

FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEL BALONCESTO

La táctica está basada en la toma de decisión y en la aplicación de los fundamentos individuales a una situación real de juego.

Para Mahlo (1969), "la táctica es la combinación significativa, más o menos complicada, de los diversos procesos motores y psíquicos indispensables, para la solución de un problema nacido de la propia situación de juego y es un componente indisoluble de la actividad".

Antón (1998), define la táctica como "todas las acciones motrices inteligentes realizadas en el juego con adecuado ajuste espacio-temporal, resultado de la observación de situaciones previas de compañeros y adversarios, y de sus modificaciones espaciales posturales, adecuándose a las reglas del juego".

Podemos clasificar la táctica en tres partes

Táctica individual

Son decisiones que tiene que tomar el jugador de manera individual, son por tanto situaciones de 1 contra 1. Estas situaciones se dan a lo largo del partido, tanto en defensa como en ataque.

1c1 en defensa

El 1 contra 1 es la situación más básica del baloncesto, en defensa nuestro objetivo será dificultar los movimientos de nuestro rival.

Podemos forzar a nuestro oponente a

- Botar con la mano débil. Esto lo podemos hacer tanto en el momento de la recepción como en el desplazamiento por la pista.
- Dejar tirar. Una de las defensas individuales básicas, es conceder el lanzamiento a larga distancia.
- Dirigir al atacante a la banda. Cuando el atacante lo obligamos a jugar por un costado le reducimos las posibilidades de combinar con sus compañeros.

La posición en defensa es uno de los aspectos importantes, detalles a tener en cuenta:

- Espalda casi recta, cadera baja y de espaldas a la propia canasta.
- Las piernas abiertas y ligeramente flexionadas a la altura de la rodilla.
- La cabeza debe estar alta, centrada y mirando al frente.
- Los pies tienen que estar separados para dar estabilidad y cuando necesitemos desplazarnos lateralmente colocarlos paralelamente y empezar moviendo el pie más cercano hacia donde nos queremos mover.

- Al desplazarse no hay que levantar mucho los pies del suelo ni cruzarlos para evitar caídas.
- El juego de pies permite la utilización de pasos cortos y largos para superar al oponente.
- Los brazos se utilizan para obstruir los tiros a canasta, interceptar y dificultar los pases.
- Los ojos tienen que estar con la mirada al frente, pero manteniendo una visión periférica hacia el balón y el jugador contrario.

Esta posición de defensa, al mantener el peso del cuerpo bien distribuido facilita la rapidez de movimientos en cualquier dirección.

1c1 en ataque

Leer la defensa es fundamental para las situaciones de 1 contra 1. Aunque en primer lugar tenemos que ver a nuestro defensor directo, también debemos analizar la colocación del resto del equipo.

Debemos elegir el momento exacto, donde podamos aprovechar nuestra ventaja y ayudándonos de nuestros fundamentos técnicos.

Algunos aspectos importantes de la posición ofensiva son:

- Las piernas separadas, una más adelantada que la otra mirando hacia la canasta de baloncesto del equipo contrario.
- El balón cerca del pecho sujeto con ambas manos.
- Toma rápida de decisiones y movimientos o acción en función de si es tiro a canasta, pase del balón a otro jugador o avance hacia el campo contrario.

Táctica colectiva

Son situaciones en las que no se ponen en juego los 5 componentes de los equipos, situaciones parciales como los 2c2 donde se utilizan pequeños fundamentos de equipo que ayudan a resolver las situaciones de juego.

Fundamentos defensivos de equipo

Los objetivos fundamentales de la defensa en baloncesto son conseguir evitar que el rival enceste, frenar la progresión del rival hacia nuestro aro, ralentizar las acciones rivales y dificultar sus tomas de decisión.

La defensa empieza en el momento que el equipo ya no tiene control de balón. Justo cuando se está produciendo un tiro, sin importar si es enceestado o no. La defensa está presente en el atacante pensando siempre en el Balance Defensivo.

La Defensa finaliza con éxito tras una recuperación de balón, ya sea por robo/recuperación (en bote, de pase o tiro taponado) o por pérdida rival. También puede finalizar tras capturar un rebote defensivo (aunque ya se habrá concedido al

rival la oportunidad de marcar). Otra manera de finalizar es tras encestar el rival una canasta cuando el rival encesta.

Principios básicos de la defensa en equipo

Varios conceptos básicos sobre los que podemos trabajar nuestra defensa de equipo son:

- El equilibrio corporal y la rapidez.
- La visión.
- El concepto de lado fuerte y lado débil.
- La posición entre el atacante y la canasta.
- La posición entre el balón y el atacante.
- La posición del cuerpo en la trayectoria del atacante.
- Agresividad defensiva

Es la acción defensiva que se produce cuando un defensor abandona a su hombre y corre hacia el atacante en posesión del balón con el objetivo de que agote su bote o lo pase cuando le vea llegar.

Balance defensivo de equipo

Es el momento de transición en el que un equipo pasa de atacar a defender. El cambio se inicia por una pérdida, luego de un lanzamiento convertido o de un tiro fallado sin capturar el rebote ofensivo.

Defensa de equipo en el perímetro

Con esta defensa pretendemos dificultar la circulación de balón, los cortes a la canasta, las penetraciones y los tiros en el perímetro, con conceptos de equipo.

Defensa de equipo en el poste

Cuando un jugador recibe el balón en el poste bajo, puede ser una amenaza clara para la defensa, esta situación provoca varias situaciones a tener en cuenta.

- Provoca muchas oportunidades de sacar faltas personales
- Permite situaciones de tiro de alto porcentaje
- Genera tiros abiertos para sus compañeros

La defensa por tanto intentará evitar esta situación mediante una defensa colectiva. Los defensores de perímetro pondrán presión en la circulación del balón tratando de evitar, dificultar o retrasar que el balón llegue a las áreas laterales, por debajo de la línea de tiros libres.

Si el balón llegase al poste bajo, el defensor deberá poner presión sobre el balón para dificultar la lectura del pase.

Defensa de equipo en el pick and roll

La defensa de esta situación del juego tan habitual en el baloncesto se puede dividir en varios aspectos:

Impedir el bloqueo

Conseguir que no se realice en buenas condiciones. Cuando un jugador va a realizar un bloqueo el defensor debe colocarse delante y producirle un pequeño contacto, para variar los ángulos de bloqueo.

Avisar del bloqueo

Momentos antes de producirse el bloqueo, se debe avisar al bloqueado y al equipo de la existencia del bloqueo gritando ¡Bloqueo!, e indicando el lado por el cual se va a producir (derecha o izquierda)

Anular la ventaja del bloqueado

El jugador que recibe el bloqueo realizará el movimiento preferido del entrenador y entre él y el defensor anular la ventaja de este. Si el jugador sale de tercer hombre y el que recibe el bloqueo es peligroso, lo normal es que el defensor del bloqueador realice un flash para evitar que la ventaja se haga efectiva.

Anular la ventaja del bloqueador

Depende de su defensor, de un tercer hombre y del jugador que defienda el balón, pues si está suficientemente presionado, éste verá con más dificultad el pase.

En orden de prioridades primero nos ocupamos del aro y luego de los tiros de larga distancia

Defensa de equipo en el bloqueo indirecto

Rebote defensivo de equipo

El rebote defensivo es un concepto clave en el baloncesto. No existe una buena defensa que no culmine con la captura del rebote. Este nos proporciona la posesión del balón y evita que el contrario obtenga segundas oportunidades para anotar.

Fundamentos ofensivos de equipo

Es la consecución de varias acciones (desmarcarse, pasar, botar -incluso poner bloqueos) con el objetivo de crear un tiempo y distancias suficientes para poder tirar a canasta con el mayor porcentaje de enceste posible. Se puede empezar a atacar desde que cogemos un rebote defensivo en nuestro campo defensivo o incluso en campo ofensivo tras una recuperación (fruto de una defensa presionada exitosa).

Se podrían nombrar 3 estilos de juego diferentes: - Juego libre por conceptos: no hay ninguna jugada ni sistema en juego. Tan sólo conceptos. Los jugadores tienen

unas indicaciones básicas y las llevan a cabo sobre la marcha. - Sistemas o jugadas abiertas: Probablemente el estilo de juego utilizado. Los jugadores saben qué tienen que hacer exactamente y van tomando las decisiones sabiendo las alternativas existentes en caso de encontrar oposición. - Romper el sistema o jugada es el momento en el que un jugador ha encontrado una ventaja y decide explotarla. Todo sistema está bien roto cuando el jugador ha encontrado la ventaja de tiempo y espacio (a no confundir con un jugador que decide jugársela sin haber hecho una lectura óptima del juego colectivo).

Principios básicos del ataque de equipo

- El equilibrio corporal y la rapidez.
- La visión.
- La flexión y extensión del brazo, la muñeca y los dedos.
- Atacar la canasta cuando nuestro defensor no esté situado entre el balón y la canasta.

Contraataque

El concepto de contraataque en baloncesto se basa fundamentalmente en la respuesta ofensiva veloz frente al avance del rival. Es decir, responder lo más rápido posible, con acciones efectivas, las acciones defensivas del equipo oponente. Estos dos conceptos: velocidad y efectividad son elementos clave en la ejecución del contraataque

No obstante, el hecho de ejecutar acciones veloces implica un mayor grado de dificultad, por lo tanto, la efectividad de nuestros contraataques vendrá condicionada por la capacitación técnica de nuestros jugadores. Otro factor importante en la aplicación del contraataque es el nivel de condición física de nuestros jugadores. En este sentido, la velocidad y la resistencia son capacidades físicas vitales.

También consideramos importante la utilización del contraataque en equipos de formación con jugadores jóvenes. Evidentemente y por las razones expuestas anteriormente, los jugadores jóvenes con una capacidad técnica y física por desarrollar cometerán muchos errores de ejecución en el desarrollo del contraataque, pero éste es un elemento fundamental para poder desarrollar la creatividad y fomentar la toma de decisión de los jóvenes talentos.

Como aspectos más importantes a tener en cuenta en el desarrollo del contraataque y la transición destacamos los siguientes

- a) Evitar en lo posible botar el balón. Siempre que se pueda, realizar el avance y las inversiones del balón mediante pases.
- b) Realizar el primer pase del contraataque en un lado del campo. Posibilita al receptor del pase una visión amplia del espacio, anticipándose a los defensores.

c) Todos y cada uno de los jugadores deben suponer una amenaza para la defensa. Esto facilitará la búsqueda de situaciones ventajosas sobre la defensa, la cual, deberá esforzarse más para evitar la anotación.

d) Tener al menos dos líneas de pase

Rebote ofensivo de equipo

El rebote ofensivo es aquella acción que nos permite recuperar la posesión del balón tras realizar un lanzamiento fallido durante el tiempo que transcurre desde que el balón es rechazado por el aro (o no lo toca, al margen de consideraciones reglamentarias) y hasta que aquel es conquistado por un jugador, sin que el balón haya salido del terreno de juego y este siga vivo.