

FUNDAMENTOS TÉCNICOS ATAQUE

- Introducción
- Manejo del balón / Dominio del balón.
- Posición básica
- Tiro
- Paradas
- Pivotar
- Arrancadas – Salidas
- Bote
- Pase – Recepción
- Cambios de ritmo
- Cambios de dirección
- Fintas
- Jugador sin balón en ataque:
 - Cortes
 - Fintas recepción
 - Puerta atrás
 - Bloqueos en ataque

INTRODUCCIÓN

En esta exposición vais a leer todos los detalles más importantes que debemos manejar en los Fundamentos Técnicos, sin extendernos en explicaciones fárragosas sobre un determinado modelo a seguir.

Serán detalles concretos de cada fundamento, que muchas veces olvidamos, y que son de gran importancia a la hora de iniciar a los más pequeños.

Leer estas líneas os será fácil, porque únicamente vamos a centrarnos en esas puntualizaciones que necesitamos recordar del entrenamiento diario de la técnica individual

- **TÉCNICA:**
 - Son los gestos, siguiendo un modelo determinado, que se emplean en el baloncesto.
 - Hay pautas generales pero no podemos dogmatizar, aunque los detalles elementales hay que mantenerlos en el proceso enseñanza–aprendizaje.

- **TÁCTICA:**
 - Uso inteligente de la técnica individual.
 - Aplicar la técnica en la práctica, es decir, en las situaciones de partido.
 - Debemos unir técnica al trabajo táctico con las situaciones reales.
 - Cuanto más conceptos técnicos domine un jugador más capacidades tácticas tendrá.

MANEJO DE BALÓN / DOMINIO DEL BALÓN

- Será fundamental conocer el balón y dominarlo.

- La relación jugador – balón mejorará si:

- o Conocemos el balón (color, peso, textura, ...)
- o Adaptación (control con una – dos manos)
- o Dominio (controlarlo con persistencia)
- o Manejo (hacer lo que queramos)

- En todos los medios técnicos individuales donde se emplee el balón está implícito el manejo (bote, pase, tiro,...)

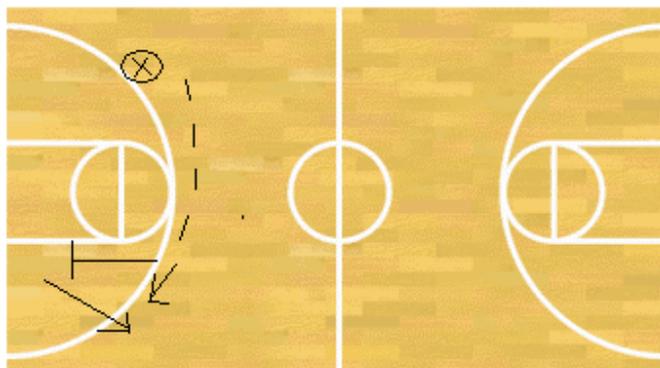
- Aspectos fundamentales del dominio del balón:

a) Control del balón

- Comienza con la visión, viéndolo venir.
- Cuando se recibe, el control pasa a las yemas de los dedos, no se vuelve a mirar.
- Las yemas darán las sensaciones, son las que adecuan el bote y agarre.
- Las yemas de los dedos tendrán primer y último contacto con balón.

b) Recepción

- El receptor ofrecerá sus manos como blanco (mano blanco)
- Si el receptor está en movimiento, generalmente pasar adelantado.
- Ejemplo de no pasar adelantado: Pase saliendo de bloqueos para tirar, o un pase de seguridad en una presión en toda la cancha.



- Receptor debe "ir a por el balón", cortando la trayectoria del pase.
- Recepción puede ser alta (por encima de la cabeza), baja (debajo de la cadera)
- Recepción con una o dos manos (pero agarre con dos)
- Normalmente se pasa el balón fuera del "cilindro corporal", y se dejará el cuerpo entre defensor y balón

c) Agarre o sujeción del balón

- Dedos separados.
- Abarcar la mayor superficie del balón.
- Coger balón con dedos (No con la palma).
- Balón toma contacto con toda la mano, especialmente con toda la superficie de los dedos, pero no con el triángulo central de la palma (cuenca de la mano)
- Buen agarre dependerá de la fuerza y sujeción que provoquen los dedos (Que sea seguro)
- Tipos de agarre: Simétrico (Las dos manos se enfrentan pero tienen el mismo papel, con los dedos pulgares acercándose), y Asimétrico (una mano adquiere el protagonismo en el gesto técnico)

d) Protección del balón

- La protección se realiza alejando el balón del defensor (no enseñarlo)
- Emplear cuerpo (tronco, manos, codos,...) para proteger.
- Hay que tener el balón cerca del cuerpo.

POSICIÓN BÁSICA

- Más importante es el equilibrio.
- Cada jugador tiene la suya aunque hay un modelo básico.
- Una buena posición básica dará pie a tener una gran velocidad de reacción y mejorará la secuencia percibir – decidir – ejecutar.
- ¿Qué nos da el equilibrio?:
 - Amplia y sólida base de sustentación.
 - Centro de gravedad bajo.
 - La perpendicular del centro de gravedad debe caer dentro de la base de sustentación.
- ¿Cómo es? Descripción:

a) **Los pies**

- Separación un poco más de ancho de hombros.
- No mucha separación para no perder velocidad.
- Separación dependerá del sujeto.
- También separación puede depender de las circunstancias del juego (si ataca, si defiende a poste bajo, ...)
- El peso se reparte a lo largo de sus dos tercios anteriores.
- No dejar peso en talones (sí se realiza al bloquear, en los bloqueos de rebote o ganando posición en posiciones interiores)
- Rodillas hacia delante.
- Talones levantados.
- Peso sobre parte delantera de pies, pero no sobre las punteras.

b) **Rodillas**

- Siempre flexionadas.
- No jugar de pie (se tarda más en reaccionar)
- Flexionados para ser explosivos

c) **Cadera**

- Tronco inclinado hacia delante.
- Con la basculación de la cadera de un lado a otro se busca el equilibrio.
- En defensa estará más centrada que en ataque, según los fundamentos a realizar.

d) **Tronco**

- No flexionar la espalda e inclinarse hacia delante con exceso.
- Espalda recta y un poco inclinada a raíz de la flexión de cadera para mantener el equilibrio.

e) **Brazos**

- Brazos separados del cuerpo, salvo para acciones determinadas (Realizar un bloqueo, pedir pase picado...).
- Manos activas y con seguridad.
- Brazos sirven como contrapeso para mantener equilibrio.
- Brazos son muy importantes en defensa (presión, tapones, robos,...)
- Brazos en ataque sirven para atacar (tirar, pasar, botar,...) y para proteger, pedirla,...

f) **Cabeza**

- Levantada, erguida....Viendo todo el campo.
- Puede que al realizar fintas, un bloqueo específico...no se tenga la cabeza alta pero son en momentos determinados.
- Buena visión da equilibrio porque se tiene referencias espaciales.
 - Atacar y defender:
 - Cabeza alta.
 - Amplia visión
 - Referencia será mirar y controlar el aro.
 - Controlar todo el campo e ir aprendiendo a focalizar en una acción y emplear la visión marginal.

TIRO

- Lo más importante del baloncesto.
- Es la acción motriz de lanzar el balón hacia el aro para que entre, que es el objetivo del baloncesto.
- Todas las acciones técnicas, tácticas, estratégicas, P.F.... terminan en tiro.
- Es el fundamento más complejo del baloncesto por su precisión; por la influencia de muchos grupos musculares y articulares; por la defensa en contra y la presión que se tiene a la hora de anotar.
- Cuanto antes se explique su mecánica pues mucho mejor(Respetando la edad del jugador y su proceso de enseñanza – aprendizaje)
- Muy importante el equilibrio, agarre, control y protección.
- Usar yemas y no palma.
- Agarre asimétrico.
- Lanzamiento con una mano pero suben las dos.
- Fundamental la velocidad de ejecución y precisión, pero se tardará en conseguir:
 - Primero la ejecución, después la precisión (todo evolucionará con la progresión física, técnica, psicológica,...).
- Tiro normal o básico (suspensión también) y tiro en carrera (entradas).
- Ejecución tiro:

BRAZO EJECUTOR	BRAZO AUXILIAR	PIERNAS
- Mano dominante. - Agarre del balón. - Colocación del balón: muñeca, codo y hombro en ángulo recto y orientados al aro. - Acción de extensión del codo y flexión de muñeca. - Posición y postura final: codo extendido y muñeca flexionada y relajada, ambos orientados al aro.	- Ligeramente adelantada y arriba; no obstaculiza la visión del balón. - No interviene en el lanzamiento. Solo sirve para agarrar el balón y protegerlo.	- Ligeramente flexionadas. - Pies, rodilla y cadera orientados. - Pie del lado ejecutor ligeramente más adelantado al aro. - Coordinar la extensión con la acción del brazo.

Cabeza:

- Relajada.
- Erguida.
- Mirada al aro.
- Ver el aro por debajo del balón.
- Parte trasera.

Cadera:

- Inclínada mínimamente.

Tronco:

- Encarar al aro.

• **¿Cómo es el lanzamiento?**

- Los tobillos se extienden y son el primer paso del gesto
- Las rodillas y la cadera se extenderán completamente sin llegar a arquear el cuerpo hacia atrás.
- El hombro del brazo que lanza se extiende levantando el codo hasta que éste llegue a "apuntar" al aro.
- El codo del brazo que lanza se extenderá completamente.
- Finalmente, flexión palmar completa de 180° de la muñeca de la mano que lanza (de forma energética).
- Última responsabilidad de la dirección está en la flexión de los dedos hacia abajo y el tacto de las yemas.
- Una vez deja la mano es importante dar continuidad al movimiento.
- Ambos brazos quedan momentáneamente arriba (la mano lanzadora más alta que la auxiliar).
- El brazo que lanzó el balón se mantiene en el plano imaginario del lanzamiento (no cruzar).
- La mirada "clavada" en el aro hasta ver llegar el balón.

- **Ejecución tiro en suspensión:**

- Saltar – quedarse – lanzar – caer (Hay quienes tiran cayendo, pero depende de sus cualidades físicas).
- Es el más importante, por ser el que más se utiliza.
- A más de cuatro metros del aro es prácticamente el único tiro que se observa en un partido de baloncesto.
- La acción de los brazos es la misma que hemos descrito en el tiro normal sin salto.
- Lo que varía es la acción de las piernas.
- La posición inicial de las piernas es la misma que la descrita anteriormente, pero ahora se produce un salto equilibrado impulsado con los dos pies, durante el cual se va colocando el balón. De forma continuada se coordina para producir el tiro en la máxima altura del salto.

- **Ejecución de entradas:**

ACCIÓN PIERNAS	ACCIÓN BRAZOS
<ul style="list-style-type: none"> - El balón se decepciona con los dos en el aire. - Se apoya primero el pie del lado del brazo ejecutor, que será el más alejado al aro para protegerlo del defensor. - Tras una larga zancada de aproximación se efectúa el segundo apoyo con el pie contrario. (Corto, explosivo,...). - La impulsión se realiza lo más cerca posible del aro y el salto lo más vertical. - La caída debe realizarse con los dos pies simultáneamente para evitar lesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recepción con las dos manos tras pase o bote cuando los dos pies están en el aire. - Protección y colocación con dos manos durante la aproximación. - La acción final del tiro puede ser con la mecánica normal, en bandeja, de gancho, aro pasado o mate con una o dos manos. - El brazo auxiliar protege el tiro de posibles defensores.

- **Tipos de tiro en carrera:**

VARIABLES	TIPOS
ACCIÓN DEL BRAZO	Normal Gancho Bandeja Aro pasado Mate Palmeo
ACCIÓN FINAL DE LAS PIERNAS	Sin salto Con salto: <ul style="list-style-type: none"> • Con un pie (derecho o izquierdo) • Con los dos simultáneamente
ACCIÓN ANTERIORDE LAS PIERNAS	Desde parado En movimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Tras un tiempo de parada • Tras dos tiempos de parada
ACCIÓN PREVIA TÉCNICO – TÁCTICA	Bote Recepción Pivote Finta Rebote Parada
DIRECCIÓN DEL BALÓN	Directo al aro A tablero
DISTANCIA	Cerca del aro (dentro de la zona) Media distancia (4 – 6 metros) Larga distancia (más de 6 metros)
PUNTUACIÓN	1 Punto (tiro libre) 2 Puntos (cualquier tiro en juego) 3 Puntos (más lejos de línea de 6,25)

- **Aspectos fundamentales en la enseñanza del tiro:**

- Fomentar la autoestima del jugador en los lanzamientos a canasta.
- Crear tiradores "psicológicamente", es decir, convencerles de sus posibilidades.
- No prohibir tirar, pero si enseñar cuando deben hacerlo.
- Crear un clima positivo hacia los tiros de los compañeros.
- Practicar el tiro un 40% de la duración de cada sesión.
- Entrenar el lanzamiento en situaciones reales, es decir, con actividades que se asemejen a las que se producen en un 5x5.
- Realizar tareas donde el tiro esté relacionado con otros gestos técnicos (paradas, bote, cambio de mano...)
- Entrenar el lanzamiento con estrategias de práctica globales y analíticas.

- Emplear balones medicinales en el proceso de enseñanza de gestos técnicos del tiro.
- Un jugador con el balón en su poder debe siempre pensar en anotar, y estar preparado para tirar.
- Recibir y colocarse en posición de triple amenaza, pero con la idea de lanzar a canasta, con paradas que proporcionen equilibrio (Encarar la canasta).
- Dejar de driblar y tener la mentalidad de tirar (Encarar la canasta).
- Aprovechar las paradas para impulsar en la ejecución del tiro.
- Los jugadores deben colocar el balón en su lado dominante inmediatamente después de recibir o dejar de driblar.
- No olvidar la importancia de la buena flexión de piernas.
- La fuerza del lanzamiento la aportará en su mayor porcentaje el tren inferior.
- No girar el tronco a la hora de tirar (Posición de equilibrio).
- La sujeción del balón debe ser segura, pero no excesivamente rígida.
- La mecánica de sujeción de los brazos dependerá de las características individuales de los jugadores.
- Cuando se ejecuta un tiro, el balón subirá por el lado dominante del jugador, y no deben producirse balanceos.
- No impulsar el balón con los brazos o la muñeca exclusivamente ya que, en un porcentaje más elevado, serán las piernas las fuentes que proporcionen la fuerza para el lanzamiento.
- Las yemas de los dedos deben ser quienes tomen contacto con el balón, y no las palmas de las manos.
- Tras lanzar, los dos brazos deben quedar totalmente extendidos, tanto el brazo de impulso como el de apoyo.
- Cuando el balón sale de la mano, los dedos deben quedar dirigidos hacia abajo, tras realizar un "golpe" de muñeca.
- Los dedos centrales serán los últimos en tomar contacto con el balón.

- Si el balón gira en el aire tras el lanzamiento será porque el "golpe" de muñeca fue el correcto.
- Todo el cuerpo debe acompañar el lanzamiento.
- Si se salta al tirar, el jugador debe caer unos centímetros más adelantado de la posición desde la que se partió.
- La referencia que se debe tomar a la hora de lanzar será la parte posterior del aro.
- Se debe practicar el tiro con apoyos en el tablero (Ángulos de 30 y 45 grados).
- En todas las sesiones debemos practicar el tiro desde las esquinas del campo (Cero grados).

PARADAS

- Es la acción motriz de detenerse cuando el jugador está desplazándose.
- Marcar el límite máximo de desplazamiento que permite el reglamento al jugador que recibe el balón.
- ¿Para qué paramos?:
 - Tirar.
 - No cometer pasos.
 - Tener mejor equilibrio para pasar.
 - Para recibir y tomar alguna decisión.
 - Etc.
- ¿Cómo se ejecuta?:
 - Con un pequeño salto (parada en un tiempo) o un doble paso (parada en dos tiempos).
 - Caer y parar en posición básica.
 - Equilibrio que lo da la flexión de rodillas y la inclinación de espalda.
 - No echar los hombros hacia delante al parar.
 - No cargar peso sobre puntas de los pies.
 - Cargar primero sobre talones hasta coger posición básica.

- Tipos:
 - a) En un tiempo: al caer los dos pies contactan con el suelo simultáneamente.
 - b) En dos tiempos: al caer los dos pies contactan con el suelo alternativamente (primero un pie y luego el otro) NO SALTAR, "ATERRIZAR"
- ¿Qué podemos hacer tras parar?:
 - Tirar.
 - Pivotar.
 - Pasar.
 - Fintar.
 - Botar (Si no se hizo antes)

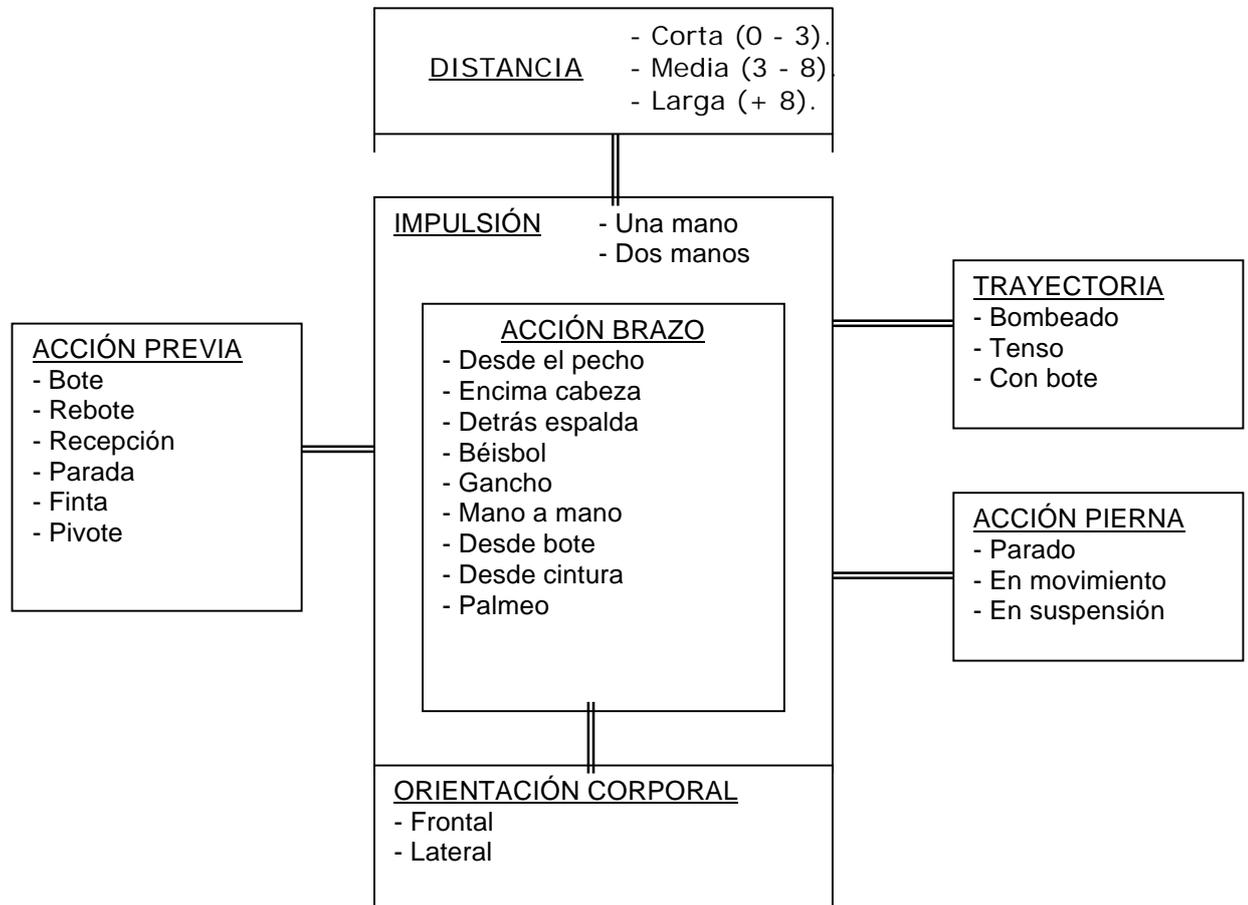
PIVOTAR

- ¿Qué es pivotar?:
 - Es el gesto de girar sobre la punta del pie que permanece fijo en una o varias direcciones.
 - El pie fijo se llama "pie de pivote"
- Hay que levantar el talón del pie de pivote.
- Hay que mantener la posición básica y el equilibrio.
- Es la única forma de desplazarse con balón sin botar y tras detenerse.
- Si el que gira lo hace en el sentido de la punta del pie es un pivote por delante; si se gira en el sentido del talón es un pivote de reverso.
- ¿Para qué se emplea?:
 - Orientarse a un lugar, normalmente el aro.
 - Protegerse del defensor.
 - Mejorar posición de tiro.
 - Mejorar posición de pase.
 - Fintar.
 - Arrancar con bote.
 - Etc.

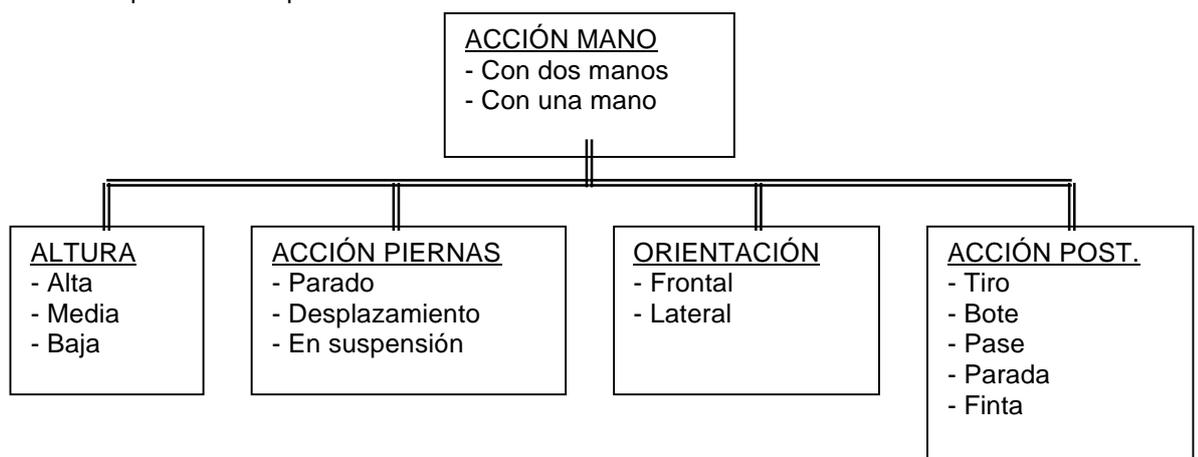
PASE Y RECEPCIÓN

- Definición: Acción entre dos jugadores de un mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón al otro.
- Aspectos generales:
 - Marca el talento de un jugador.
 - Marca el juego en equipo.
 - Sirve para cumplir los principios del ataque:
 - Conservar el balón.
 - Progresar hacia el aro.
 - Meter canasta a través del tiro.
 - Pase debe durar poco (rápido y directo)
 - Intentar que se den lo más recto posible (A zonas interiores serán más bombeados)
 - Pasar fuerte.
 - Precisión.
 - Pasar lejos de la defensa.
 - Pasar a "mano blanco".
 - Emplear "visión periférica" para no telegrafiar el pase fijándose solo en receptor.
- Ejecución técnica en general:
 - Se impulsa con flexión de muñecas y extensión de codos, se dirige con las yemas de los dedos.
 - Economizar movimientos (mejor rápido y preciso sin tener que emplear todos los grupos musculares).
 - Tras soltar balón, las manos o mano deben dar continuidad al movimiento.
 - Fundamental el agarre del balón.
 - Buena colocación al pasar (Triple Amenaza)
 - Emplear izquierda y derecha.
 - Recepción con dos manos, y si es con una, cogerlo rápido con las dos.
 - Buen agarre al recibir.

- Tipos de pase:



- Tipos de recepción:



- Importante: la capacidad de pase y recepción tiene más factores tácticos (percibir y tomar decisiones) que técnicos (ejecución), es decir, ver el pase y que llegue a su destino es más importante que su bonita ejecución.

CAMBIOS DE RITMO

- Definición: aceleración o desaceleración brusca y sorpresiva en la velocidad de desplazamiento del sujeto.
- Objetivo: ganar una pequeña ventaja espacio – temporal sobre la reacción tardía del adversario.
- Ejecución: flexión de las rodillas y la cadera.
- Llevar el peso del cuerpo sobre un pie y desde ahí una brusca extensión de esa misma pierna para avanzar con el otro pie.
- Hombros: ayuda a la distribución del peso y a la velocidad explosiva de desplazamiento.
- Espalda erguida.
- Marcada flexión de caderas inclinando los hombros momentáneamente hacia delante.

CAMBIOS DE DIRECCIÓN

- Consiste en variar la dirección del desplazamiento de forma explosiva y sorpresiva y, salvo muy escasas y puntuales ocasiones, incluyen un cambio de ritmo (aceleración)
- El sujeto detiene su desplazamiento con una ligera parada (no tiene por qué ser una parada total)
- Pivotar en la nueva dirección y realizar una arrancada explosiva.
- En el lugar en el que se efectúa la parada, el pie sobre el que se pivota constituirá el vértice del ángulo que han de formar las trayectorias de llegada y salida.
- Una trayectoria curva no se considera cambio de dirección (no produce efectos buscados)
- Tipos de cambios de dirección:
 - Por delante directo.
 - Por delante cruzado.
 - En reverso.

FINTAS

- Se dan en ataque y defensa.
- Es una acción realizada con el objetivo de engañar al oponente.
- Consiste en mostrar acción o gesto y en cualquier momento cambiarlo bruscamente cuando vamos que el defensor cayó en el engaño.
- Es el auténtico inicio de un gesto que no se realiza y se pasa a otro.
- No fintar por fintar.
- Fintando con balón los movimientos deben ser cortos, agresivos y creíbles.
- No perder equilibrio, sobre todo hay que controlar el pie de pivote o fijo.
- Se pueden encadenar fintas.
- Tipos de fintas:
 - a) Jugador con balón antes de botar.
 - Finta de tiro: finto tiro y penetro, paso o tiro.
 - Finta desplazamiento: Fintar arrancada para ir por otro lado, pasar, tirar,...
 - Finta pase: Fintar pase y después tirar, penetrar o tener otra línea de pase.
 - b) Jugador con balón botando:
 - Fintar durante acción de botar: de pase, de arrancar, DE TIRO, ...
 - Fintar parada y arrancar.
 - Bote, parada y meter pie.
 - c) Jugador sin balón:
 - En ataque: A través de desplazamientos, cambios de dirección, cambio ritmo... utiliza fintas para mejorar recepción, mejorar acciones colectivas (aclarar, bloqueo), mejorar rebote...
 - En defensa: engañar en inferioridad, provocar ataque, simular ayuda, ...

ARRANCADAS – SALIDAS

- Son movimientos que realiza el jugador estático para iniciar su desplazamiento, adquiriendo ventaja.
- Se libera el peso corporal del pie de salida y se lleva al pie de impulso.
- Cuando se arranca se lleva el peso al pie de salida.
- Tener equilibrio, con buena flexión de rodillas e inclinación de espalda (Buena posición de triple A).
- Hay que botar antes de levantar el pie fijo.
- Tipos:
 - A) Abierta – Directa: Se sale por el mismo lado que al el primer paso, bote con misma mano del pie.
 - B) Cruzada: Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso.
 - Se sale por el lado del pie de pivote.
 - Bote con mano contraria al pie de salida.
 - Cruzamos el pie de salida por delante de nuestro cuerpo.
 - C) Reverso: Arrancada tras realizar un giro sobre el pie de pivote (reverso), ofreciendo la espalda al defensor.
 - Bote con mano más alejada.
 - Girar rápido y ver rápido todo el campo.
 - Fundamental el equilibrio.
- Recordar que cuando un jugador recibe en movimiento hay que soltar el balón antes de que el pie de pivote (normalmente el primero) lo levante, tirando el balón delante y no disminuir el ritmo
- Arrancadas tras fintas: se pueden hacer muchas combinaciones de fintas y arrancadas / ser prácticos / eliminar los pasos / no cuerpo, cabezas en fintas, ...

BOTE

- Definición: botar consiste en lanzar el balón contra el suelo para que rebote y vuelva a la mano, para seguir botando o cogerlo (Si se coge no se puede volver a botar)
- Características generales:
 - Es tan importante dominarlo como usarlo con sentido (no abusar de él)
 - Bote es el medio para desplazarse del jugador con balón.
 - Más lento que el pase, pero para los pequeños es más seguro.
 - Es lo primero que hacen los pequeños (etapa egoísta)
 - En las primeras etapas se cree que el que mejor bota es el mejor (Evitarlo)
 - No mirarlo.
 - Controlarlo con yemas de dedos (sentirlo).
 - Botar fuerte (lo necesario).
 - Dominar ambas manos (entrenar más el lado débil).
 - Botar con una mano y emplear la otra y el cuerpo para proteger.
 - Limitar el uso del bote y emplearlo para:
 - * Mejorar posición tiro.
 - * Mejorar posición pase.
 - * Avanzar.
 - * Fijar (dividir 1x1).
 - * Evitar pasos o 5".
 - * Agotar segundos de una posesión.
 - * Etc.
- ¿Cómo es la ejecución?:
 - Balón se lleva hacia el suelo con flexión palmar y extensión del codo.
 - Último contacto con las yemas de dedos.
 - Dedos quedan hacia abajo esperando el "rebote".

- La fuerza la da más la flexión de muñeca que el codo.
- Botar no es golpear (hacer un muelle).
- Dedo meñique: hace que el balón no ruede por el talón de la mano.
- Brazos relajados.
- Cuanto más bajo el bote más control.
- No botar con monorritmo.
- Tipos de bote: (más comunes)
 - a) Bote con desplazamiento o velocidad:
 - Avanzar sin cambios de dirección.
 - A más velocidad el bote será más adelantado.
 - a.1. Bote con desplazamiento simple:
 - En carrera (contraataque, transportar balón,...).
 - Con deslizamientos de cara o de espaldas
 - a.2. Bote regateando:
 - Con cambio de mano (por debajo, entre piernas, espalda, reverso).
 - Sin cambio de mano (con y sin fintas).
 - b) Bote de protección: se realiza sin desplazamiento para encadenar alguna acción posterior en ataque. Flexionando las piernas, botar bajo con mano alejada de defensor, o poner cuerpo para protección y brazo que no bota, cabeza erguida controlando aro.
- Ejecución de los tipos de bote:
 - De protección:
 - * Los pies uno más adelantado que otro
 - * Peso en el pie adelantado.
 - * Rodillas y cadera bien flexionadas.
 - * Cabeza erguida.
 - * El balón se bota con la mano más alejada del defensor.
 - * Brazos libre flexionada y, separado del cuerpo y con las funciones de protección y contrapeso.

- De velocidad:
 - * Bote más alto y fuerte que el anterior.
 - * Debe botarse adelantado.
 - * La mano libre se usa de forma natural para ayudar a coordinar el movimiento de la carrera.

- Aplicaciones del bote:
 - Paradas:
 - * Parada en un tiempo.
 - * Parada en dos tiempos.

 - Arrancadas:
 - * Salida cruzada.
 - * Salida abierta.
 - * Salida en reverso.

 - Cambios de ritmo:
 - * Aceleraciones.
 - * Deceleraciones.

 - Cambios de dirección y de mano:
 - * Por delante.
 - * Con reverso.

 - Entre piernas:
 - * Igual que el cambio por delante.
 - * Con bote y salida directa explosiva.

 - Por espalda:
 - * Con salida cruzada y de protección.
 - * Con salida directa y en velocidad.

 - Combinados.

JUGADOR SIN BALÓN EN ATAQUE

- Debe tener amplia visión de todo el campo.
- Controlar jugador con balón, a mi defensa, dónde está la canasta y que medios emplean el resto de atacantes.
- Saber leer la defensa: ¿Qué hace mi defensor y que está ocurriendo con el balón?
- “Ser peligroso”, es decir, que mi defensor esté preocupado por mis actuaciones.
- Haré acciones para mi (cortes, recepciones,...) o para mis compañeros (bloqueos, aclarar,...).
- ¿Qué se puede hacer?:
 - Cortes.
 - Fintas de recepción.
 - Puerta atrás.
 - Bloqueos.

1. CORTES A CANASTA

- Cortes son desplazamientos de jugadores sin balón para recibir, aclarar o conseguir que otro reciba.
- Básicamente hay tres tipos:
 - Hacia el aro.
 - Hacia el jugador con balón.
 - Aclarar.

(Los cortes se pueden hacer en lado balón o en lado no balón)

- Ejecución:
 - Acercarse al defensor.
 - Ser explosivo.
 - Crear problemas de visión al defensor (buscar espalda) y que no controlen balón.
 - Cambios de dirección.
 - Si el defensor está pegado, ahorrar movimientos previos y sprintar.

2. FINTAS DE RECEPCIÓN

- Variante de los cortes.
- Movimientos que se realizan para recibir el balón ante un defensor que tapa la recepción.
- ¿Cómo es?: cortar a un lugar para recibir con agresividad y con cambio brusco de ritmo, ir donde se quiere recibir en realidad.
- Normalmente se hacen para recibir en zonas exteriores por lo que el movimiento de finta será hacia el aro porque si no nos defienden anotaremos.
- No empujar al defensor.
- No encadenar muchas fintas (alejarse si no se ha recibido).
- Cambios de ritmo.
- Tipos:
 - Normal: corte / parada en dos tiempos / girar sobre punteras / salir a recibir / Recibir en triple amenaza.
 - De reverso: Corte / parada en dos tiempo y finta cercana al defensor / giro de reverso / salir en triple amenaza.
 - Autobloqueo: emplear nuestro cuerpo como bloqueador de nuestro propio defensor / cortar al avance del defensor hacia el lugar donde queremos recibir / salida directa o de reverso.

3. PUERTA ATRÁS

- Es una aplicación de los cortes.
- Normalmente se realiza cuando el defensor está tapando las líneas de pase y se hará un corte a canasta para recibir.
- Ejecución:
 - Arrancada explosiva al aro (directa o reverso).
 - Si nos defienden salimos a recibir.
 - Si nos tapan la líneas de pase cortamos y recibimos (con diversas arrancadas, incluso de reverso).

4. BLOQUEOS EN ATAQUE

- Es la acción más compleja y específica de los medios colectivos básicos.
- Es un gesto que se realiza adoptando una posición fija en el campo con la intención de interrumpir la trayectoria de un defensor y que el atacante, con o sin balón, saque ventaja.
- Quien bloquea toma posición fija y el otro atacante emplea el bloqueo para sacar ventaja.
- Tipos:
 - Directo: al defensor del jugador con balón
 - Indirecto: entre jugadores que no poseen el balón
 - Bloqueo ciego, es decir, engancho al defensor por la espalda, puede darse en los directos e indirectos.
- Posición básica del bloqueador:
 - Buscar una posición correcta para efectuar el bloqueo.
 - No echarse encima del defensor para no cometer faltas en ataque.
 - No perder de vista al hombre balón ni a los defensas.
 - No corregir la posición una vez colocados.
 - Debemos bloquear con las piernas abiertas la anchura de los hombros, (normalmente teniendo las piernas del defensor entre las nuestras) ligeramente flexionados, tronco recto, brazos cruzados en el pecho con las manos cerradas, no sacar los codos ni las rodillas y aguantar el contacto.
 - Es fundamental la colaboración del bloqueado pasando muy cerca, pegado al bloqueador, llevando a su defensa al bloqueo. Pedagógicamente puede ser interesante obligar al atacante que ha sido bloqueado a agarrar la camiseta del bloqueador para pasar por el bloqueo.
 - Después de bloquear siempre, mediante un pivote, se pedirá el balón. Podremos bien abrirnos al balón con un reverso, bien realizar un autobloqueo para ganar la posición al defensor, con una mecánica muy similar a la realizada para el bloqueo de rebote, cruzando la pierna de la dirección que llevamos para con un reverso bloquear al contrario. Será muy útil cuando la defensa realice un cambio y en posiciones cercanas a la canasta.

- Formas de bloquear:
 - Bloqueo de frente:
 - * Cara a cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado.
 - Bloqueo de espaldas:
 - * El jugador que bloquea espera de espaldas al defensor.
 - Bloqueo lateral:
 - * El jugador que bloquea debe “enganchar” al defensor con su cuerpo.
 - * Colocar las dos piernas en medio de la pierna del defensor más cercana al jugador que está bloqueando.
- Tipos de bloqueo según la orientación:
 - Vertical: tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.
 - Horizontal: igual que el anterior pero tomando la línea horizontal.
 - Ciego: el jugador que va a ser bloqueado no ve al que bloquea que está situado de espaldas con respecto de este último.
 - Diagonal: En muchas acciones de “triple poste”.
- Bloqueo y acciones posteriores:
 - Bloqueo y continuación:
 - * El jugador que bloque, tras hacerlo, realiza un pivote hacia el aro.
 - * Pedir el balón y ganar la posición al balón “muy importante”.
 - Bloqueo y abrirse al balón:
 - * Si la defensa se preocupa más de que no reciba el bloqueado.
 - * El que bloquea se abre al balón (pase fácil)
 - Bloqueo y toma de posición interior:
 - * Cerca del aro.
 - * Aprovecha el espacio dejado por el jugador al que ha bloqueado.
 - * Hacer reverso, ganar posición y recibir pase.

- Otros detalles a tener en cuenta en los bloqueos:
 - Directo: se realiza al jugador que tiene posesión del balón.
 - Indirecto: se realiza al jugador sin balón.
 - Bloqueo directo al jugador que no ha botado:
 - * El jugador con balón recibe el bloqueo y realiza un finta de salida hacia el lado contrario con el fin de desplazar al defensor.
 - Bloqueo directo al jugador que está botando:
 - * El bloqueador se acerca al jugador que está botando y se coloca en posición correcta, el resto lo hace el jugador con balón.
 - Bloqueo indirecto:
 - * Se realiza entre dos jugadores sin balón.
- Jugador que recibe el bloqueo:
 - Si tiene balón y no ha botado: distraer la atención del defensor (Emplear fintas)
 - Si está botando: que la defensa este plenamente atento a él llevando a su hombre contra el bloqueador (Bote para meter a defensor en el bloqueo)
 - Tanto si ha botado como si no: salida rápida y explosiva, con cambio de mano y ritmo si estaba botando.
 - Si no tiene el balón: distraer la atención del defensor llevándolo al lado contrario de donde se efectuara el bloqueo.