

Peter Vary

100 ejercicios y juegos de BALONCESTO



 HISPANO
EUROPEA

Asesor técnico: **Santos Berrocal**

Título de la edición original:
1006 Spiel-und Übungsformen im Basketball

Es propiedad, 2006
© **Verlag Karl Hofmann**. Steinwasenstrasse, 6-8.
7060 Schorndorf (Alemania).

© De la edición en castellano, 2010:
Editorial Hispano Europea, S. A.
Primer de Maig, 21 - Pol. Ind. Gran Via Sud
08908 L'Hospitalet - Barcelona (España).
E-mail: hispanoeuropea@hispanoeuropea.com

© de la traducción: **Brigitte Burchartz**

Toda forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo la excepción prevista por la ley. Diríjase al editor si necesita fotocopiar o digitalizar algún fragmento de esta obra.

Depósito Legal: B. 25641-2010

ISBN: 978-84-255-0957-5

Novena edición

Consulte nuestra web:
www.hispanoeuropea.com

<p>Prólogo 9</p> <p>Introducción..... 13</p> <p>Símbolos y abreviaturas..... 17</p> <p>1. Juegos y ejercicios (con y sin balón) para la condición física 21</p> <p> 1.1. Calentamiento general sin balón..... 24</p> <p> 1.2. Calentamiento general con balón..... 27</p> <p> 1.3. Juegos y ejercicios para la flexibilidad y para la «fuerza en el tiro» y la «fuerza en apoyo»..... 29</p> <p> 1.4. Juegos y ejercicios para la fuerza en el salto 32</p> <p> 1.5. Juegos y ejercicios para la velocidad, la velocidad de reacción y la habilidad.. 33</p> <p>2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón 35</p> <p>3. Juegos y ejercicios para los elementos técnicos básicos..... 47</p> <p> 3.1. Dribling 49</p> <p> 3.2. Dribling y pase con una mano..... 51</p> <p> 3.3. Dribling, dos pasos y pase de béisbol... 53</p> <p> 3.4. Otras formas de pasar..... 55</p> <p> 3.5. Dos pasos y tiro a canasta 58</p> <p> 3.6. Paradas (en uno y dos tiempos) y pivotar 62</p> <p> 3.7. Tiro estático..... 68</p> <p> 3.8. Construcción del juego..... 69</p> <p>4. Juegos y ejercicios para el aprendizaje de elementos complementarios..... 73</p> <p> 4.1. Rebotes 75</p> <p> 4.2. Tiro a canasta con una o dos manos, por debajo 79</p> <p> 4.3. Tiro en suspensión con una o dos manos 80</p> <p> 4.4. Fintas de pase..... 83</p> <p> 4.5. Fintas de dribling 85</p> <p> 4.6. Pase y tiro de gancho..... 88</p> <p>5. Juegos y ejercicios para las técnicas específicas del baloncesto. Fintas antes y durante el tiro a canasta 93</p> <p> 5.1. Fintas en el sitio. Puntualizaciones previas..... 95</p>	<p> 5.1.1. Finta lateral..... 95</p> <p> 5.1.2. Finta lateral pasando el balón alrededor del cuerpo 98</p> <p> 5.1.3. Finta lateral con giro completo 99</p> <p> 5.1.4. Finta lateral con media vuelta 100</p> <p> 5.1.5. Finta de penetración hacia adelante..... 102</p> <p> 5.1.6. Finta vertical (finta de tiro)..... 104</p> <p> 5.1.7. Tiro en suspensión después de un giro 107</p> <p> 5.1.8. Finta y tiro de gancho..... 109</p> <p> 5.2. Fintas durante los dos pasos antes del tiro a canasta..... 111</p> <p> 5.2.1. Finta lateral durante los dos pasos 112</p> <p> 5.2.2. Variantes de la finta durante los dos pasos..... 115</p> <p>6. Juegos y ejercicios para los fundamentos de la táctica 119</p> <p> 6.1. Comportamiento ofensivo y defensivo general 121</p> <p> 6.1.1. Comportamiento defensivo general (defensa al hombre) 121</p> <p> 6.1.2. Comportamiento defensivo general (defensa zonal)..... 124</p> <p> 6.1.3. Comportamiento ofensivo general 125</p> <p> 6.2. Desmarques y posicionamientos receptivos 127</p> <p> 6.3. Cortar 130</p> <p> 6.3.1. Cortar hacia la canasta 130</p> <p> 6.3.2. Cortar por la espalda..... 130</p> <p> 6.4. Bloqueos 132</p> <p> 6.4.1. Bloqueo activo..... 132</p> <p> 6.4.2. Bloqueo pasivo..... 134</p> <p>7. Juegos y ejercicios para ampliar los conocimientos de los fundamentos de la táctica 137</p> <p> 7.1. Cambio de defensa 139</p> <p> 7.2. Giros..... 141</p> <p> 7.3. Repliegue 142</p> <p> 7.4. Pantalla 143</p> <p> 7.5. Distracción..... 145</p> <p> 7.6. Cruce..... 147</p> <p> 7.7. Contrabloqueo..... 149</p> <p> 7.8. Ejercicios combinados. Ejercicios complejos..... 151</p>
--	--

8. Ejercicios y juegos para organizar el partido	153	9.2. Juegos en superioridad numérica	187
8.1. Sistemas de defensa.....	155	9.3. Juegos con jugadores suplementarios	188
8.1.1. Defensa hombre a hombre.....	155	9.4. Juegos con jugadores suplementarios neutrales en el terreno.....	188
— Ejercicios de introducción a la defensa hombre a hombre	156	9.5. Baloncesto con varios equipos.....	189
8.1.2. Defensa en zona	157	9.6. Baloncesto con varios blancos.....	190
— Ejercicios de introducción a la defensa en zona.....	158	9.7. Baloncesto con reglas suplementarias	191
8.1.3. Defensa mixta	160	9.8. Baloncesto «junto a otros»	191
— Diferentes dispositivos de de- fensa.....	160	9.9. Baloncesto «a lo loco»	192
8.2. Sistemas de ataque.....	162	10. Ejemplos específicos para el diseño de sesiones y entrenamientos	195
8.2.1. Comportamiento en ataque de los diferentes jugadores.....	163	10.1. Entrenamiento de tiro a media distancia	197
8.2.2. Ataque contra la defensa hombre a hombre	164	10.2. Calentamiento, preparación con ejerci- cios de baloncesto.....	199
8.2.3. Ataque contra la defensa en zona	169	10.3. Trabajo de la condición física bajo la óptica de baloncesto	202
8.2.4. El contraataque	172	10.4. Programas de trabajo de la condición física	205
8.2.5. Iniciación a un sistema de ataque simple según el principio de «give and go» («pase y va»).....	178	10.5. Aprendizaje del juego según un método funcional y estructural	207
9. Diferentes formas de juego inspiradas en el baloncesto	185	10.6. De lo conocido a lo desconocido.....	210
9.1. Juegos en una canasta	187	Bibliografía.....	213
		Anotaciones personales	217

Prólogo

Los autores de este libro están particularmente bien preparados para tratar sobre baloncesto. Por un lado enseñan todos en el mismo colegio, el «Gymnasium Münchenstein» en Basilea, y por otro lado llevan diseñando conjuntamente desde hace años diversos cursillos de perfeccionamiento para monitores y profesores de educación física, en Suiza, de todos los niveles escolares.

Además de estas actividades en común son, por naturaleza, entusiastas jugadores de baloncesto en activo y poseen una larga experiencia en el campo del entrenamiento con equipos de baloncesto de todas las divisiones de Suiza. Aparte de esto, Barbara Nüesch, Christian Scholz y el abajo firmante realizan desde hace años la formación de profesores en el Instituto del deporte de la Universidad de Basilea y en la Universidad Técnica de Zurich. Andreas Rütli, eficaz director de cursillos de perfeccionamiento, ha atendido durante varios años a jugadores de baloncesto en sillas de ruedas. Aparte de su entusiasmo por el baloncesto, Reto Stocker es también profesor en activo en el Instituto del deporte en la Universidad de Basilea en la asignatura gimnasia deportiva. Erwin Sebestyén es director del departamento de baloncesto, parte del deporte universitario en general, en la universidad de Basilea y es encargado del equipo nacional de los corredores de vallas.

Las ilustraciones, muy claras, son obra de Pierre Kocher, profesor de dibujo de nuestro instituto y además jugador de baloncesto en activo, (jugador-entrenador) y poseedor de una licencia de entrenador-A de baloncesto.

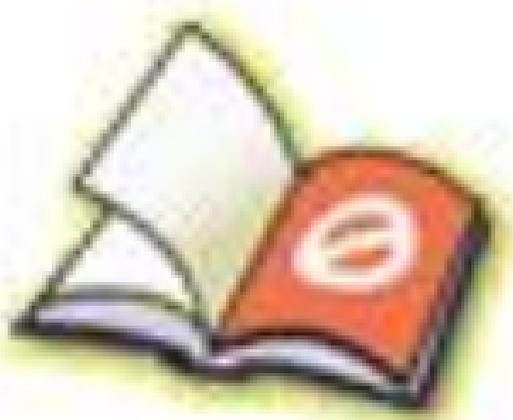
Anna Sebestyén completó nuestro equipo ayudando, con mucho amor y paciencia, dándonos con la máquina de escribir, a nosotros, a menudo «difíciles» borradores, vistosidad y orden.

Escribir este libro, fuera de nuestro horario de trabajo muy apretado, nos ha costado mucho esfuerzo, pero también nos ha dado mucha alegría. Con esto deseo, una vez acabado el trabajo, dar cordialmente las gracias a todos los componentes del grupo.

Peter Vary



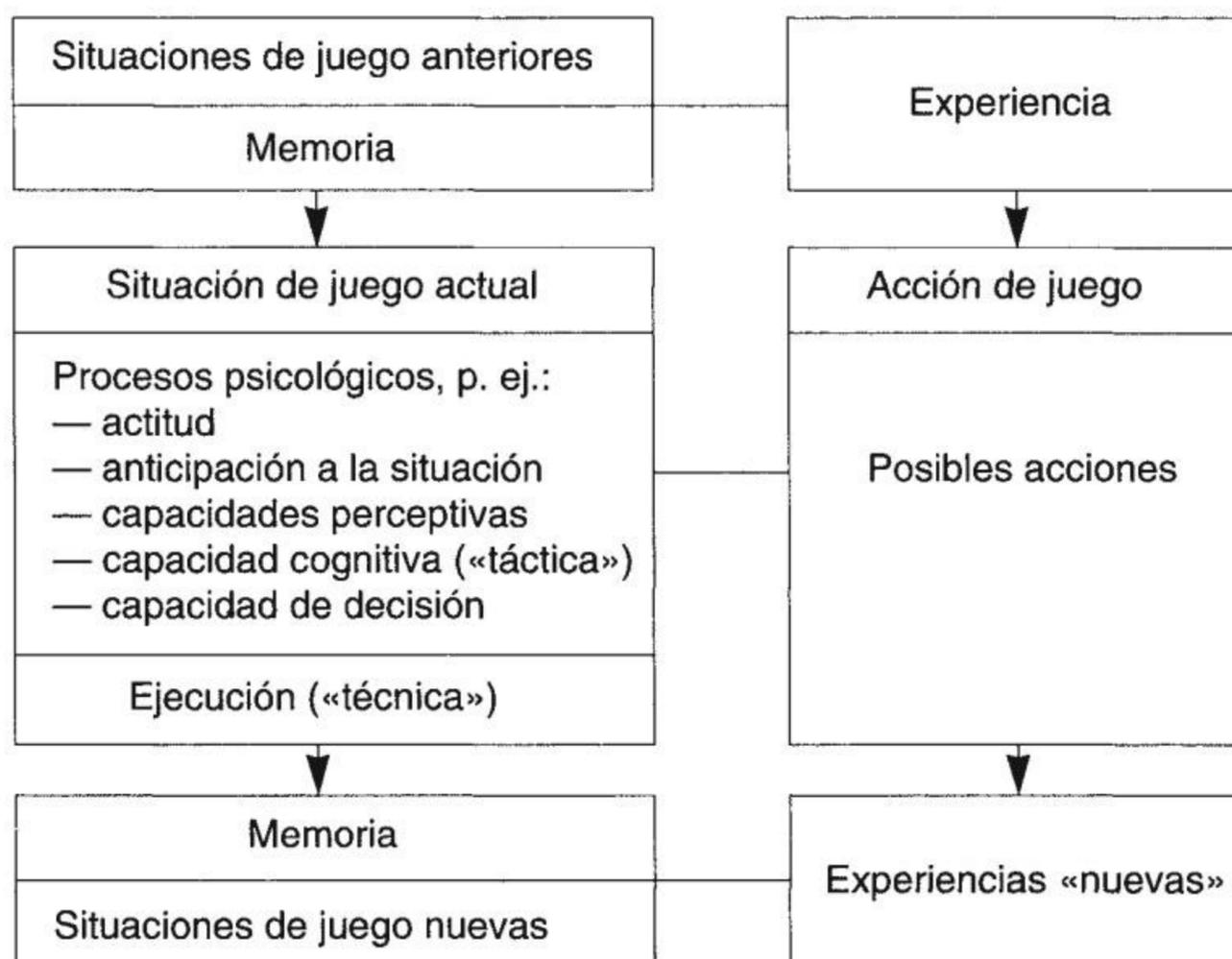
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

El baloncesto ofrece una gran variedad de situaciones debido a su complicada realidad organizativa (idea del juego, reglamento) y personal (técnica, táctica). Dentro de dichas situaciones surgen acciones de juego para cuya realización ha de existir un repertorio de respuestas motrices adecuadas (técnica-táctica) y una memoria para reconocer las situaciones típicas del baloncesto.

Reconocer situaciones de juego y elegir en consecuencia las respuestas más adecuadas, supone poseer una cierta capacidad de memoria para resolver las situaciones de juego. Esta memoria se adquiere a través de acciones de juego que posibilitan experiencias positivas y negativas, conocimientos y comprensión. La realización de una acción de juego, pues, podría depender de los siguientes factores:



Puesto que el deporte del baloncesto tiene situaciones de juego previsibles e imprevisibles, el jugador (alumno) ha de poseer un amplio repertorio de posibles acciones y también ha de tener una gran experiencia de juego para poder realizarlo con éxito. Para facilitar al jugador (alumno) la adquisición de dicha experiencia de juego, se le deben ofrecer las posibilidades adecuadas para poder experimentarla. En este libro se intenta tenerlo en cuenta, ofreciendo los juegos y ejercicios según los siguientes principios:

1. Aprendizaje de la técnica y la táctica.
2. Experimentar es un espacio que limita la libertad de movimiento debido a los obstáculos colocados en él.
3. Experimentar con «obstáculos móviles» (un compañero como «adversario imaginario»).
4. Experimentar con un adversario que juega «a medias» (eventualmente en superioridad numérica).
5. Experimentar contra uno (o más) adversario(s) real(es).

El orden y la secuenciación de los ejercicios deberían transmitir al jugador las capacidades necesarias, mientras que a través de ejercicios y juegos, organizados por ellos mismos, se pretende incrementar la experiencia y despertar el interés por el juego.

Puesto que el libro, prioritariamente, pretende ser una colección de ejercicios, el lector encontrará en él una gran variedad de ellos. Estos ejercicios sólo son una elección y han de servir como estímulo para la creación de posibles variaciones. Pero en el fondo se debería ofrecer al alumno un margen bastante amplio para organizar su propio juego, cosa que se tiene en cuenta en todos los capítulos.

El libro tiene en cuenta el incremento de la dificultad para los principiantes en lo concerniente a la técnica y la táctica. Los dos primeros capítulos tratan de la condición física en general y específica del baloncesto y del dominio del balón. En los siguientes se transmiten los elementos básicos de la técnica y del

comportamiento durante el juego, con cuyos conocimientos ya es posible jugar al baloncesto a un nivel simple.

Los capítulos 5, 6 y 7 tratan una técnica a un nivel más elevado y de los elementos y fundamentos tácticos del baloncesto.

En el capítulo 8 se intenta dar ejemplos para el comportamiento colectivo en el ataque y en la defensa (táctica de equipo).

En el capítulo 9 se demuestran varios juegos alternativos y específicos del baloncesto, tomando como referencia las ideas básicas de este deporte. Estos juegos por un lado pueden ser una valiosa ayuda metodológica y por otro lado pueden darle amenidad y diversión a la sesión de entrenamiento. Además pueden dar, en muchos casos, una motivación inicial a la práctica del baloncesto.

El último capítulo ha de dar ideas para la organización de la sesión y del entrenamiento. Aquí se debaten temas como el calentamiento, la puesta en marcha, la preparación, y se ofrecen ejemplos para el entrenamiento de la condición física y para el entrenamiento de los tiros adaptado a las diferentes situaciones de juego.

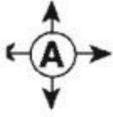
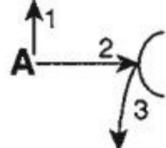
Además se trata, con exhaustividad, un cursillo para el principiante del baloncesto en un colegio y una forma de transmitir los contenidos de la enseñanza orientado en el proceso «de lo conocido a lo desconocido».

Hemos intentado, en el presente libro, hacer justicia a la gran variedad de problemas de transmisión de los contenidos del baloncesto. La palabra «intentado» ya insinúa que el libro no puede pretender ser completo. Más que nada quiere estimular a buscar nuevas ideas y formas de transmisión.

En este sentido esperamos haber contribuido un poco (y de forma positiva) a la mejora de la organización de las sesiones y entrenamientos del baloncesto.

En nombre del equipo de autores,
Peter Vary

Símbolos y abreviaturas

A, B...	Atacante
A', B'...	Defensas
	Dirección en la que mira el defensa
	Jugador con balón
	Pivotar o reversos
	Fintar, pivotar, reversos y salida en dribling
	Profesor
	Marca en el suelo
	Cono
	Aro
	Recorrido de un jugador
	Dribling/Bote
	Recorrido del balón en un pase
	Tiro en suspensión, tiro estático
	Dos pasos y gancho
	Bloqueo
	Pantalla
1, 2, 3...	Orden de las diferentes acciones
	Finta-bloqueo-giro



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

1. Juegos y ejercicios (con y sin balón) para la condición física

Introducción

La organización de la puesta en acción decide a menudo sobre el éxito de una sesión. Los juegos y ejercicios del presente capítulo deben conseguir un calentamiento o puesta en acción motivante. Al elegir los ejercicios se ha de tener en cuenta los cuatro puntos siguientes:

Puesta en acción

La puesta en acción es muy importante. Los ejercicios de habilidad y los ejercicios por parejas quieren conseguir que el alumno se distancie «mentalmente» de la rutina del colegio; quieren estimular el movimiento, ofreciendo situaciones de juego, y al mismo tiempo son una preparación psicológica para el rendimiento. ¡Elegir de acuerdo con los objetivos de la sesión!

Variaciones

Todos los ejercicios se pueden variar o combinar entre sí.

Formas de organización

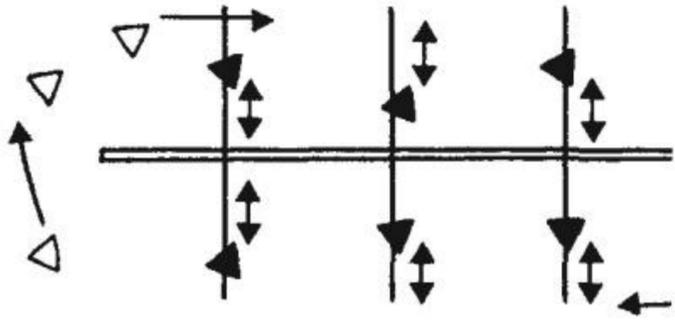
Cuando sea necesario han que explicarlas pero adaptándolas siempre al grupo y a la situación, es decir, variarlas de manera adecuada. Por ejemplo, puede suceder que se exija demasiado pidiendo, a niños de 10 años y a última hora de la tarde, que hagan ejercicios en parejas al principio de la sesión.

La condición física

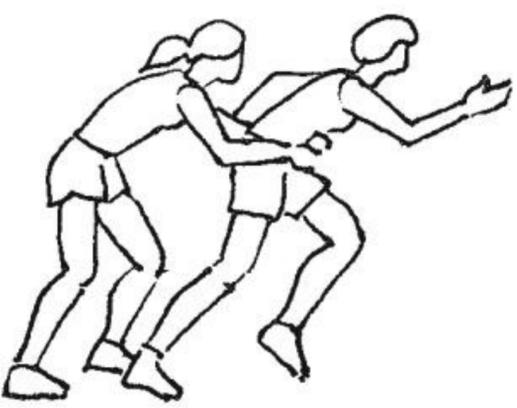
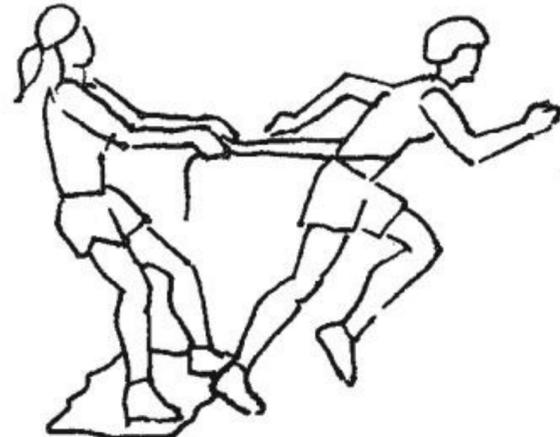
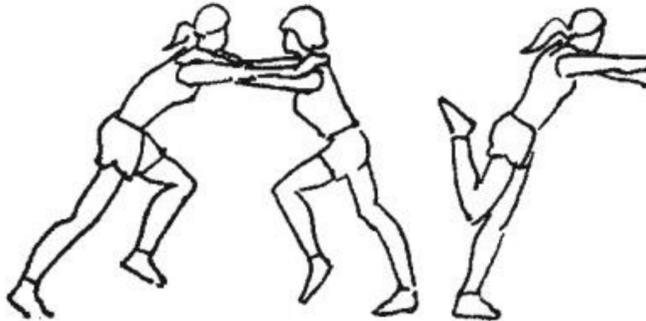
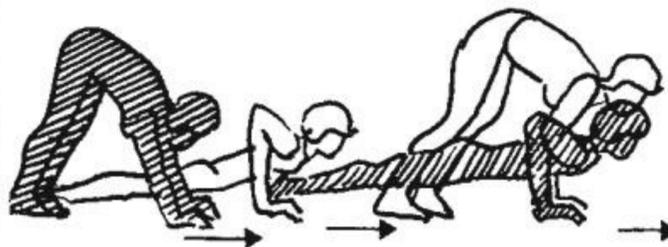
Los ejercicios explicados en este capítulo pueden ser modificados no sólo en lo que se refiere a su forma de organización, sino también en lo referente a la condición física (como resistencia, fuerza explosiva, etc.) aumentando la intensidad o el número de repeticiones.

En el capítulo 10 se habla más detalladamente del rendimiento.

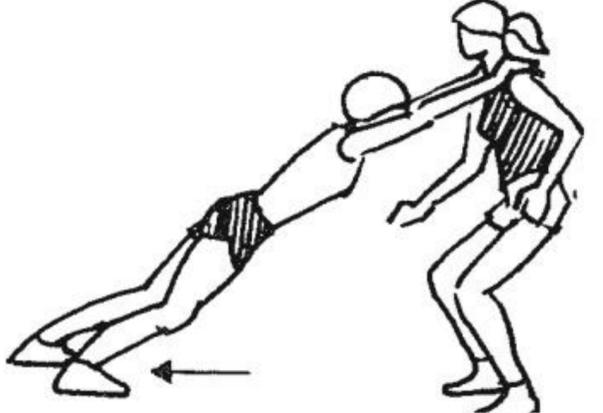
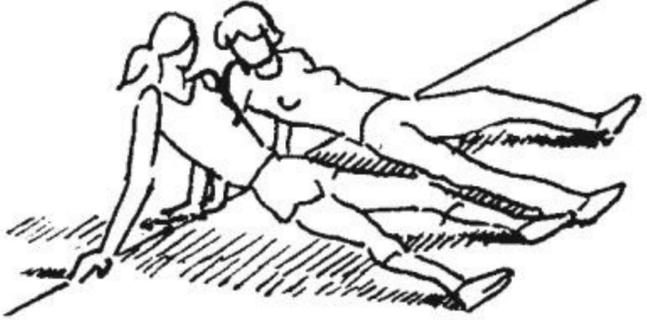
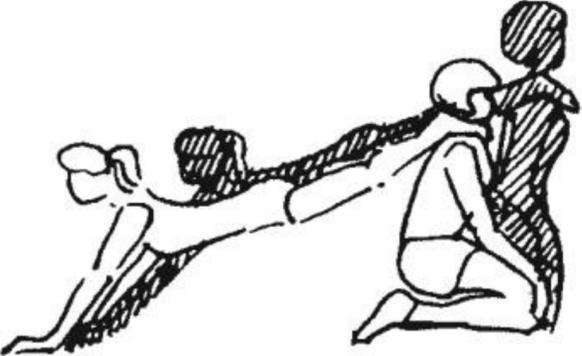
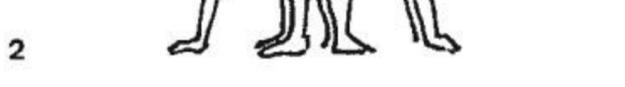
1.1. Calentamiento general sin balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
1	<p><i>Juego de señal-reacción:</i> Un grupo, un líder. Después de unas señales o voces del líder, explicadas anteriormente, los demás alumnos han de reaccionar adecuadamente.</p> <p><i>Ejemplo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — señal «salto», es decir todos los alumnos saltan. — señal «sentados» todos los alumnos se sientan. <p>Si el líder salta aunque haya dicho «sentados», se convierte en nuevo líder el alumno que le haya imitado, es decir, el alumno que también haya saltado.</p> <p><i>Variante:</i> También se puede jugar sin señal previa. Quien haya sido engañado se convierte en líder.</p>	
2	<p><i>Carrera a ciegas:</i> A lleva a B, que tiene los ojos cerrados, de la mano por toda la pista, B corre y salta de diferentes maneras.</p>	
3	<p><i>Persecución con pareja y con intervalos</i> (cuatro personas): A y B se dan la mano e intentan tocar a C o D. El que haya sido cogido sustituye a quien le haya tocado. <i>Indicación:</i> Limitar el campo según la edad de los alumnos.</p>	
4	<p><i>Persecución con intervalos</i> (tres alumnos por grupo): Los alumnos son llamados A, B y C. A persigue a B mientras que C descansa. Si B ha sido cogido, persigue a C y A descansa. Luego C coge a A y B descansa, etc.. Duración del juego: mínimo 4 min.</p> <p><i>Variante:</i> Reglamentar las formas de tocar; el mismo juego con cuatro alumnos; variar las dimensiones del campo.</p>	
5	<p><i>Persecución encima de una línea:</i> Los perseguidores que están colocados encima de una línea intentan, sin salirse de la línea, tocar a los demás alumnos que se mueven en círculo alrededor de ellos. El que haya sido tocado se convierte en perseguidor.</p> <p><i>Variante:</i> Lo mismo pero botando un balón.</p>	
6	<p>Salto laterales por encima de aros. A lo largo del campo se encuentra una fila de aros.</p>	
7	<p>Salto de frente por encima del primer banco sueco, dos pasos hasta saltar por encima del segundo banco y caer con las dos piernas juntas dentro de un aro.</p> <p><i>Variante:</i> Variar las distancias y los saltos.</p>	
8	<p>Carrera en slalom alrededor de conos hacia adelante, hacia atrás y lateralmente.</p>	
9	<p>Banco sueco puesto al revés (up-side down): saltar sobre una pierna por encima del banco, ir y volver.</p>	
10	<p>Juntar los últimos 4 ejercicios en forma de circuito.</p>	
11	<p>Por parejas: Encontrar diferentes formas de saltar. A empieza con saltos en tijeras hacia adelante y hacia atrás. B comienza con saltos laterales. A y B siempre vuelven a su posición de salida (con las piernas juntas), los compañeros se cogen por los hombros. Cambiar los papeles.</p> <p><i>Variante:</i> Otras formas de saltar.</p>	

1.1. Calentamiento general sin balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
12	<p><i>Arrastrar al compañero:</i> A agarra las caderas de B, sus piernas están separadas. B intenta alejarse de A y éste intenta frenarle (A no debe pisar a B).</p>	
13	<p><i>Sprint arrastrando</i> (por parejas): A tira de B con un elástico y B se encuentra encima de una alfombrilla. <i>Variantes:</i> A tira de B mientras bota con un balón A tira de dos alumnos.</p>	
14	<p>A y B están colocados uno frente del otro y se cogen por los hombros con los brazos estirados. Los dos hacen «sprint» subiendo los talones hacia atrás, sin flexionar los brazos (sin chocar).</p>	
15	<p><i>Tándem en posición de agachados</i> (por parejas): A coge a B por los hombros y le aprieta hacia abajo. Los dos avanzan andando de cuclillas. <i>Variantes:</i> Saltar en posición de cuclillas hacia adelante. Andar de cuclillas hacia atrás.</p>	
16	<p><i>Avanzar como los gusanos:</i> Estirado boca abajo con las manos apoyadas en el suelo: se arrastran los pies hasta arquear el cuerpo, después se anda con las manos hacia adelante hasta volver a la posición inicial.</p>	

1.1. Calentamiento general sin balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
17	<p><i>Por parejas:</i> B apoya sus brazos estirados encima de los hombros de A. A se aleja despacio andando hacia atrás. B intenta, con el cuerpo en tensión, mantener los talones completamente tocando el suelo bajándose poco a poco hasta llegar a una posición extrema (el centro de gravedad hacia adelante).</p> <p><i>Variante:</i> Llegar a tocar el suelo, desde dicha posición extrema, con las caderas.</p>	
18	<p>Estirados boca arriba con las manos apoyadas en el suelo. Lucha empujándose lateralmente. Dos alumnos cuyas manos se encuentren en una misma línea, intentan, sacar el uno al otro de la línea, empujándose por los hombros.</p>	
19	<p><i>Estiramientos:</i> A está colocado en cuclillas con las rodillas en el suelo; B está estirado boca abajo apoyado sobre las manos, con los pies encima de los hombros de A. A empieza a levantarse poco a poco. (¡Tensión del tronco!).</p>	
20	<p>En la misma posición que en el ejercicio anterior, juntando los pies a una distancia de aproximadamente 40-50 cm.</p> <p>1) Ambos intentan apoyar por completo los pies en el suelo acercando las manos a los mismos.</p> <p>2) Los dos intentan realizar este movimiento con las piernas estiradas hasta que se toquen sus nalgas.</p>	
21	<p><i>Movimientos circulares con los brazos por parejas:</i> Colocarse al lado del compañero cogiéndose por las manos. A la vez movimiento circular de los brazos mientras se desplazan hacia adelante.</p> <p><i>Variante:</i> Circunducciones con los brazos interiores, y con los exteriores simular que se bota un balón.</p>	



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

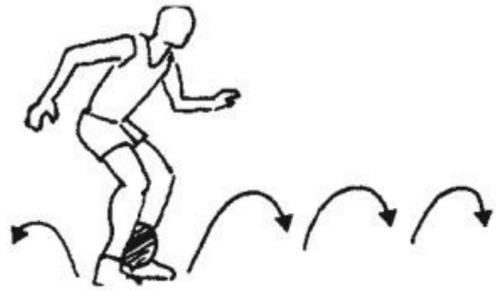
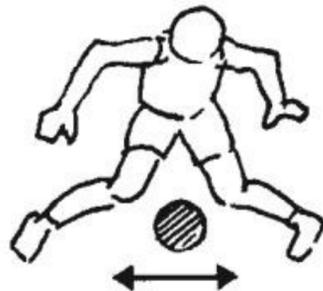
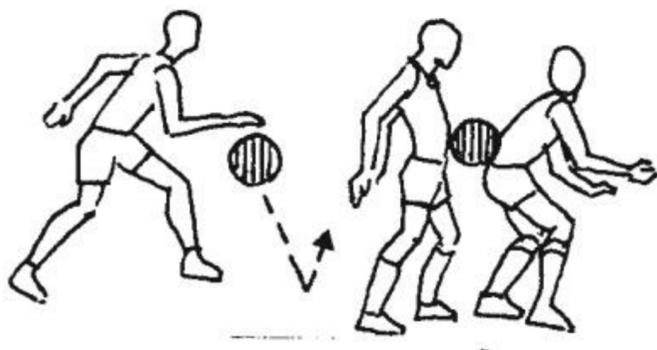


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

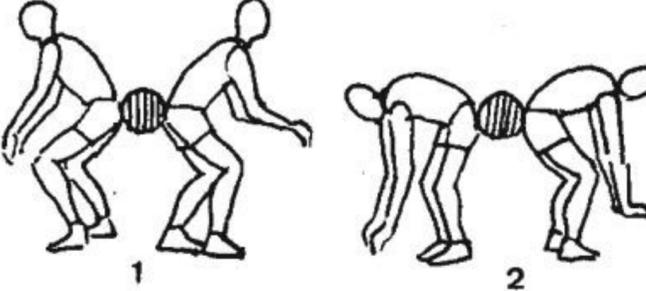
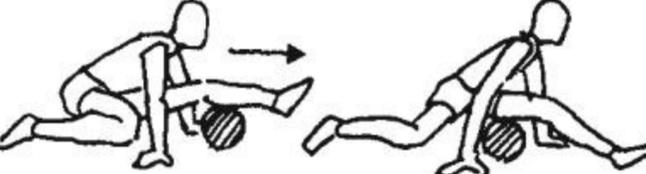
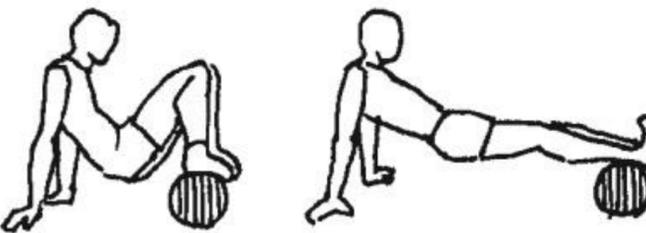
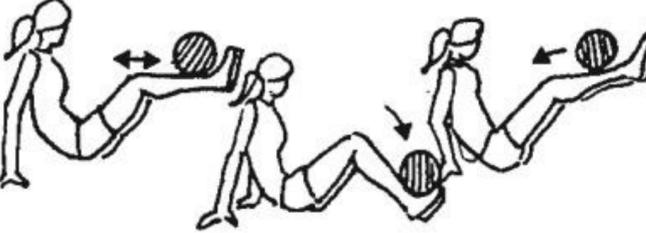
1.2. Calentamiento general con balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
15	<p><i>Dribling rítmico</i>, toda la clase o por grupos: Realizar driblings con diferentes ritmos convirtiéndolos en una pequeña secuencia. <i>Variantes:</i> A marca un ritmo dando palmadas; B intenta imitarlo en el dribling. A marca un ritmo en dribling; B lo imita y prosigue. Toda la clase intenta botar al ritmo de un «canon» simple. Dribling al ritmo de una canción simple y conocida. Introducir formas de rodar y de tirar el balón.</p>	

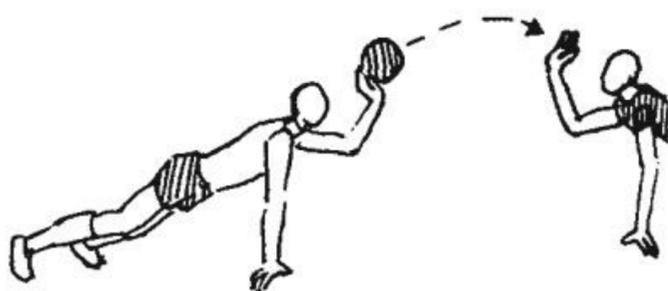
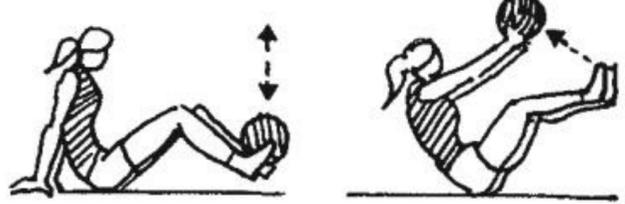
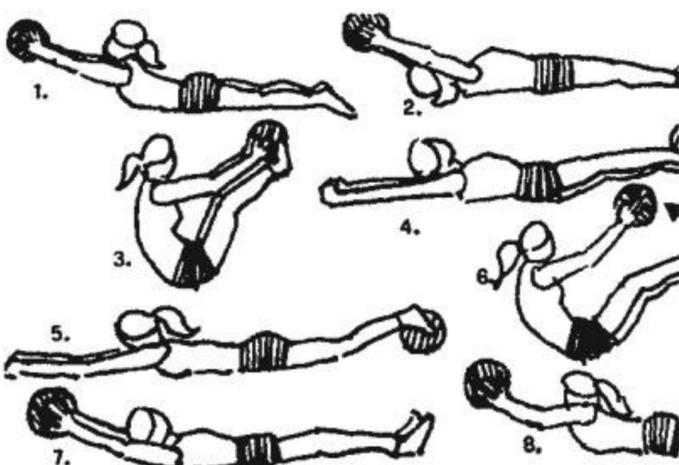
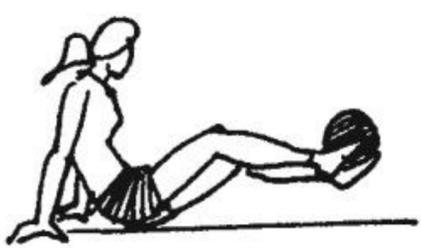
1.3. Juegos y ejercicios para la flexibilidad y para la «fuerza en el tiro» y la «fuerza en apoyo»

1	<p><i>Coger el balón entre los dos pies</i>: Intentar andar hacia adelante y hacia atrás sin perder el balón.</p>	
2	<p><i>Coger el balón entre las piernas</i>: Intentar saltar hacia adelante y hacia atrás, sin perder el balón.</p>	
3	<p><i>Juego con las rodillas</i>: Piernas separadas: intentar jugar el balón lateralmente de una pierna a otra, sin despegar los pies del suelo.</p>	
4	<p>Intentar pasarle, con las rodillas, el balón rodando, a un compañero. <i>Variantes:</i> Parar el balón antes de pasarlo. Pase directo.</p>	
5	<p>A bota el balón. A y B intentan coger el balón entre sus cuerpos en el momento en que rebota del suelo, sin tocarlo antes con las manos.</p>	

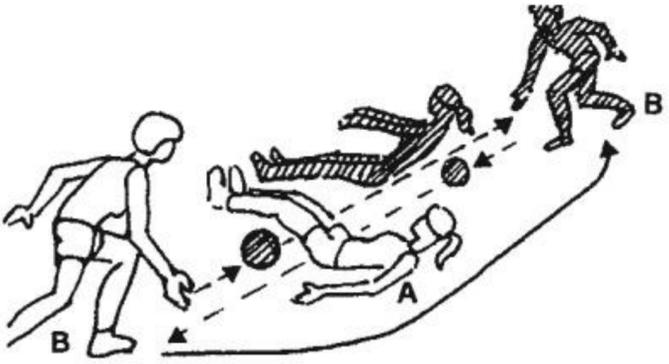
1.3. Juegos y ejercicios para la flexibilidad y para la «fuerza en el tiro» y la «fuerza en apoyo»

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
6	<p><i>Las piernas ligeramente separadas:</i> El alumno sujeta el balón a la altura del pecho, con ambas manos. Ahora gira el cuerpo lo máximo posible hacia un lado, sin mover los pies. A continuación deja caer el balón y se gira rápidamente hacia el otro lado, intentando coger el balón, antes de que éste se caiga al suelo.</p>	
7	<p><i>Por parejas, con un balón:</i> Se aprieta el balón entre las nalgas de los dos compañeros. Ahora los dos intentan tocar el suelo con las manos, sin perder el balón. <i>Variantes:</i> Se mantiene las piernas estiradas. Se puede flexionar las piernas.</p>	
8	<p>Sentado en el suelo, una pierna estirada hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás. La pierna estirada está colocada encima de un balón (a la altura de la pantorrilla). Ambas manos apoyadas en el suelo a la altura del muslo de la pierna estirada. Levantar las nalgas; la pierna se desliza por encima del balón hacia adelante y hacia atrás.</p>	
9	<p>De espaldas, apoyado sobre las manos, los pies están colocados encima de un balón, apretándolo hacia abajo. Rodar por encima del balón, hacia adelante y hacia atrás, flexionando los pies en dirección dorsal. <i>Variante:</i> Sentados, es decir, sin apoyarse en las manos.</p>	
10	<p><i>Saltos boca abajo apoyado en las manos, con los brazos estirados</i> (cada alumno un balón): Apoyado sobre el balón, impulsarse, desde el balón, hacia arriba poniendo las manos en el suelo; lo mismo volviendo a apoyarse en el balón, etc. <i>Variante:</i> No se apoya en el balón sino que le pasa el balón, con las dos manos, al compañero.</p>	
11	<p><i>Rodar el balón por las piernas:</i> Sentado en el suelo, las manos apoyadas en el suelo detrás del cuerpo. Hacer rodar el balón por las piernas. La pelota no debe caerse (sin ayudarse con las manos).</p>	
12	<p><i>Desplazarse apoyado en las manos:</i> En posición de estirado en el suelo, boca abajo, apoyado en las manos y colocando las piernas encima del balón. Se intenta describir un círculo alrededor del balón, desplazándose sobre las manos y sin caerse del balón (la espalda recta).</p>	

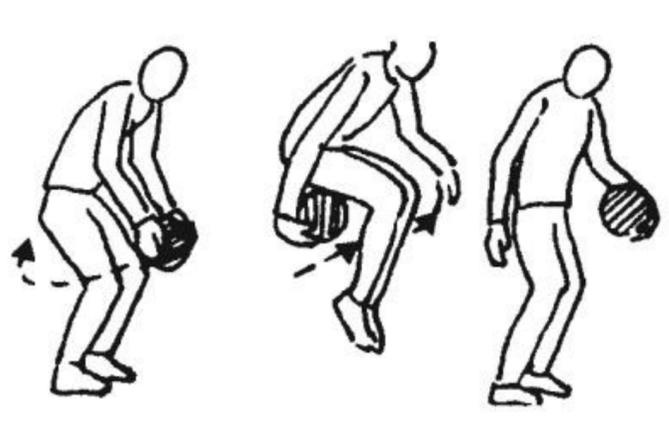
1.3. Juegos y ejercicios para la flexibilidad y para la «fuerza en el tiro» y la «fuerza en apoyo»

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
13	<p><i>Hacer rodar el balón:</i> Las manos nunca sueltan el balón. Posición de arrodillado: rodar el balón hacia adelante y tocar el suelo con las puntas de los dedos por encima de él. Posición de arrodillado sentándose sobre los talones: flexionar el tronco hacia adelante. El alumno intenta tocar el suelo con los antebrazos, sin soltar el balón.</p>	
14	<p><i>Un balón por pareja:</i> Los dos alumnos se encuentran en posición ventral apoyados con las manos en el suelo. Se van pasando el balón, el uno al otro (los dos pies y una mano están siempre en contacto con el suelo). <i>Variante:</i> Intentar lanzar el balón por encima del compañero.</p>	
15	<p><i>Sentado con los pies en alto y las manos apoyadas en el suelo; las piernas flexionadas:</i> Impulsar el balón con los pies hacia arriba y volver a cogerlo. <i>Variante:</i> Impulsar el balón y cogerlo con las manos y al revés.</p>	
16	<p><i>Tumbado boca abajo, el balón entre ambas manos, los brazos estirados y levantados del suelo:</i> Medio giro sobre el eje longitudinal hasta quedarse de espaldas, colocar el balón entre los dos pies levantando a la vez el tronco y las piernas, giro completo alrededor del eje longitudinal, volver a coger el balón de los pies, 1/2 giro más hasta quedarse de nuevo boca abajo. Durante todo el ejercicio ni los pies ni las piernas han de tocar el suelo.</p>	
17	<p><i>Sentado en el suelo con las piernas levantadas, las manos apoyadas en el suelo, detrás del cuerpo, las piernas flexionadas:</i> Intentar girar el balón con los pies hacia adelante y hacia atrás sin que se caiga al suelo.</p>	

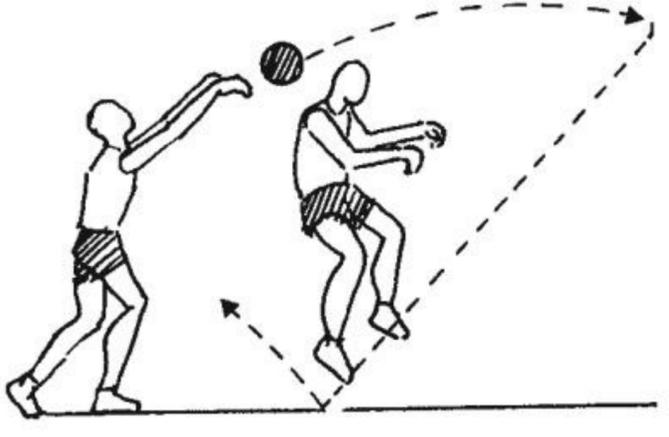
1.3. Juegos y ejercicios para la flexibilidad y para la «fuerza en el tiro» y la «fuerza en apoyo»

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
18	<p>A está tumbado, boca arriba, en el suelo. B se encuentra a una distancia de aproximadamente 3 m y hace rodar el balón contra A quien ha de levantar del suelo la parte correspondiente del cuerpo, para que el balón pueda pasar por debajo de él. Mientras tanto B da la vuelta alrededor de A para poder parar el balón (cambiar de papeles después de aproximadamente 1 min).</p>	

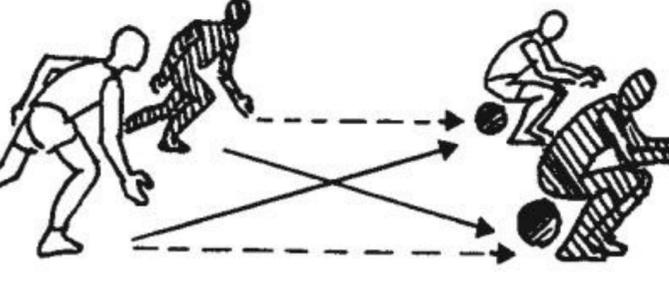
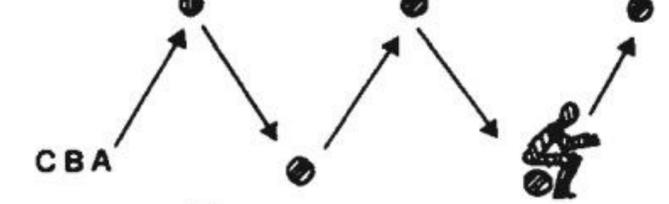
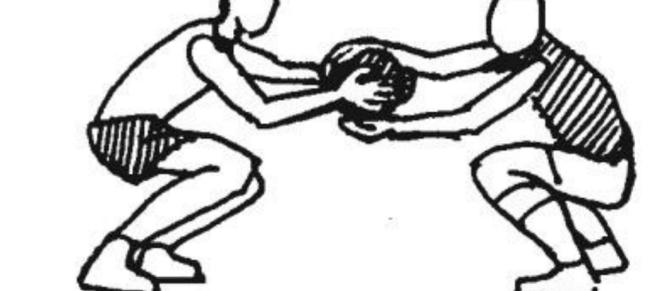
1.4. Juegos y ejercicios para la fuerza en el salto

1	<p>Saltar sobre una pierna a lo largo de las líneas en el suelo, controlando con la otra pierna del balón haciéndolo rodar por el suelo. En cada cambio de dirección se cambia también la pierna.</p> <p><i>Variantes:</i> En cada cambio de dirección buscar una nueva forma de saltar. Al cruzarse con un compañero cambiar el balón con él y seguir saltando sobre la otra pierna. En cada cruce (con o sin compañero) cambiar la dirección de los saltos; hacia adelante o hacia atrás.</p> <p>A realiza el ejercicio y B le imita siguiendo la misma línea.</p>	
2	<p><i>Botar saltando por encima de un aro:</i> Botar el balón siempre delante del aro.</p> <p><i>Variantes:</i> Botar con las dos manos a la vez. Botar, con una mano, a la derecha y a la izquierda del aro. Botar alternando la mano derecha y la izquierda. Botar cerrando los ojos.</p>	
3	<p>Saltar con los dos pies a la vez. Pasar el balón de una mano a otra por detrás y por debajo de los muslos.</p>	
4	<p><i>Baile de cosacos con balón:</i> De espaldas, apoyado con las dos manos sobre un balón que se encuentra en el suelo. Saltar, alternando la pierna derecha y la izquierda, levantando los pies del suelo y lanzar con velocidad, las piernas hacia adelante.</p>	

1.4. Juegos y ejercicios para la fuerza en el salto

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
5	<p>5 Saltar con las dos piernas a la vez, dentro y fuera de un aro colocando una vez los dos pies dentro del aro y en el siguiente salto una pierna a la derecha y la otra a la izquierda del aro; durante los saltos se bota un balón.</p> <p><i>Variantes:</i> Botar fuera/dentro del aro. Alternar los botes fuera/dentro según los saltos (ejemplo: cuando los pies están fuera del aro se bota dentro y al revés).</p>	
6	<p>6 Lanzar el balón contra una pared, correr hacia delante y saltar, con las piernas separadas, por encima del balón que rebota de la pared.</p> <p><i>Variantes:</i> Modificar la distancia respecto al muro. Después de saltar por encima del balón dar la vuelta y cogerlo antes de que caiga al suelo. Lo mismo, pero después de que el balón haya tocado el suelo una vez. Saltar por encima del balón en posición agrupada.</p>	

1.5. Juegos y ejercicios para la velocidad, la velocidad de reacción y la habilidad

1	<p>1 <i>Sprint terminando en posición de sentado:</i> Por parejas, cada uno con un balón. Los dos compañeros hacen rodar su balón al mismo tiempo, partiendo desde la misma línea. Después de lanzar el balón, cada uno intenta alcanzar el balón del compañero antes de que llegue a la línea de meta determinada con anterioridad, sentándose encima de él.</p> <p><i>Variantes:</i> Tareas adicionales antes de sentarse encima del balón: Dar una vuelta alrededor del balón. Tocar el suelo con las manos. Tumbarse boca abajo.</p>	
2	<p>2 <i>Carrera en zigzag:</i> Carrera de persecución: A corre hacia la primera pelota y la toca sentándose encima de ella. En cuanto A haya tocado el balón sale B. B intenta, realizando el mismo ejercicio que A, alcanzar a éste sin ser cogido por C, etc.</p>	
3	<p>3 <i>Saltos en cucullas</i> (un balón por pareja): Intentar desequilibrar al compañero. Durante el juego se va saltando continuamente en posición de cucullas.</p> <p><i>Variantes:</i> Saltar sólo sobre la parte delantera de los pies. Saltar sobre toda la planta.</p>	
4	<p>4 El alumno coloca un balón entre él y la pared (está de pie y de espaldas a la pared). Ahora intenta hacer rodar el balón a lo largo de su espalda sin que se le caiga.</p>	



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



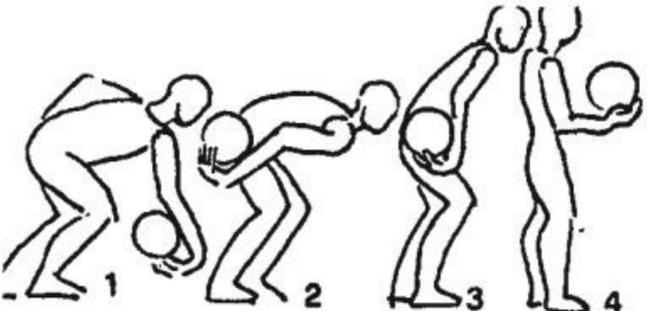
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón

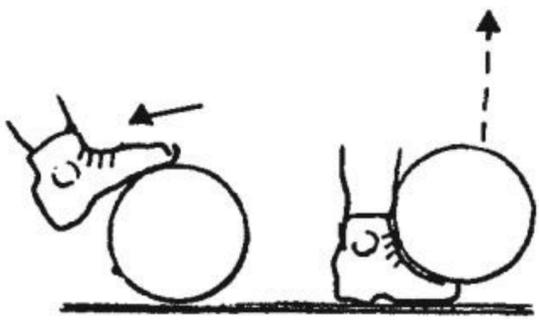
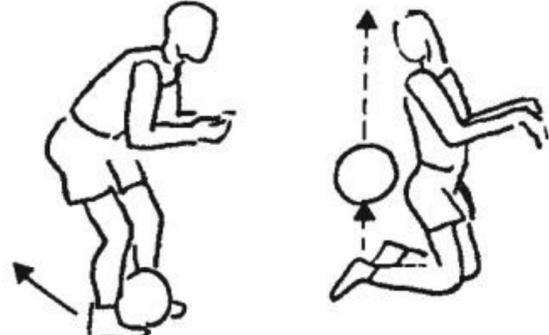
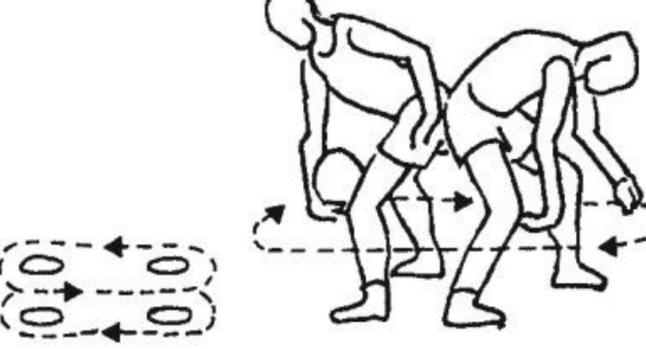
En este capítulo se trata, prioritariamente, de conocer al balón como objeto y compañero de juego. El alumno ha de familiarizarse de diferentes maneras con las propiedades y las particularidades del balón.

El objetivo de los juegos y ejercicios es, por un lado, el desarrollo general de la habilidad en el manejo del balón y por otro, el aprendizaje de la habilidad específica (de baloncesto) con el balón, de la que el jugador se podrá aprovechar en las diversas situaciones de juego.

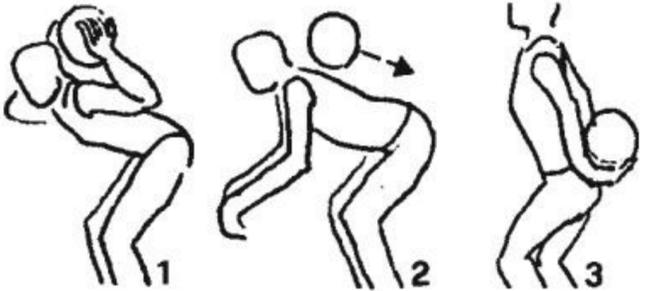
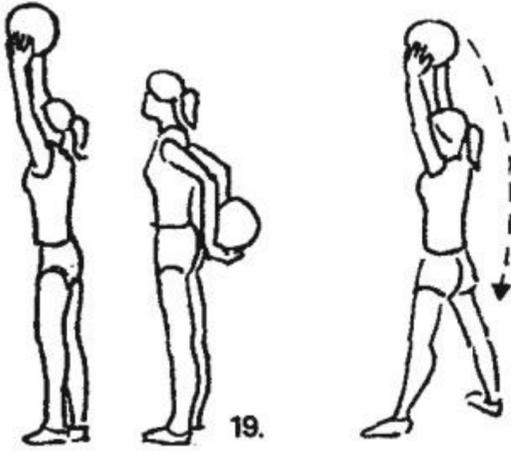
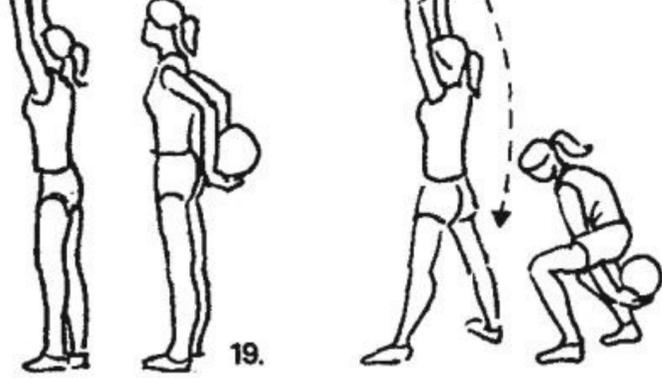
No siempre son necesarios balones de baloncesto; en muchos casos hasta resulta más fácil empezar con balones más pequeños. Los siguientes ejercicios se han de entender como una selección y que pueden ser ampliados o variados según el nivel de los alumnos.

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
1	Hacer rodar el balón, con una o con las dos manos, desde la cabeza hasta los pies por todo el cuerpo.	
2	Hacer rodar el balón por el suelo con las manos, los pies o la cabeza introduciendo varios cambios de dirección y de ritmo.	
3	<p><i>De pie con un pie adelantado:</i> Deslizar la mano abierta por encima del balón, y en cuanto la mano llegue debajo del balón se lanza éste hacia arriba.</p> <p><i>Variante:</i> El mismo ejercicio con ambas manos y con dos balones.</p>	
4	<p><i>Igual al ejercicio 3:</i> Correr detrás del balón que está rodando por el suelo, colocar la mano flexionada delante de él y lanzarlo por detrás de la espalda hacia adelante.</p>	
5	El balón se encuentra en la mano abierta. Ahora se gira la mano, al lado del cuerpo, hacia dentro y hacia fuera, ayudándose con el movimiento de los hombros (recorrido en forma de ocho).	
6	<p><i>Combinación de los dos ejercicios anteriores:</i> Al final el balón se encuentra en la mano abierta delante del cuerpo. Todo el tronco ha de seguir el movimiento de la mano.</p>	

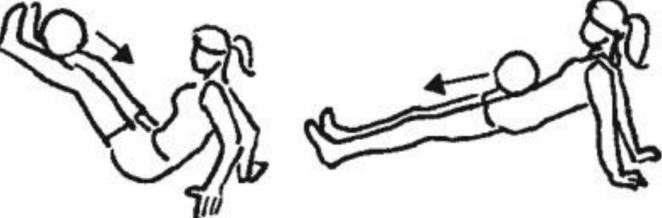
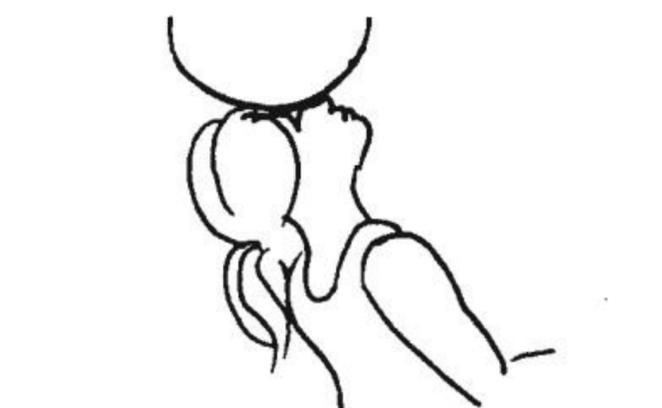
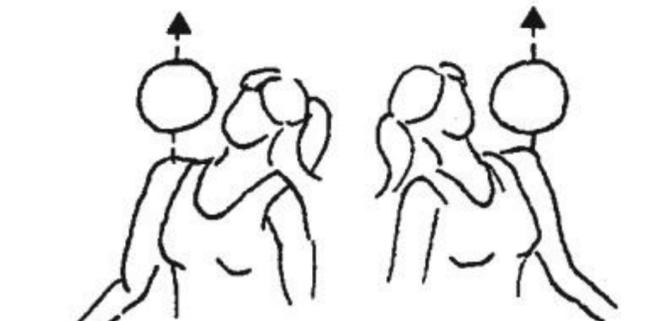
2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón

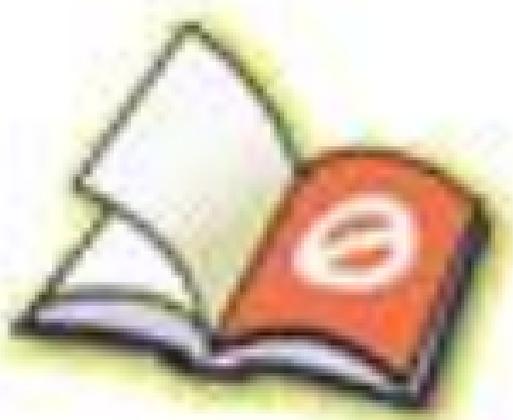
Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
7	Hacer rodar el balón con la planta del pie hasta encima del empeine; levantarlo hasta cogerlo con las manos.	
8	<p><i>Se coge el balón entre los dos pies:</i> Saltando y levantando las piernas hacia atrás, lanzar el balón hacia arriba por detrás del cuerpo para luego cogerlo con ambas manos</p> <p><i>Variante:</i> Por parejas: el que tiene el balón se coloca de espaldas al compañero y le pasa el balón de manera que lo pueda coger con ambos manos.</p>	
9	Lanzar el balón con ambas manos desde delante hacia atrás por encima de la cabeza y cogerlo detrás de la espalda (no se debe lanzar el balón muy alto sino justo por encima de la cabeza).	
10	Pasar el balón, entre las piernas separadas y de una mano a otra, en forma de ocho (coger el balón con la mano flexionada).	
11	<i>Igual al ejercicio 10, pero por parejas:</i> Los compañeros están colocados, con las piernas separadas, espalda contra espalda. Se entregan el balón entre las piernas y por ambos lados.	
12	Hacer girar el balón alrededor de la cintura sin que toque el cuerpo. <i>Variante:</i> Lo más rápidamente posible y con continuos cambios de dirección.	
13	<i>Combinación entre los ejercicios 10 y 12:</i> Pasar el balón por entre las piernas y girarlo alrededor de la cintura. Buscar variantes.	

2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
14	Coger el balón entre las piernas separadas. Una mano coge por delante y la otra lo coge por detrás. Ahora se cambia la posición de las manos lo más rápidamente posible sin que el balón se caiga al suelo.	
15	<i>Igual al ejercicio 14, flexionando un poco más las piernas: las dos manos cogen el balón por detrás y cambian hacia adelante.</i>	
16	Coger un balón con una mano delante del cuerpo y otro, con la otra mano, detrás de la espalda. Cambio de manos al mismo tiempo (los balones no cambian de sitio). El ejercicio resulta más fácil si se lanzan los balones un poco hacia arriba antes de cambiar las manos.	
17	<i>Colocar el balón en la nuca flexionando el cuerpo un poco hacia adelante: Dejar rodar el balón por la espalda y volver a cogerlo en cuanto llegue a la zona lumbar.</i>	
18	Lanzar el balón hacia arriba y cogerlo en el triángulo formado por las escápulas y la nuca (flexionar las piernas y el tronco para amortiguar).	
19	Mantener el balón entre las dos manos por encima de la cabeza. Dejarlo caer hacia atrás y atraparlo rápidamente detrás de la espalda.	
20	<i>Inicio igual que en el ejercicio 19: Coger el balón, por entre las piernas separadas, a la altura de las rodillas. Atención en no agacharse demasiado pronto ya que el balón rebotaría en la espalda.</i>	

2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
21	Sentado en el suelo, con las piernas juntas, hacer rodar el balón rápidamente por las piernas. Hacer volver el balón a las manos levantando las piernas. (Las piernas hacen la función de dos raíles.)	
22	<i>Posición inicial igual al ejercicio 21:</i> Hacer rodar el balón de arriba hasta abajo, levantando y bajando la cadera y las piernas.	
23	<i>Colocar el balón encima del vientre:</i> Desplazarse en todas las direcciones, andando como los cangrejos, sin que el balón se caiga al suelo.	
24	Colocar el balón encima de la frente y mantenerlo allí todo el tiempo posible haciendo equilibrio.	
25	Hacer rebotar el balón sobre la cabeza (la frente). (No muy alto debido a la dureza del balón.)	
26	Hacer rebotar el balón encima del muslo. Intentarlo también alternando los muslos.	
27	Hacer rebotar el balón, levantando los hombros; el brazo se queda colgando. También en este ejercicio se pueden alternar los hombros.	

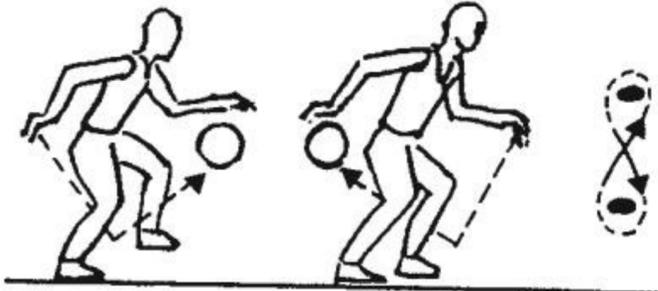
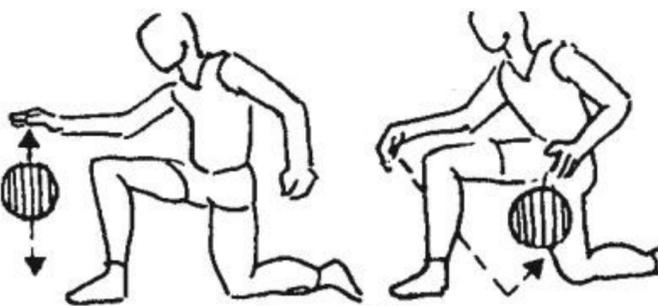


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

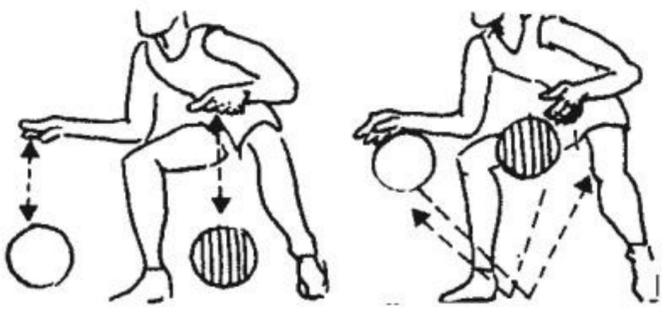
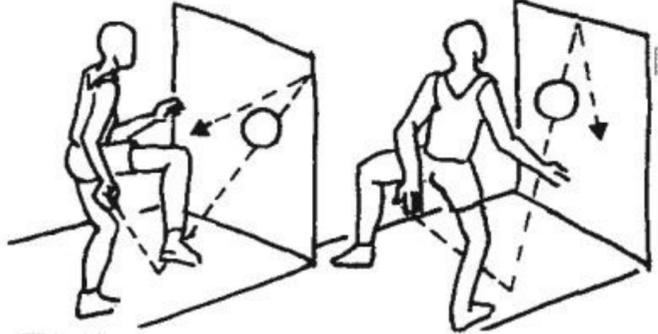
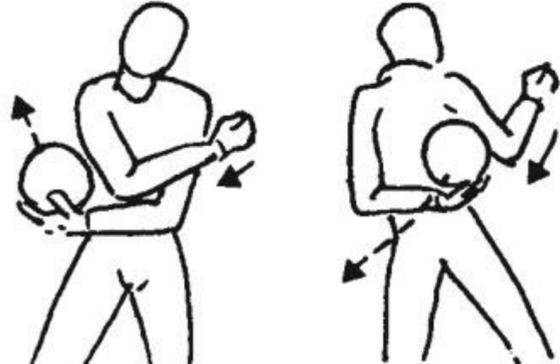
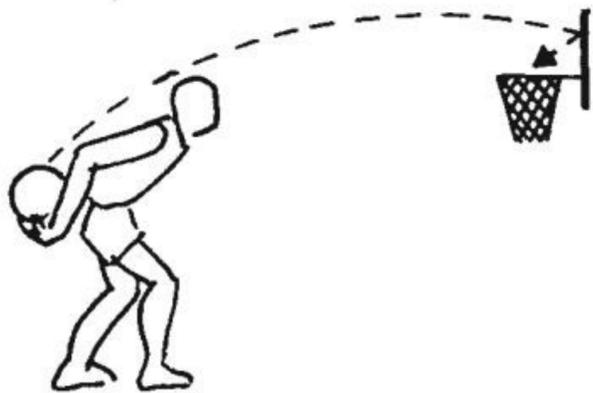


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

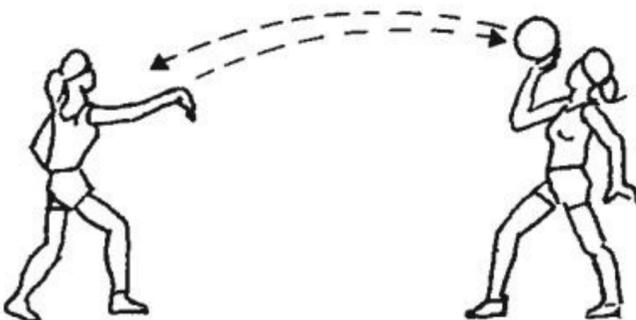
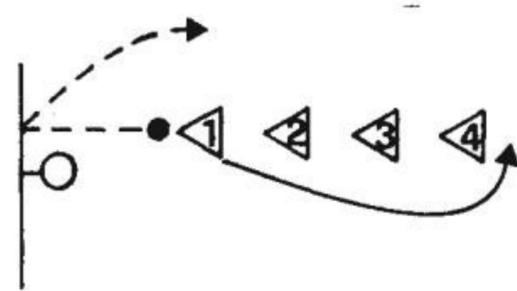
2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
41	<i>Botes en forma de ocho:</i> Con las piernas separadas, botar el balón siempre desde detrás hacia adelante, por entre las piernas.	
42	<i>Botar sentado en el suelo:</i> Durante los botes, tumbarse de espaldas, girarse boca abajo y volver a sentarse.	
43	<i>Posición inicial igual al ejercicio 42:</i> Botar cuatro veces alto y ocho veces muy cerca del suelo (utilización correcta del movimiento de la muñeca).	
44	Intentar, sentado en el suelo, botar el balón por debajo de las piernas estiradas y separadas del suelo.	
45	<i>La rodilla en el suelo y la otra pierna apoyada sobre el pie:</i> Botes a la derecha y a la izquierda y de vez en cuando pasar el balón por debajo de la pierna levantada.	
46	Avanzar andando y botando el balón. De vez en cuando se intenta botar el balón por entre las dos piernas.	
47	<i>La misma situación inicial:</i> Botar el balón por detrás de la espalda hacia adelante (con los brazos extendidos todo lo posible).	
48	Botes con dos balones a la vez. <i>Variantes:</i> Andar con las rodillas estiradas o flexionadas. Botar a contratiempo. Corriendo.	
49	El jugador avanza con dos balones, de los que conduce a uno con los pies y el otro lo bota con las manos.	

2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
50	Durante los botes pasarse los balones cambiándolos de mano.	
51	Igual al ejercicio 50, pero por parejas, con tres y más tarde con cuatro balones. Durante los botes los compañeros intentan pasarse un balón (más adelante los dos a la vez).	
52	Los dos compañeros (uno encima de la espalda del otro) intentan desplazarse por la sala botando cada uno un balón.	
53	Jugar el balón, por detrás y por debajo de la pierna levantada, con un bote, contra la pared. Siempre se juega el balón de manera que vuelva a la mano contraria.	
54	La mano izquierda sostiene el balón delante del lado derecho del cuerpo. El codo derecho empuja el balón hacia atrás, pasándolo al compañero (el brazo izquierdo, al principio delante del cuerpo, es colocado a continuación, detrás de la espalda).	
55	Igual al ejercicio 54, sólo que se empieza primero haciendo girar el balón alrededor de la cintura, antes de empezar con el ejercicio 54.	
56	<i>En diagonal delante de la canasta:</i> Se tira el balón con una o con las dos manos, por detrás de la espalda (lo mejor es hacerlo rebotar en el tablero).	

2. Juegos y ejercicios para la habilidad general y específica con el balón

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
57	<p>Por parejas, en posición de parados, pasarse el balón con una sola mano (lanzar siempre en dirección de la mano que va a lanzar el balón.) <i>Variante:</i> Solo, contra una pared, desde una distancia corta (también con cambio de mano).</p>	
58	<p>Igual al ejercicio 57, pero con saltos en los momentos del pase y de la recepción. Primero con dos manos, luego sólo con una.</p>	
59	<p>Igual al ejercicio 58, pero recibir y pasar el balón durante el mismo salto. <i>Atención:</i> No hacer pases de voleibol, sino coger el balón durante un instante.</p>	
60	<p><i>En fila delante del tablero:</i> El primero lanza el balón contra el tablero y se coloca al final de la fila. El segundo recibe el rebote saltando, y después de volver a tomar contacto con el suelo tira el balón de nuevo contra el tablero, etc.</p>	
61	<p>Igual al ejercicio 60, pero se recibe y se tira el balón durante el mismo salto. (La distancia del tablero depende de la intensidad del tiro.)</p>	

3

Juegos y ejercicios para los elementos técnicos básicos

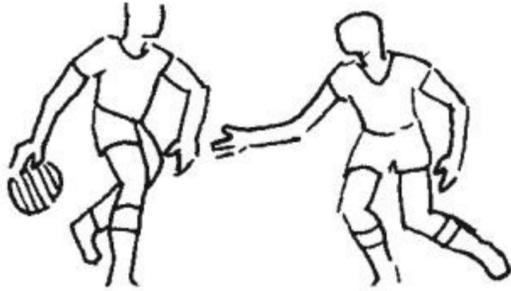
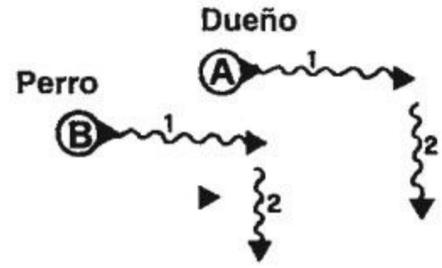
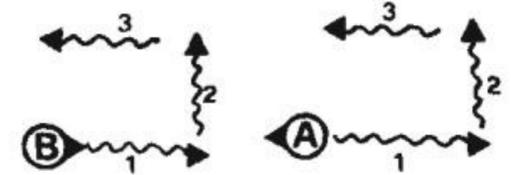
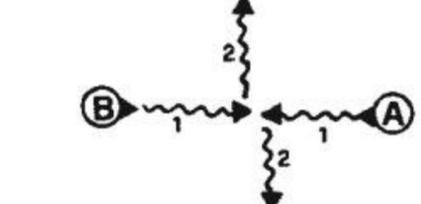


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

3.1. Dribling

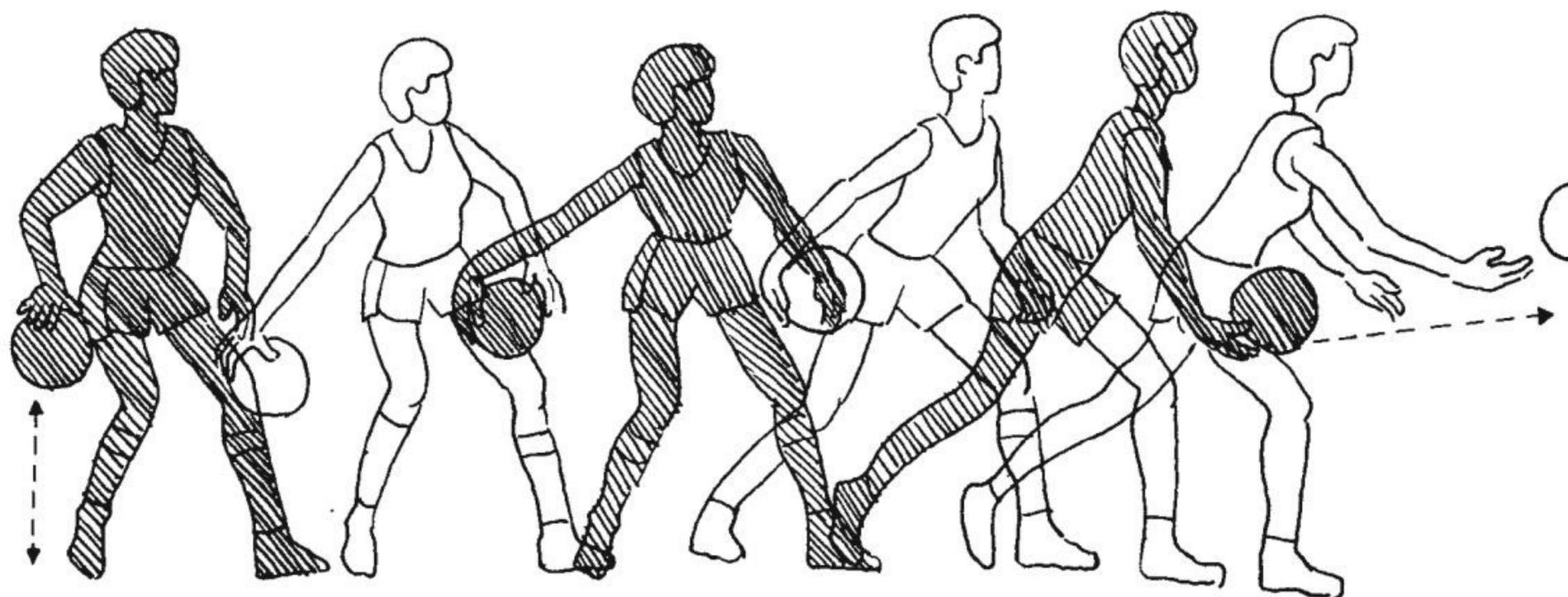
Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
11	<i>Todos contra todos:</i> Dentro de un espacio limitado hay de seis a ocho alumnos, cada uno con un balón. Cada uno intenta tocar el balón de un compañero (no golpear el balón y sólo atacar por delante) y proteger el suyo propio.	
12	<i>Lucha:</i> A y B están colocados uno enfrente del otro, cada uno con una pierna adelantada. Ahora intentan tocar con la mano el muslo del compañero. Sólo está permitido desplazarse hacia adelante o hacia atrás. <i>Variantes:</i> Uno de los dos bota un balón. Los dos botan cada uno con un balón.	
13	Dos jugadores están colocados uno enfrente del otro a una distancia aproximada de 3 m. El que tiene el balón dribla hacia adelante, su compañero retrocede deslizando los pies por el suelo (en posición defensiva).	
14	Igual al ejercicio anterior pero el jugador con balón alterna ahora carreras rápidas con carreras lentas y botes de avance con botes en el sitio.	
15	Igual al ejercicio 14 pero ahora el «defensa» intenta tocar el balón (¡sólo por delante!). El poseedor del balón dribla con seguridad y protege el balón con el propio cuerpo.	
16	<i>Persecución driblando:</i> Todos los alumnos van botando el balón por toda la pista. Uno o dos perseguidores intentan coger a los demás. Quien haya sido tocado se convierte también en perseguidor. El juego dura hasta que todos se hayan convertido en perseguidores. <i>Variante:</i> Los perseguidores no tienen balón.	
17	Igual al ejercicio 16, pero no se puede coger a un compañero mientras éste está realizando tres botes seguidos en posición de cuclillas.	
18	Igual al ejercicio 16, pero cada jugador lleva una cinta sujeta al pantalón, por la parte de atrás. Un perseguidor intenta quitarle la cinta a los demás. Quien pierde su cinta se convierte en perseguidor.	
19	<i>El dueño y su perro:</i> Un alumno va botando por toda la sala cambiando a menudo de ritmo y de dirección. Su compañero le sigue botando también un balón.	
20	Igual al ejercicio 19, pero los alumnos están colocados uno enfrente del otro. Si el primer jugador se desplaza botando hacia atrás el otro le sigue botando hacia adelante; si el primer jugador bota hacia la izquierda el otro bota hacia la derecha (visto desde su propia posición), etc. (Los dos compañeros mantienen continuamente el contacto visual entre ellos.)	
21	Igual al ejercicio 20, pero cuando el primer jugador bota hacia adelante el otro también bota hacia adelante (es decir, como en un espejo).	

3.1. Dribling

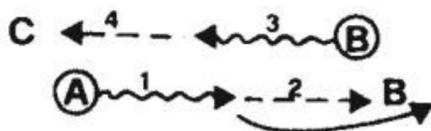
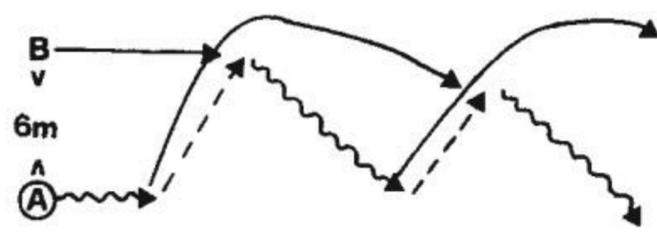
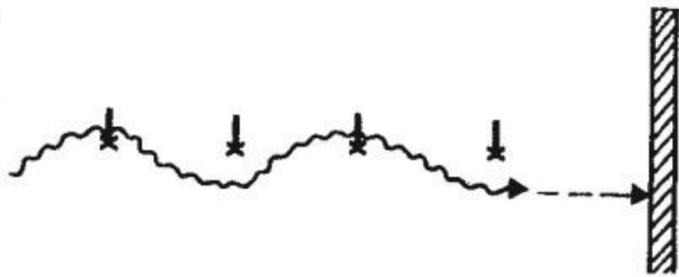
Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
22	<i>El dueño y su perro:</i> Variando la distribución espacial y el tamaño de los grupos. Se cambia de «dueño» según un orden establecido o según una señal o espontáneamente (funcionamiento armónico del grupo).	
23	<i>El dueño y su perro con tres grupos:</i> Los «dueños» están en el grupo central, los «perros» se orientan en función de los desplazamientos de los «dueños».	
24	<i>Juego con aros (por parejas):</i> En el suelo hay dos aros a una distancia de aproximadamente 6 m. El poseedor del balón intenta poner (no tirar) su balón dentro de uno de los aros, driblando hábilmente. Su compañero intenta impedirsele (sin cometer falta).	

3.2. Dribling y pase con una mano

El pase con una mano es muy apropiado para distancias cortas y medias y también se utiliza para pases inesperados. Después del último bote se recoge el balón con una mano en el aire llevándolo ligeramente hacia atrás y, a continuación, se lanza con un movimiento parecido al que se hace en el juego de los bolos, hacia adelante.



3.2. Dribling y pase con una mano

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
1	Botes en el sitio, con un pie adelantado. De vez en cuando se recoge el balón con una mano colocando ésta, desde atrás, por debajo del balón. Después se continúa botando. Realizar este ejercicio por la derecha y por la izquierda.	
2	Botar el balón en el sitio (una pierna adelantada) a 2 m. delante de una pared. Recoger el balón y pasarlo con una mano contra la pared (derecha e izquierda).	
3	Dos alumnos están colocados uno enfrente del otro, a una distancia aproximada de 8 m: Se van pasando el balón con una mano botándolo antes del pase, de 1 a 2X en el sitio (izquierda y derecha).	
4	<i>Tres alumnos con un balón, «pase y va» (give and go):</i> A y C se encuentran a unos 10 m de B. A va botando el balón hasta la mitad, se para, bota 1 o 2 veces el balón en el sitio y después pasa a B con una mano. A ocupa el sitio de B y éste corre hasta el centro, etc.	
5	Igual al ejercicio 4, pero sin pararse en el centro. Por lo tanto se pasa el balón estando en movimiento.	
6	<i>Tres alumnos con un balón:</i> Los jugadores botan el balón libremente por la sala. Antes de cada pase realizan 1 o 2 botes en el sitio y después pasan el balón con una mano a uno de sus compañeros.	
7	Igual al ejercicio 6, pero ahora se pasan el balón estando en movimiento.	
8	<i>Cada pareja un balón:</i> A empieza a botar el balón. B corre al mismo tiempo y recibe el pase con una mano de A. Ahora bota B en diagonal hacia adelante al mismo lado en que estaba A y éste corre por detrás de B en diagonal hacia adelante y recibe el pase de B, etc.	
9	Botes en slalom y al final del recorrido, pase con una mano contra la pared (cambiar de mano, también durante los botes).	
10	<i>Dos o tres compañeros con un balón;</i> botar por toda la sala y pasarse el balón. Después de una señal del profesor, se varía el tamaño del espacio disponible. Es decir, por ejemplo, sólo en una mitad de la pista, sólo en una cuarta parte de la pista y luego otra vez en toda la pista.	

3.3. Dribling, dos pasos y pase de béisbol

Parada en dos tiempos:

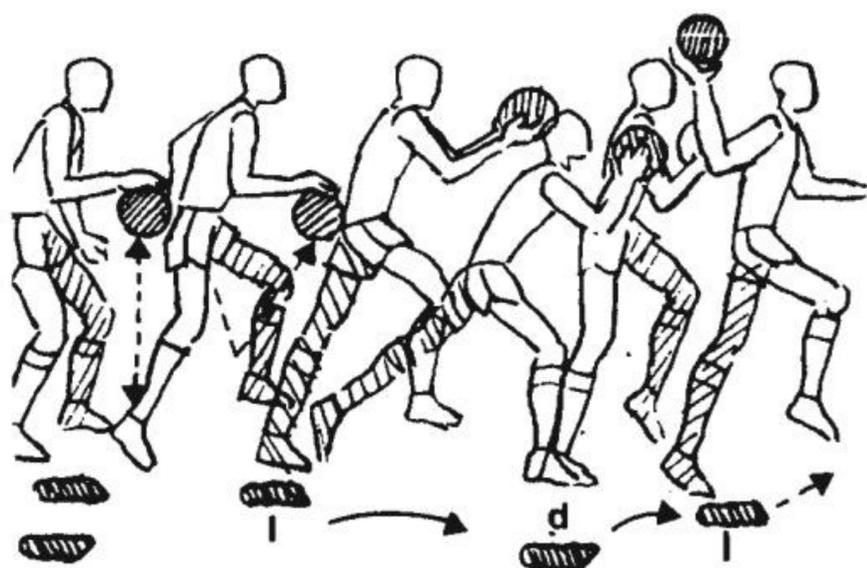
Si se recibe el balón estando en contacto con el suelo sólo se permite dar un paso más (un contacto). Es decir, antes de que el pie más atrasado se separe del suelo (inicio del segundo paso) se ha de pasar el balón o lanzarlo a la canasta o empezar un dribling.

Pero si el jugador recibe el balón en un salto puede efectuar todavía dos pasos (izquierda-derecha, derecha-izquierda). Estos dos pasos los aprovecha el jugador para parar (con los dos pies a la misma altura o con un pie adelantado) o para volver a saltar. En este nuevo salto, ha de pasar el balón, o ha de lanzar a canasta.

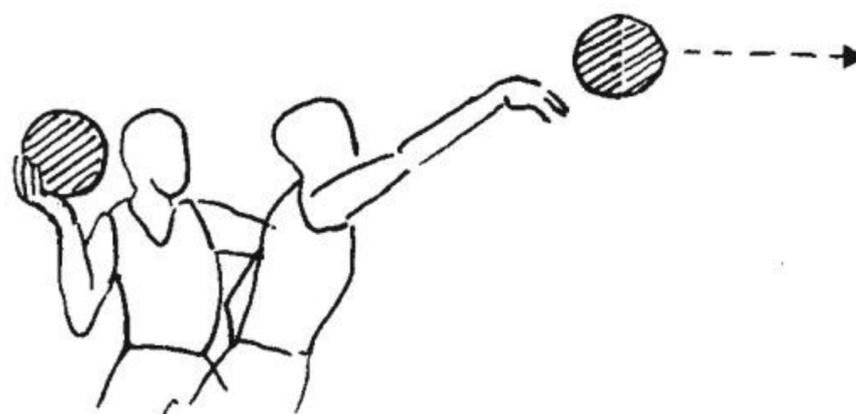
Pase de béisbol

Se pasa el balón después de haber llevado el brazo ligeramente hacia atrás.

Parada en dos tiempos

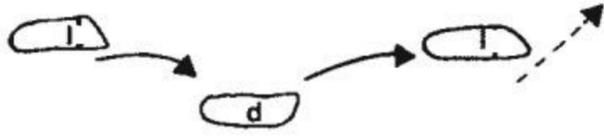
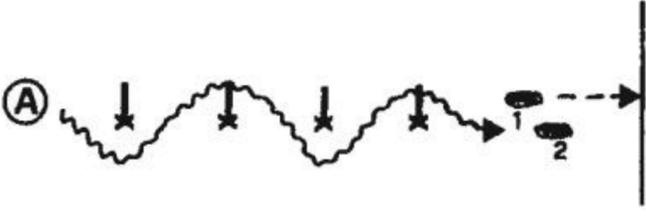
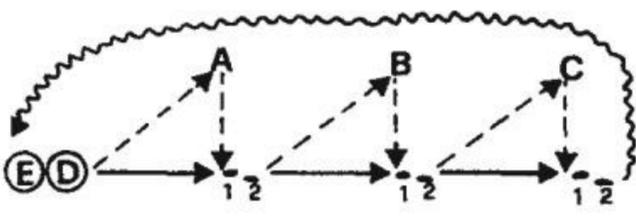
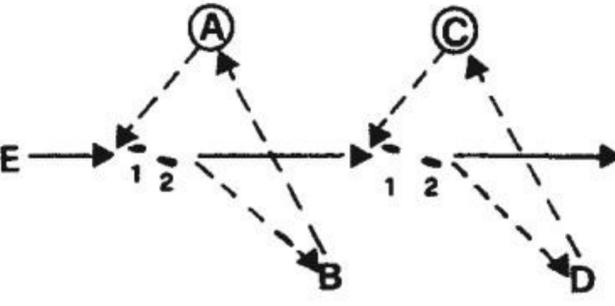


Pase de béisbol



Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
1	<i>La pierna izquierda adelantada (para diestros) a 4 m delante de una pared: Levantar ligeramente la rodilla derecha, estirar la pierna izquierda (de apoyo) y pase de béisbol contra la pared.</i>	
2	Igual al ejercicio 1, pero saltando ligeramente hacia arriba.	

3.3. Dribling, dos pasos y pase de béisbol

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
3	<i>La pierna derecha adelantada 6 m delante de una pared:</i> Un paso hacia adelante, con la pierna izquierda, para saltar, salto y pase de béisbol contra la pared (atención: sólo se puede realizar como ejercicio).	
4	<i>A unos 6 m delante de una pared, sin balón, la pierna izquierda adelantada:</i> Pivotar sobre el pie izquierdo, saltar sobre el derecho, después sobre el izquierdo y salto hacia arriba.	
5	<i>Con balón, los pies paralelos, a unos 8 m delante de una pared:</i> Primero 2 o 3 botes en el sitio, dar un paso con la izquierda hacia adelante y botar el balón al mismo tiempo, recoger el balón, saltar sobre la pierna derecha, después sobre la izquierda y salto hacia arriba lanzando al mismo tiempo el balón en pase de béisbol contra la pared.	
6	Botar libremente por toda la sala con la pierna izquierda adelantada. Prestar atención en coordinar el bote con el momento en que el pie izquierdo contacta con el suelo.	
7	Botar libremente por toda la sala. Cada alumno se busca una señal en el suelo para realizar allí un paso más pronunciado (botando al mismo tiempo) y luego seguir botando.	
8	<i>Distancia de la pared unos 15 m:</i> Botar 2 o 3X, avanzar con un pie adelantado, recoger el balón, dos pases y pase de béisbol contra la pared.	
9	Dribling en slalom alrededor de los conos, a continuación parada en dos tiempos y pase de béisbol contra la pared (cambios de mano durante el dribling).	
10	Todos los alumnos botan el balón libremente por toda la sala. De vez en cuando van en dirección a la pared, parada en dos tiempos, y pase de béisbol contra la pared. A continuación saltan para coger el balón en el aire y siguen botando el balón.	
11	Tres jugadores se colocan a lo largo de la pista, separados unos 6 m el uno del otro. D le pasa el balón a A y corre por delante de los jugadores A , B y C . A le devuelve el balón mientras sigue corriendo, después pasa el balón a B , etc. (Parada en dos tiempos después de haber recibido el balón en el aire.) Finalizado el último pase, D vuelve, botando el balón, para colocarse detrás de su grupo.	
12	A le pasa el balón a E (en desplazamiento) que en seguida se lo pasa a B . Éste le devuelve el balón a A . E sigue corriendo, recibe el pase de C , pasa el balón a D , etc. (Parada en dos tiempos después de haber recibido el balón en el aire.)	

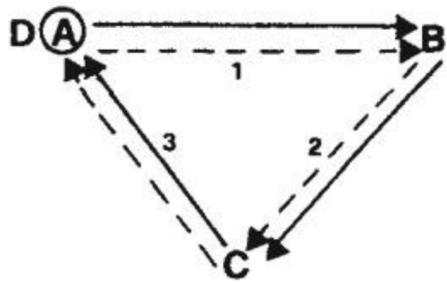
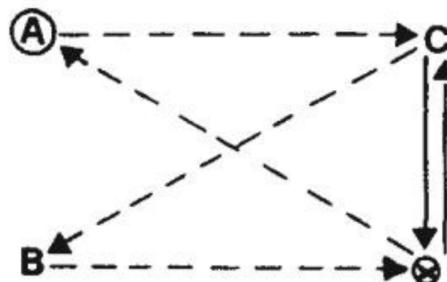
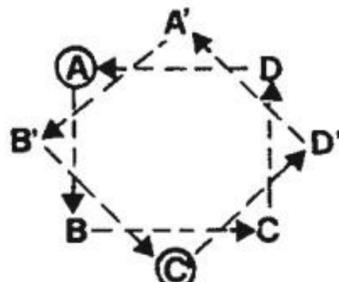
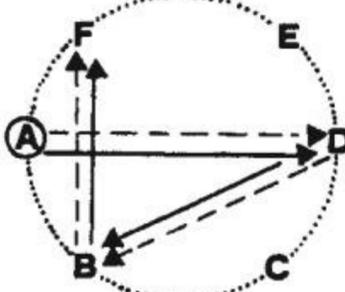
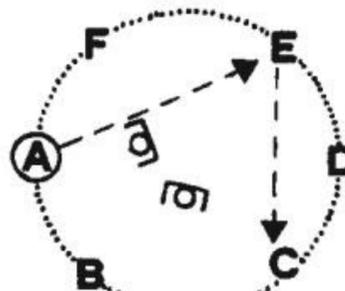
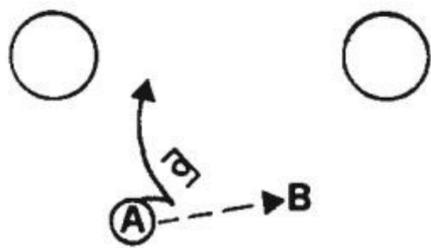


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

3.4. Otras formas de pasar

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
12	<p><i>Grupos de cuatro en triángulo:</i> A le pasa el balón a B y corre a ocupar el sitio de éste. B pasa el balón a C y ocupa su lugar. C le pasa el balón a D y corre a ocupar el sitio de D, etc.</p>	
13	<p><i>Grupos de tres en rectángulo:</i> A le pasa el balón a C, éste le pasa a B y corre hacia una marca donde B le devuelve el balón. C le pasa el balón a A y vuelve a su posición inicial. <i>Ejemplo:</i> A y B pasan el balón en pase de pecho y C devuelve el balón con pases de béisbol.</p>	
14	<p><i>Dos rectángulos en un círculo:</i> Cada equipo intenta adelantar el balón del otro pasándose lo más rápido que el otro equipo.</p>	
15	<p><i>Pases en círculo con cambios de posición:</i> Cada jugador corre detrás del balón que lanza a cualquiera de los compañeros del círculo.</p>	
16	<p><i>Interceptar el balón:</i> Los jugadores del círculo se van pasando el balón (prohibidos los pases picados). En el centro del círculo hay 1 o 2 jugadores que intentan interceptar los pases. <i>Variante:</i> Con dos balones.</p>	
17	<p><i>Juego con aros, dos contra uno:</i> En el suelo hay dos aros, separados unos 3 o 4 m el uno del otro. Un jugador intenta defender los dos aros contra dos atacantes. Éstos se pasan el balón, sin driblarlo, e intentan poner el balón dentro de uno de los aros (¡no lanzarlo!)</p>	

3.4. Otras formas de pasar

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
18	Entrenar las diferentes formas de pasar a partir del dribling: Los alumnos botan el balón libremente por toda la sala y de vez en cuando pasan el balón contra la pared, lo recogen y siguen con el dribling.	
19	<i>Grupos de dos o tres con un balón:</i> Los grupos corren y botan el balón libremente por toda la sala y se pasan el balón de diferentes maneras a partir del dribling.	
20	Igual al ejercicio 19, pero ocupando diferentes espacios (la mitad de la sala, la cuarta parte, etc). Con ello se intenta reproducir situaciones de juego reales que exigen la decisión de los alumnos sobre la clase de pase a elegir.	

3.5. Dos pasos y tiro a canasta

Parada en dos tiempos

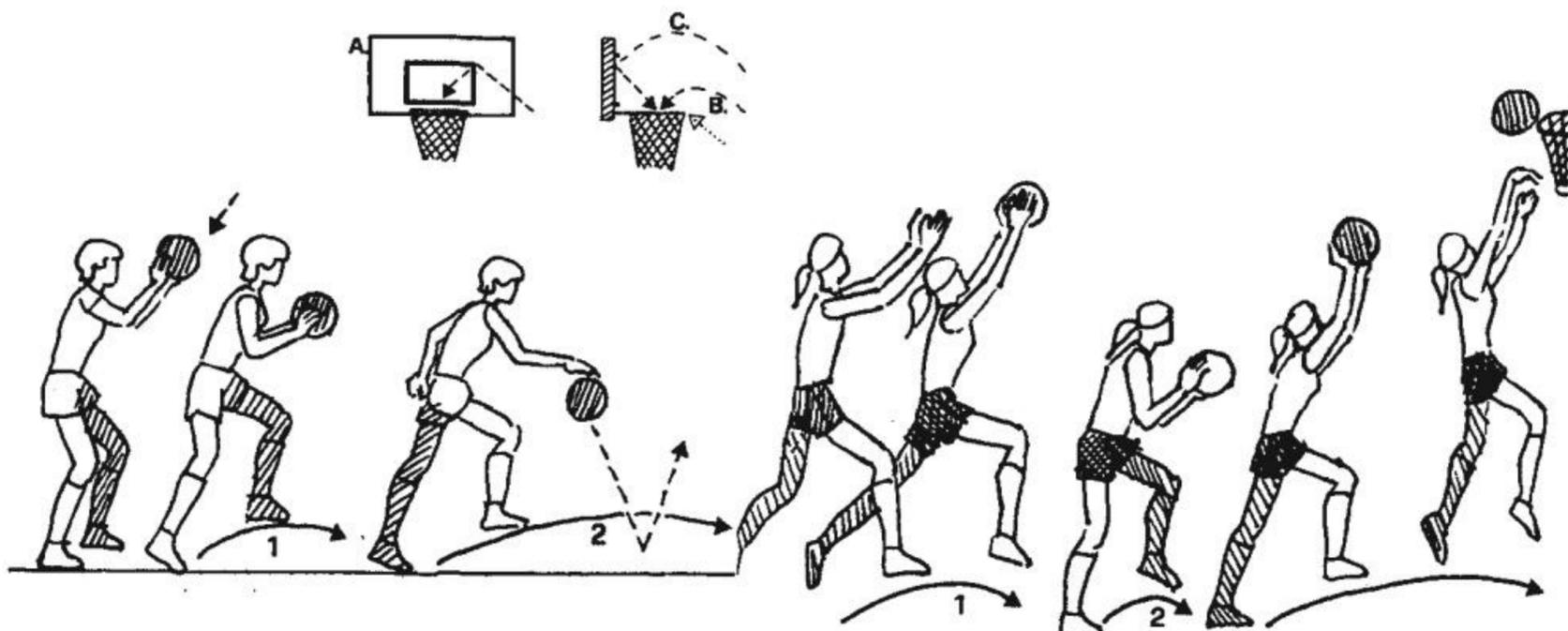
Si se recibe el balón estando con los dos pies en el suelo, sólo se permite realizar un paso más (un contacto). Antes de que el pie más atrasado se separe del suelo (inicio del segundo paso) el jugador ha de pasar el balón, lanzarlo a canasta o iniciar el dribling. Pero si el jugador recibe el balón estando en el aire, puede realizar dos pasos (izquierda-derecha, derecha-izquierda). Estos dos pasos los aprovecha el jugador para parar (con los pies paralelos o con un pie adelantado) o para volver a saltar, momento en que pasa el balón o lo tira a canasta.

Entrada a canasta

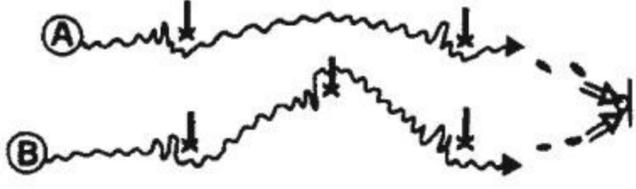
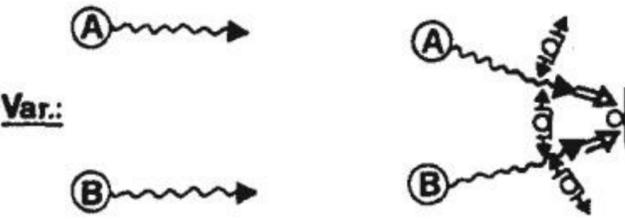
La mano que lanza el balón se encuentra detrás de éste, la otra mano lo apoya por el lado. Durante el tiro el balón se encuentra en la mano de tal manera que el codo esté situado por debajo del balón. Al mismo tiempo se levanta la rodilla (tiro con la mano derecha, levantar la rodilla derecha). Se estira el brazo que lanza el balón y se realiza un movimiento de muñeca hacia abajo, poniendo atención de soltar el balón en el punto más alto del salto. Las puntas de los dedos le dan al balón un efecto rotatorio hacia atrás, utilizando para ello sobre todo los dedos corazón e índice.

Ayudas para una mayor eficacia en el tiro

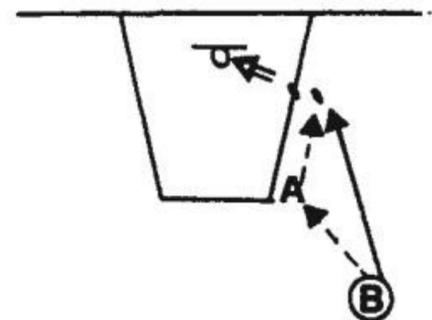
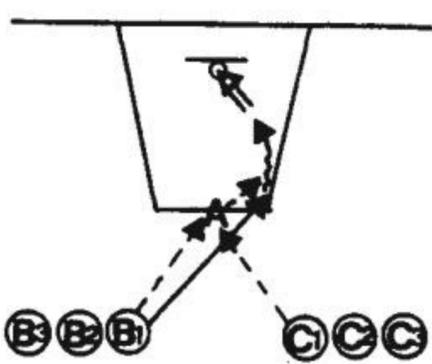
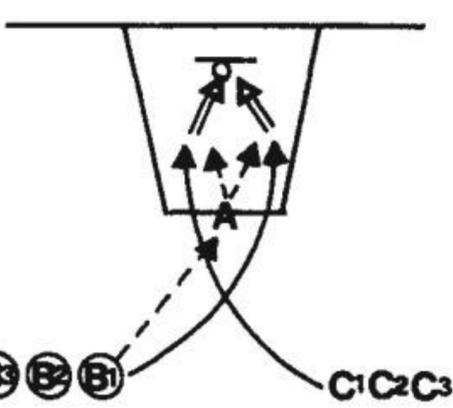
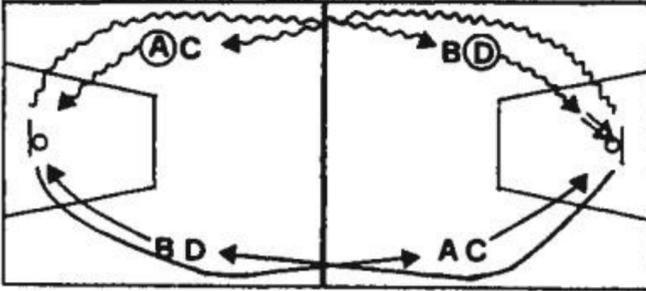
- Desde una distancia corta y acercándose de forma oblicua a la canasta, el balón ha de tocar la esquina superior más próxima del rectángulo de detrás del aro.
- Al acercarse al tablero en línea recta se apunta a la parte anterior del aro.
- Al acercarse en ángulo recto y tocando el tablero con el balón, se apunta aproximadamente a la anchura de una mano por debajo de la línea superior del pequeño rectángulo de detrás del aro.



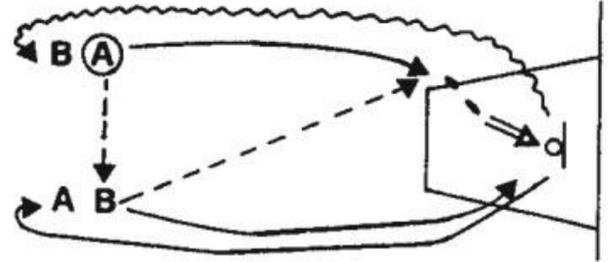
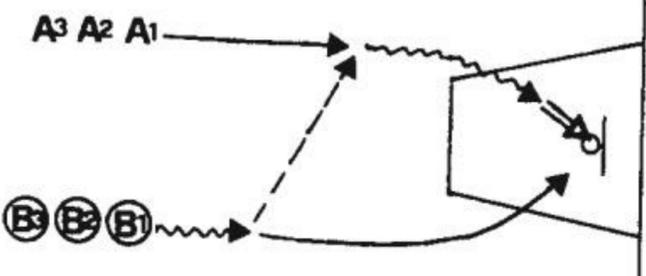
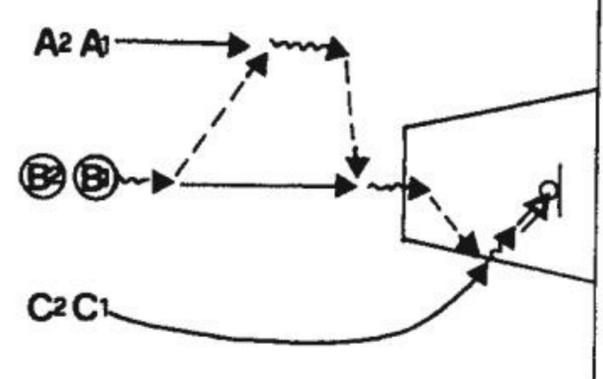
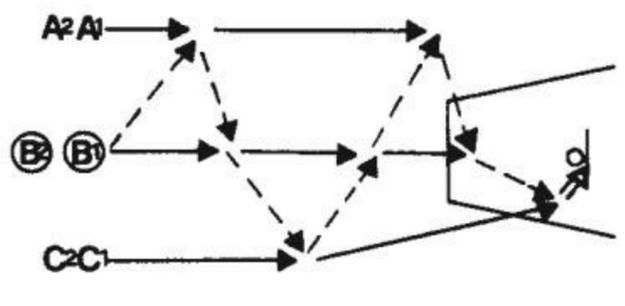
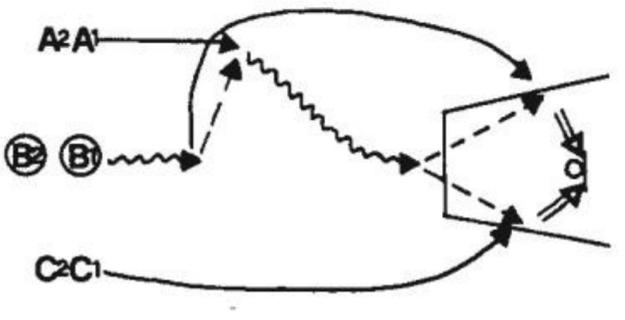
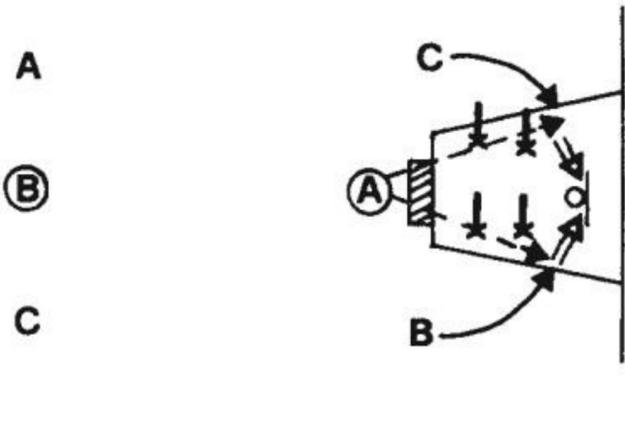
3.5. Dos pasos y tiro a canasta

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
1	El pie izquierdo (para diestros) está adelantado. El alumno se encuentra a 1 o 2 m delante de una pared. Levantar la rodilla derecha, estirar la pierna de apoyo, entrada contra la pared. (Atención a la extensión del brazo y al movimiento de la muñeca.)	
2	Igual al ejercicio 2, pero saltando ligeramente hacia arriba.	
3	Adelantar la pierna izquierda derecha, a 4 m delante de la pared: Un paso con la pierna izquierda hacia adelante, salto y entrada contra la pared. ¡Levantar la rodilla derecha!	
4	Sin balón, la pierna izquierda adelantada, a unos 6 m delante de la pared: Saltar sobre la pierna derecha, saltar sobre la pierna izquierda y despegar hacia arriba.	
5	Con balón, los pies paralelos, a unos 6 m delante de la pared: Primero se realizan 2 o 3 botes en el sitio. Después un paso con la pierna izquierda hacia adelante y realizar al mismo tiempo un bote hacia adelante, recoger el balón con las dos manos en el momento de saltar sobre la pierna derecha, un paso más con la izquierda, despegar saltando hacia arriba, entrada y tiro contra la pared.	
6	Botar libremente por toda la pista teniendo siempre un pie adelantado. Fijarse en coordinar el momento del bote con el momento en que el pie izquierdo contacta con el suelo.	
7	Botar libremente por toda la pista. Cada alumno elige una marca en el suelo para realizar, al llegar a ella, un paso más pronunciado que ha de coincidir con el momento del bote. Después se sigue con los botes.	
8	Separación de la pared unos 10 m, pie izquierdo adelantado: 2 o 3 botes hacia adelante adelantando siempre el pie izquierdo y acercando después el pie derecho. Luego parada en dos tiempos y entrada y tiro contra la pared.	
9	Botar libremente por toda la pista. De vez en cuando parada en dos tiempos y entrada y tiro a una canasta o contra la pared.	
10	Botes en slalom alrededor de conos. Al llegar al final, parada en dos tiempos, entrada y tiro a la canasta.	
11	Delante de la canasta se colocan unos cuantos obstáculos. Los alumnos realizan botes en el sitio delante de un obstáculo, de repente interrumpen los botes para salir, en dirección a la canasta, haciendo una entrada a canasta. <i>Variante:</i> Los alumnos salen de la línea de medio campo, se acercan botando a los obstáculos y después los rodean.	
12	Tres defensas se mueven por debajo de la canasta en posición defensiva (separación de la canasta unos 3 m, separación entre ellos unos 2 m). Se desplazan continuamente hacia la derecha y la izquierda. A y B van botando el balón en el sitio por fuera de la zona. En un momento favorable se acercan rápidamente a la canasta para encestar.	

3.5. Dos pasos y tiro a canasta

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
13	En grupos de dos o tres por debajo de una canasta; cada alumno tiene un balón: Botar libremente, parada en dos tiempos con entrada y tiro. Después de cada intento de tiro se recoge el balón y se sale botando de la zona de debajo de la canasta hasta llegar a una marca determinada con anterioridad. En cuanto el camino a la canasta vuelve a quedar despejado se inicia un nuevo intento.	
14	<i>Cada pareja con un balón:</i> A se encuentra a una distancia de unos 4 m delante de la canasta y sujeta el balón entre los brazos estirados a la altura de los hombros. B se acerca corriendo, le quita el balón a A en un salto, hace una parada en dos tiempos y finaliza la jugada con entrada y tiro en suspensión a la canasta.	
15	Igual al ejercicio 14, pero A le pasa el balón a B mientras está saltando.	
16	<i>Un balón por pareja:</i> B le pasa el balón a A y corre en dirección a la canasta. A le devuelve el balón a B que en el momento de recibirlo realiza una parada en dos tiempos y tira a canasta. A recoge el balón y se aleja de la canasta botándolo.	
17	A se coloca delante de la línea de tiro libre. Allí recibe el pase de B . B se acerca corriendo y recibe el balón de A , lo bota en dirección a la canasta, parada en dos tiempos y tiro a canasta. Después va a buscar el balón y se coloca detrás de C .	
18	A está delante de la línea de tiro libre y recibe el pase de B . B y C salen a la vez, se cruzan delante de A que entrega el balón a uno de los dos, el cual realiza a continuación una parada en dos tiempos y tira a canasta.	
19	A y D botan el balón en dirección a la canasta, se paran en dos tiempos y finalizan la jugada con un tiro. Al mismo tiempo salen B y C en dirección a la canasta en busca del balón. A y D se colocan (sin balón) detrás de los grupos C y B respectivamente, y B y C (con balón) detrás de los grupos D y A respectivamente.	

3.5. Dos pasos y tiro a canasta

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
20	<p>A le pasa el balón a B y corre en seguida en dirección a la canasta donde recibe el pase de B. Coge el balón en el aire, se para en dos tiempos y tira a canasta. B corre detrás de él, coge el balón y va botando al grupo A. A en cambio se coloca detrás del grupo B.</p>	
21	<p><i>Carrera por parejas y botes:</i> B bota en dirección a la canasta, A corre paralelamente a él, recibe el pase de B, etc. Para finalizar la jugada, A o B tiran a canasta en tiro de suspensión (Parada en dos tiempos.) <i>Variantes:</i> Correr sin botar el balón, pasándose lo. Al final A o B tiran a la canasta.</p>	
22	<p><i>Carrera en grupos de tres y botes:</i> B bota el balón en dirección a la canasta, A y C corren paralelamente a él. B le pasa el balón a A (o a C), A bota el balón y le devuelve el pase a B, éste bota el balón y a continuación se lo pasa a B que finaliza la jugada con una parada en dos tiempos y un tiro a la canasta.</p>	
23	<p><i>Carrera en grupos de tres sin botes:</i> A, B y C corren en dirección a la canasta y se van pasando el balón sin botarlo. A, B o C finalizan con una parada en dos tiempos y un tiro a canasta.</p>	
24	<p><i>Carrera en grupos de tres con cruces:</i> B bota el balón en dirección a la canasta, A y C corren paralelamente a él. B le pasa el balón a A (o a C) que bota en diagonal al centro. B corre por detrás de él hacia adelante, C sigue corriendo en línea recta. A pasa ahora el balón a B (o a C) que recibe el balón en el aire y finaliza la jugada con una parada en dos tiempos y un tiro a canasta.</p>	
25	<p>Una vez que los alumnos hayan adquirido el esquema básico de la carrera por parejas y de la carrera en grupos de tres, empiezan a buscar esquemas propios. Se puede aumentar la dificultad de esta tarea colocando obstáculos debajo de la canasta, como pueden ser conos o potros, etc. <i>Variante:</i> En vez de los obstáculos se juega con dos (más adelante con tres) defensas que intentan interrumpir el ataque empezando a molestar a los atacantes desde la línea central (al principio los defensas sólo juegan a medias, luego se emplean a fondo).</p>	



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

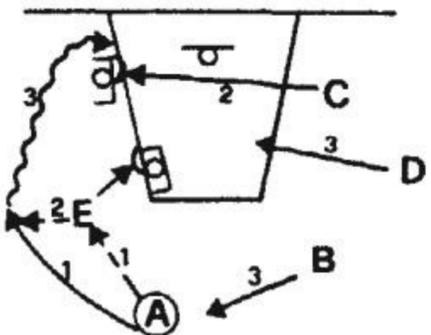
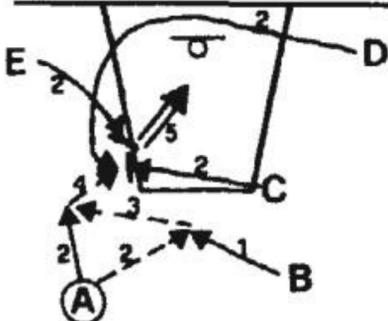
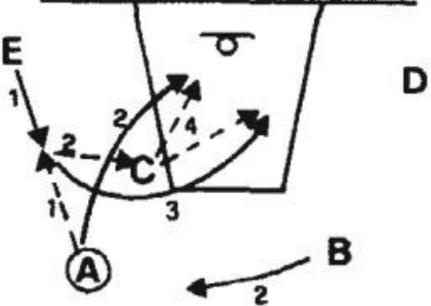
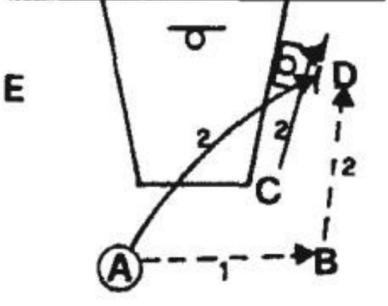
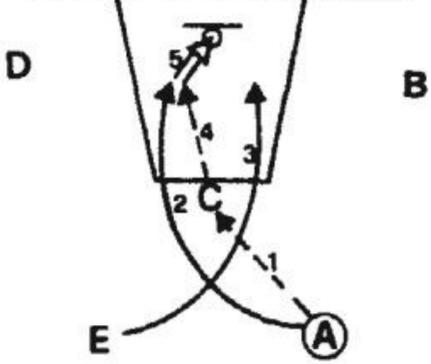
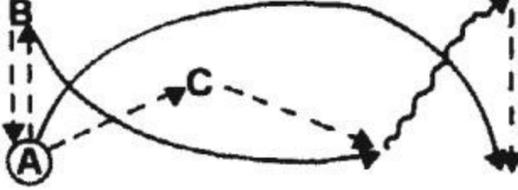


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

8.2.2. Ataque contra la defensa hombre a hombre

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
7	<p>Penetración de los jugadores del centro, por el lado: A pasa a E y corre hacia él. E le devuelve el balón. A hace topar a su defensa con E (bloqueo pasivo). E bloquea para dejar libre a A el camino a canasta. C cambia de lado y hace la misma maniobra. A profundiza y tira a canasta. C y D intentan coger el eventual rebote.</p>	
8	<p>Doble pantalla: A pasa a B. Mientras A recibe el balón que le devuelve B, C y E forman una doble pantalla para D que llega por el otro lado. D tira a canasta. E y C participan en la recuperación del rebote. <i>Variante:</i> Si A es un buen tirador, puede lanzar a canasta él mismo. En este caso, D se incorpora también a la recuperación del rebote.</p>	
9	<p>Cruce por el lado: A pasa a E que viene a su encuentro. E le pasa a C y se cruza con A delante de C. A o E reciben el pase de C y tiran a canasta. D va al rebote y B atiende la defensa.</p>	
10	<p>Ataque de un buen tirador: A pasa a B y corre hacia el defensor de D. B pasa el balón a D. A y C hacen una doble pantalla ante D. D tira a canasta. A, C, D y E intentan recuperar el posible rebote. B intenta cubrir la zona de fondo.</p>	
	<p><i>Ataque posicional contra la defensa hombre a hombre:</i> El juego pasa por un cierto número de posiciones (p. ej.: el central). Los jugadores se adaptan a ciertos esquemas atacantes que conlleven bloqueos, cruces, contrabloqueos, distracciones, etc., pretendiendo establecer la superioridad numérica del equipo en ataque. <i>Ejemplo:</i> Cruce sobre el poste. A pasa el balón a C, A y E cruzan por delante de C y los dos, A y E, sobrepasan a C en dirección a canasta. Uno de los dos recibe el balón de C y tira a canasta. El otro jugador asegura la recuperación del eventual rebote.</p>	
	<p>Esta combinación de ataque se puede aprender en la siguiente progresión:</p>	
1	<p>Aprendizaje del cruce a tres: Tres jugadores se colocan en triángulo y se pasan el balón. En un momento dado, el jugador que tiene la pelota finta lateralmente, y sus dos compañeros corren entretanto hacia él cruzándosele por delante. Uno de ellos recibe un pase y progresa algunos pasos más. Después se vuelve a formar el triángulo y el cruce puede volver a ser efectuado tras varios pases.</p>	



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

10

**Ejemplos específicos
para el diseño de sesiones
y entrenamientos**



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

10.2. Calentamiento, preparación con ejercicios de baloncesto

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN
10	Botes libres en la pista. Salto, parada y tiro a la pared. Recuperar el balón y seguir con los botes.	
11	Botar hacia las espalderas, pararse a 3 o 4 m de distancia, pivote y tiro en suspensión. El objetivo es lanzar el balón contra el último travesaño de las espalderas. Recuperar el rebote y continuar el bote.	
12	Un aro se encuentra a 10 m aproximadamente de la pared. Un jugador da la espalda al aro, mirando la pared. Bote hacia adelante y tiro directo a la pared. Recuperar el rebote y volver, botando hacia atrás, al aro (probar diferentes formas de tiro y pases).	
13	Botar entre dos aros lateralmente sin levantar los pies del suelo. A la señal (o cuando lo quiera) el jugador va a una distancia de 3 a 5 m de la pared y hace un tiro en suspensión. Recoge el balón al rebote, retrocede hasta los aros y repite el ejercicio.	
14	Un aro a 8 m aproximadamente de la pared. Un jugador bota hacia la pared, se para (a 3 m aprox. de la pared), hace un pivote para dar la espalda a la pared, salta y tira en suspensión con rotación. Recupera el balón y vuelve botando hasta el aro.	
15	Bote continuo de pared a pared; en cada pared tiro en suspensión. Con pivote y fintas al tirar y al botar.	

10.3. Trabajo de la condición física bajo la óptica de baloncesto

Todas las disciplinas deportivas requieren, además de un entrenamiento general de la condición física, un entrenamiento específico de ciertos elementos de dicha condición física.

El baloncesto requiere de parte del jugador que desarrolle más particularmente las aptitudes siguientes: resistencia, fuerza de salto, flexibilidad y concentración. Este juego tiene por particularidad imponer al jugador una gran carga física que cambia de forma, pero cuya intensidad queda igual, estando el jugador, por así decirlo, en movimiento constante. Es necesario pues que sepa hacer valer sus cualidades de resistencia, de fuerza en el salto, de flexibilidad y concentración (particularmente para la precisión en el tiro), incluso después de haber tenido que desarrollar un esfuerzo largo y sostenido.

Es necesario además de la conservación de la condición física general, que el jugador de baloncesto realice un trabajo específico de desarrollo de estos factores de condición física.

Además hay que precisar que las aptitudes tácticas y técnicas más espectaculares quedan prácticamente sin valor en el marco de la competición si no van a la par con un entrenamiento de la resistencia. Siguiendo este principio, indicamos aquí algunos medios sencillos de entrenamiento específico de la condición física.

<p><i>Entrenamiento general de la condición física (Condición física de base)</i> FUERZA DE SALTO</p>	
<p>1 Fuerza de base (saltos con los dos pies): Carrera de obstáculos. Distancia entre los obstáculos de 1 a 1,5 m. Altura de los obstáculos de 80 a 110 cm, según la constitución de los jugadores, número de obstáculos: 6 a 10. Saltar a pies juntos directamente (sin pausa) por encima de los obstáculos. Ir más despacio a la vuelta. Repetir el ejercicio de 5 a 10 veces.</p>	



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

10.6. De lo conocido a lo desconocido**Un camino hacia el baloncesto orientado en un proceso**

Últimamente hay una gran diversidad de opiniones sobre la forma y la organización de la enseñanza de los juegos deportivos. Hasta se pone en duda el derecho de que los juegos deportivos existan en la enseñanza escolar. Tal como se puede observar en el contenido de nuestro libro, nosotros estamos a favor de jugar baloncesto en los colegios e intentamos demostrar muchos ejemplos para enseñarlo.

En este capítulo queremos presentar un posible procedimiento con «una orientación procesual» para el aprendizaje del baloncesto.

La expresión «orientación procesual» significa aquí que el profesor y los alumnos intentan conjuntamente encontrar un camino, partiendo de un juego conocido, hasta llegar al baloncesto. De esta manera se pueden presentar las diversas características del baloncesto de una manera más inteligible, y así, los alumnos pueden mejorar aquellas capacidades necesarias para el juego. Naturalmente hay que admitir que el «producto final» de este proceso no tiene por qué ser el baloncesto oficial. Propuestas parecidas y en este sentido, las puede encontrar el lector en el capítulo 9. En el presente ejemplo queremos partir de un juego generalmente muy conocido, «el balón detrás de la línea», para, poco a poco, traspassarlo al baloncesto.

La transición del «balón detrás de la línea» al baloncesto se ve facilitada, naturalmente, por el hecho de que las bases de este juego corresponden bastante a las de los juegos deportivos.

El proceso aquí presentado ha de servir como ejemplo y debe, sobre todo, animar a desarrollar ideas propias.

PRIMER PASO

Dos equipos de ocho a diez jugadores juegan a lo largo de toda la pista «balón detrás de la línea». Pasado algún tiempo puede surgir la pregunta, o también el profesor la podría plantear: ¿Todos los compañeros participan por igual en el juego? En general este no es el caso, porque algunos buenos jugadores dominan el juego y se ve dificultada la interacción entre el gran número de jugadores.

Posibles soluciones:

- Como campo de juego, sólo el terreno de voleibol, de modo que no pueden jugar muchos alumnos a la vez.
- Dividir la pista en franjas transversales.
- Juego sólo hacia una línea —análogo al baloncesto en una sola canasta.

SEGUNDO PASO

Partiendo de la última propuesta, se juega con cinco jugadores por equipo, «balón detrás de la línea» sobre una sola línea.

Aquí, según nuestras experiencias, surgirán muchas preguntas:

- ¿Qué significa «sobre una sola línea»? ¿Cuándo pueden marcar los defensas?
- ¿Se puede correr con el balón en las manos?
- ¿Cuántas veces seguidas se puede recibir un pase?
- ¿Se puede botar el balón?
- ¿Cuándo comete falta un jugador?

Posibles soluciones:

- Después de la pérdida del balón (o después de haber tocado la línea con el balón), los defensas tienen que jugar el balón sobre una determinada distancia, antes de iniciar su ataque.
- No se debe correr con el balón en las manos.
- No se debería botar mucho el balón para que puedan jugar todos.
- No se debe empujar, agarrar o pegar —a través de un juego posicional inteligente se intenta evitar o interceptar los pases para no tener que recurrir a medidas antirreglamentarias.

TERCER PASO

Ahora se intenta realizar el mismo juego según las soluciones propuestas. Pero aun así surgirán nuevos problemas:

- Puesto que no se puede botar, ¿los jugadores se tiran con el balón en las manos, detrás de la línea de meta? Peligro a lesionarse.
- De todas formas, toda la línea como meta es demasiado fácil; no se la puede proteger por completo; los atacantes tienen ventaja.
- Sin poder botar, el pase resultará muy difícil. Además: ¿cuánto tiempo se puede tener el balón en las manos? Puesto que no se puede botar, los defensas podrían cometer faltas más fácilmente.

Posibles soluciones:

- Se vuelve a permitir botar el balón.
- Se limita la línea de meta a una cierta longitud (p. ej.: la línea de fondo de la zona de baloncesto).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.