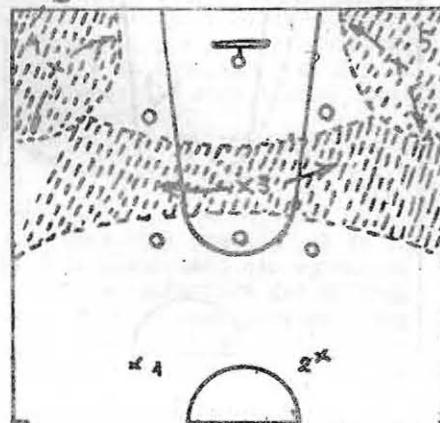
Sobre la base de una formación 2-1-2 y, según los casos 2-2-1 (Diags. 6 y 7), se pueden realizar los sistemas ofensivos para quebrar la zona de tres jugadores adelante y dos atrás.

Teniendo en cuenta que esta formación defensiva deja las dos esquinas descubiertas y una faja central entre las dos líneas de jugadores, esos puntos débiles pueden ser atacados con posiciones estacionarias (2-1-2) y cou-

pándolas con posiciones volantes en ataque desde afuera (2-2-1).

Los demás principios de coordinación que se deseen incluir han de respetar la orientación general de los ataques contra zona ya tratados.

Diag. 6



FORMACION 2-4-2 CONTRA ZONA 3-2

Diag. 7

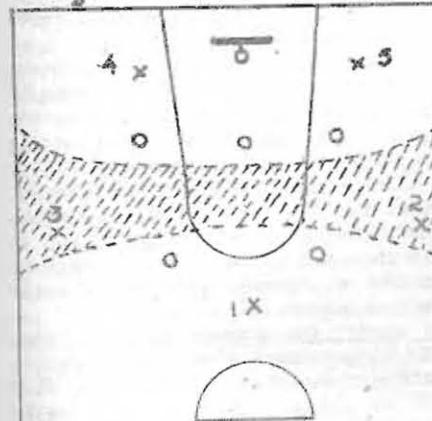


SISTEMA DE ATAQUE CONTRA DEFENSA DE ZONA 2-3.

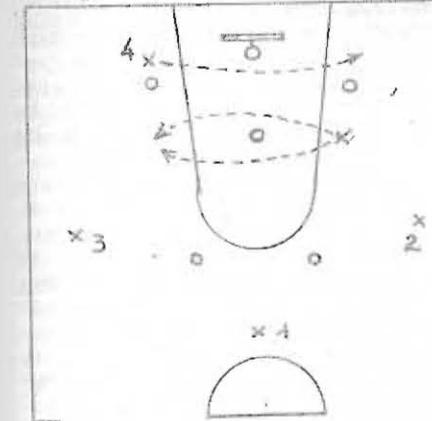
Con formación 1-2-2 es posible dominar los puntos débiles de la zona con tres jugadores atrás y dos adelante (Diag. 8).

Si en esta formación se adelanta el jugador que juega en el centro de la línea posterior defensiva, es posible hacer adelantar alternativamente a los dos jugadores de ataque que juegan de bajo del tablero (Diag. 9).

Diag. 8



Diag. 9

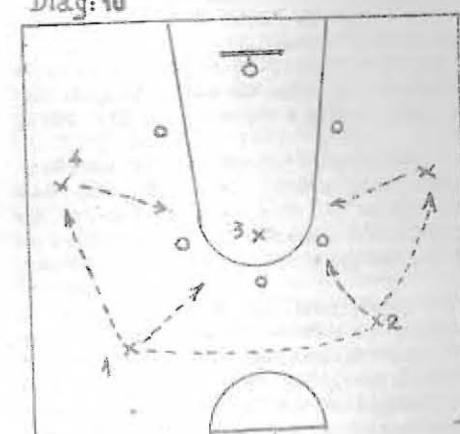


SISTEMA DE ATAQUE CONTRA DEFENSA DE ZONA 1-2-2.

La formación 2-1-2 es una buena distribución ofensiva para atacar la zona con uno adelante y dos parejas atrás en dos líneas paralelas (Diag. 10).

Esta zona que presenta gran debilidad en su centro, conviene atacarla ubicando un hombre en esa posición y distribuyendo los demás de manera tal que exija una atención periférica que no le permita actuar concentradamente.

Diag. 10



Complementariamente a lo indicado en estos sistemas ofensivos, se ha de tener en cuenta que puede ser factible variar las formaciones ofensivas con buen éxito, pero los cambios han de hacerse con criterio táctico, de manera tal que se puedan sorprender las debilidades de posición (puntos débiles) o de acción (jugadores fijos) del equipo defensor.

METODOLOGIA

Método, en su acepción gramatical es "la forma de decir o hacer ordenadamente las cosas".

Desde el punto de vista de la enseñanza es "la suma de principios o normas que llevan a obtener el fin buscado".

Considerando el método de enseñanza del basquetbol, se analizarán los principios que han de ser base de la metodología general y que se adaptarán a cualquier variante de la enseñanza.

El imponerse una forma ordenada de trabajo, un método, es en esencia, tanto o más importante para la obtención de resultados, como el conocimiento de los elementos técnicos que nos proponemos enseñar. No basta conocer basquetbol para ser entrenador. Es preciso saber enseñarlo para cumplir la misión de tal. La enseñanza exige una dedicación y un sentido vocacional especialísimo, por cuanto solamente un gran espíritu de tolerancia, una gran cantidad de persuasión y la suma de valores morales que deben ser base de la personalidad del maestro, garantizarán el clima en que ha de impartirse el conocimiento.

Para obtener una impresión clara del sentido y alcance del método, como recurso pedagógico, resumimos la observación, en el análisis de la definición que ofrecen los pedagogos A. y J. Schmieder, en su obra "Didáctica General":

"Método es una reunión organizada (sin tesis) de medidas didácticas, que se fundan sobre conocimientos psicológicos claros, seguros y completos, y sobre leyes lógicas, y que, realizados con habilidad personal de artista, alcanzan sin rodeo el fin didáctico previamente fijado".

La forma globalizada: El basquetbol despierta un interés particular por su forma general eminentemente dinámica. En su ritmo está su atractivo. El joven que guste del basquetbol, queda impresionado por su totalidad del movimiento, y es de ese todo, de donde recibe la impresión placentera que despierta su interés. En la enseñanza, aprovechando esa realidad, se debe dar al jugador la sensación total de cada paso, para que lo "guíe" desde un principio y mostrar inmediatamente del "todo", el sentido utilitario de cada parte que lo compone. Así pues, enseñando globalmente se logran conceptos sobre la acción de juego, que permiten fijar más el conocimiento y aplicarlo criteriosamente.

El centro de interés en la enseñanza: En el proceso de enseñanza se debe tener en cuenta el interés del alumno. No se puede ya imponer un conocimiento, sino que se debe despertar por él un atractivo particular, que despierte en el alumno la atención necesaria, para que el aprendizaje se cumpla satisfactoriamente.

El centro de interés se debe despertar en cada una de las clases y en todo el período de la enseñanza. La variación del trabajo, la introducción de elementos o formas nuevas y la adecuación de la actividad al grupo o a cada uno de sus componentes, contribuyen a crearlo y acrecentarlo.

Muchas veces, es preferible no impartir más conocimientos nuevos y llegar a formas agradables de trabajo (juego dirigido, por ejemplo), antes que dejar apagar el brillo de una clase.

De lo simple a lo complejo: Este principio no debe dejarse de lado. Muchas veces, por impulsos de entusiasmo, se llagan a impartir conocimientos o mecanismos excesivamente avanza-

dos, que entorpecen el aprendizaje, pues se debe llegar a ellos con pasos intermedios, que lo facilitan progresivamente.

Valor de la repetición: Es necesario insistir en la enseñanza de cada conocimiento. Solamente la repetición criteriosa logrará afianzarla totalmente. En la técnica del basquetbol, existen muchos mecanismos de coordinación compleja que requieren práctica intensa y repetida para lograr poseerlos. Por otra parte, para llegar al automatismo, es necesario repetir hasta lograrlo.

El automatismo es el proceso por el cual se llega a realizar una acción sin esfuerzo consciente. Todos los mecanismos del movimiento en el juego del basquetbol deben ser automatizados. Siendo pues un deporte tan rico en movilidad y complejo en técnica, es deseable comprender la dificultad de la enseñanza en su proceso progresivo.

Complementariamente a lo antedicho agregaremos que, por más que sea necesario lograr un automatismo determinado, no es posible repetirlo excesivamente en un entrenamiento, pues ello muchas veces llevará al cansancio físico y se llegará a la pérdida del interés.

Todo proceso de enseñanza tiene un lazo lógico y el mismo debe ser tomado para lograr buenos resultados.

Variación del trabajo. Alterar los grupos musculares y los temas: Directamente vinculado al mantenimiento del centro de interés y a la capacidad de esfuerzo físico de un grupo determinado, está el respetar los principios mencionados. La variación del trabajo debe hacerse con miras a una dosis completa en cada entrenamiento, de acuerdo al plan general impuesto. Dentro de una misma sesión, debe cuidarse de que no se insista en trabajar sobre grupos musculares idénticos, pues la fatiga de los mismos dificulta las buenas formas de trabajo. Del mismo modo deben variarse los temas de forma tal, que vayan modulando el interés.

Progresión en la dificultad del trabajo: Es necesario determinar con

precisión en el plan de trabajo de la temporada y en el de cada clase, la progresión de dificultades de cada ejercicio o mecanismo. Solamente respetando ese principio, se tendrá la seguridad de que cada paso se verá favorecido por lo aprendido con antelación.

El mecanismo neuro-muscular exige el respeto de ese principio para llegar fácilmente al proceso automático.

Progresión en la intensidad del entrenamiento: El esfuerzo debe seguir una curva ascendente, que se inicie suavemente y que llegue, en sus 4/5 partes al máximo de intensidad. Cada uno de los ejercicios debe ser valorado por su contenido o su repetición, en lo que significa un esfuerzo para el jugador, y así analizarlo para saber que ha de exigir al atleta. El contenido físico a tener en cuenta es: resistencia a la fatiga; fuerza; flexibilidad; elasticidad; velocidad. El grado de sofocación es el primer síntoma objetivo que debe observarse.

No cuidar la progresión en la intensidad, puede llevar a serios trastornos, no solamente en la enseñanza ya, sino en la propia salud del atleta. Del mismo modo, la progresión abarcará no solamente el trabajo de una clase, sino el de las clases entre sí. Se debe cuidar mucho este aspecto al comenzar la temporada, pues en esa época, muchas son las ganas de entrenarse y limitadas las posibilidades físicas.

La curva del esfuerzo está también regulada por la curva del interés. En muchos momentos del entrenamiento, cuando el esfuerzo físico lleva a la abulia, se puede levantar el tonismo de la clase, con una actividad agradable. Este aspecto no se debe improvisar, si no tenerlo presente al determinar el plan de trabajo.

Adecuación del contenido de la enseñanza al grupo: Para trazar un plan de trabajo es necesario analizar el grupo para el cual se destina ese plan.

Adequiar el contenido de la enseñanza, significa suministrar los conocimientos necesarios y suficientes que pueda recibir un grupo, de acuerdo a

su capacidad real y al tiempo de trabajo que abarcará el plan.

Generalmente se enseña más de lo que el grupo puede recibir en un lapso determinado y entonces se descubre en el momento de la comprobación (competencia), que muchas cosas no se saben hacer. Querer avanzar más de lo posible, es cometer un error elemental y de mucha importancia, pues siempre se piensa en la ineficacia del método del propio entrenador.

Analizando el grupo se debe observar el contenido real de capacidades (fundamentos analíticos (lanzamientos, pases, etc.).

Determinado el estado real de capacidad de un grupo, se ha de fijar la etapa a cumplir. En ella se determinará un programa que incluirá todos los aspectos del plan de trabajo, pero con miras a administrar una coordinación que permite evolucionar y enseñar los fundamentos analíticos con la progresión debida, que lleve a una superación lógica.

Lo que se vaya a enseñar debe adap-
tarse a las características del grupo. Nunca es posible trazarse un plan y luego aplicarlo a cualquier grupo. Hay entrenadores que se trazan un plan ideal y lo quieren aplicar al primer equipo con que trabajan.

Hay factores complementarios a tener en cuenta en un grupo, además de los mencionados: la edad, el ambiente, la característica de juego que puede poseer y las condiciones de trabajo. En muchas oportunidades hay que convencer con resultados materiales, antes de lograr la evolución que uno, teóricamente deseaba.

Acondicionamiento físico y técnico para iniciar el trabajo positivo de un plantel determinado, es necesario llegar al estado de "condición".

Se llama "estado de condición" al que se debe llegar para iniciar la serie de esfuerzos o aprendizajes que comprende el plan de trabajo u objetivo a cumplir.

El acondicionamiento físico, requiere una serie de actividades que ubi-

quen al individuo en condiciones aceptables de resistencia a la fatiga; de velocidad, de elasticidad, de flexibilidad y con una capacidad fuerza, que lo habiliten para trabajar con intensidad progresiva, cómodamente. Cuando se quiere trabajar sin estar el individuo condicionado físicamente, se pierde tiempo y se puede llegar a perjudicar al atleta en un afán de trabajo excesivo.

El acondicionamiento técnico requiere la inclusión, en su logro, de actividades que puedan ensamblar en la progresión de la enseñanza. Se puede trazar en fundamentos analíticos y en coordinación incorporando trabajos en parejas y tercetos, que luego se pueden incorporar al trabajo general.

El acondicionamiento físico y técnico se logra con actividades propias de cada uno de ellos, que mutuamente se complementan. La práctica de saltos, es considerada actividad física y también el mecanismo especial de los mismos responde a una exigencia técnica. Dentro del programa de trabajos los dos obtienen su resultante: físicamente, elasticidad; técnicamente, en razón de aquella, eficiencia en la acción. Como éste, muchos son los casos similares, por lo cual es preciso tener en cuenta que también las acciones técnicas llevan al estado de acondicionamiento físico; pero lógicamente este no se logrará totalmente, sin las actividades que le son propias.

Las actividades física y técnica, tienen objetivos que se complementan pero no se sustituyen en la formación del jugador.

EL PLAN DE TRABAJO.

El plan de trabajo abarca dos exigencias: el plan anual de actividades y el plan diario de trabajo.

Plan anual de actividades: cada temporada se debe trazar un plan orgánico y mesurado que comprenda los compromisos y las aspiraciones, de manera que se pueda actuar ordenadamente.

Plan anual de actividades: cada temporada se debe trazar un plan orgánico y mesurado que comprenda los compromisos y las aspiraciones, de manera que se pueda actuar ordenadamente y cumplir un objetivo preciso y determinado.

La temporada debe tener un plazo de finido. En nuestro medio no hay límite controlado por las instituciones rectoras. Se juega basquetbol todo el año y eso es un error fundamental. Quienes conducen los equipos se prestan a ello y los jugadores resultan víctimas obligadas del ritmo impuesto.

Si cada entrenador impusiera un plazo criterioso y terminante, no habría excesos y el basquetbol se superaría cada día.

Las temporadas no deben durar más de nueve meses e idealmente cumplirse en seis meses. El resto del año debería dedicarse a otros deportes para que los jugadores reciban el beneficio complementario de esas prácticas. De todas maneras, los meses de diciembre, enero y febrero deberían estar vedados al basquetbol en nuestro medio, del mismo modo que en las zonas muy frías, no es posible jugar en invierno, cuando no se poseen gimnasios cerrados.

El plan anual tiene cuatro períodos:

- 1 - Acondicionamiento.
- 2 - Preparación.
- 3 - Ajuste.
- 4 - Competencia.

ACONDICIONAMIENTO: Es el período en el cual se buscan llegar al estado de condición técnica y física de cada jugador y del grupo. Su duración puede alcanzar al mes (4 o 5 semanas).

PREPARACION: Es el segundo período donde se vuelve todo el material de enseñanza planeado. Ya el grupo, acondicio-

nado, recibe con facilidad cada dosis de nuevos conocimientos y va progresivamente armando su coordinación. Este período no debe ser inferior a dos meses de duración (8 a 10 semanas).

AJUSTE: Todo equipo necesita, antes de entrar a la competencia seria, un lapso de ajuste. En un mes (4 a 5 semanas), se puede lograr cierto afinemento como para entrar a las competencias en plenitud de estado.

En el período de ajuste han de incluirse lógicamente, competencias reales, de entrenamiento y hasta algunas competencias de menor importancia representativa.

COMPETENCIA: El período objetivo de la temporada anual puede alcanzar de dos a cinco meses como máximo. Es necesario cuidar que no existan compromisos muy seguidos, que puedan llegar a sobrepasar la capacidad del grupo. Y si fuera necesario, entre ciertas competencias se pueden dar descansos de hasta quince días, si así lo requieren las circunstancias. Los descansos en este período, sobre todo si es muy largo, son recomendables y por cierto, beneficiosos, pues desintoxican psíquicamente, alejando el aburrimiento que muchas veces se siente sentir.

Plan diario de trabajo: ha de tener en cuenta el número de prácticas semanales y el tiempo de duración de cada una.

Semanalmente no deben hacerse menos de tres prácticas y resulta ideal trabajar cinco días semanales.

La distribución puede hacerse alternada o similar a los que irán a ser los días de competencia. Cuando se requieren cinco prácticas semanales es recomendable trabajar cinco días seguidos y dejar dos de descanso total. En nuestro medio es aceptable dejar los sábados y los domingos libres, si es que esos días no existen competencia.

En el período de competencia se deben limitar el número de prácticas y ello está condicionado a la frecuencia de partidos. En este período el objetivo de las prácticas es mantener y

corregir.

Cada entrenamiento debe abarcar al rededor de dos horas, para poder cumplir con todas las partes que comprende.

El plan diario debe tener cuatro partes:

- 1 - Trabajo de introducción.
- 2 - Trabajos de fundamentos.
- 3 - Trabajos de coordinación.
- 4 - Preparación física analítica.

INTRODUCCION: Se aconseja iniciar el entrenamiento suavemente y con el ejercicio de mecanismos (lanzamiento, pases), que agradablemente introduzcan al jugador en la práctica. Físicamente se recibe mejor el entrenamiento

cuando "se entra en calor" progresivamente.

TRABAJOS DE FUNDAMENTOS: Según sean los fundamentos analíticos o de coordinación individual o colectiva, todo el lapso que abarcan los tres primeros períodos del plan anual, debe incluirse este tipo de trabajo en el plan diario. Siempre será necesario intensificar algún mecanismo y será la mejor manera de perfeccionarlo, el trabajo en cada sección, hasta lograr su automatismo.

TRABAJO DE COORDINACION: Comprende toda la tarea de "armar" un equipo y es trabajo de todo el año. En esta parte del entrenamiento es necesario cuidar la intensidad del mismo.

INDICE

PRINCIPIOS DEL JUEGO	Pág. 3
HISTORIA, ORIGEN Y DESARROLLO. DIFUSION DEL BASQUETBOL EN LA REPUBLICA ARGENTINA	" 3
ELEMENTOS TECNICOS FUNDAMENTALES DEL JUEGO.	" 6
FORMA DE TOMAR LA PELOTA	" 6
FASES - RECIBIR Y PASAR LA PELOTA.	" 7
LANZAMIENTO AL CESTO	" 15
DRIBBLE	" 28
PIVOT	" 31
FUNDAMENTOS DE ACCION INDIVIDUAL EN DEFENSA Y EN ATAQUE	" 32
MECANISMO DEL MOVIMIENTO DEL CUERPO EN LA TECNICA DEL BASQUETBOL	" 35
FUNDAMENTOS DE COORDINACION COLECTIVA EN DEFENSA Y EN ATAQUE	" 43
SISTEMAS DE DEFENSA	" 47
SISTEMAS DE ATAQUE	" 54
METODOLOGIA	" 63
EL PLAN DE TRABAJO	" 68

corregir.

Cada entrenamiento debe abarcar alrededor de dos horas, para poder cumplir con todas las partes que comprende.

El plan diario debe tener cuatro partes:

- 1 - Trabajo de introducción.
- 2 - Trabajos de fundamentos.
- 3 - Trabajos de coordinación.
- 4 - Preparación física analítica.

INTRODUCCION: Se aconseja iniciar el entrenamiento suavemente y con el ejercicio de mecanismos (lanzamiento, pases), que agradablemente introduzcan al jugador en la práctica. Físicamente se recibe mejor el entrenamiento

cuando "se entra en calor" progresivamente.

TRABAJOS DE FUNDAMENTOS: Según sean los fundamentos analíticos o de coordinación individual o colectiva, todo el lapso que abarcan los tres primeros períodos del plan anual, debe incluirse este tipo de trabajo en el plan diario. Siempre será necesario intensificar algún mecanismo y será la mejor manera de perfeccionarlo, el trabajo en cada sección, hasta lograr su automatismo.

TRABAJO DE COORDINACION: Comprende toda la tarea de "armar" un equipo y es trabajo de todo el año. En esta parte del entrenamiento es necesario cuidar la intensidad del mismo.

ÍNDICE

PRINCIPIOS DEL JUEGO	Pág. 3
HISTORIA, ORIGEN Y DESARROLLO.	
DIFUSION DEL BASQUETBOL EN LA REPUBLICA ARGENTINA	3
ELEMENTOS TECNICOS FUNDAMENTALES DEL JUEGO.	6
FORMA DE TOMAR LA PELOTA	6
PASES - RECIBIR Y PASAR LA PELOTA.	7
LANZAMIENTO AL CESTO	15
DRIBLE	20
PIVOT	31
FUNDAMENTOS DE ACCION INDIVIDUAL EN DEFENSA Y EN ATAQUE	32
MECANISMO DEL MOVIMIENTO DEL CUERPO EN LA TECNICA DEL BASQUETBOL.	35
FUNDAMENTOS DE COORDINACION COLECTIVA EN DEFENSA Y EN ATAQUE	43
SISTEMAS DE DEFENSA	47
SISTEMAS DE ATAQUE	54
ANODLOGIA	63
EL PLAN DE TRABAJO	64

ca
Pfesi -
Bduces elido n
rección Gral. de
mación de La M-
sion Difusión e Infrae-
sas, el año 30 de Jun-
11 de 1961, en La M-
11 de 1961 en Buenos A-
primaria este 19-
no de Jun-
terral-
ca