



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL  
COACHES**

---

**MANUAL PARA ENTRENADORES**

---



**BÁSQUETBOL**

---



---

# ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

---

# BÁSQUETBOL

---

Mensaje del Secretario General de la FIBA	02
Mensaje del Presidente de WABC	03

---

## 1 INTRODUCCIÓN

1.1	Sobre este recurso	04
1.2	Historia breve del básquetbol	06

---

## 2 REGLAS BÁSICAS DEL BÁSQUETBOL

2.1	Sustituciones y tiempos muertos	07
2.2	Desarrollo de un partido	08
2.3	Infracciones	09
2.4	Infracciones de tiempo	11
2.5	Faltas	12

---

## 3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

3.1	Cómo entender los diagramas que se usan en este libro	13
3.2	Glosario de términos comunes en el básquetbol	15

---

## 4 INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

4.1	El punto de partida del entrenador	33
4.2	Las responsabilidades del entrenador	35

---

# PATRICK BAUMANN

---

## SECRETARIO GENERAL DE LA FIBA

---



La FIBA aprecia en toda su extensión la enorme importancia que tiene el básquetbol en el desarrollo de los jóvenes y el papel fundamental que juegan los entrenadores en ese sentido. Al trabajar diariamente con los jugadores, los entrenadores son los que deben hacer que la experiencia de jugar al básquetbol beneficie a hombres, mujeres, niños y niñas. En consonancia con eso, el objetivo del programa para entrenadores de jugadores jóvenes de la FIBA es enseñar a los entrenadores cómo deben entender y asumir sus responsabilidades, a la vez que aprenden conceptos y estrategias que les permitan llevar adelante con éxito este emprendimiento con los niños y niñas que tanto dependen de ellos.

Tuve el privilegio de presidir el grupo de trabajo que produjo el libro "Básquetbol para jugadores jóvenes", uno de los recursos más importantes para enseñar el deporte. Desde la primera edición de este libro, publicado en el año 2000, el básquetbol ha seguido creciendo en todo el mundo y la FIBA cuenta ahora con 215 federaciones nacionales afiliadas, lo que significa que millones de jugadores se dedican a la práctica de nuestro deporte.

Muchos de estos jugadores son niños y adolescentes para quienes el básquetbol puede ser una excelente oportunidad educativa que fomente su desarrollo atlético, personal y social. Entre otras cosas, el básquetbol debe ayudar a desarrollar los valores que hagan de los jóvenes mejores ciudadanos en el futuro, estimulando la coexistencia pacífica y respetuosa entre los pueblos y países del siglo XXI.

Desde la primera publicación del libro, se han producido numerosos avances y cambios en muchos aspectos de nuestro deporte y de la sociedad en general. En 2011, la Asociación Internacional de Entrenadores de Baloncesto (WABC) llevó adelante una serie de clínicas mundiales para entrenadores que permitió que miles de ellos se informaran sobre las tendencias y prácticas actuales. Este libro, junto con esas clínicas, dará a los lectores las herramientas metodológicas y pedagógicas que necesitan para marcar la diferencia en las vidas de los atletas jóvenes de básquetbol de todo el mundo.

# PATRICK HUNT

## PRESIDENTE, ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENTRENADORES DE BALONCESTO (WABC)



El objetivo de la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto (WABC) es mejorar el estándar del juego mediante el perfeccionamiento de la práctica de quienes enseñan el deporte. Este libro, junto con recursos tales como las clínicas mundiales para entrenadores presentadas en 2011, ha sido diseñado como el fundamento sobre el cual todos los entrenadores pueden edificar sus propias filosofías de entrenamiento.

La función del entrenador de básquetbol no es solamente mejorar las habilidades de cada atleta y su comprensión de las varias tácticas del juego. Su papel también implica desarrollar a cada atleta como persona. Especialmente cuando se trata de atletas de corta edad, los entrenadores deberían procurar infundir amor por el juego en cada jugador y un deseo de jugar y aprender sobre el deporte.

Ha sido un absoluto placer ser el jefe de redacción y presidente del grupo de trabajo para este libro. Estoy sumamente agradecido por las valiosas contribuciones del grupo de trabajo, las cuales complementan y mejoran aún más el excelente trabajo de los autores originales.

Este libro constituye un inmejorable recurso para entrenadores de todos los niveles y es uno de los fundamentos de otras iniciativas clave de la WABC, entre ellas las clínicas mundiales para entrenadores, nuestra página web de la FIBA para entrenadores y nuestras plataformas en las redes sociales. La FIBA y la WABC están determinadas a seguir apoyando y fomentando el desarrollo profesional de los entrenadores, y nos complace presentar este recurso como parte de ese compromiso.

El aprendizaje es un cambio en la conducta que se deriva de la experiencia. Los entrenadores tienen la responsabilidad de brindar experiencias enriquecedoras que permitan a los jugadores mejorar y progresar. Este libro dará a los entrenadores información y técnicas no solamente para mejorar las habilidades y comprensión de los jugadores, sino también para que formen su carácter y aprendan valores que les permita tener éxito en la vida y en nuestro maravilloso juego mundial.

Entrenar a jugadores juveniles no es lo mismo que entrenar a un equipo profesional, y también es distinto a entrenar atletas adultos. De hecho, cada atleta es distinto y el entrenador debe tener las habilidades necesarias para evaluar las necesidades de desarrollo de cada jugador y satisfacerlas, dentro del contexto del equipo general.

Los entrenadores de jugadores jóvenes deben tener en cuenta los aspectos de desarrollo físico, emocional y social de cada uno de ellos y ser capaces de tener una perspectiva a más largo plazo sobre las acciones de todos los días.

Es un papel exigente, pero puede ser profundamente gratificante.

Recomiendo este libro a todos los entrenadores.

*Patrick Hunt.*

# 1 INTRODUCCIÓN

## 1.1 SOBRE ESTE RECURSO

*En 2000 la FIBA publicó un libro excelente con el objetivo de capacitar a los entrenadores de jugadores de básquetbol jóvenes. Ese libro, “Básquetbol para jugadores jóvenes”, constituyó el fundamento del programa de la FIBA para enseñar las habilidades y tácticas del básquetbol.*

El actual Secretario General de la FIBA, el Sr. Patrick Baumann, y el Sr. Antón María Comas (el entonces presidente de la Asociación Europea de Entrenadores de Baloncesto), presidieron el grupo de trabajo que produjo el libro. Los autores de este libro fueron los Sres. Aleksander Avakumovic, Maurizio Mondoni y Laszlo Killik y la Dr. María Buceta, y el hecho de que el libro continúe siendo uno de los recursos más importantes sobre enseñanza de básquetbol desde su publicación no es más que un testimonio de su experiencia. Ha sido traducido a varios idiomas.

En 2013 la publicación fue analizada por la Asociación Internacional de Entrenadores de Baloncesto, presidida por Patrick Hunt y Zoran Radovic, director de desarrollo deportivo de la FIBA. La revisión confirmó que el libro seguía siendo un excelente recurso para entrenadores, si bien destacó la necesidad de introducir importantes actualizaciones habida cuenta de lo siguiente:

- Cambios en los aspectos técnicos y tácticos del deporte;
- Avances en diversas áreas, especialmente en el de ciencia y medicina deportiva;
- Impacto de los cambios en las reglas, que incluyen nuevas zonas (de tres segundos), zona del semicírculo de no carga;
- Acceso a varias tecnologías para los entrenadores.

La WABC encargó a un grupo de trabajo la preparación de este recurso para entrenadores de jugadores jóvenes, con referencia a la publicación anterior en la medida de lo necesario. En consecuencia, este libro es una nueva obra, a pesar de que varios de los temas del libro anterior siguen teniendo vigencia.

Patrick Hunt se desempeñó como jefe de redacción del libro, y el principal escritor fue Michael Haynes, quien también hizo las veces de editor. El libro tiene aportes de Neil Gliddon, Peter Lonergan, Michael Haynes, Patrick Hunt, David Munns y Zoran Radovic. Florian Pasquet (Asociado Sénior de Federaciones Nacionales y Deporte de la FIBA) se encargó de la gestión y diseño del libro y lideró el desarrollo del recurso complementario en línea, nuevamente con la asistencia de Michael Haynes.

La FIBA también quiere expresar su agradecimiento a los demás miembros del Comité Ejecutivo de la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto por sus invaluable aportes a este libro:

- Sr. Brooks Meek
- Sr. Michael Schwarz
- Sr. Milan Opacic
- Sr. Veselin Matic

El deporte puede mejorar la autoestima, el autocontrol, la confianza en uno mismo y el concepto de uno mismo, y brinda a los atletas experiencias positivas tales como divertirse, sentirse competentes, recibir el aprecio de otros y, por supuesto, desarrollar las habilidades de básquetbol como atleta principiante.

En tal sentido, el deporte juega un papel fundamental en el desarrollo atlético y humano de los jóvenes, y “los entrenadores contribuyen al desarrollo de los atletas como personas, de los equipos como unidades cohesionadas y de los intereses compartidos de las comunidades. Las actividades de entrenamiento pueden contribuir a alcanzar objetivos sociales al promover la actividad física y la salud.”<sup>1</sup>

Este libro explica el material utilizado en el programa de capacitación para entrenadores de la FIBA:

- Nivel 1: para entrenadores de atletas juveniles en clubes;
- Nivel 2: para entrenadores de atletas juveniles en el ámbito regional;
- Nivel 3: para entrenadores de atletas juveniles en el ámbito nacional.

El libro no se limita únicamente al entrenamiento de atletas juveniles, y muchos de los temas también se exploran en el contexto del entrenamiento de atletas adultos.

El libro explora las funciones del entrenador y analiza de cerca la relación entre el entrenador y el atleta, e insta al entrenador a entender que lo que hace es tan importante, si no más importante, que lo que dice, y a entender su propia personalidad y filosofías y la incidencia de estos factores en su modalidad de entrenamiento.

La obra reconoce que cada atleta es una persona y analiza las diferentes formas en que la gente aprende y de qué manera las diferentes personalidades afectan la manera de enseñar a ese atleta. Un aspecto central de la filosofía de la FIBA es que “un entrenador que unifica a un grupo para la consecución de un fin común o que enseña habilidades de participación para la vida tiene tanto éxito como el entrenador que gana el título de la liga.”<sup>2</sup>

Una de las principales responsabilidades del entrenador “es proteger y respetar la integridad e individualidad de aquellos a quienes entrena. Los entrenadores tienen una responsabilidad especial de salvaguardar y proteger a los niños y jóvenes bajo su cuidado.”<sup>3</sup>

## REFLEXIÓN FINAL:

---

*“El desafío de llevar al máximo la efectividad con varios grupos de atletas y las circunstancias cambiantes es parte del atractivo y la riqueza de la labor del entrenador. Debido a las distintas responsabilidades y los contextos variados, la forma de entrenar y la medida del éxito siempre dependerá de la situación”<sup>4</sup>*

---

1 Marco Internacional de Entrenamiento Deportivo, p. 6, 2013, Cinética Humana.

2 Marco Internacional de Entrenamiento Deportivo, p. 13, 2013, Cinética Humana.

3 Ibid., p. 17.

4 Marco Internacional de Entrenamiento Deportivo, p. 14, 2013, Cinética Humana.

## 1.2 HISTORIA BREVE DEL BÁSQUETBOL

*El básquetbol fue creado por el Dr. James Naismith en 1891 como un deporte de interior destinado a hombres jóvenes que se reunían en la sede de la YMCA de Springfield en Massachusetts.*

*En el primer partido había 9 jugadores en cada equipo tratando de embocar un balón de fútbol en una canasta para duraznos, la cual habían clavado a la pared del gimnasio a 3,048 m (10 pies) de altura.*

El deporte cobró popularidad rápidamente, y a pesar de que la cantidad de jugadores se ha reducido a 5 por equipo, la "canasta" sigue a la misma altura... ¡y el balón sigue siendo redondo! Inicialmente había 13 reglas, y muchas de ellas continuaban siendo parte de las reglas actuales. Algunos cambios que no eran parte de las reglas originales son:

- **El tablero:**  
El gimnasio original tenía un balcón, desde el cual los espectadores podían ver el juego. ¡El tablero se incluyó para evitar que los espectadores bloquearan los tiros!
- **Botes:**  
Las reglas originales establecían que los jugadores tenían que pasar el balón desde el lugar donde la agarraban. Pronto los jugadores comenzaron a "moverse" con el balón, para lo cual lo dejaban caer, cambiaban de posición y luego la volvían a tomar.  
En 1901 los jugadores podían botar el balón una vez (pero luego no podían tirar), y para 1909 se permitieron botes ilimitados.
- **Bloqueo:**  
Las reglas nunca prohibieron esta estrategia. Sin embargo, los primeros bloqueos eran los pilares en los que se apoyaba el techo y que estaban dentro de la zona de juego.
- **Redes de básquetbol:**  
El Dr. Naismith usaba canastas para duraznos para anotar los tantos, y alguien tenía que subir por una escalera

para sacar el balón luego de cada enceste. Afortunadamente, no eran muchos los tantos que se anotaban (el tanteador del primer partido fue 1-0).

La siguiente evolución fue hacer un pequeño orificio en el fondo de la canasta, para poder empujar un palo de madera a través de él para sacar el balón. En 1901 empezó a usarse una red (en sustitución de la canasta) que el balón podía atravesar sin problemas.

### UNO DE LOS DEPORTES MÁS POPULARES DEL MUNDO

Actualmente hay 215 países afiliados a la FIBA, la entidad internacional que se encarga de la difusión y el desarrollo del básquetbol. Esto hace del básquetbol uno de los deportes más populares del mundo.

El básquetbol es un deporte olímpico (para hombres desde 1936 y para mujeres desde 1984) y paralímpico (para hombres desde 1960 y para mujeres desde 1968). Y la disciplina más reciente del deporte (3x3) se juega en los Juegos Olímpicos Juveniles y se está evaluando su inclusión en los Juegos Olímpicos.

La FIBA organiza la Copa Mundial Masculina y el Campeonato Mundial Femenino cada cuatro años y los Campeonatos Mundiales Sub 17 y Sub 19 para hombres y mujeres cada dos años.

La FIBA también ha organizado un circuito mundial 3x3 profesional y un Campeonato Mundial 3x3 para jóvenes y adultos.

# 2 REGLAS BÁSICAS DEL BÁSQUETBOL

## 2.1 SUSTITUCIONES Y TIEMPOS MUERTOS

*En los partidos de básquetbol juegan dos equipos, cada uno con cinco jugadores que están simultáneamente en la cancha. Cada equipo puede tener jugadores adicionales (suplentes) que pueden intercambiarse una cantidad ilimitada de veces.*

*Si un jugador acumula 5 faltas personales en un partido ya no puede seguir jugando. De manera similar, los jugadores pueden ser expulsados (por ejemplo, cuando reciben dos faltas técnicas). Si se le expulsa, el jugador debe abandonar la zona de juego. Si se le expulsa por faltas, puede permanecer en el banco del equipo.*

Las sustituciones pueden hacerse únicamente cuando el partido se detiene, y se efectúan mediante la mesa de anotación, que notifica a los árbitros sobre la solicitud de reemplazar a un jugador. El entrenador debe hacer que los jugadores que ingresarán al partido se "reporten" a la mesa de anotación y soliciten el reemplazo. No debería ser el entrenador quien solicita el reemplazo, a pesar de que con frecuencia es él quien lo hace. El motivo de que sean los jugadores quienes solicitan la sustitución es para que la mesa pueda asegurarse de que el jugador sea correctamente ingresado a la planilla y que esté habilitado para jugar.

Algunas competencias locales podrían tener variaciones en las reglas con respecto al momento para solicitar

reemplazos, y los entrenadores deben familiarizarse con las reglas de la competencia que corresponda.

Un partido de básquetbol se juega en cuatro tiempos (cuartos), y hay una breve pausa entre cada cuarto (la pausa a mitad del partido es más larga). Además, los entrenadores pueden solicitar un tiempo muerto, lo cual les da una pausa de 1 minuto durante la cual pueden hablar con el equipo. El entrenador pide a la mesa que solicite un tiempo muerto, y la mesa notifica a los árbitros.

Las competencias suelen tener reglas variadas en cuanto al momento de solicitar tiempos muertos, y cuántos pueden solicitarse. Los entrenadores deben familiarizarse con las reglas de la competencia en cuestión.

## 2.2 DESARROLLO DE UN PARTIDO

*El entrenador debe asegurarse de que sus jugadores conozcan las reglas del deporte y de que enseñen habilidades de forma tal de que cumplan con las “leyes” del juego. Este capítulo incluye un resumen de las principales reglas.*

Los partidos se juegan entre dos equipos:

- Cada equipo tiene 5 jugadores en la cancha
- Los equipos podrán tener otros jugadores (de 5 a 7) que serán suplentes.
- La cantidad de sustituciones es ilimitada, si bien pueden efectuarse únicamente durante las pausas del juego y son supervisadas por los árbitros. Los jugadores no pueden simplemente entrar y salir cuando deseen.
- Se cobra una “falta” cuando se produce un contacto indebido. Un jugador que haya acumulado 5 faltas no podrá seguir jugando en ese partido (en algunas competencias los jugadores pueden acumular hasta 6 faltas).

Los equipos anotan tantos al encestar el balón en la canasta del oponente. Para anotar un tanto, el balón debe entrar a la canasta desde arriba y atravesar la red.

En la cancha hay un arco, y un tiro desde fuera de este arco (si se encesta) vale 3 puntos. Todos los demás tiros, si se encestan, valen 2 puntos.

El jugador también podría recibir 1, 2 o 3 “tiros libres”, los cuales valen un punto cada uno si se encestan. Los jugadores reciben tiros libres cuando se cobra una falta:

- por contacto con un jugador ofensivo que está tirando;
- por contacto con cualquier jugador si el equipo que comete la falta ya ha acumulado 4 faltas en el cuarto.

Cuando un equipo anota, el oponente recibe el balón para ponerla en juego desde la línea de fondo. El equipo tiene 5 segundos para poner el balón en juego.

El árbitro no necesita tocar el balón.

Los jugadores pueden estar en cualquier parte de la cancha, y todos pueden usar el balón de la misma manera durante el partido. Al moverse por la cancha:

- Las líneas laterales y de fondo están fuera de los límites. Si un jugador tiene el balón y se para en la línea, se considera que el balón está afuera.
- Cuando un jugador salta, mientras está en el aire, se considera que está en el lugar del suelo desde el cual saltó. Es únicamente cuando vuelven a tocar el suelo que estarán en otro lugar. Algunos ejemplos prácticos de esto son:
  - Si un jugador está en la cancha y salta para evitar que un balón se vaya afuera. Si atrapa el balón mientras está en el aire (aun si la el balón ha cruzado la línea), puede volver a tirarla hacia la cancha. Debido a que saltó desde dentro de la cancha, no se considera que el balón esté fuera.
  - De manera similar, si un jugador está parado fuera de la cancha y salta hacia adentro para atrapar el balón mientras está en el aire. El balón está fuera (aun si el jugador había cruzado la línea) debido a que el jugador saltó desde fuera de la cancha y se considera que sigue estando afuera hasta que toca la cancha.
  - Si un jugador tiene el balón fuera de la línea de 3 puntos, salta en el aire para tirar el balón (y lo tira mientras está en el aire), y luego toca la cancha dentro de la línea de 3 puntos, el tiro valdrá 3 puntos si se encesta.

## 2.3 INFRACCIONES

*Vale la pena que los jugadores y entrenadores asistan a un curso básico de arbitraje para entender correctamente las reglas y también darse cuenta de la complejidad del rol del árbitro.*

Las principales infracciones que ocurren en el básquetbol son:

- Pasos;
- Bote ilegal;
- Violación de "campo atrás".

### PASOS

El básquetbol es un deporte muy dinámico, y los jugadores pueden moverse con el balón siempre y cuando estén "botando". Esto garantiza que el básquetbol sea un deporte rápido.

Es fundamental que los jugadores entiendan la importancia del pie de pivote y que puedan determinar qué pie es el pivote.

Cuando el jugador atrapa el balón, el árbitro determina cuál es su pie de pivote según las siguientes reglas:

- Si el jugador atrapa el balón cuando tiene ambos pies en el aire, el primer pie en tocar el piso es el pie de pivote;
- Si el jugador atrapa el balón cuando tiene ambos pies en el aire y toca el piso con ambos pies a la vez, podrá elegir qué pie utilizará como pivote. Cuando levanta un pie, el otro automáticamente pasa a ser el pie de pivote.
- Si el jugador atrapa el balón y tiene un pie en el piso, ese será su pie de pivote.
- Si el jugador atrapa el balón y tiene los dos pies en el piso, podrá elegir cuál es su pie de pivote.

El pie de pivote es importante por lo siguiente:

- Si el jugador quiere botar, el balón deberá dejar su mano ANTES de que el pie de pivote deje de tocar el piso.
- Si el jugador levanta el pie de pivote, deberá pasar el balón o tirar ANTES de volver a tocar el piso con ese pie.

Pasar por alto cualquiera de estas dos reglas equivale a la infracción de caminar. Cabe mencionar que en muchas ligas profesionales existe cierta flexibilidad en cuanto a la infracción de caminar. Sin embargo, los entrenadores deberían enseñar a sus jugadores a mover el balón sin caminar.

### BOTE ILEGAL

Un jugador que tiene el balón puede moverse si bota. El bote es cuando el jugador rebota el balón en el piso con una mano. Cuando el jugador toma el balón con ambas manos el bote termina. El jugador puede cambiar de mano al botar, pero luego de que el balón toca la mano debe rebotar en el piso para que el bote sea válido. El jugador debe botar con la mano encima o al lado del balón. El bote termina si el balón queda "descansando" sobre la mano del jugador (es decir, si tiene la mano debajo de el balón). Si el jugador continúa botando, incurre en una infracción.

### **INFRACCIONES DE "CAMPO ATRÁS"**

La cancha está dividida en dos secciones por una línea central. La mitad al frente de la cancha es aquella en la cual el equipo intenta anotar (cancha del oponente). La mitad de atrás de la cancha es la que el equipo defiende y en la que intenta que su oponente no anote.

Una vez que el balón está en la cancha del oponente, no puede pasarse a la mitad de atrás. Se considera que el balón está en la cancha del oponente en los siguientes casos:

- El balón se pasa a un jugador que tiene uno o ambos pies en la cancha del oponente, quien lo atrapa;
- Cuando al botar un jugador cruza la línea central, se considera que está en la cancha del oponente únicamente cuando toca dicha mitad con ambos pies y con el balón.

---

## 2.4 INFRACCIONES DE TIEMPO

---

*Existen varias infracciones específicas de tiempo, a pesar de que en competencias locales frecuentemente no se penalizan, o se penalizan con cierta flexibilidad. Los entrenadores deben consultar con el administrador de la competencia en cuanto a las reglas específicas que se aplicarán.*

---

Las infracciones de tiempo son las siguientes:

### 3 SEGUNDOS

Una vez que el equipo tiene el balón en la cancha del oponente, un jugador ofensivo no puede estar en la zona por más de 3 segundos. Cuando se hace un tiro, el conteo de 3 segundos se detiene. Si el jugador sale de la zona (con ambos pies), puede reingresar a la zona y tener otros 3 segundos.

### 5 SEGUNDOS

Un jugador con el balón a quien un oponente esté marcando de cerca tiene 5 segundos para pasarlo, hacer un tiro o botar.

### 8 SEGUNDOS

El equipo ofensivo no puede demorar más de 8 segundos para pasar el balón desde su cancha a la cancha del oponente.

### 14 SEGUNDOS

Un equipo que se aprovecha de un rebote ofensivo tiene sólo 14 segundos para intentar hacer un tiro.

### 24 SEGUNDOS

Cuando un equipo toma posesión del balón por primera vez, tiene 24 segundos para intentar hacer un tiro.

Frecuentemente las infracciones de 14 y 24 segundos no se penalizan en las competencias locales o juveniles. Se utiliza un "reloj de posesión" para controlar estos períodos, el cual maneja un cronometrador que se encarga únicamente de eso.

---

## 2.5 FALTAS

---

En general, hay tres tipos de faltas:

- Contacto ilegal
- Contacto antideportivo: cuando un jugador entra en contacto con un oponente y el árbitro estima que no están actuando de manera deportiva
- Falta técnica: cuando un jugador actúa de una manera antideportiva, pero sin entrar en contacto con otro jugador (p. ej., al oponerse a la decisión de un árbitro).

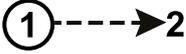
En cualquier partido de básquetbol se produce mucho contacto entre los jugadores. Algunos de los conceptos claves para determinar si el contacto es legal son:

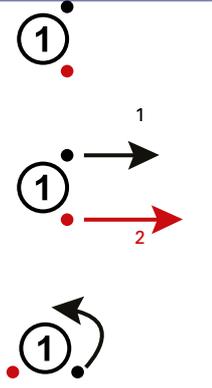
- Una persona bloquea el avance de un oponente. Sin embargo, si el oponente no tiene el balón, la persona tiene que darle suficiente espacio para evitar el contacto.
- Un jugador no debería extender los brazos o piernas fuera de su "cilindro": en otras palabras, se refiere al ancho del cuerpo. Si estiran los brazos o las piernas más allá del ancho de las caderas u hombros y tocan a otro jugador, probablemente sea una falta.
- Si el jugador tiene una buena posición defensiva, la cual deberá haber establecido con ambos pies sobre la cancha (antes del contacto). Deben estar frente a frente con su oponente y haber establecido esta posición antes de entrar en contacto.

# 3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

## 3.1 CÓMO ENTENDER LOS DIAGRAMAS QUE SE USAN EN ESTE LIBRO

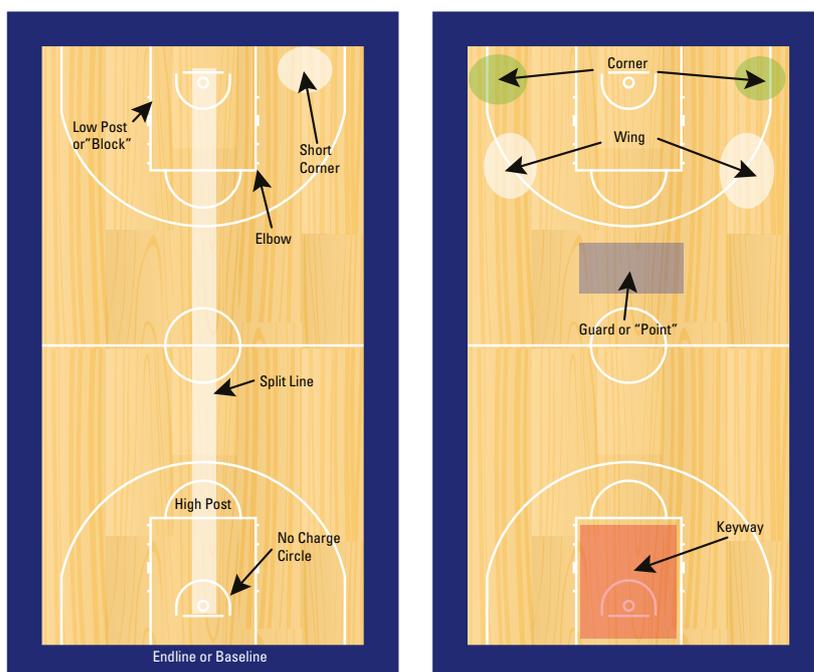
*En los diagramas de este libro se utilizan los siguientes símbolos:*

<b>C</b>	<b>ENTRENADOR</b>	Frecuentemente los entrenadores deben participar activamente en las sesiones de práctica, por ejemplo como pasador o como defensa.
	<b>CONO O MARCADOR</b>	Se coloca en la cancha para designar un punto en el suelo. Podría identificar un área reducida de la cancha para una actividad o dónde debe pararse un jugador.
	<b>ENTREGA</b>	Un jugador pasa corriendo al lado de otro miembro del equipo que tiene el balón, quien se lo pasa. Pasa corriendo cerca del otro jugador, quien sostiene el balón con una mano arriba y otra abajo. Esto hace más fácil que el jugador agarre el balón.
<b>x1</b> 	<b>DEFENSOR</b>	Los defensores están numerados para mostrar a quién están defendiendo (jugador 1) y también su posición: 1 Base 2 Escolta 3 Alero 4 Ala pivot 5 Pivot  Un defensor podría ilustrarse en un ángulo, lo que indica la dirección en la que va. En el ejemplo que se muestra, el jugador defensivo está hacia el lado izquierdo de la página.
<b>1</b>	<b>JUGADOR</b>	La presencia de un número generalmente indica un jugador ofensivo, y nuevamente, el número podría indicar la posición. Sin embargo, en algunas actividades el número podría simplemente indicar una secuencia en la que participarán los jugadores.
	<b>PASE</b>	La línea punteada muestra la trayectoria de un pase, del jugador 1 al jugador 2. También se usa para designar un tiro, cuando apunta hacia la canasta.
	<b>JUGADOR BOTANDO</b>	La trayectoria de un jugador que va botando se muestra con una línea zigzagueante.
	<b>JUGADOR EN MOVIMIENTO</b>	La trayectoria de un jugador en movimiento se muestra con una flecha.
 	<b>JUGADOR CON EL BALÓN</b>	El jugador que tiene el balón se indica con un número dentro de un círculo o con un pequeño punto al lado del jugador. También se utiliza, por ejemplo, si un entrenador tiene el balón.

	<p><b>BLOQUEO / DOS CONTRA UNO</b></p>	<p>El bloqueo se muestra como una línea vertical al final de una línea horizontal. La línea horizontal muestra la trayectoria que recorre el jugador que pone el bloqueo a lo largo de la cancha.</p> <p>También se utiliza para mostrar a un jugador defensivo “bloqueando” a un jugador ofensivo en un rebote.</p> <p>Finalmente, se utiliza para mostrar a dos defensores contra uno, o jugadores defensivos “atrapando” a un jugador que tiene el balón.</p>
	<p><b>PIES DEL JUGADOR</b></p>	<p>La posición de los pies del jugador se ilustra con dos puntos.</p> <p>El movimiento de pies se muestra con flechas y números.</p> <p>Un pivote se muestra como un solo pie en movimiento.</p>

## 3.2 GLOSARIO DE TÉRMINOS COMUNES EN EL BÁSQUETBOL

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRA EN LA CANCHA?



### ÁREAS DE LA CANCHA A LAS QUE LOS ENTRENADORES GENERALMENTE HACEN REFERENCIA:

#### Codo de la zona

cualquiera de los extremos de la línea de tiro libre;

#### Zona neutral - Taco

es donde se alinean jugadores ofensivos que agarran los rebotes durante un tiro libre;

#### Ala

sobre la línea de tres puntos, frente a la línea de tiro libre;

#### Punto

es la parte de arriba de la zona.

#### Poste alto

en la línea de tiro libre;

#### Esquina cortar

entre la zona y la línea de tres puntos, frente a la canasta;

#### Línea de división

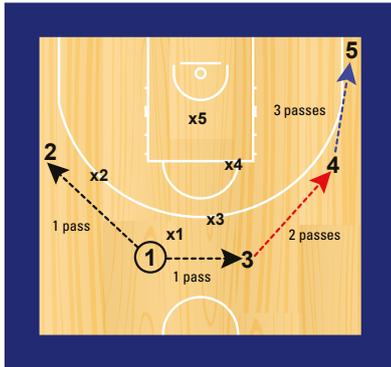
el medio de la cancha. Es la "línea" imaginaria que va de una canasta a la otra.

### ¿QUÉ SIGNIFICAN LAS PALABRAS?

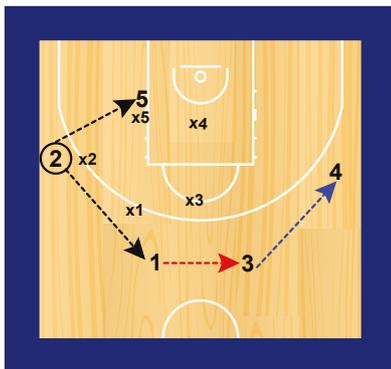
“A un pase de distancia”, “a dos pases de distancia”, etc.

Es la cantidad de pases que separa a un jugador ofensivo del balón; se utiliza para definir la posición de su defensor.

Describe cuán cerca está el jugador ofensivo del balón. En general, cuanto más cerca está un oponente del balón más cerca deberá estar el jugador defensivo.



- Jugador 1 tiene el balón.
- Jugadores 2 y 3 están “a un pase de distancia”
- Jugador 4 está “a dos pases de distancia”
- Jugador 5 está “a tres pases de distancia”

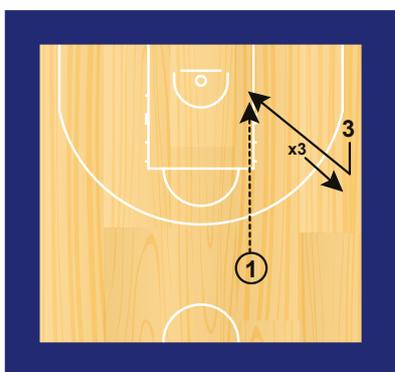


- Jugador 2 tiene el balón.
- Jugadores 1 y 5 están “a un pase de distancia”
- Jugador 3 está “a dos pases de distancia”
- Jugador 4 está “a tres pases de distancia”

### MANO ACTIVA

Al defender contra la persona con el balón, el jugador defensivo debe mantener una mano en frente del balón y la otra mano "activa" para evitar que el jugador pase el balón. Si el jugador está botando, hay que mantener abajo la mano en frente del balón para evitar un pase cruzado y la otra mano en alto para evitar un pase.

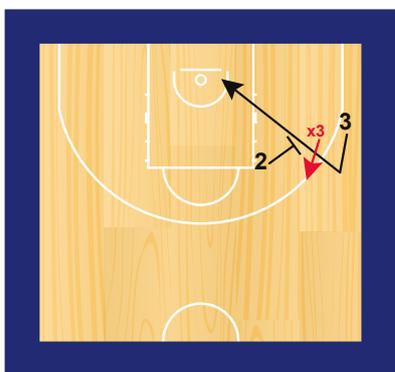
Sin embargo, un error común de los defensores es intentar inclinarse hacia el balón (lo que les hace perder el equilibrio). La "mano activa" funciona en combinación con los pies del defensor: cuando el jugador ofensivo mueve los pies, el defensor debe primero mover los suyos.



### CORTE "PUERTA ATRÁS"

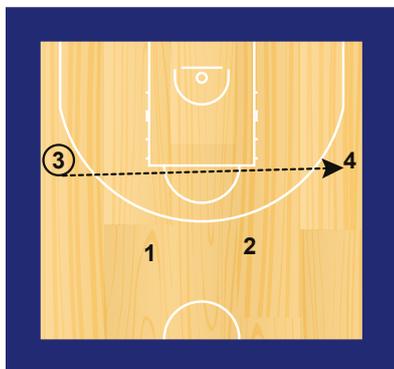
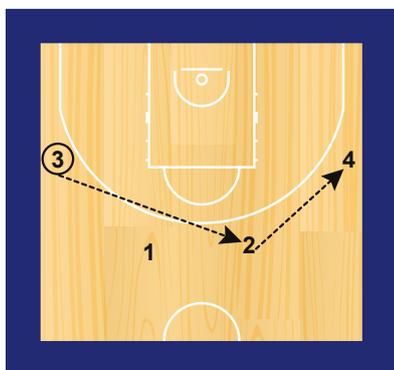
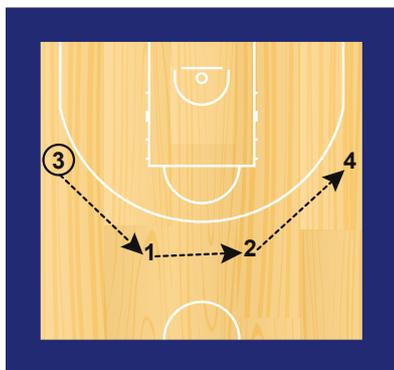
Un corte "puerta atrás" es un corte rápido, generalmente hacia la canasta. El corte se hace cuando un jugador está siendo marcado y no puede recibir un pase.

- Alejarse de la canasta y levantar una mano (para solicitar un pase)
- Apoyarse en el pie que esté más alejado de la canasta y cortar hacia la canasta. NO dar sólo uno o dos pasos



También puede hacerse un "corte hacia atrás" para salir de un bloqueo.

El jugador defensivo puede interponerse en el camino del cortador para que no pueda desplazarse hacia arriba del bloqueo. El cortador avanza hacia el jugador defensivo (como si avanzara cortando por arriba del bloqueo) y luego cambia de dirección para "cortar hacia atrás" hacia la canasta.



### INVERTIR EL BALÓN

Invertir el balón es pasar el balón de un lado al otro de la cancha. Generalmente se hace mediante un pase, a pesar de que también es posible botar. También se denomina “desplazar” el balón.

Los jugadores jóvenes tal vez necesiten hacer varios pases para invertir el balón de un lado al otro de la cancha.

Jugadores de más experiencia podrán hacer pases a distancias mayores, por lo que podrán “invertir el balón” con menos pases.

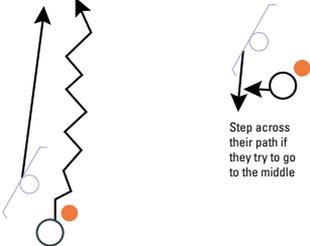
Un pase de un alero a otro es un tipo de movimiento de invertir el balón y se llama un “pase de lado a lado”. Requiere mucha fuerza (especialmente en el músculo del tríceps) y la mayoría de los jugadores jóvenes no pueden hacerlo con eficacia.

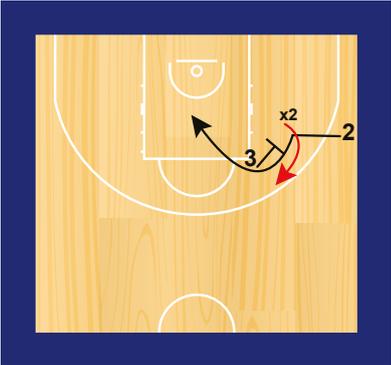
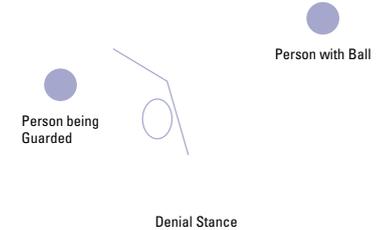
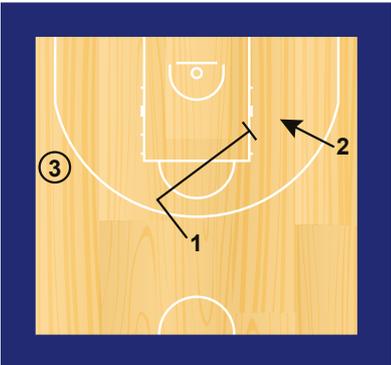


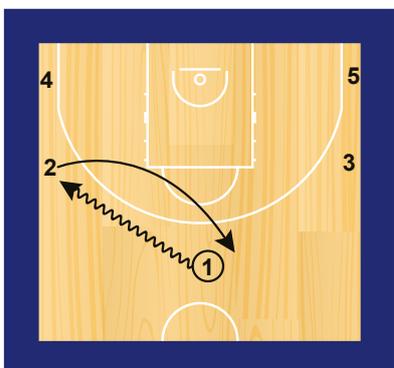
### “DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO”

“Desplazamiento defensivo” se utiliza para describir un juego de pies defensivo. Al moverse lateralmente para cubrir a alguien que tiene el balón, debe enseñarse a los defensores a emplear este tipo de juego de pies, en ocasiones llamado “desplazamiento defensivo”. La premisa es simple: al moverse hacia la derecha, comenzar con el pie derecho. El segundo paso pondrá al jugador nuevamente en equilibrio.

Este juego de pies es importante para “marcar” o contener al jugador que está botando. Sin embargo, el juego de pies es más lento que correr, y los jugadores defensivos podrán dar sólo uno o dos pasos antes de que tengan que comenzar a correr para permanecer adelante del otro jugador.

	<p><b>“CERRAR EL REBOTE” O “BLOQUEO DEFENSIVO”</b></p> <p>Cuando se efectúa un tiro, cada jugador defensivo debe establecer contacto con su jugador e impedirle que tome el rebote. Esto se llama “cerrar el rebote”. Los jugadores deberían colocarse a uno o dos metros de la canasta. Si se acercan demasiado el rebote les pasará por encima de la cabeza.</p>
	<p><b>CONTACTAR CON EL JUGADOR QUE CORTA</b></p> <p>“Contactar con el jugador que corta” es simplemente ponerse en la trayectoria de una persona que se dirige hacia la zona para quedar entre la persona y el balón y obligarla a cortar por detrás del jugador defensivo.</p>
 <p>Step across their path if they try to go to the middle</p>	<p><b>DIRIGIR AL BOTADOR</b></p> <p>Para “dirigir” a un driblador, el jugador defensivo debe ponerse frente al driblador con el pie más cercano al driblador aproximadamente a la altura del hombro de este.</p> <p>La mano más cercana al driblador debería estar baja (para detener un bote cruzado) y la otra mano debería estar a la altura del hombro para impedir un pase. Si el driblador intenta moverse hacia el centro, el jugador defensivo debe interponerse en su trayectoria.</p>
	<p><b>AJUSTARSE AL ATACANTE</b></p> <p>Cuando un jugador ofensivo recibe el balón, el defensor debe correr a velocidad para llegar a la distancia de un brazo de él para el momento en que atrapa el balón. “Ajustarse al atacante” es una habilidad difícil. El jugador defensivo corre a toda velocidad y a medida que se acerca al oponente comienza a avanzar a pasos rápidos y pequeños. La posición de la cabeza es fundamental, ya que afecta el equilibrio del defensor si está inclinada excesivamente hacia adelante o hacia atrás.</p> <p>El defensor debería levantar ambas manos al finalizar el ajustarse al atacante, ya que esto lo ayudará a mantener el equilibrio y estar listo para moverse lateralmente. Si estira una mano hacia delante, será más difícil que pueda moverse lateralmente.</p>
	<p><b>AJUSTARSE AL TIRADOR (LEJOS Y CERCA – EN FUNCIÓN DEL JUGADOR)</b></p> <p>Si el jugador ofensivo que atrapa el balón es un “anotador”, el jugador defensivo podría hacer un ajuste al par “largo” y pasar corriendo a su lado para poder presionar el tiro. Si el jugador ofensivo es un jugador de “penetración”, el jugador defensivo podría efectuar un ajuste al par “corto” y detenerse a 2 o 3 m frente a él para impedir cualquier penetración a canasta.</p>

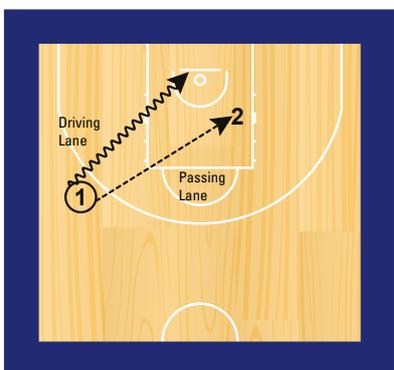
	<p><b>PASO CRUZADO (VER TAMBIÉN SALIDA CRUZADA)</b></p> <p>Un paso cruzado es cuando un jugador cruza el pie en frente del cuerpo para cambiar de dirección o comenzar a moverse.</p>
	<p><b>CORTE RÁPIDO HACIA CANASTA DESPUÉS DEL BLOQUEO</b></p> <p>Si el jugador defensivo se queda en la parte de abajo del bloqueo (para impedir un "corte hacia atrás"), el cortador va hacia ellos y luego efectúa el corte por encima del bloqueo.</p> <p>Si el defensor "se pega" al cortador para correr detrás de él, el cortador hace un corte directo hacia la canasta. Debido a que el jugador defensivo está detrás del cortador, si este realiza un corte directo, es posible que el defensor pueda ubicarse en una posición que interfiera con el pase.</p>
	<p><b>POSICIÓN PARA NEGAR EL PASE</b></p> <p>Este tipo de bloqueo se utiliza para neutralizar a un jugador que está "a un paso" de recibir un pase.</p> <p>En la posición para negar el pase el defensor está de espaldas al balón y su pecho de cara al oponente. El brazo más cercano al balón está estirado, con el pulgar apuntando hacia el piso y con la palma hacia el balón.</p>
	<p><b>DOS CONTRA UNO</b></p> <p>Cuando dos defensores marcan al jugador con el balón. Los defensores deben permanecer cerca el uno del otro para que el jugador ofensivo no pueda pasar en medio de ellos. Los jugadores también deberían mantener las manos en alto, en vez de intentar alcanzar el balón.</p>
	<p><b>BLOQUEO VERTICAL ABAJO</b></p> <p>Un jugador establece un bloqueo vertical abajo hacia la línea de fondo de las siguientes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un poste alto establece un bloqueo para un poste bajo;</li> <li>• un base establece un bloqueo para un alero perimetral.</li> </ul> <p>Generalmente el bloqueador está de espaldas al balón.</p>



### BOTE DE ENTRADA

En vez de pasar el balón, un "bote de entrada" ocurre cuando el balón se bota al ala. El jugador hacia el cual se bota se mueve. Simplemente puede reemplazar al driblador: un corte con cambio de dirección.

En vez de hacer un corte con cambio de dirección, el jugador puede cortarse hacia la canasta o irse a una esquina.



### CARRIL DIRECTO A CANASTA (VER TAMBIÉN LA LÍNEA DE PASE)

La "carril directo a canasta" es simplemente el camino entre driblador y la canasta.

En un contrataque, si el defensor no utiliza el carril directo a canasta, debería entrar a canasta. Si decide hacerlo, debería pasar el balón.

### PASO DE CAÍDA

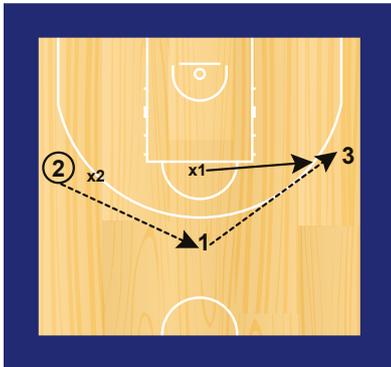
Un "paso de caída" es básicamente un pivote reverso.

### VENTAJA DE PIE

Para desmarcarse, un jugador ofensivo debe intentar colocar su pie por delante del defensor, o sea "una ventaja de pie". Lo mismo aplica a los defensores: hay que mover los pies para vencer al oponente.

### CONTRATAQUE

Un "contrataque" es cuando un equipo defensivo toma posesión del balón y pasa a la ofensiva tan rápidamente como puede, antes de que los defensores se pongan en posición.



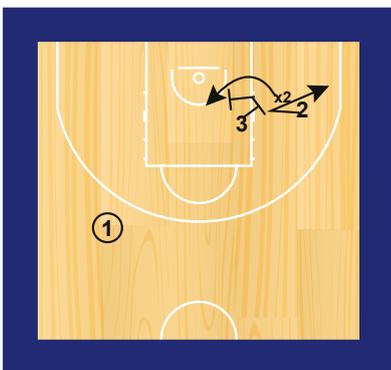
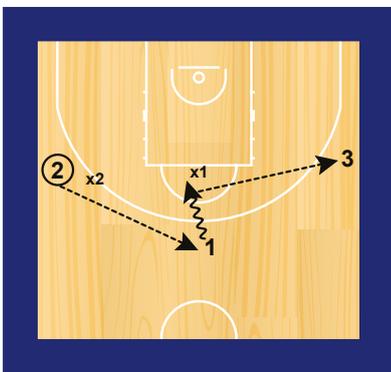
**BOTE VACILADO**

Este tipo de bote se utiliza cuando un jugador ofensivo bota hacia un defensor en particular para que este se ocupe de cubrir el balón, lo que le impedirá que cubra a otro miembro del equipo.

Se utiliza de manera más eficaz contra las defensas en zona.

Si el jugador 1 sencillamente atrapa el balón y la pasa rápidamente al jugador 3, el defensor (x1) puede simplemente desplazarse para defender al jugador 3.

El uso del “bote vacilado” hace que x1 se concentre en defender al jugador 1, dejando al jugador 3 abierto.



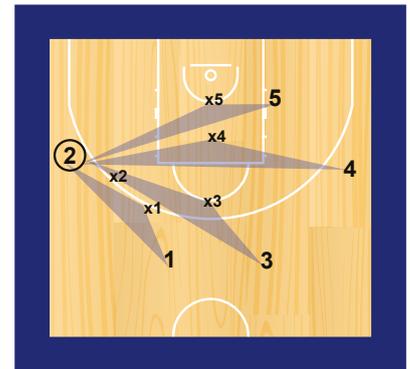
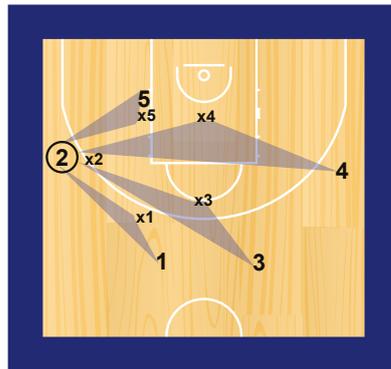
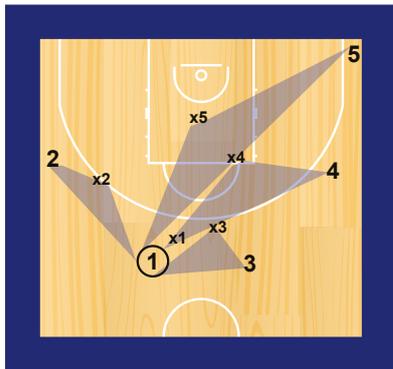
**CORTE (DEFENSA POR ENCIMA DE BLOQUEO)**

Si el defensor se mueve debajo de el bloqueo para llegar antes que el cortador “al otro lado” del bloqueo, el cortador debe moverse hacia del bloqueo y luego alejarse de ella, para que el bloqueador quede entre él y su defensor.

El bloqueador también puede girar para enfrentar al defensor y “volver a bloquear”.

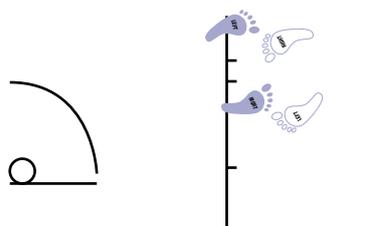
### TRIÁNGULO DEFENSIVO

Se trata de un concepto defensivo y se utiliza para dejar claro a los defensores que deben ser capaces de ver a su oponente inmediato y al jugador que tiene el balón. En los diagramas a continuación, cada defensor adopta una posición en función de cuán cerca está su oponente del balón. Los triángulos azules representan la perspectiva del defensor, quien puede ver tanto al jugador con el balón como al oponente.

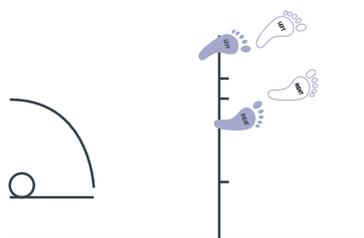


### DEFENSOR FLOTANTE

Un "defensor flotante" no impide que el balón se pase a su oponente directo, y está en una posición para ayudar a defender el balón.



"Defensa de cara al atacante"



"Defensa de espaldas al atacante"

### POR DELANTE DEL POSTE

"Defender por delante del poste" significa que el defensor se coloca entre el poste y el jugador perimetral. Hay dos métodos: "defensa de cara al atacante" y "defensa de espaldas al atacante".

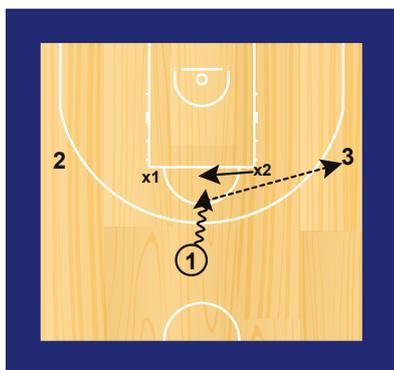
Este tipo de defensa exige tanto una buena presión sobre la persona que tiene el balón como también ayuda desde la "línea de división" (un defensor cerca de la canasta que pueda interceptar cualquier pase globo).

#### "DEFENSA DE CARA AL ATACANTE"

El defensor da la espalda al posible pasador. Esta posición puede ajustarse fácilmente si el balón se pasa a otro integrante del equipo en el perímetro.

#### "DEFENSA DE ESPALDAS AL ATACANTE"

El defensor del poste da la cara al pasador del perímetro y mantiene contacto con el poste.



**BOTE ENTRE DOS DEFENSORES**

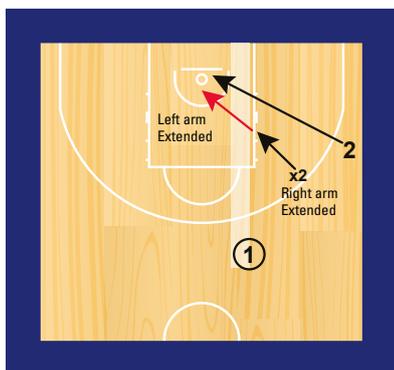
Este tipo de bote no es más que botar entre dos defensores en una defensa en zona. Cuando un defensor se desplaza para detener el bote, deja a un jugador libre en su lado de la cancha.

**ENTREGA**

Una "entrega" es cuando un jugador ofensivo que tiene el balón se queda parado y un compañero de su equipo pasa corriendo a su lado y toma el balón. Podría ser un base cortando al lado de un poste, o un driblador que se detiene y otro miembro del equipo pasa corriendo a su lado. Esta "pase mano a mano sobre bote" frecuentemente se hace cuando ambos jugadores se están moviendo. El jugador con el balón lo sostiene con una mano encima y otra abajo ("agarre norte-sur"). El jugador que toma el balón lo hace por los costados ("agarre este-oeste").

**MIRADA EN EL BALÓN**

Para hacer que un jugador cambie de dirección, el defensor debe interceptarlo y poner la "cabeza en el balón" (ver también "Hacer girar al driblador").

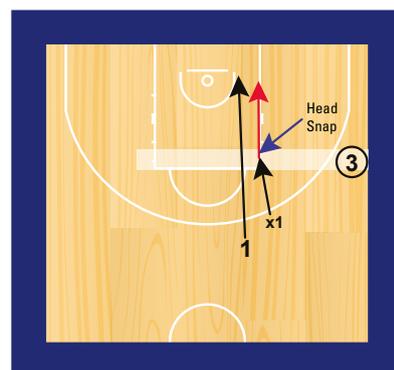
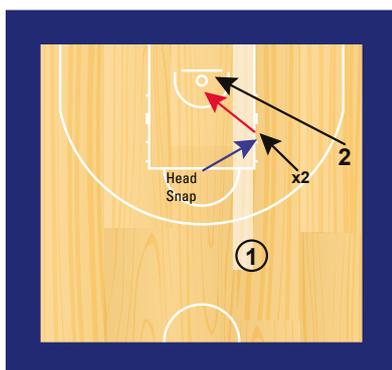


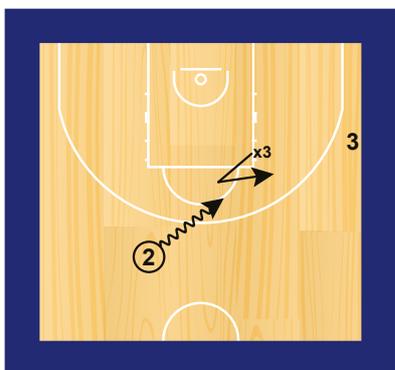
**"BARBILLA AL HOMBRO"**

En la posición para negar el pase, el brazo más cercano a la persona con el balón se extiende hacia la línea de pase, y al colocar el "mentón al hombro", el defensor puede ver al jugador con el balón y al jugador que está cubriendo.

A medida que el defensor corta hacia la canasta (con lo que niega a su oponente), llegará a un punto en el cual, para evitar perder de vista el balón y su jugador, necesitará girar la cabeza y poner el otro brazo en la línea de pase. Esta técnica se llama "rotación de cabeza" o "rotación de cabeza y manos".

El punto donde el defensor necesita rotar la cabeza es cuando llega a la línea del balón.





### AYUDA Y RECUPERACIÓN

La "ayuda" es una finta defensiva: el jugador comienza a desplazarse hacia una posición (p. ej., a marcar el balón), pero no lo hace completamente.

Por ejemplo, x3 da dos pasos hacia el jugador 2 para que este piense que está yendo a marcarlo. Cuando el jugador 2 cambia de dirección o se detiene, x3 "se recupera" hacia atrás para defender a su jugador.

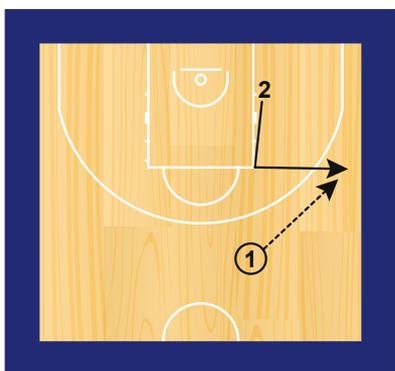
Este movimiento se llama "ayuda y recuperación", y se utiliza en las estrategias de defensa de cancha completa y de media cancha.

### PIE INTERIOR

El pie "interno" es el que está más cerca al centro de la cancha.

### "GOLPEAR" EL BALÓN

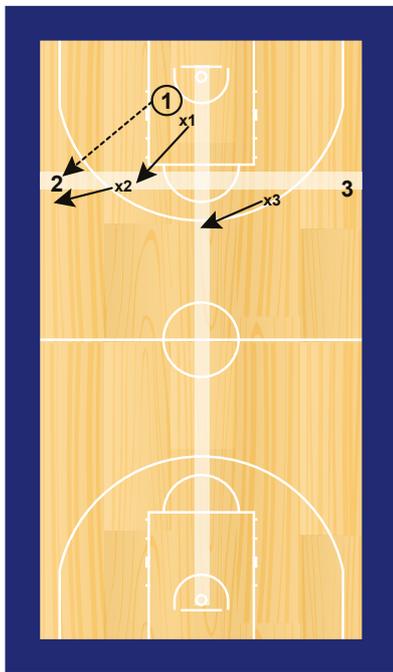
Golpear el balón significa hacer un pase y, en particular, hacerlo rápidamente luego de recibir el balón.



### CORTE EN "L"

Un corte en "L" es un cambio marcado de dirección que forma una "L".

- Subir por la zona y hacer un rápido cambio de dirección para cortar hacia el perímetro



### “LÍNEA DE BALÓN”

La “línea de balón” es una línea imaginaria que atraviesa la cancha en el lugar donde está la persona que tiene el balón. Este concepto aplica mayormente en la defensa, cuando los jugadores se mueven “hacia abajo” de la “línea de balón”, aun si su jugador está encima de la línea. Esto se hace para quedar en una posición que permita marcar a un driblador.

Cuando el jugador 2 recibe el balón, x1 se mueve a la “línea de balón” y queda en posición para marcar al jugador 2 si este bota hacia el medio.

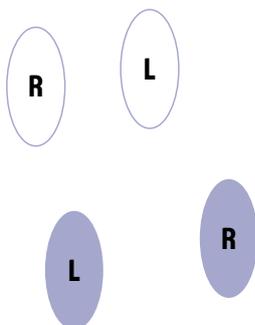
La línea vertical sombreada es la “línea de división”.

### DEFENSA “HOMBRE A HOMBRE”

Estructura defensiva en la que cada defensor es responsable de marcar a un oponente específico. Durante el juego, los defensores podrán cambiar a la persona a la que marcan, o ayudar a un compañero de equipo a marcar a un jugador específico. Sin embargo, cada defensor sigue siendo responsable de marcar a un jugador específico.

### ATAQUE LIBRE POR CONCEPTOS

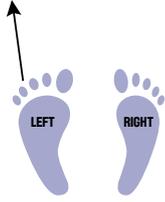
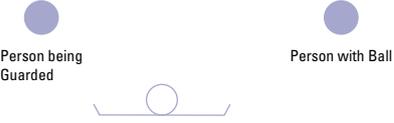
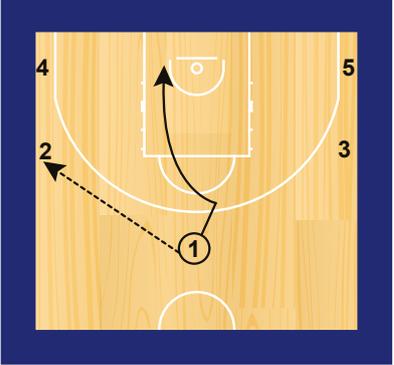
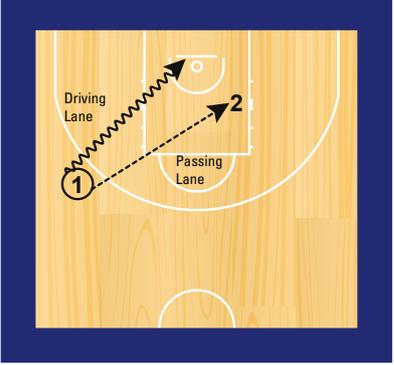
El “ataque libre por conceptos” es una estructura ofensiva que se recomienda enseñar a los atletas principiantes. En vez de tener movimientos predeterminados estrictos, en el “ataque libre por conceptos” los jugadores aprenden los principios relacionados con el espaciado y movimientos en la cancha.

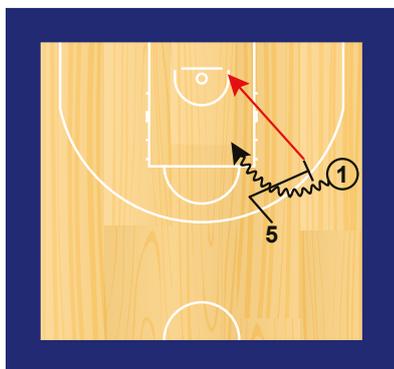


### POSTURA BÁSICA DEFENSIVA

El defensor que marca a la persona con el balón mira hacia el jugador ofensivo con la nariz a la altura del pecho de este. Un pie debe estar ligeramente frente al otro y el defensor debe estar lo suficientemente cerca como para tocar el balón.

Las defensas en equipo frecuentemente obligarán al jugador a botar con la mano no dominante. Para obligarlos a usar la izquierda, la nariz del defensor debería estar al nivel del hombro derecho y su pie derecho debería estar por fuera del pie izquierdo.

	<p><b>MOVIMIENTO EN LADO DEL BALÓN</b></p> <p>Un “movimiento en lado del balón” es cuando un jugador da un paso o bota sin alejar el pie móvil del pie pivote.</p>
	<p><b>POSTURA DEFENSIVA ABIERTA</b></p> <p>En la postura abierta, el defensor está por lo general de espaldas a la canasta o la línea lateral y “pegado” al jugador que defiende y al jugador que tiene el balón.</p>
	<p><b>PASAR Y CORTAR (O “DAR E IR”)</b></p> <p>Quizás el modo de juego más simple en el básquetbol es el “pasar y cortar” o “dar e ir”. El jugador que pasa el balón luego corta hacia la canasta mientras busca recibir nuevamente un pase.</p>
	<p><b>LÍNEA DE PASE</b></p> <p>Una línea imaginaria entre el jugador que tiene el balón y un compañero de equipo al cual podría pasarla. Es bueno que los defensores estén tan cerca como posible de la línea de pase, siempre y cuando puedan seguir viendo al jugador que tiene el balón y a su oponente directo.</p> <p>Para los jugadores ofensivos en un contrataque, si el defensor está en la línea de pase es una señal para que el driblador ataque la canasta. Para un jugador perimetral ofensivo, si el defensor está en la línea, es una señal para cortar hacia la canasta (“puerta atrás”).</p>
	<p><b>PENETRACIÓN</b></p> <p>La penetración es llegar con el balón a la zona, sea botándolo o pasándolo a un compañero del equipo que esté allí.</p>



**BLOQUEO DIRECTO Y CONTINUACIÓN HACIA CANASTA**

Un " Bloqueo directo y continuación hacia canasta" es cuando se coloca una bloqueo para un compañero del equipo que tiene el balón. La acción básica es que el bloqueador se mueve hacia la canasta (la "continuación"). También se denomina un "bloqueo con balón".

**PIVOTE**

El pívote ocurre cuando un pie permanece en el suelo mientras que el jugador mueve el otro pie. El "pie de pívote" es el pie que permanece sin moverse en el suelo. Los jugadores pueden pivotar hacia adelante o hacia atrás ("pívote reverso").

Una vez que un jugador que tiene el balón (y que no está botando) comienza a pivotar, no puede cambiar de pie de pívote. Si un jugador atrapa el balón con los pies en el aire y toca el suelo con ambos pies al mismo tiempo, puede elegir cuál será el pie de pívote. Si toca el suelo primero con un pie y luego con el otro, el primer pie en tocar el suelo será el pie de pívote.

**POSTE**

Un "poste" generalmente se ubica en la zona o cerca de ella. Todos los jugadores deben ser capaces de "postear", aunque generalmente los jugadores más altos son los que juegan en esta zona. En el caso de los jugadores jóvenes, los entrenadores deben asegurarse de que los jugadores altos también jueguen en las zonas perimetrales (y que los jugadores más bajos aprendan las habilidades básicas para jugar en el poste).

**"LADO DEL POSTE" O "LADO FUERTE" (VER TAMBIÉN "LADO DÉBIL")**

El "lado del poste" de la cancha es el lado en el que un jugador ofensivo ocupa una posición de poste en la zona, o cerca de ella.

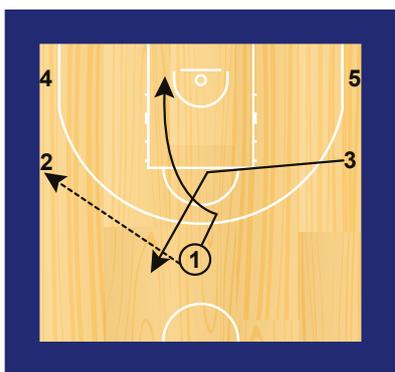
**"RECEPTORES"**

Los "principios para receptores" son un concepto ofensivo que establece adonde deberían moverse los jugadores ofensivos cuando el oponente bota hasta la zona (esto también puede ser de aplicación cuando se efectúa un pase hacia la zona). En general, dos jugadores ofensivos deberían estar en la zona, con por lo menos un jugador en una posición de "seguridad" en la parte de arriba de la zona.

Con el aumento en el uso del tiro de tres puntos, ahora con frecuencia los equipos tienen "receptores" en el perímetro frente al balón y una persona que se mueve detrás del balón (y a la cual puede pasársele fácilmente en caso de presión).

**CORTAR Y REPLAZAR**

“Cortar y reemplazar” (frecuentemente “Reemplazo”) es cuando un jugador ofensivo se mueve a la posición que un compañero de equipo estaba ocupando. El corte de reemplazo se hace luego de que el compañero de equipo ha cortado o botado desde esa posición.

**“PASS, CUT AND REPLACE”**

Luego de cortar hacia la canasta, el jugador más cercano al “espacio” corta hacia el balón y “llena” ese espacio en el perímetro. Los otros jugadores se reparten para llenar las posiciones en el perímetro.

**VOLVER A BLOQUEAR**

En ocasiones, cuando un equipo hace bloqueos sin balón, la defensa se mueve a una posición en anticipación del lugar al que irá el cortador, antes de que este haya salido del bloqueo. En esta situación, es posible que el bloqueador tenga que ajustar su posición (o “volver a bloquear”) para quedar en una posición que permita que su compañero de equipo se desmarque.

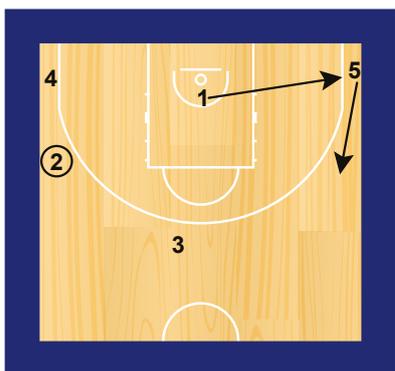
**BLOQUEO**

Un “bloqueo” es cuando un jugador ofensivo se coloca en una posición en la cancha para intentar bloquear el camino de un defensor y de esa manera desmarcar a su compañero de equipo.

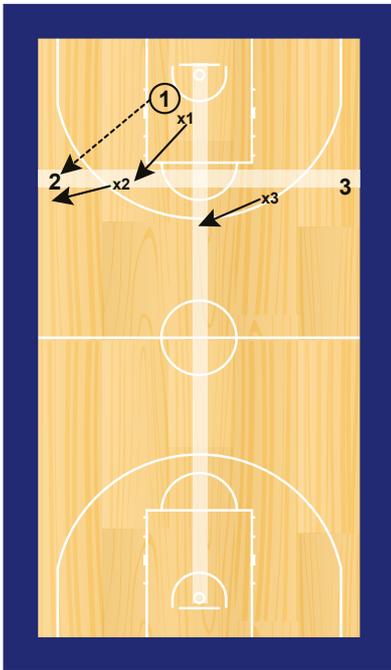
El bloqueo puede usarse para compañeros de equipo que tengan el balón o que no lo tengan.

**PASE DE LADO A LADO (VER TAMBIÉN “INVERTIR EL BALÓN”)**

Un “pase de lado a lado” es un pase de un lado al otro de la cancha. En consecuencia, es una forma de “invertir” el balón; sin embargo, es más lento que hacer dos pases (ya que los pases de lado a lado deben tirarse con altura para evitar las intercepciones).

**ESPACIADO**

“Espaciado” no es más que la distancia entre los jugadores. Puede usarse en relación con el equipo completo (p. ej., jugadores atacantes repartidos por la cancha) o en relación con la distancia entre dos jugadores.



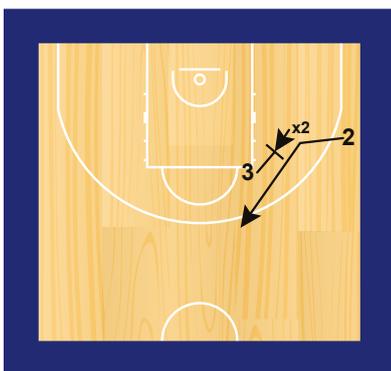
### LÍNEA IMAGINARIA DE ARO A ARO

La "línea imaginaria de aro a aro" es una línea imaginaria que va de canasta a canasta (la línea vertical sombreada). Es principalmente un concepto defensivo, e indica la posición en la cancha en la cual debería ubicarse un defensor cuando el jugador que está marcando está en el lado opuesto de la cancha con respecto al balón.

La línea horizontal que se muestra es la "línea de balón".

### ENCUADRARSE HACIA CANASTA

"Encuadrarse hacia canasta" significa mirar hacia la canasta. Se usa frecuentemente cuando un jugador atrapa el balón y se da la vuelta para mirar hacia la canasta.



### "CORTE DIRECTO"

El cortador se desplaza hacia el defensor y luego corta por la parte de arriba del bloqueo. Si el defensor se interpone, el bloqueador hace un corte directo.

### TRANSICIÓN

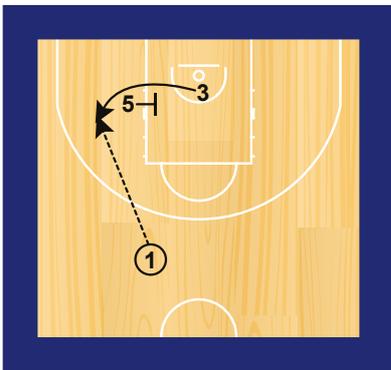
La "transición" es cuando un equipo pasa de la ofensiva a la defensiva, o viceversa.

### SEGUIR EL CORTE

Se trata de una técnica específica de marcaje a un jugador que consiste en cortar un bloqueo (el defensor sigue de cerca al cortador desde atrás).

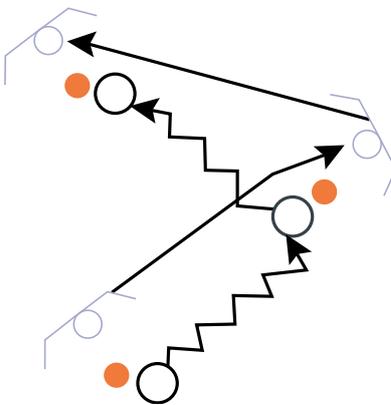
En el ataque, el jugador que tomó un rebote defensivo o pasó el balón desde afuera de la cancha frecuentemente es el último en llegar a la cancha del oponente para la ofensiva.

Esto frecuentemente se denomina “último jugador del contraataque”, y muchos equipos se valen de estas personas para hacer tiros perimetrales o pasar el balón a otro jugador.



### NEGAR CORTE

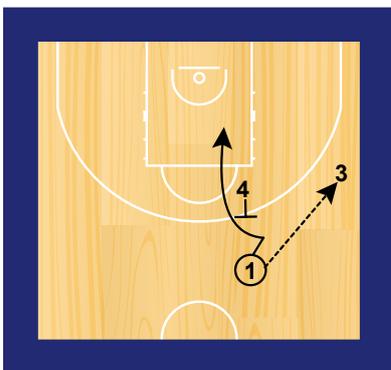
Un corte “con giro” se usa con un bloqueo que se establece al lado de la zona, con el bloqueador de espaldas a la línea lateral, fuera de la zona.



### DIRIGIR AL DRIBLADOR

“Hacer girar” al driblador no es más que hacer que cambie de dirección, y es una estrategia que se utiliza especialmente cuando están en su mitad de la cancha.

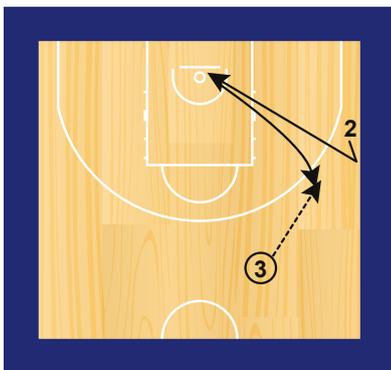
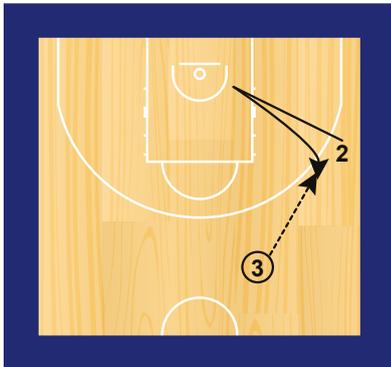
Para girar al driblador, el defensor debe meter la “mirada en balón” y estar directamente de frente al driblador. En esta posición, el driblador no puede continuar su trayectoria y debe cambiar de dirección.



### BLOQUEO VERTICAL ARRIBA

Un jugador establece un bloqueo vertical arriba alejándose de la línea de fondo de las siguientes maneras:

- un jugador de ala perimetral que establece un bloqueo para un base;
- un poste alto establece un bloqueo para un jugador perimetral; En general, el bloqueador está de espaldas a la línea de fondo o la esquina de la línea de fondo/ línea lateral.



### “CORTE EN V”

Un “corte en V” es cuando un jugador ofensivo se mueve en una dirección y luego se mueve (en general hacia atrás en dirección al balón) en una dirección distinta, formando una “V”.

- Luego de cortar hacia la canasta, cambiar el ángulo para interceptar la trayectoria del defensor
- Establecer un “paso de ventaja” es importante para crear una línea de pase, así como lo es cambiar el ritmo.

El corte en V también puede hacerse con dos cortes separados.

Primero, el jugador 2 corta hacia la canasta usando un corte hacia atrás. Busca establecer una posición en la canasta para recibir allí el balón, o al menos pausa antes de volver al perímetro.

La pausa es particularmente eficaz si el jugador puede cortar desde la canasta hacia cualquier lado de la cancha.

### LADO DÉBIL O “LADO LIBRE” (VER TAMBIÉN “LADO DEL POSTE”)

El “lado débil” es el lado de la cancha opuesto a donde está un poste o cerca de la zona. No siempre hay un “lado débil”. Por ejemplo, si todos los jugadores están en el perímetro, o si hay un poste en uno de los lados de la zona.

### DEFENSA EN ZONA

Una estructura defensiva en la cual los jugadores deben proteger determinadas áreas de la cancha, en vez de a un jugador específico asignado.

# 4 INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

## 4.1 EL PUNTO DE PARTIDA DEL ENTRENADOR

*Un aspecto fundamental del entrenamiento es generar oportunidades de práctica y competencia que permitan que los atletas alcancen los objetivos que desean. Una de las funciones más importantes del entrenador es guiar a los atletas hacia la mejora en contextos deportivos, sobre la base de las metas, necesidades y etapas de desarrollo de cada uno...*

*La eficacia del entrenamiento se mide por la frecuencia con que los atletas y equipos obtienen resultados positivos, una noción de la cual el éxito competitivo es sólo uno de los aspectos. De hecho, un entrenador que unifica a un grupo para la consecución de un fin común o que enseña habilidades de participación para la vida tiene tanto éxito como el entrenador que gana el título de la liga.<sup>5</sup>*

### ¿QUÉ TIPO DE EQUIPO ENTRENARÉ?

Es muy importante que el entrenador se tome el tiempo necesario para entender qué tipo de equipo estará entrenando, para lo cual las siguientes preguntas son útiles:

- ¿Es un equipo de mini básquetbol? ¿Un equipo de niños? ¿Es un equipo compuesto por jugadores jóvenes prometedores? ¿Es un equipo de élite de primera clase?
- ¿A qué tipo de organización pertenece el equipo? ¿Se trata de un equipo escolar? ¿El equipo de un club? ¿De qué tipo de escuela o club se trata?

<sup>5</sup> Marco Internacional de Entrenamiento Deportivo versión 1.2, Cinética Humana, p. 13-14.

- ¿Cuán buenos son los jugadores? ¿Hace cuánto tiempo que practican el deporte? ¿Qué potencial tienen?
- ¿Cuál es el objetivo de los jugadores al jugar? ¿Lo hacen para divertirse? ¿Para pasar tiempo con amigos? ¿Para aprender a jugar al básquetbol y mejorar?

Las respuestas a estas preguntas ayudarán al entrenador a entender el contexto del equipo, lo cual le permitirá evitar errores que puedan surgir cuando el entrenador o los jugadores (o sus padres) tienen expectativas diferentes para el equipo.

Una vez que el entrenador entiende el tipo de equipo que entrenará, es importante que le comunique sus expectativas. Cuando se trata de entrenadores de niños pequeños, también es necesario comunicarse con los padres.

Un entrenador de jugadores jóvenes tiene la responsabilidad de contribuir al desarrollo general de cada jugador, tanto en lo deportivo como en otros aspectos de su vida, lo que implica valerse de un enfoque holístico. El entrenador no debería tener una visión cortoplacista sobre los logros.

Sobre la base de todo lo anterior, los entrenadores deberían establecer objetivos generales que reflejen las características del equipo en particular y las de sus jugadores con sus motivaciones específicas.

Por ejemplo, un entrenador de un equipo escolar de mini básquetbol (jugadores de 9 o 10 años) podría tomar en cuenta lo siguiente:

- Que todos los jugadores tengan la misma oportunidad de participar en los partidos.
- Para algunos jugadores será la primera vez que juegan; algunos habrán estado jugando por un año, y en general el nivel de habilidad será bajo.
- Algunos jugadores tendrán buenas habilidades básicas de movimiento (correr, saltar, etc.), mientras que otros no las tendrán, y el nivel de aptitud física de los jugadores podría variar considerablemente.
- La principal prioridad del entrenador será contribuir al desarrollo de estos niños como personas, lo que implica que desarrollen buenas actitudes de deportividad y optimismo.
- Por lo tanto, los objetivos generales que podría fijarse el entrenador podrían ser:
  - que los niños se diviertan,
  - que mejoren su nivel de desarrollo físico,
  - que adquieran determinados valores (trabajo en equipo, respeto por el semejante, etc.),
  - que trabajen para mejorar los aspectos básicos del básquetbol (botes, pases, etc.),
  - que la medida del éxito sea la mejora de esas habilidades (grupales e individuales) y la demostración de esas habilidades durante los partidos.

## 4.2 LAS RESPONSABILIDADES DEL ENTRENADOR

*Los entrenadores se encargan de una amplia gama de tareas, por lo que es necesario que tengan varias competencias. Muchas de estas competencias se desarrollan en la práctica y no en cursos. Las acciones que cada entrenador lleve adelante dependerán del nivel de entrenamiento, el equipo que entrene y el club (o escuela) en el cual trabaje.*

### LAS COMPETENCIAS QUE NECESITAN LOS ENTRENADORES SON LAS SIGUIENTES: <sup>6</sup>

<b>FIJAR LA VISIÓN Y LA ESTRATEGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender la totalidad del proyecto</li> <li>• Coordinar esfuerzos y dirigir</li> <li>• Analizar necesidades</li> <li>• Fijar la visión</li> <li>• Desarrollar la estrategia</li> </ul>
<b>ADAPTAR EL ENTORNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un plan de acción</li> <li>• Organizar los espacios y al personal</li> <li>• Buscar y reclutar atletas, personal y recursos</li> <li>• Proteger a los participantes</li> <li>• Diseñar medidores de progreso: ¿cómo se medirá el éxito?</li> </ul>
<b>DESARROLLAR RELACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderar e influir</li> <li>• Manejar las relaciones</li> <li>• Ser un educador</li> <li>• Saber escuchar</li> <li>• Compartir información: ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos en vez de exigirles que lo ayuden a alcanzar los suyos.</li> </ul>
<b>LLEVAR A CABO LAS PRÁCTICAS Y DISEÑAR COMPETENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guiar a las prácticas</li> <li>• Valerse de una combinación de actividades que permitan que los jugadores exploren varias técnicas y actividades que definan específicamente qué es lo que deben hacer</li> <li>• Encontrar y manejar competencias apropiadas</li> </ul>
<b>INTERPRETAR Y REACCIONAR A LO QUE VE EN EL CAMPO ("ENTRENAMIENTO PARA JUEGOS")</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar</li> <li>• Tomar decisiones y ajustar</li> <li>• Registrar y evaluar</li> </ul>
<b>APRENDER Y REFLEXIONAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar sesiones y programas</li> <li>• Autorreflexión y autocontrol</li> <li>• Oportunidades de avance profesional</li> <li>• Innovar</li> </ul>

<sup>6</sup> Ibid, p. 32-33.



Todos los derechos reservados. La reproducción o utilización de este trabajo en cualquier formato o por cualquier medio electrónico, mecánico u otro diferente, actualmente conocido o que se invente en el futuro, incluida la reproducción por xerografía, fotocopia o grabación, y en cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, queda prohibida sin el permiso por escrito de FIBA-WABC.

© 2016, FIBA-WABC.

