

LOS PIVOTS EN BALONCESTO



Alumno: Rafael Molina García

Profesor: Sergio Jiménez

Asignatura: Baloncesto II

ÍNDICE

- Características antropométricas.....	3
- Fundamentos.....	4
- Zona de actuación.....	5
- Acciones técnicas y tácticas a dominar.	5
- Tiros más frecuentes.....	9
- Movimientos en el poste bajo, medio y alto.....	11
- Conclusión personal.....	13
- Bibliografía.....	14

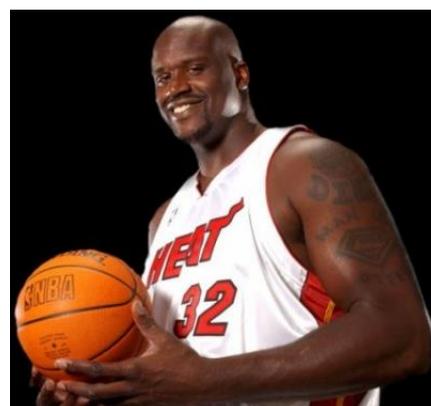
Características antropométricas

Gran altura (por encima de los 2 metros y hasta 2,20 m). Casi todos los pivots salvo alguna excepción se encuentran en este rango.

Bastante peso (por encima de los 100 kg y hasta 150 kg). Casi todos los pivots salvo alguna excepción se encuentran en este rango.

Gran envergadura de brazos (llegando algún jugador a rozar los 2,50 m de envergadura).

También Según un estudio de la revista “International Journal of Sport Science” (2009) realizado a jugadoras de baloncesto profesionales nos expone que los pivots también presentan **mayor porcentaje de grasa y masa muscular** con respecto a los otros puestos específicos en el baloncesto como aleros, escoltas y bases (como norma general).



Fundamentos

La premisa fundamental en el trabajo con los pivots es la de los fundamentos del juego. Hemos de pensar que el pivot ha de conocer y dominar todos los fundamentos, como todos los jugadores, independientemente de la posición que ocupen. En el baloncesto actual los jugadores poseen una gran movilidad en el campo, y todos ocupan las diferentes posiciones, y, lógicamente cuanto mejores fundamentos posean mejor se desenvolverán en las distintas posiciones. Luego vendrá la especialización, y en el pivot vendrá dada por altura, peso, envergadura y los fundamentos obtenidos.

Fundamentos predominantes en los jugadores que juegan de "4":

- **1x1 de cara al aro tanto desde 6,75 como desde el poste bajo/medio/alto.** Para ello, tendrá que ser explosivo en la salida y tener un buen primer paso de salida, dominio de balón aceptable con ambas manos ya que juega de cara al aro. También deberá dominar el tiro tras bote, el tiro en suspensión y el tiro de tres puntos.

Aquí adjunto un link con un video con varios movimientos que se suele realizar de cara al aro un "4"

<https://www.youtube.com/watch?v=VlcJWAq5gV4>

Fundamentos predominantes en los jugadores que juegan de "5":

- **1x1 de espaldas al aro.** Para ello, tendrá que dominar el denominado pivote de pies y jugar en función de la lectura que se realice del contacto que está recibiendo por parte del defensor. Otros fundamentos técnicos a dominar son el reverso, gancho, tiro a 3-4 metros y cuanto a los tácticos jugar con auto-bloqueos y ganar la posición en función del tipo de defensa que esté recibiendo.

Aquí adjunto un link con un video con varios movimientos que se suele realizar de espaldas al aro.

https://www.youtube.com/watch?v=Tm6RWNj_8LM

Zonas de actuación

Dependiendo que lugar ocupe en la zona le denominaremos:

- **Poste alto**: si juega en la línea de tiros libres.
- **Poste medio**: si lo hace en la parte central de la zona (taco).
- **Poste bajo**: si se coloca en la prolongación del tablero.

Si estas posiciones están en el mismo lado del balón diremos **“poste en el lado fuerte”** y si están en el lado contrario **“poste en el lado débil”**.

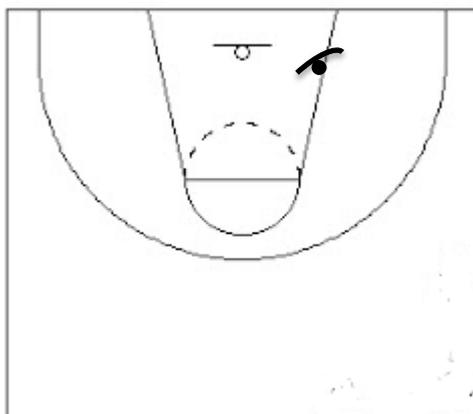
Acciones técnicas y tácticas a dominar

Recepción:

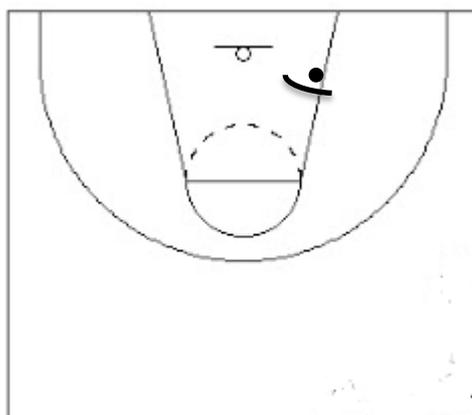
Es uno de los factores más importantes para el juego del pivot, tanto para posibilitar el pase como para la recepción de éste. Resaltar, que ha de ser el receptor, en este caso el pivot, el que ponga el punto de recepción donde quiere recibir el balón indicándole al pasador el tipo de pase que ha de utilizar.

Tipos de recepciones:

Si el defensor está detrás: Pedir el balón por encima de la cabeza, a la cintura o al pecho. El pivot estará flexionado, con los glúteos “sujetando” al defensor, el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos hacia el balón, levemente flexionados. De este modo estaremos poniendo la máxima distancia posible entre el defensor y el lugar de la recepción. Las palmas de las manos miran al balón si lo pedimos al pecho o por encima de la cabeza, y al suelo si lo queremos a la altura de la cintura (pase picado). Recibimos con dos manos.

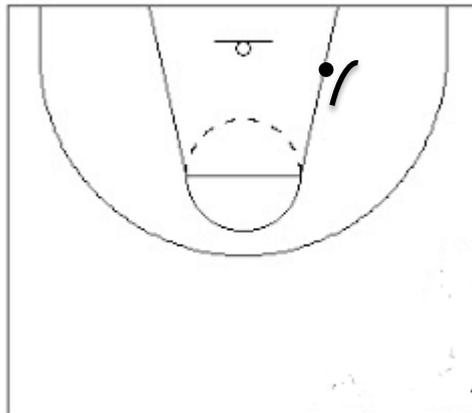


Si el defensor está a un lado: Ganaremos la posición de recepción sujetando al defensor con el brazo y hombro más próximo a él, usando el antebrazo para proteger la recepción. Al mismo tiempo las piernas están abiertas y flexionadas sujetando al defensor con el muslo, cadera y tronco. Si la defensa es totalmente lateral, la protección y sujeción la haremos con el antebrazo. El pie más próximo al defensor se mantendrá fijo entre los pies del defensor, pivotando sobre él para buscar diferentes líneas de pase. Hasta no tocar el balón con la mano del brazo libre no dejaremos de apretar a la defensa. Aunque la recepción se haga con una mano, inmediatamente tendremos que controlar el balón con las dos.



Si el defensor está por delante. El pivot se colocará de perfil en la línea balón-aro (perpendicular al defensor), sujetando al defensor con el antebrazo más próximo a él, y estirando el contrario hacia el aro. Hasta que el balón no supera la vertical de nuestro cuerpo no dejaremos la posición de sujeción sobre el defensor.

Es preciso estar muy atentos, tanto por parte del pasador como por el receptor, a las llegadas de posibles ayudas que puedan evitar nuestra recepción. Cuando un pivot es defendido así, normalmente el pivot sella a su defensor con la espalda ganándole la posición hacia el interior de la zona y tratará de recibir el balón triangulando con su compañero desde poste alto el cual le podrá dar un buen pase



En el lado fuerte:

Si la situación del defensor y del balón nos permite adoptar una posición de recepción, será suficiente con proteger la recepción, pero si no, hemos de usar una finta de recepción para ganar la posición.

Usar esencialmente: Auto-bloqueo, sobre todas, con reverso y puerta atrás, aunque a veces bastará una simple finta de pase al pivot para inmediatamente después (el defensa suele relajarse al ver que no le han pasado) pasarle. Otras veces mejoraremos la línea de pase con un pase a otro compañero, para lo cual será fundamental que el pivot que ha ganado una posición pero no hay línea de pase, la mantenga hasta que reciba otro pasador con esa línea expedita.

En las posiciones del pivot se puede usar un tipo más de finta de recepción a la que llamaremos "irse y volver".

Una vez que el defensor gana la posición, el pivot relaja su cuerpo e inicia un desplazamiento alejándose del balón para, de forma "eléctrica", volver a la posición anterior intentando tomar ventaja al defensor.

En el lado débil:

Si el defensor no ocupa una buena posición de defensa, cortar al lado fuerte con un brusco cambio de ritmo para obtener ventaja y poder recibir el balón. Previamente podemos realizar un cambio de dirección.

Si el defensor ocupa una buena posición defensiva, hemos de desplazarnos de tal forma que hagamos plano el triángulo establecido por el defensor, para después cambiar de dirección y de ritmo para ganar la posición. Si el defensor no ajusta su posición, el cambio de ritmo lo haríamos en su misma dirección.

Si a pesar de todo, el defensor ocupa nuestra trayectoria, usaríamos cualquiera de los recursos de recepción con auto-bloqueo o con reverso, especialmente el segundo, para cambiar la dirección y poder recibir el balón.

Tiros más Frecuentes

Debido a la posición que ocupa, el pivot debe usar unos tiros de alto porcentaje y sobre todo difíciles de tapar.

El tiro en suspensión: Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor(incluso hacia atrás) para así dificultar que el defensor nos pueda taponar y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco.



Gancho: Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. Se inicia normalmente de espaldas a canasta y lo podemos realizar después de bote o directamente después de un pivote.

Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba. Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separado ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve

un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta y con los brazos extendidos.

Gancho en suspensión: Es una mezcla del tiro de gancho y del tiro en suspensión.

La acción del salto es idéntica a la del tiro en suspensión, la diferencia estriba en el modo de lanzar el balón.

La posición del cuerpo es lateral a la canasta. Cuando el cuerpo va a alcanzar su máxima altura extendemos el brazo de tiro en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario.

Justo antes de empezar a caer damos un golpe de muñeca dirigiendo el balón hacia el aro. En la caída dejamos los brazos extendidos.

La mecánica de tiro es idéntica a la del tiro de gancho.



TIRO DE GANCHO



TIRO DE GANCHO EN SUSPENSIÓN

El tiro a tablero es un tiro fácil y muy usado por los centers dado que se necesita menor precisión que el tiro al aro y por lo tanto su porcentaje de acierto sobre todo desde 45º a 4-5 metros es muy elevado

Tiro libre: Otro tiro en el que el pivot debe ser especialista debido a la cantidad de faltas que se sacan en las cercanías del aro.



Movimientos en el poste alto, medio y bajo.

En poste alto:

El jugador recibe de espaldas a canasta, pivota para encarar el aro. Si flota el defensor debe tirar en suspensión.

Si la defensa está encima debe fintar el tiro, el pase o la salida e intentar la entrada con finalización en gancho. Puede dar un bote y tirar en suspensión, y si sale otro defensor, parar, pivotar y tirar, o efectuar un reverso para tirar de gancho o por ultimo asistir a un compañero cuando atrae al defensor del mismo en su penetración.

Después de recibir de espaldas, si el defensor está muy pegado por un lado, pivotar de reverso sobre el pie más próximo del defensor, para hacer una entrada o cualquiera de las cosas mencionadas anteriormente

En el poste medio:

Si la posición es buena hacia el aro (lateral), bote y tiro en suspensión debajo del aro, o pivote sobre el pie adelantado para tirar en suspensión.

Si recibimos de espaldas totalmente al aro, mirar a la línea de tiros libres para localizar al defensor. Si por ese lado no lo vemos, giro hacia arriba y tiro en suspensión. Si lo vemos por ese lado, el giro será hacia la línea de fondo. Igual podemos hacer con finta de tronco previa.

En el caso de que la defensa recupere los movimientos anteriores, podemos: Si el giro fue por la línea de fondo, cruzar la pierna por delante del defensor y tirar de gancho. Si el giro fue hacia el tiro libre, cruzar la pierna delante del defensor y entrada a canasta preferiblemente apoyada en tablero.

Si el defensor está pegado por el lado del fondo, ganamos la posición con un reverso para encarar el aro.

Igual si está pegado por arriba, pero pivotando de reverso por la línea de fondo. Si nos cierra la defensa, bote con dos manos, pivote de reverso hacia arriba para encarar el aro.

Si cuando recibimos de espaldas, nuestro defensa no está lo suficientemente pegado para ganar rápidamente la posición y no podemos girar para tirar, pivotaremos de reverso hacia la línea de tiros libres, para hacernos hueco al lado contrario, donde habrá menos ayudas, daremos un bote y haremos un nuevo reverso, esta vez hacia abajo para ganar la posición al defensa y lanzar de gancho o encarar el aro para un tiro en suspensión. Si la defensa nos gana en el último movimiento, nuevo reverso hacia arriba para tirar de gancho.

En el poste bajo:

Se realizarán los mismos movimientos que en el poste medio pero con la limitación de la proximidad de la línea de fondo, debido a este motivo jugar aquí es más difícil también porque la defensa puede hacer 2x1 por línea de fondo con bastantes probabilidades de éxito.

El peso a nivel de aportación que tienen los pivots dentro de un equipo es fundamental, imprescindible

Según un artículo sobre estadísticas de baloncesto por posiciones en la temporada (2004/2005) publicado por Alberto Lorenzo y Miguel ángel Gómez Ruano, Afirman que los pivots realizan las aportaciones más importantes en defensa (rebotes y tapones), así como en ataque lanzamientos de 2 puntos anotados, tiros libres anotados y faltas recibidas.

Conclusión personal

Considero que este trabajo me ha aportado el poder saber diferenciar entre los tipos de pivot que hay y el tipo de juego que desarrollan, el cual, difiere mucho dependiendo de variables como las características antropométricas de pivot, la técnica y táctica que requiere dependiendo de su posición (4-5) o de su rol dentro del equipo, así como su interpretación e inteligencia en la lectura del juego.

Bibliografía

- Ignacio Jiménez Gallego, Ignacio Azofra de la Cuesta (2008). Proyecto formación "el pivot". Curso entrenador superior de baloncesto '08.
- Apuntes de Conferencia Técnicas Fundación Basket- Madrid. La formación Técnico-Táctica de los Pivots. Autor: Ángel Goñi. 1995.
- Alberto Lorenzo y Miguel ángel Gómez Ruano (2005) "Análisis discriminante de las estadísticas de juego entre bases, aleros y pivots en baloncesto masculino".
- <http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso05.html> (08/11/2013)