

DEPORTES COLECTIVOS II: BALONCESTO



Dr. Marcelo Alejandro Jové Tossi
Curso: (2014/2015)

◆ HISTORIA:

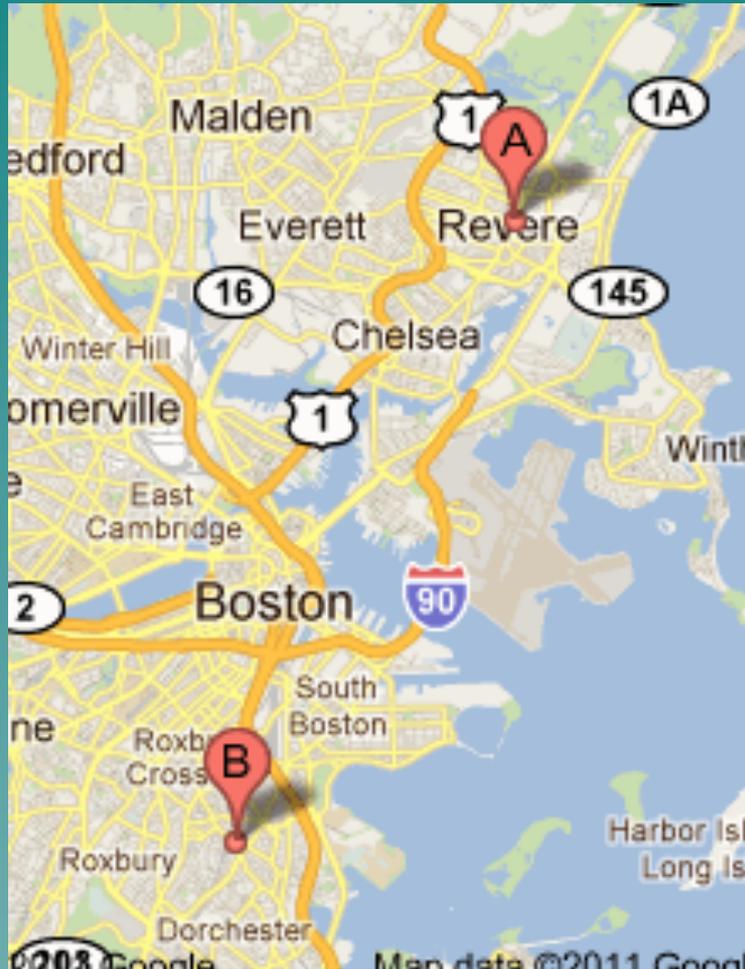
- ◆ *Los primeros antecedentes de este deporte datan del año 700 a.c., en la cultura **Azteca**. Esta cultura, practicaba un juego que a rasgos generales, coincide con uno de los objetivos del baloncesto.*



- ◆ *Practicaban, un juego extremadamente bárbaro que consistía en introducir la cabeza de algún animal pequeño, dentro del agujero de un aro de piedra. (Pérez-Turpín, 2005)*

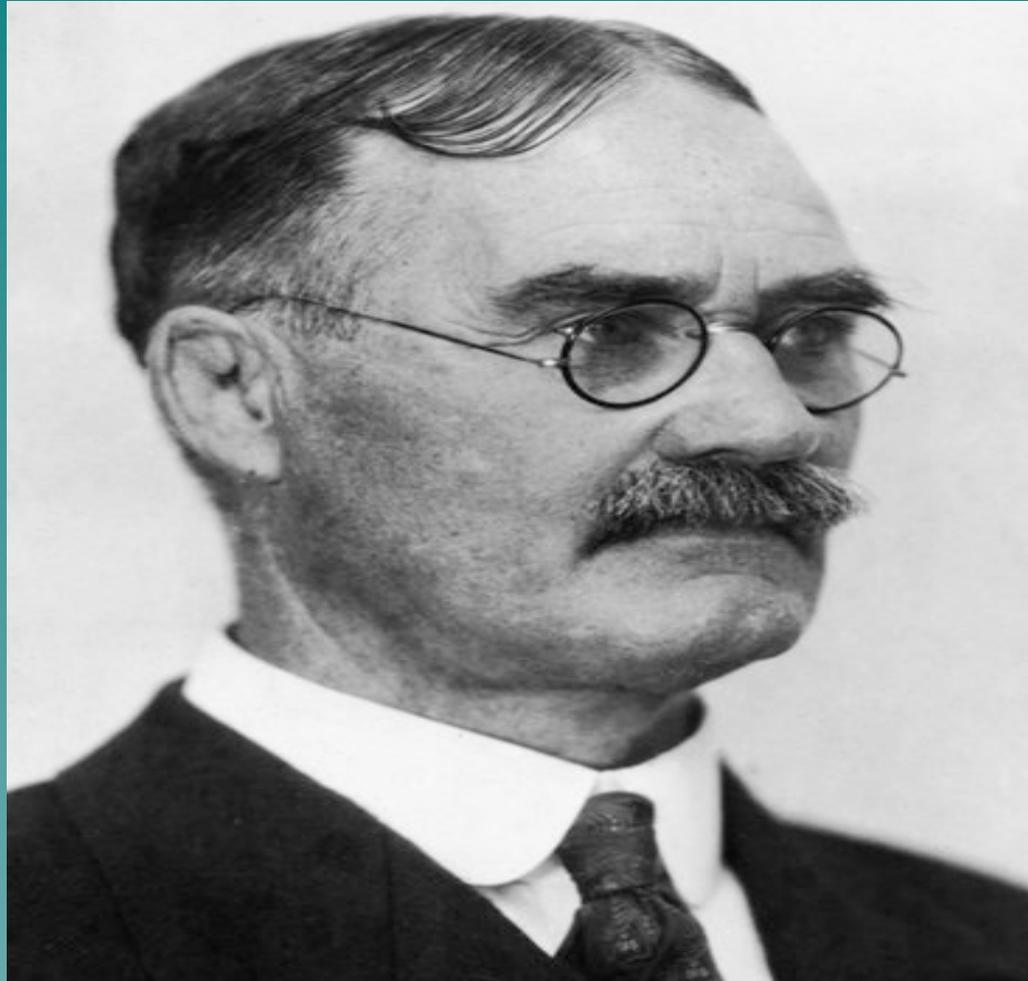


- ◆ Aunque, por otro lado podemos decir que el verdadero nacimiento de este deporte fue en **1891** en **Massachussets, Springfield.**



- ◆ En esta localidad el deporte predominante era el Rugby. Según Luis F. Contecha (2001), el profesor **James Naishmith....**





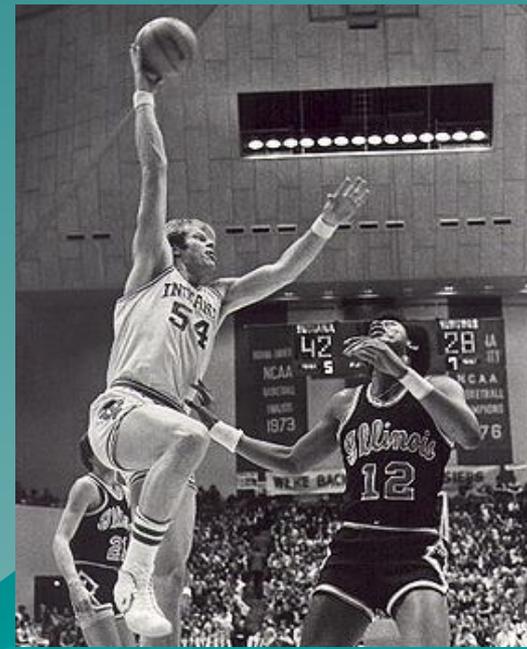
- ◆ **HISTORIA:**

- ◆ Naismith, fue entrenador de un equipo de Rugby de esta localidad e inventó el denominado **rugby de interior**, puesto que en invierno no se podía practicar el rugby por cuestiones atmosféricas.



- ◆ **HISTORIA:**

- ◆ Este doctor, implantó el rugby de interior en un gimnasio, el juego consistía en introducir un balón en una canasta situada a 3 metros de altura, manteniéndose las mismas reglas del rugby, por tanto no existía el bote.



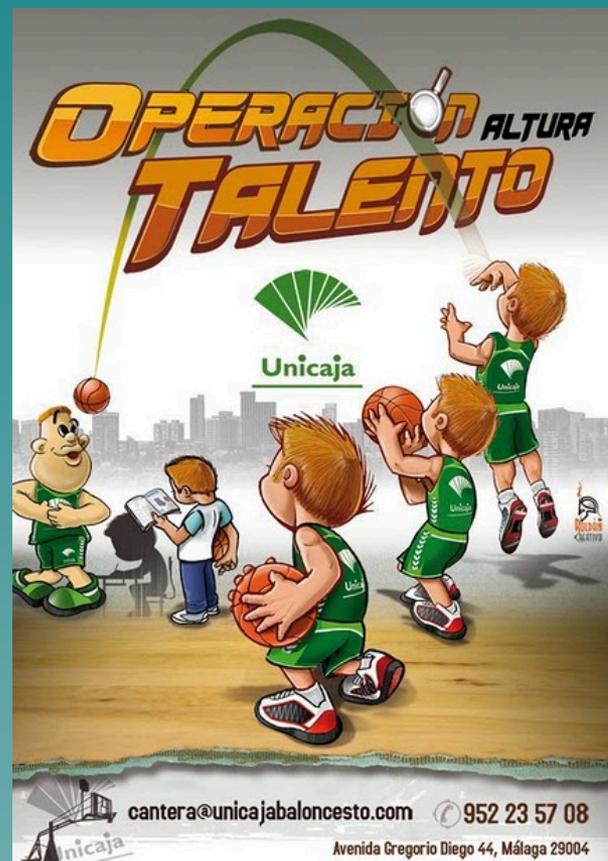
◆ HISTORIA:

- ◆ En **España**, en 1921 se conoce gracias a un sacerdote llamado Eusebio Millán que tras su estancia en Cuba lo había practicado son los soldados americanos.

El primer lugar en España donde empezó a practicarse fue en **Barcelona**.



- ◆ En 1960 se establecen los primeros **criterios** de selección por clubes (**operaciones altura**), que duraron hasta 1980 más o menos.



- ◆ El **boom** del baloncesto se propició en 1984 que, tras las olimpiadas de los Ángeles, España se encuentra con una medalla de plata, la evolución fue tal que las licencias empezaron a duplicarse.



- ◆ En 1991 empiezan las ligas profesionales. Hoy día España es Campeona del Mundo de Baloncesto en 2006, subcampeona olímpica en 2008 y 2012, y Campeona de Europa 2011.



◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Dobles: Se producen dobles cuando se _____ el balón con las 2 _____.
- ◆ También cuando el _____, coge el balón con las 2 _____ después de _____ y lo vuelve a _____.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Dobles: Se producen dobles cuando se bota el balón con las 2 manos A la vez.
- ◆ También cuando el jugador, coge el balón con las 2 manos después de botarlo y lo vuelve a botar.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Pasos: Cuando se _____ los _____
del _____ sin _____ el
_____ al menos _____ vez.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Pasos: Cuando se despegan los pies del suelo sin botar el balón al menos 1 vez.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

◆ 3 Segundos: Más de _____ segundos en _____ del _____ dentro de la _____ de la _____ se considera _____.

◆ Si tenemos _____ **dentro y** _____ no hay zona.

- ◆ **ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)**
 - ◆ 3 Segundos: Más de tres segundos en posesión del balón dentro de la zona se considera falta.
 - ◆ Si tenemos **1 pie dentro y 1 fuera** no hay zona.
- 

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ El saque: __Se realiza un _____
entre _____ supervisado por el
_____.

- ◆ **ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)**
- ◆ El saque: Se realiza un **salto entre dos** supervisado por el árbitro.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Tiempo: El Tiempo _____ de partido es de _____ minutos, **4** _____ de _____ **minutos** con descansos _____. Decimos que es tiempo real porque este es el tiempo que el _____ se encuentra en _____, cada vez que el _____ sale de _____ o alguna interrupción el reloj se detiene.

- ◆ **ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)**
- ◆ Tiempo: El Tiempo **Real** de partido es de 40 minutos, **4 cuartos de 10 minutos** con descansos intermedios. Decimos que es tiempo real porque este es el tiempo que el balón se encuentra en juego, cada vez que el balón sale de banda o alguna interrupción el reloj se detiene.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Cambios: Los _____ pueden _____ y _____ del campo _____, siempre y _____ mi _____ tenga la _____ del _____. El _____ hay que _____ a la _____. Se puede realizar un _____ de los _____ componentes del _____ a la vez.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Cambios: Los jugadores pueden entrar y salir del campo continuamente, siempre y cuando mi equipo tenga la posesión del balón. El cambio hay que solicitarlo a la mesa. Se puede realizar un cambio de los 5 componentes del equipo a la vez.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Jueces: Podemos encontrar los _____ de _____ y los que llevan tanto las _____ como el _____ y el _____. Estos _____ disponen de un _____ **internacional** para _____.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Jueces: Podemos encontrar los jueces de pista y los que llevan tanto las faltas como el marcador y el tiempo. Estos jueces disponen de un **código internacional** para comunicarse.

◆ **ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)**

◆ Falta Personal: Al _____ que _____ el
_____ no se le _____.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Falta Personal: Al jugador que posee el balón no se le puede tocar.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Falta Personal Antideportiva: cuando te _____ del _____.
- ◆ Toda _____ descendente del _____ nunca _____ ser _____.
- ◆ Cuando se _____ una _____ en situación de _____ = tiro _____.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Falta Personal Antideportiva: cuando te desentienes del juego.
- ◆ Toda trayectoria descendente del balón nunca podrá ser interrumpida
- ◆ Cuando se realiza una personal en situación de tiro = tiro libre.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

- ◆ Puntuación: _____ más allá _____ = 3 puntos
- ◆ Tiro _____ = _____ punto.
- ◆ Dentro _____ = _____ puntos.
- ◆ Si al _____ el _____ pisa la _____ se considera que se encuentra _____. En básquet _____ se pueden _____ las líneas de _____.

◆ ASPECTOS REGLAMENTARIOS: (BÁSICOS)

◆ Puntuación: Tiro más allá 6.75 = 3 puntos

◆ Tiro libre = 1 punto.

◆ Dentro 6.75 = 2 puntos.

◆ Si al lanzar el jugador pisa la línea se considera que se encuentra “dentro”. En básquet no se pueden invadir las líneas de juego.

◆ FUNDAMENTOS DEL BOTE:



◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

◆ En la concepción actual del baloncesto, concebimos el bote como _____ **más**. Debemos enseñar a los alumnos _____/_____/_____ **y para** **qué botar**.

◆ Es importante aprender el juego **como un** _____ (**CONOCIMIENTO** _____). Debemos ir siempre de _____ **a la acción**.

◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

- ◆ En la concepción actual del baloncesto, concebimos el bote como **un recurso más**. Debemos enseñar a los alumnos **cuando, porque, donde y para qué** botar.
- ◆ Es importante aprender el juego **como un significado (CONOCIMIENTO PRÁCTICO)**. Debemos ir siempre de **la intención a la acción**.

◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

◆ **El bote es un _____ no un _____.** Hay que tratar el bote como un _____ para _____ a algo más.

◆
Bote: Opción de _____ que permite a un _____ desplazarse por la _____ estando en _____ del _____. Consiste en saber _____ el balón _____ el _____ para que _____ a nuestra _____.

◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

- ◆ **El bote es un medio no un fin.** Hay que tratar el bote como un **soporte** para llegar a algo más.



Bote: Opción de juego que permite a un jugador desplazarse por la cancha estando en posesión del balón. Consiste en saber soltar el balón contra el suelo para que vuelva a nuestra mano.

◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

- ◆ **Botar para:** _____ el balón.
- ◆ _____.
- ◆ _____ hacia un objetivo

◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

- ◆ **Botar para:** Conservar el balón.
- ◆ Desplazarse.
- ◆ Desplazarse hacia un objetivo

◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

◆ Variables a tener en cuenta en la enseñanza del _____ para niños/as:

◆ _____.

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

◆ Variables a tener en cuenta en la enseñanza del bote para niños/as:

- ◆ Balón.
- ◆ Compañeros
- ◆ Contrarios
- ◆ Reglamento
- ◆ Espacio (pista/aro/zona)

◆ FUNDAMENTOS DEL BOTE:

◆ Pasos a aplicar en la enseñanza del baloncesto:

- ◆ Estructurar.
- ◆ Racionalizar (para q sirva)
- ◆ Interpretación libre.
- ◆ Hay **dos aspectos básicos** del bote del balón:
 - ◆ El balón no se debe mirar.
 - ◆ Debemos usar ambas manos

◆ FUNDAMENTOS DEL BOTE:

◆ CLASES DE _____:

◆ De _____

◆ De _____.

◆ De cambio de _____

◆ De cambio de _____

◆ FUNDAMENTOS DEL BOTE:

◆ CLASES DE BOTE:

- ◆ De protección
- ◆ De velocidad.
- ◆ De cambio de ritmo
- ◆ De cambio de dirección

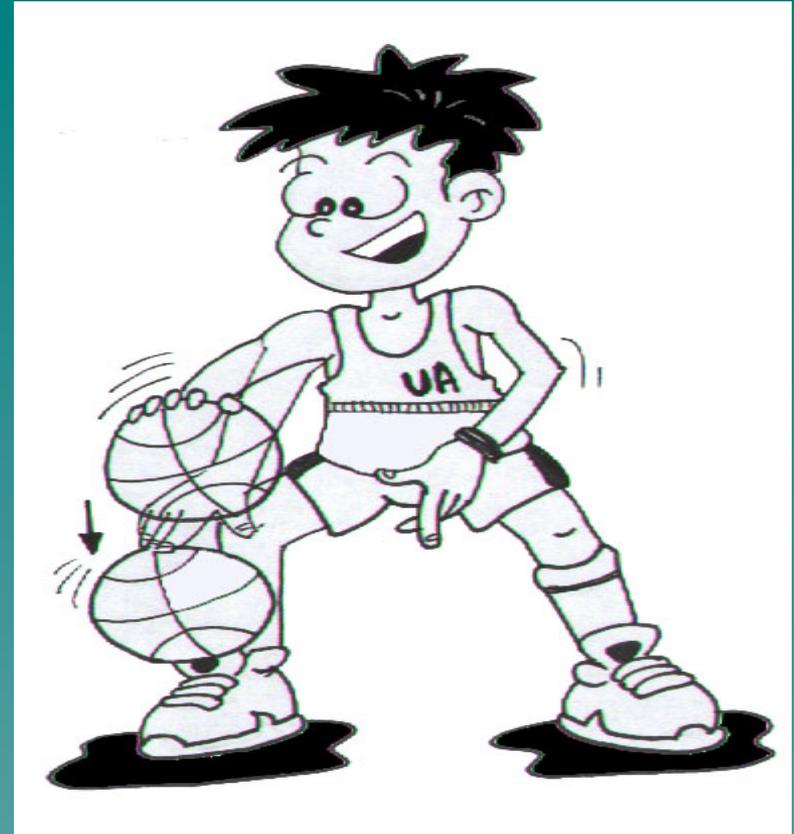
FUNDAMENTOS DEL BOTE:

Bote de protección.

Sirve para mantener la _____ del balón mientras se organiza un _____

El _____ contrario a la mano del _____ está _____, para _____ del _____.

El _____ se realiza por _____ del _____ y _____ de la _____ y de los _____.



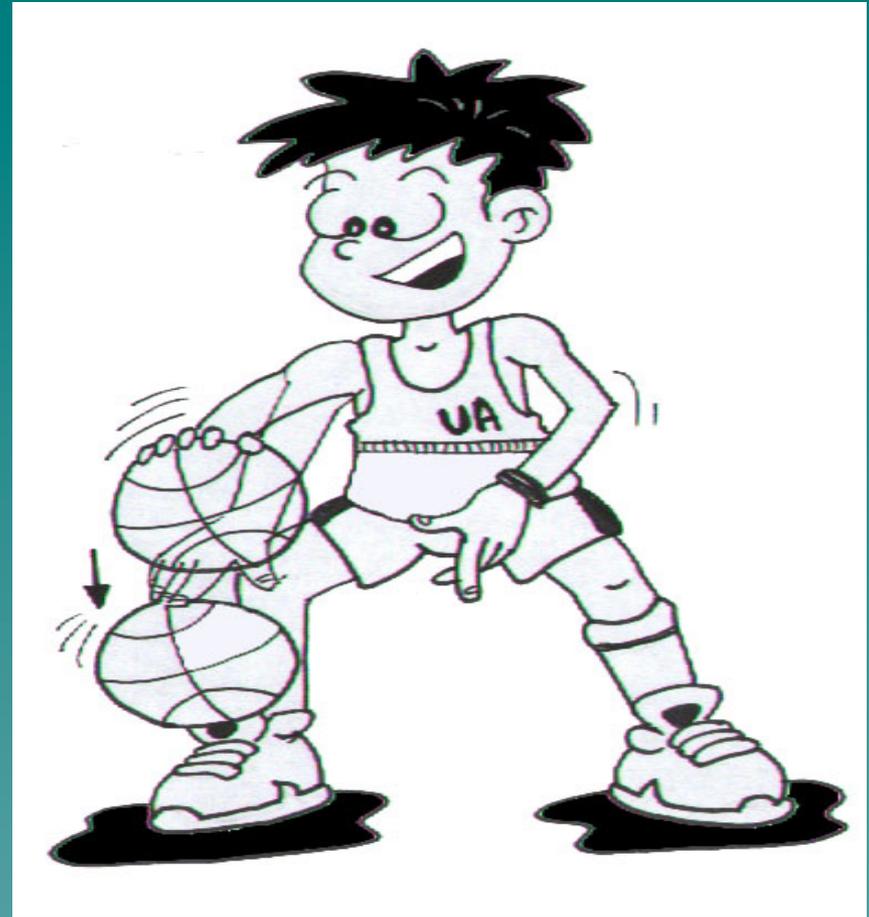
FUNDAMENTOS DEL BOTE:

Bote de protección.

Sirve para mantener la posesión del balón mientras se organiza un movimiento

El pie contrario a la mano del bote está adelantado, para protegerse del defensor.

El bote se realiza por extensión del codo y flexión de la muñeca y de los dedos.



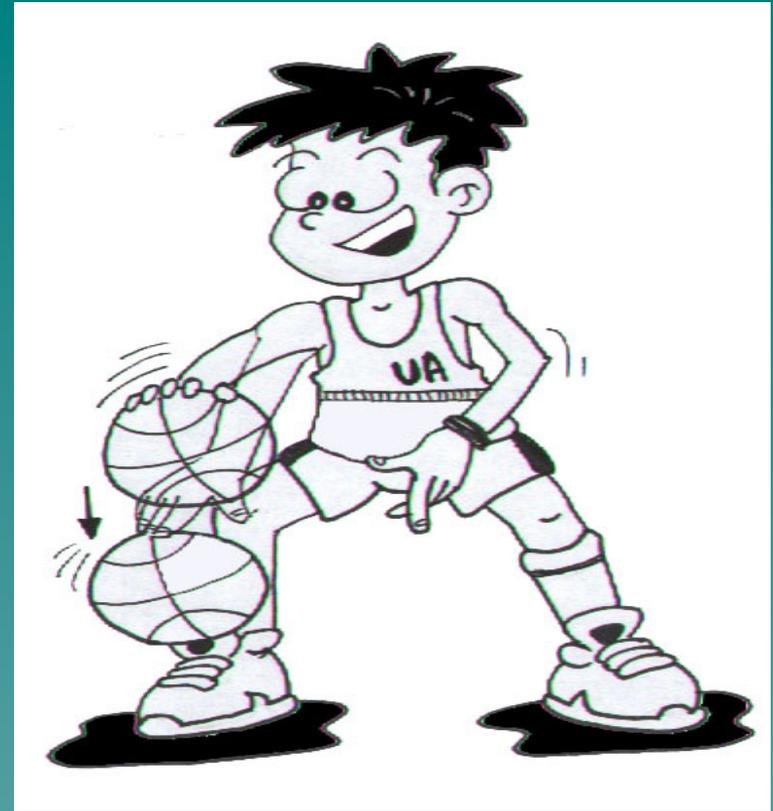
◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

◆ **Bote de protección.**

◆ El bote es _____, la _____ de _____ de _____ encima del balón.

◆ El _____ debe subir más _____ de la _____ y la mano le _____ lo más cerca posible del _____. Hay que botar _____ del movimiento de los _____ para poder _____

◆ El brazo _____ esta _____ y sirve para _____ del defensor.

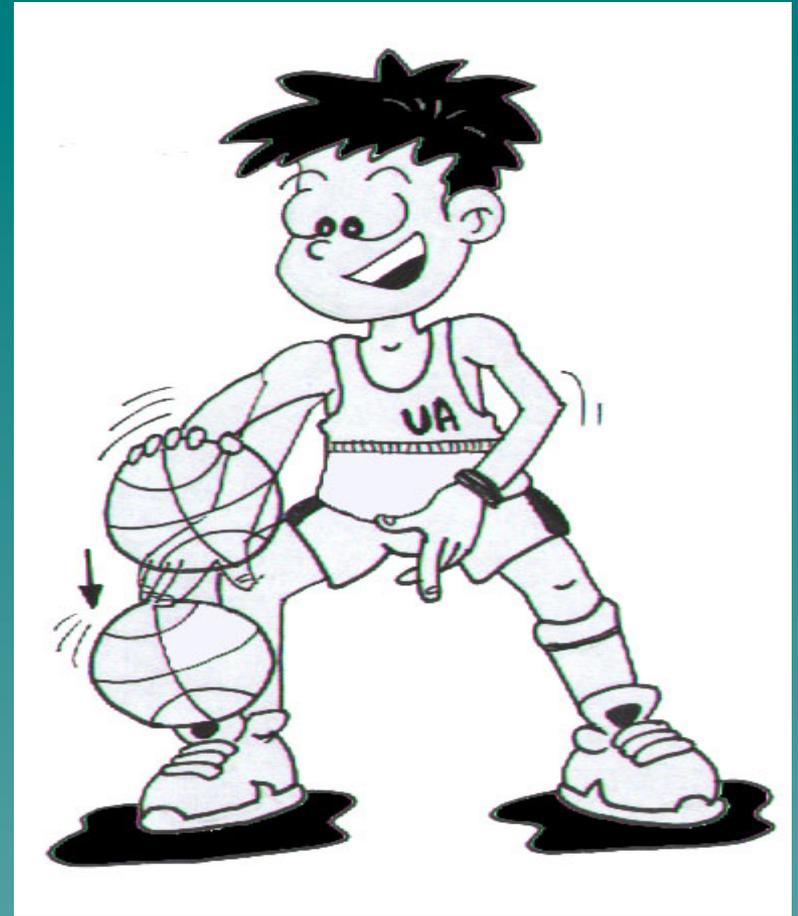


- ◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

- ◆ **Bote de protección.**

- ◆ El bote es vertical, la mano de impulso se sitúa encima del balón. El balón debe subir más arriba de la cintura y la mano le acompaña lo más cerca posible del suelo. Hay que botar fuerza del movimiento de los pies para poder desplazarse

- ◆ El brazo contrario está flexionado y sirve para protegerse del defensor.



- ◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

- ◆ **Bote de velocidad**

- ◆ Se _____ para _____ el balón en _____ siempre que no haya posibilidades de _____ a un compañero adelantado.

- ◆ El balón se _____ hacia delante, la mano colocada por _____ y por _____.

- ◆ El bote es _____ alto que el de _____. La _____ y el _____ se dirigen en la dirección del _____.



- ◆ **FUNDAMENTOS DEL BOTE:**

- ◆ **Bote de velocidad**

- ◆ Se utiliza para avanzar el balón en carrera siempre que no haya posibilidades de pasar a un compañero adelantado.
- ◆ El balón se impulsa hacia delante, la mano colocada por encima y por detrás.
- ◆ El bote es más alto que el de protección. La mano y el codo se dirigen en la dirección del desplazamiento



- ◆ REALIZA UN ANÁLISIS BIOMECÁNICO DEL BOTE:
- ◆ Dibujo de los segmentos, vectores de dirección de fuerzas, músculos agonistas y antagonistas.

◆ **FUNDAMENTOS DEL PASE:**

- ◆ Acción que permite a dos jugadores del mismo equipo, un pasador y un receptor transferirse el balón del uno al otro.
- ◆ El pase conserva un lugar privilegiado en el baloncesto de alto rendimiento, ya que los equipos tienen un porcentaje elevado de pérdidas de balón raras veces ganan el partido. Cada vez se concede un valor más considerable a los buenos pasadores

- ◆ **FUNDAMENTOS DEL PASE:**

- ◆ Pase: Proporcionar impulso a un móvil con un objetivo que es la precisión.

- ◆ **Elementos comunes en los pases:**

- ◆ Toma de impulso.

- ◆ Fase principal.

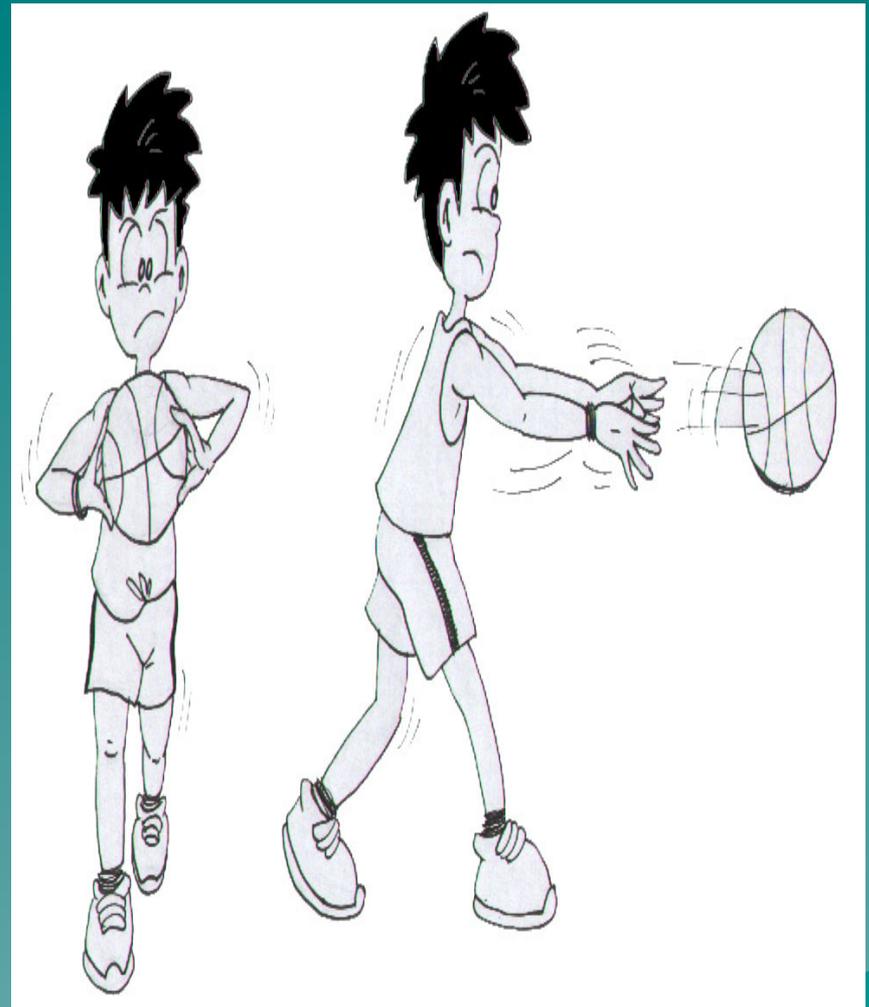
- ◆ Fase final.

- ◆ **Tipos de pase:**

- ◆ Los alumnos deben aprender los tipos de pase que existen y sobretodo cómo y cuándo emplearlos.

- ◆ **FUNDAMENTOS
DEL PASE:**

- ◆ **Pase de pecho
con dos manos**



- ◆ **FUNDAMENTOS DEL PASE:**

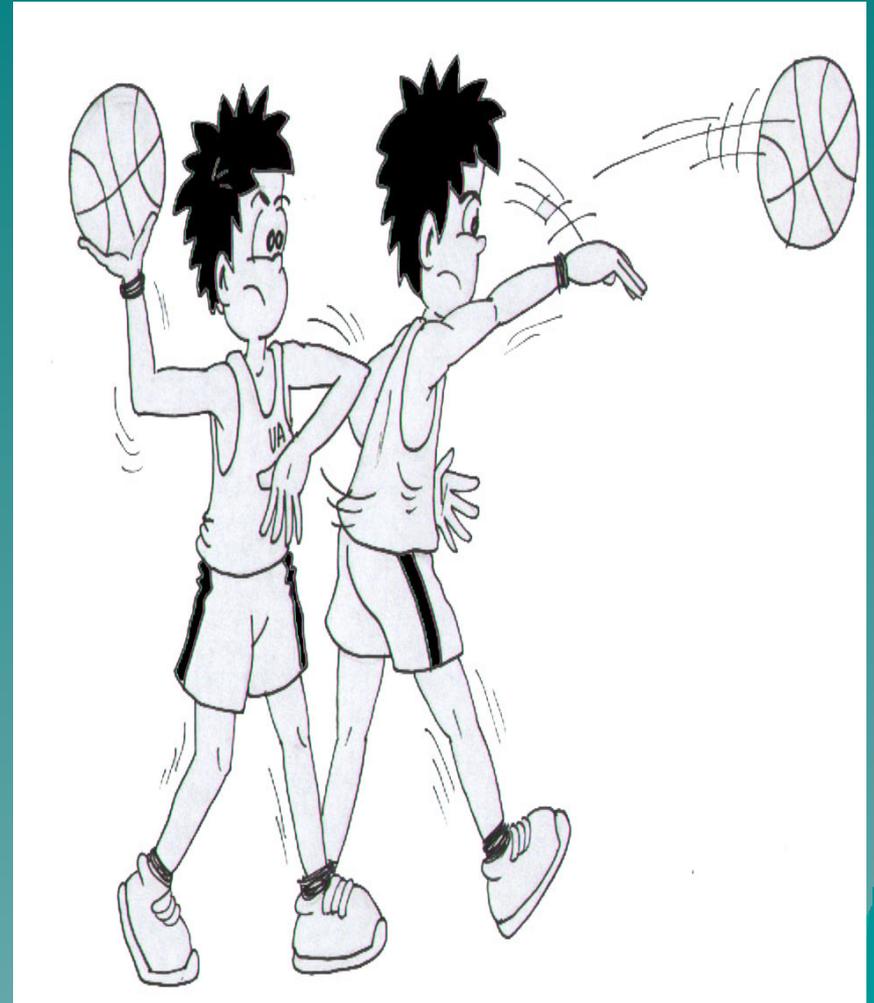
- ◆ **Pase desde la cintura con una mano**



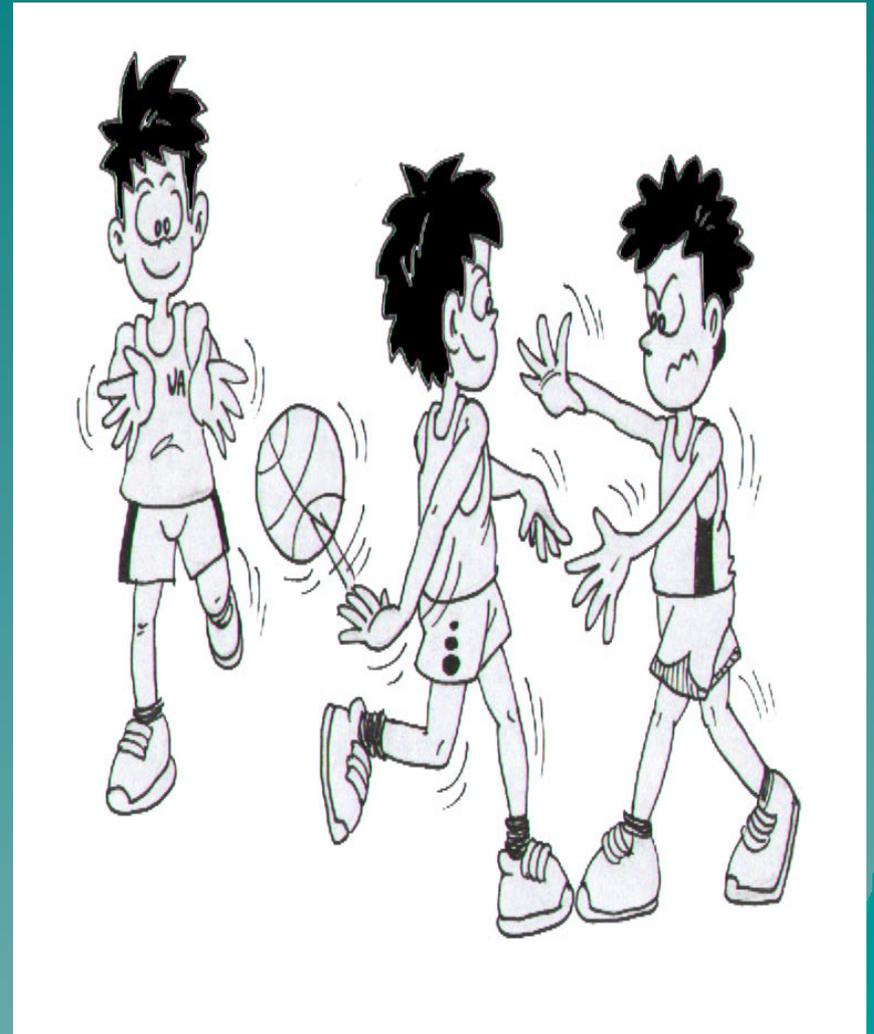
- ◆ **FUNDAMENTOS DEL PASE:**
- ◆ **Pase por encima de la cabeza**



- ◆ **FUNDAMENTOS DEL PASE:**
- ◆ **Pase de Béisbol**

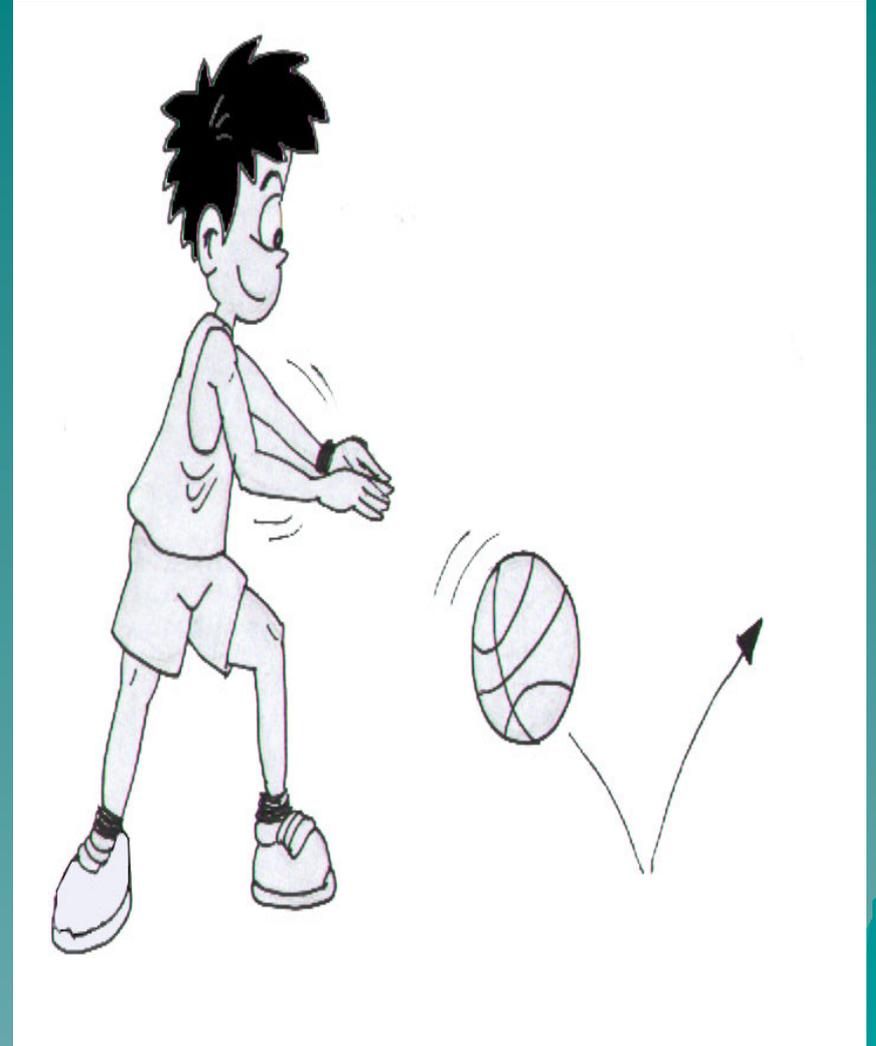


- ◆ **FUNDAMENTOS DEL PASE:**
- ◆ **Pase por detrás de la espalda**



- ◆ **FUNDAMENTOS DEL PASE:**

- ◆ **Pase Picado**



◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**

- ◆ El tiro no es un medio, es un fin en si mismo. Nos encontramos con que fundamentalmente este aspecto requiere de precisión.
- ◆ **TIRO**: Es la suma de distintas fuerzas. Es un movimiento fluido que empieza desde las plantas de los pies. Es la suma de todo. La fuerza se encuentra en las piernas y la precisión en el brazo.

◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**

◆ **ASPECTOS QUE INFLUYEN EN EL TIRO:**

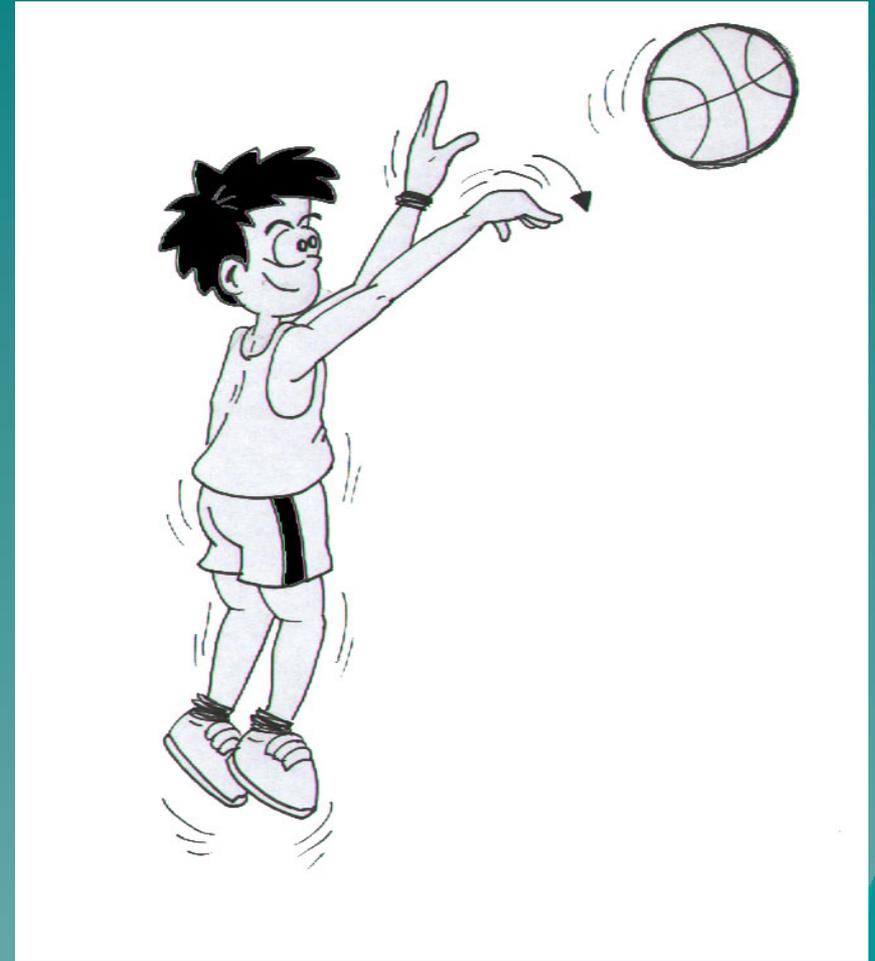
- ◆ La anticipación (respecto a la trayectoria del balón, acción de los adversarios...)
- ◆ La orientación (de los apoyos, del tronco, de los brazos, la mirada).
- ◆ El agarre del balón (en la sujeción, colocación hacia atrás de la pelota, efecto retroactivo del balón al final del tiro.)
- ◆ El equilibrio. (flexión, impulso, suspensión, final).
- ◆ -La concentración. (en el aro, momento oportuno del tiro).
- ◆ -Coordinación

- ◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**
- ◆ **CARACTERÍSTICAS DE LOS LANZAMIENTOS**
- ◆ - Efecto.
- ◆ - Altura del lanzamiento.
- ◆ - Velocidad del lanzamiento.

- ◆ La trayectoria del tiro depende:
- ◆ **1.** Ángulo que sale el balón del tirador.
- ◆ **2.** Punto de liberación del balón.
- ◆ **3.** Efecto que se imprime al balón

◆ **FUNDAMENTOS
DEL TIRO:**

◆ **EL EFECTO**



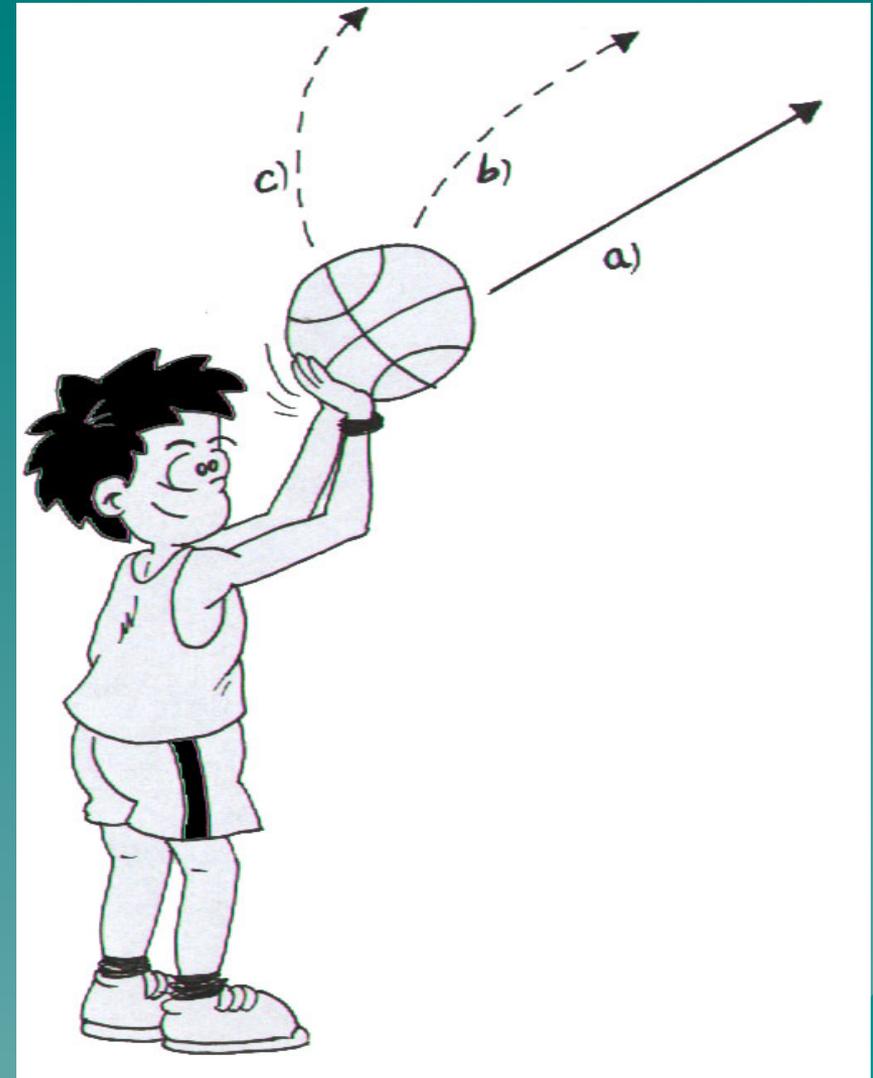
- ◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**

- ◆ **LA ALTURA**

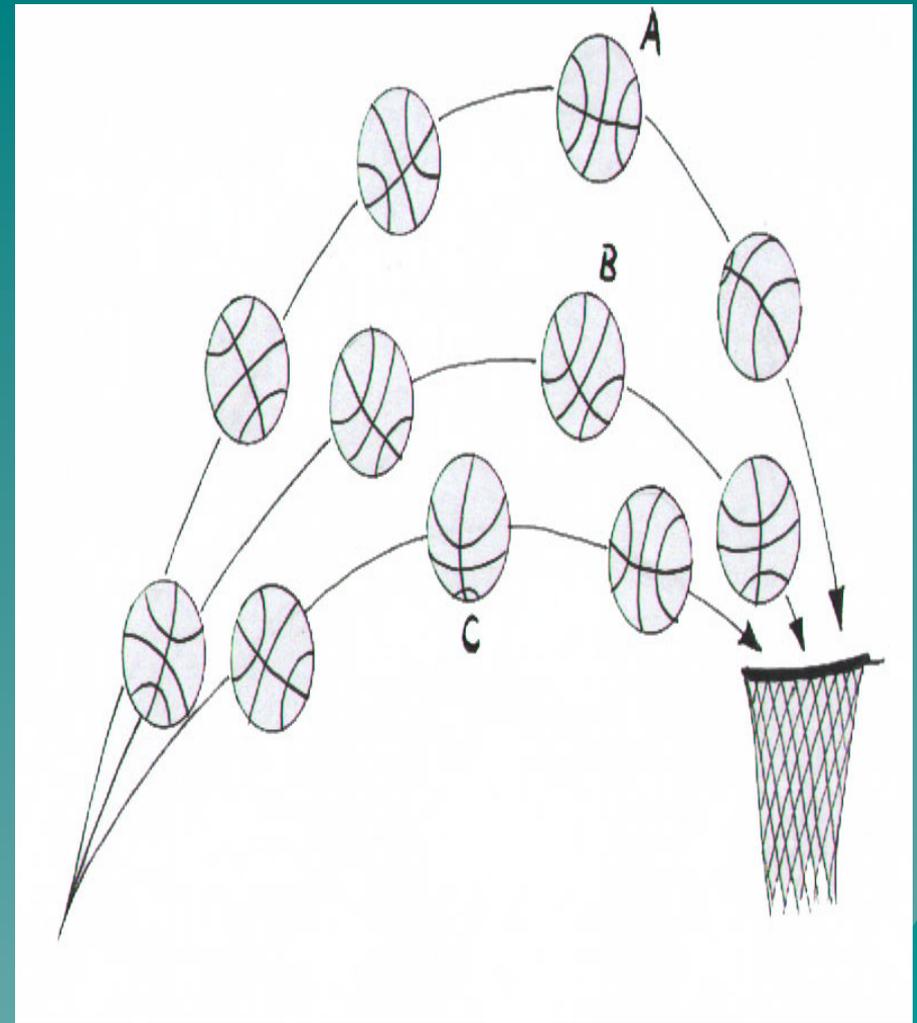
- ◆ **a. Baja**

- b. Media**

- c. Alta**

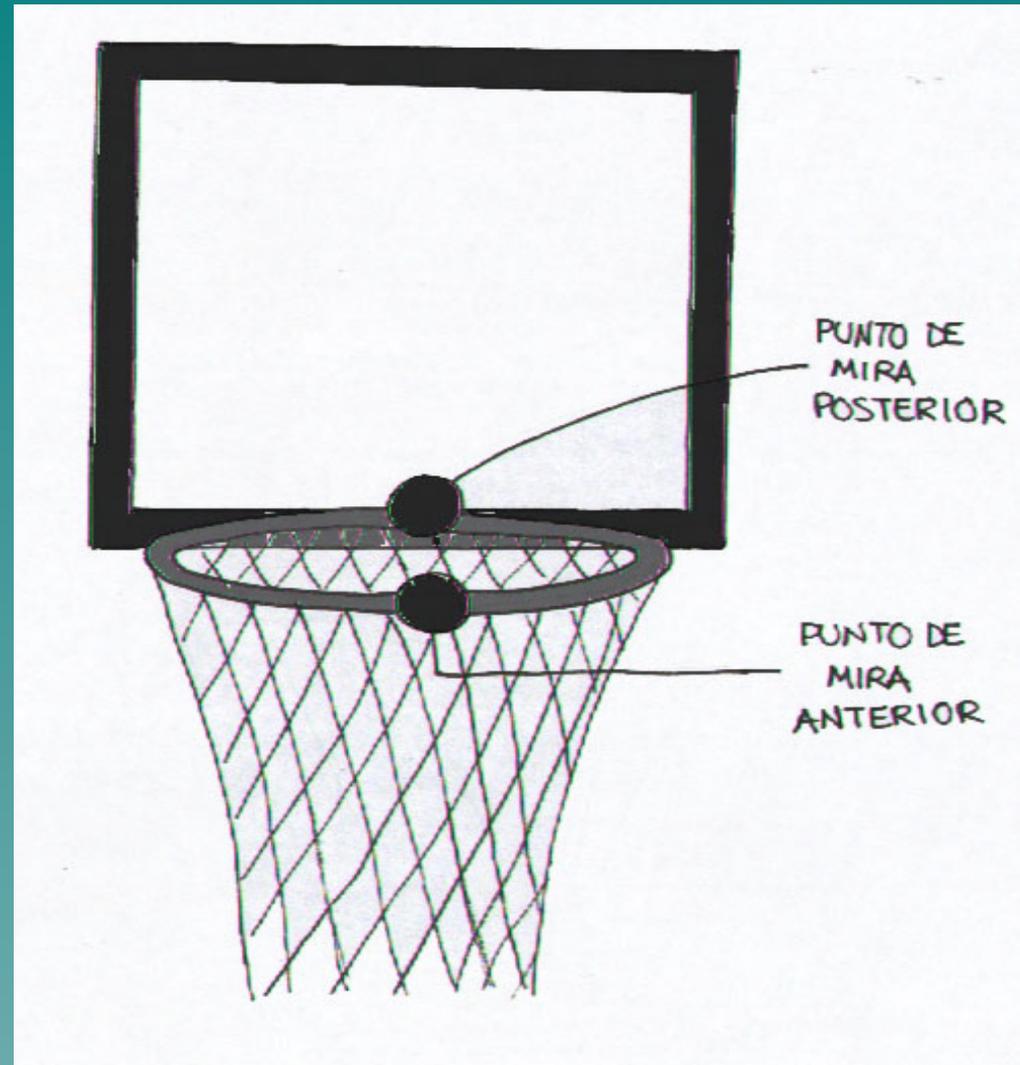


- ◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**
- ◆ **LA ALTURA**
- ◆ **A. Trayectoria demasiado alta (50° y más)**
- ◆ **B. Trayectoria media (entre 35 y 45°)**
- ◆ **C. Trayectoria demasiado baja (30° y menos)**



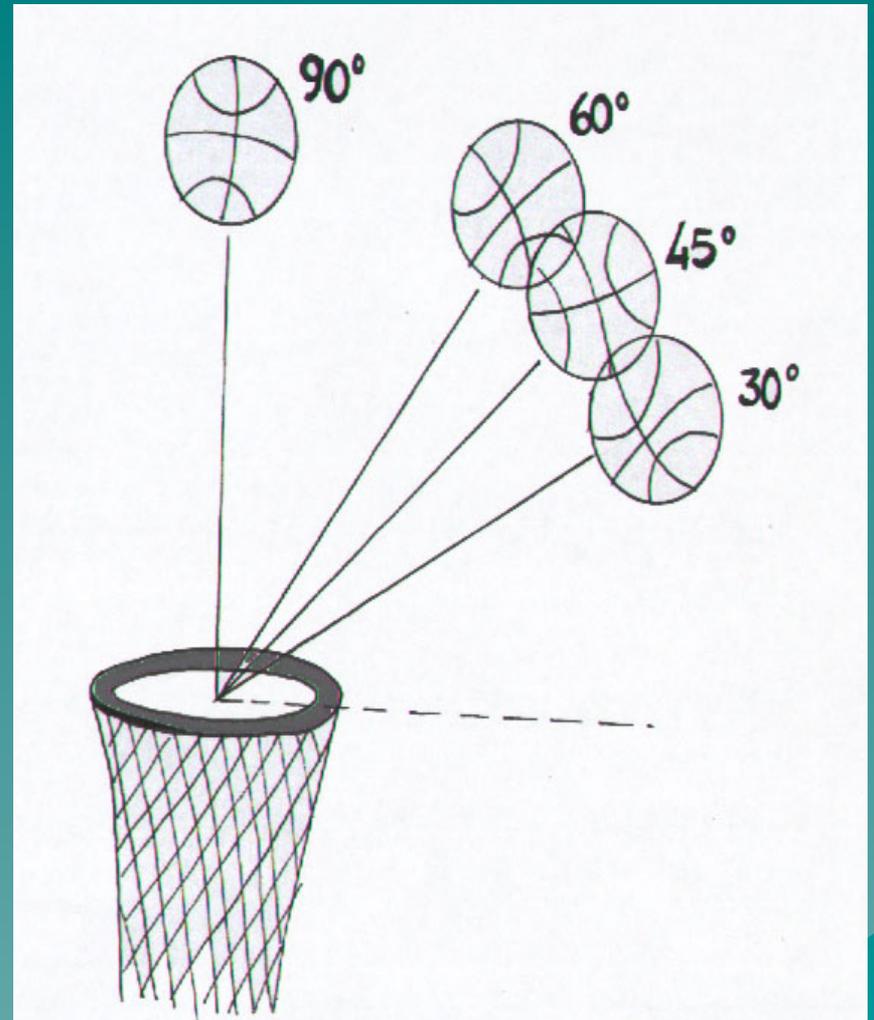
◆ **FUNDAMENTOS
DEL TIRO:**

◆ **PUNTOS DE
MIRA**

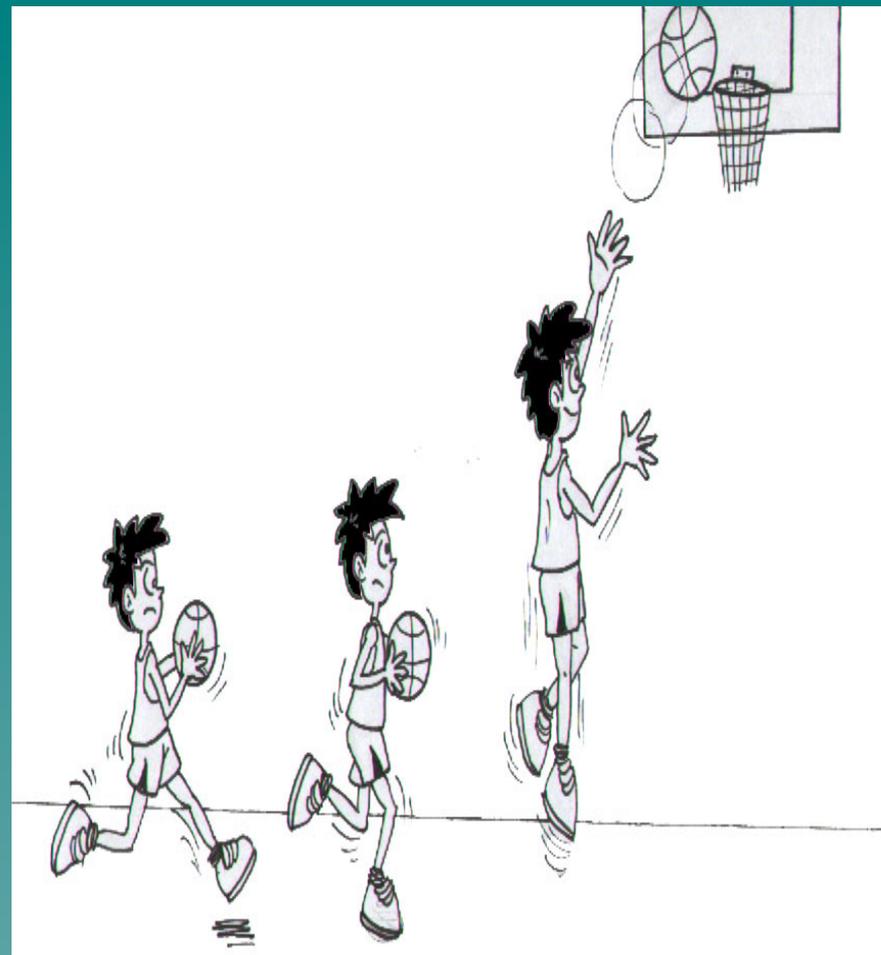


◆ **FUNDAMENTOS
DEL TIRO:**

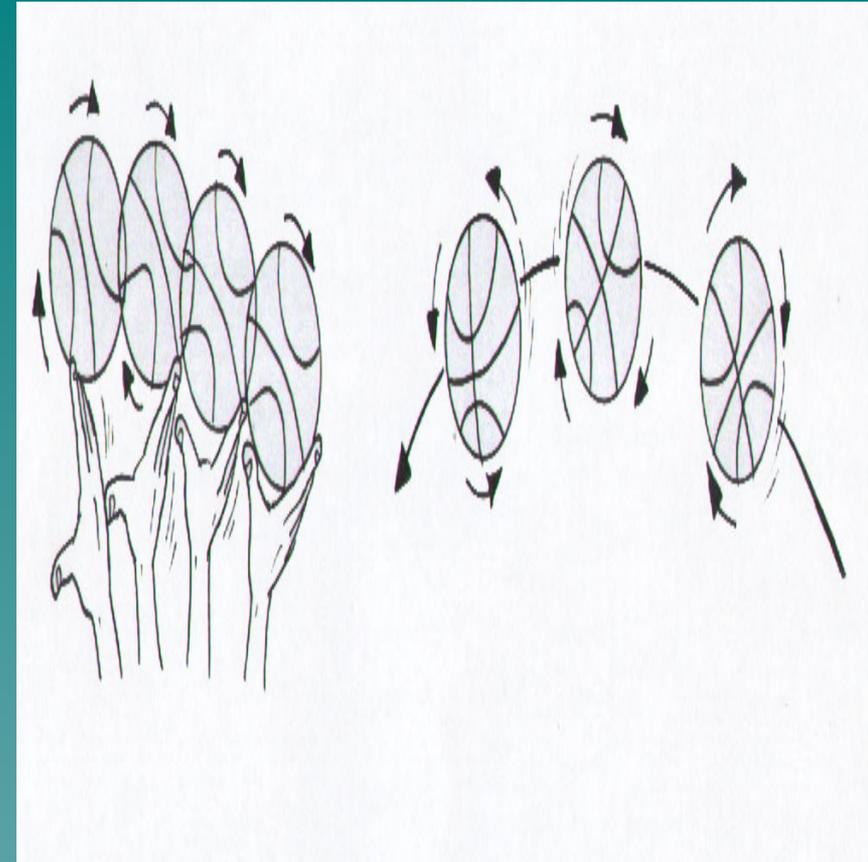
◆ **ANGULOS DE
ATAQUE A
CANASTA**



- ◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**
- ◆ **DIFERENTES TIPOS DE TIRO**
- ◆ **TIRO EN BANDEJA.**
- ◆ Se realiza en carrera, el lanzamiento debe ser lo más cercano posible al aro. El jugador puede avanzar el balón mediante bote, o ir en carrera y recibirlo por un pase.



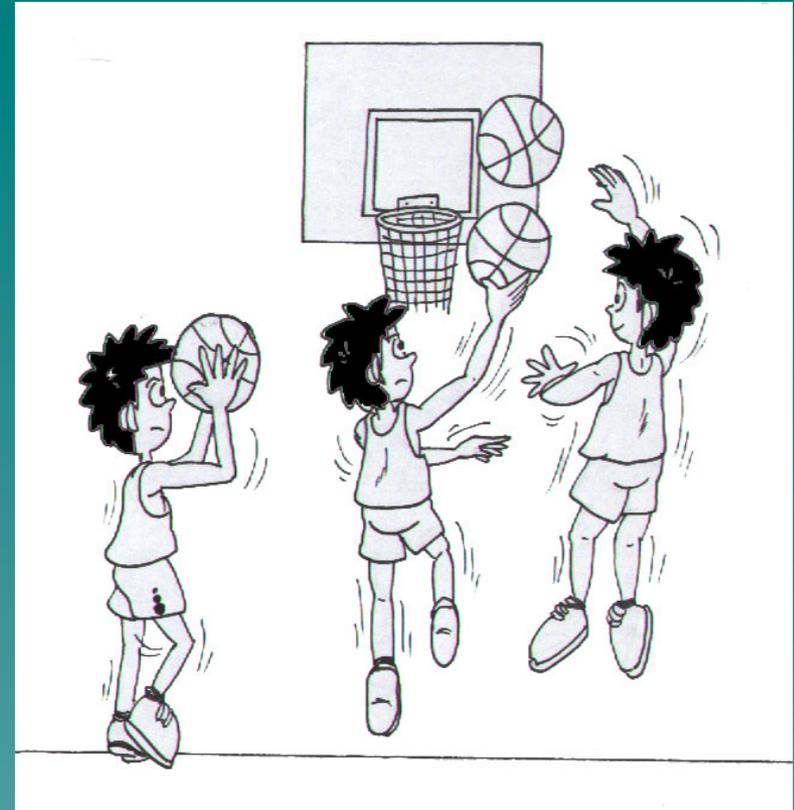
- ◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**
- ◆ **Rotación del balón**



◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**

◆ **TIRO EN BANDEJA A CANASTA PASADA**

◆ El atacante se ve obligado a lanzar a canasta una vez ha quedado a su espalda. Los apoyos no varían, pero si la manera de realizar el lanzamiento. También se puede realizar este lanzamiento con apoyos laterales, como en el dibujo explicativo.

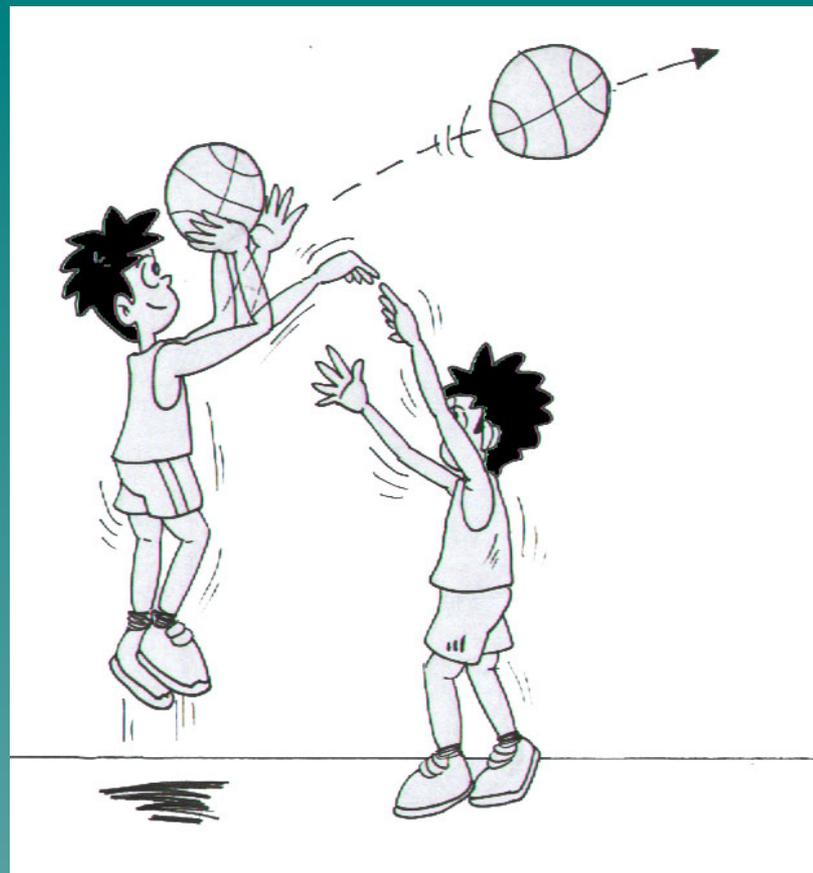


- ◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**

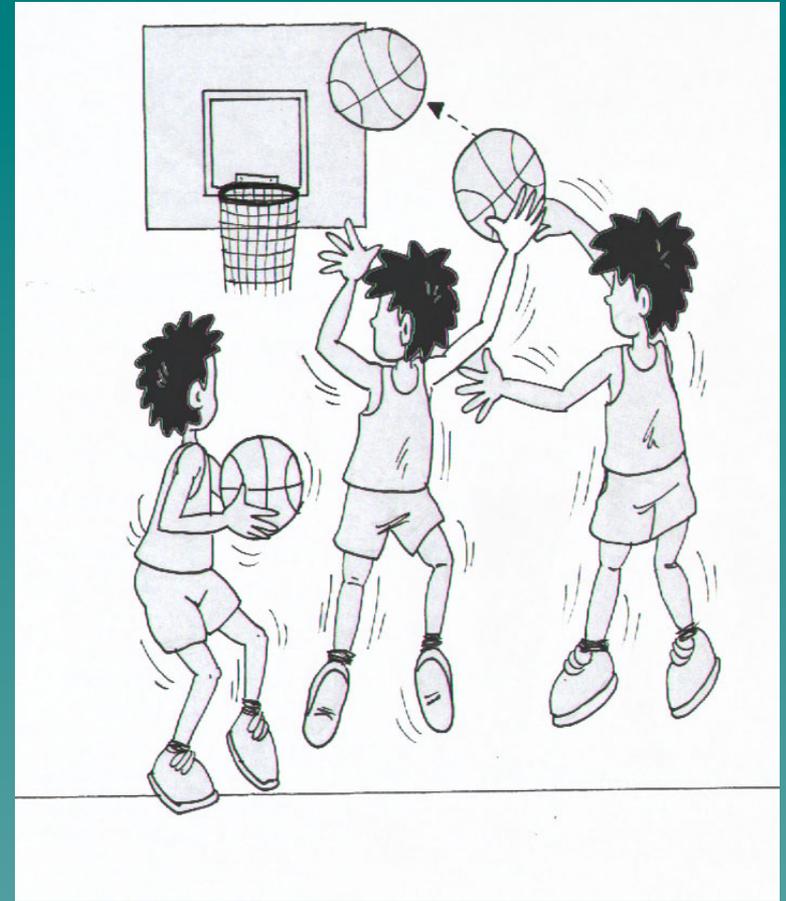
- ◆ **Tiro en Suspensión.**

- ◆ Es uno de los tiros más efectivos y el que ha revolucionado el juego en los últimos tiempos. Permite realizar lanzamientos lejos del aro a pesar de la proximidad de un defensor. Es un lanzamiento que se produce cuando el jugador ha saltado y está en el aire.

- ◆ 1. Salto y subida del balón a la posición de tiro.
- ◆ 2. Lanzamiento.
- ◆ 3. Caída.



- ◆ **FUNDAMENTOS DEL TIRO:**
- ◆ **Tiro de gancho.**
- ◆ Es un tiro que se utiliza cerca del aro y cuya característica más importante es que proporciona una gran protección ya que el jugador comienza de espaldas a la canasta. Puede ser un tiro muy efectivo si se realiza a la distancia adecuada.



◆ METODOLOGÍA DEL BALONCESTO.

- ◆ Los métodos de enseñanza de las últimas décadas han sido muchos y variados. Debido a la situación de la sociedad actual los métodos se han visto expuestos a continuas remodelaciones con el fin de conseguir una educación y calidad, y sobretodo, una educación lo más próxima a los alumnos posibles.
- ◆ La enseñanza del baloncesto no ha sido una excepción. Actualmente se emplean los métodos propuestos para acercar este deporte a los alumnos.
- ◆ En la enseñanza del baloncesto y de cualquier otro campo es importantísima la **metodología** que estemos empleando

◆ METODOLOGÍA DEL BALONCESTO

◆ Variables Metodológicas del Baloncesto.

◆ Las variables metodológicas es un factor esencial a tener en cuenta a la hora de confeccionar nuestros ejercicios y llevarlos a la práctica. Tiempo.

◆ Número de jugadores.

◆ Móvil.

◆ Reglamento.

◆ Tanteo.

◆ METODOLOGÍA DEL BALONCESTO

◆ Variables Metodológicas del Baloncesto.

◆ Todas estas variables pueden ser modificadas. A la hora de jugar o realizar un ejercicio hay que saber primar otras cosas. Si lanzamos a canasta es importante tener en cuenta otras cosas diferentes de la acción de tiro y de que entre o no entre el balón. Por ejemplo:

- ◆ El número de pases.
- ◆ El bote.
- ◆ Si el balón toca el aro.
- ◆ Si toca el cuadro pequeño

◆ METODOLOGÍA DEL BALONCESTO.

◆ Aspectos a trabajar en las diferentes categorías:

◆ ALEVÍN: habilidades motrices básicas.

◆ CADETE: Etapa sensible de habilidades motrices específicas, trabajar la habilidad del baloncesto.

◆ JUNIOR Y SENIOR: Trabajar la condición física

◆ **LA TÁCTICA DEL BALONCESTO.**

◆ Los objetivos globales y elementos básicos del ataque son:

◆ **1.-Conservar la posesión del balón**

◆ **2.-Progresar los jugadores con el balón hacia la canasta contraria.**

◆ **3.-Conseguir lanzar y anotar canasta**

◆ LA TÁCTICA DEL BALONCESTO.

◆ Los objetivos globales y elementos básicos de la Defensa son:

- 1.-Recuperar el balón
- 2.-Impedir la progresión con el balón.
- 3.-Proteger la canasta

◆ LA TÁCTICA DEL BALONCESTO.

◆ Sistemas Defensivos:

◆ Los más empleados son.

- Defensa individual. (cada defensa se encarga de un jugador)
- Defensa en zona. (cada jugador defiende una zona específica)
- Zona Mixta.
- Press (a todo campo)
- Alternativas.