

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE DEFENSA

- **MÁXIMA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL.**
- CADA UNA DEFIENDE A LA SUYA. EMPAREJAMIENTOS SIN DESPISTES.
- “MURO” QUE NO PENETREN EN NUESTRA CASA. QUE NO PENETREN EN LA ZONA., MURO.
- **AGRESIVIDAD DEFENSIVA/OFENSIVA.** ENGANCHAR BALONES. ESPECIALMENTE TRAS BALÓN SUELTO O REBOTES. TIRARSE AL SUELO.
- ENGANCHAR EL BALÓN, APROXIMARLO AL CUERPO Y TORSIÓN DE TRONCO AL HACER LUCHA
- **POSICIÓN DEFENSIVA, FLEXIONADAS.**
- **DESLIZAMIENTOS DEFENSIVOS,** BRAZOS ABIERTOS NOS AYUDAN A EQUILIBRARNOS SEGÚN HACEMOS DESLIZAMIENTOS.
- COMBINAR DESLIZAMIENTOS Y PASOS DE CARRERA PARA RECUPERAR.
- NO HACER PASOS DE CAÍDA, ESO ES DEJARLE PASILLO. SI TE SUPERA CORRES A PONERTE DELANTE Y LUEGO SIGUES CON DESLIZAMIENTOS. LOS PASOS DE CAÍDA NO SIRVEN PARA PARAR, SÓLO SIRVEN PARA ACOMPAÑAR (EN TODO CASO VALDRÍAN PARA ACOMPAÑAR AL QUE LA SUBE EN BOTE).
- **DEFENSA A LA JUGADORA SIN BALÓN.** VER SIEMPRE EL BALÓN E IR AYUDAR SI ES NECESARIO (SER LISTO EN DEFENSA).
- DEFENSA A LA JUGADORA A UN PASE DEL BALÓN “NO RECIBE NI CERCA, NI FÁCIL”. SIN SOBREMARCAR LA LÍNEA DE PASE.
- “NO RECIBE”. DEFENSA A LA JUGADORA SIN BALÓN SOBREMARCANDO LÍNEA DE PASE EN SITUACIÓN DE “BOTÓ”.
- DEFENSA A LA JUGADORA CON BALÓN COGIDO QUE AÚN NO HA BOTADO (FLEXIONADA NO PENETRA, VALORAR LA DISTANCIA, NO ESTAR PEGADA).
- DEFENSA A LA JUGADORA QUE INICIA EL BOTE: “MURO, NO PENETRA”, SIN MANOS (MANOS A LA VISTA DEL ÁRBITRO). SIN PASOS DE CAÍDA (NO LE DEJES PASILLO), PONTE DELANTE INTERPONIENDO EL CUERPO (MURO).
- SI TE SUPERA, “NO TE RINDAS” SIGUE CORRIENDO DETRÁS A TODA VELOCIDAD, PARA PONERTE DELANTE EN CUANTO PUEDES O INCLUSO PARA METERLE LA MANO POR DETRÁS O CORTAR EL POSIBLE PASE QUE VAYA A DAR.
- DEFENSA A LA JUGADORA QUE AGOTA EL BOTE (“BOTÓ”). PUEDES ELEVARTÉ Y AGITAR LOS BRAZO.
- **DEFENSA CORTES** “NO NOS CORTAN POR DELANTE”.
- DEFENSA PASAR Y CORTAR. DEFENSA A AL QUE ACABA DE PASAR. SALTA HACIA EL BALÓN, “QUE NO CORTE POR DELANTE”.
- DEFENSA CORTES (LADO DÉBIL). CHOCAR, HACER BODY CHECK.
- DEFENSA CORTES EN SAQUE DE FONDO. “MURO”, NO CORTAN, NO ENTRAN EN NUESTRA CASA.
- **AYUDA,** PONIÉNDOTE DELANTE SI SUPERAN A TU COMPAÑERA (PARECIDO AYUDA Y RECUPERACIÓN, PERO SIN DECIRLE QUE TIENE QUE RECUPERAR SIEMPRE).
- AYUDA Y RECUPERACIÓN (INCLUSO DESDE EL LADO BALÓN). DE ESTA FORMA EVITAMOS LA PRINCIPAL FORMA DE ANOTACIÓN (PENETRACIONES), AUNQUE CONCEDEMOS MÁS EL TIRO EXTERIOR. ESTO LO HAREMOS HASTA CADETES. A PARTIR DE CADETES, MEJOR QUE LAS AYUDAS SÓLO VENGAN DEL LADO DÉBIL. EN EL LADO BALÓN HAREMOS FINTA DE AYUDA Y RECUPERACIÓN.
- FINTA DE AYUDA Y RECUPERACIÓN EN EL LADO BALÓN.
- **COLOCACIÓN** EN EL LADO DE AYUDA (LADO DÉBIL).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

- COLOCACIÓN EN EL LADO DE AYUDA (LADO DÉBIL). AYUDA Y RECUPERACIÓN.
- COLOCACIÓN DE LAS DEFENSORAS EN FUNCIÓN DE DÓNDE ESTÉ EL BALÓN (SI ESTAS EN EL LADO BALÓN, SI ESTÁS EN EL LADO DE AYUDA, SI ESTÁS A UN PASE DE DISTANCIA, SI ESTÁS A 2 PASES DE DISTANCIA).
- COLOCACIÓN EN EL LADO DE AYUDA (LADO DÉBIL). SABER CUANDO HACER AYUDAS DESDE EL LADO DÉBIL. 1ª Y 2ª AYUDA DEFENSIVA (2ª AYUDA SE ENCARGA DE BLOQUEAR REBOTE EN CASO DE QUE HAYA TIRO O DE CORTAR EL POSIBLE PASE).
- DEFENSA AL BOTE SUBIDA (CONTENER Y NO DEJAR PENETRAR). OBLIGARLE A REALIZAR CAMBIOS, AGOBIARLE, ORIENTARLE A UN LADO.
- NEGAR EL CENTRO. DIRIGIR HACIA LA BANDA Y EL FONDO SIN DEJAR PENETRAR, ES DECIR, QUE NO SIRVA DE EXCUSA PARA UNA MALA DEFENSA. NO DAMOS NINGÚN PIE DÉBIL EXCESIVAMENTE ADELANTADO AL ATACANTE.
- **COMUNICACIÓN** EN DEFENSA: BOTÓ, TIRO, AYUDA, MÍA BALÓN, MÍO ARO, CORTE, BLOQ. DERECHA, PASO, CAMBIO...
- DECIR “TIRO” PARA AVISAR A LAS COMPAÑERAS DE QUE HAN DE BLOQUEAR EL REBOTE.
- BLOQUEO DE REBOTE LAS CINCO. ECHAR DE NUESTRA CASA (LA ZONA) A LAS RIVALES. ECHARLAS FUERA DE LA ZONA.
- **AGRESIVIDAD** REBOTES.
- ENGANCHAR EL BALÓN, APROXIMARLO AL CUERPO Y TORSIÓN DE TRONCO AL HACER LUCHAS.
- SABER HACER TRAPS (2C1) CORRECTAMENTE. POSICIÓN DEL CUERPO Y UTILIZACIÓN DE LAS MANOS.
- **SACAR FALTA A LA ATACANTE** (CAÍDAS). SABER TIRARTE-CAER SIN LESIONARTE CUANDO LA ATACANTE CONTACTA CONTIGO.
- UTILIZACIÓN DE LAS MANOS.
- UTILIZACIÓN DE LAS MANOS (METER LA MANO AL BOTE). COMO NORMA GENERAL DEFENDEMOS “SIN MANOS” AL QUE BOTA. LOS BRAZOS ABIERTOS (A LA VISTA DEL ÁRBITRO) NOS AYUDAN A EQUILIBRARNOS AL HACER LOS DESLIZAMIENTOS DEFENSIVOS.
- UTILIZACIÓN DE LAS MANOS (METER LA MANO AL BOTE). COMO NORMA GENERAL DEFENDEMOS “SIN MANOS”. SÓLO PERMITIMOS USARLAS A AQUELLAS JUGADORAS ESPECIALMENTE HÁBILES Y QUE YA SABEN DEFENDER BIEN CON PIERNAS.
- UTILIZACIÓN DE LAS MANOS EN DEFENSA. CONTRA EL QUE HA RECIBIDO, CONTRA EL QUE ESTÁ BOTANDO, CONTRA EL QUE AGOTA EL BOTE, AL HACER UNA AYUDA, AL HACER UN 1C1... FINTAS DEFENSIVAS.
- ATACAR EL BALÓN (FINTAS DEFENSIVAS). PARA MOLESTAR MÁS QUE PARA ROBAR.
- DEFENSA AL POSTE SIN BALÓN. $\frac{3}{4}$ POR ENCIMA (CON ANTEBRAZO APOYADO) O DEFENDERLE POR DELANTE.
- DEFENSA AL POSTE CON BALÓN (APOYAR EL ANTEBRAZO EN SU TRONCO PARA CONTENERLE).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

TÁCTICA INDIVIDUAL EN DEFENSA

- 1C1 POSICIÓN EN FUNCIÓN DE LAS ACCIONES DE LA ATACANTE (SIN BALÓN, ACABA DE RECIBIR, ESTÁ BOTANDO, HA AGOTADO EL BOTE...).
- COLOCACIÓN EN FUNCIÓN DE DÓNDE ESTÉ EL BALÓN (COLOCACIÓN EN EL LADO BALÓN, COLOCACIÓN EN EL LADO DE AYUDA...).
- DEFENSA 1C1 EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ATACANTE. HAZ UNA DEFENSA INTELIGENTE: ¿ES BUENA? QUE NO RECIBA, ¿ES TIRADORA? DEFIÉNDELA MÁS CERCA, ¿ES PENETRADORA? DÉJALA DISTANCIA, ¿TIENE ALGUNA DEBILIDAD? APROVÉCHALA. SI BOTA MAL CON LA IZQ, DIRÍGELA ALLÍ, SI ES MALA BOTANDO O PASANDO, APRIÉTALA).
- ANTICIPACIONES DEFENSIVAS. EL ATAQUE LLEVA LA INICIATIVA PUES DECIDE LO QUE HACE CON EL BALÓN, PERO TU PUEDES ANTICIPARTE A SUS ACCIONES SI ERES LISTA Y TE ATREVES A ARRIESGARTE. ANTICIPATE A DETERMINADOS PASES, ANTICIPATE A DETERMINADAS JUGADAS MUY REPETITIVAS Y PREDECIBLE, CONOCE LOS MOVIMIENTOS Y FUNDAMENTOS QUE MÁS UTILIZA TU ATACANTE Y ANTICIPATE A ELLOS (INCLUSO SÁCALA FALTA DE ATAQUE). PARA HACER TODO ESTO ES NECESARIO ESTAR VIENDO EL BALÓN.
- FINTAS DEFENSIVAS. INCOMODAR A LA ATACANTE METIENDO LA MANO (ATACAR EL BALÓN), FINTAS DE AYUDAS Y RECUPERACIÓN.
- DEFENSA 1C1 AL POSTE: SI ES MALA, DÉJALA RECIBIR. SI ES BUENA NO LA DEJES RECIBIR (3/4 POR ENCIMA O POR DELANTE). SI ES MÁS FUERTE-GRANDE, APRIÉTALA MUCHO E INTENTA SACARLA FALTA DE ATAQUE. SI ES MÁS RÁPIDA, DÉJALA DISTANCIA.
- COMUNICACIÓN ENTRE JUGADORAS: BLOQ, PASO, CAMBIO, TIRO, BOTÓ, CORTE, MÍA, TUYA, AYUDA...
- CONCEPTOS DEFENSIVOS A CERCA DE CÓMO DEFENDER LOS BLOQUEOS INDIRECTOS, DIRECTOS, AL POSTE, LAS AYUDAS, LAS ROTACIONES...
- UTILIZACIÓN INTELIGENTE DE LAS FALTAS. PARA EVITAR CANASTA (SI LA HACES LA HACES BIEN), PARA CORTAR CONTRAATAQUE (SI ES POSIBLE, SIN CONCEDER TIROS LIBRES), EN FINALES DE PARTIDO QUE NOS INTERESE QUE NO CORRA EL RELOJ, CONTRA UNA MALA TIRADORA DE TIROS LIBRES... “FUERTE AL BALÓN” SIGNIFICA “HAZ FALTA”, LO DECIMOS DE ESTA MANERA Y ASÍ EVITAMOS QUE NOS PITEN ANTIDEPORATIVA.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE ATAQUE

JUEGO SIN BALÓN

- VIVENCIAL.
- CLAVAR Y PEDIR (“CLAVAR” EL PIE EN EL SUELO PARA SALIR RÁPIDAMENTE Y PEDIR) .
- PEDIR CON LOS OJOS CONTACTO VISUAL.
- PEDIR CON UNA MANO.
- PEDIR EN MOVIMIENTO Y RECIBIR HACIENDO PARADA. SI PIDES QUIETO LA DEFENSORA NO ESTARÁ QUIETO Y TE LAQUITARA.
- SALTITOS Y CLAVAR EN CAÍDA. MÁS IMPULSO.
- DENTRO-FUERA. PEDIR DENTRO, PEDIR FUERA. (PEDIR DENTRO DE LA ZONA, PEDIR FUERA). SIN NECESIDAD DE FINTAS AMPLIAS, SÓLO CON “CLAVAR”.
- FUERA-DENTRO. NO PUEDO RECIBIR Y PUERTA ATRÁS.
- AUTOBLOQUEO (PEGARSE Y PEDIR)
- AUTOBLOQUEO CON GIRO FRONTAL Y ABRIRSE (TAMBIÉN VALDRÍA PARA GANAR POSICIÓN EN EL POSTE).
- AUTOBLOQUEO CON GIRO DORSAL Y ABRIRSE. (TAMBIÉN VALDRÍA PARA GANAR POSICIÓN EN EL POSTE).
- AUTOBLOQUEO EN EL CODO (EL VÉRTICE DE LA ZONA).
- CORTES LADO DÉBIL.
- CORTES CRUZANDO LA ZONA (CONTACTO PARA GANAR POSICIÓN).
- CORRER LA BANDA EN CONTRAATAQUE (CAT)
- IRSE LEJOS EN SAQUES.
- JUEGO SIN BALÓN PARA UTILIZAR INTELIGENTEMENTE LOS BLOQUEOS INDIRECTOS.
- JUEGO SIN BALÓN PARA CASTIGAR LAS AYUDAS DEFENSIVAS QUE REALICE TU DEFENSOR.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

BALÓN COGIDO

- PIVOTES.
- BALANCEOS DE PROTECCIÓN (AGITAR EL BALÓN PARA QUE NO TE LO ENGANCHEN).
- **PIVOTAR Y BALANCEOS DE PROTECCIÓN** (AGITAR EL BALÓN). SER CAPAZ DE PROTEGER EL BALÓN SIN QUE SE LO QUITEN Y SIN HACER PASOS.
- BALANCEOS DEL BALÓN FINTANDO PENETRACIÓN.
- FINTAS DE TIRO.
- FINTAS DE SALIDA VIVENCIAL UTILIZANDO PIVOTES FRONTALES Y DORSALES (QUE ME VOY POR AQUÍ, QUEME VOY POR ALLÍ). SIN DECIRLES NI DIRECTA NI CRUZADA, SINO ENGAÑA PIVOTANDO Y SAL POR DONDE QUIERAS (ASÍ APRENDEN DE FORMA NATURAL A HACER SALIDA DIRECTA, CRUZADA, INCLUSO EN REVERSO).
- SALIDAS.
- SALIDA DIRECTA.
- SALIDA CRUZADA.
- INSISTIR MUCHO EN HACER LAS SALIDAS SIN COMETER PASOS (SALIDAS CRUZADAS SIN LEVANTAR EL PIE DE PIVOTE Y SALIDAS DIRECTAS DANDO EL PRIMER BOTE DENTRO-FUERA).
- SALIDA CRUZADA TRAS PUNTEAR ATRÁS, SERÍA UN CAMBIO DE RITMO EN LA SALIDA, PARA SALIR MUY RÁPIDAMENTE. ESPECIALMENTE UTILIZARLA TRAS FINTAR TIRO.
- SALIDA DIRECTA (PRIMER BOTE DENTRO-FUERA PARA NO HACER PASOS).
- SALIDA UN BOTE PRÓXIMO LENTO Y LUEGO CAMBIO DE RITMO.
- SALIDA UN BOTE PRÓXIMO LENTO Y LUEGO CAMBIO DE RITMO . DENTRO-FUERA LENTO Y TRASPIÉS.
- SALIDA UN BOTE PRÓXIMO LENTO Y LUEGO CAMBIO DE RITMO. UN BOTE DE APROXIMACIÓN VERTICAL Y DOBLE APOYO.
- RECEPCIONES-SALIDAS (RECIBIR EN EL AIRE Y EN CAÍDA SALIR A CONTRAPIÉ)..
- SALIDAS EN CONTINUIDAD TRAS ENCARARTE (TRAS DESCRUZAR).
- OTRAS.
- PONERSE DE CARA A CANASTA. VIENDO LA PANTALLA DE TELEVISIÓN (EL TABLERO).
- AL RECIBIR PONTE DE CARA Y AMENAZA TIRO. TRIPLE AMENAZA (TIRO, PASE, BOTE), AGARRA EL BALÓN COMO QUIERAS, PERO QUE PUEDAS HACER LAS 3 COSAS Y QUE LA DEFENSORA SE SIENTA AMENAZADO Y NO SEPA LO QUE VAS A HACER. NO PONGAS EL BALÓN ENCIMA DE LA CABEZA, PUES PERDERÁS ESA AMENAZA DE TIRO, LO PUEDES HACER CUANDO TE INTERESE PASAR, O FINTAR PASE PARA QUE LA DEFENSORA SE ELEVE, PERO NO COMO NORMA GENERAL.
- ATACAR EL PIE ADELANTADO (DÉBIL) DE LA DEFENSORA PARA OBLIGARLE A DAR UN PASO DE CAÍDA Y DEJARNOS PASILLO.
- VALORAR LA DISTANCIA DE LA DEFENSORA Y SU EQUILIBRIO (SI ESTÁ LEJOS, TIRA), SI ESTÁ MUY CERCA (PENETRA).
- SI LA DEFENSORA RECUPERA A LO LOCO, ENGÁÑALE. FINTA TIRO Y PENETRA PILLÁNDOLE A CONTRAPIE.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

BOTE

- BOTE VIVENCIAL HACIENDO DISTINTOS DESPLAZAMIENTOS (FAMILIARIZACIÓN Y QUE EXPERIMENTEN COMO QUIERAN-PUEDAN SIN DECIRLES CÓMO)..
- BOTE CON AMBAS MANOS SIN MIRAR EL BALÓN, MIRANDO EL JUEGO.
- CAMBIOS.
- CAMBIO NORMAL POR DELANTE (CND)
- CAMBIO ENTRE LAS PIERNAS (CE)
- CAMBIO POR DETRÁS (CD)
- REVERSO (REV)
- APLICACIÓN INTELIGENTE DE LOS CAMBIOS.
- BOTE CONTRAATAQUE, PARA SUBIR EL BALÓN EN CARRERA SIN TENER QUE PARARTE.
- CND: PARA SUPERAR EN 1C1 CUANDO EL DEFENSOR TE NIEGA UN LADO O CUANDO TU HAS ENGAÑADO AL RIVAL HACIA UN LADO Y TE ESCAPAS POR EL OTRO. SER CAPAZ DE CAMBIAR DE MANO EN EL ÚLTIMO MOMENTO PARA SORPRENDER AL DEFENSOR.
- CE, CD Y REV: CON EL DEFENSOR MUY PRÓXIMO PARA CAMBIAR EL BALÓN DE MANO PROTEGIÉNDOLO MÁS (CON TU CUERPO), PARA PENETRAR EN 1C1 CUANDO EL DEFENSOR TE HA TAPADO EL LADO POR EL QUE PRETENDÍAS PENETRAR.
- REV: PARA CAMBIAR DE DIRECCIÓN CUANDO VAS HACIENDO BOTE PROTECCIÓN.
- DOBLES CAMBIOS.
- BOTE VELOCIDAD (BOTE EN CARRERA).
- BOTE CONTRAATAQUE PROFUNDO (UNO CON CADA MANO, COLÁNDOTE ENTRE DEFENSORES Y LIÁNDOLES).
- BOTE CONTRAATAQUE COMBINADO CON DENTRO-FUERAS Y CON CAMBIOS POR DETRÁS (SIN DEJAR DE CORRER).
- PRIMER BOTE CONTRAATAQUE SIN HACER PASOS Y ALEJANDO EL BALÓN DE LA DEFENSORA.
- RECIBIR BOTANDO.
- BOTE CAMBIOS DE RITMO (CR).
- DENTRO-FUERA (Y... CND).
- DENTRO-FUERA CON LA OTRA MANO.
- ABRIR EL BRAZO CON BALÓN (Y... CND).
- CLAVAR Y SALIR DIRECTAMENTE SIN CAMBIO.
- CLAVAR Y SALIR CON CAMBIO.
- DOBLE APOYO (Y... CND).
- PASOS TARTAMUDOS, CLAVAR Y SALIR DIRECTAMENTE.
- PASOS TARTAMUDOS, CLAVAR Y SALIR CON CND.
- CAMBIO Y CLAVAR (CE Y CLAVAR).
- CAMBIO Y CLAVAR Y... CND (CE, CLAVAR Y CND).
- OTROS: CND Y CLAVAR BODIROGA, CND KOBE.
- FINTA DE REVERSO.
- BOTE PROTECCIÓN (INTERPONIENDO EL CUERPO).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

- CAMBIO DE RITMO TRAS BOTE PROTECCIÓN (REVERSO HACIENDO DOBLE APOYO, CR DE CLAVAR Y ALARGAR).
- BOTE DESPLAZAMIENTO LATERAL.
- CR TRASPIÉS.
- CR TRAS SALIDA. UN BOTE Y... CAMBIO DE RITMO (TRASPIÉS, DOBLE APOYO,...).
- INTENTA PENETRAR POR UN LADO DE LA DEFENSORA Y SI TE LO IMPIDE TENDRÁS QUE RECTIFICAR EN EL ÚLTIMO MOMENTO Y PENETRAR POR EL OTRO LADO.
- LOGRAR AUTÉNTICAS ARTISTAS DEL BOTE (JUGONAS).
- ENGAÑA A LA DEFENSORA QUE NO SEPA POR QUÉ LADO TE QUIERES IR (FINTAS).

PASES

- VIVENCIAL (FAMILIARIZACIÓN Y QUE EXPERIMENTEN PASANDO COMO QUIERAN-PUEDAN SIN DECIRLES CÓMO).
- TIPOS DE PASES:
- PASES CONTRAATAQUE (DESDE EL PECHO).
- PASES A UNA MANO.
- PASES A UNA MANO DESDE BOTE.
- PASE DE BÉISBOL.
- DESDE ENCIMA DE LA CABEZA (NO QUEREMOS QUE NUESTRAS JUGADORAS SE HABITÚEN A TENER EL BALÓN ENCIMA DE LA CABEZA SEGÚN RECIBEN, PUES ESTO LAS HACE MENOS PELIGROSAS). SI PUEDEN USARLO ESPECIALMENTE TRAS FINTAR PASE ABAJO, O PARA HACER FINTAS DE PASE AL ATACAR UNA ZONA.
- PASE PROTECCIÓN (INTERPONIENDO EL CUERPO).
- PIVOTAR Y PASAR (INCLUYENDO BALANCEOS DE PROTECCIÓN Y FINTAS).
- FINTAS DE PASE., ENGAÑA A LA DEFENSORA(FINTAS ABAJO, PASAS POR ARRIBA...).
- PASES EN CARRERA (RECIBES, 1 PASO O 2, AGUANTAS LA RODILLA ELEVADA Y PASAS)
- PASES TRAS PENETRAR (PENETRAR Y PASAR). SOBRE TODO USAR PASES PICADOS (ANTES DE LA AYUDA O TRAS SUPERARLA EN PROFUNDIDAD).
- PASE PICADO TRAS PENETRAR Y EN CONTRAATAQUE.
- PASES TRAS PENETRAR CON ENTRADAS ESPECIALES (PARA SUPERAR A LA AYUDA DEFENSIVA).
- PASE LARGO ADELANTADO EN CONTRAATAQUE (DE BÉISBOL O DESDE EL PECHO EN CARRERA).
- PRIMER PASE DE APERTURA A LA QUE PIDE EN PROLONGACIÓN DE TIROS LIBRES.
- PASES AL POSTE.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

TIRO

- MECÁNICA.
- TIRAR EN CONTINUIDAD APROVECHANDO LA FUERZA DE LAS PIERNAS. FLEXIONAR AL ARMAR EL BRAZO, EXTENDER PIERNAS AL TIRAR. TODO ESTO DE FORMA FLUIDA.
- DEJAR BIEN LA MANO “PICO DE PATO”. QUE SE FIJEN CADA VEZ QUE TIREN.
- ARMAR BIEN EL BRAZO (CODDO ALINEADO).
- TIRO TRAS BOTE.
- PARADAS EN 1 TIEMPO TRAS BOTE.
- PARADAS RÁPIDA EN 2 TIEMPOS TRAS BOTE (PRIMER APOYO SEGÚN BOTAS).
- PARADA EN SALTO HACIA ATRÁS.
- PARADA EN REVERSO.
- FINTA DE PARADA EN REVERSO “1 Y VUELVO”.
- TIRO TRAS PASE.
- TIRO TRAS PASE, RECIBIR HACIENDO UNA PARADA EN UN TIEMPO PARA TIRAR. ESPECIALMENTE DESDE LA ESQUINA CORTA 4,5 M.
- TIRO DE 3 PTOS. DE LA JUGADORA ABIERTA TRAS RECIBIR UN PASE. NO INHIBIR A LAS JUGADORAS SI TIRAN DE LEJOS, TODO LO CONTRARIO, FOMENTARLO.
- RECEPCIÓN-TIRO EN 1 TIEMPO FRONTAL.
- RECEPCIÓN-TIRO EN 2 TIEMPOS FRONTAL.
- RECEPCIÓN-TIRO EN 2 TIEMPOS TRAS CORTE DE DENTRO A FUERA (PIE INTERIOR Y EXTERIOR).
- RECEPCIÓN-TIRO EN 2 TIEMPOS TRAS CORTE DE DENTRO A FUERA CON GIRO DORSAL (EXTERIOR E INTERIOR).
- RECEPCIÓN-TIRO 1 Y VUELVO (APOYANDO UN PIE ALEJADO Y LUEGO APROXIMÁNDOLO).
- TIRO TRAS SALIDA (SALIDA CON UN SOLO BOTE Y UTILIZAR ALGÚN TIPO DE PARADA PARA TIRAR).
- FINTA DE SALIDA DIRECTA, PUNTEAR IGUALANDO Y TIRO.
- FINTA DE TIRO, PUNTEA ATRÁS, SALIDA CRUZADA, PARADA EN 2 TIEMPOS SEGÚN BOTA Y TIRO
- TIROS LIBRES (APROVECHAR PARA PRACTICAR TÉCNICA DE TIRO ADEMÁS DE PARA MEJORA ESTA SITUACIÓN DE PARTIDO).
- RUTINA TIROS LIBRES (RESPIRACIÓN, CONCENTRACIÓN, AUTOMENSAJES, 3 BOTES Y TIRO).
- SELECCIÓN DE TIRO. TIRA “BUENOS” TIROS: SI ESTÁS SOLO, TIRA. SI DESDE AHÍ TIRAS BIEN HAZLO. NO HAGAS TIROS FORZADOS EXCEPTO QUE SE ACABE EL TIEMPO.
- ENGAÑA A LA DEFENSORA FINTANDO TIRO, Y CUANDO SALTE HACES PASAR Y CORTAR.
- REBOTE OFENSIVO Y TIRAR AUNQUE HAYA OPOSICIÓN.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

CULMINACIONES

- **ENTRADAS** VIVENCIAL (DISTINTOS ÁNGULOS) (FAMILIARIZACIÓN Y QUE EXPERIMENTEN ENTRANDO COMO QUIERAN-PUEDAN SIN DECIRLES CÓMO).
- ENTRADAS CON DER (CON MANO DOMINANTE).
- ENTRADAS CON IZQ.
- ENTRADAS DESDE BOTE.
- ENTRADAS TRAS PASE.
- ENTRADAS ALEJADA.
- ENTRADAS A PASADA (POR EL CENTRO).
- ENTRADA NORMAL PARTIENDO DE ESPALDAS A CANASTA.
- ENTRADAS CRUZANDO EL PRIMER PASO.
- ENTRADAS MARCANDO LOS PASOS (EL 2º EN HORIZONTAL)
- BANDEJAS.
- ENTRADA PODEROSA (BATIDA CON 2 PIERNAS).
- ENTRADA EN PÉRDIDA DE PASO.
- ENTRADA EN REVERSO.
- ENTRADA CON GIRO FRONTAL EN EL AIRE.
- APLICAR LOS DISTINTOS TIPOS DE ENRADAS ALAS SITUACIONES DE JUEGO.
- ENTRADAS EN 1C1 CONTRAATAQUE. APROVÉCHATE DE LA INERCIA DE LA DEFENSORA.
- ENTRADAS EN 1C1. ENGAÑA A LA DEFENSORAY PENETRA POR DONDE NO SE LO ESPERA. PROTÉGETE Y EVITA SER TAPONADO.
- ENTRADAS PARA SUPERAR A LA AYUDA DEFENSIVA Y LUEGO ANOTAR O PASAR.
- ENTRADAS PENETRANDO POR EL CENTRO.
- ENTRADAS PENETRANDO POR EL FONDO.
- PARADAS EN 1 TIEMPO, FINTA DE TIRO Y CRUZO (O REBOTE DE ATAQUE, FINTA DE TIRO Y...).
- PARADAS EN 1 TIEMPO, FINTA DE TIRO Y METO EN REVERSO (O REBOTE DE ATAQUE, FINTA DE TIRO Y...).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

FUNDAMENTOS EN POSICIONES INTERIORES

- CÓMO SALTAR EN EL SALTO ENTRE 2. PONERTE DE COSTADO, UN PASO PARA TOMAR IMPULSO Y APUNTAR-DIRIGIR EL BALÓN.
- JUEGO SIN BALÓN INTERIORES
- AUTOBLOQUEO GIRO FRONTAL.
- AUTOBLOQUEO GIRO DORSAL.
- CORTES SORPRESIVOS (FLASH) DESDE EL LADO DÉBIL.
- RECIBIR EN EL POSTE MEDIO. PARA PODER ATACAR POR EL CENTRO Y POR EL FONDO.
- TIROS DEBAJO DEL ARO CON AMBAS MANOS.
- TIROS MANO A UN LADO (MÁS DIFÍCIL DE SER TAPONADA).
- **MOVIMIENTOS 1C1 DE ESPALDAS A CANASTA DESDE EL POSTE.**
- AL RECIBIR MIRA SI TE VIENEN A HACER 2C1, EN ESE CASO INTENTA DAR UN BUEN PASE, INCLUSO UNA ASISTENCIA, SI NO VIENEN A HACER 2C1, JUÉGATELA EN 1C1.
- ENTRADA NORMAL CON MECÁNICA TRAS BOTE PROTECCIÓN DE ESPALDAS (1 BOTE Y 2 PASOS).
- ENTRADA PODEROSA TRAS BOTE PROTECCIÓN.
- PARADA EN REVERSO (HACIA EL ARO O ALEJÁNDOTE).
- FINTA DE PARADA EN REVERSO, 1 Y VUELVO.
- GIRO DORSAL (PONIÉNDOTE DE CARA Y CREÁNDOTE ESPACIO) Y TIRO.
- GIRO DORSAL, FINTA DE TIRO, UN BOTE Y ... (ENTRADA NORMAL, ENTRADA PODEROSA, PARADA EN REVERSO...)
- MOVIMIENTOS 1C1 DESDE EL POSTE ALTO.
- RECIBIR Y TIRAR.
- FINTA DE TIRO, 1 BOTE Y... (ENTRADA NORMAL, ENTRADA PODEROSA, PARADA EN REVERSO...).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

TÁCTICA INDIVIDUAL

- **TÁCTICA INDIVIDUAL:** CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES INDIVIDUALES ACERTADAS PARA SOLUCIONAR SITUACIONES-PROBLEMA DEL JUEGO, CONSIGUIENDO VENTAJAS Y APROVECHÁNDOLAS. PARA RESOLVER CON ÉXITO ES NECESARIO PERCIBIR-INTERPRETAR LA SITUACIÓN DE JUEGO (“LEER” EL JUEGO) Y APLICAR EL FUNDAMENTO ADECUADO EN EL MOMENTO ADECUADO.
- **“VISIÓN DE JUEGO”** PERCIBIR LOS ESTÍMULOS MÁS RELEVANTES: ARO, BALÓN, COMPAÑEROS, RIVALES, ESPACIOS LIBRES, DISTANCIA RESPECTO DEL ARO, DISTANCIA ENTRE JUGADORES, TIEMPO DE POSESIÓN.
- **“INTERPRETACIÓN Y DECISIÓN”.** RELACIONAR LO PERCIBIDO CON TUS CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS (**CONOCIMIENTO DEL JUEGO**) Y DECIDIR UNA SOLUCIÓN. PARA ELLO HAY QUE I VALORAR LAS DISTINTAS POSIBILIDADES INMEDIATAS DE ACCIÓN DE UNO MISMO Y DE LOS DEMÁS (¿QUÉ PUEDO HACER? ¿QUÉ PUEDEN HACER MIS COMPAÑEROS? ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS RIVALES?) TENIENDO EN CUENTA LOS RECURSOS FÍSICO-TÉCNICO-TÁCTICOS PROPIOS Y DE LOS DEMÁS. IMPORTANTE DECIDIR CORRECTAMENTE EL MOMENTO DE LA EJECUCIÓN, “**TIMING**”, PUES TIENE QUE ESTAR COORDINADO CON LA SITUACIÓN DE JUEGO, NI ANTES, NI DESPUÉS, SINO EN EL MOMENTO JUSTO.
- **EJECUCIÓN. SI HE VALORADO BIEN MIS RECURSOS LAS PROBABILIDADES DE QUE LA EJECUCIÓN SEA EXITOSA SERÁN ALTAS. EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO DE FORMA FLEXIBLE, ES DECIR, QUE PUEDA MODIFICARSE EN EL ÚLTIMO MOMENTO SI LA SITUACIÓN LO REQUIRIERA. EJECUCIÓN RÁPIDA, QUE NO DÉ TIEMPO AL RIVAL DE REACCIONAR Y NEUTRALIZARLA. EJECUCIÓN NO DELATORA, PARA QUE NO SEA PREDECIBLE Y EL RIVAL SE ANTICIPE, GESTOS AMBIGUOS QUE CREEN CONFUSIÓN EN EL RIVAL. EJECUCIÓN ENGAÑOSA, UTILIZACIÓN DE FINTAS PARA LOGRAR VENTAJAS. CUANDO EL RIVAL ADOPTA UNA SITUACIÓN AMBIGUA-INTERMEDIA QUE NO CONCEDE NINGUNA VENTAJA CLARA, TENEMOS QUE PROVOCARLE PARA QUE SE DEFINA, REACCIONANDO Y CONCEDIÉNDONOS ALGUNA VENTAJA.**

1C1 DESDE BALÓN COGIDO

- PONTE DE CARA AL ARO SEGÚN RECIBES. PERCIBE A QUE DISTANCIA ESTÁS DEL ARO. PERCIBE A QUE DISTANCIA ESTÁ TU DEFENSOR Y SI SU POSICIÓN DEFENSIVA ES MÁS Ó MENOS EQUILIBRADA.
- **DECIDIR:**
- SI TE DEJA SUFICIENTE DISTANCIA, TIRA, SI ESTÁ MUY PRÓXIMO PENETRA, SI ESTÁ BIEN COLOCADO TENDRÁS QUE CREAR LA VENTAJA ENGAÑÁNDOLE (FINTAS) PARA DESEQUILIBRARLE.
- SI TE DEFIENDE CON UN PIE ADELANTADO, PENETRA POR ESE LADO PARA OBLIGARLE A QUE HAGA UN PASO DE CAÍDA QUE TE DEJE PASILLO PARA PENETRAR CON VENTAJA.
- **EJECUCIONES ENGAÑOSAS:** FINTAS CON EL PIE, CON EL BALÓN, CON EL TRONCO, HOMBROS, DAR UN PRIMER BOTE DE FALSA PENETRACIÓN.
- FINTAR QUE VAS A PENETRAR POR UN LADO, POR EL OTRO, QUE VAS A TIRAR.

1C1 DESDE BALÓN COGIDO DEFENSOR RECUPERANDO

- **DECIDIR:** RECIBE AMENAZANDO TIRO PARA QUE EL DEFENSOR SALGA A LO LOCO. SI VES QUE NO LLEGA, TIRA. SI VES QUE LLEGA FORZADO, FINTA TIRO Y PENETRA (HASTA DENTRO O PARADA Y TIRO ANTES DE QUE LLEGEN LAS AYUDAS). SI EL DEFENSOR SE QUEDA EN UNA POSICIÓN INTERMEDIA (PROVÓCALE CON UNA FINTA DE SALIDA Y TIRA O CON UNA FINTA DE TIRO Y PENETRAS). SI HAS RECIBIDO CON UNA PEQUEÑA VENTAJA, JUSTO CON EL DEFENSOR DETRÁS (AL SALIR DE UN BLOQUEO) PUEDES HACER RECEPCIÓN SALIDA A CONTRAPIÉ O EN LA MISMA DIRECCIÓN CORTÁNDOLE EL PASO AL DEFENSOR.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

1C1 DESDE BOTE

- **DECIDIR:**
- SI TE DEJA SUFICIENTE DISTANCIA, TIRA, SI ESTÁ MUY PRÓXIMO PENETRA, SI ESTÁ BIEN COLOCADO TENDRÁS QUE CREAR LA VENTAJA ENGAÑÁNDOLE (FINTAS) PARA DESEQUILIBRARLE.
- SI TE DEFIENDE CON UN PIE ADELANTADO, PENETRA POR ESE LADO PARA OBLIGARLE A QUE HAGA UN PASO DE CAÍDA QUE TE DEJE PASILLO PARA PENETRAR CON VENTAJA.
- SEGÚN PENETRAS VALORA SI YA LE HAS SUPERADO DEFINITIVAMENTE (CULMINA TU 1C1), SI ESTÁ INTENTANDO RECUPERAR A TODA VELOCIDAD (APROVÉCHATE CON OTRO MOVIMIENTO: UN REVERSO O UNA FINTA DE TIRO), O SI NO HAS CONSEGUIDO SUPERARLE (NECESITARÁS OTRO MOVIMIENTO: UN CAMBIO DE MANO PARA PENETRAR POR EL OTRO LADO O UNA PARADA PARA TIRAR SI SE HA SEPARADO MUCHO O ESTA RETROCEDIENDO).
- **EJECUCIONES NO DELATANTES Y FLEXIBLES:**
- ABRIR EL BRAZO CON BALÓN Y. INICIAR EL CAMBIO, SI ES NECESARIO, EN EL ÚLTIMO MOMENTO.
- COMBINAR UN CAMBIO MÁS SI FUESE NECESARIO (UN REVERSO CUANDO LA DEFENSORA RECUPERA A LO LOCO TRAS SER LIGERAMENTE SUPERAD) . UN CAMBIO POR DELANTE CUANDO LA DEFENSORA INTENTA TAPARNOS EL LADO POR DONDE QUERÍAMOS SUPERARLE.
- PASOS TARTAMUDOS, NO SABE POR DONDE TE VAS A IR.
- **EJECUCIONES ENGAÑOSAS:**
- FINTAR QUE VAS A PENETRAR POR UN LADO, POR EL OTRO, QUE VAS A TIRAR.
- EMBESTIDAS: FINTAS DE PENETRACIÓN BOTANDO (FINTAS CON LOS PIES), EMBESTIDA ABIERTA, EMBESTIDA CRUZADA.
- DENTRO-FUERA (FINTA DE CAMBIO POR DELANTE).
- FINTAR TIRO CON LA MIRADA CUANDO TIENES EL BRAZO CON BALÓN ABIERTO.
- **APLICACIÓN INTELIGENTE DE LOS CAMBIOS.**
- BOTE CONTRAATAQUE, PARA SUBIR EL BALÓN EN CARRERA SIN TENER QUE PARARTE.
- CND: PARA SUPERAR EN 1C1 CUANDO EL DEFENSOR TE NIEGA UN LADO O CUANDO TU HAS ENGAÑADO AL RIVAL HACIA UN LADO Y TE ESCAPAS POR EL OTRO. SER CAPAZ DE CAMBIAR DE MANO EN EL ÚLTIMO MOMENTO PARA SORPRENDER AL DEFENSOR.
- CE, CD Y REV: CON EL DEFENSOR MUY PRÓXIMO PARA CAMBIAR EL BALÓN DE MANO PROTEGIÉNDOLO MÁS (CON TU CUERPO), PARA PENETRAR EN 1C1 CUANDO EL DEFENSOR TE HA TAPADO EL LADO POR EL QUE PRETENDÍAS PENETRAR.
- REV: PARA CAMBIAR DE DIRECCIÓN CUANDO VAS HACIENDO BOTE PROTECCIÓN.

1C1 PENETRACIÓN. APLICACIÓN DE LAS PARADAS

- PENETRAS MUY RÁPIDO (TRAS CAMBIO DE RITMO O TRAS SALIDA) Y TE APROVECHAS DE LA INERCIA DE LA DEFENSORA QUE RETROCEDE HACIENDO PARADA RÁPIDA EN 2 TIEMPOS SEGÚN BOTAS O EN UN TIEMPO PARA TIRAR ANTES DE QUE LA DEFENSORA REACCIONE Y PUEDA SALTAR A TAPONARTE. ESTO FUNCIONA MUY BIEN CONTRA DEFENSORAS MÁS LENTOS QUE TÚ. ESTO SE PUEDE HACER INCLUSO HABIENDO DADO UN SOLO BOTE TRAS LA SALIDA, SUFICIENTE PARA QUE LA DEFENSORA EMPEZARA A RETROCEDER.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

1C1 PENETRACIÓN. APLICACIÓN DE LAS PARADAS

- PENETRAS RÁPIDO, PERO LA DEFENSORA LOGRA PONERSE DELANTE RECUPERANDO, TU TE APROVECHAS DE SU INERCIA HACIENDO PARADA EN REVERSO Y SUPERÁNDOLE POR EL OTRO LADO. ESTO SE PODRÍA HACER CON ENTRADA EN REVERSO Y CON BOTE EN REVERSO. SE TRATA DE APROVECHARTE DE SUS ESFUERZOS DEFENSIVOS, CUANDO EL CREE QUE TE VA A PARAR LE SUPERAS POR EL OTRO LADO.

1C1 PENETRACIÓN. APLICACIÓN DE LAS PARADAS

- LA DEFENSORA TE SIGUE EN DEFENSA ESTANDO A TU LADO, TU TE CREAS ESPACIO PARA TIRAR HACIENDO UNA PARADA EN SALTO HACIA UN LADO (EN UNO O EN DOS TIEMPOS).

1C1 + LA AYUDA. TIRAR LEJOS DE LA AYUDA

- TE ESCAPAS DEL TUYO CON UNA BUENA SALIDA O CON CAMBIO DE RITMO EN BOTE, PERO AHORA VIENE LA AYUDA.
- HACES PARADA RÁPIDA EN 2 TIEMPOS (O EN UN TIEMPO) ANTES DE QUE LLEGUE LA AYUDA Y ALEJADO DE ELLA (ESTO FUNCIONA MUY BIEN CONTRA ZONA, SUPERAS AL DE PRIMERA LÍNEA Y TIRAS ANTES DE QUE LLEGUE EL SIGUIENTE DEFENSOR). PUEDES HACER TAMBIÉN ENTRADA ALEJADA Y PERDIDA DE PASO PARA TIRAR ENTRADA ALEJADA.

1C1 + LA AYUDA. PENETRAR PROTEGIÉNDOSE DE LA AYUDA DEFENSIVA EVITANDO TAPONES

- HACES UN TIRO O ENTRADA PROTEGIÉNDOSE PARA EVITAR EL TAPÓN, INCLUSO PARA CONSEGUIR CANASTA Y FALTA: TIRAR CON LA MANO ALEJADA A LA AYUDA DEFENSIVA, INTERPONER EL TRONCO O LOS HOMBROS. ENTRADA PODEROSA INTERPONIENDO EL CUERPO. BANDEJAS MANO A UN LADO Y BANDEJAS MUY BOMBEADAS MÁS DIFÍCILES DE TAPONAR. ENTRADA PÉRDIDA DE PASO ME PERMITE TIRAR CON LA OTRA MANO. RECTIFICADOS (BALANCEOS) PARA TIRAR CON LA OTRA MANO.

1C1 + LA AYUDA. PENETRAR SUPERANDO A LA AYUDA EN PROFUNDIDAD

- HACIENDO ENTRADAS ESPECIALES. PENETRAS POR EL FONDO SALE LA AYUDA, PERO TU LA SUPERAS EN PROFUNDIDAD DEJANDO UNA BANDEJA A PASADA Y OFRECIENDO LA ESPALDA. O TE CUELAS ENTRE TU DEFENSORA Y LA AYUDA CON ENTRADA MARCANDO LOS PASOS, O CON ENTRADA EN SALTO GIRO FRONTAL, O CON ENTRADA EN REVERSO O CON OTRA ENTRADA. PENETRANDO POR EL CENTRO LO MISMO.

1C1 + LA AYUDA. PENETRAR SUPERANDO AYUDAS DEFENSIVAS

- ENGAÑAR O AL MENOS HACER DUDAR A LA AYUDA DEFENSIVA HACIENDO PENETACIÓN, FINTA DE PASE Y TERMINAR TIRANDO TU. LO NORMAL ES QUE PIQUE O QUE, ANTE LA DUDA, SE QUEDE PARALIZADA. ESTO FUNCIONA TAMBIÉN MUY BIEN EN SITUACIÓN DE 2C1 CONTRAATAQUE.

1C1 DE ESPALDAS A CANASTA

- SI TU DEFENSORA ES MÁS DÉBIL O MÁS PEQUEÑA QUE TU JUEGA 1C1 DE ESPALDAS APROXIMÁNDOSE AL ARO (ENTRADA PODEROSA, PARADA EN REVERSO...).
- SI TU DEFENSORA ES MÁS GRANDE O FUERTE QUE TU. HAZ GIRO DORSAL PARA CREARTE ESPACIO PARA TIRAR O JUGAR UN 1C1 DE CARA.
- (VER BALÓN DENTRO Y... (LA JUGADORA INTERIOR).

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

1C1 CONTRAATAQUE. APLICACIÓN DE LAS ENTRADAS

- LOGRAR VENTAJA CORRIENDO MUY RÁPIDO POR LA BANDA PARA RECIBIR SOLA Y ANOTAR O, AL MENOS, PARA PONER A TU DEFENSOR EN UNA SITUACIÓN INESTABLE (RECUPERANDO EN CARRERA) DE LA QUE TE PUEDAS APROVECHAR.
- APROVECHAR LA INERCIA DE LA DEFENSORA QUE INTENTA PONERSE DELANTE PARA SUPERARLE CON ENTRADAS ESPECIALES GANÁNDOLE EL CENTRO (CRUZANDO EL PRIMER PASO, MARCANDO PASOS, EN REVERSO...).
- SI LA DEFENSORA TE SIGUE A TU LADO ENTRADAS PARA EVITAR SER TAPONADO, PROTEGERTE Y SACAR CANASTA Y FALTA.
- SI LA DEFENSORA VA RETRASADO PERO TE SIGUE CON INTENCIÓN DE TAPONARTE AJUSTÁNDOSE A TU RITMO DE PASOS DE ENTRADA, HAS DE PENETRAR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE (BOTE CONTRAATAQUE) Y HACER UNA ENTRADA “ESPECIAL” PARA QUE LA DEFENSORA NO PUEDA TAPONARTE (PÉRDIDA DE PASO, PODEROSA, CRUZARTE CORTÁNDOLE EL PASO AL DEFENSOR, DEJARLA A PASADA...).

LOS EXTERIORES 1C1 EN CONTRAATAQUE (3C3). APLICACIÓN DEL CAMBIO DE RITMO EN BOTE

- APROVECHAR EL ESPACIO PARA JUGARTE UN 1C1 CON CR EN 6,25 SABIENDO QUE NO HAY AYUDAS PORQUE LOS GRANDES TODAVÍA NO HAN LLEGADO. FRÉNATE EN 6,25 Y DECIDE LA MEJOR OPCIÓN. PENETRAR Y PASAR EN CONTRAATAQUE, PUEDE QUE HAYA UNA AYUDA, PERO NO HABRÁ SEGUNDAS AYUDAS PUES LA DEFENSA NO SE HA ORGANIZADO TODAVÍA.

LOS INTERIORES 1C1 EN CONTRAATAQUE (4C3 Ó 4C4 Ó 5C4)

- LOGRAR VENTAJA CORRIENDO MUY RÁPIDO POR EL CENTRO, ESPECIALMENTE SI TU DEFENSOR ES MÁS GRANDE Y LENTO QUE TU O SI SE QUEDA PROTESTANDO AL ÁRBITRO. PUEDE QUE RECIBAS EN CARRERA CON CIERTA VENTAJA Y QUE PUEDAS ANOTAR (ENTRADAS PODEROSAS PARA EVITAR HACER PASOS Y FALTAS DE ATAQUE SEGÚN RECIBES EN CARRERA).
- OTRAS OPCIONES:
- LAS EXTERIORES PENETRAN HUNDIENDO A LA DEFENSA (1ª OLEADA DEL CONTRAATAQUE Y QUE DAN UN PASE HACIA ATRÁS A LA CUARTA JUGADORA QUE ESTÁ LLEGANDO EN CARRERA, RECIBE Y ANOTA),
- LAS EXTERIORES TIRAN FALLAN Y LLEGA LA CUARTA JUGADORA EN CARRERA Y SIN SER BLOQUEADA PARA COGER EL REBOTE Y REMATAR LA JUGADA.
- LA CUARTA JUGADORA GANA POSICIÓN EN EL POSTE, APROVECHANDO QUE SU DEFENSORA NO HA TENIDO TIEMPO DE COLOCARSE BIEN Y SE JUEGA UN 1C1 (ES POSIBLE QUE LA ESTUVIERA DEFENDIENDO UNA PEQUEÑA PORQUE LAS GRANDES NO HUBIERAN LLEGADO).
- LA QUINTA JUGADORA LLEGA EN CARRERA PUDIENDO RECIBIR EN EL POSTE ALTO PARA TIRAR, CAMBIAR EL BALÓN DE LADO. TAMBIÉN ES POSIBLE QUE SI LA 4ª JUGADORA CON BALÓN EN EL POSTE ATRAE LA ATENCIÓN DE LAS DEFENSORAS, LA 5ª PUEDA RECIBIR CORTANDO LA ZONA Y ANOTAR.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

1C1 SIN BALÓN CUANDO TU COMPAÑERO PENETRA Y TU DEFENSOR AYUDA

- **PERCIBIR-DECIDIR:** SI TU DEFENSOR AYUDA HUNDIÉNDOSE HACIA EL ARO, PIDE MOVIÉNDOSE HACIA EL CENTRO. SI TU DEFENSOR AYUDA SALIENDO HACIA EL BALÓN, PIDE MOVIÉNDOSE HACIA EL ARO, EL FONDO O LA ESQUINA. ESTO SE PUEDE APLICAR TANTO EN POSICIONES EXTERIORES COMO EN POSICIONES INTERIORES.
- CUANDO TU COMPAÑERO PENETRA TU TIENES QUE POSIBILITARLE UNA LÍNEA DE PASE.
- EL QUE PENETRA TIENE QUE HACERLO HACIA UN ESPACIO LIBRE, EN CUALQUIER CASO, SI TU COMPAÑERO PENETRA HACIA TI TIENES QUE DEJARLE ESPACIO PARA QUE LO HAGA (ESTÁS EN EL POSTE VES QUE TU COMPAÑERO PENETRA POR EL FONDO, TU LE ACLARAS EL ESPACIO SUBIENDO AL CODO DE LA ZONA. SI TU COMPAÑERO HUBIESE INTENTADO PENETRAR POR EL CENTRO, TU TE PODRÍAS ABRIR A LA ESQUINA CORTA (LÍNEA DE FONDO FUERA DE LA ZONA A 4,5 M.). EN AMBOS CASOS ESTATE PREPARADO PARA RECIBIR Y TIRAR.
- SI PENETRA POR LA LÍNEA DE FONDO, Y TU ESTÁS EN EL LADO DÉBIL, AYÚDALE PIDIENDO EN LA ESQUINA.
- **EJECUCIÓN RÁPIDA:** SER CAPAZ DE RECIBIR Y TIRAR EN CONTINUIDAD, PARA DAR A LA DEFENSORA EL MENOR TIEMPO POSIBLE PARA REACCIONAR.
- **PENETRAR Y PASAR.**
- PASAR POR DELANTE DE LA AYUDA.
- PASAR DESPUÉS DE HABER SUPERADO A LA AYUDA EN PROFUNDIDAD. MUCHOS PASES PICADOS HACIA ATRÁS POR DEBAJO DE LA AXILA.
- UTILIZAR ENTRADAS ESPECIALES PARA SUPERAR A LA DEFENSA LO SUFICIENTE COMO PARA PODER PASAR A LA ATACANTE LIBRE.
- SI SÓLO AYUDA EL GRANDE, DOBLAR PASE DENTRO. SI HAY PRIMERA Y SEGUNDA AYUDA, DOBLAR EL PASE FUERA.
- LA DEFENSORA PUEDE HACER FINTAS DE AYUDA Y RECUPERACIÓN, LA ATACANTE PUEDE PENETRAR, FINTAR PASE (ASÍ FIJA A LA AYUDA) Y LUEGO TIRAR O, INCLUSO, FINALMENTE PASAR.
- HACER PENETRAR Y PASAR EN CUALQUIER SITUACIÓN DEL JUEGO EN LA QUE HAYA ESPACIO PARA PENETRAR. HACERLO EN CONTRAATAQUE APROVECHANDO QUE TODAVÍA NO HAN LLEGADO LAS DEFENSORAS GRANDES (3C3) O INCLUSO CUANDO YA HA LLEGADO UN GRANDE (4C4) PERO NO TIENEN ORGANIZADAS LAS AYUDAS.

BLOQUEO INDIRECTO (LA BLOQUEADA)

- ENTRAR O NO ENTRAR EN EL BLOQUEO (PUERTA ATRÁS).
- SALIR DEL BLOQUEO HACIENDO RIZO (SI LA DEFENSORA TE SIGUE), YÉNDOTE LEJOS, SI LA DEFENSORA INTENTA PASAR POR ENCIMA EL BLOQUEO. Y SI LA DEFENSORA NO SE DEFINE HASTA EL ÚLTIMO MOMENTO, SALES EN POSICIÓN INTERMEDIA Y CON EL ÚLTIMO PASO PREVIO A LA RECEPCIÓN TE ALEJAS DE LA DEFENSORA. SERÍA COMO EL JUEGO DEL RATÓN Y EL GATO, HAS DE INTENTAR RECIBIR LO MÁS ALEJADO POSIBLE DEL GATO.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

BLOQUEO INDIRECTO (LA BLOQUEADORA)

- AJUSTA BIEN EL BLOQUEO PARA OFRECER LA MAYOR SUPERFICIE DE CONTACTO, SI VES QUE LA DEFENSORA INTENTA PASAR POR ENCIMA ORIENTA TU ESPALDA HACIA LA ESQUINA DE LA LÍNEA DE FONDO, SI VES QUE LA DEFENSORA SIGUE A LA TIRADORA, ORIENTA TU ESPALDA HACIA EL MEDIO CAMPO PARA FAVORECER EL RIZO DE LA TIRADORA.
- SI LAS DEFENSORAS CAMBIAN O AYUDA MUCHO, EL BLOQUEADOR TIENE QUE HACER UN CORTE SORPRESIVO PIDIENDO EL BALÓN.
- SI SE TRATA DE 2 BLOQUEOS CONSECUTIVOS, QUIEN REALIZA EL SEGUNDO BLOQUEO TIENE QUE AJUSTARLO BIEN PARA ENGANCHAR LO MÁS POSIBLE A LA DEFENSORA DE LA TIRADORA. SI VE QUE SUELEN CAMBIAR SERÁ MEJOR QUE BLOQUEE A SU PROPIA DEFENSORA PARA QUE NO PUEDA CAMBIAR Y SALIR A PUNTEAR EL TIRO.

BLOQUEO DIRECTO (LA BLOQUEADA)

- SE TRATA DE ENGAÑAR Y DE APROVECHAR LO QUE LA DEFENSA TE CONCEDA.
- ENGAÑAR, QUE SI ENTRO, QUE SI NO ENTRO EN EL BLOQUEO. PUDIENDO PENETRAR POR EL FONDO SIN HABER USADO EL BLOQUEO.
- TIRAR DETRÁS DEL BLOQUEO SI TU DEFENSOR PRETENDE PASARLO DE TERCERO O CUARTO.
- SALIR DEL BLOQUEO DIRECTO Y TIRAR TRAS 2 Ó 3 BOTES. TU DEFENSOR SE HA QUEDADO ENGANCHADO Y EL GRANDE NO AYUDA O AYUDA UN POCO PERO NO TE SIGUE TANTOS BOTES.
- PASAR A LA CONTINUACIÓN JUSTO AL SALIR DEL BLOQUEO PORQUE SALE LA AYUDA (PASE PICADO ENTRE LAS 2 DEFENSORAS).
- SALES LENTAMENTE, APARECE LA AYUDA Y HACIENDO CAMBIO DE RITMO PENETRAS CON TU DEFENSOR REZAGADO TODAVÍA. LUEGO PUEDES PENETRAR Y...
- SI NO TE DEJAN ENTRAR EN EL BLOQUEO DIRECTO PUEDES PASAR E IR DETRÁS PARA JUGAR UN 2C2 CON PASE.
- ETC...

BLOQUEO DIRECTO (LA BLOQUEADORA)

- LA AYUDA EMPIEZA A ASOMARSE ANTES DE TIEMPO, LA BLOQUEADORA CORTA HACIA EL ARO (EARLY RELEASE) Y LA OTRA LE PASA SIN HABER UTILIZADO EL BLOQUEO SIQUIERA.
- DESPUÉS DE BLOQUEAR TE ABRES PARA RECIBIR Y TIRAR, O CONTINUAS HACIA EL ARO, SEGURAMENTE VENDRÁ LA AYUDA DEL LADO DÉBIL POR LO QUE HAS DE ESTAR PREDISPUSTA A PASAR EL BALÓN Y A NO COMETER FALTA EN ATAQUE.
- SI LA DEFENSORA PASA DE 3ª Ó 4ª, O SI LA DRIBLADORA NO HA CONSEGUIDO SACAR VENTAJA, OFRECER UN SEGUNDO BLOQUEO EN EL OTRO SENTIDO.

BALÓN DENTRO Y... (LA JUGADOR INTERIOR)

- RECIBES Y MIRAS. NO VIENE EL 2C1, TE LA JUEGAS. VIENE EL 2C1 INTENTAS DAR ASISTENCIA A ALGÚN CORTE O SACAS EL BALÓN PARA QUE CIRCULE Y PODAMOS CASTIGAR LA ROTACIÓN DEFENSIVA CON UN TIRO DE ALGÚN JUGADOR ABIERTO. SI LAS DEFENSORAS SE QUEDAN A MEDIAS HAZ FINTA DE PASE AFUERA PARA QUE LAS DEFENSORAS SE DEFINAN, SEGURAMENTE RECUPEREN SOBRE SUS PROPIAS ATACANTES Y TU PUEDAS JUGAR EL 1C1 SIN QUE TE MOLESTEN.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

BALÓN DENTRO Y... (LA JUGADORA EXTERIOR)

- PASAS EL BALÓN DENTRO Y TE MUEVES HACIA LA ESQUINA, ESPECIALMENTE SI ERES UNA BUENA TIRADORA, TU DEFENSORA NO AYUDARÁ Y SI AYUDA PODRÁS TIRAR LIBRE DE MARCA.
- PASAS EL BALÓN DENTRO Y CORTAS POR EL CENTRO O POR EL FONDO, ESPECIALMENTE SI NO ERES UNA BUENA TIRADORA, SI TU DEFENSORA AYUDASE ES POSIBLE QUE TU RECIBIERAS PARA HACER UNA BANDEJA MUY PRÓXIMA AL ARO...
- PASAS EL BALÓN DENTRO Y OFRECES BLOQUEO INDIRECTO HACIA EL CENTRO. EL DE DENTRO PODRÁ PASAR AL BLOQUEADO O AL QUE CONTINÚA (ENGAÑAR EN EL BLOQUEO INDIRECTO QUE LA QUE IBA A SER BLOQUEADA SORPRENDA CON UNA PUERTA ATRÁS CORTANDO LA ZONA).

SELECCIÓN DE TIRO

- DECIDIR SI TIRAR O NO EN FUNCIÓN DE TU CALIDAD COMO TIRADORA, DE LA FALTA DE PRESIÓN DEFENSIVA (LIBRE DE MARCA), DE LA SITUACIÓN DE JUEGO (NO HAY OTRA EN MEJOR SITUACIÓN DE TIRO QUE TÚ), DEL PLAN DE JUEGO (BUSCAMOS BALONES DENTRO)...

CONOCER TUS PROPIOS RECURSOS FÍSICO-TÉCNICO –TÁCTICOS

- (TUS VIRTUDES Y TUS DEBILIDADES O LIMITACIONES), PARA TRATAR DE SACAR A RELUCIR TUS PUNTOS FUERTES DURANTE EL JUEGO Y ESCONDER TUS DEBILIDADES.
- CONOCER LOS RECURSOS FÍSICO-TÉCNICO-TÁCTICOS DE TUS COMPAÑERAS PARA FACILITARLES QUE LOS PUEDAN APROVECHAR (SI UNA ES MUY BUENA TIRADORA DE 3 PÁSALA PARA QUE TIRE, SI ES MUY BUENA PENETRADORA, DÉJALE ESPACIO PARA QUE PENETRE...).
- CONOCER LOS RECURSOS FÍSICO-TÉCNICO-TÁCTICOS DE TUS RIVALES PARA DIFICULTARLES SU JUEGO, NEUTRALIZANDO SUS VIRTUDES Y APROVECHÁNDOTE DE SUS LIMITACIONES.

1C1 EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE TU DEFENSORA-ATACANTE

- ¿ES MÁS GRANDE Y LENTA QUE TÚ? JUEGA DE CARA Y SUPÉRALA EN VELOCIDAD PENETRANDO. INTENTA SACARLE VENTAJA CORRIENDO EL CONTRAATAQUE. APRIÉTALA MUCHO EN DEFENSA. BLOQUEA EL REBOTE LO MEJOR QUE PUEDAS PARA QUE NO TE COJA REBOTES OFENSIVOS.
- ¿ES MAS PEQUEÑA O MENOS CORPULENTA QUE TÚ? JUEGA 1C1 DE ESPALDAS A CANASTA, CARGA EL REBOTE DE ATAQUE, DÉJALE DISTANCIA PARA QUE NO TE PENETRE.
- ¿ES MAL TIRADORA, PERO BUEN PENETRADORA? DÉJALE MÁS DISTANCIA, FLOTA MÁS, ESTATE DISPUESTO A AYUDAR MÁS A TUS COMPAÑEROS.

ADAPTATE AL NIVEL DEL ARBITRAJE

- SI LO ESTÁN PITANDO TODO, APROVECHA PARA SACAR FALTAS AL RIVAL (A TU ATACANTE, A TU DEFENSOR) Y EVITA COMETERLAS TÚ. SI ESTÁN DEJANDO JUGAR PERMITIENDO MUCHOS CONTACTOS, APROVÉCHALO PARA JUGAR MÁS DURO EN DEFENSA Y EN EL REBOTE.

FUNDAMENTOS PARA ATACAR UNA ZONA

PASES PARA CAMBIAR EL BALÓN DE LADO

- INCLUSO PASES SKIP (CAMBIAR EL BALÓN DE LADO DIRECTAMENTE SIN PASAR PREVIAMENTE POR EL CENTRO). EL CAMBIO DE LADO PROVOCARÁ QUE LA DEFENSA SE MUEVA PARA RECUPERAR Y ÉSE ES EL MOMENTO EN QUE LA DEFENSA ES MÁS DÉBIL Y PODREMOS APROVECHARLO CON 1C1 O CORTES.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS

FINTAS DE PASE

- FINTAS QUE VAS A PASAR FUERA Y PASAS DENTRO (AL POSTE ALTO O AL POSTE BAJO), FINTAS QUE VAS A PASAR DENTRO Y PASAS FUERA, FINTAS QUE VAS A CAMBIAR DE LADO, PERO VUELVES A PASAR AL MISMO LADO. COMO LA DEFENSA SE MUEVE EN FUNCIÓN DE DONDE VAYA EL BALÓN ES MUY FÁCIL QUE PIQUEN CON LAS FINTAS DE PASE POR QUERER ANTICIPARSE. EL PASE DESDE ENCIMA DE LA CABEZA NOS PERMITE FINTAR MUY FÁCILMENTE.

PENETRAR Y PASAR

- (PARA FIJAR A UNA DEFENSORA CONCRETO, PARA DIVIDIR ENTRE 2, PARA PENETRAR HASTA DENTRO DE LA ZONA ATRAYENDO DEFENSORAS DE 2ª LÍNEA Y PUDIENDO PASAR A UN JUGADOR INTERIOR).

1C1 TRAS CAMBIO DE LADO

- ES DECIR CON LAS DEFENSORAS RECUPERANDO: INTENTAR PENETRAR A CONTRAPIE O TRAS FINTA DE TIRO.

FINTA DE TIRO, 1 SOLO BOTE Y TIRO

- (CUANDO LA DEFENSORA RECUPERA). ASÍ SUPERAS A LA DEFENSORA QUE RECUPERABA A LO LOCO Y TIRAS ANTES DE QUE LLEGUEN LAS OTRAS DEFENSORAS.

RECIBIR Y TIRAR

- LAS JUGADORAS ABIERTAS TIENEN QUE SER CAPAZ DE HACERLO.

HUECOS

- CORTES APROVECHANDO LOS HUECOS DE LA ZONA O LOS HUECOS QUE SE CREAN CUANDO UNA COMPAÑERA PENETRA, O CUANDO UNA COMPAÑERA HACE UN PRIMER CORTE (TU HACES EL SEGUNDO CORTE). CORTES ATACANDO LA ESPALDA DE LA DEFENSORA ESPECIALMENTE VINIENDO DESDE LA LÍNEA DE FONDO. UNA SITUACIÓN MUY PROPICIA PARA CORTAR ES JUSTO DESPUÉS DE UN CAMBIO DE LADO, PUES LAS DEFENSORAS ESTÁN MIRANDO Y AJUSTÁNDOSE A LA NUEVA POSICIÓN DEL BALÓN.

REBOTE DE ATAQUE

- CONTRA ZONA ES MÁS FÁCIL COGER REBOTES DE ATAQUE POR 2 MOTIVOS: NO HAY RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL EN EL BLOQUEO DE REBOTE POR LO QUE MUCHAS VECES NADIE TE BLOQUEA, ESPECIALMENTE SI ERES UN JUGADOR EXTERIOR QUE VIENE DESDE FUERA. AL HABER MÁS TIROS EXTERIORES, TAMBIÉN HAY MÁS REBOTES LARGOS.

JUEGO SIN BALÓN INTERIORES

- JUGADORES INTERIORES MUCHOS CORTES ATACANDO ESPALDAS DESDE LA LÍNEA DE FONDO. AUTOBLOQUEO PARA GANAR LA POSICIÓN A LA JUGADORA DEL CENTRO DE LA ZONA.

JUEGO SIN BALÓN EXTERIORES

- NO ES EFICAZ HACER MUCHOS CORTES, ES MÁS IMPORTANTE CIRCULAR RÁPIDO EL BALÓN Y RECIBIR PREPARADO PARA TIRAR. PEQUEÑOS MOVIMIENTOS PARA GANAR 1 Ó 2 METROS A LA DEFENSA, NORMALMENTE CASTIGANDO LA ESPALDA DE LAS DEFENSORAS CORTANDO HACIA EL FONDO PARA RECIBIR Y TIRAR ESTANDO MÁS LIBRES Y PARA OBLIGAR A SALIR A LAS DEFENSORAS DE 2ª LÍNEA. EN CASO DE HACER CORTES CONVIENE HACER SOBRECARGA EN LA ESQUINA DEL LADO BALÓN O DEL LADO DÉBIL.