



EL BOTE EN BALONCESTO

EL AGARRE CORRECTO DEL BALÓN.

El balón se ha de sujetar con la fuerza suficiente para sentirlo seguro en las manos, manteniéndolo a una altura entre la cintura y el pecho; y un poco despegado del cuerpo. La fuerza ha de concentrarse en los dedos y las muñecas han de estar relajadas para así poder botar, pasar o lanzar a canasta con cierta facilidad y precisión.

EL BOTE

El bote o dribling es uno de los fundamentos prioritarios en el baloncesto, ya que es el único medio que permite al jugador desplazarse con el balón por la pista y poder así avanzar hacia la canasta. Lo ideal es llegar a dominarlo con ambas manos por igual, y sin necesidad de mirarlo. Dependiendo de la situación de juego, emplearemos un tipo u otro de bote. Existen 3 variedades de bote:

- **BOTE DE PROGRESIÓN Ó AVANCE:** se utiliza para avanzar hacia la canasta cuando el jugador del equipo contrario se encuentra a una distancia prudencial (superior a unos 2m).
- **BOTE DE PROTECCIÓN:** sirve para proteger el balón cuando hay un defensa cerca. Se realiza cerca del cuerpo y en el lado más alejado del defensor, colocando el brazo no ejecutor entre el defensor y el balón.
- **BOTE DE VELOCIDAD:** se emplea cuando hay mucho espacio para avanzar sin defensa alguno. Se realiza hacia delante. Suele utilizarse en acciones de contraataque fundamentalmente. La forma más correcta es realizarlo cambiando el balón de mano para coordinar el movimiento de las manos y los pies.

GRÁFICO 01: el agarre correcto del balón.

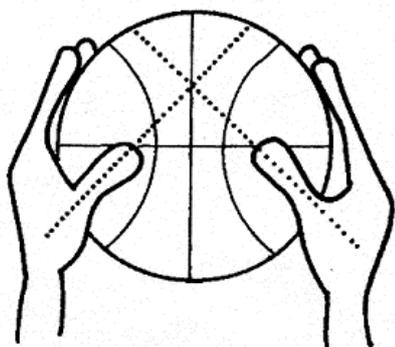


GRÁFICO 02: el bote por fuera del cuerpo y sin mirar el balón.



EL PASE EN BALONCESTO Y SU RECEPCIÓN

EL MOMENTO DEL PASE.

Hay que pasar el balón en el momento adecuado, ni antes ni después. Teniendo en cuenta el tiempo que necesita el balón para viajar de una mano a otra, para coordinar el desplazamiento del receptor con el balón o evitar que el defensor tenga tiempo de interceptarlo.

La técnica debe ser la correcta, realizarlo con rapidez y precisión. Como norma general el pase debe ser fuerte y tenso, para que tarde el menor tiempo posible en llegar, reduciéndose así las posibilidades de ser interceptado.

El receptor debe señalar donde quiere recibir el pase, siempre en un punto alejado del defensor, y estar activo cuando le llegue para coger el balón rápido y que no se le escape. La recepción puede ser con una o dos manos.

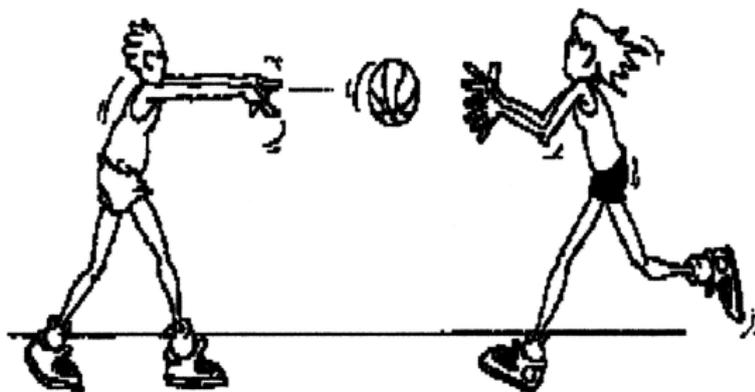
El pasador debe escoger al compañero que está libre o desmarcado, separado de su defensor, y mejor colocado dentro de la pista para poder ir hacia la canasta o tirar.

DECIDIR QUÉ TIPO DE PASE EMPLEAR

El pase es bueno cuando llega a buen término; el tipo de pase a emplear dependerá de la distancia a la que se encuentra el receptor y de la trayectoria que deberá seguir el balón en función del camino que obstruya el defensa.

Existen multitud de tipos de pase, entre los que destacamos:

- Pase de pecho
- Pase a una mano (derecha ó izquierda)
- Pase por encima de la cabeza (a dos manos)
- Pase con bote (picado)
- Pase de béisbol (de larga distancia)
- Pase por la espalda
- Pase de entrega



La técnica del pase y su recepción



La posición básica en ataque



EL LANZAMIENTO A CANASTA EN BALONCESTO

EL MOMENTO DEL LANZAMIENTO.

El lanzamiento a canasta es el gesto técnico que permite conseguir puntos. Cuando se realiza estando parado, desde una posición estática, se denomina lanzamiento o tiro. Si se efectúa con 1 o 2 pasos de carrera previos, se denomina entrada.

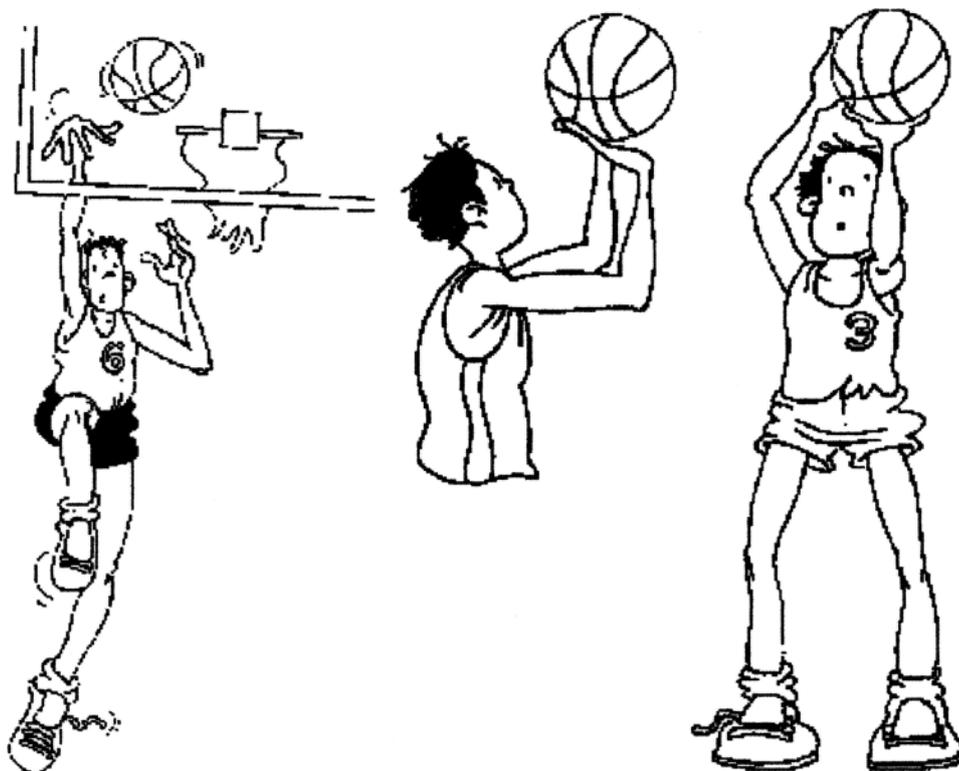
TIPOS DE LANZAMIENTOS.

Existen multitud de tipos de lanzamientos, entre los que destacamos:

Lanzamiento en suspensión, con salto, ante un defensor muy cercano o cuando se está próximo a canasta, para encestar con más seguridad.

Lanzamiento de personal, que se emplea para los tiros libres, adoptando una posición de partida con el pie del lado de la mano ejecutora, un poco adelantado, y las rodillas ligeramente flexionadas.

El lanzamiento de gancho, que se realiza en distancias cortas, cerca del aro y ante oponentes próximos. Ofrece seguridad y protección del balón.





LA ENTRADA A CANASTA EN BALONCESTO

La entrada es un lanzamiento a canasta precedido de 1 o 2 pasos de carrera. Al realizarse un acercamiento a la canasta, se aumentan las posibilidades de encestar. Se puede realizar tanto por la derecha, como por la izquierda, teniendo en cuenta que deberemos adecuar los pasos al lado por el cual efectuemos la entrada.

FASES DE LA ENTRADA

Pondremos por ejemplo, la entrada por la derecha:

- 1.- avanzar botando y coger el balón cerca de la cintura cuando se desplace hacia delante la pierna derecha.
- 2.- a continuación, se realizan dos pasos de carrera, el primero apoyando el pie derecho y el segundo (más corto) con el pie izquierdo, para impulsar y elevarse en el aire.
- 3.- subir el balón hasta la cabeza, protegiéndolo y terminando con la mano derecha, debajo de él.
- 4.- cuando se está a la máxima altura, se separa la mano izquierda del balón y se empuja con la mano derecha, extendiendo la muñeca y los dedos (es más fácil, encestar dirigiendo el balón para que rebote en el tablero).

