

TRABAJANDO LAS PARADAS Y SALIDAS

Cristina García Pérez

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. DEFINICIÓN Y TIPOS**
- 3. TAREAS PROPUESTAS**
- 4. BIBLIOGRAFÍA**

1. INTRODUCCIÓN

Probablemente las paradas y salidas (arrancadas) sean uno de los fundamentos más usados por nuestros jugadores. En la vida real, estas acciones motrices de parar y empezar a movernos las adquirimos en el momento que aprendemos a caminar, por lo que cuando nos encontramos con un grupo de jugadores, éstos ya son capaces de realizar estas acciones. Sin embargo, el baloncesto ofrece un contexto muy diferente al habitual: existe un móvil (balón), un alto nivel de incertidumbre, velocidad de ejecución, etc.

El objetivo de este blog es dar una visión personal de cómo trabajar estos fundamentos a través de tareas con una metodología más global, donde sea el jugador el que busque respuestas personales para resolver los problemas del juego que se le van planteando.

2. DEFINICIÓN Y TIPOS

Una **parada** es la acción por la que un jugador detiene su desplazamiento de manera controlada.

El momento en el que realizaremos la parada nos llevará a identificar qué tipo de parada estamos realizando

Existen diferentes situaciones de juego donde utilizamos este fundamento:

- que el jugador esté desplazándose con el balón y detiene su desplazamiento.
- que el jugador esté desplazándose con el balón y se detiene, agotando el bote.
- que el jugador no esté en posesión del balón y lo recibe tras un desmarque o robo.

En función de las distintas situaciones de juego y la posición espacial que ocupa el jugador en el momento de controlar el balón, podemos encontrar distintos tipos de paradas:

- Cuando el jugador se está desplazando con balón y detiene este desplazamiento sin agotar el bote: parada en un tiempo (dos pies a la vez) y parada en dos tiempos (primero un pie que será el pie de pivote y después el otro)
- Cuando el jugador se desplaza con el balón y detiene su desplazamiento agotando el bote.

- Si el jugador agarra el balón con los dos pies en el aire: parada en un tiempo (dos pies a la vez, pudiendo elegir el pie de pivote) o parada en dos tiempos (primero un pie, que será el pie de pivote, y después el otro).
- Si el jugador agarra el balón con los dos pies en el suelo: parada en un tiempo con posibilidad de elegir el pie de pivote.
- Si el jugador agarra el balón con un pie apoyado en el suelo (paso cero): parada en un tiempo con posibilidad de elegir el pie de pivote o parada en dos tiempos, alternando los pies, pudiendo pivotar con el último pie de apoyo, o acabando en un tiempo tras realizar el primer apoyo. En este caso no habría posibilidad de pivotar.
- Cuando el jugador no está en posesión del balón y se hace con él tras desmarque o robo.
 - Si tienen los dos pies en el suelo: parada en un tiempo con posibilidad de elegir el pie de pivote.
 - Si tiene un pie en el suelo y el jugador está parado: parada en dos tiempos en el momento que apoye el pie que tenía levantado.
 - Si tiene un pie en el suelo en el momento de controlar el balón sin detenerse (paso 0): si el jugador cae con un pie (solo puede pivotar usando ese pie), parada en dos tiempos. Si cae con ambos pies después de controlar el balón, parada en un tiempo.

Dominar los distintos tipos de paradas nos servirá para ganar espacio con respecto a la defensa, jugar con los distintos apoyos para orientar nuestro cuerpo o finalizar, jugar con cambios de ritmo para engañar a la defensa ...

Una **salida** o **arrancada** es la acción por la que un jugador inicia su desplazamiento con bote tras desmarque y recepción o tras división para atacar el close out.

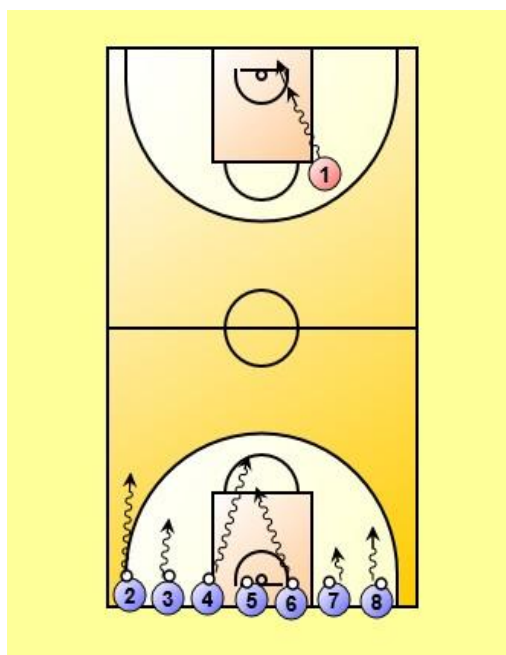
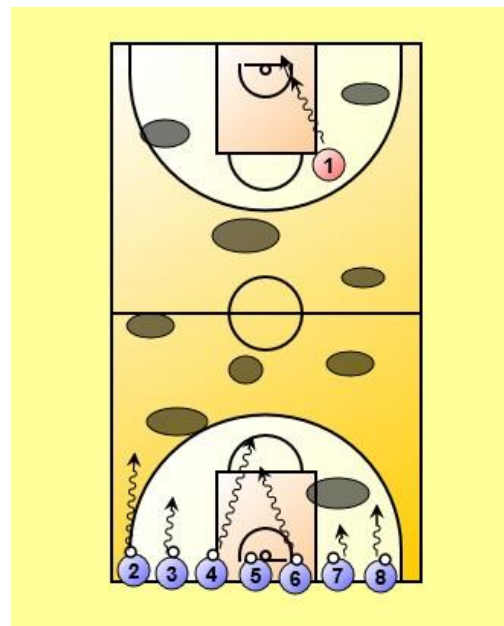
Entre los distintos tipos de salida encontramos:

- Salida abierta: salida con la misma mano y mismo pie, ambos alejados del defensor.

- Salida cruzada: salida con la mano alejada del defensor y pie contrario, lo que ayuda a proteger el balón.
- Salida en reverso: salida sobre el pie de pivote.
- Salida tras recepción Karate.Kid: salida en carrera tras recepción sobre un pie en el suelo y otro en el aire

3. TAREAS PROPUESTAS

TAREA 1: “POLLITO INGLÉS”



Accede al link de la tarea “pollito” a través del siguiente enlace:

<https://vimeo.com/781010198/33efd434b1>

OBJETIVO PRINCIPAL:

Paradas un tiempo y dos tiempos agotando el bote.

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

Trabajo de bote en velocidad, arrancadas.

DESARROLLO:

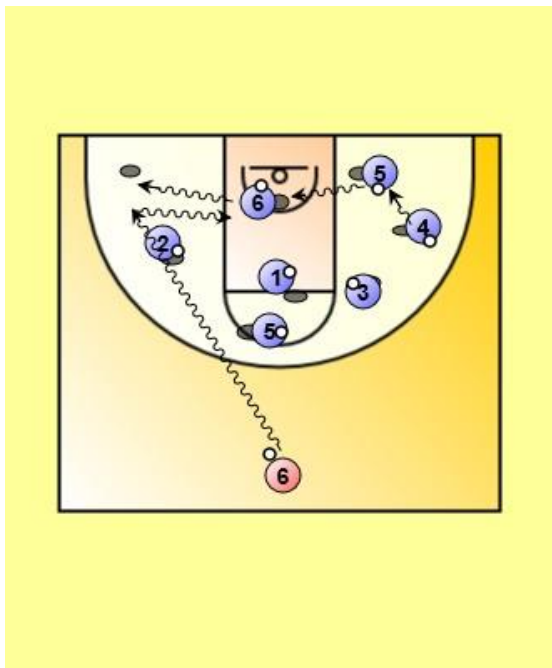
El *jug 1* debe realizar una entrada y coger el balón. A su vez el resto de jugadores situados en fondo tienen que ir aproximándose a la otra línea de fondo. Cuando el jugador que realiza la entrada coge su balón, se girará hacia el resto de jugadores que deberán pararse antes de que se gire. El jugador que esté desplazándose en ese momento tendrá que volver al punto de partida. Gana el que antes llegue a la línea de fondo contraria.

VARIANTE 1:

Delimitar zonas donde sea obligatoria que se realice la parada. Los jugadores que no estén dentro de una zona cuando el jugador 1 se gire, tendrán que volver al punto de partida. No puede haber más de un jugador en la misma zona

Con esta variante conseguimos que el jugador no avance en línea recta por lo que aparecerán cambios en el orden en el que establecen los apoyos, lectura de cual es el espacio a atacar...

TAREA 2: "CONSIGUE LA MARCA"



Accede al link de la tarea "Marcas" a través del siguiente enlace:

<https://vimeo.com/781010240/5c2a555f72>

OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajar las paradas en un tiempo y dos tiempos sobre bote.

OBJETIVO SECUNDARIO:

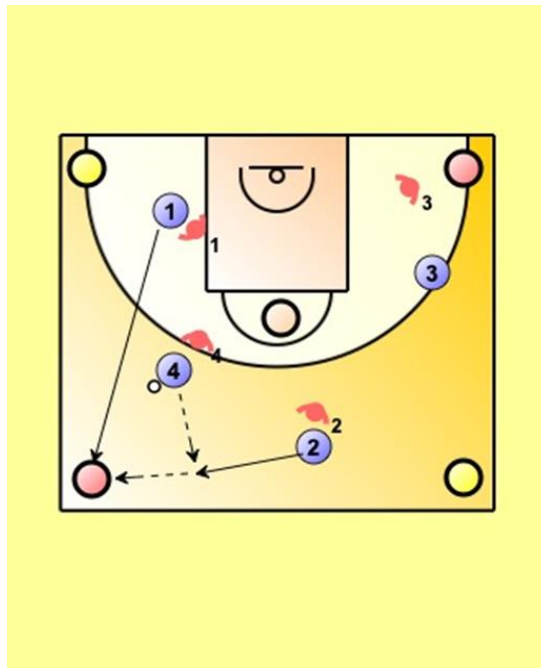
Trabajo de bote en velocidad, comunicación.

DESARROLLO:

Colocamos un número de marcas en el suelo (mínimo tantas marcas como jugadores - 1)
El *jug 6* con bote tendrá que conquistar la marca que queda vacía. El resto de jugadores trabajan en equipo para ir ocupando las marcas hacia las que se dirige el *jug 6*. Se establece un tiempo para poder ganar una marca. Si *jug 6* lo consigue en ese tiempo (por ejemplo 30") se lleva un punto. Si no, 1 punto para el resto. Podemos adaptar el nivel de dificultad al grupo.

Podemos complicar o facilitar la tarea quitando marcas o modificando la distancia entre marca y marca.

TAREA 3: "PLANTAR EL BALÓN"



Accede al link de la tarea "Plantar el balón" a través del siguiente enlace:

<https://vimeo.com/781010266/a29163af19>

OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajar las paradas tras desmarque/ paradas tras bote.

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

Pase, pivotes, timing, pasar y seguir jugando

DESARROLLO:

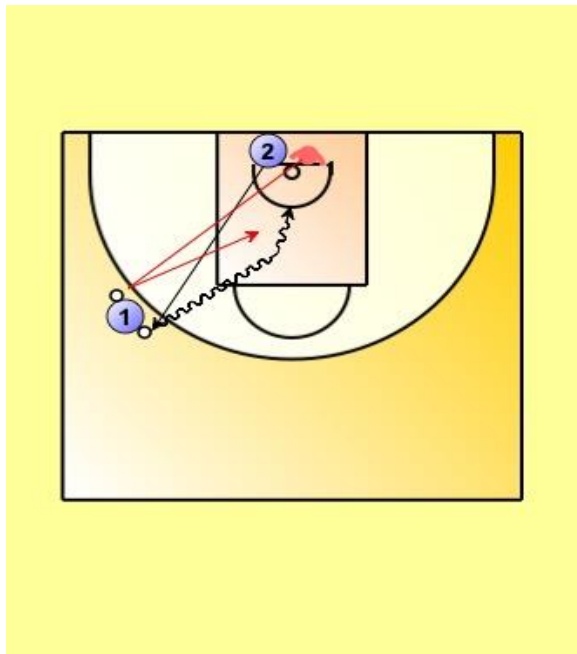
Dos equipos de 3/ 4 jugadores. Cada equipo deberá plantar el balón mediante pases en uno de los dos aros de su color asignado previamente, o en el aro central. Cada balón plantado, es un punto para el equipo que planta. Si la defensa recupera el balón, cambio de roles. Gana el equipo que llega antes a 5 puntos.

VARIANTE 1:

Se puede botar, pero no se puede plantar el balón mediante bote, siempre con pase previo. Con esta variante aparecerán las paradas tras bote.

TAREAS PARA TRABAJAR SALIDAS

TAREA 1: 1X1



Accede al link de la tarea 1 "1x1" a través del siguiente enlace:

<https://vimeo.com/781010285/7d4daf81a4>

OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajo de salidas.

OBJETIVO SECUNDARIO:

Finalizaciones, pivotes.

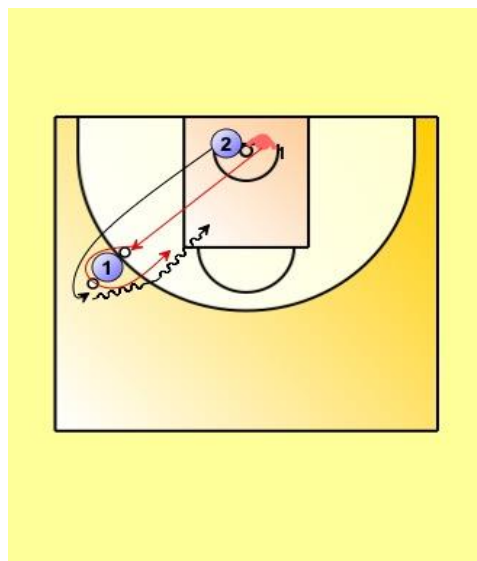
DESARROLLO:

El *def 1* con balón pasa a *jug 1* y rodea uno de los dos conos antes de ir a defender. El *jug 1* lee por donde le llega la defensa y ataca por fuera de los dos conos.

VARIANTE 1:

El *jug 1* recibe en movimiento para hacer una parada (uno o dos tiempos). En este caso debe identificar el pie de pivote, y realizar salida abierta o cruzada en función de la lectura de la defensa. Aumentar la distancia entre atacante y defensor.

TAREA 2: 1X1



Accede al link de la tarea 2 "1x1" a través del siguiente enlace:

<https://vimeo.com/781010317/672af57815>

OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajo salidas. Paso 0

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

Finalizaciones, fintas.

DESARROLLO:

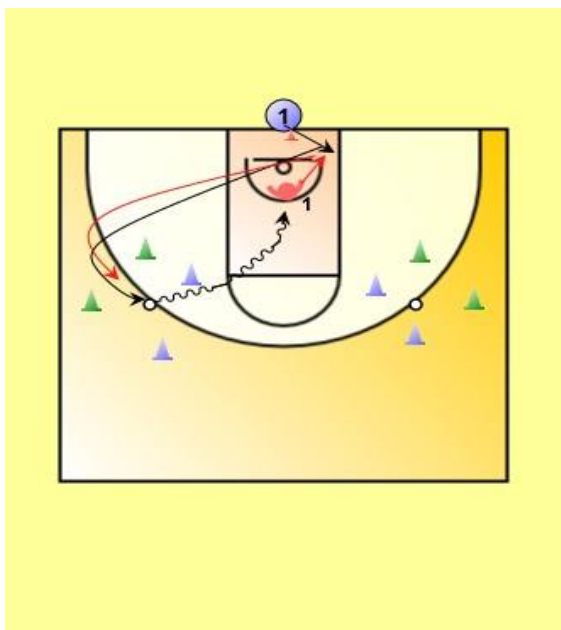
Jug 1 sostiene dos balones separados del cuerpo. *Jug 2* recoge uno de los balones y ataca a canasta. *Def 1* recoge el otro balón y tiene que ir a tocar al atacante, si es fuera de la zona, o a defender, si *jug 1* ha entrado ya en la zona.

VARIANTE:

El *jug 1* cambia la orientación de su cuerpo, quedando un balón más alejado de la canasta que el otro.

Jug 2 deberá recoger el balón más alejado del aro y leer por donde va *def 1* (obligatorio que rodee al jugador con 2 balones) antes de atacar.

TAREA 3: "JUEGO DE LAS CASAS"



Accede al link de la tarea "Juego de las casas" a través del siguiente enlace:

<https://vimeo.com/781010346/5379cc0854>

OBJETIVO PRINCIPAL:

Trabajo de salidas cruzada, abierta y en reverso.

OBJETIVOS SECUNDARIOS:

Trabajo de finalizaciones, fintas recepción, cambios de ritmo...

DESARROLLO:

El *jug 1* dejará el cono en un espacio dentro de la zona y se irá a buscar el balón de dentro de la "casa" situado en la zona opuesta a donde deja el cono y pasando por una de las "puertas" (verde o azul). El *def 1* tendrá que coger el cono que deja el atacante y pasar por la misma "puerta" que ha utilizado el *jug 1* antes de ir a defender. Si el defensor toca al atacante dentro de la casa, se acaba el ejercicio. Si no lo consigue, tendrá que defender hasta el final.

VARIANTE 1

El defensor elige la puerta de entrada. Lectura del atacante.

8. BIBLIOGRAFÍA

Avance ilegal (pasos). Reglas FIBA 2017. Recuperado de: <https://www.fbcv.es/blog/wp-content/uploads/2017/10/05-Avance-ilegal-Espa%C3%B1ol-definitivo.pdf>

Blázquez D. (2019). La toma de decisiones en minibasket.(Vídeo) <https://www.youtube.com/watch?v=1kZHw8aCbhQ&t=1599s>

Blázquez D. (2018). Entrenando el Paso 0 (Vídeo). <https://www.youtube.com/watch?v=21N6LcLTMkQ>

Pizcueta F. (2020). Summer Workout'21. Valencia

Pizcueta F. (2021). Ferran Pizcueta. Unlimited Basketball. Valencia