

## **CONCEPCION DEL BASE MODERNO POR PEPE LASO**

Esta charla aquí reseñada, como todas, no reflejan hasta el último detalle todo aquello que hay que ver directamente con la vista. Este trabajo es producto del tiempo, de ver lo que van haciendo los jugadores en el campo, ya que son ellos los que realmente nos enseñan las nuevas técnicas del baloncesto.

En el base actual podemos encontrarnos con varios tipos de bases en función de su actitud con respecto al juego, como son:

- Base pasador.
- Base anotador.
- Base creativo.

Aunque lo ideal es formar un base que cumpla con las 3 condiciones, no siempre ello será posible. Por ello vamos a centrar la charla en el base creativo. Este presenta algunas características que lo hacen diferente de los anteriores, será un jugador que perderá algunos balones (y eso no tiene porque ser bueno, ni de hecho lo es), pero no se le debe coartar y se le debe dejar jugar. Hay cosas más importantes que perder balones, como es que el equipo juegue, y para ello en muchos casos el base debe generar juego.

Las características que debe reunir este jugador son:

1º) Directo: siempre ataca al defensor con ánimo de dejarlo atrás. Debe tomar decisiones rápidas, buscando opciones de canasta.

2º) Rápido: premisa previa.

3º) Bravo: sin ser fundamental, es interesante que también lo sea.

Empezamos el análisis de lo que queremos con este jugador desde que el equipo coge la pelota, por tanto no hablamos de defensa. Y además, dentro del ataque tampoco vamos a hablar del tiro.

Es importante, desde que cojamos el balón, que todo el equipo esté pendiente de nuestro base, tanto para dárselo, imprescindible si queremos que nos genere juego, como para esperar que después nos lo ofrezca en las mejores condiciones.

El análisis de las distintas facetas del juego del base están desglosadas en:

- 1.-Recepciones, paradas y salidas.
- 2.-Bote o dribling.
- 3.-Pase.
- 4.-Entrada a canasta.

## **1.-RECEPCIONES, PARADAS Y SALIDAS**

### **PARADAS TRAS RECEPCION DEL PASE:**

Parada en un (1) tiempo

- no saltar al recibir, mejor deslizarse.
- debe caer flexionado y en posición de equilibrio.
- es buena para atacar la zona. Parada en dos (2) tiempos
- el primer apoyo debe hacerse con la pierna que habitualmente utilice el jugador de apoyo, que normalmente será la contraria a la de su mano buena, es decir, para un diestro apoyar con izquierda, y para un zurdo debe hacerlo con la derecha.
- primera zancada de apoyo larga para conseguir una buena parada y con ello un buen equilibrio.
- en el segundo apoyo, girar el cuerpo y estar en disposición de tiro.
- quedamos flexionados.
- es buena para atacar contra individual.

Parada en un (1) solo pie.

- se recibe con el pie del lado de donde pasan el balón, y con el pie en el suelo.
- el otro pie estará en el aire, por el lado contrario al de recepción.
- para realizar la salida antes de que llegue el defensor.
- buena para cambiar el balón de lado, y penetrar contra un defensor que llega tarde.

Para practicar estas paradas podemos hacer ejercicios sencillos prestando atención a los errores y corrigiendolos.

En particular para la parada a dos tiempos, un truco a utilizar en un primer momento es obligar a cantar al jugador, mientras hace la parada, "1-2" con el mismo ritmo que los pies.

Tras la parada podemos hacer salidas (que vemos a continuación) o un tiro.

### **SALIDAS**

Una vez que hemos conseguido hacer una buena parada, por principio enseñaremos a mover al jugar la pierna buena y utilizar la mala como apoyo (según se indicó antes). Por tanto, estaremos siempre moviendo la pierna buena (referencia para diestros: pierna de apoyo la izquierda, pierna de movimiento la derecha).

En cualquiera de los dos casos, que a continuación se citan, se hará siempre la salida con la pierna buena.

Tipos de salida.

Salida directa

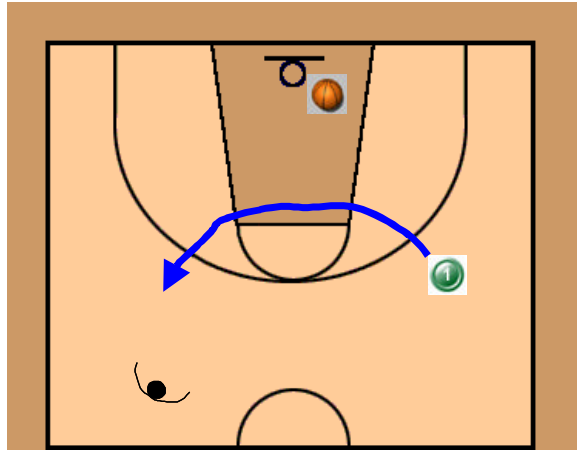
- Es aquella en la que sale por el mismo lado de la pierna buena.
- en caso de estar pivotando, necesitamos alargar de nuevo el pie, haciendolo coincidir con la salida de la mano del balón (en este caso diferenciamos varios casos: lanzar el balón e ir detrás de él, o ponerlo delante del defensor)
- al pivotar no abrir demasiado el pie para permitir una segunda apertura para la salida directa.

Salida cruzada

- es aquella en la que sale por el lado contrario al de la pierna buena.
- cruzar la pierna y hacer el apoyo con amplitud.

## RECEPCION PARA SALIDA DE CONTRAATAQUE

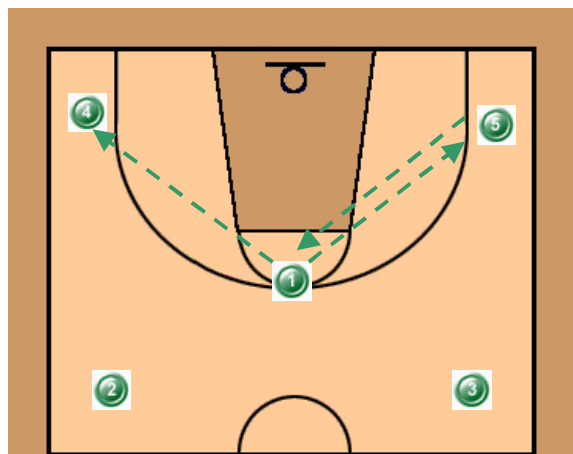
El primer pase para poder hacer un contraataque ha de recibirse en movimiento, para ello el base no debe quedarse quieto en el momento en que el equipo controle el balón.

	<ul style="list-style-type: none"><li>-La línea de trayectoria para recoger el balón ha de ser de fuera hacia dentro, buscando en primer lugar el balón. La trayectoria será como se indica en la figura.</li><li>-No parar esta trayectoria.</li><li>-No cambiar la dirección y la orientación de la vista.</li><li>-En caso de no recibir al principio, podemos hacerlo más arriba.</li><li>-Una vez recibido el balón continuar directo, no cambiandola si hemos obtenido una pequeña ventaja.</li></ul>
---	---

### **Ejercicio 1:**

-practicar esto, con y sin defensor.

-Cuando estamos con defensor, si conseguimos recibir y el defensor está cerca, podemos lanzar el balón hacia adelante para cortar pegado al defensor. Este lanzamiento es mejor efectuarlo con la mano contraria, la más próxima al defensor



**Ejercicio 2: para la mejora de las paradas.**

- jugadores dispuestos como en la figura.
- el jugador 1, del medio va pasando a los otros cambiando el orden de dichos pases.
- caer con el cuerpo orientado a quien se va a pasar.
- variantes de pase:
  - =con una mano.
  - =con dos manos.
  - =saltando en suspensión.
- variantes de parada:
  - =parada en un tiempo.
  - =parada en dos tiempos:
    - %con salida directa.
    - %con salida cruzada.
- variantes de bote:
  - =pasar sin bote.
  - =pasando con un bote.

## **2.-B O T E O DRIBLING.**

### **NORMAS BASICAS DE DRIBLING PARA ESTE TIPO DE BASE**

- 1) El balón debe botarse siempre fuera de las piernas y fuera de su cuerpo.
- 2) No acoplar el bote al movimiento de las piernas y del cuerpo.
- 3) Para evitar este acoplamiento cambiar la cadencia, la fuerza y la altura del bote.
- 4) El driblador ofensivo siempre debe tener las piernas muy abiertas, siendo esta su única protección del balón.
- 5) Sólo cruzar las piernas para entrar a canasta.
- 6) Observar el juego.

En consecuencia podemos decir que en el base creativo deben darse las siguientes características con respecto al bote:

-En un dribling con ventaja, primero pasa el balón y después el hombre. Estes deben ser los dribling que debe intentar.

-El balón va por delante, de forma que el defensor dude de que lo va hacer, provocando que intente ir por el balón en cuyo caso se marchará.

-No debe proteger el balón, es decir, ponerse de lado o de espalda al defensor, con ello está perdiendo visión de parte del campo.

-Las salidas con bote de balón mantienen las mismas normas que las indicadas más arriba, según sea directa o cruzada.

-En las salidas, o momentos de decidirse a entrar, debe agacharse para tomar mayor impulso y salir.

-No debemos permitir que el defensor presione, trabajar con fintas de salida y retorno.

En todos los ejercicios siguientes deben mantenerse las normas del bote y estas características enunciadas.

#### **Ejercicio 3:**

- Botar el balón sin mirarlo, con las piernas abiertas.
- Durante el bote el balón debe encontrarse bastante tiempo en la mano.
- Se efectuan las siguientes variaciones a la orden del entrenador:
  - cambiar de mano:
    - =por delante
    - =por detrás
  - cambiar la altura del bote: alta, baja.
  - pasar el balón entre piernas en los dos sentidos.

#### **Ejercicio 4:**

- Hacer 3/4 de campo con 3 o 4 botes.
- Y todo el campo con 4 o 5.

Ejercicio 5:

Botar saltando y levantar la rodilla, sin acoplar el bote al movimiento.  
Primero con direcciones rectas y luego haciendo zig-zag.  
Hacerlo cambiando la altura del balón.

Ejercicio 6:

Como el ejercicio 3, es decir, diversos botes, pero con movimientos de los pies de 1 metro.

Mientras tengo el balón en la mano mover los pies.

Ejercicio 7:

Recorrer la línea de 6,25 con 4 o 5 botes. Mantener piernas bien abiertas, no cruzarlas y balón fuera del cuerpo.

### **3.-P A S E**

En el baloncesto actual debe ir erradicándose el pase clásico de dos manos, reducido al pase de contraataque, así como el pase por el centro. Debiendo dedicarse más al pase bombeado y pase por el suelo.

Además, como norma general, el pase debe ir por:

- entre los brazos del contrario
- o por el suelo.

en ambos casos son los lugares más difíciles de interceptar.

Veamos los siguientes tipos de pases a trabajar:

#### **PASE DE CONTRATAQUE A UN JUGADOR QUE SE ESCAPA SOLO**

- debe darse con 2 manos.
- de tal manera que el jugador la meta sin botar.
- el arco y efecto se utiliza para que el balón llegue en el momento adecuado. Debe contralarse esta altura.
- el pase puede ir picado, en cuyo caso el bote debe darlo donde se encuentran los contrarios.

#### **PASE ESTÁTICO**

- debe utilizarse la mano buena del jugador.
- no usar la mano mala.
- realizar el movimiento de abajo-arriba con golpe de muñeca.
- hay que pasar por el lado de la cabeza o por encima de las rodillas.
- por la misma mano a pasar, sin mucha apertura de pierna, usar:
  - =pase bombeado
  - =pase picado

-por la mano contraria, cruzar la pierna.

#### PASE DESPUES DE BOTAR LA PELOTA

- pase a usar con frecuencia.
- se dejará de botar tras decidir a donde voy a pasar, o lo que voy a hacer con el balón.
- hay que ser rápidos.
- jugar con la altura del bote para efectuarlo.

#### PASES AL PIVOT

- el base debe meter de 25 a 30 balones interiores.
- el balón debe ir al lugar donde nos lo piden.
- a un pivot defendido en 3/4 por delante, y jugando al poste medio, el mejor lugar para el pase es a la esquina del tablero.

#### PASES DE ENTRADA O CUANDO TENEMOS SUPERIORIDAD

- el pase próximo a canasta tendrá que ser picado, ya que permite al receptor ver bien el balón.
- si no puedo darlo picado lo dejo en el aire colgado con efecto.
- deben dominarse además otros tipos de pase:
  - =por la espalda, con la mano buena.
  - =por debajo de piernas.
- en pases cortos no mirar ni al receptor ni el pase.

## **4.-ENTRADAS A CANASTA**

Se debe jugar no dando botes dentro de la línea de 3, así el último debe darse antes de la línea de 6,25, por ello, el problema de la entrada reside en la primera zancada y no en la segunda. Una buena zancada inicial nos permite llegar a una buena posición. Debemos, tras agotar el bote, agacharse y hacer fuerza en el primer paso.

Tras este primer paso se debe mirar para ver posibles pases. Por otra parte, al entrar, debe llevarse el balón bien separado del cuerpo.

En la bandeja deben dominarse las siguientes cuestiones:

- dominio de la baselina, o bandeja dejada a mucha distancia y altura.
- bandeja alto y a la parte alta del tablero.
- rectificar en el aire, subir-bajar-otra vez subir.
- llevar el balón en la entrada con una mano.

Si llega la ayuda, doblar el pase, en asistencia por delante.

EJERCICIOS DE

#### PASE Y ENTRADA

##### Ejercicio 8:

-Botando entrada a canasta, dejando el balón en el aire con efecto para que lo recoja un compañero que viene por detrás.

- Dejar el balón sin mirar al compañero.
- Variantes de dejar el balón:
  - =dejarlo pasandolo entre piernas y en bote.
  - =pasarse el balón entre piernas, estando agachado, y dejarlo en el aire para que lo recoja el compañero.

#### Ejercicio 9:

- Recibir el balón para salida en contraataque. La recepción se hará como se indicó en su momento.
- El que pasa va detrás para recibir en su momento el balón.
- El jugador que va botando debe saber en cada momento donde va el compañero, evitando el que sus carreras sean próximas.
- En el momento adecuado le dará el balón para que realice una bandeja.

#### Ejercicio 10:

- Estructura similar al anterior.
- Pero en este caso el jugador que bota va dirigiendo la carrera de su compañero, por ejemplo va cantando: "por detrás", "al otro lado", "vuelve".

#### Ejercicio 11:

- Corriendo desde medio campo, con un compañero detrás.
- Realizar el pase final de muchas maneras distintas antes enumeradas.

## **5.-ACTITUDES DE UN EQUIPO CON ESTE TIPO DE BASE**

### 1) ACTITUD DEL ENTRENADOR

- Es el único al que deben perdonarse los errores.
- Se odian sus errores, pero no se recriminan.
- Se le da una sensación de que nunca se le castiga.
- Jamás se le debe coartar su creatividad.

### 2) EN RELACION AL JUEGO

- Debe saber todos los sistemas tácticos y técnicos del juego.
- Debe saber solucionar y seleccionar.
- Es el responsable de las decisiones finales.

### 3) EN RELACION CON LOS COMPAÑEROS (actitud hacia ellos)

- Conocimiento de sus características.
- Debe tener con ellos una comunicación constructiva.
- Debe adoptar una posición propensa a disculpar y no recriminar.
- No debe utilizar su poder fuera del campo.

### 4) ACTITUD DE LOS COMPAÑEROS PARA CON EL

- Convencimiento ciego en sus características, y darle el balón.
- Comunicación constructiva.
- Confianza total en sus decisiones.
- Respeto a su puesto.

5) SITUACIONES EN UN PARTIDO

- Debe dominar el tiempo de juego.
- Debe conocer bien las tácticas.
- Siempre debe sumar, por lo menos, 10 puntos.