

Elementos motores del básquetbol

TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL					TÁCTICA GRUPAL		TÁCTICA DE EQUIPO	
Defensa	Ataque				Defensa	Ataque	Defensa	Ataque
Defender	Lanzar	Pasar	Driblear	Desmarcarse	Cooperar		Planificar	
<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento defensivo: <ul style="list-style-type: none"> – pos. básica – movim. básico (técnica GRAN) • contra el poseedor del balón: <ul style="list-style-type: none"> (pasador, driblador) – llevar afuera – evitar la penetración – detener • contra el receptor del pase: <ul style="list-style-type: none"> – deny – overplay – intercept – contra cortes: <ul style="list-style-type: none"> . ballside-cut . weakside-cut . flash-cut • contra el lanzador: <ul style="list-style-type: none"> – disturbar • contra el rebotador: <ul style="list-style-type: none"> – pos. de chequeo <ul style="list-style-type: none"> . contra lanzad. . lado del balón . lado distante del balón – blocking out: <ul style="list-style-type: none"> . front pivot . reverse pivot – asegurar el balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Lay-up (derecho/izquierdo) <ul style="list-style-type: none"> – lan. de presión (pecho) – lanz. bajo mano – un contacto – dos contactos • power-shot <ul style="list-style-type: none"> – mano int. – mano ext. – jump-hook • lanz. posicional • lanz. en suspensión • finta 	<ul style="list-style-type: none"> • recibir <ul style="list-style-type: none"> . directo . indirecto (de pique) . una mano / dos manos • pase arriba de la cabeza • finta 	<ul style="list-style-type: none"> • posición básica con balón (TUCK) • Dribling: <ul style="list-style-type: none"> . de parado . corriendo . rítmico . no rítmico . alto . bajo • cambio de mano y de dirección <ul style="list-style-type: none"> – delante del cuerpo (cross-over) – detrás del cuerpo (behind-the-back) – entre las piernas (between the legs) – con rotación (roll) – cobinaciones • detención: <ul style="list-style-type: none"> – un tiempo – dos contactos • pivotaje 	<ul style="list-style-type: none"> • cambio de ritmo y de dirección: <ul style="list-style-type: none"> – in-and-out – corte en I – back-door-cut – V-cut – Triangle-cut • cortes (cuts) <ul style="list-style-type: none"> – ballside-cut – back-door-cut – weak-side-cut – flash-cut • posting-up • bloqueo (screen) 	<ul style="list-style-type: none"> • comunicación <ul style="list-style-type: none"> – información – señales • ayuda: <ul style="list-style-type: none"> – help-and-recover – rotación • salir del bloqueo: <ul style="list-style-type: none"> – help-and-recover – deslizar – switch – fake-switch – jump-switch • doblar: <ul style="list-style-type: none"> – sandwich – cover-down – double-team – rotación <p style="margin-left: 15px;">over the top</p>	<ul style="list-style-type: none"> • liberación: <ul style="list-style-type: none"> – give-and-go – back-door – penetración – bloqueo: <ul style="list-style-type: none"> . directo (a quien posee el balón) . indirecto (weak-side-screen) . detrás de la espalda (back-screen) . hacia abajo (down-screen) . doble (double-screen) . desplazado (staggered-screen) . a quien bloquea (screen-the-screener) • superioridad numérica: <ul style="list-style-type: none"> – transición – 2-1 – 3-2 – 4-3 – 5-4 – con trailer 	<ul style="list-style-type: none"> • marcación hombre a hombre <ul style="list-style-type: none"> – estrecha – bajando – presión • marcación por zona <ul style="list-style-type: none"> – 2-1-2 – 1-2-2 – 3-2 – 1-3-1 – presión • marcación de presión <ul style="list-style-type: none"> – 1/1-, 3/4 -, 1/2 del campo – presión personal – presión por zona: <ul style="list-style-type: none"> . 1-2-1-1 . 2-2-1 . 1-3-1 • defensa combinada <ul style="list-style-type: none"> – defensa cambiante – box-and-one – diamond-and-one – triangle-and-two 	<ul style="list-style-type: none"> • rompimiento rápido (fast-break) <ul style="list-style-type: none"> – primary-break – secondary-break – early-offense-system • ataque contra la defensa hombre a hombre <ul style="list-style-type: none"> – formación – motion – passing-game – plays – sistema • ataque contra la defensa por zona: <ul style="list-style-type: none"> – formación – superposición – penetración – sistema • ataque contra la defensa por presión: <ul style="list-style-type: none"> – formación – press-break • ataque contra la defensa combinada: <ul style="list-style-type: none"> – formación – sistema
CORRER – SALTAR – ARRANCAR – DETENERSE (STOP)								
DESTREZAS BÁSICAS COORDINATIVAS Y CONDICIONALES								