

# **LAS PARADAS Y ARRANCADAS EN EL JUEGO**

VALENTÍN GARCÍA PLAZA

Agradecimiento a David Cárdenas Vélez por la revisión del artículo.

## **1 CONTEXTUALIZACIÓN**

## **2 LAS PARADAS Y LAS ARRANCADAS**

- Tipos de paradas y arrancadas
- Paradas
- Arrancadas
  - Simples
  - Complejas
- Claves atencionales en el aprendizaje de las paradas y arrancadas

## **3 SITUACIONES DE JUEGO DONDE INTERVIENEN LAS PARADAS Y ARRANCADAS**

- Situaciones de 1x1 con balón
  - En carrera con espacios amplios
  - Tareas
- Situaciones de 1x1 en penetración sobre bote o en recepción
  - Tareas
- Situaciones de arrancadas y paradas para tiro
  - Tareas
- Situaciones de 1x1 en bote de espaldas
  - Aspectos importantes
  - Tareas
- Situaciones de 1x1 (CONSERVAR)
- Situaciones de juego sin el balón con trabajo de paradas/arrancadas

## **4 DEFENSA**

- Consideraciones generales del contenido de paradas y arrancadas en defensa

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

Las paradas y arrancadas son acciones que se producen continuamente en el juego, tanto con balón como sin balón. Implican el control del propio cuerpo y del balón para llevarlas a cabo, así como la percepción del entorno y de las claves atencionales (comportamiento de los atacantes o defensores, espacio,...), que permitirían una buena toma de decisiones.

En este artículo haremos hincapié en las acciones del juego con balón, sin olvidar la gran importancia de las paradas y arrancadas asociadas al comportamiento del jugador/a sin balón.

## 2. LAS PARADAS Y LAS ARRANCADAS

Una parada hace referencia a la detención/pausa del desplazamiento inicial de un jugador con posesión del balón. Dos son las posibilidades generales que se producen en el juego: que el jugador se desplace sin balón y se detenga de forma simultánea con su recepción, cuando lo ha pasado previamente un compañero de equipo, y que tenga como finalidad detener el desplazamiento cuando el atacante se desplace botando.

Las arrancadas son acciones de salida del jugador con balón. Pueden ser dinámicas, (el jugador/a se desplaza sin balón y sin detenerse, lo recibe e inicia una nueva fase del desplazamiento), o estáticas (el jugador recibe estando parado). En las arrancadas, las fintas de salida y tiro son los recursos técnico-tácticos utilizados para buscar ventajas. Como las paradas, o cualquier otro contenido individual del juego, implican una ejecución motriz técnica, (control del cuerpo, posición flexionada, balón protegido, recursos de salidas, etc.) y un comportamiento táctico, (percepción y decisión en función del espacio disponible, de la situación de los compañeros y adversarios, etc.).

El basket es un juego donde las arrancadas y paradas se suceden con y sin balón. El verdadero sentido del uso de estas acciones viene condicionado por la naturaleza variable e incierta del entorno de juego. Los jugadores atacantes tratan de incrementar el nivel de incertidumbre de los oponentes, lo que les obliga a cambiar constantemente su ritmo de acción. El jugador modifica su velocidad atendiendo a las necesidades derivadas de la interpretación del contexto y de los objetivos específicos que persigue. Así, en función

de la situación, en ocasiones ralentiza su acción o incluso la detiene, mientras en otras la acelera para sorprender a los defensores

### TIPOS DE PARADAS Y ARRANCADAS

#### PARADAS

-Parada tras recepción en la misma dirección de la carrera, (1- 2 tiempos)

- Parada tras recepción en dirección opuesta a la carrera, (en la recepción es técnicamente importante meter el primer apoyo en un paso largo hacia atrás para pivotar y quedar orientado al aro tras el segundo apoyo).

- Parada tras recepción del balón en dos tiempos, realizando el primer tiempo mediante el apoyo de un pie, sobre el que se produce una impulsión para terminar realizando un segundo tiempo con el apoyo simultáneo de los dos pies (Yugoslava).

- Parada tras recepción y bote lateral para parar en dos tiempos.

- Parada tras bote-es con paso atrás o lateral para aumentar la distancia con el defensor.

- Parada en dos tiempos tras bote y en extensión hacia la canasta, en acciones cercanas al aro, normalmente cuando el defensor ha saltado.

- Tras bote-es, parada corta sobre la carrera (importante el bote acompasado al cuerpo).

#### ARRANCADAS SIMPLES

Arrancada abierta para parada en 1-2 tiempos en la misma dirección de la carrera.

- arrancada cruzada para parada lateral buscando alejamiento del defensor.

- Arrancada cruzada para parada hacia delante normalmente tras finta de tiro y desequilibrio del oponente directo.

- Arrancada en reverso cuando el defensor se acerca imposibilitando salir por delante, pivotar y salir .

## ARRANCADAS COMPLEJAS

Arrancada abierta, bote de recuperación hacia atrás simulando coger el balón para tiro y 2ª arrancada.

- Arrancada tras cambio de ritmo entre las piernas e impulso hacia el lateral contrario para tiro.

- arrancada cruzada, cambio entre las piernas y arrancada abierta hacia el lado contrario para parada dos tiempos.

- finta de arrancada , finta de tiro y arrancada para parada 1-2 tiempos.

- arrancada fintando salida abierta y salida metiendo el balón por la pierna contraria.

## CLAVES ATENCIONALES EN EL APRENDIZAJE DE LAS PARADAS Y ARRANCADAS

En el aprendizaje de estas conductas de juego deben existir consignas a través de las cuales desarrollar la pericia de los jugadores y que se describen a continuación.

- Respecto a la distancia que separa al atacante con balón de su ponente directo:

si es amplia, el atacante comenzará su duelo con la intención de conseguir lanzar a canasta sin acercarse al oponente; si la distancia es corta, buscará fintar la acción de tiro para fijar al defensor y rebasarlo con una arrancada.

- La posición del defensor respecto a la línea del aro,

si éste se encuentra cerrando más un lado que otro, o si durante el 1x1 desprotege más un lado, el atacante con el balón debe tener una buena orientación corporal respecto a la línea del aro.

- La trayectoria del defensor en la arrancada,

durante la ejecución de la arrancada diferenciar si se consiguió éxito (el defensor se vio rebasado o el atacante con balón consiguió distancia suficiente para una posible acción de tiro), o si por el contrario ha de cambiarse la dirección del desplazamiento, bien hacia el otro lado, bien hacia atrás, o bien hacia el mismo lado que se ejecutó, previa finta o salida en reverso.

## La toma de decisiones:

Una buena acción es la consecuencia de una buena decisión en cuanto al uso del espacio, (ataco aprovechando el espacio libre), de la acción de los defensores (su colocación, orientación, trayectoria, velocidad, etc.), o del momento del partido, entre otros factores. En función de la percepción de todas estas características de la situación de juego, el uso del cuerpo varía.

## El control del cuerpo:

Las detenciones sobre bote o de forma simultánea con la recepción del balón exigen un gran dominio del propio cuerpo para conseguir el equilibrio que garantizará una continuidad eficaz, por ejemplo, cuando la parada enlaza con un lanzamiento a canasta.

En las arrancadas este control corporal no es menos exigente. El jugador/a debe conseguir que el peso del cuerpo recaiga inicialmente sobre el pie de impulso, mientras su actitud corporal (orientación, flexión de las caderas, etc.) muestra la intención de desplazarse en la dirección adecuada lo que, a su vez, exige el desplazamiento del centro de gravedad hacia el lugar al que se desplaza. .

## La orientación corporal:

Ambas acciones deben permitir que el jugador quede orientado de forma que tenga una gran amplitud visual y con ello pueda percibir convenientemente la situación de juego, (las zonas útiles en esos momentos, los posibles demarques de compañeros, las acciones defensivas de los rivales, etc.

## El control de velocidades:

También es muy importante desarrollar la capacidad de acelerar/decelerar y ganar espacio, en función de la situación, lo cual está muy relacionado con la percepción del juego, (distancias entre defensas, jugadores libres de marca, espacios libres..), y con la toma de decisiones posterior.

## Aspecto Emocional/Socio-afectivo:

El juego requiere de colaboraciones o ayudas, (sacar líneas de pase claras, ayudar cuando el jugador con balón deja de botar y es presionado, mejorar las líneas de pase con el uso del bote...). La interpretación de las acciones de juego y sobre todo del resultado obtenido con su realización a lo largo del encuentro, supone un enfrentamiento del

deportista con sus propias expectativas, creencias y, sobre todo, con sus emociones (estrés, enfados, seguridad e inseguridad, errores y aciertos...). Las arrancadas y paradas, como cualquier otro contenido del juego sirven a los intereses individuales pero también y de forma prioritaria a los colectivos.

Como con cualquier otro contenido del juego, la mejora de la capacidad para hacer frente a las emociones derivadas de la evaluación del rendimiento conseguido con su realización, debe formar parte del proceso de entrenamiento.

### 3. SITUACIONES DE JUEGO DONDE INTERVIENEN LAS PARADAS Y ARRANCADAS

#### Situaciones de 1x1 con balón:

En esta situación de juego aparecen varias posibilidades que son diferentes en cuanto al uso del espacio, proximidad de otras defensas, o cercanía a la canasta.

El 1x1 en carrera del jugador con balón es una situación de mucha importancia para crear jugadores capaces de conducir el balón en velocidad, pero de forma controlada. Para ello habrá que trabajar la capacidad de ganar-perder velocidad, la orientación corporal adecuada para facilitar una buena percepción del contexto de juego y concretamente de las zonas del campo (bandas y centro) por donde se conduce el balón, así como plantear situaciones de superioridad numérica en las que la toma de decisiones sea constante. Es muy importante que haya un trabajo en situaciones de juego real, donde la toma de decisiones esté presente y a una alta velocidad.

Se podrían plantear desde varias situaciones:

- Recepción del primer pase (tras su recuperación en la fase defensiva) en movimiento.
- Recepción en velocidad del balón por parte del jugador que se desplaza en carrera.
- Finalizaciones en carrera.

#### En carrera:

- No perder en ningún momento la orientación hacia la canasta contraria (máxima amplitud visual posible).
- Ocupar los espacios cercanos a las líneas de

banda para mejorar la percepción de los atacantes que se incorporan por detrás, (jugar con el espejo retrovisor: girar el cuerpo sobre el avance en bote para “ver” a los jugadores que se incorporan por detrás).

- Perder/ganar velocidad, implicar a los jugadores sin balón en la acción, (muy relacionada con el punto anterior, y dependiendo de la situación, permitir incorporaciones o rebasar sobre el bote, intentando reducir la situación de juego, 1x1, 2x1....).
- Jugar en segunda intención, (buscar pase/cambiar a penetración, (esa percepción de las acciones desemboca en un “juego para mí”, “juego para ti”, sigo la acción o la cambio por una mejor, si la que he decidido no está resultando efectiva).
- Adelantar el balón y seguir ganando pase (Concepto de pasar y seguir creando una línea de pase en la carrera)
- Acciones a ejecutar, (penetración para pasar/finalizar, pase, iniciar opciones de juego colectivo reducido).

#### Tareas:

##### Tarea 1a: 1x1, en toda la pista:

El jugador con balón tendrá un máximo de 3 botes de avance, momento a partir del cual trata de conservar el balón en un espacio reducido mientras grita ¡¡pase!!, para volver a tener 3 botes más de avance y así hasta finalizar.

Objetivos: uso del bote de avance con el bote de protección en espacios más reducidos, buscar la percepción del juego por parte del jugador con balón

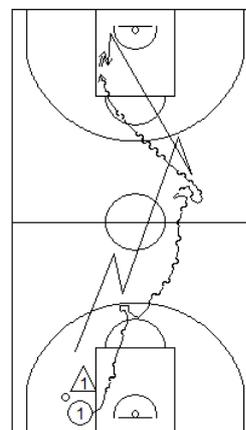


Figura 1a. 1x1 en toda pista.

### Tarea 1b: 1x1 en toda la pista:

Pasar de bote con orientación frontal a la canasta contraria y hacia delante a bote de espaldas y retrocediendo en el espacio, la conducta del defensor debe ser intentar ajustar la distancia para provocar problemas en el control del bote y la orientación hacia el campo del atacante con balón.

Objetivo: uso de ambos tipos de bote, (avance y bote hacia atrás recuperando espacio).

Percepción del juego por parte del jugador con el balón.

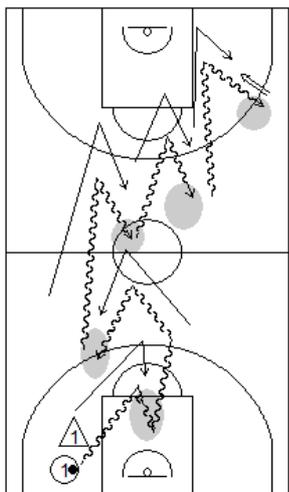


Figura 1b. 1x1 en toda pista.

### Tarea 2: 4x4 con 4 porterías (dos en cada campo)

Cuando el jugador con balón alcanza la línea de una de las porterías (señalizada con dos conos), su oponente tiene que mantenerse al otro lado, contando "5". Durante ese tiempo el atacante mantendrá el bote del balón esperando el desmarque de alguno de sus compañeros. A partir del segundo "5" el defensor rodeará la portería por uno de los lados, (pidiendo ayuda), y creando una ventaja del jugador con balón que buscará el desmarque por el lado contrario.

Objetivo:

Temporizar el juego por parte del jugador con balón para pasar o buscar ventaja con su acción.

Toma de decisiones.

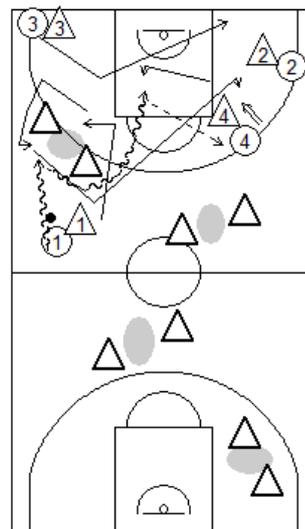


Figura 2. 4x4 con dos porterías.

### Situaciones de 1x1 en penetración sobre bote o recepción:

1x1 en situaciones más estáticas en media pista:

- los cambios de ritmo son más cortos y frecuentes, así como las arrancadas sobre y sin haber utilizado el bote
- Exige una buena base postural, (centro de gravedad bajo)
- En la recepción del balón, reconocer pie de pivote y mantener el cuerpo bajo para un buen control del cuerpo.

Las situaciones a trabajar son:

- 1x1 sobre arrancadas desde parado. Mantener una buena flexión e identificar el pie de pivote para trabajo de fintas de salida y tiro.
- 1x1 sobre trabajo de finta de recepción, llevar al defensor cerca de la zona para salir con cambio de ritmo a recibir, opción de atacar el balón sobre la recepción, o buscar la parada para el tiro.
- 1x1 arrancada sobre bote tras conservar el balón.

Dentro de todas estas acciones, se tomarán distintas situaciones de parada para pase, para tiro, o para deshacer penetración, que exigirán un control del cuerpo y del espacio donde se desarrolla la acción.

Tareas:

**Tarea 3: 1x1 con recepción en movimiento**

En el lado izquierdo:

Autopase hacia la línea de tres puntos con el defensor detrás, recepción del balón, carrera orientado a la canasta rival y decisión en función de la distancia y colocación del defensor.

Objetivo: desmarque y recepción del balón.

Carrera orientada al defensor, toma de decisiones.

En el lado derecho:

Jugador atacante en la línea de fondo y defensa en medio campo. Autopase y pivote para salir orientado y en bote; en el momento del autopase el defensor sale.

Objetivo: Desmarque, pivote y arrancada.

Finalizar en función de la defensa.

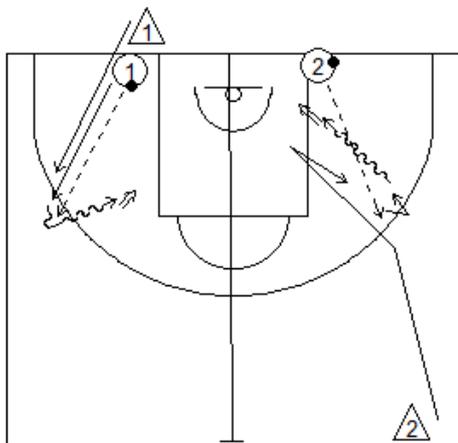


Figura 3. 1x1 recepción en movimiento.

**Tarea 4: 2x2 con trabajo de finta de recepción**

En el lado izquierdo:

1 con balón busca rebasar a su par para. Finalizar o forzar la ayuda del defensor del atacante sin balón; este favorece el desmarque aproximándose al espacio libre que se crea tras la arrancada.

Objetivo: Rebasar /pasar para finalizar.

En el lado derecho:

Jugador con balón conserva buscando línea de pase a la acción de desmarque, (finta de recepción) de su compañero, en el caso de no encontrar pase, cambiaría su intención de juego para jugar 1x1.

Objetivo: Pasar o cambiar la intención de juego para buscar el 1x1.

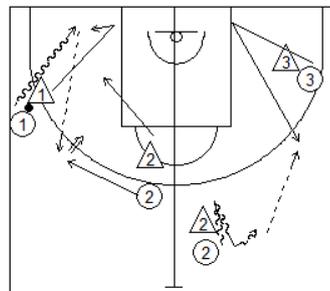


Figura 4. Situación de 2x2 con trabajo de finta de recepción.

**Tarea 5: 3x3**

Cada jugador con 1 balón + 2 jugadores de apoyo en las líneas de bandas. Se juega un 1x1 con 3 botes máximos para finalizar, o recuperar espacio para pasar a uno de los jugadores que apoyan en las líneas de banda, desmarcarse y con ello ganar 3 botes más para finalizar.

Objetivo: Finalizar o generar espacios de pase. Percepción del Juego.

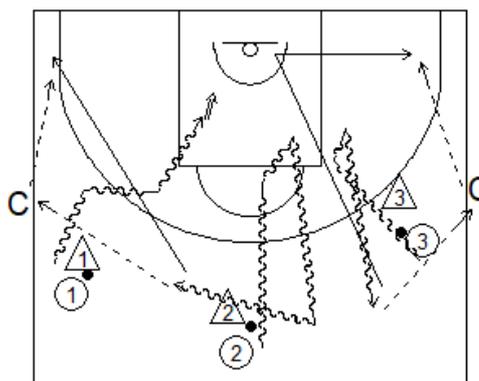


Figura 5. Situación de 3x3 incidiendo en el desmarque.

### Tarea 6: 3x3

Situación jugada donde se puede pasar desde fuera de la línea de tres puntos a cualquier espacio, pero si el atacante con balón penetra en el interior del área delimitada por la línea de tres puntos tiene que finalizar con lanzamiento a canasta o deshacer la penetración saliendo hacia el exterior de la línea para continuar con la opción de pase.

Objetivo: Finalizar o deshacer la penetración. Toma de decisiones.

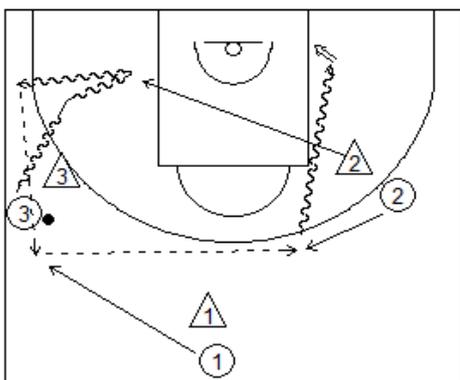


Figura 6. Situación de 3x3 con incidencia en la recepción (parada) y en la arrancada previa a la penetración.

### Tarea 7: Dos 1x1 consecutivos en las zonas a 45° de la canasta

Dos 1x1, desde posiciones laterales exteriores a la línea de tres puntos, ubicadas a 45° de los tableros. Cada atacante parte con un balón y su defensor justo en su lateral. El atacante sale hacia la canasta teniendo que pisar el área restringida con el pie contrario a su mano de bote, y cambiando de mano de bote a la vez que gira el cuerpo para cambiar saliendo orientado a su oponente, y al juego, el defensor debe meter los dos pies en la zona antes de defender, juegan para finalizar no pudiendo coincidir los dos en la zona para finalizar.

Objetivo: Penetrar/deshacer la penetración. Percepción del juego. Finalizar

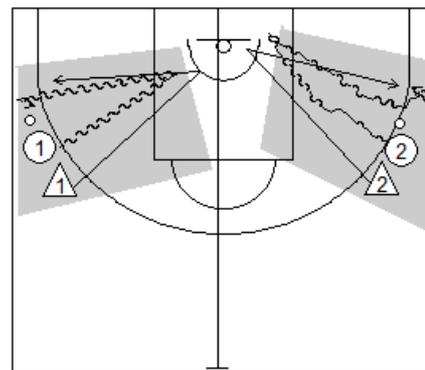


Figura 7. Situación de dos 1x1.

### Tarea 8: Dos 1x1 consecutivos desde las esquinas

Dos 1x1 : salen al mismo tiempo de cada lado, uno de los atacantes deberá meter el pie contrario a su mano de bote girando el cuerpo y cambiando la mano de bote para quedar jugando de espaldas a canasta en el poste medio, y el otro ( haciendo el mismo gesto), salir de la línea de tres para jugar de cara. Se conserva la misma regla de no poder coincidir en la finalización.

Objetivo: Penetrar/deshacer. Penetrar/ Mantener cerca del aro. Percepción.

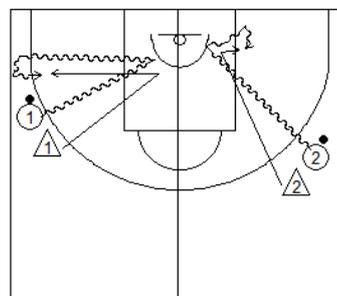


Figura 8. Situación de dos 1x1 consecutivos desde las esquinas

### Situaciones de 1x1 con bote de espaldas:

Situaciones de juego de espaldas a canasta, tanto en:

- Recepción del balón en posición de poste medio (giros sobre la recepción, parada cerrada hacia ambos lados, parada abierta sobre la recepción del balón).
- Acercarse mediante bote de espaldas (posición baja orientada al juego, bote alejado del cuerpo, usar bote en función de cercanía de otro/s

defensas, ser capaz de usar el bote tanto hacia fondo como al centro, orientarse hacia la canasta para tomar decisiones de pase o buscar finalizar con el uso de giros, pivotes y fintas).

**Aspectos importantes:**

- Juego de acercamiento controlando el espacio de juego.
- Juego de pies, (más-menos ritmo y frecuencia), en función del espacio de juego útil.
- Deshacer el acercamiento, liberar el espacio próximo a canasta.
- Juego por parejas en corte y mano a mano en posiciones de poste medio.

Tareas:

**Tarea 9: 1x1 juego de espaldas por cada lado**

1x1 en juego de espaldas por cada lado, (los atacantes juegan para meter canasta, pero uno debe conservar el balón. No pueden mirarse (sí verse). El primero que finalice tiene que meter canasta, recibir falta o coger el rebote para que el otro pueda jugar.

Objetivo: Acercamiento en bote de espaldas. Percepción y toma de decisiones. Valorar ventajas.

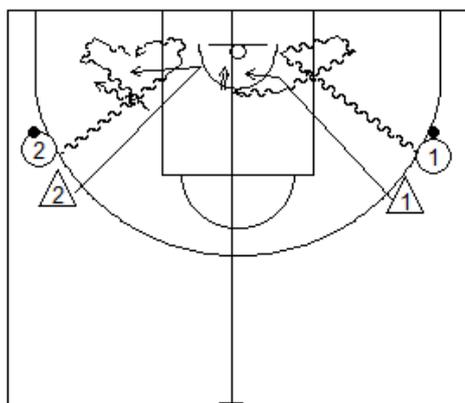


Figura 9. Situación de 1x1 jugando de espaldas.

**Tarea 10: 2x2 iniciando en posición de poste bajo**

El otro atacante en el poste contrario, (el defensor del balón detrás de éste), dependiendo de hacia donde se oriente el jugador con balón, el compañero mantendrá el espacio, o lo cambiará, (si se orienta al poste bajo y él está ahí, cambiará al poste alto y viceversa); el ejercicio comenzará con un autopase hacia la posición de poste bajo o poste alto, (que el otro defensa podrá interceptar), o con pase al compañero; a partir del pase o el autopase

comienza la tarea.

Objetivo: Percepción del juego antes, durante del inicio de la acción. Generar distintas líneas de pase.

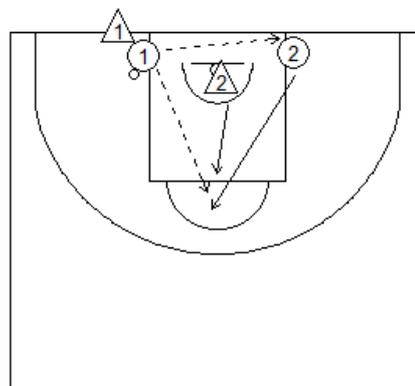


Figura 10. Situación 2x2 iniciando desde poste bajo.

**Tarea 11: 3x3 con 2 apoyos**

3x3 con 2 apoyos: uno con balón en la banda a la altura de la prolongación de la línea de tiros libres y el otro sin balón en el lado contrario. Comienza la tarea con 1 balón en juego. El objetivo es jugar con la posibilidad de los dos balones, pudiendo devolver uno e ir a recibir el otro en el lado contrario, a la hora de finalizar; obligatoriamente, uno de los dos balones tendrá que estar en uno de los apoyos.

Objetivo: Percepción del juego. Valorar ventajas. Colaboración.

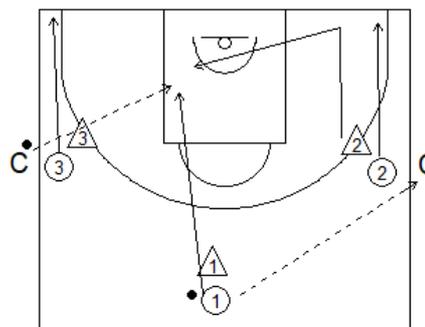


Figura 11. Situación 3x3 con un apoyo.

**Situaciones de 1x1 (CONSERVAR):**

Por conservar entendemos aquellas acciones de juego encaminadas a mantener la posesión del balón para:

- mejorar el ángulo de pase
- cambiar el balón de lado
- que el balón le llegue a un jugador concreto
- llevar a cabo una acción colectiva
- pausar o alargar la posesión (temporizar el juego)

En las situaciones de juego, las acciones de conservar el balón, (alcanzar una posición de juego, cambiar el balón de lado, buscar un desmarque concreto o la salida de un bloqueo, o una acción de desmarque hacia el aro....), se suceden junto a otras donde la prioridad del juego es rebasar.

El jugador con balón con intención de conservar usa las arrancadas y paradas sobre bote para desmarcarse, para pasar como primera intención de juego, usando diferentes ritmos de bote, paradas, pivotes y fintas, para ver el desmarque del compañero, y decidir entre pasar o cambiar la idea prevista.

**Ejemplos:**

- Alcanzar botando una posición exterior a 45° de la canasta para poder pasar al jugador que gana la posición interior.
- Buscar el pase en el desmarque de un compañero o en la salida de un B.I.
- Jugar un B.I. y ganar ángulo de pase.
- Jugar un mano a mano sobre bote.
- Abrir la pista creando pases con más espacio y menos peligrosos

**Tareas:**

**Tarea 12: 1x1 en posición alta + 1 apoyo**

1x1 en posición alta + 1 jugador de apoyo que transporta un cono hacia un lado u otro de la cancha, cercano a la línea de fondo, o por la prolongación de tiro libre (dependiendo de por donde se mueva el apoyo, el jugador con balón estará mas-menos cercano a la línea de tres); si éste planta el cono de pie habrá pase, si lo planta volcado, deberá penetrar.

Objetivo: Conservar para pasar/o cambiar la intención de juego.

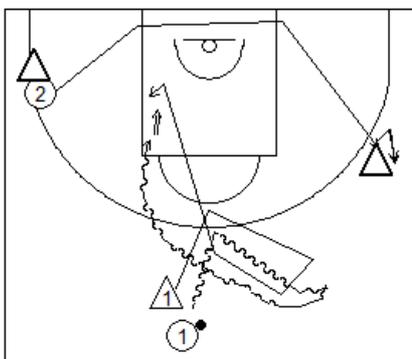


Figura 12. Situación de 1x1 para trabajar la conservación del balón. Posición alta + un apoyo.

**Tarea 13: 3x3 en media pista condicionando espacios**

3x3 en 1/2 pista, jugamos a 10 pases, con zonas concretas marcadas con círculos con cuerda, el jugador con balón deberá puntuar penetrando con los dos pies en la zona, pasando a un jugador dentro de la zona, o pasando a un jugador en un círculo marcado.

Objetivo: Jugar con intenciones. Cambiar intenciones por parte de los jugadores sin balón. Valorar ventajas.

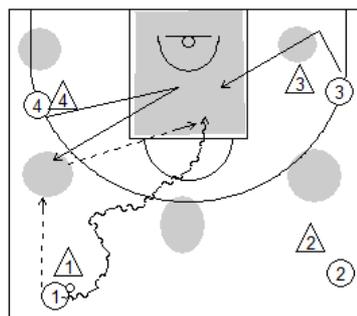


Figura 13. Situación de 3x3 condicionando espacios para promover la conservación de las móviles y nuevas recepciones.

**Tarea 14: 3x3 con condicionantes para provocar paradas y arrancadas**

3x3, 10 pases, pasar desde una cuerda o a la zona suma punto, pasar desde fuera no suma punto pero no pierde la posesión.

Objetivo: Jugar con intenciones. Valorar el riesgo y las ventajas. Cambiar la intención de juego. Conservar la posesión del balón.

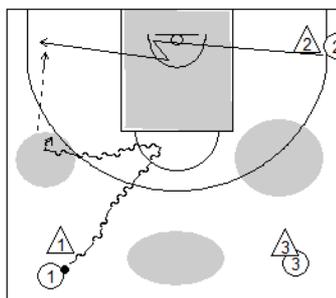


Figura 14. Situación de 3x3 condicionado la conservación.

En el desarrollo de las tareas propuestas, es importante tener presente ciertos detalles técnicos sobre los que debemos incidir durante el desarrollo de las tareas, al mismo tiempo que pensamos en cómo diseñar y plantear posibles nuevas tareas a

partir de la evolución del grupo y de la propia tarea mientras la están ejecutando. A continuación, se muestran algunos detalles técnicos a tener en cuenta:

### Técnica:

Aspectos técnico/tácticos que influyen tanto en la ejecución, como en la toma de decisiones en las acciones de juego:

- **Uso de pasos cortos:**

Perder velocidad con pasos cortos en acciones de paradas sobre bote, ( fijar tiro, y para acción posterior, pase, tiro, penetración).

- **Fijar el tiro, (finta de coger el balón):**

En las situaciones de 1x1, fijar el tiro cuando se produzca la distancia con el defensor, llevar el cuerpo a una posición de triple amenaza con la posibilidad de coger el balón o fintar cogerlo para que el defensa se aproxime y cambiemos la intención.

- **Ganar/perder velocidad en espacios cortos/largos:**

Cambiar las velocidades en el uso del bote jugando con el espacio y la distancia con el defensor, fintas, cambio de cadencia en el uso del bote.

- **Pausas perceptivas**

Buscar recursos sobre el bote para “ver el juego”, incitar al desmarque, valorar espacios de 1x1.....

- **Avanzar y recuperar espacio:**

Abrir (alejarse de la línea de tres). Y cerrar la pista, (acercarse a la línea de tres), para recuperar espacio sobre el defensor y: buscar pase, pausar el juego, iniciar un 1x1, etc.

- **Parada para tiro, pase y cortar con el pase:**

Sobre la acción de una parada, pasar a un compañero aprovechando el desequilibrio del defensor y cortar para recibir

- **Parada sobre bote de avance a bote de espaldas**

Cambiar de bote de velocidad a bote de espaldas, cambiando la posición del cuerpo, para:

- Ganar distancia con el par de defensa, buscar un desmarque)

- **Avance en bote zig-zag de espaldas y recuperar espacio, deshacer:**

Jugar en posiciones de poste medio abierto, acercarse sobre bote de espaldas y ganar espacio hacia fuera, para volver a buscar cerca, ( acercarse-deshacer)-

- **Deshacer la penetración botando pero manteniendo la orientación frontal a la canasta:**

Penetrar con balón dentro de la línea de tres y deshacer en bote hacia fuera.

- **Pasar de bote de cara en penetración a bote de espaldas:**

Iniciar una penetración sobre bote de cara, para cambiar el cuerpo y seguir acercándose a canasta sobre bote de espaldas.

### **Situaciones de juego sin el balón con trabajo de paradas y arrancadas:**

En situaciones **de juego sin balón**, es importante tener claro la referencia del jugador con balón. A continuación, se exponen ciertas acciones de juego directamente **relacionadas con el jugador sin balón**:

#### **Finta de recepción:**

Acción de desmarque del jugador sin balón que libera el espacio donde quiere recibir, para luego contactar con el defensor, cerrarle con el cuerpo y buscar la recepción del balón (contacto visual con el jugador con balón y distancia).

#### **Salidas de bloqueo indirecto:**

Acción de desmarque con ayuda de un jugador sin balón que obstaculiza el paso al defensor, paradas sobre la carrera para fijar al defensor o cambiar la trayectoria y arrancadas para ganar espacio y ventaja en la recepción del balón.

#### **Reemplaces, ocupación de espacios cerca de la pelota:**

Acciones de desmarque donde el jugador con balón persigue pasar, jugar con la posición del defensor para trabajar en recepción exterior, o buscar puerta atrás.

### Mano a mano:

Acciones de juego con el concepto mano a mano, paradas y cambios de intención para la recogida del balón o cambio de ritmo para otro desmarque.

## 4. DEFENSA

La defensa requiere de forma continua acciones de paradas y arrancadas, estas suponen un trabajo de equilibrio y fuerza. Se trata de crear una prioridad ante una situación que produce un desequilibrio, y frente a la cual hay que buscar una rápida respuesta.

### Situaciones más frecuentes en las que son imprescindibles:

- **Defensa al jugador con balón en espacios amplios:**

Uso de paradas, arrancadas, frenadas, cambios de dirección en los desplazamientos y carrera en la defensa al jugador con balón.

- **Trabajo de línea de pase y recepción:**

Uso de pasos largos, cortos, frenadas y cambio de dirección y carrera, o pasos laterales o carrera en defensa sobre la recepción del balón del atacante.

- **Llegada en carrera a un jugador encarado para tiro:**

Carrera hacia un jugador encarado por una situación de desajuste en defensa, la llegada al balón debe ser con pasos cortos que me equilibren para la arrancada del atacante con balón.

- **Llegada para hacer un 2x1 a la pelota:**

Fintas hacia el atacante para ir reduciendo espacios y preparado para la arrancada de este, pasos cortos reduciendo espacio.

- **Recuperar distancia al jugador con el balón:**

Acercamiento en defensa al jugador con balón, fintas, control del cuerpo.

- **Uso del cuerpo para defender una penetración en carrera:**

Interponerse en la trayectoria del jugador con balón, provocando que el contacto lo provoque el atacante; defensa en carrera.

### Tareas

**1x1 atacante con balón alcanza espacios durante 7" , cada vez que lo alcanza habla pase en voz alta dando dos botes estáticos, al llegar a 7" tendrá 4" para finalizar.**

Objetivo: conservar y percibir el juego. Finalizar.

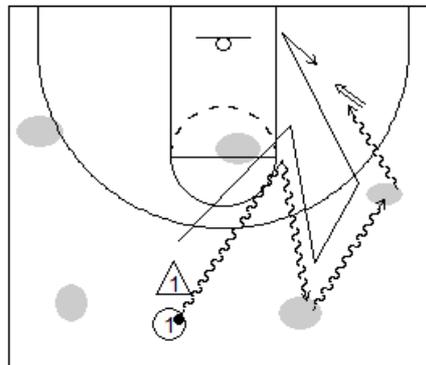


Figura 15. Situación de 1x1 (atacar espacios)

1x1 + 1 defensor con 1 cono que comienza en la línea de tres. Atacante y defensor comienzan en la zona. En cuanto el atacante salga, el defensor con cono podrá plantarlo e ir al 2x1, siempre y cuando el atacante con balón no supere la línea del cono, Cuando esto suceda tendrá que cogerlo y plantarlo de nuevo para poder doblar marcaje.

Objetivo: Percepción y decisión. Fintas.

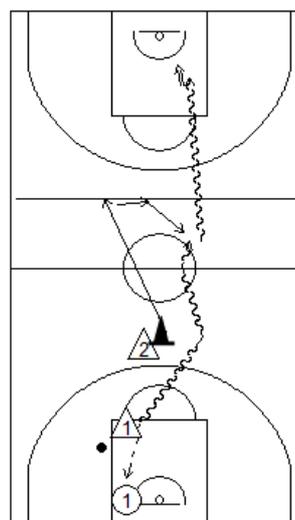


Figura 16. 1x1 + 1 defensor

4x4 donde el atacante con balón tiene 5" para pasar, volviendo la cuenta a 5", en cuanto recibe un nuevo pase. En ese tiempo se puede lanzar a canasta o jugar a un número de pases.

Objetivo: Desmarcarse para pasar/finalizar. Valorar ventajas.

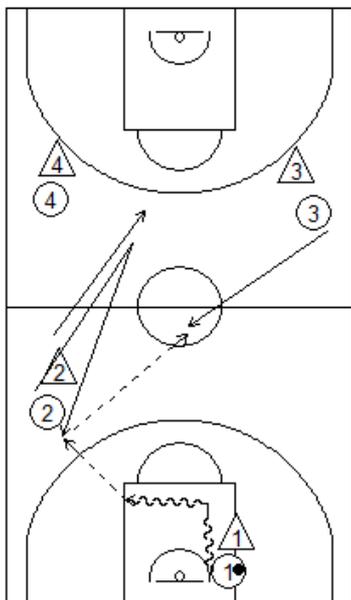


Figura 17. Situación de 4x4 condicionado

3x3 en media pista. Un defensor comienza dentro de la zona donde debe permanecer hasta el momento en que los atacantes realicen el primer pase (el ataque no jugará rebote; tras el tiro defender hablando quien va fuera y quien el que va a la zona). en el medio campo se sitúan tres jugadores más pasándose un balón. En el momento del tiro tratarán de salir por la zona más desprotegida de la defensa.

Objetivo: toma de decisiones. Atacar el desequilibrio de la defensa.

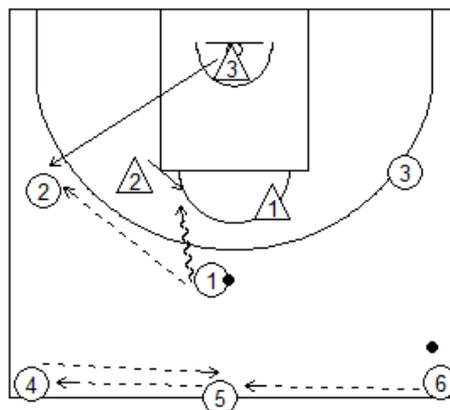


Figura 18. Situación de 3x3

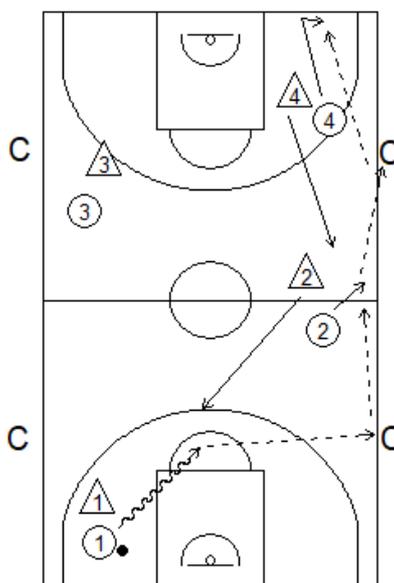


Figura 19. Situación de aplicación general en 4x4