



# ASIGNATURA DE BALONCESTO 2º CURSO



TEMA 7. Medios tácticos y técnicos colectivos:

A) PASAR A UN COMPAÑERO

**Ana Concepción Jiménez Sánchez**

**Profesora de Baloncesto. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid**



# TEMA 7. A) PASAR A UN COMPAÑERO



- 1. La importancia de pasar a un compañero/a**
- 2. Tipos de pases en Baloncesto**
- 3. Pasar y recibir en estático y movimiento**



## 1. LA IMPORTANCIA DE PASAR A UN COMPAÑERO

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- En Baloncesto, pasar rápido a un compañero/a que esté bien colocado es una de las acciones más eficaces que se pueden realizar para avanzar a canasta y/o para realizar un lanzamiento en las mejores condiciones.
- Pasar el balón implica una buena coordinación entre el jugador/a que pasa y el jugador/a que recibe el balón.
- Los pases deben ser precisos, rápidos y realizados en el momento oportuno.
- Hay diferentes tipos de pase. La elección de uno u otro está en función de la situación del juego y de la presencia de un defensor/a, e incluso de la distancia del compañero/a que va a recibir el balón.



## 2. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 2.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

- Vamos a citar los pases básicos en la iniciación al Baloncesto:

#### PASE DE PECHO

- Es un pase seguro que se realiza para distancias cortas o medias. Es rápido y recto y preciso.
- El balón parte de la posición de triple amenaza. Se extienden los brazos, terminando en una rotación de las manos y el impulso con los dedos, sobre todo los pulgares.
- Se podrá realizar con dos o una mano.
- Si se realiza este pase a un compañero/a sin defensor, deberá llegar a la altura del abdomen del compañero. Si éste tiene un defensor/a cercano habrá que dirigir el pase a la mano del compañero/a más alejada del defensor/a.



## 2. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

#### PASE DE PECHO

- Es un pase sencillo que suele ser el primero que se enseña en Baloncesto.
- Los errores más frecuentes en la iniciación son:
  - ✓ Abrir los codos al pasar.
  - ✓ Dar los pases “bombeados”.
  - ✓ No graduar la intensidad del pase.
  - ✓ No dar pases a la altura del pecho o abdomen.



## 1. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 2.1. CONCEPTOS BÁSICOS IV

#### PASE PICADO

- Es un pase seguro que se realiza cuando el compañero/a que va a recibir está defendido.
- En el pase picado el balón da un bote antes de llegar al compañero/a que recibe el balón. El balón parte de la posición de triple amenaza y se extienden los brazos, terminando en una rotación de las manos y el impulso con los dedos, sobre todo los pulgares. El bote debe realizarse a una distancia que permita recibir el balón a la altura del abdomen del compañero.
- Este pase es idóneo cuando se realizan fintas con “puerta atrás”, o para dar pases interiores.
- Se podrá realizar con dos o una mano.



## 2. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

#### PASE PICADO

- No es un pase complicado pero no será eficaz si no se realiza correctamente y en el momento adecuado.
- Los errores más frecuentes en la iniciación son:
  - ✓ Abrir los codos al pasar.
  - ✓ El balón da un bote muy cerca, o muy lejos del compañero que recibe.
  - ✓ No graduar la intensidad del pase.
  - ✓ Al iniciar el pase elevar los brazos y golpear el balón contra el suelo.



## 1. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 2.1. CONCEPTOS BÁSICOS IV

#### PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

- Es un pase seguro que se realiza con dos manos por encima de la cabeza.
- Desde esta posición el jugador/a siente que tiene protegido el balón cuando hay un defensor.

#### PASE DE MANO A MANO O DE ENTREGA

- Es un pase de seguridad que se realiza para mantener la posesión del balón.
- El jugador/a que recibe el balón va al encuentro del compañero/a pasador que, cuando está muy próximo a él, le entregará el balón con una mano.





## 2. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

#### PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

- Como el punto de partida es por encima de la cabeza (y no la posición de triple amenaza), puede dar ventaja al defensor, que tendrá tiempo para estar preparado para un posible lanzamiento, o penetración a canasta del pasador.

#### PASE DE MANO A MANO O DE ENTREGA

- Es preciso que el receptor del pase realice el desplazamiento de aproximación al pasador por detrás de éste. Que no se interponga entre la canasta y el pasador. Además, debe aproximarse y recibir muy cerca de su compañero/a para evitar que se interponga el defensor/a.



## 1. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 2.1. CONCEPTOS BÁSICOS V

#### PASE DE BÉISBOL

- Es un pase largo a un compañero/a que está alejado del pasador. Favorece la transición rápida del campo de defensa al campo de ataque.
- Para realizar el pase, el balón se sube con dos manos a un lateral de la cabeza, a la altura de la oreja de la mano que va a pasar. La mano que pasa se sitúa en la parte posterior del balón y se extiende el brazo realizando el pase largo que llevará una trayectoria parabólica.
- En el inicio del pase, estará adelantado el pie contrario a la mano de pase.



## 2. TIPOS DE PASES EN BALONCESTO

### 1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

#### PASE DE BÉISBOL

- El pie adelantado, el contrario a la mano de pase, favorece la coordinación del pase de béisbol.
- Es importante que se realice el pase con una mano.
- La mano de pase no debería sobrepasar, hacia atrás, la línea de la cabeza.
- Aunque el pase lleva una trayectoria parabólica, ésta no debe ser muy pronunciada.



## 3. PASAR Y RECIBIR EN ESTÁTICO Y MOVIMIENTO

### 3.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- El jugador/a que pasa y el que recibe el balón debe estar coordinados.
- Cuando el receptor no se encuentra defendido y está estático se le podrá pasar a la altura del pecho o abdomen.
- Cuando el receptor tiene un defensor próximo tendrá que recibir con la mano más alejada de éste. Extenderá el brazo a la altura del hombro y colocará la mano con la palma orientada hacia el pasador.
- Se “pide” el balón con una mano, pero se recibe el balón con dos.



## 3. PASAR Y RECIBIR EN MOVIMIENTO

### 3.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

- Cuando los jugadores/as están realizando un pase y ambos están desplazándose habrá que tener en cuenta los aspectos reglamentarios y tácticos para ser eficaces en sus acciones:
- **El jugador/a que pasa en movimiento**
  - ✓ Si recibió en movimiento anteriormente, sólo se le permite dos apoyos antes de realizar el pase.
  - ✓ Si recibió anteriormente con un pie en contacto con el suelo, sólo se le permite un apoyo antes de realizar el pase.
  - ✓ Sus desplazamientos para avanzar a canasta son frontales y no laterales.
  - ✓ Debe realizar pases adelantados. El pase debe llegar a la altura de la mano adelantada del compañero/a receptor.



## 3. PASAR Y RECIBIR EN MOVIMIENTO

### 3.1. CONCEPTOS BÁSICOS III

- El jugador/a que recibe el pase en movimiento

- ✓ Sus desplazamientos para avanzar a canasta son frontales y no laterales.
- ✓ Debe “pedir el balón” con el brazo adelantado el más alejado de un posible defensor. Este brazo se eleva extendido a la altura de hombro con la palma de la mano orientada hacia el compañero que le pasa el balón.
- ✓ Se “pide” el balón con una mano, pero se recibe con dos.



## 1.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Fomentar el conocimiento técnico, táctico y reglamentario de los pases. Incentivar la búsqueda de referencias bibliográficas sobre este tema.
- Proponer múltiples tareas, ejercicios que focalicen la atención en la correcta realización de los pases y recepciones.
- La realización de juegos que fomenten los pases y recepciones en presencia de jugadores defensores incrementa las capacidades de percepción y decisión en Baloncesto.
- Situar al alumnado universitario en el papel de entrenador, seleccionando ejercicios y juegos específicos; proponiéndolos a un grupo de compañeros/as como si fuera su equipo de jugadores/as; ofreciendo información sobre las actividades realizadas y modificando aquellos aspectos que no cumplen los objetivos previstos.



## TEMA 7. Medios tácticos y técnicos colectivos:

### B). DESPLAZARSE SIN BALÓN

- 1. Cambios de ritmo y cambios de dirección sin balón**
- 2. Fintas de recepción**





- El objetivo de los jugadores/as que no tienen balón es colaborar con el jugador/a que lo tiene para conseguir una canasta en las mejores condiciones.

## **Cuando los atacantes están lejos de la canasta y no tienen defensores/as cercanos**

El objetivo prioritario del jugador/a con balón será el avanzar hacia el aro lo más rápido que se pueda, desplazándose en línea recta a través del bote de velocidad y, mejor aún, con pases precisos. El jugador/a sin balón debe “pedir el balón” para recibir en movimiento con garantías.

## **Cuando los atacantes están lejos de la canasta y al menos el jugador/a sin balón tiene un defensor/a cercano.**

Si el atacante sin balón tiene dificultades para avanzar hacia la canasta y recibir el balón de su compañero/a, puesto que el defensor/a se lo impide, deberá desmarcarse del defensor/a para recibir el balón. A ser posible, ese desmarque se realizará avanzando hacia el aro. Los recursos técnicos y tácticos que el atacante sin balón puede realizar para desmarcarse cuando está defendido son:

- ✓ Los cambios de ritmo.
- ✓ Los cambios de dirección sin balón.



## 1. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS

#### Los cambios de ritmo

- Son una combinación de distintos cambios de velocidad, con la intención de desmarcarse del defensor/a y poder recibir el balón en buenas condiciones. Se pretende alejarse del defensor/a, a la vez que se progresa hacia el aro, siempre que sea posible.

#### Los cambios de dirección sin balón

- Con la misma intención de desmarcarse, el jugador/a puede realizar cambios de dirección normal, y cambios de dirección de reverso o pivote. Se hace creer al defensor/a que se va a realizar un desplazamiento hacia un lado, y si reacciona dicho defensor/a, se cambia la trayectoria con un cambio de ritmo.
- En los cambios de dirección, el jugador/a inicia la acción en un lugar del campo de juego y recibe en otro lugar distinto.



## 1. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

#### Cambio de dirección normal

- El atacante sin balón se desplaza hacia un lado, arrastrando al defensor/a, y realiza una ligera parada, siendo el pie adelantado el contrario a la dirección que va a tomar inmediatamente. El peso del cuerpo recae en el pie adelantado. Se giran los pies y el adelantado se interpone por delante del defensor, saliendo con un cambio de ritmo, pidiendo el balón con el brazo adelantado.

#### Cambio de dirección de reverso o pivote

- Este cambio de dirección es muy eficaz cuando el defensor/a está muy próximo. El inicio es como en el cambio de dirección normal, pero al realizar la parada el pie adelantado va a ser el mismo que la trayectoria que se va a seguir después del cambio de ritmo (si voy a ir hacia el lado derecho, el pie adelantado será el derecho y viceversa). El peso del cuerpo recae sobre el pie adelantado. A partir de ahí, se realiza un pivote, dando la espalda al defensor/a, girando rápidamente y realizando un cambio de ritmo para desmarcarse de dicho defensor/a.



# TEMA 7. B) DESPLAZARSE SIN BALÓN



## 1. CAMBIOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

### 1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- No siempre el jugador/a sin balón que está defendido tiene como único objetivo desmarcarse para recibir el balón. También lo puede hacer para alejarse del jugador/a con balón (dejándole espacio para que él pueda realizar un 1x1). En otros casos, será para apoyar al jugador/a con balón, si éste lo necesita, acercándose a él y recibir con un pase de mano a mano. Por último, también podrá ir a bloquear para obtener ventaja sobre la defensa.



## 2. FINTAS DE RECEPCIÓN

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS

**Cuando los atacantes están cerca de la canasta y al menos el jugador/a sin balón tiene un defensor/a cercano:**

- En este caso, el jugador/a sin balón podrá realizar cambios de ritmo y de dirección (para desmarcarse y recibir en un lugar distinto de su posición de origen), o bien realizar fintas de recepción.

#### Las fintas de recepción

Son desmarques que se utilizan cuando los atacantes están defendidos cerca de la canasta. Se utilizan para recibir el balón en el mismo lugar donde el jugador comienza su movimiento. Podemos distinguir cuatro fintas de recepción:

- ✓ Finta de recepción normal.
- ✓ Finta de recepción con puerta atrás.
- ✓ Finta de recepción de pivote.
- ✓ Finta de recepción ganando la posición.



## 2. FINTAS DE RECEPCIÓN

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS II

#### Finta de recepción normal

- El punto de partida suele ser desde fuera del área restringida. El atacante sin balón inicia un desplazamiento hacia el aro. Si el defensor/a le sigue, realiza una parada, siendo el pie adelantado el más alejado del jugador con balón. En ese momento, gira los pies 180º y realiza un desplazamiento, con cambio de ritmo, hacia el mismo lugar del que había partido, pidiendo el balón con la mano más alejada del defensor.



## 2. FINTAS DE RECEPCIÓN

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS III

#### Finta de recepción con puerta atrás

- El jugador/a puede iniciar esta acción realizando la finta de recepción normal. Si al salir pidiendo el balón, el defensor/a está muy próximo, realizará un nuevo cambio de ritmo desplazándose de nuevo hacia el aro para recibir el balón.
- También se puede realizar la puerta atrás sin hacer la finta de recepción normal completamente. El jugador/a sin balón, desde el inicio, si tiene muy próximo a su defensor puede realizar un cambio de ritmo hacia el aro. Si deja al defensor/a atrás, podrá recibir el balón cerca del aro sin problemas.



## 2. FINTAS DE RECEPCIÓN

### 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS IV

#### Finta de recepción de pivote

• Es muy semejante a la finta de recepción normal. Se diferencia porque al realizar la parada, el jugador/a sin balón pivota dando la espalda al defensor/a. A partir de ahí, cambio de ritmo desplazándose hacia fuera, pidiendo el balón.

#### Finta de recepción ganando la posición

• El jugador/a sin balón inicia su desplazamiento hacia el aro. Tras la parada, teniendo adelantado el pie más lejano del jugador con balón, el atacante cruza la pierna adelantada por delante del defensor/a y se protege con el brazo del mismo lado para impedir que el defensor/a intercepte el pase. Con la mano contraria pide el balón. Es posible que reciba en esa posición, o que a partir de dicha acción realice un desplazamiento hacia fuera para recibir en el lugar de partida.





## 2. FINTAS DE RECEPCIÓN

### 1.3. TAREAS PROPUESTAS PARA EL ALUMNADO

- Plantear situaciones de juego con más atacantes que defensores/as, por ejemplo 2x1 donde los jugadores/as sientan la necesidad de desmarcarse para recibir el balón, dejar espacios libres, o bien ocupar nuevos espacios.
- Realizar ejercicios y ruedas en donde los jugadores deban realizar fintas de recepción para recibir el balón.
- Plantear situaciones de juego con igualdad de atacantes y defensores/as, por ejemplo 2x2, 3x3, limitando la posibilidad de botar de los jugadores/as que atacan para fomentar los pases y los desmarques si los jugadores/as están estrechamente defendidos.



## TEMA 7. C) SITUACIONES DE SUPERIORIDAD OFENSIVA 2X1



# TEMA 7. C) SITUACIONES DE SUPERIORIDAD OFENSIVA 2X1

## 1.1. CONCEPTOS BÁSICOS

- El juego de ataque del Baloncesto tiene como objetivo lograr situaciones de ventaja sobre el equipo que defiende. Plantear situaciones en las que el número de atacantes sea superior a la de los defensores, lógicamente, facilita las acciones, tanto para avanzar hacia la canasta, si los atacantes se encuentran lejos de ella, como para encestar.
- En Baloncesto el Contraataque es uno de los objetivos prioritarios del juego, precisamente porque la finalización de éste persigue el lanzar a canasta con una superioridad ofensiva (1x0, 2x1, 3x1, 3x2...etc). Es conveniente que los jugadores/as participantes sepan “leer el juego” y lograr que el balón llegue al atacante mejor situado y libre de defensor/a para que se consiga la canasta.



# TEMA 7. C) SITUACIONES DE SUPERIORIDAD OFENSIVA 2X1



## 1.2. ASPECTOS RELEVANTES:

- El contraataque es muy importante en Baloncesto y es conveniente familiarizar a los jugadores/as principiantes con este tipo de juego, entre otros aspectos por las situaciones de superioridad de los atacantes sobre los defensores/as....
- Pero, como entrenadores/as, con el fin de mejorar el juego de ataque, también es importante plantear gran variedad de ejercicios y juegos que impliquen una superioridad numérica. Con estas actividades se pretende facilitar fundamentalmente la percepción del juego y las tomas de decisión. Del mismo modo, puede ayudar a la realización de las acciones técnicas seleccionadas por los jugadores/as.