

# **El baloncesto Educativo**

**Dr. Javier Pinilla Arbex**

# El baloncesto Educativo

---

**Autor: Dr. Javier Pinilla Arbex**



Doctor internacional en ciencias de la actividad física y del deporte (INEF-UPM).

Profesor de la asignatura “Fundamentos de los deportes colectivos y su didáctica: Baloncesto”. Doble grado en ciencias de la actividad física y del deporte y grado de maestro en educación primaria. Universidad Pontificia de Comillas.

Contacto: [jpinilla@comillas.edu](mailto:jpinilla@comillas.edu)

## El baloncesto Educativo

Editorial Inclusión. Madrid 2020

Calle Ricardo Ortiz, 60. Posterior (28017). Madrid.

Contacto editorial: [inclusioneditorial@gmail.com](mailto:inclusioneditorial@gmail.com)

ISBN: 978-84-121524-0-1

### ¿Cómo referenciar esta obra en Normas APA?

Pinilla, J. (2020). *El baloncesto educativo*. Madrid: Editorial Inclusión.



## ÍNDICE

1. Introducción .....	3
2. Historia del baloncesto: su creación.....	4
3. Reglamento en baloncesto: bases y su didáctica. ....	10
3.1 Normas básicas del baloncesto .....	11
3.2 El reglamento y sus diferentes expresiones .....	15
3.2.1 Reglamento NBA .....	15
3.2.2 Reglamento femenino .....	16
3.2.3 Reglamento mini-basket.....	16
3.2.4 Baloncesto adaptado e inclusivo.....	16
3.3 Impacto de la modificación del reglamento sobre la naturaleza del juego en baloncesto .....	17
3.3.1 Modificaciones sobre el equipamiento .....	18
3.3.2 Modificaciones sobre las violaciones y sanciones .....	19
4. El ataque en baloncesto y su didáctica .....	22
4.1 Principios tácticos del ataque: .....	22
4.2 Acciones individuales ofensivas .....	23
4.2.1 Desplazamientos .....	23
4.2.2 Pases y recepciones.....	30
4.2.3 El tiro.....	32
4.2.4 Las fintas .....	38
4.2.5 Puerta atrás .....	38
4.3 Acciones colectivas ofensivas .....	39
4.3.1 Principios individuales en el ataque colectivo .....	39
4.3.2 Pase y.....	40
4.3.3 El bloqueo .....	41
4.3.4 Otros elementos tácticos ofensivo.....	44
5. La defensa en baloncesto y su didáctica.....	45
5.1 Principios tácticos de la defensa: .....	45
5.1.1 Robar el balón.....	45
5.1.2 Evitar la progresión hacia la canasta contraria .....	46
5.1.3 Evitar el lanzamiento a canasta. ....	46
5.2 Conceptos básicos en defensa: .....	47
5.2.1 Posición fundamental.....	47

<b>5.2.2 Defensa del atacante con balón.....</b>	<b>49</b>
<b>5.2.3 Defensa al jugador atacante sin balón .....</b>	<b>49</b>
<b>5.2.4 Otros elementos tácticos defensivos .....</b>	<b>50</b>
<b>5.2.5 Consideraciones metodológicas en el trabajo de la defensa.....</b>	<b>51</b>
<b>6. El papel del baloncesto en la materia de educación física.....</b>	<b>53</b>
<b>7. Conclusión.....</b>	<b>58</b>
<b>8. Bibliografía .....</b>	<b>59</b>

## **1. Introducción**

---

El baloncesto es uno de los deportes colectivos más practicados a nivel nacional e internacional y que tiene una larga tradición en nuestro contexto social y cultural. Por ello, a través de esta obra trataremos de Acercar conocimientos y contenidos propios de la iniciación al baloncesto para que los docentes entrenadores en iniciación al baloncesto puedan conocer comprender los fundamentos técnico-tácticos de esta modalidad.

Para ello realizaremos un acercamiento histórico el baloncesto dada su importancia vinculación con los valores educativos para dar paso posteriormente a conocimiento del reglamento básico de este deporte. En la parte principal de la obra se aportarán los fundamentos técnico-tácticos a nivel ofensivo y defensivo que consideramos que puedan ser de aplicación en el deporte escolar, así como le dicen a baloncesto. Sin duda, el objetivo de esta obra no es lograr grandes entrenadores de alto rendimiento sino grandes educadores que sepan entender la esencia de un deporte con un gran potencial educativo tanto en el ámbito motor, psicológico y social. Estamos ante un deporte que puede servir de gran herramienta en cualquier ámbito formativo por lo que a lo largo del texto trataremos no sólo de conocer el deporte sino como poder adecuarlo a las necesidades de cada alumno en cada contexto siempre desde una mirada educativa y formativa.



Imagen 1. Equipo de baloncesto

Fuente: <https://pixabay.com/photos/team-girls-basketball-team-girls-1474506/>

## **2. Historia del baloncesto: su creación.**

---

La historia del baloncesto ha sido difundida en diferentes manuales y recursos, por lo que para el desarrollo de este apartado aludiremos a algunas de las fuentes más completas y profundas que han estudiado la misma. Entre estas obras, recurriremos a las publicaciones de Olivera y Ticó (1993) así como Vilanou y Turró (2012).

Como indican Olivera y Ticó (1993), la creación del baloncesto se otorga al profesor James Naismith, profesor de la escuela YMCA (Springfield, Massachussets, EE. UU.) en diciembre de 1891. El señor Luther H. Gulick, director de la escuela, encargó a James Naismith la creación de un juego nuevo que pudiese practicarse durante los días de invierno dentro de un gimnasio con sus estudiantes que se preparaban para ser profesores de educación física. Se buscaba con ello un nuevo juego que fuera fácilmente asimilable, atractivo y motivante para los alumnos y pudiera practicarse dentro del gimnasio con luz artificial.



**Imagen 2. Profesor Naismith**  
(Olivera y Ticó, 1993; p. 8)

El baloncesto fue reinventado por James Naismith tomando la idea de un juego nacional de los Países Bajos denominado "kart", canasta, pero que no tuvo mucho éxito en su momento. Naismith consideró que el nuevo juego debía implicar a todo el cuerpo y ser una actividad completa, tomando como modelo el atletismo, pero siendo un deporte de equipo empleando el balón.

Para reducir el grado de contacto físico que se producía en el fútbol estableció que quien tiene el balón no puede correr con él debido a las pequeñas dimensiones de su gimnasio (14 x 6 m). Posteriormente se le ocurrió que la forma de desplazarse con balón debía alterar el movimiento natural y es cuando incluyó que el desplazamiento debía realizarse botando el balón. Con el fin de que el juego fuera dinámico, el jugador debería poder pasar el balón en cualquier dirección, a diferencia del rugby, pudiendo en este caso pasar hacia delante. Asimismo, prohibió el contacto físico entre los jugadores y el golpeo del balón con el puño con el fin de reducir las posibilidades de lucha.

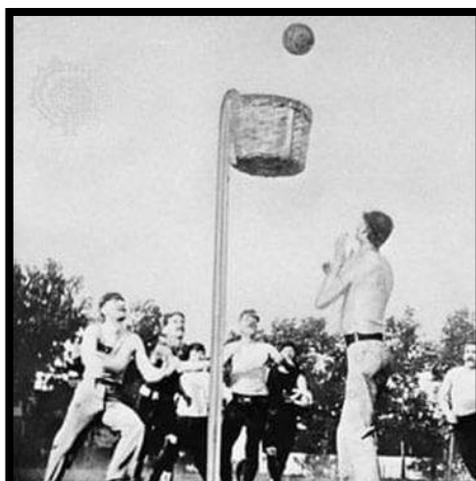
Como último paso en el diseño del baloncesto tuvo que decidir el objetivo, y tal como indican Olivera y Ticó (1993), en su mente surgió el recuerdo de un juego de su infancia llamado "el pato sobre la roca", en donde el pato se colocaba en lo alto de una roca vigilado por un guardameta, y los demás debían quitarle el sitio lanzando sus propios patos. Dicha meta era plana y situada en alto, de lo cual nació la idea de situar la meta de forma horizontal y en alto, con el objetivo de que fuera la habilidad y precisión y no la fuerza la característica principal de este deporte. Es a partir de ahí cuando Naismith decidió colocar dos cestos en la parte superior de un poste donde los jugadores debían encestar. Reflejo de ese carácter espontáneo del surgimiento de este deporte, empleó para ello dos cestos empleados en la recogida de melocotones en la época.



**Imagen 3. Cesto y balón original**

Fuente: <https://tscpl.org/sports/listening-to-james-naismith>

No obstante, como Naismith indicó durante los Juegos Olímpicos de 1936, al inventar el baloncesto ya conocía la canasta de otro juego que pudiera ser el balonkorf, aunque este hecho no quita importancia a la labor desarrollada, pues este deporte actualmente acoge a más de 250 millones de jugadores de todo el mundo.



**Imagen 4. Origen del cesto.**

Fuente: <https://schoolworkhelper.net/history-of-basketball-dr->

Tras estas conclusiones, creó cinco principios que fueron la base para el nuevo juego (Olivera y Tico, 1993; p.8):

1. El balón será esférico y se jugará con las manos.
2. No se podrá caminar con el balón.
3. Cada jugador podrá situarse en cualquier parte del campo y recibir el balón en cualquier momento.
4. Está prohibido el contacto físico entre jugadores.
5. El objetivo estará en alto y en posición horizontal, y será de pequeña dimensión.

Por último, cabe resaltar el carácter pedagógico que buscaba en este nuevo deporte, implicando a todo el cuerpo, teniendo un carácter multilateral y estableciendo normas para evitar el contacto físico y la violencia pero que a su vez fuera entretenido. Dentro de la lógica interna, trató de consolidar la igualdad entre el ataque y la defensa, aspecto que sigue presente en el baloncesto actual y que marcan los componentes técnicos y tácticos de este deporte.

Como vemos, estos son sólo los orígenes del baloncesto, pero la evolución del mismo y su extensión a través del mundo hasta nuestros tiempos ha sido muy amplio, diverso y complejo. El baloncesto sigue vivo en la actualidad, creándose nuevas modalidades, modificando las normas y posiblemente siga siendo así en los años futuros, muestra de cómo este deporte se va adaptando y ajustando a las sociedades modernas y a sus necesidades.

Para seguir ahondando en el conocimiento de esta evolución os animamos a realizar la lectura de los artículos de los autores citados y que se exponen a continuación.



1. *Una de las vías más importantes por las cuales se difundió el baloncesto en el mundo fue:*

- a. Por la rápida creación de la NBA y el desarrollo del deporte competitivo.
- b. Por su incorporación a los juegos olímpicos.
- c. Por cuestiones educativas dado al carácter pedagógico de este deporte.

2. *La llegada del baloncesto a España (señala la correcta).*

- a. No tuvo un gran auge en su primer momento en 1911.
- b. No llegó hasta pasada la Guerra Civil debido al aislamiento con el exterior que se produjo.
- c. Llega con rapidez a España, a finales del S. XIX, teniendo una gran repercusión y auge pero en las clases altas y acomodadas.

3. *En España inicialmente se jugaba al baloncesto con:*

- a. 3 jugadores
- b. 5 jugadores
- c. 7 jugadores.

4. *En España, la ACB se constituye en:*

- a. 1960
- b. 1982
- c. 2001

5. *En relación a la aparición de los sistemas de defensa, señala la respuesta correcta:*

- a. Anderson popularizó la defensa en zona, teniendo mucho éxito en su aplicación, obligando a los equipos a mejorar la eficacia en el lanzamiento para combatirlas.
- b. Surgen de manera temprana, a inicios del S. XX.
- c. Ambas son correctas.

6. *El baloncesto fue incluido como deporte oficial en los Juegos Olímpicos en:*

- a. 1924, París.
- b. 1936, Berlín.
- c. 1944, Londres.

7. La NBA se consolida como primera liga profesional americana en:

- a. 1911
- b. 1932
- c. 1950

8. *La participación de jugadores de raza negra en los equipos de baloncesto:*

- a. Fue una realidad desde el primer momento dado el carácter pedagógico del deporte.
- b. Su integración se hace realidad a partir de los años 50, siendo el baloncesto una vía de ascensión social inédita.
- c. Ambas son correctas.

9. *El auge del baloncesto como deporte espectáculo implicó:*

- a. Adecuar y modificar las normas a los nuevos intereses del deporte, haciéndolo apostando por el espectáculo.
- b. Ha implicado sacrificar componentes lúdicos y pedagógicos del juego que contaban en sus orígenes.
- c. Ambas son correctas.

10. *El baloncesto, desde sus inicios, ha estado evolucionando hasta la actualidad ¿Qué riqueza destaca de su evolución?:*

- a. Que cuando los sistemas ofensivos mejoraban, los sistemas defensivos se veían obligados a mejorar y viceversa.
- b. El equilibrio mantenido entre la importancia de los aspectos ofensivos y defensivos.
- c. Ambas son correctas.

Respuestas: 1c, 2a, 3c, 4b, 5c, 6b, 7c, 8b, 9c, 10c

### **3. Reglamento en baloncesto: bases y su didáctica.**

---

Como en cualquier deporte, las reglas son la esencia que da identidad al baloncesto. Podemos hablar de los componentes técnico-tácticos, pero esto es resultado de la adaptación de los jugadores y entrenadores a estas reglas. Por ejemplo, antiguamente la posesión de balón era de 30 segundos y se jugaban partidos de dos tiempos de 20 minutos. Posteriormente, se disminuyó la regla de 30 segundos a 24 segundos y se dividió el tiempo de juego a 4 periodos de 10 minutos. ¿No pueden ser estas dos modificaciones causa de una variación del juego? Seguramente sí, otorgando mayor rapidez e intensidad al juego y adecuando los sistemas de juego a estas acotaciones temporales.

Como vimos en el capítulo anterior, en la historia del baloncesto se han presentado cientos de cambios en su reglamento y seguramente estos cambios sigan apareciendo. Por ello,

**“uno de los objetivos de este capítulo no es el de explicar cada una de las normas de juego sino conocer las diferentes formas de reglamento”,**

ya que no existe un reglamento único, sino que las asociaciones y organismos pueden adaptar algunas normas a las características de sus deportistas o a las necesidades de su contexto. Así pues, podemos ver cómo el reglamento de la conocida NBA (National Basketball Association) difiere al de la Liga Endesa, la máxima competición en España. Internacionalmente se establece el reglamento FIBA (Federación Internacional de Baloncesto/ International Basketball Federation).

Otro objetivo perseguido en este capítulo es

**“analizar el impacto de las reglas y sus modificaciones sobre la naturaleza del juego”**

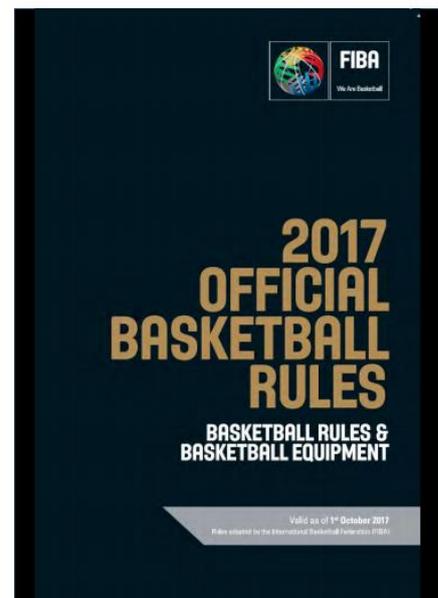
ya que por una parte nos permitirá conocer cómo pueden estos cambios afectar a las variables de rendimiento del juego y por otra parte tener en cuenta que, desde la perspectiva formativa, pedagógica y educativa, podemos causar nosotros estos cambios de manera deliberada para generar nuevas situaciones de juego. En ocasiones, tendemos a orientar la formación de los jugadores y/o alumnos hacia aprender el baloncesto con sus normas oficiales, pero ¿Son las normas oficiales las que mejor se adaptan a nuestra población diana? Debido a la experiencia, nos sentimos

capaces de afirmar que no. Las reglas FIBA no contemplan la competición mixta entre chicos y chicas, pero si creamos un torneo en un centro escolar quizás sea de interés hacer un reglamento específico donde la competición sea mixta y lleve una serie de normas asociadas que mejor se adecúen para nuestros alumnos. Como vemos, desde un principio hablaremos del baloncesto como herramienta, pudiendo modificarlo para que responda a nuestras necesidades.

Expuesto todo lo anterior, comenzaremos por explicar algunas normas básicas del baloncesto, hablaremos de diferentes formatos de reglamento y por último analizaremos el efecto de la modificación de las normas sobre el desarrollo del juego.

### **3.1 Normas básicas del baloncesto**

El baloncesto es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez (FIBA, 2017). El equipo ganador será aquel que consiga más puntos encestando un balón en la canasta del equipo contrario, situándose el aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista. La puntuación por cada canasta encestanda puede ser de dos puntos, tres puntos (si se lanza desde detrás de la línea tres situada a 6,75m de la canasta o un punto si se encesta un tiro libre.



**Imagen 5. Reglas oficiales de baloncesto**

Fuente: <http://www.fiba.basketball/OBR2017/Final.pdf>

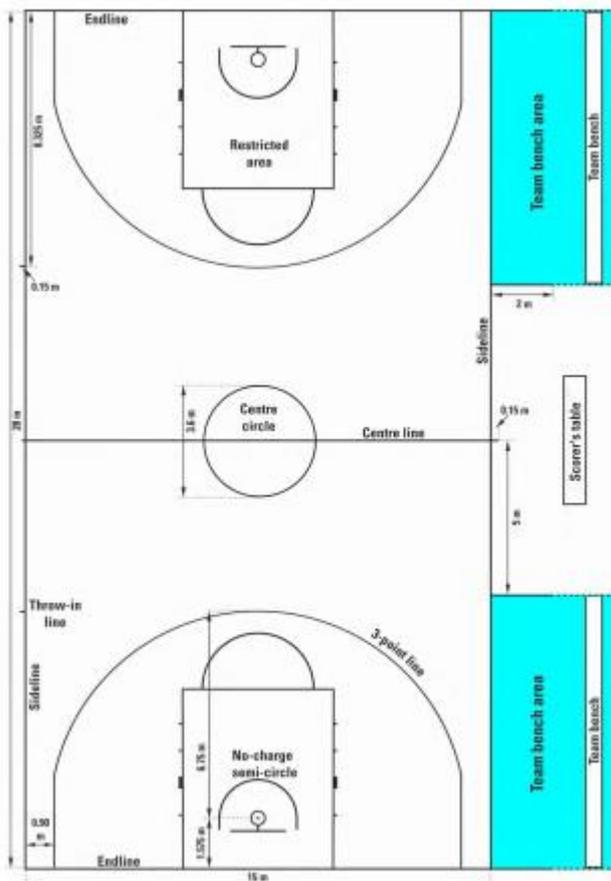


Imagen 6 Campo de baloncesto oficial (FIBA, 2017; p.7)

El encuentro se disputa en un terreno de juego de 28m por 15 m, contando con dos canastas (una para cada equipo, la cual deben defender). Entre el 2º y 3º periodo los equipos cambiarán de canastas.

El contacto con la pelota se realiza con las manos. Ésta puede ser botada o pasada pero no golpeada. El jugador con balón, para desplazarse, deberá ir botando aunque una vez agarrado el balón tras el bote no puede ser nuevamente botado.

El equipo en posesión del balón o atacante, intenta anotar puntos mediante tiros, entradas a canasta o mates, mientras que el equipo defensor busca impedirlo robando la pelota o efectuando tapones. Cuando un tiro hacia la

canasta fracasa, los jugadores de ambos equipos intentan atrapar el rebote.

Al finalizar el encuentro, si los equipos han logrado el mismo número de puntos se produce un empate, debiendo deshacerse con una prórroga de 5 minutos (no se intercambian las canastas).

Explicada la forma general del juego, explicaremos algunos conceptos clave y normas básicas:

- **Movimientos con balón:** No se puede avanzar con el balón en las manos sin botar la pelota pero sí se permite pivotar (desplazar un pie mientras el otro se queda fijo en el suelo). Si el balón se atrapa estando parado o se recibe en el aire y se cae con los dos pies al mismo tiempo se podrá utilizar cualquiera de los dos pies como pie de pivote. Si el balón se agarra en el aire y se cae primero con un pie y luego con otro, el primero en caer será el pie de pivote, por lo tanto, éste no podrá ser levantado y volver a poner en el suelo.
- **Pasos.** Se produce cuando se levanta el pie de pivote sin haber botado el balón antes o cuando se levanta el pie de pivote y se toca el suelo nuevamente con ese pie. Se producen pasos cuando en una entrada a canasta o durante un pase se realizan más de dos apoyos

con el balón agarrado en las manos. Ir corriendo controlando el balón palmeándolo en el aire también constituye esta violación.

- **Dobles (Doble regate).** Un jugador no puede botar la pelota con los dos manos al mismo tiempo, así como botar, coger la pelota y volver a botar. También se sanciona como “dobles” saltar y caer con el balón sin soltarlo o botar superando la altura del hombro.
- **Zona.** Ningún atacante puede permanecer más de tres segundos en la zona restringida de la canasta de los adversarios.
- **5 segundos.** Un jugador con balón defendido de manera cercana por un jugador del equipo contrario debe botar o pasar el balón antes de 5 segundos.
- **Reglas de saque.** Un jugador debe sacar antes de 5 segundos, no puede pisar o traspasar la línea de saque ni el balón puede botar fuera del campo antes de que entre al mismo. Si al sacar el balón sale por otra parte del campo sin que nadie haya tocado el balón el equipo contrario sacará desde el punto donde se hizo el saque.
- **8 segundos.** Un equipo tiene 8 segundos para pasar la pelota al campo contrario después de un saque de fondo. Si el balón sale fuera porque es tocado por un jugador defensor, el equipo atacante sacará de banda disponiendo de los segundos restantes que tenía para pasar de campo.
- **24 segundos.** El equipo atacante dispone de 24 segundos desde que se inicia el ataque (tras un robo de balón, un rebote o un saque tras la pérdida del balón del equipo contrario) hasta que se realiza un lanzamiento. Cuando el balón toca el aro, se inicia una nueva cuenta de 24 segundos. Si se produce una falta del equipo contrario cuando quedan menos de 14 segundos, el reloj de posesión se reestablece a 14 segundos.
- **Campo atrás.** Podemos dividir el campo de baloncesto entre pista delantera y trasera. La delantera es donde se sitúa la canasta del equipo contrario, es decir, donde tienen que encestar los atacantes. Si el equipo atacante devuelve el balón a la pista trasera tras haber estado en la delantera, se considera violación por campo atrás.
- **Falta personal.** Cuando un jugador empuja, impide el desplazamiento de su adversario por el campo o le toca el brazo, o la mano de tirar, será castigado con falta personal. Las faltas personales pueden considerarse en ataque o en defensa. Se sanciona con saque para el equipo contrario o dos, tres o un tiro libre si el jugador contrario estaba en acción de tiro si estaba ante un lanzamiento de dos puntos, tres puntos o encesta la canasta respectivamente. Cuando en un cuarto un equipo comete 4 faltas, a la 5ª falta el equipo contrario tendrá derecho a realizar dos tiros libres siempre que se cometa una falta salvo cuando sea falta

en ataque. Si un jugador comete 5 faltas personales éste deberá abandonar el campo de juego.

- **Falta personal antideportiva:** es esa falta que se excede en gravedad o trata de parar el juego de manera deliberada. Si un jugador comete dos faltas antideportivas en un partido será descalificado. Se sanciona con dos tiros libres (salvo si es en acción de tiro, ya que se rige como las faltas personales en cuestión de número de lanzamientos de tiro libre) y saque de banda para el equipo contrario.
- **Falta técnica.** Es la que se produce como sanción a un jugador o entrenador ante una conducta inapropiada: Golpear un balón con agresividad, retrasar el juego lanzando el balón fuera, encarar a un adversario, protestar al árbitro, etc. Un entrenador que comete dos faltas técnicas será descalificado. La falta técnica se sanciona con pérdida de posesión del balón, un tiro libre para el equipo contrario y saque de banda.
- **Tiempo muerto.** Cada equipo puede disfrutar de tiempos muertos de un minuto de duración, para dar instrucciones en los dos primeros cuartos y tres tiempos muertos en los otros dos cuartos.



Imagen 7: Salto entre dos en baloncesto

Fuente: <https://pixabay.com/photos/basketball-sport-game-ball-play-1510765/>

Como vemos, estas son algunas de las normas básicas pero el reglamento oficial es mucho más amplio y complejo. En el caso de las normas FIBA (2017), también tenemos que aludir a las **“Interpretaciones del reglamento”** (FEB, 2017). Éstas suelen ser menos conocidas que las normas oficiales, pero son igual de importantes ya que su aplicación durante el juego se realiza al mismo nivel. Las interpretaciones lo que hacen es aclarar situaciones que en el reglamento no quedan 100% definidas, se consideran situaciones especiales que no se dan con frecuencia pero que alguna vez se dan y tratan de resolver la posible ambigüedad que pueda generarse en vistas a la aplicación única del reglamento.

A continuación, os ofrecemos algunas preguntas para haceros reflexionar sobre la complejidad del reglamento e invitaros a consultar tanto las reglas oficiales como sus interpretaciones para resolverlas:

- 1. Un jugador se lesiona en el campo, pasan 60 segundos y se recupera ¿puede seguir jugando?*
- 2. Un jugador llega tras iniciarse el encuentro pero no había sido inscrito en el acta. Demuestra su licencia oficial y pide jugar ¿puede hacerlo?*
- 3. El tiempo de juego inicia cuando en el salto entre dos un balón es tocado por uno de los jugadores. ¿Qué ocurre si cuando los jugadores se están colocando en torno al círculo central un jugador empuja a otro?*
- 4. Un jugador lanza a canasta y el balón se queda atrapado entre el aro y el tablero ¿cómo se procede?*
- 5. Un jugador salta y mete la mano por debajo del aro para evitar que el equipo contrario meta una canasta ¿es legal?*
- 6. ¿Qué significan las reglas de la alternancia o el balón retenido?*

### **3.2 El reglamento y sus diferentes expresiones**

En sintonía con el apartado anterior, veremos algunos ejemplos de reglamento modificado que han dado lugar a diferentes formas de competición en baloncesto. No se trata de profundizar en cada una de ellas, sino mostrar una visión general y tener presente como el baloncesto es un deporte en constante evolución y adaptación a las necesidades sociales.

#### **3.2.1 Reglamento NBA**

La NBA es posiblemente la liga de baloncesto más popular a nivel mundial, donde han destacado numerosas estrellas de este deporte. Veremos por ejemplo, que en esta liga el

tiempo de juego es de 4 periodos de 12 minutos y se permiten hasta 6 faltas personales por partido.

### **3.2.2 Reglamento femenino**

EL baloncesto femenino tiene normas muy similares, sin embargo, nos encontramos que el tamaño del balón es ligeramente inferior al del baloncesto masculina, conociéndose como talla 6.

### **3.2.3 Reglamento mini-basket**

Los más pequeños también quieren y pueden disfrutar de este deporte, existiendo diferentes alternativas de reglamento. Normalmente, estos reglamentos ofrecen 6 periodos de juego de 8 minutos y obligan que todos los jugadores participen en el partido y que nadie juegue todos los periodos. No suelen permitir las defensas zonales, no se suelen sancionar conductas antideportivas, disponen de un campo más pequeño, canastas más bajas (2,60m frente a 3,05m) y balón más pequeño (t. 5).

### **3.2.4 Baloncesto adaptado e inclusivo**

El baloncesto ofrece su versión en silla de ruedas, el cual es un gran representante de los deportes de equipo para personas con discapacidad a nivel mundial. Pero también cada vez es más extensa el crecimiento de propuestas inclusivas, favoreciendo la participación conjunta de personas con y sin discapacidad.



Imagen 8: Baloncesto en silla de ruedas.

Fuente: <https://pixabay.com/photos/basketball-court-shooting-ball-102377/>

### **3.3 Impacto de la modificación del reglamento sobre la naturaleza del juego en baloncesto**

Aunque la experiencia en la enseñanza del baloncesto ha ido mostrando cómo la naturaleza del juego se ha ido viendo alterada con las modificaciones oficiales del reglamento, un reciente estudio constató científicamente la influencia de dichas modificaciones. En este estudio publicado por Ibáñez, García-Rubio, Gómez y González-Espinosa (2018) analizaron las estadísticas de juego de 140 partidos de la Copa del Rey de Baloncesto entre las temporadas 1995-96 hasta 2014-15. En sus resultados encontraron variaciones en el ritmo de juego, números de posesiones de balón, balones perdidos y robados así como en el número de lanzamientos intentados a lo largo de las diferentes competiciones.

Como vemos, esto puede influir la forma de entender el rendimiento en este deporte, la forma de jugar y por lo tanto la forma de entrenar. Con estas cuestiones entramos a hablar sobre el rendimiento en pista a lo largo de un partido pero cabría pensar que la forma de competición también podría influir, especialmente en la estrategia que sigan los equipos para llegar al mejor resultado. Cabe pensar que los equipos no actúan igual si se juega una eliminatoria todos contra todos, si se tiene en cuenta el basketaverage (diferencia de puntos anotados y recibidos), si se disputan eliminatorias a un partido, 3 o 5 partidos, etc. No queremos entrar en profundidad en todas estas variables ya que el enfoque de esta guía no es el rendimiento sino la didáctica del baloncesto, pero sí debemos tener en cuenta la influencia que estos aspectos pueden tener.

Dicho esto, nosotros con nuestros jugadores establecemos unas normas o valores (a veces no oficiales) que pueden condicionar la conducta, actitud y rendimiento de nuestros jugadores; lo cual puede repercutir notablemente en su desarrollo. Si animamos y premiamos únicamente al jugador que encesta más canastas, si castigamos al jugador que falla a una entrada a canasta siendo sustituido por otro compañero o bien si reforzamos con más tiempo de juego a quienes siempre están ayudando y animando pese a que su rendimiento en pista no sea el mayor, aun siendo normas no escritas, seguramente estemos marcando un enfoque totalmente diferente sobre cómo entender el juego y su naturaleza. No obstante, hablaremos de estos aspectos al final del libro y nos centraremos en este apartado en ofrecer algunas consideraciones sobre cómo modificar algunas normas del baloncesto en virtud de modificar deliberadamente la naturaleza del juego para lograr un objetivo específico. Algunas modificaciones pueden realizarse de manera puntual (entrenamiento) o continuada (sistema de juego en una competición interna) dependiendo del objetivo perseguido.

Algunas de las modificaciones que podemos realizar sobre las normas de juego son:

### 3.3.1 Modificaciones sobre el equipamiento

**Tabla 2. Modificaciones sobre el reglamento y sus implicaciones.**

<b>Aspecto Modificar</b>	<b>a Repercusión sobre el juego</b>
<i>Variar el tamaño del balón</i>	En etapas de iniciación o en jugadores inexpertos puede favorecer el manejo del balón al ser más manejable y tener menos peso. Puede favorecer el lanzamiento cuando la canasta está elevada, especialmente en los periodos transitorios de mini-basket a baloncesto convencional. Puede ser eficaz con jugadores con hipotonía, jugadores en silla de ruedas en edades tempranas o alumnos con dificultades de movilidad. Un balón excesivamente pequeño puede también dificultar su manipulación. No obstante, se recomienda emplear el tamaño del balón con el que posteriormente se vaya a competir ya que puede modificar la técnica.
<i>Altura y número de canastas</i>	Aprender a lanzar sin tener la suficiente fuerza para llegar a canasta puede implicar desarrollar una técnica inapropiada. Por ello, podemos ajustar la altura de las canastas a las necesidades de nuestros jugadores y ¿por qué no? Ubicar varias a canastas a diferentes alturas (un aro arriba y otro abajo o una canasta al lado de la otra) especialmente cuando contamos con alumnos con gran diversidad en cuanto a experiencia o capacidad. Sólo deberemos tener en cuenta que al lanzar a cualquier canasta el balón no choque con facilidad en la otra canasta (podemos poner una canasta más adelantada que la otra).

Hasta ahora no hemos visto ejemplos de competiciones así, pero, muchos de los jugadores en formación y adultos no han llegado nunca o no llegarán a hacer un “mate” ¿no podría ser más motivante para muchos jugadores jugar en canastas más bajas donde esta opción tenga lugar? Los atacantes podrían ampliar el repertorio técnico-táctico y seguramente las defensas se intensificasen al poder taponar con mayor facilidad.

---

*Variar el espacio* Reducir el espacio de juego favorecerá el éxito de la defensa ya que habrá más jugadores juntos y menos espacios descubiertos. Por el contrario, dificultará el ataque. Si ampliamos el espacio ocurrirá todo lo contrario.

Si ampliamos la zona restringida, podremos ayudar a los atacantes a generar espacios, aprender a no jugar pegados al aro y favorecer las acciones de 1 contra 1 hacia canasta.

Por otra parte, contraer la longitud del terreno de juego puede evitar que el juego se convierta en un “correpassillos”. Por ejemplo, en etapas iniciales donde el juego es muy precipitado y se pierden muchos balones existe un alto número de contrataques. Reduciendo la profundidad de campo se favorece el balance defensivo.

---

### 3.3.2 Modificaciones sobre las violaciones y sanciones

Antes de indicar algunas posibles modificaciones, consideramos que es importante no desvirtuar tampoco la naturaleza del juego alejándonos de la esencia del baloncesto. Es decir, si permitimos golpear el balón con el pie, con el puño, correr con el balón o botar con las dos manos a la vez; posiblemente generemos nuevas conductas motrices y nuevas acciones, pero es muy probable que desorientemos a los jugadores sobre cómo se juega al baloncesto. Se proponen a continuación algunas consideraciones:

**Tabla 3. Modificaciones sobre las violaciones y sanciones y sus implicaciones.**

<b>Aspecto</b>	<b>a</b>	<b>Repercusión sobre el juego</b>
<b>Modificar</b>		
<i>Tiempo de posesión</i>	<i>de</i>	Aumentar el tiempo de posesión favorecerá al ataque (más tiempo para decidir) y exigirá más a la defensa. Sin embargo, un excesivo tiempo de posesión puede generar que el juego se ralentice, por lo que jugar entre los 24 y 30 segundos de posesión puede ser un tiempo idóneo. Por el contrario, podemos reducir el tiempo de posesión entre 18 y 24 segundos. Seguramente acelere el ritmo de juego y las decisiones se deban tomar con mayor rapidez. Esto puede transferirse para el entrenamiento de situaciones espaciales

---

---

(finales de cuarto o partido, necesidad de hacer ataques rápidos por ir en desventaja en el marcador, etc.). Un excesivo uso de esta medida si los jugadores no están preparados puede también provocar que el equipo tienda a jugar rápido sin necesidad de ello.

---

*Reglas de saque, 5 y 8 segundos.* Si queremos favorecer la acción defensiva podemos reducir el tiempo de estas reglas con el fin de generar sensaciones de éxito en la defensa y aumentar la motivación de los jugadores por defender mejor. En etapas muy iniciales podemos suprimirlas con el fin de favorecer el ataque, especialmente cuando los jugadores no tienen gran dominio de balón pero no debemos perder de vista la importancia de reconocer la acción defensiva; cuestión que puede verse mermada si se eliminan por completo estas normas.

---

*Lanzamiento de tiros libres* En ciertos periodos de formación no todos los jugadores llegan a canasta desde el tiro libre o las oportunidades de éxito son menores. En estos casos podemos dar la opción de sustituir el tiro libre por la elección de sacar de banda y tener la posesión. Podemos también acercar la línea de tiros libres a la canasta.

---

*El cesto y su puntuación* A nivel educativo variar la puntuación de la canasta puede ser un recurso muy eficaz. Podemos otorgar un punto más a la canasta cuando ha sido compartido el balón entre todos los compañeros en el ataque, podemos crear hándicaps y otorgar a la canasta de ciertos jugadores un punto más para estimular que aquellos/as que presenten más dificultades logran un mayor protagonismo. Podemos sancionar las faltas con un punto al equipo contrario si queremos potenciar que se desarrollen defensas legales o reducir el contacto físico. Si damos mayor puntuación a la canasta de tres estimularemos el esfuerzo por lanzar desde dicha distancia y posiblemente se abran más los espacios entre la defensa al querer éstos evitar este tipo de canastas más valiosas.

---

Todas estas medidas son sólo algunas propuestas que seguro pueden ser ampliadas, modificadas o mejoradas. A continuación, os dejamos algunas preguntas prácticas para pensar en otras posibles modificaciones:

- *¿Cómo podríamos favorecer que los jugadores dispongan de mayor tiempo de decisión durante el juego?*
- *¿De qué manera se podría facilitar una participación equitativa entre todos los miembros del equipo?*
- *¿Qué medida creéis que ayudaría a intensificar la defensa y generar más sensaciones de éxito a la misma?*



Imagen 9. Árbitro de baloncesto.

Fuente: <https://pixabay.com/photos/basketball-the-referee-games->

## **4. El ataque en baloncesto y su didáctica**

---

Iniciamos el primer capítulo relacionado con los contenidos propios del juego en baloncesto. En diferentes manuales encontramos que los contenidos se dividen en técnicos y tácticos, en ofensivos y defensivos así como en individuales y colectivos. Sin embargo, clasificar los elementos no es tarea sencilla ya que no hay acción técnica que no vaya encaminada a lograr una finalidad táctica y a la vez, diferentes acciones tácticas sin un soporte técnico pueden no resultar igual de eficaces.

Por ello, hemos decidido optar por hablar del ataque y la defensa, ya que como ya inicialmente indicó Naismith, están en continuo equilibrio y de igual manera presentes durante el juego. Con ello, pretendemos ofrecer los contenidos básicos del baloncesto de una forma integrada y relacionada con el juego.

**El objetivo final del baloncesto es lograr encestar más puntos que el equipo contrario**, por lo que habrá que superar a los rivales para lograr encestar a canasta y evitar así mismo que los rivales encesten. A partir de esta idea surgen los siguientes principios tácticos en ataque:

### **4.1 Principios tácticos del ataque:**

El ataque en baloncesto se fundamenta a partir de los siguientes principios:

- **Conservación del balón por parte del equipo:** Una de las primeras misiones es no perder el balón una vez se ha obtenido el control del mismo. Para ello, los jugadores deben tener cierto dominio técnico para que a partir del agarre, el bote y los pases y recepciones pueden mantener el balón a salvo de la defensa; todo ello sin cometer violaciones reglamentarias que pudiesen poner en peligro la posesión del balón. Para ello el equipo se debe apoyar y colaborar mutuamente.
- **Progresión hacia la canasta contraria:** Con el control del balón es necesario progresar hacia canasta a través del pase, el bote y la acción coordinada de los compañeros; siempre evitando el robo del balón de los adversarios y buscando generar las mayores ventajas posibles para la consecución del tercer objetivo.
- **Encestar a canasta:** Se trata del objetivo final del ataque, pues en definitiva el equipo vencedor es el que más puntos obtiene. En el intento de obtener la canasta es necesario que el equipo esté preparado para capturar el balón en caso de que no sea enceestado un lanzamiento.

Para la consecución de estos objetivos, los jugadores se sirven de diferentes recursos técnico-tácticos ofensivos que se expondrán a continuación.

## **4.2 Acciones individuales ofensivas**

### **4.2.1 Desplazamientos**

Podemos distinguir entre los desplazamientos con balón y sin balón. Empezando por los **desplazamientos sin balón**, en el campo nos podemos desplazar en todas las direcciones y sentidos (sin salir del campo). Sin embargo, cabe destacar el uso de cambios de ritmo, dirección, paradas y arrancadas. La eficacia de éstas está supeditada a la condición física y a la agilidad del jugador, pero como líneas generales, se debe tratar de conseguir en el gesto:

- Mantener el centro de gravedad bajo y estable.
- Trasladar el peso del cuerpo al pie de apoyo en el momento de iniciar el desplazamiento.
- Coordinar los segmentos corporales para facilitar el gesto, elevando el brazo y pierna contraria en el momento de la arrancada.
- Buscar explosividad en el gesto.
- Tratar de engañar al adversario para que no anticipe nuestros movimientos (fintar).

La eficacia en este tipo de gestos nos ayudará a:

- Superar al adversario si nos está defendiendo.
- Generar un mismach, es decir, escaparnos de un adversario para que tengan que hacer un cambio defensivo los oponentes y tener superioridad respecto del nuevo defensor (un jugador más alto con uno más bajo).
- Lograr un rápido contraataque con superioridad.

¿Qué ejercicios o juegos podemos hacer para mejorar estos desplazamientos?

- **Juegos de persecución:** comecocos, pilla-pilla, juegos de sombras (con o sin balón) polis y cacos.
- **Juegos de desplazamiento** como el pañuelo, carreras de velocidad con diferentes posiciones iniciales de salida o incluso parkour (circuitos de agilidad con obstáculos).

- **Juegos colectivos** como atrapa la bandera, donde tendrá además un componente táctico, las cuatro esquinas o similares.
- **Situaciones jugadas.** Por ejemplo, podemos lanzar un balón para que dos compañeros salgan a por él y el primero que lo agarre comience a atacar en uno contra uno; podemos jugar una situación de saque de fondo donde el sacador esté altamente presionado y el receptor también, de manera que tenga que jugar con el desplazamiento para desmarcarse y recibir el balón.

Como consideraciones en estos juegos, es importante que se haga un excelente calentamiento previo ya que las intensidades son altas. Debemos modular la carga en edades en formación, ya que en periodos de crecimiento las estructuras osteo-articulares y musculares pueden ser más propensas a la aparición de lesiones.

Siguiendo con los **desplazamientos con balón**, tendremos que tener en cuenta las consideraciones reglamentarias indicadas en el capítulo anterior. De acuerdo con el mismo, veremos que el inicio del control del balón se produce con un robo o la recepción de éste. Aunque un jugador puede robar o recibir el balón y botar directamente, cabe hacer especial hincapié a la recepción del balón y a la posición denominada como **triple amenaza**.

Esta posición consiste en una posición semiflexionada con el balón agarrado en forma de “T” entre los dedos pulgares de ambas manos y encarando al oponente protegiendo el balón en un lateral. Esta posición se denomina así porque permite iniciar con facilidad el bote, el pase o el tiro.



Imagen 10. Posición triple amenaza

Fuente: <http://joemartinfitness.com/tag/blake-griffin/>



Imagen 11. Agarre en “T”

Fuente: <https://jgbasket.net/tutorial-tiro-baloncesto-jota-cuspinera/>

A partir de esta posición podemos iniciar el **desplazamiento con balón (bote)**, el cual es el único medio para desplazarnos por el campo teniendo la posesión del balón. Trataremos de que éste se produzca siguiendo las siguientes pautas:

- Mantener el cuerpo ligeramente flexionado para poder reaccionar con rapidez ante cualquier situación.
- Botar con la mano alejada al defensor, por lo que habrá que entrenar el bote con una y otra mano así como el cambio de mano.
- Botar ligeramente a un lado y delante del cuerpo a una altura media (altura de la cintura) o incluso más baja para evitar el robo del balón por parte de los adversarios.
- El contacto con la palma de la mano ha de ser suave (sin golpear), amortiguando la recepción del balón en la subida e imprimiendo velocidad al balón a través de los dedos como transmisores de la fuerza generada con los brazos.
- Botar sólo cuando sea necesario: progresar a canasta, mejorar la posición para pasar, avanzar a canasta, aplicar sistemas de juego, etc.

Un error frecuente es botar le balón nada más recibir si pensar qué es lo que pretendemos hacer. El exceso de bote es otro error frecuente que puede tener como resultado:

- La falta de participación de los compañeros y reducción del juego colectivo.
- Falta de cohesión en el grupo.
- Aumento de facilidades de la defensa.



Imagen 12. Bote del balón

Fuente: <https://pixabay.com/photos/basketball-player-game-sport-ball-1492261/>

Dentro del bote podemos distinguir dos tipos de bote, el **bote de protección** y el **bote de avance**.

El **bote de protección** se realiza parado o con un desplazamiento lateral, sin unir las piernas, ni cruzarlas. Comienza el movimiento la pierna directriz al desplazamiento (la más cercana al sentido de avance). La separación de las piernas es un poco mayor que la de los hombros. La otra pierna va recuperando la distancia entre ambas. Las caderas se mantienen flexionadas y las piernas más abiertas que la anchura de los hombros. El bote es más intenso y más bajo.

El **bote de avance** se hace en ausencia de la oposición o en presencia pero sin riesgo de que el balón sea robado. En este tipo de bote, el bote ha de ser fuerte y rápido, tanto más cuanto más rápido queramos avanzar, la mano ejecutante debe orientarse hacia delante, para producir el avance del balón, el balón estará por delante del cuerpo, un poco en el lado de la mano que bota y se debe procurar que el bote no supere demasiado la altura de la cadera.

Durante el desplazamiento con balón, la presencia de adversarios hará necesario superarlos, empleando para ello los **cambios de ritmo, de dirección y de mano**, entre los cuales Refoyo (2014) distingue los siguientes:

- 1) **Cambio de mano y dirección por delante:** Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos adelantando el pie del lado de la mano que bota, de esta manera se carga el peso del cuerpo sobre la pierna atrasada (pie de pivote). Se da un bote bajo entre los pies en diagonal hacia atrás (que bote el balón cerca de la punta del pie retrasado). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos), a la vez que se pivota por delante para arrancar en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.
- 2) **Cambio de dirección y de mano en reverso:** Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos en la que se adelanta el pie contrario a la mano de bote y se carga el peso del cuerpo sobre ese pie adelantado. Se pivota hacia atrás con el pie retrasado dejando la cabeza aún sin girar para mantener la mirada por encima del hombro. Se da un bote bajo entre los pies y hacia atrás con la misma mano que se venía botando (que bote el balón cerca de la punta del pie que ha pivotado hacia atrás). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección, girando la cabeza más rápidamente para ver el espacio disponible, mantener el equilibrio y perder de vista el juego lo menos posible. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo

con los dedos bien abiertos) arrancando en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.

- 3) **Cambio de mano entre las piernas:** En este caso, el jugador al detenerse suele presentar el balón en el lado por donde viene el defensor y trata de alejarlo haciendo un pase a la otra mano pero haciendo que el balón bote entre las piernas en sentido anteroposterior. Normalmente, tras realizar el bote y recibir el balón con la otra mano se suele adelantar la pierna de la mano que tenía el balón al inicio con el fin de proteger el balón del defensor con el cuerpo.
- 4) **Cambio de mano por detrás:** En este elemento nos encontramos que el jugador, tras un bote algo más intenso con el suelo, se lleva el balón hacia atrás y lo proyecta hacia el suelo provocando un bote detrás del jugador. Ese bote ha de ser lanzado por detrás pero hacia delante para que el balón puede llegar a la otra mano y seguir con el desplazamiento previsto. En función de la situación de juego el bote puede hacerse con mayor o menor pausa en el desplazamiento hacia delante.

En los **cambios de ritmo**, Refoyo (2014) destaca tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los pies se colocarán uno más adelantado que el otro distribuyendo la mayor parte del peso del cuerpo sobre el pie adelantado, que será el más cercano al defensor y contrario a la mano que bota.
- Las rodillas bien flexionadas, igual que la cadera (los hombros están adelantados), pero la cabeza bien erguida, facilitando la visión de todo el entorno.
- El balón, que se bota con la mano más alejada del defensor se llevará al suelo (y se mantendrá durante el bote) cerca del pie retrasado. La mano que bota recibe e impulsa el balón sobre su parte superior (bote prácticamente perpendicular al suelo).
- El brazo libre, se mantiene separado del cuerpo, con el codo ligeramente flexionado, y no pasivo sino utilizándose en función de los movimientos del defensor. Con ello se cumplen las dos funciones de protección de la posesión y de contrapeso para mantener el equilibrio.
- La posición del cuerpo respecto al defensor puede ir desde estar de frente a él (menor protección), a formar un ángulo de 45° con el defensor o hasta estar prácticamente de espaldas a él (mayor protección pero menor visión).

Teniendo en cuenta lo anterior diferenciaremos entre (Refoyo 2014):

- **Paradas.** Estas pueden ser con los dos pies simultáneamente (de mayor complejidad pero posibilita cualquiera de los dos pies para el pivote) o con apoyos alternativos (con lo que el primer pie de contacto se constituye como pie de pivote). En ambas paradas deberemos tener en cuenta la correcta flexión de rodillas y caderas.
- **Arrancadas.** Destacaremos las más importantes:
  - ABIERTA o DIRECTA. Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso.
  - CRUZADA. Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso. Este primer paso se da cruzando el pie por delante del cuerpo, girando el cuerpo, a la vez que el pie de apoyo gira sobre su parte anterior (pivota) para orientar el cuerpo en la dirección de salida.
  - EN REVERSO. Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida.

En las arrancadas se deberá prestar especial atención a:

- Dar el primer bote adelantado y siempre con la mano más alejada del defensor, por la parte exterior del pie que da el primer paso, pasando el balón rápidamente por encima del muslo de esa misma pierna. Es decir: en el caso de la salida abierta se botará con la mano del mismo lado del pie que avanza, y en las salidas cruzadas y en reverso con la mano del lado contrario al pie que avanza.
- Dar el primer paso amplio, manteniendo las rodillas bien flexionadas y haciendo el gesto explosivo, para ganar la ventaja al defensor.
- Utilizar los hombros: Pivotar girando el tronco para “meter” el hombro interior (el más cercano al defensor) e inclinar la espalda en la dirección de la arrancada, para mejorar la velocidad de salida y la protección, y ganar espacio al defensor.
- No mover el pie de pivote hasta que el balón toque el suelo.
- La salida cruzada es la más segura y fácil de ejecutar (y la más habitual), por ser la de coordinación más natural al botar con la mano contraria al pie de avance.
- La salida abierta es más rápida, pero es más difícil coordinar los movimientos manteniendo la protección del balón y el equilibrio para no hacer pasos levantando el pie de pivote antes de soltar el balón.

- La salida en reverso no se aplicará hasta que los jugadores hayan evolucionado suficientemente en el dominio del balón y de todos los gestos del reverso, y solo se utiliza en casos muy concretos ante mucha presión de la línea de pase (la línea imaginaria que va del jugador con el balón, que pasa, al jugador que recibe).

Por último ¿Qué actividades o juegos podemos realizar para mejorar dichas habilidades?

- Una de las actividades para asimilar la técnica de desplazamiento con balón y los cambios de mano es el desarrollo de circuitos en zig-zag. Permite al jugador centrarse en la técnica en cuestión y no atender a otros estímulos pero cuando el gesto ya está adquirido puede resultar poco motivante. Podemos medir tiempos, incluir elementos de presión o la competición para buscar mayor velocidad en el gesto, pero debemos tener cuidado en los casos en los que el gesto no está del todo adquirido. Podemos incluir también recorridos de bote en velocidad.
- Desplazamientos con puertas. Podemos proponer a los jugadores que vayan de una canasta a otra a encestar de manera continua, pero deberán pasar por una puerta (dos conos separados unos 5 metros) donde habrá un defensor que les tratará de robar el balón. El jugador que pierda o le roben el balón se quedará a defender. Este tipo de juegos puede resultar más motivante y fomentar la transferencia del gesto. Podemos variar la amplitud de la puerta para favorecer o dificultar el cambio de mano y dirección.
- Juego de todos robamos. Todos los jugadores estarán en un mismo espacio, la mitad de ellos con balón y la otra mitad sin balón. Quienes no tengan balón tratarán de robarlo y los que lo tengan tratarán de defenderlo. Esto hará que además de tener que dominar el balón tengan que prestar atención a diferentes estímulos para no perder el balón.
- Un error común en el aprendizaje del bote del balón es mirarlo directamente, por lo que podemos proponer juegos que hagan que tengan que estar atentos a estímulos situados de forma elevada. Por ejemplo, que un entrenador/a vaya indicando señales con las manos a lo alto que indiquen el gesto que los jugadores tienen que hacer.

## 4.2.2 Pases y recepciones

Los pases son esenciales en este deporte, donde el movimiento del balón se hace fundamental para progresar a canasta y crear situaciones de ventaja respecto de los defensores. Por ello, su correcta ejecución y selección del pase es fundamental.

Antes de la ejecución del pase los codos deben mantenerse flexionados, abiertos y con el balón a la altura del pecho. Durante la ejecución del pase los codos se extienden, seguida de una extensión explosiva de muñecas, indicando los dedos de las manos el lugar hacia donde queremos dirigir el pase. Las palmas de las manos finalizan orientadas hacia afuera.

Durante la ejecución del pase, el peso del cuerpo debe descansar en las puntas de los pies para facilitar el impulso hacia adelante. Conviene mantener una flexión de rodillas adecuada ( $120^\circ$ ) y el pie dominante ligeramente retrasado, adelantándolo en el momento de la ejecución del pase.

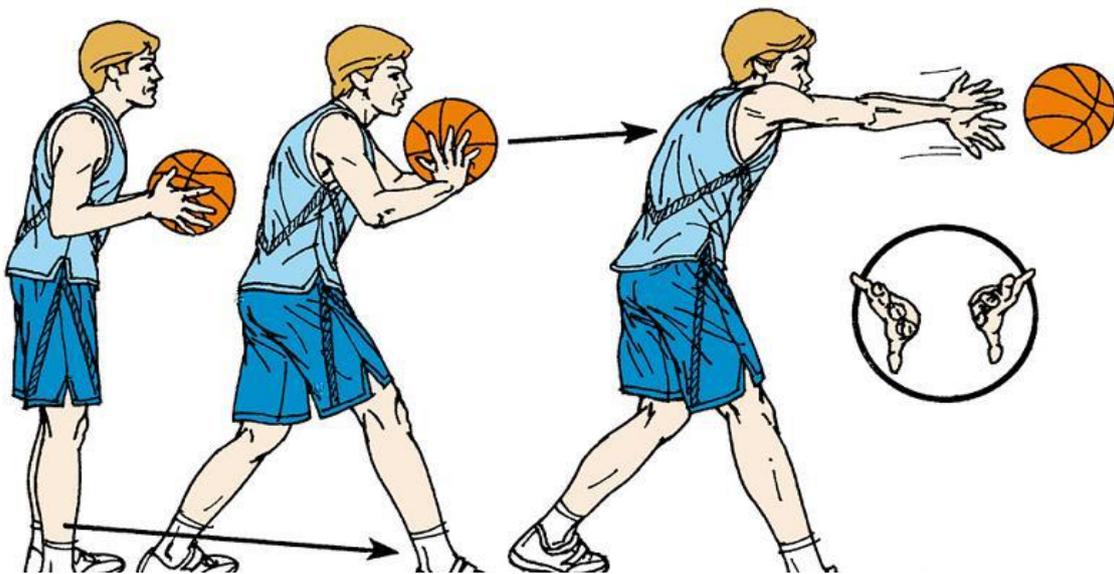


Imagen 13. Pase de balón

Fuente: <http://3.bp.blogspot.com/-S2kquj2IRiA/UEaRaF5RMXI/AAAAAAAAAB7k/fuyS0DPIfb0/s1600/3.1.1+Chest+Pass.jpg>

Algunos juegos y actividades que podemos realizar para favorecer la adquisición de los elementos básicos del pase son:

- Realizar pases por parejas enfrentados y ampliar o disminuir la distancia de pase.
- En dos filas enfrentadas, pasar al compañero de la fila de enfrente y situarse detrás de dicha fila.

- Lanzar el balón contra la pared (autopase).
- Recorridos de lanzamientos a aros verticales, tratando de meter el balón en el aro.

A partir de la adquisición de la técnica básica del pase podemos ir incorporando diferentes tipos de pases, así como la recepción y pase en movimiento. A medida que progresamos podemos ir incrementando la incertidumbre del medio a través de juegos y la aparición de defensores.

De entre las múltiples formas de pases, destacaremos dos principalmente como formas básicas: **Pase con dos manos y pase con una mano**. A esta clasificación, en función de la ejecución del pasador, hay que añadir otra en función de la trayectoria: **Pase picado o pase directo**.

- **Pase con dos manos:** La ejecución de este pase ha sido detallada en el punto anterior. De este tipo de pase podemos destacar dos formas fundamentales: de pecho y sobre la cabeza.
- **Pase a una mano:** Habitualmente parte desde un agarre asimétrico del balón. Evidentemente, este tipo de pase requiere mayor control del balón por el ejecutante, ya que el impulso se debe realizar con una mano predominantemente. Dentro de este tipo de pase destacaremos la posibilidad del pase sobre el bote. Este pase es muy veloz en su ejecución, pero por el contrario es de gran dificultad para los jugadores inexpertos.

Uno de los aspectos más importantes en la ejecución del pase es la precisión. Esta precisión debe ir encaminada a la adecuación de la altura y dirección de la trayectoria. Las trayectorias del pase ya sean directos o picados deben acabar a la altura del pecho del receptor y lo más cercano posible al eje longitudinal del mismo. Esta precisión además requiere que se realice en un momento determinado. Es decir, en el momento en el cual el pasador y el receptor están en posición óptima de realizar el pase y la recepción. No obstante, el intervalo de tiempo de la situación anterior suele ser muy breve por lo cual la velocidad en la ejecución es primordial.

Esta velocidad incluye además de la velocidad del gesto, la velocidad de desplazamiento del balón. Una trayectoria recta y tensa favorecerá un menor tiempo de vuelo del balón. Por el contrario, una trayectoria curva, favorece la interceptación del balón por los contrarios. Todos estos aspectos aumentan en dificultad cuando el pasador y el receptor están en movimiento. Es entonces cuando el pasador debe adecuar todos los elementos del pase en función de su velocidad de desplazamiento y de la posición y velocidad del receptor.

Para conseguir un resultado final óptimo en la ejecución del pase, debemos conseguir una buena comunicación entre pasador y receptor, la cual suele ser de forma no verbal y anticipando los movimientos del compañero/a.

Una correcta **recepción** facilita enormemente las siguientes acciones atacantes. Por esto debemos enseñar al alumnado a orientar el cuerpo en el momento de la recepción para que, una vez en posesión del balón, puedan realizar la acción más conveniente en el menor tiempo posible.

En primer lugar, los brazos deben estar extendidos con las palmas de las manos orientadas hacia el balón. El cuerpo debe mantener erguido e inclinado ligeramente hacia delante. Las rodillas deben mantener una ligera flexión de unos 120°. El peso del cuerpo debe reposar sobre la punta de los pies.

En el momento de la recepción los brazos se deben flexionar amortiguando al balón. De igual modo, las piernas se flexionan ligeramente para extender ese efecto de amortiguamiento a todo el cuerpo. Este amortiguamiento debe realizarse desde que el balón toma contacto con los dedos hasta que el jugador se coloca en posición básica o de triple amenaza. Así mismo, no todos los pases en baloncesto se desarrollan siempre de la misma manera, por lo que un factor clave es poder adaptar el gesto a las diferentes trayectorias en las que puede venir el balón (bombeado, picado, adelantado, atrasado, etc.). Esta recepción puede realizarse estática o en carrera.

#### **4.2.3 El tiro**

El tiro es el lanzamiento a canasta, con el cual se suele culminar la acción ofensiva. Se pueden distinguir tres tipos de tiro:

##### **A) Tiro en carrera cercano al aro (entrada)**

El Reglamento permite avanzar hasta dos pasos con el balón en las manos en carrera, sin botarlo. Aprovechando esta posibilidad, podemos acercarnos rápidamente a la canasta contraria con el balón perfectamente controlado y realizar así un tiro lo más cercano posible y, por tanto, con mayores posibilidades de éxito. Esto es lo que llamamos "lanzamiento en carrera" o "entrada".

El lanzamiento en carrera cercano al aro es, pues, la forma más fácil de conseguir canasta y, por tanto, la que hay que procurar buscar en todo momento. Su dificultad estriba en la carrera de aproximación a la canasta y, sobre todo, en la presencia de contrarios que tratan de impedirnos el paso.

Este tipo de lanzamiento se suele dar en contraataques y en un ataque posicional, cuando en acción 1x1 conseguimos espacio libre hacia el aro por la acción de otros compañeros.

Podemos distinguir 3 fases en la entrada a canasta:

#### 1º) Carrera de aproximación

Debemos coger el balón, ya proceda de un pase o de un bote, cuando los dos pies están en el aire y la pierna derecha va hacia delante. De esta forma, los dos apoyos que podemos realizar con el balón en las manos los haremos con la derecha (el 1º) y con la izquierda (el 2º); será con este último apoyo con el que saltaremos fuertemente hacia arriba para dejar el balón lo más cerca posible de la canasta. De este modo conseguimos una coordinación natural, donde la pierna de batida (izquierda) es contraria al brazo ejecutor (derecho).

Durante la realización de estos dos apoyos debemos proteger el balón pegándolo al costado alejado del defensor y evitando realizar movimientos oscilatorios de los brazos por delante del cuerpo, ya que de este modo daríamos facilidades para que el defensor nos robe el balón.

Una fórmula que puede resultar eficaz coordinar correctamente los pasos en una entrada por la derecha puede ser:

- En la entrada tras bote: hacer coincidir el último bote del balón en el suelo con el apoyo del pie izquierdo y a continuación coger el balón para realizar, con él en las manos, los dos últimos apoyos (con la derecha, primero, y con la izquierda después). En esta entrada, el último bote ha de realizarse con el centro de gravedad bajo, para que resulte más fácil coger con seguridad el balón.
- En la entrada tras pase: saltar hacia delante con el pie izquierdo cuando el balón sale de las manos del compañero, para coger el balón cuando los dos pies están en el aire y realizar luego los dos últimos apoyos (derecho e izquierdo) con el balón en las manos.

#### 2º) Lanzamiento

Para dejar el balón en bandeja, una vez que saltamos hacia arriba, debemos colocar la mano ejecutora por debajo del mismo, con los dedos dirigidos hacia delante, y extender el codo, lanzando el balón mediante un golpe de muñeca en el punto más alto, muy cerca del aro, para que rebote en el tablero y entre luego en el cesto. La mano libre formará un arco al lado del balón, protegiendo el lanzamiento hasta el momento de producirse.

Al existir una carrera previa al lanzamiento, el balón ya trae una cierta velocidad horizontal que, salvo que la carrera de aproximación haya sido muy lenta, es suficiente para llevar el balón hasta el tablero y de rebote hasta el aro. De ahí que se deje el balón “en bandeja”, sin que la mano impulse el balón hacia delante, sino sólo hacia arriba. Por ello, a menos que la entrada se haya realizado muy lentamente, y el salto final hacia arriba apenas tenga velocidad horizontal, se evitará colocar la mano por detrás del balón, con los dedos mirando hacia atrás, pues entonces el movimiento de tiro mediante la flexión de la muñeca comunicaría al balón una velocidad horizontal que, sumada a la de la carrera de aproximación, resultaría excesiva y provocaría que el tablero repeliere el balón, alejándolo del aro.

### 3º) Caída

La caída debe producirse lo más cerca posible del aro, de manera que, en caso de fallar el lanzamiento, podamos coger nuestro propio rebote.

Aspectos metodológicos en la enseñanza del tiro en carrera cerca del aro:

- Es el tipo de lanzamiento más importante en iniciación.
- Permite realizar canastas sencillas.
- Debe ser el contenido predominante en el juego de los niños, debido al alto grado de motivación que presenta.
- Introduce al niño en el concepto de avance legal con balón en las manos.
- Permite al niño lanzar sin detenerse previamente, lo cual es difícil debido al escaso desarrollo muscular.

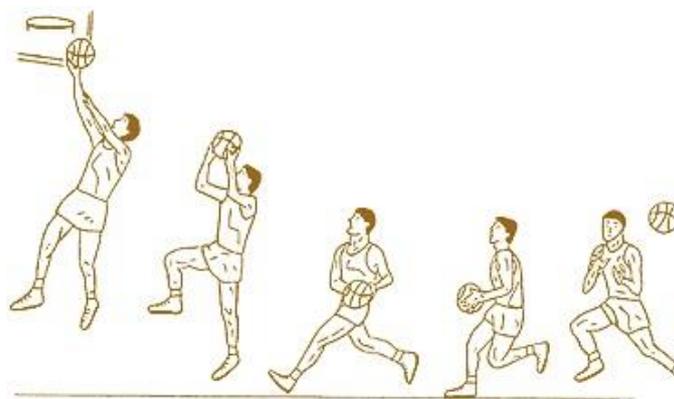


Imagen 14. Entrada a canasta

Fuente: <https://iesefcastello2010.wordpress.com/afmn/reglamento/grupo-a3-entrada-a-canasta-baloncesto/>

## Orientaciones metodológicas

- En iniciación, es aconsejable comenzar la enseñanza del lanzamiento en carrera o tiro en bandeja con coordinación natural, ya que favorece más el desarrollo de la cadena cinética.
- Ha de hacerse hincapié en que, durante la fase de carrera, hasta la acción final de lanzamiento, el balón debe ir protegido.
- Se ha de procurar dominar ambas manos, ya que el juego lo exige para tener una mayor protección del balón.
- Hay que intentar que los niños realicen la coordinación de forma global. No se deben realizar aprendizajes analíticos.
- Realizar una gran cantidad de entradas a canasta en cada sesión de entrenamiento, para mejorar la eficacia de este gesto técnico, sobre todo en iniciación.
- Ofertar el mayor número posible de situaciones variadas. Jugar con factores como material alternativo (picas, bancos, obstáculos pasivos y activos), espacio de juego, estímulos audiovisuales, variaciones de intensidad, etc.
- Buscar la transferencia al juego real. Antes de ello ha debido lograrse una automatización del gesto (mejora de la técnica), pero luego han de plantearse situaciones de juego real buscando progresivamente una mejora de los aspectos tácticos del juego.
- Dar refuerzos positivos cuando se utilice la mano no dominante.
- Respetar una periodización lógica de los modelos de ejecución a lo largo de las etapas.

### **b) El tiro en apoyo o estático**

Para realizar el tiro estático partimos de la posición de triple amenaza. A partir de ésta realizamos un movimiento continuado en el que podemos distinguir dos fases:

En una 1ª fase, subimos el balón a la posición de tiro. Los pies estarán orientados al aro y separados aproximadamente la anchura de los hombros, para conseguir un perfecto equilibrio. El pie del lado del brazo ejecutor se encuentra ligeramente adelantado, para adelantar la línea del hombro y que el hombro y el codo del brazo ejecutor (ambos flexionados) se sitúen en un mismo plano vertical, orientados a la canasta. La muñeca está extendida delante de la frente y un poco por encima de ella, con los dedos dirigidos hacia atrás, sosteniendo el balón. La mano contraria sujeta el balón por el lado y un poco por delante, con todos los dedos, excepto el pulgar.

En la 2ª fase se realizan la extensión de las rodillas, las caderas y el codo, y se flexiona la muñeca del brazo ejecutor, impulsando el balón hacia arriba y hacia delante. Todas esas articulaciones se enlazan mediante una cadena cinética, en la que no hay paradas intermedias para, de esta manera, conseguir una perfecta transferencia de fuerzas y transmitir un mayor impulso al balón. Justo en el momento anterior al lanzamiento, la mano contraria abandona el contacto con el balón.

El balón debe salir por las yemas de los dedos índice y corazón, girando hacia atrás y describiendo una amplia parábola en el aire, para que baje hacia el aro lo más vertical posible, y que las posibilidades de conseguir el enceste sean mayores.

### **c) El tiro en suspensión**

Es el lanzamiento que se produce después de saltar con el balón, en la fase neutra del salto (cuando se ha alcanzado la máxima altura y voy a comenzar a descender), por lo que no se aprovecha la inercia del salto, siendo por tanto muy importante la fuerza de los brazos para conseguir que el balón llegue al aro.

La captación de esta fase neutra resulta complicada, sobre todo en iniciación, debido al escaso salto vertical de los niños.

La técnica de lanzamiento es semejante a la del tiro estático. La caída debe producirse en el mismo lugar del salto, sin desplazamiento hacia delante, pues éste imprimiría al balón una velocidad horizontal añadida y complicaría enormemente el cálculo de la fuerza que es necesario comunicar al balón, haciendo muy difícil el enceste. Se ha de buscar, por tanto, el máximo equilibrio posible, eliminando movimientos adicionales innecesarios.



Imagen 15. Lanzamiento en suspensión.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=GgMpcRqD3EU>

Un elemento importante en la enseñanza del lanzamiento a canasta es poder evaluar la adquisición de los elementos básicos de lanzamiento. Por ello, adjuntamos a continuación una lista de control para poder evaluar el lanzamiento a partir de una secuencia de 10 tiros libres. esta herramienta puede ser utilizada para favorecer la autoevaluación y coevaluación de los alumnos.

Lista de control para la evaluación de la realización de una serie de 10 lanzamientos de tiros libres.	
Indicador	Puntuación
Realiza el agarre en forma de T	0,5 puntos
El balón se sustenta sobre las falanges de los dedos	0,5 punto
Mantiene la posición del codo en flexión de 90°	1 punto
Flexiona las piernas en el lanzamiento	0,5 puntos
El movimiento es armónico en el lanzamiento	1 punto
El balón sigue una parábola óptima de 45°	1 punto
El balón gira en el aire con rotación posterior	0,5 puntos
Encesta al menos el 50% de las canastas	3 puntos.
La técnica de lanzamiento está consolidada, es decir, es similar en todos los lanzamientos	2 puntos.
Encesta al menos el 80% de las canastas	+ 0,5 puntos extra

#### **4.2.4 Las fintas**

Las cintas son acciones que tratan de engañar al adversario haciendo como si fuésemos a ejecutar un gesto técnico, para de repente ejecutar otra acción. con ello buscamos crear una ventaja o superioridad respecto del adversario. Éstas pueden ser realizadas bien por el jugador con balón o bien por los jugadores sin balón, aunque las más frecuentes y habituales son las realizadas por los jugadores con balón.

Algunas de las cintas más habituales que solemos encontrar son:

- A) Finta de salida: En este caso el jugador hace como si fuese a salir hace una dirección iba hacia el lado contrario o bien vas a lanzar balón. Se realizan cuando el jugador tiene el balón y aún no realizado el bote.
- B) Finta de pase: consiste en amagar un pase sin finalmente ejecutarlo, lo cual nos permite seguir una acción de tiro o pasar a otro compañero.
- C) Finta de tiro: Con ella el jugador amaga el lanzamiento a canasta para posteriormente pasar a un compañero o votar hacia canasta.

En el uso de las fintas es importante que el jugador vaya teniendo la capacidad de realizar la cinta como si realmente fuese a llevar a cabo la acción pues era la forma de conseguir engañar al adversario realmente.

#### **4.2.5 Puerta atrás**

La Puerta atrás es un elemento que podríamos ubicar como táctico dentro de las acciones individuales, aunque requiere cierta técnica. consiste en dejar atrás a un defensor por parte de un jugador sin balón del equipo atacante y que busca crear una ventaja cerca del aro para recibir el balón con óptimas opciones de tiro. para ejecutar la puerta atrás, normalmente el alero o el base inicia un corte hacia canasta, en este el defensor sigue su trayectoria y mediante un cambio de ritmo el jugador atacante trata de volver hacia la línea de 3 para poder recibir el balón. en esta situación si el defensor sigue de cerca su trayectoria saliendo hacia la línea de 3, es cuando el atacante vuelve a hacer un cambio de ritmo alta intensidad cortándose canasta por la espalda del adversario consiguiendo situarse entre la canasta y su defensor.

### **4.3 Acciones colectivas ofensivas**

Si hablamos de acciones colectivas ofensivas es ineludible que debemos utilizar las acciones individuales citadas anteriormente ya que de algún modo un pase, por ejemplo, requiere de la interacción de varios componentes mismo equipo. Sin embargo, en este apartado vamos a resaltar aquellos elementos básicos del juego que puedan ser interesantes para un entrenador de iniciación o un profesor de educación física que aborda el baloncesto entre sus contenidos de la programación.

#### **4.3.1 Principios individuales en el ataque colectivo**

Es interesante que desde edades tempranas se puedan ir consolidando algunos fundamentos tácticos y acciones individuales que pueden ayudar al juego colectivo. Por ello algunas pautas que podemos ofrecer o que podemos intentar que los alumnos descubran son:

- Buscar recibir de forma cómoda para lanzar a canasta.
- Despejar los espacios para facilitar el juego de los compañeros con balón.
- Buscar la espalda a los adversarios, es decir, encontrar posiciones sin que los adversarios nos vean en situación de ventaja.
- No quedarse parado continuamente lo mismo punto ya que de esa manera nos amenaza la defensa.
- Tener presente la necesidad de cubrir el balance defensivo ya que por atacar no podemos olvidar la necesidad de defender.
- Respetar La distribución de espacios en la pista asumiendo los roles en cada situación se planteen.
- Intentar atacar desde las esquinas y la zona superior para ampliar el campo y mantener en alerta a la defensa.
- Dividir a la defensa: cuando atacamos a la defensa entre dos jugadores posiblemente forcemos a que ambos tengan que coordinar y elegir quién va a defender al jugador con balón, pudiendo crear ventajas de pase hacia otros compañeros atacantes que queden solos en esa situación.

### **4.3.2 Pase y...**

Normalmente iniciación al baloncesto los alumnos tienden a centrar el juego en torno al balón despreocupándose en cierto modo de las acciones de los jugadores sin balón. Por ello, recomendamos iniciar las acciones colectivas a través de la rotación y movimiento del balón. Algunas de las acciones más frecuentes utilizadas en iniciación consisten en pasar el balón a un compañero y realizar una acción buscando la interacción con el mismo de forma que podamos obtener alguna ventaja. Algunas de estas acciones son las siguientes:

- A) Pase y corte: el jugador que se sitúa en la zona superior por detrás de la línea 3 puntos puede pasar el balón a un lateral para a continuación realizar un corte a canasta, es decir, un rápido cambio de ritmo y dirección para intentar superar a su defensor y recibir cerca de la canasta para poder realizar un lanzamiento.
- B) Pase y aclarado: cuando el jugador realiza un pase busca separarse del jugador al que ha pasado con el fin de dejarle espacio suficiente para poder jugar una situación de uno contra uno con mayor espacio en el campo y por tanto con mayores oportunidades de ventaja.
- C) Pase y reemplazar: en este caso el jugador que pasa el balón se va al lado contrario reemplaza su posición con un compañero buscando una ventaja en el intercambio incluso una opción de un bloqueo indirecto, elemento que explicaremos más adelante.

En la didáctica del “pase y...” es importante que los alumnos aprovechen todas las oportunidades que surgen de cada acción. Por ejemplo, es habitual que el jugador pase a un lado y corte a canasta de forma que el defensor anticipe fácilmente su movimiento ya que lo tiene muy interiorizado. Sin embargo, los jugadores deben tratar de buscar crear ventajas de cada situación. Por ejemplo, es interesante que el jugador cuando reciba el balón traté de atacar a su defensor como 1ª opción y buscar hay una ventaja. esto hará que el jugador defensor estén alerta y posiblemente que se aproxime más a él creando más espacio para que los jugadores sin balón puedan interactuar. el jugador sin balón si lucha por buscar una mejor posición posiblemente alerta la defensa y tenga que trabajar con más intensidad agotándola y creando más incertidumbre a la misma, de forma que con ellos surgirán más opciones de que en un momento surge una ventaja. Por tanto, la idea clave es que en cada momento podemos estar intención para atacar a la defensa seamos jugadores con o sin balón.

### **4.3.3 El bloqueo**

El bloqueo es un elemento que posiblemente no introduzcamos en las primeras fases de la iniciación de que preferimos potenciar las acciones individuales como los cortes y la búsqueda de espacios ya que consideramos que es un requisito previo para poder realizar acciones más complejas posteriores.

No obstante, a nivel de competición cabe destacar que bloqueó su fundamento esencial en la táctica colectiva y que consideramos que es importante que el docente conozca. A nivel educativo posiblemente podamos incluir bloqueo a partir de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

El bloqueo consiste en interponerse en la trayectoria de un defensor con el fin de poder generar una ventaja entre los atacantes los defensores. Existen diferentes formas de realizar el bloqueo, se puede hacer a un lado del defensor o por detrás (bloqueo ciego). tras el bloqueo lo que buscaremos es que el jugador que bloquea se quede entre el defensor y la canasta pudiendo mediante una acción exclusiva hacer un corte canasta con ventaja respecto al defensor o bien el jugador con balón, en caso de tratarse con bloqueo directo, pueda botar hacia canasta con superioridad respecto a la defensa.

Se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones A la hora de ejecutar el bloqueo, quien realiza el mismo debe:

- Buscar una posición de equilibrio para el bloqueo.
- Piernas separadas más que los hombros y semiflexionadas.
- Echar el peso sobre la mitad delantera del pie.
- Poner el tronco algo inclinado hacia delante, con la espalda recta.
- No moverse durante el bloqueo, ni echarse encima del defensor.
- Aguantar el contacto y saber provocar la falta del defensor.
- El bloqueado debe pasar pegado al bloqueador (hombro con hombro).

En la imagen a continuación vemos como el jugador número 12 del equipo morado realiza un bloqueo al defensor del jugador número 6 del equipo morado. En esta situación el jugador morado buscar a ir hacia la derecha para que su defensor queda atrapado en el bloqueo. En ese mismo momento el jugador número 12 debería rotar hacia la izquierda dejando detrás al defensor del jugador número 6 generando una situación de dos contra uno.



Imagen 16. Bloqueo directo.

Fuente: <https://g-se.com/el-bloqueo-directo-descripcion-de-las-opciones-en-el-2x2-bp-e57cfb26d2e598>

Dentro del bloqueo podemos distinguir los diferentes tipos según su situación:

- Bloqueo vertical: Es el que se realiza paralelo a la línea de banda. Puede ser hacia la línea de fondo o hacia la línea de medio campo.
- Bloqueo horizontal: Es el que se realiza perpendicular a la línea de banda. Puede ser hacia la derecha o hacia la izquierda.
- Bloqueo en diagonal: Es el que se realiza con ángulo respecto a la línea de banda. Se suele utilizar en distancias cortas, por ejemplo, entre pívots.

Podemos encontrar además los diferentes tipos de bloqueo:

- Bloqueo ciego: Es el que se realiza por detrás del defensor, de manera que éste no pueda verlo. El reglamento dice que se le debe dejar un espacio considerable al defensor para que pueda salir del bloqueo, pues de lo contrario estaría en neta inferioridad.
- Pantalla: Consiste en colocarse entre el compañero que tiene el balón y su defensor, para facilitar así un tiro cómodo.

Por último, según se realice sobre el jugador que tiene el balón o sobre otro compañero sin balón, podemos distinguir entre:

**BLOQUEO DIRECTO:** Es el que se realiza al jugador con balón. Lo ideal es que dicho jugador se encuentre en la siguiente situación:

- No haber botado, para ser más imprevisible. Si recibe el bloqueo botando, debe estar parado para no confundir al bloqueador.
- Ofrecer un buen ángulo de bloqueo al bloqueador. Lo mejor es estar de cara al aro y en un lateral, para salir luego por el centro.
- Tener salida por ambos lados. Si no es así, la defensa sabrá cómo reaccionar.
- Tener visión periférica.

**BLOQUEO INDIRECTO:** Es el que se realiza sobre un jugador que no tiene el balón. Se puede hacer sobre el lado débil o sobre el lado fuerte. Consideraciones específicas de este bloqueo son:

- El que recibe el bloqueo debe saber de su existencia y colaborar realizando primero una maniobra para meter en el bloqueo a su defensor.
- El bloqueador debe estar preparado para “romper” el bloqueo en cualquier momento.

Metodología de enseñanza de los bloqueos:

Cuando decidimos incluir los bloqueos dentro de nuestro esquema táctico, debemos comenzar con los bloqueos indirectos, pues hay que aguantar todo lo posible la libertad del hombre con el balón y enseñar al jugador sin balón a jugar para el resto del equipo, en bien de sus compañeros.

Una vez que el bloqueo indirecto está asimilado y el jugador conoce la necesidad de realizar el movimiento totalmente parado, y conoce la importancia de la continuación, podemos comenzar a enseñar al jugador a realizar bloqueos directos, un arma mucho más táctica, al estar el balón involucrado.

#### **4.3.4 Otros elementos tácticos ofensivo**

Algunos de los elementos tácticos que comentaremos a continuación son fundamentales en cualquier equipo de rendimiento, sin embargo, su complejidad y necesidad de comprensión del juego hace que no sea muy frecuente utilizar estos aspectos enseñanza del baloncesto la iniciación ni en la escuela. Normalmente estos aspectos trataremos de que los alumnos los descubran y piensen sobre ellos creando sus propias estrategias.

- A) Ataque por conceptos: consiste en la realización de ataques atendiendo una serie de criterios consensuados por el equipo de forma que favorece la organización de éste, pero sin agotar los movimientos concretos que tiene que hacer cada jugador. Esto nos permite mayor flexibilidad en el ataque pero requiere de mayor responsabilidad de los jugadores a la hora de leer el juego. A nivel pedagógico quizás sea el elemento que más se puede introducir dentro de la táctica ofensiva a nivel educativo o en la iniciación.
- B) Sistemas tácticos: consiste en la realización de una secuencia de movimientos predeterminada, normalmente diseñada para aprovechar las capacidades de los juegos del equipo y aplicarlas en función de las características del equipo contrario.
- C) Salida de presión: podemos denominarlo como un sistema propio para poder superar una defensa presión ante en todo el campo.
- D) Contraataque: Son el conjunto de estrategias que utilizamos para atacar el equipo contrario de la forma más rápida y eficaz posible tras recoger un rebote defensivo.
- E) Ataque a diferentes defensas (zona): son sistemas específicos de ataque que se emplean para atacar las diferentes defensas planteadas por el equipo contrario, haciendo especial alusión a las defensas en zona.

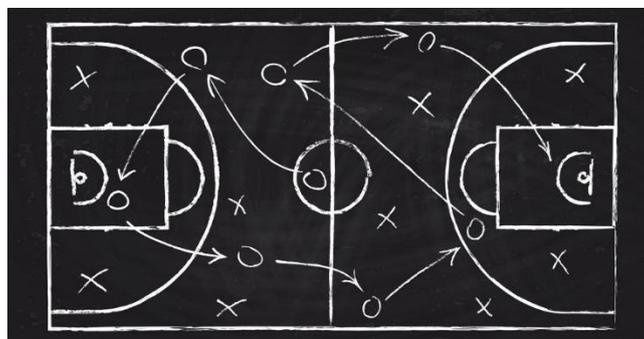


Imagen 17. Estrategia en baloncesto.

Fuente: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/chalkboard-with-basketball-court-and-game-strategy-vector-20863797>

## 5. La defensa en baloncesto y su didáctica

---

### 5.1 Principios tácticos de la defensa:

Los siguientes principios defensivos nos informan del objetivo de toda defensa:

#### 5.1.1 Robar el balón

Debido a que el objetivo final del baloncesto es encestar más canastas que el equipo contrario, se hace necesario estar en posesión del balón para poder encestar. Por ello, uno de los principales objetivos de la defensa será recuperar la posesión del balón. Esta se puede conseguir a través de las siguientes vías:

- a) Robar directamente el balón a un oponente mientras bota o mientras lo sostiene en las manos. Sin embargo, una acción precipitada para intentar robar el balón puede hacer que los atacantes queden en ventaja y temporalmente tengan una superioridad numérica, por ejemplo, cuando un jugador en un intento de robar el balón hace que el atacante le rebase con más facilidad.
- b) Interceptar el balón en un pase. Esto puede dar lugar a la posibilidad de lograr un contraataque con una gran ventaja, pero puede generar desventajas como las que se expresaban en el apartado anterior.

Estas dos vías parecen las más intuitivas y directas para lograr el objetivo, sin embargo, existen además otras opciones que permiten lograr el mismo objetivo y que pueden acarrear menos riesgos para la defensa (dependiendo evidentemente de cada contexto y/o situación).

- c) Forzar una violación por parte de los atacantes. Esta puede lograrse mediante una defensa intensa que provoque que:
  - a. Los atacantes tarden más de 8 segundos en pasar del campo defensivo al campo ofensivo.
  - b. Los atacantes se precipiten y choquen o arrollen a un defensor (provocando una falta en ataque).
  - c. El jugador con balón se quede sin bote y las líneas de pase estén altamente defendidas, de manera que se dificulte el pase y el jugador con balón cometa la violación de 5 segundos.
  - d. Se ejecute un mal pase y éste salga fuera de los límites del campo.

- e. El equipo atacante no consiga lanzar a canasta en 24 segundos.
- f. El jugador con balón se vea forzado en el manejo del balón, regrese al campo contrario (campo atrás), cometa violación de avance ilegal (pasos), o doble regate (dobles).
- g. Forzar la violación de saque, evitando que los atacantes saquen el balón en menos de 5 segundos.

Si bien el robo directo del balón puede acarrear una evidente superioridad a la hora de iniciar el ataque, también conlleva cierto riesgo; por lo que la pérdida forzada del ataque del equipo contrario mediante las situaciones expresadas en el punto “c” darán la posesión del balón al equipo contrario, pudiendo también componerse el ataque como la defensa.

### **5.1.2 Evitar la progresión hacia la canasta contraria**

El lanzamiento a canasta más eficaz es aquel que se realiza justo junto a la canasta (entrada a canasta o mate). Por ello, alejar las opciones de lanzamiento puede dificultar la consecución del cesto por parte de los oponentes. Al hilo del punto anterior, la norma de “24 segundos de posesión” premia a las defensas intensas que evitan las opciones de lanzamiento de los adversarios. Por ello, frenar el avance del balón hacia la canasta puede hacer que las probabilidades de encestar disminuyan y que la regla de 24 segundos actúe en favor de la defensa.

Por otra parte, frenando el avance del balón hacia canasta puede hacer que los atacantes dispongan de menos tiempo para elaborar planes de ataque cercanos a la canasta, consiguiendo con ello acciones más precipitadas. Por ejemplo, si tras una defensa presionante los atacantes llegan con 17 segundos de posesión al campo de ataque, tendrás menos opciones tácticas de ataque que si se permite que avancen con rapidez y dispongan de 22 ó 23 segundos.

### **5.1.3 Evitar el lanzamiento a canasta.**

La medida que directamente frena las posibilidades de lanzamiento es lo que se denomina “tapón”, ya que éste consiste en interceptar el balón durante un lanzamiento. No obstante, ésta sería la última instancia en la que se trataría de frenar el lanzamiento ya que si no se consigue taponar el lanzamiento el balón seguirá su trayectoria normal hacia canasta. Por ello, se deben accionar mecanismos previos para frenar el lanzamiento y dejar el “tapón” como en un recurso final en última instancia tras haber agotado todas las acciones previas. Algunas medidas a adoptar para evitar el lanzamiento son:

- a) Llevar el balón lo más alejado a la canasta (en relación con el objetivo citado anteriormente), ya que, al disponer de menos posibilidades de acierto, los atacantes tratarán de buscar opciones de lanzamiento más cercana.
- b) Interponerse entre la trayectoria del balón y la canasta. Si se realiza una defensa presionante al jugador con balón con una mano levantada, hará que el lanzador tenga que modificar la trayectoria del lanzamiento y por lo tanto la técnica, desvirtuando las posibilidades de éxito. Esto podrá inhibir la decisión del jugador con balón para lanzar a canasta.
- c) Llevar al jugador con balón a puntos del campo donde tenga menos porcentaje de lanzamiento. Normalmente los jugadores se encuentran más cómodos lanzando desde determinadas posiciones, por lo que llevar al atacante hacia las situaciones de menor porcentaje de lanzamiento puede inhibir su decisión de lanzar.
- d) Evitar que el atacante adopte una posición cómoda de lanzamiento. Si la defensa presiona al jugador con balón y hace que éste para proteger el balón se sitúe de espaldas a la canasta o de lateral, esto provocará que el atacante no se encuentre en la posición natural de lanzamiento, pudiendo inhibir su decisión de lanzar.

## **5.2 Conceptos básicos en defensa:**

En la construcción de una defensa se utilizan multitud de conceptos como lado fuerte y lado débil; línea balón: por encima y por debajo del balón; distancia en pases; línea de pase, distancia de tiro; jugador con balón, jugador sin balón; disponibilidad del bote; presionar o flotar; ayudar, recuperar, cambiar; comunicación: hablar en defensa.

Vamos a aclarar algunos de ellos desde el punto de vista táctico.

### **5.2.1 Posición fundamental**

La posición de equilibrio, con el centro de gravedad bajo y las piernas separadas, aparece como obligatoria para una buena y rápida respuesta de desplazamiento ante la acción del contrario. Pero todo lo demás, es decir, la posición relativa de los pies y de los brazos, depende de unos factores individuales y de factores colectivos.

Los pies pueden colocarse a la misma altura o con uno de ellos algo más adelantado que el otro, a veces señalando el lado por el que queremos conducir al atacante, sin que esto sea una norma fija. En cuanto a los brazos deben servir para tapar líneas de pase, taponar el tiro y para controlar en lo posible las acciones de bote del oponente.

Lo mismo pasa con la distancia y orientación que guardo respecto al atacante, modificada, no sólo en base a si el atacante tiene o no el balón, sino también en función de su proximidad a la canasta y de su posición central o lateral sobre la pista. Todo atacante, y más si tiene el balón, considera que tener libre la línea recta hacia el aro es uno de los principales objetivos a conseguir. Por lo tanto, debemos mantener una colocación entre el aro y el oponente, aunque esta opción pierde importancia a medida que la distancia hacia la canasta aumenta.

Como parece claro, la posición que adoptemos en defensa viene muy determinada por dos factores: en primer lugar, la posesión o no del balón y; en segundo lugar, la situación de la canasta. Veamos cómo influye cada uno de estos factores.



Imagen 18. Posición defensiva.

Fuente: <http://basquetboldeformacion.blogspot.com/p/tecnicas-defensivas.html>

### **5.2.2 Defensa del atacante con balón**

En la defensa del jugador atacante con balón podemos diferenciar tres situaciones diferentes, según si el jugador posee todavía la opción del bote, si se encuentra botando o bien si ha agotado el bote.

Cuando estamos defendiendo al jugador con balón que aún no ha botado debemos valorar la distancia a la que nos ponemos del atacante, ya que cuanto más cerca estemos del atacante, le estaremos dando más opciones para botar y menos para tirar o pasar. Y, al contrario, cuanto más lejos estemos del atacante, más facilidad tendrá para tirar o pasar y menor facilidad para superarnos con el bote. Luego, como primera idea, la posición que adoptemos deberá ser dinámica y variando constantemente la distancia con respecto a nuestro atacante para crearle incertidumbre.

Nuestro objetivo será dificultar el tiro y el pase, y evitar que se acerque al aro. Casi nunca intentaremos robarle el balón, sino más bien provocarle un error. Normalmente adoptaremos una posición asimétrica en nuestros pies, tratando de orientar el atacante hacia un lado, generalmente hacia su lado malo o menos hábil.

Una vez que el jugador empieza a botar, la distancia respecto a él se disminuye, tratando de orientar al atacante con los desplazamientos defensivos hacia el lugar que quería. Nuestro objetivo será tratar de conseguir que deje de botar cuanto antes. Conseguido esto, nuestra presión defensiva aumentará considerablemente, ya que en esta situación tan solo puede tirar y pasar. Sin embargo, no vamos a presionarle con el objetivo de robarle nosotros el balón, sino con el objetivo de provocar en él algún error al realizar un mal pase o al realizar un tiro con escaso porcentaje de acierto.

Será en este caso cuando necesariamente el resto de los defensores tendrán que presionar a sus atacantes.

### **5.2.3 Defensa al jugador atacante sin balón**

Defender a un atacante sin balón supone ir variando continuamente la intensidad de la marca. En general, a mayor proximidad al balón y/o a la canasta, mayor intensidad defensiva deberá aplicar. Y, al contrario, cuanto más lejos esté el atacante del balón y/o de la canasta, menor intensidad defensiva tendré que aplicar.

Siempre debemos pretender que en ningún momento del juego pueda un contrario recibir en condiciones favorables para completar una posesión de ataque. Esto me obliga a tener siempre en cuenta dos referencias importantes: nuestro atacante y el jugador atacante con balón. En función de estos parámetros, modificaremos nuestra posición.

Como ya hemos comentado, la colocación del defensor y su intención dependerá de la situación del atacante respecto al balón y a la canasta. Si el jugador está cerca del balón y de la canasta, la intención del defensor siempre será evitar que el atacante reciba tapando la línea de pase con el brazo más cercano al balón, mientras que con el otro brazo controlará los movimientos del atacante.

Si el jugador atacante está lejos del balón y lejos de la canasta, la intención y posición del defensor va a cambiar. El defensor se pondrá más alejado de su atacante, con la intención de reducir el espacio disponible para el ataque, y con la intención de ayudar al defensor del jugador con balón en caso de que este necesite ayuda porque su atacante lo ha superado.

La separación respecto a su atacante va a venir determinada por las características del atacante y por la distancia al balón (cuanto mayor sea la separación con el balón, más lejos se puede colocar el defensor). De esta manera, el defensor puede reaccionar mejor a los posibles movimientos del atacante sin balón.

#### **5.2.4 Otros elementos tácticos defensivos**

A ojos de cualquier entrenador puede parecer que al hablar de defensa estemos omitiendo muchos puntos importantes que en el baloncesto competitivo son importantes. Sin embargo, situamos esta guía como una orientación para las etapas las que se produce el primer contacto con el baloncesto por lo que no tienen cabida aspectos complejos a nivel organizativo en la defensa en baloncesto. No obstante, explicaremos algunos conceptos para qué modo de Cultura general cualquier docente entrenador de iniciación pueda conocer a qué se refieren:

- A) Defensa presionante: Consiste en defender en toda la pista al equipo contrario para evitar la llegada del balón hacia la canasta. este tipo de defensas buscan robar el balón y retrasar el avance del mismo todo lo posible evitando con alta intensidad las opciones de juegos de los atacantes. sin embargo, una inadecuada defensa presión ante puede generar ciertas situaciones de vulnerabilidad en la defensa y facilitar un contraataque o salida de la presión del equipo atacante.

B) Defensa en zona: consiste en un tipo de defensa en el cual el equipo se organiza para que cada jugador defienda un espacio determinado en lugar de un jugador concreto como ocurre la defensa individual. Existen varios modelos de defensa en zona sino el más conocido la defensa 2-3 donde se sitúan los jugadores arriba entre altura de la línea de tiros libres y la zona de 3 puntos y 3 jugadores situados más cerca de la línea de fondo protegiendo la canasta. Este tipo de defensa no es recomendable las etapas de iniciación ya que puede mermar el desarrollo de las capacidades defensivas individuales y puede generar una gran ventaja sobre los atacantes cuando no tienen experiencia. De hecho, en algunas etapas de iniciación este tipo de defensas están prohibidas se penalizan como una violación para el equipo que la realiza, la ventaja de este tipo de defensa es que puede proteger con mayor fortaleza ciertas zonas del campo, especialmente la canasta en la defensa 2-3. Sin embargo, puede encontrar algunas limitaciones cuando se plantea este tipo de defensa ante equipos con gran capacidad de tiro exterior, aspecto que no suele ocurrir en las etapas de iniciación, motivo por el cual se prohíbe en algunos casos estas defensas para facilitar el juego y el desarrollo técnico-táctico ofensivo y defensivo.

### **5.2.5 Consideraciones metodológicas en el trabajo de la defensa**

El trabajo defensivo se dice que es muy exigente y que a veces no se ve una recompensa en ella ya que no puntúa dentro del marcador, sin embargo, puede ser un factor clave en el éxito de un equipo a la hora de competir. Por ello, debemos realizar propuestas motivantes gratificantes y alcanzables para nuestros deportistas para que puedan sentir el trabajo defensivo una satisfacción tan alta como cuando están una canasta. Para lograr esto os proponemos algunas preguntas metodológicas que podemos emplear para conseguir este grado de motivación:

- En situaciones de partido podemos puntuar las buenas defensas con un punto dentro del marcador, entendiendo por buena defensa cuando se roba un balón, cuando forzamos la violación del equipo atacante de alguna norma, cuando forzamos que el equipo atacante pierda el control de balón incluso cuando agota el tiempo de posesión.
- Podemos empezar el trabajo defensivo en condiciones de superioridad para que las primeras experiencias de nuestros jugadores sean de éxito en contacto con el trabajo defensivo. Por ejemplo, podemos jugar situaciones de uno contra dos donde los defensores tengan mayores oportunidades de robar un balón.

- Podemos limitar el espacio de juego, de forma que el atacante se podrá ver con menos recursos de desplazamiento o tendrá que dominar más el bote para superar la situación defensiva. De esta manera los defensores tendremos oportunidades de frenar el avance del balón o robar el mismo.
- No debemos olvidar la importancia del trabajo del rebote y en especial en las etapas de iniciación ya que muchas veces el objetivo será forzar un mal lanzamiento de tener la oportunidad de coger un rebote. Debemos fortalecer la idea de que coger un buen rebote es sinónimo de haber realizado una buena defensa.
- Se recomienda partir de situaciones globales y realistas donde se apliquen la defensa en lugar de situaciones analíticas aisladas al juego, ya que pueden reducir la motivación de los alumnos cómo son los clásicos juegos de realizar pataleos o desplazamientos laterales en un circuito. No decimos con esto que este trabajo no es importante, sino que a la hora de empezar es interesante motivar a los alumnos con situaciones reales donde bien que un buen trabajo defensivo repercute en un éxito en el juego.
- Es importante tener en cuenta que la defensa no solo es físico y técnica sino también táctica, saber leer el juego anticiparse a los movimientos del adversario y conocer cuáles son sus fortalezas y debilidades para orientar al jugador con balón a que tenga que recurrir a sus debilidades para superar determinadas situaciones

## 6. El papel del baloncesto en la materia de educación física

La práctica del baloncesto la podríamos fundamentar desde múltiples perspectivas, tal como puede ser el beneficio para la salud, como agente de inclusión social o simplemente como alternativa de ocio. Sin embargo, uno de los papeles más relevantes que podemos otorgar a la práctica del baloncesto es su componente formativo y educativo.

Desde esta perspectiva, en este capítulo queremos analizar el papel que un deporte como el baloncesto puede jugar en el sistema educativo, para ello partiremos del currículo prescriptivo y la legislación aplicable, aunque un cambio legal a nivel educativo seguramente no restaría las bondades que el baloncesto puede otorgar como labor educativa.

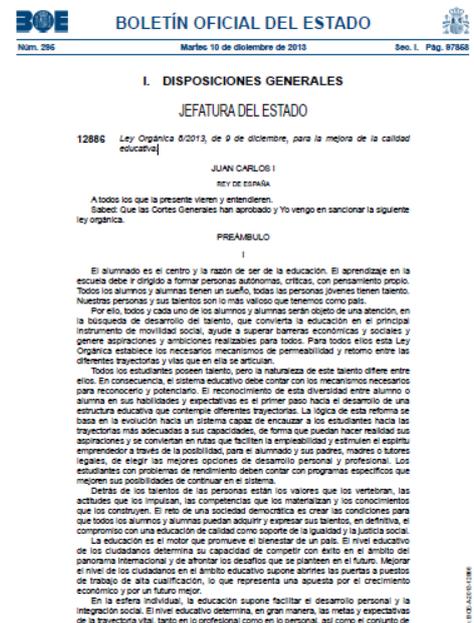
Atendiendo a la **Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa**, observamos que una de las finalidades en la educación es educar a los alumnos en la ciudadanía, en la autonomía y aprender a convivir en un sistema plural y diverso.

El baloncesto, para ser jugado, requiere de los demás, tanto de los compañeros como de los adversarios, por lo que un punto de partida es fomentar la actitud de gratitud hacia los compañeros y rivales por permitirnos dicha participación, sin ellos/as, la práctica sería imposible.

Uno de los elementos que destaca la ley actual es el desarrollo competencial, entendiendo por competencia la *“capacidad para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”*.

Entre las competencias clave que propone el currículo vigente expone las siguientes, a las cuales añadiremos cómo la práctica del baloncesto puede contribuir a cada una de ellas.

- **Comunicación lingüística:** El trabajo en equipo es un fundamento del baloncesto, donde necesitamos comunicarnos verbal y motrizmente. La lectura del adversario, sus fortalezas y



debilidades, así como las propias son clave para desarrollar una óptima estrategia. La falta de comunicación puede resultar en una pérdida de eficacia en el juego.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** Aunque el baloncesto educativo no trata de potenciar el alto rendimiento, sí es cierto que algunas de las aplicaciones del alto rendimiento pueden jugar un papel formativo en la escuela. Ejemplo de ello puede ser el uso de la estadística de juego. La estadística nos muestra algunos datos sobre la eficacia y eficiencia en el juego, puede arrojar información relevante sobre las fortalezas y debilidades de los equipos y poder actuar rápidamente tomando nuevas decisiones para cambiar el rumbo del partido o seguir si es bueno. Esa capacidad de recoger datos, tratarlos y analizarlos para resolver problemas prácticos podrá potenciar el desarrollo de esta competencia ayudando a los alumnos a pensar, reflexionar y tomar decisiones con autonomía.
- **Competencia digital:** En sintonía con el apartado anterior, el seguimiento estadístico, el análisis de la técnica y el seguimiento de los equipos puede realizarse a través de las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación), contribuyendo estas acciones al desarrollo de la competencia.
- **Aprender a aprender:** Esta competencia trata de que los alumnos sean conscientes de su propio aprendizaje, sepan explicarlo y tomar decisiones con autonomía para mejorar los propios procesos de aprendizaje. El alto carácter de incertidumbre que genera la interacción con los adversarios y compañeros puede hacer que los alumnos tengan que procesar un alto volumen de información, debiendo potenciar esta competencia para resolver problemas con eficacia y eficiencia, así como explicar cómo han tomado sus propias decisiones. Además, el aprendizaje de la técnica puede potenciar también esta competencia, debiendo ser conscientes de su grado de desempeño motor y cómo mejorarlo.
- **Competencias sociales y cívicas:** El baloncesto es inseparable de la interacción, donde se han de cumplir unas normas y donde el respeto a la figura del equipo que gana o pierde es determinante para garantizar la continuidad del juego y su disfrute. Tanto desde el juego como desde la grada esta competencia es clave para velar por un óptimo desarrollo del juego.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** El baloncesto requiere proactividad, liderazgo e iniciativa para resolver situaciones. Por ello, esta competencia es clave. Un buen jugador no sólo se hace de táctica o técnica, sino de agilidad mental para leer las circunstancias del juego.

- **Conciencia y expresiones culturales:** El baloncesto no sólo es un deporte, sino que es historia, tradición y es un valor social que puede ayudar a los alumnos a comprender la dimensión que este deporte ocupa en nuestro entorno y otros contextos culturales.

Como vemos, el baloncesto puede ser un buen compañero de viaje a nivel educativo para estimular el desarrollo de las competencias. También cabe destacar su contribución en las diferentes etapas educativas como puede ser en educación primaria o secundaria.

Si tomamos como referencia el **Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria**, vemos como el baloncesto puede contribuir al siguiente objetivo de etapa:

*k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.*

Como indica este decreto, la asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente.

Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables. En este sentido, la práctica regular del baloncesto puede constituirse como un excelente hábito de práctica físico-deportiva que puede realizarse a nivel extraescolar.

En relación con los contenidos que propone la normativa vigente, se establece que éstos pueden organizarse en torno a 5 situaciones motrices, de entre las cuales destacamos las acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición; donde podemos ubicar el baloncesto. Según indica el citado decreto, en estas situaciones se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose producir que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. La atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y

anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espaciotemporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones; además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya.

El currículo también establece criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que los alumnos han de lograr superar al finalizar la etapa. De entre ellos destacamos la vinculación del baloncesto con los siguientes:

*3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes.*

*3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.*

*3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espaciotemporales.*

Podríamos destacar también la relación del baloncesto con la consecución de otros criterios de evaluación relacionados con la salud o los valores, siendo aspectos transversales a toda la materia.

Si aludimos a la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, nos referiremos al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

En esta etapa también encontramos un objetivo estrechamente relacionado con la materia de educación física:

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales



I. DISPOSICIONES GENERALES  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE  
37 Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas. El currículo estará integrado por los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa; las competencias, capacidades para activar y aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos; los contenidos, o conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias; la metodología didáctica, que comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización del trabajo de los docentes; los estándares y resultados de aprendizaje evaluables; y los criterios de evaluación de grado de adquisición de las competencias y de logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

Según el nuevo artículo 6.1 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, corresponde al Gobierno el diseño del currículo básico, en relación con los objetivos, competencias, contenidos, estándares y resultados de aprendizaje evaluables y criterios de evaluación, que garantice el carácter oficial y la validez en todo el territorio nacional de las situaciones a que se refiere esta ley orgánica.

Uno de los pilares centrales de la reforma educativa operada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, descansa sobre una nueva configuración del currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. En el bloque de asignaturas troncales se garantizan los conocimientos y competencias que permitan adquirir una formación sólida y continuar con aprovechamiento las etapas posteriores en aquellas asignaturas que deben ser comunes a todo el alumnado, y que en todo caso deben ser evaluadas en las evaluaciones finales de etapa. El bloque de asignaturas específicas permite una mayor autonomía a la hora de fijar horarios y contenidos de las asignaturas, así como para conformar su oferta. El bloque de asignaturas de libre configuración autonómica supone el mayor nivel de autonomía, en el que las Administraciones educativas y en su caso los centros pueden ofrecer asignaturas de diseño propio, entre las que se encuentran las ampliaciones de las materias troncales o específicas. Esta distribución no obedece a la importancia o carácter instrumental o fundamental de las asignaturas sino a la distribución de competencias entre el Estado y las comunidades autónomas, acorde con la Constitución española.

Esta nueva configuración curricular supone un importante incremento en la autonomía de las Administraciones educativas y de los centros, que pueden decidir las opciones y vías en las que se especializan y fijar la oferta de asignaturas de los bloques de asignaturas específicas y de libre configuración autonómica, en el marco de la programación de las enseñanzas que establece cada Administración educativa. El sistema es más flexible porque permite ajustar la oferta formativa y sus itinerarios a la demanda de las familias y a la proximidad de facultades o escuelas universitarias y otros centros docentes, y favorece la especialización de los centros en función de los itinerarios ofrecidos, al mismo tiempo que se garantiza que la oferta educativa de respuesta a las necesidades de todo el alumnado, garantizando la equidad e igualdad de oportunidades y la inclusión educativa.

relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

En esta etapa los principios que vertebran la materia de educación física son similares a los de educación primaria, sin embargo, a nivel de contenidos y evaluación de los mismos se tratará de lograr un grado mayor de madurez en los alumnos, capacidad de resolución de problemas y mayor dominio motor en las acciones a desarrollar, pero todo bajo un enfoque común orientado al desarrollo de la competencia motriz y la adquisición de hábitos de vida saludable.

Si nos referimos a los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables cabe destacar el criterio tres y sus estándares:

*3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.*

*3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.*

*3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.*

*3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.*

*3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.*

Como observamos, denotan una evolución en comprensión y aplicación de los criterios tratados en primaria. Cabe destacar que estos criterios (y los de primaria) hacen alusión a la normativa estatal, debiendo consultar la concreción de los mismos en la normativa aplicable en cada comunidad autónoma.

## **7. Conclusión**

---

Como conclusión queremos destacar qué importancia el baloncesto en iniciación, así como en el ámbito escolar es poder conocer en este deporte una herramienta para el ocio, para la salud y para la educación en valores. Nuestro objetivo como docentes es facilitar que los alumnos descubran un nuevo deporte todo su potencial, que puedan practicar con autonomía, descubran todas sus formas y sobre todo disfruten con su práctica. A lo largo de este libro hemos tratado acercar algunos conocimientos básicos para tener en cuenta en la didáctica del baloncesto la iniciación, sin embargo, como docentes no debemos olvidar que cada grupo es diferente, tiene sus propias necesidades nuestra misión es adaptar el deporte a las mismas.

Somos conscientes de que el baloncesto es mucho más de lo que se ha expresado en este manual y que el rendimiento en este deporte es una cuestión muy compleja y que depende de muchas variables, pero como docentes recomendamos no agobiarse con estas cuestiones ni sentir la necesidad de tener que trabajar todos los elementos técnico-tácticos sí no hacer del baloncesto un deporte accesible para todos y una excusa para ocupar el tiempo de ocio de una forma lúdica, constructiva y saludable.

## **8. Bibliografía**

---

- FEB (2017). *Reglas oficiales de baloncesto 2017 interpretaciones oficiales*. Federación Española de baloncesto.
- FIBA (2017). *2017 Official Basketball Rules*. International Basketball Federation.
- Ibáñez, J.; García-Rubio, J.; Gómez, M.A. y González-Espinosa, S. (2018) The impact of rule modifications on elite basketball teams' performance. *Journal of Human Kinetics*, 68.
- Olivera, J. y Tico, J. (1993). Génesis y etapas evolutivas del baloncesto como deporte contemporáneo. Tablas cronológicas (1891-1992). *Apuntes: Educación física y deportes*. 34, 6-42.
- Refoyo, I. (2014) Formación Técnica. Federación Española de Baloncesto. Recuperado de <http://www.feb.es/Documentos/Archivo/HTML/entrenadores/history/feb-14-11-129.html>
- Vilanou, C. y Turró, G. (2012). El baloncesto, 121 años después de su invención: entre el deporte y la americanización. *Ars brevis*, 18.