

# Nivel 0

## Baloncesto en la iniciación



POSICIÓN BÁSICA EN ATAQUE



REALIZA LA  
ACTIVIDAD 19 DE  
TU CUADERNO

## LANZAMIENTO EN ESTÁTICO

Es el primero que realiza un niño cuando tiene el balón en las manos. Se puede ejecutar desde diferentes posiciones y múltiples distancias. La técnica suele ser siempre la misma, salvo en la existencia o no de salto al tirar, también llamado tiro en suspensión.

### Ejecución técnica



El lanzamiento se efectúa con una extensión con salto en vertical, impulsando el balón con un solo brazo, mientras el otro sujeta y procura equilibrio en el lanzamiento. Veamos la secuencia gráfica del mismo:



*En la iniciación, ¿cuál es el principal hándicap en el lanzamiento? ¿Qué propones para paliarlo?*

### REFLEXIONA:

¿Crees que la puntería es una habilidad innata o aprendida?

*Podríamos simplificar la enseñanza del tiro basándonos en tres aspectos: la fuerza, el lado del lanzamiento y la rotación del balón en el aire sobre sí mismo*

### 4.4.2.8. Conclusiones de las habilidades en defensa

Como finalización al apartado de habilidades defensivas, pasamos a definir los principios fundamentales de la defensa y los conceptos y normas que debemos tener claro como entrenadores, y que por tanto, debemos inculcar a nuestros jugadores:

#### ■ Principios básicos de la defensa individual:

- Siempre hay que ver el balón y al jugador que defendemos. La visión del balón es lo más importante, es lo que define toda la defensa. A partir de la posición del mismo todos los jugadores ajustan sus posiciones.
- Moverse siempre cuando se mueve el balón. Cada vez que se mueve el balón todos los jugadores tienen que moverse.
- Continua comunicación entre todos los miembros del equipo.
- Realizar ayudas defensivas fuertes y valientes.
- No dejar circular el balón con facilidad.
- Cerrar siempre el rebote defensivo.
- Cualquier defensa se basa en la posición del balón. Nuestros jugadores se mueven a partir del movimiento del balón, por lo que tienen que conocer dónde tienen que estar y cómo deben actuar en cualquier situación.

*Además de la técnica, es muy importante dominar la táctica individual defensiva*

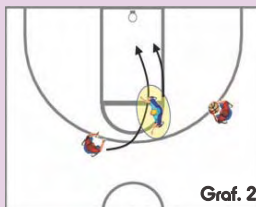
### ALGUNOS MOVIMIENTOS BÁSICOS DE LA DEFENSA INDIVIDUAL



Graf. 1

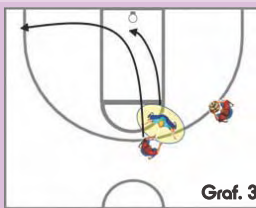
Defensor amarillo más cerca de su atacante.  
Defensor rojo más lejos de su atacante

- Al defensor del lado débil cuanto más cerca esté del balón, más próximo debe estar del atacante que defiende. Cuando más lejos esté de ella, más separado puede estar del atacante. (



Graf. 2

- Defender los cortes desde el lado débil por delante, poner el cuerpo entre el atacante que corta y el balón.



Graf. 3



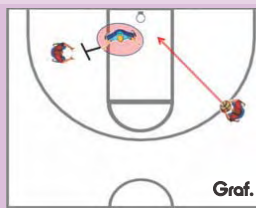
Graf. 4

- Cuando un jugador corta desde el lado fuerte y se va hacia el lado débil, hay que pasar de una posición de defensa de línea de pase a una posición de defensa en ayudas. No seguir al jugador que se aleja hasta el otro lado, quedarse en ayudas controlando la distancia al atacante que defendemos.



Graf. 5

- Cuando se produzca una penetración desde el lado fuerte, es conveniente realizar una buena primera ayuda defensiva. El jugador encargado de hacer esta ayuda será el que esté más próximo al balón.



Graf. 6

- Cuando se produce un tiro a canasta ir a buscar rápidamente a nuestro atacante y cerrarle el rebote defensivo.

Con estos movimientos cerramos el capítulo de habilidades en baloncesto para la iniciación.

*Entréñalos con frecuencia, son el ABC de la defensa sin balón*

## ÉTICA DEPORTIVA EN BALONCESTO

A pesar de ir al final del libro, el contenido que viene a continuación es para la Escuela Nacional de Entrenadores un conjunto de **axiomas irrenunciables**, que deben impregnar la labor del entrenador desde que se inicia hasta el último de sus partidos o entrenamientos.

De esta forma queremos decantarnos por el juego limpio en su máxima expresión. Así pues consideramos que:

- 1º El baloncesto es más importante que el resultado de tu equipo
- 2º El jugador es ante todo persona
- 3º Los niños y niñas no son adultos en miniatura
- 4º El entrenador es un ejemplo visible
- 5º Entrenar no es la labor más importante
- 6º Competir es el camino para desarrollarse, no el objetivo
- 7º Un equipo lo forman todos los que están
- 8º El rival también es necesario
- 9º En un equipo todos suman
- 10º Sin árbitros no hay baloncesto



### 1. El baloncesto es más importante que el resultado de tu equipo

Sin duda alguna, este primer principio debe servirte para comprender que los valores implícitos en el juego son vitales. Sabemos que para muchos el ganar o perder es lo que da motivación para seguir adelante; pero es mucho más importante que se mantengan las leyes básicas del juego. Entre ellas encontramos el respeto a las normas por las que se aprende a valorar el esfuerzo de tus jugadores, y el propio de los del equipo rival, sin menospreciarlos, dejando tiempo al desarrollo los jugadores (los de tu equipo y los contrarios), sin humillar en forma de presiones o situaciones de estrés que impidan su normal evolución. Enseñar a tus jugadores a ganar por encima de todo, y de todos, no es una manera de formarlos en baloncesto. Este juego es mucho más que eso.

### 2. El jugador es ante todo persona

Como entrenador sabes que tienes el poder de los tiempos, de la palabra y de los actos; pero esto, lejos de ser una autoridad, debe ser un elemento de buen gobierno. Nunca debes olvidar que tu tarea es la conducir al grupo, que está formado por personas, cada una de ellas con sus preocupaciones, su carácter, su forma de expresarse y de entender la vida y el juego. En tu labor estará el priorizar la persona por encima del jugador, porque con ello lograrás más éxitos y, sobre todo, mucho más importantes.

### 3. Los niños y niñas no son adultos en miniatura

El baloncesto de iniciación lo juegan niños. Esta verdad que parece obvia, muchas veces se confunde con la idea de que es un baloncesto en miniatura; y es que un niño no es un adulto, ni se le parece. Tiene sus propias características fisiológicas, madurativas y de desarrollo que exigen unas consideraciones especiales. No vale aplicar lo mismo que los adultos en menor cantidad. Saber aplicar correctamente una pedagogía específica, los contenidos adecuados (no todo vale) y exigir lo posible, son consignas básicas para cualquier entrenador que se quiera dedicar al baloncesto de iniciación.

### 4. El entrenador es un ejemplo visible

Cualquier gesto, palabra, o acción que un entrenador lleve a cabo, será inmediatamente valorada por sus jugadores; y no sólo eso, sino que en la mayoría de los casos será tomada en cuenta como ejemplo a seguir. Por ello, como entrenador debes obrar en valores, ser consciente de esta realidad y cuidar hasta el máximo tu forma de actuar, no solo en los entrenamientos sino, y más importante, en los partidos y fuera de un campo de baloncesto. Servir de ejemplo debe ser motivo de orgullo y distintivo de buen tutor.

## 5. Entrenar no es la labor más importante

Cuando se entrena a un equipo, una gran parte de los entrenadores se ciñen exclusivamente al trabajo en cancha y la preparación de partidos; sin embargo, cuando se trabaja con niños eso no es lo más importante. En tu deber como entrenador está el saber tutorizarlos, ayudarles a ser mejores deportistas, mejores personas, a integrar los valores que emanan del baloncesto en sus vidas cotidianas.

Ofrecer a cada jugador el máximo de opciones y consejos para que crezca como jugador al tiempo que como persona. Esa sí será tu gran aportación.



## 6. Competir es el camino para desarrollarse, no el objetivo.

Al clásico refrán de que lo importante es participar –que hacía menos dolorosa la derrota del que perdía- le unimos el término “competir” para indicar que, aunque perdiendo, había una forma más honrosa de hacerlo, mostrando credenciales, teniendo opciones de victoria, y nunca dando la derrota por supuesto.

Ese saber competir se debe convertir no en el objetivo de ningún equipo, sino en la excusa perfecta para exigir y exigirse, colectiva e individualmente, con el principal objetivo de la mejora de cada uno de los jugadores.

## 7. Un equipo lo forman todos los que están

Especialmente en el trabajo con niños y adolescentes hay que considerar una máxima: todos los que están lo hacen porque quieren, porque les motiva y porque les divierte. Y como entrenadores debemos respetar ese pensamiento, dándoles oportunidades a todos.

Jugar es clave, no sólo pensando en la evolución técnico-táctica del jugador, sino también en su desarrollo como deportista. Crear escenarios –no sólo partidos oficiales- donde el jugador pueda sentirse importante y participe. Esa también es tarea del entrenador.

## 8. El rival también es necesario

Aunque valoremos que nuestro equipo consiga la victoria, o al menos pueda competir con otros, también debemos entender que esos “otros” son imprescindibles. Habrá ocasiones en las que jueguen mejor -y perdamos-, otras en las que tengan un nivel similar al nuestro -y ganemos o perdamos-, y otras en las que seamos nosotros los superiores.

Es en estas últimas ocasiones -en las que somos muy superiores al rival- cuando debemos demostrar todos los valores positivos y de cultura deportiva inculcados a nuestro equipo y a nosotros mismos como entrenadores, todos los axiomas que están siendo aquí descritos.

El respeto hacia el rival parte no sólo de darle la mano al principio y al final del partido, sino dejándoles jugar, recordando que el baloncesto es más importante que el resultado, sabiendo que ellos –el equipo contrario- también son niños, que están desarrollando su personalidad, y que tú con tus acciones estás siendo un ejemplo constantemente para tus jugadores.

Es en esos momentos en los que se demuestra todo lo bueno que hay en un equipo, y nada de eso tiene que ver con lo abultado del resultado; todo lo contrario, poseer la facultad de respetar -dejando jugar- es la mayor de las exhibiciones de sabiduría y de buenos deportistas.

## 9. Un equipo formado por muchos es un mejor equipo

Prácticamente en cualquier categoría, pero especialmente en las categorías formadas por niños o jóvenes, el colectivo que rodea al equipo (padres, madres, hermanos, amigos,...) es bastante numeroso -incluso mayor que el propio grupo-equipo-. Por ello, nuestra actitud como entrenadores no debe ser sólo de respetar y conocerlos, sino que debe ser activa en la búsqueda de participación. Hacerlos sentir miembros del equipo, cómplices de los éxitos y fracasos, de los problemas, de las celebraciones,... ayudará en mucho tu labor como entrenador.

Trabajar con el objetivo de que el equipo sea cada vez mayor, donde muchos sumen y pocos resten, será una gran victoria: la primera que te puedas apuntar sin ni siquiera jugar un partido.

## 10. Sin árbitros no hay baloncesto

No son un mal necesario como muchos dicen, sino un bien imprescindible. El baloncesto es así por sus reglas, y se puede competir porque hay equipos que respetan las reglas. El árbitro es esa persona que está en medio de los dos rivales para evitar que nadie malinterprete las reglas, para ayudarnos a entenderlas mejor, para hacernos crecer en nuestro juego y para permitir que todo transcurra bajo la normalidad.

Comprender esta situación, haciendo partícipes a los jugadores de este principio es, sin duda, una apuesta por lograr unos deportistas más capacitados y con mayor criterio para valorar no sólo éste, sino cualquier otro deporte que practiquen.

# Y después de leer el libro...

¿Quieres seguir formándote con nosotros?

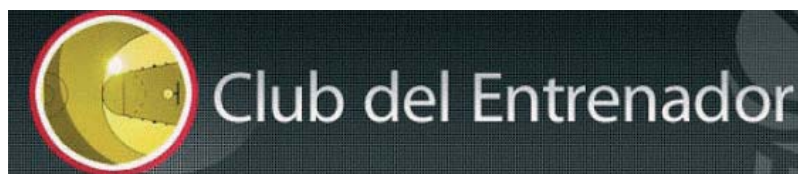
## Te esperamos en el Club del Entrenador FEB



Tienes un club de entrenadores esperándote, un auténtico círculo de formación permanente donde consultar, descargar materiales, videos, archivos de audio, participar en foros específicos, etc. Pregunta en tu Federación Autonómica, ellos te indicarán todo lo necesario para que disfrutes de este Club corporativo.



Inscríbete y participarás de:



<http://clubdelentrenador.feb.es/>



### CONTENIDOS

INICIO

NOTICIAS

ZONA AUDIVISUAL

EMISIONES RADIO

ZONA BLOGS

REVISTAS DIGITALES

REGISTRATE

### Formación

Construir un Jugador

Talentos

Habilidades Técnicas

Capacidad de Juego

### Táctica

Juego en Individual

Juego en espacios

### Dirección

Ser Entrenador

Creación de Equipos

Tecnologías

Reglas y Normativas

Observación del Juego

Competición

### entrenamiento

Prepara a un Equipo

Construir el Juego

Ciencias Aplicadas

# Comparte inquietudes: La Red de Experiencias Profesionales te ayuda a desarrollarte

## OBJETIVO

Cada participante adquiere el compromiso de proponer un mínimo de 5 entrenadores candidatos y coordinarlos durante una temporada

R.E.P.

## RED DE EXPERIENCIAS PROFESIONALES

“La Red de Experiencias Profesionales” se inicia con la participación de los responsables deportivos de las Fed. Autonómicas, los seleccionadores nacionales y todo el equipo de trabajo del CES.

Miles de entrenadores de todas las Autonomías, representantes de las diferentes realidades de nuestro baloncesto pasan a formar parte de una “Cadena de Favores” que revertirá directamente en la formación de nuestros jugadores y jugadoras. Todos los entrenadores deben estar informados de los nuevos métodos y tendencias, motivados para compartirlos y debatirlos, adquiriendo la costumbre de la comunicación y del intercambio de ideas.



**Seleccionadores, Directores Técnicos FF.AA., Profesores y Tutores CES,  
Entrenadores Profesionales y Técnicos del Gabinete Técnico FEB**

Solicita una invitación a algún entrenador que ya forme parte de él. Infórmate en tu Federación Autonómica o en [entrenadores@feb.es](mailto:entrenadores@feb.es)