



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



## GUÍA DE APRENDIZAJE: SEGUNDO PERIODO - BALONCESTO



**GRADO: UNDECIMO**

MEDELLÍN - 2025

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8

## GRADO UNDÉCIMO – SEGUNDO PERIODO – AÑO 2025

### ESTÁNDAR DE CONTENIDO # 2.

- Diseñar un plan de trabajo personal, orientado al mantenimiento y desarrollo físico.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad aeróbica.
- Diseñar y ejecutar un plan de trabajo personal de mantenimiento y desarrollo de la capacidad anaeróbica.
- Aplicar la flexibilidad como cualidad física facilitadora en la obtención del máximo rendimiento físico.
- Aplicar la fundamentación técnica básica y las reglas de los deportes reconocidos, e informarse de aspectos históricos más relevantes.

### OBJETIVOS GRADO UNDÉCIMO SEGUNDO PERIODO

- Identificar los elementos básicos de un plan de trabajo personal de actividad física y salud.
- Conocer los aspectos más relevantes que debe tener un plan de mantenimiento de la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Desarrollar los principios de la técnica ofensiva y defensiva del baloncesto
- Reconocer los principios tácticos básicos del baloncesto.
- Mejora y fortalece su ajuste postural.
- Realizar los test físicos.
- Aplicar las normas para la realización de ejercicios.
- Interpretar los beneficios del ejercicio.
- Conocer la historia del baloncesto y su evolución en el mundo.
- Realizar ejercicios de movimientos tácticos en baloncesto.
- Mejorar la técnica del baloncesto
- Afianzar los Juegos de control.
- Aplicar las normas del baloncesto en la realización de juegos deportivos.

### UNIDAD # 2 EL BALONCESTO

#### OBJETIVOS:

- Conocer la historia del Baloncesto y su evolución en Colombia.
- Afianzar la fundamentación técnica del baloncesto.
- Afianzar la técnica ofensiva en el baloncesto.
- Realizar los ejercicios básicos de la táctica del baloncesto.
- Identificar los beneficios del deporte en la salud

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



## INDICADORES DE DESEMPEÑO SEGUNDO PERIODO:

- Mejora de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica del baloncesto
- Comprende y aplica los principales ejercicios tácticos del baloncesto
- Realiza la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.
- Maneja adecuadamente el lanzamiento en baloncesto.
- Aplica el entrenamiento individual en su rutina diaria para mejorar las capacidades físicas.
- Combina los fundamentos técnicos en acciones de juego.
- Aplica las normas básicas del deporte en la realización del juego de baloncesto.
- Reconoce y trabaja las cualidades físicas para mejorar su condición general.
- Mejora el test físico personal.
- Participa de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.

## CONTENIDOS DE LA UNIDAD N°2

**NUMERO DE SESIONES:** Diez en bloque.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, por parejas y por grupos.

**TEMPORALIZACIÓN:** Una sesión por semana

**METODOLOGÍA:** Mando directo y aprendizaje por descubrimiento.

## DIAGNÓSTICO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

- \* Preguntas y respuestas en forma oral a nivel grupal o conocimientos que tienen los estudiantes a cerca del Baloncesto y sus técnicas.
- \* Se toma como base las condiciones predominantes en el entorno de los estudiantes para enfocar el concepto y la práctica del Baloncesto.

## EVALUACIÓN:

Al finalizar el periodo el estudiante deberá:

- Realizar los principios tácticos ofensivos y defensivos del baloncesto, de acuerdo a los criterios técnicos establecidos y demostrando precisión mediante la ejecución.
- Mejorar las habilidades y destrezas en la ejecución de la Técnica del baloncesto
- Comprender y aplicar los principales ejercicios tácticos del baloncesto
- Realizar la trenza como parte de la ofensiva básica del baloncesto.
- Manejar adecuadamente el lanzamiento.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8

- Combinar los fundamentos técnicos en acciones tácticas del juego.
- Aplicar las normas básicas del deporte en la realización del juego de baloncesto.
- Participar de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.
- Reconocer la importancia del deporte como beneficio para la salud.
- Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL PERIODO DOS FUNDAMENTO TEÓRICO.

### Origen Y Evolución Histórica Del Baloncesto

**TALLER:** Según la imagen realiza una línea de tiempo acerca de la evolución histórica del baloncesto.

- Realiza la cancha de baloncesto identificando en ella las diferentes zonas que posee.
- Investiga cómo ha sido la evolución del baloncesto en Colombia y realiza un escrito no menos de 20 renglones.
- Establece la diferencia entre FIBA Y NBA





## FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS

**TÁCTICA:** Son todas aquellas acciones o evoluciones que un equipo realiza en el transcurso de un partido, mientras el balón está en juego para superar al adversario tanto en Defensa como en Ataque.

De esta definición se desprende que las evoluciones que se pueden realizar se dividen en dos fundamentales grandes grupos:

- 1.- Acciones tácticas SIN balón (Principios Defensivos)
- 2.- Acciones tácticas CON balón (Principios Ofensivos)

### PRINCIPIOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO:

- Ataque
- Contraataque
- Apoyos (engloba los bloqueos)
- Rotaciones (engloba desdoblamientos y permutas)
- Desmarques
- Espacios libres
- Vigilancias
- Paredes
- Conservación del Balón
- Temporizaciones
- Ritmo de juego
- Cambio de Ritmo
- Cambio de juego
- Progresión en el juego
- Control del Juego
- Control del Partido

### PRINCIPIOS DEFENSIVOS DEL BALONCESTO:

- Repliegues
- Coberturas Repliegues
- Temporizaciones
- Vigilancias
- Permutas
- Marcajes
- Pressing



- Anticipaciones
- Cargas
- Entradas
- Interceptaciones

## FUNDAMENTOS COLECTIVOS:

### EN DEFENSA:

- Acciones Combinadas
- Por Coberturas
- Permutas
- Pressing
- Zonas
- Anticipaciones
- Entradas
- Interceptaciones

### EN LA OFENSIVA:

- Ataque
- Acción que tiene como fin u objetivo lograr la consecución de una canasta en el cesto contrario.
- Hay tres fases fundamentales:
  - 1.- Apertura
  - 2.- Elaboración
  - 3.- Finalización

## TALLER:

### Responde en el cuaderno:

1. ¿Qué es la táctica?
2. Explique diez principios ofensivos básicos.
3. Explique diez principios defensivos básicos.
4. Explique tres fundamentos colectivos que se utilizan en la ofensiva.
5. Explique tres fundamentos colectivos que se utilizan en la defensiva.

## ACCIONES TÁCTICAS ESENCIALES:

- Espacios Libres
- Pantallas

La posición ofensiva en baloncesto es aquella adoptada por un jugador cuando tiene el balón y quiere atacar para realizar un pase, avanzar o anotar puntos a la canasta contraria.

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



Los fundamentos ofensivos básicos son: Paradas en 1 y 2 tiempos, dribling, pases y recepción, triple amenaza, entradas en doble ritmo, lanzamientos, rebotes ofensivos.

## **BLOQUEOS O PANTALLAS:**

El bloqueo es un movimiento ofensivo que se realiza para obtener mejores posiciones y situaciones dentro del campo del juego. Se define como el gesto técnico que realiza un jugador atacante mediante el cual y con el uso de su propio cuerpo, permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor.

Puede ser realizado tanto al jugador con balón como al jugador sin balón, además debemos tener en cuenta que el reglamento define el bloqueo como una pantalla ilegal por lo que es preciso realizarlo correctamente para que no nos piten falta en ataque.

## **POSICIÓN BÁSICA DEL BLOQUEO**

Debemos bloquear con las piernas abiertas la anchura de los hombros (normalmente teniendo las piernas del defensor entre las nuestras) ligeramente flexionadas, tronco recto, brazos cruzados en el pecho con las manos cerradas, no sacar los codos ni las rodillas y aguantar el contacto

## **FORMAS DE BLOQUEO**

- a) **Bloque de frente:** El jugador que bloquea lo realiza de cara al defensor que va a ser bloqueado. El jugador colocara su cuerpo en medio del cuerpo del jugador a ser bloqueado.
- b) **Bloque de espaldas:** Es un bloqueo generalmente de ayuda y se suele realizar entre el pivot y el base sobre todo si la defensa presiona mucho a este último. El jugador que bloquea espera de espaldas al defensor. Este tipo de bloqueo es muy difícil y agresivo ya que se tiende mucho al movimiento.
- c) **Bloqueo lateral:** Es el más usado, el jugador que bloque debe enganchar a su defensor con el cuerpo colocando las dos piernas en medio de la pierna del defensor más cercana al jugador que está bloqueando.

## **TIPOS DE BLOQUEO**

- a) **Bloqueo vertical:** Es el que se realiza tomando la vertical del campo con respecto a la línea de fondo.
- b) **Bloqueo horizontal:** Igual que el anterior, pero tomando la línea horizontal.



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-<sup>8</sup>

- c) **Bloqueo ciego:** Se denomina de esta forma al bloqueo que realizamos cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que lo bloquea, puesto que está situado de espaldas con respecto a este último.
- d) ) **Bloqueo en diagonal:** La mecánica es la misma que en el anterior bloqueo, aunque se produce en distancias cortas

## BLOQUEOS DIRECTOS E INDIRECTOS

**a) Bloqueo directo:** Es aquel que se realiza al jugador que está en posesión del balón pueden dividirse en:

- Bloqueo directo al jugador que no ha driblado: El jugador con balón realizará una finta de salida hacia el lado contrario con el fin de desplazar un poco a su defensor y facilitar la labor del que le va a bloquear. El jugador que bloquea tiene que "engancharse" al defensor.
- Bloqueo directo al jugador que está driblando: El jugador que va a efectuar el bloqueo va hacia el hombre-balón y cuando está cerca de él, realiza una parada adoptando la posición básica para bloquear, no corrigiéndola ya, del resto se encarga el hombre que tiene balón. Es obligación suya ayudar al bloqueador llevando a su defensor hacia el bloqueo para que el bloqueador realiza su trabajo.

**b) Bloqueo indirecto:** Es el que se realiza al jugador sin balón. Se realiza entre 2 jugadores. El jugador con balón después de pasar se aleja del balón y va a efectuar un bloqueo a otro compañero. Mientras tanto el jugador que ha recibido el pase, espera a que se realice el bloqueo para intentar meter el pase al jugador que ha bloqueado. Para ello debemos coordinar perfectamente la acción del bloqueo con la salida del atacante que va a recibir el balón.

**JUGADOR QUE RECIBE EL BLOQUEO:** Tanto con balón como sin balón, lo que tiene que hacer el hombre que va a realizar el bloqueo es distraer la atención del defensor que va a ser objeto del bloqueo, para ello tiene que tener en cuenta lo siguiente:

- Si tiene el balón y no ha driblado. No mirar hacia el sitio donde va a ser bloqueado. Distraer la atención del defensor mediante fintas de salidas, pivotes o fintas de pase.
- Si está driblando. Tiene que hacerlo procurando que el defensor esté plenamente concentrado en el balón. Tiene que ayudar al bloqueador llevando a su hombre contra él.
- Tanto si ha driblado como si no. Tiene que hacer una salida rápida y explosiva con cambio de mano y de ritmo si está driblando.
- Si no tiene el balón. El hombre que va a ser bloqueado distraerá la atención del defensor llevándole al lado contrario donde va a ser bloqueado y en el momento en que se produzca el bloqueo realizar una salida hacia el balón con un cambio de ritmo y de dirección.



## **CONTRAATAQUE:**

Es un sistema de ataque que basado en la rapidez. Consiste en montar el ataque antes de que esté formada la defensa del equipo contrario.

Está relacionado directamente con la posesión del balón (las pérdidas de balón conllevan al contraataque del rival) y con el rebote (el dominio del rebote defensivo permite contraatacar y el dominio del rebote ofensivo permite atacar y evitar el contraataque rival).

### **Cómo hacer un contraataque:**

**Penetraciones a canasta:** Es una jugada en la que intenta alcanzar el aro atravesando la defensa dispuesta por el equipo contrario para impedirlo. Penetrar en la zona de defensa es una tarea compleja en la que inciden tanto la velocidad y habilidad del jugador como la defensa y colocación del equipo rival.

### **Ejemplos de penetraciones a canasta:**

**Aclarado:** Acción ofensiva consistente en dejar a un atacante aislado en un lado del campo para que éste pueda jugar uno contra uno contra su defensor dificultando que éste reciba ayuda del resto de defensores.

Especie de técnica de ataque, que trata de dejar al que tiene el balón, solamente con el que le defiende. Cuando dice, aclarado, los otros jugadores se alejan a la línea del triple, de forma de que salen sus defensores, y así se quedan solos el que tiene el balón con su defensor. Aparte, hay más conceptos técnicos que se pueden realizar, aumentando la eficacia de la jugada, como haciendo algún bloqueo.

## **TRIÁNGULO OFENSIVO:**

**HISTORIA:** Se dice que Tex Winter aprendió este movimiento de San Barry en la Universidad del Sur de California. Este entrenador llegó a publicar en un libro su Triángulo Ofensivo en 1962, que utilizó en Kansas State, y que llegó a nombrar como Triple Post Offense. Después de su exitoso paso como ayudante de Phil Jackson por el equipo de Michael Jordan (Chicago Bulls), Winter llegó a los L.A. Lakers donde seguiría consiguiendo anillos de campeón. Esta combinación de movimiento tiene enormes variantes y permite adaptarse a muchas características distintas que tengan los jugadores.

**IDEA:** La idea del triángulo ofensivo es sencilla. Simplemente se trata de formar un triángulo en ataque entre tres jugadores, uno de ellos en el poste (medio, alto o bajo). Los dos restantes se colocan en el lado débil del balón, abiertos respecto a la zona de influencia de ese triángulo virtual. Viene lo complicado, porque si el balón se mueve y le llega a otro de los jugadores abiertos que en principio no formaban ese triángulo, sus compañeros han de variar su posición en la cancha para volver a construir un triángulo.

**VENTAJA:** La ventaja del triángulo ofensivo es que, bien entendido y aplicado, suple la necesidad de aprenderse muchas jugadas. Si se desarrolla correctamente en el campo los jugadores se encuentran en situaciones de ventaja para generar juego.



## CLAVES DEL TRIÁNGULO:

-Distancia entre los jugadores. Debe ser una distancia tal que permita los pases cómodos entre ellos. Se habla de 4,5 metros entre los "vértices" del triángulo.

-Movimiento sin balón. Es muy importante ya que a medida que el balón cambia de manos los jugadores han de colocarse en las zonas adecuadas para volver a formar un triángulo. - Abrir el campo. Los dos jugadores que no forman en principio el triángulo deben colocarse en el lado débil del balón, abiertos para el pase.

-Arrastre del marcador. Se genera mucho juego por las pantallas y bloqueos que se hacen entre ellos los jugadores. Todo tiene como objetivo provocar situaciones de 2 contra 1 para aprovechar esa ventaja.

-Balance defensivo. Aunque no se hable demasiado de ello, una de las características de este sistema es que, en teoría, permite que al menos dos jugadores recuperen su posición para la defensa con relativa facilidad.

## TALLER:

### Según lo anterior responde en el cuaderno:

1. ¿Qué es el bloqueo?
2. ¿Explica la posición básica del bloqueo?
3. ¿Cuáles son las tres formas de bloqueo?
4. ¿Cuáles son los tipos de bloqueo?
5. ¿Qué es un bloqueo directo?
6. ¿Qué es un bloqueo indirecto?
7. ¿Qué es el contraataque?
8. ¿Qué es un aclarado?
9. ¿Qué es el triángulo ofensivo?
10. ¿Para qué se usa el triángulo ofensivo en el baloncesto y cuáles son sus ventajas?

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

### TIROS O LANZAMIENTOS A LA CANASTA

Es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro.

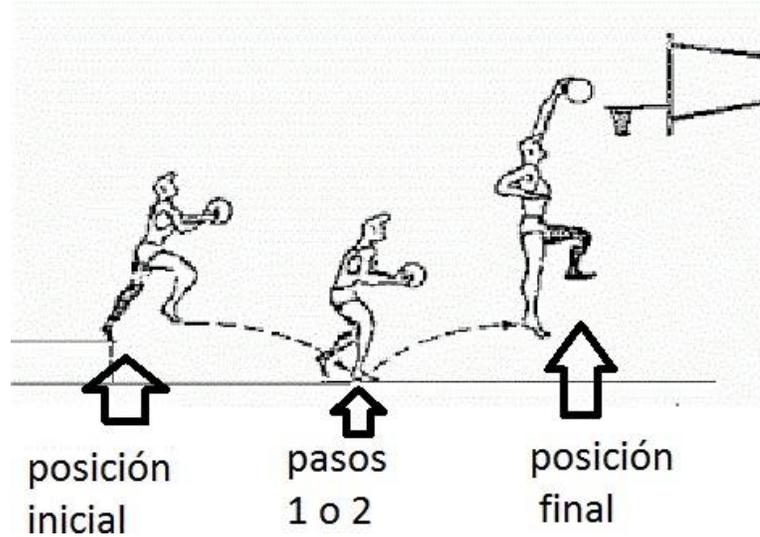
Tiro o lanzamiento en suspensión: Lanzamiento a la canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra y se finaliza el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

Ver imagen:



**Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

**DOBLE RITMO:** Es una acción ofensiva del baloncesto donde el jugador utiliza dos pasos o saltos antes de lanzar el balón, Se empieza con el pie derecho o izquierdo, se alterna entre derecho o izquierdo y se lanza al aro para anotar cesta o a un compañero para hacerle un pase. El doble ritmo se puede hacer por el lado izquierdo, lado derecho o por el centro de la cancha y se puede hacer la jugada caminando, trotando, corriendo o saltando al aro. Ver imagen.



**Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, es un tiro de corta distancia. Ver imagen.





## FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS BÁSICOS

La táctica se puede definir como el sistema de juego, es decir, la coordinación del juego de los 5 miembros del equipo. Lo que determina si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

El ataque: es un conjunto de acciones de un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Se caracteriza por la necesidad de progresar con ella hacia la canasta contraria, con el objetivo de anotar puntos.

### SIMBOLOGÍA

●	inicio	Ⓢ	rebote
—	bloqueo	□	salto y parada en un tiempo
→	correr	□□	parada en dos tiempos
- - - →	pase	▲	cono
~ ~ ~ →	conducción del balón, dribling	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	línea de jugadores
- · - · - →	pase picada	① ② ③	orden de los acontecimientos
↻	pivote	E	entrenador
↔	cambio de mano	X <sub>1</sub>	defensor
Ⓢ →	tiro	Ⓢ <sub>1</sub>	atacante
↘ ↗	corte, dar un paso adelante y atrás	X <sub>a</sub> X <sub>b</sub>	jugador a, jugador b

### ELEMENTOS MÁS IMPORTANTES DE LA TÁCTICA DE ATAQUE:

#### Pasar y cortar:

Una de las combinaciones más habituales es la que implica a dos jugadores, pasar y cortar, se puede hacer por delante o por detrás (puerta atrás).

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



## DESARROLLO

El jugador con balón en cuanto pasa este, se desplaza hacia la canasta, buscando dificultar la visión del balón y la de su adversario directo. Dicha acción se realizará con la aceleración y visión del espacio libre dejado por la acción de los defensores, para poder recibir un pase de vuelta de su compañero. Puede ser entre más de dos jugadores (pasador, cortador, receptor).

## OBJETIVOS DE LA TACTICA:

- Lograr ventaja hacia la canasta por parte de un jugador sin balón: manifestada en diversos aspectos respecto a su adversario: condicionales (altura, velocidad, fuerza), habilidades específicas (buen movimiento de balón, dribbling, etc), táctico- estratégicos (espacio preferido de juego del jugador sin balón, 4ª falta personal de su defensor más cercano)
- Enviar el balón al compañero que consigue ventaja ya sea el que inicio la jugado o un tercero.

## REQUISITOS DE LA TÁCTICA:

- Orientación a canasta del jugador que recibe el balón: en cuanto reciba el pase se debe orientar hacia canasta no solo para tener la opción de lanzar, si no para ver que compañero puede estar desmarcándose de su adversario.
- Cambio de dirección o de velocidad del jugador sin balón: posibilitara al jugador sin balón desmarcarse de su defensor, antes de recibir el primer pase debe percibir los espacios libres de la defensa contraria.
- Lectura de las opciones del juego: avanzar con bote, lanzar o pasar a un jugador de mi equipo. El momento ideal para pasar y cortar es inmediata mente después de un pase, la adaptación de los defensores a la nueva posición se podrá incrementar si los jugadores sin balón se mueven cada vez que un compañero da un pase.

## CARACTERÍSTICAS DE LA TÁCTICA:

**Análisis del contexto:** distancia hasta la canasta, espacio libre y carrera del jugador sin balón: para que el jugador con balón pueda realizar un pase que facilite que su compañero enceste, logre una ventaja como provocar una falta o provoque un desajuste obligando a la defensa a realizar ayudas consiguiendo que otros compañeros puedan estar desmarcados para realizar un buen lanzamiento.

### Posibilidades:

- a) Cuando jugador con balón y jugador sin balón estén muy cerca, será preferible que corte por detrás de su defensor (\* puerta atrás\*).
- b) Cuando jugador sin balón este muy lejos de la canasta, es aconsejable avanzar hacia un espacio libre para poder recibir pase.



c) Cuando jugador sin balón este a una distancia intermedia de la canasta el corte es más fácil por delante, realizar un desplazamiento perpendicular al balón.

**Características de los jugadores implicados en la acción:** Aprovechar la velocidad de un atacante para penetrar a canasta, o situar a un atacante de mayor altura cerca del aro contra un defensor más bajo. El jugador con balón debe interpretar la ventaja lograda por su compañero, para hacerle llegar el balón en el momento y las condiciones más favorables. Si la ventaja es de altura el pase debe ser elevado y si es de velocidad el pase debe ser profundo o adelantado.

**Opciones de juego para anotar:** Aparte de las decisiones que se tienen que tomar citadas anteriormente hay que tener en cuenta otros aspectos como: el tiempo disponible de posesión o partido, opciones de otros compañeros para recibir el balón con ventaja, y las propias posibilidades del jugador con balón para sacar ventaja en el 1 contra 1 o en combinación con sus compañeros.

**PUERTA ATRÁS:** Acción ofensiva donde el atacante, generalmente previa realización de una finta, entra hacia canasta ganando la espalda del defensor.

## TALLER DE LA TÁCTICA OFENSIVA:

**Responde en tu cuaderno:**

1. ¿Cuál es la posición ofensiva básica?
2. ¿Cuáles son los fundamentos ofensivos básicos?
3. Explica el drible en movimiento con bajo rebote.
4. ¿Cuándo se aplica el drible con cambio de dirección?
5. Explica el tiro en suspensión
6. ¿Qué es el tiro libre?
7. Explica el doble ritmo.
8. ¿Qué es al ataque en baloncesto?
9. Dibuja cinco movimientos del baloncesto con su simbología.
10. Explica: Objetivos, requisitos y características de la táctica del baloncesto.

## FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEFENSIVOS BÁSICOS

**DEFENSA EN ZONA:** Las defensas de zonas se diferencian de la defensa de hombre a hombre en que los jugadores son asignados a un área particular de la cancha para defender en vez de unos oponentes específicos. La mayor atención es enfocada en la bola y en el área de la cancha que se va a defender

**Tipos de defensas en baloncesto:** En el baloncesto se aplican bastantes y variadas defensas:



**1) Defensas de zonas** (se defiende una zona del campo sea cual sea el atacante)

- a) Zonas pares: 2-3; 2-1-2; 2-2-1 (en primera línea defensiva n° par de defensas)
- b) Zonas impares: 1-2-; 1-3-1; 3-2; 1-1-3 (en primera línea defensiva n° impar de defensas)

**2) Defensas Presionantes:** Se presiona individual toda la cancha.

- a) Individual: (cada defensor se encarga de un atacante)
  - A medio campo (con ayudas establecidas, con flotación, con cambios)
  - A 1/3 del campo
  - A todo el campo
  
- b) Zonapress: (estamos en zona, pero presionando el balón desde dónde se indique) -
  - A medio campo (1-3-1; 2-1-2; 2-2-1).
  - A todo el campo (1-2-1-1; 1-2-2; 2-2-1; 1-3-1)

**3) Defensas mixtas** (parte de los defensas en zona y parte en hombre)

- Caja y uno (4 en caja y uno en individual)
- Diamante y uno (4 en rombo y uno en individual)
- Triángulo y dos (3 en zona y dos al hombre)
- Tres al hombre y dos en zona

**4) Defensas alternativas:** (se alternan zonas y hombre en función de unas claves o señales)

- Ejemplo: Trás canasta convertida individual, trás canasta fallada zona 2-3 y trás tiro libre convertido presión individual a todo el campo.

**5) Defensas combinadas:** (se combinan defensas de zonas y al hombre tratando de mostrar una cosa y hacer otra diferente, camuflar la defensa, se establecen criterios para combinar los cambios)

- Ejemplo 1: Al primer o segundo pase cambio de defensa de zonas a hombre o viceversa.
- Ejemplo 2: Defendemos individual y en saques de banda hacemos cualquier tipo de zona.

## CONCEPTOS GENERALES DE LAS DEFENSAS EN ZONA:

Fundamentalmente, defender en zona implica que los defensores dejan de tener responsabilidades sobre un jugador atacante concreto, pasando a ocuparse de una zona concreta del campo, siendo responsable de los contrarios que se coloquen en esa zona, ya sea con balón o sin este. Ver imagen:

*Docente: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre*



## TALLER DE LA TACTICA DEFENSIVA DEL BALONCESTO:

Responde en tu cuaderno:

1. Explica la defensa en zona.
2. ¿Cuáles son los tipos de defensa?
3. Explica la defensa presionante.
4. Explica la defensa mixta.
5. Explica la defensa alternativa.
6. Explica la defensa combinada.  
Según los gráficos explica:
  7. Gráfico 1
  8. Gráfico 3
  9. Gráfico 5
  10. Realiza una jugada defensiva del baloncesto.