I.E.S. JIMENA MENÉNDEZ PIDAL

APUNTES EDUCACIÓN FÍSICA 3º DE ESO

Departamento Educación Física

TEMA 1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. RESISTENCIA

Es la capacidad que tiene el organismo para realizar un esfuerzo de larga duración intentando retrasar la aparición de la fatiga. Existen 2 tipos de resistencia:

- ✓ ***Aeróbica:*** es aquella que se realiza con presencia de oxígeno y para entrenarla debe cumplir tres condiciones:
  - Tiene que ser **larga** (más de 20´- 30´ de actividad).
  - Tiene que ser **continua** (no debe tener paradas largas).
  - Tiene que ser **poco intensa** (en vuestro caso, no sobrepasar las 160-170 pulsaciones por minuto).
- ✓ ***Anaeróbica:*** es aquella que se realiza sin presencia de oxígeno y para entrenarla debe cumplir tres condiciones:
  - Tiene que ser corta (menos de 2´ de duración).
  - Tiene que ser discontinua (debe tener paradas).
  - Tiene que ser intensa o muy intensa (en vuestro caso, sobrepasar las 170 pulsaciones).

1.2. ¿QUÉ ACTIVIDADES SON PRINCIPALMENTE AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS?

- **Aeróbicas:** Andar rápido, carrera continua, bicicleta, aeróbic, natación, spinning.
- **Anaeróbicas:** todos los deportes colectivos (fútbol, baloncesto, balonmano, rugby, etc), los deportes de raqueta (tenis, bádminton, tenis de mesa, etc), pruebas cortas de atletismo (100, 200, 400 metros, salto longitud, etc).

1.3. ¿POR QUÉ HAY QUE ENTRENAR LA RESISTENCIA AERÓBICA?:

- ✓ **Aumenta el tamaño del corazón**, con lo cual tendrá que latir menos veces por minuto para bombear la misma sangre y cansarse menos.
- ✓ **Disminuimos el nivel de grasas**, sobre todo internas, y que tantas enfermedades provocan (colesterol, triglicéridos, etc.).
- ✓ **Diminución de la presión arterial** en personas hipertensas.
- ✓ **Previene la osteoporosis** (descenso progresivo, con los años, de la masa del hueso).
- ✓ **Mayor capilarización** (formación de nuevos capilares).
- ✓ **Aumento de la sensación de bienestar.**
- ✓ **Disminución de la ansiedad y la depresión.**

2. FUERZA:

Es la tensión que ejercen uno o varios músculos contra una resistencia. La fuerza se puede mejorar de varias formas y aquí os explicamos cuál es la más recomendable para vosotros.

- **Fuerza con cargas altas:** se vence una gran resistencia y la ganancia de fuerza máxima es muy alta. Se hacen muy pocas repeticiones (1 a 5). Ejemplo: realizar un press banca o sentadilla con mucha carga. La utilizan pricipalmente los deportistas de alto rendimiento y, por tanto, no es aconsejable a vuestras edades.
- **Fuerza con cargas medias:** se vence una resistencia media y la ganancia de fuerza máxima es media-alta. Se hacen de 6 a 15 repeticiones. Ejemplo: realizar un press banca o sentadilla con cargas medias. La utilizan principalmente deportistas y población bastante entrenada. Tampoco es aconsejable a vuestras edades.
- **Fuerza con cargas bajas:** se vence una resistencia pequeña y la ganacia de fuerza máxima es baja. Se hacen muchas repeticiones (más de 15). Ejemplo: hacer abdominales, fondos, subir escaleras, sentadillas con poco peso, etc. Este tipo de fuerza sí que es recomendable para vosotros.

2.1. ¿POR QUÉ HAY QUE ENTRENAR LA FUERZA?

- ✓ Para aumentar la tensión muscular, y así darle **más estabilidad** a las articulaciones.
- ✓ Para aumentar la densidad mineral ósea y prevenir la **osteoporosis**.
- ✓ En el ámbito deportivo, si entrenas adecuadamente la fuerza serás capaz de aplicar **más velocidad** y tendrás una **menor fatiga** ante un mismo esfuerzo.

3. FLEXIBILIDAD:

Es la capacidad que tiene una articulación para realizar movimientos con la máxima amplitud posible. Ser más o menos flexible dependerá, principalmente, de la rigidez muscular y tendinosa que rodea a todas las articulaciones. Habitualmente, las personas con menor tono muscular y menor rigidez tendinosa suelen ser más flexibles.

3.1. ¿CUÁNDO HAY QUE ENTRENAR LA FLEXIBILIDAD?

- ✓ Principalmente, al terminar la actividad física para favorecer la vuelta a la calma.
- ✓ Hay que evitar realizarla durante el calentamiento ya que no será el método más adecuado para la activación muscular.
- ✓ Realizarla durante 5-10 minutos después de la actividad física será suficiente para la gran mayoría de las personas.
- ✓ No conviene entrenarla excesivamente ya que perderemos tensión muscular y estabilidad articular.

3.2. ¿CÓMO HAY QUE ENTRENAR LA FLEXIBILIDAD?

- ✓ Llegar a la posición lentamente hasta sentir una pequeña tensión en la zona que estamos estirando.
- ✓ Mantener la posición 20 ó 30 segundos, aproximadamente.
- ✓ No contener la respiración mientras se realiza el ejercicio, sino respirar normalmente.
- ✓ No sobrepasar el umbral del dolor.
- ✓ Evitar los rebotes.

TEMA 2. EL CALENTAMIENTO

1. ¿POR QUÉ HAY QUE CALENTAR?

- ✓ **Para conseguir una adaptación cardiaca correcta:** Si nuestro corazón late entre 60 y 80 veces por minuto en situación de reposo, y durante una actividad física puede llegar hasta 200 p/m., la lógica nos dice que antes de alcanzar tan altas pulsaciones debe haber una adaptación previa, es decir, debemos ir aumentando la frecuencia cardiaca (el número de pulsaciones) progresivamente.

- ✓ **Para conseguir una adaptación respiratoria adecuada:** Igualmente, nuestros pulmones deben adaptarse al esfuerzo, es decir, la frecuencia respiratoria debe ir aumentando progresivamente. Si nosotros respiramos entre 10 y 15 veces por minuto en situación de reposo, al hacer una actividad física intensa alcanzaremos de 30 a 35 respiraciones por minuto. Evidentemente, este paso no se puede hacer de repente, sino muy progresivamente.

- ✓ **Para prevenir lesiones:** Un músculo caliente tiene una mayor capacidad elástica y por tanto tiene menos posibilidades de tirones o desgarros musculares. Tened en cuenta que el músculo en reposo está aproximadamente a 36´5º y, después de calentar, la temperatura interna del músculo sube a 38’5º. Lo mismo ocurre con los ligamentos y otras partes de la articulación.

- ✓ **Para mejorar la coordinación:** Un músculo caliente, coordina y hace movimientos más precisos que uno que esté frío o sin calentar.

- ✓ **Para mejorar la atención y la concentración:** La actividad física, sobre todo de competición, requiere de un gran esfuerzo mental. Con el calentamiento, preparamos a nuestro sistema nervioso central (SNC) para resolver los problemas que se presenten, mejorando la atención y la concentración.

2. ¿CÓMO HAY QUE REALIZAR EL CALENTAMIENTO?

- ✓ Si el **deporte** que vais a practicar es **aeróbico** (carrera continua, bicicleta, natación, etc), la propia actividad, realizada suave y progresivamente al inicio de la misma, será suficiente para provocar las necesarias adaptaciones cardiovasculares y músculo-tendinosas.

- ✓ Si el **deporte** que vais a practicar es **anaeróbico** (deportes colectivos, deportes de raqueta, etc), el calentamiento debe ser suave y progresivo al inicio, mientras que la parte final del mismo deberá tener una intensidad alta y lo más parecida posible a la propia actividad que vamos a realizar.

- ✓ Debéis intentar movilizar la mayor parte de los músculos y articulaciones del cuerpo, haciendo **hincapié en aquellas zonas que más van a intervenir.**

- ✓ **La duración** del calentamiento variará entre 5 y 15 minutos y dependerá, principalmente de:
    - La temperatura ambiental: a mayor frío, más largo deberá ser el calentamiento.
    - La hora del día: a primera hora de la mañana, el calentamiento deberá ser algo más largo que por la tarde.

TEMA 3: NUTRICIÓN

1. METABOLISMO BASAL:

Es la cantidad de energía o de kilocalorías que el organismo consume en 24 horas en situación de reposo. Esta energía, el organismo la utiliza para llevar a cabo sus funciones vitales como funcionamiento del corazón, vísceras, mantenimiento de la temperatura corporal, construcción de nuevos tejidos, etc,. Todo ello dependerá del sexo, edad, tamaño corporal, factores genéticos y grado de actividad física. Para hallar vuestro metabolismo basal, debéis usar las fórmulas descritas en el punto 2.

2. CÁLCULO DE LA TASA METABÓLICA BASAL: (OMS, 1985)

HOMBRES	
0-3 años	(60,9*P) – 54
3-10 años	(22,7*P) + 495
10-18 años	(17,5*P) + 651
18-30 años	(15,3*P) + 679
30-60 años	(11,6*P) + 879
60 + años	(13,5*P) + 487

MUJERES	
0-3 años	(61,0*P) – 51
3-10 años	(22,5*P) + 499
10-18 años	(12,2*P) + 749
18-30 años	(14,7*P) + 496
30-60 años	(8,7*P) + 829
60 + años	(10,5*P) + 596

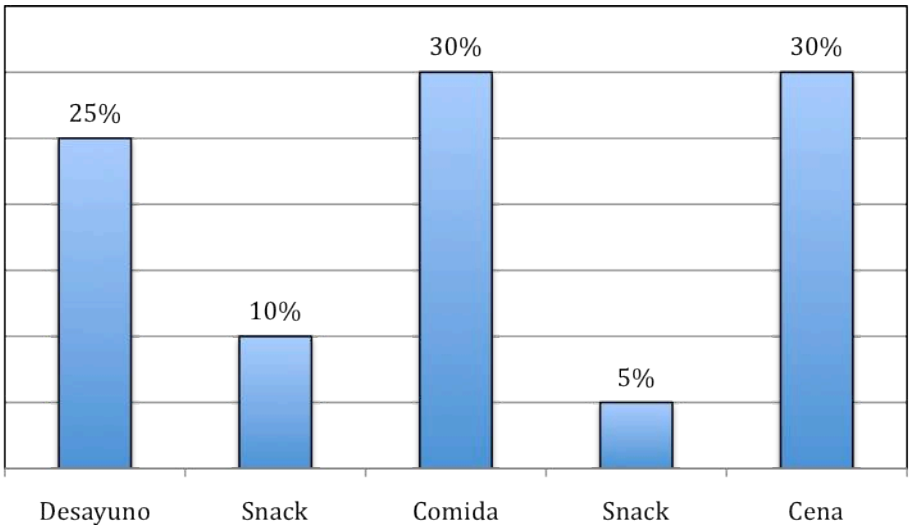
Donde “P” es el peso corporal.

3. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES SEGÚN GASTO ENERGÉTICO: (OMS, 1985)

	LIGERA	MODERADA	ALTA
HOMBRES	1,55	1,78	2,10
MUJERES	1,56	1,64	1,82

El dato que haya resultado en el punto 2, debéis multiplicarlo por la variable del punto 3, que indica el grado de actividad física que tenéis habitualmente. El resultado final, serán las kilocalorías que necesitáis en un día.

4. DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA A LO LARGO DEL DÍA



5. ¿CÓMO HA DE SER LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

✓ NUTRIENTES ENERGÉTICOS:

NOMBRE	ENERGÍA	CANTIDAD DIARIA	EJEMPLOS
Hidratos de Carbono	1 gr = 4 Kcal	60%	Frutas, verduras, arroz y pasta integrales, patatas, cereales, legumbres, etc.
Grasas	1 gr = 9 Kcal	25%	En casi todos los alimentos, especialmente aceites.
Proteínas	1 gr = 4 Kcal	15%	Carnes, huevos, pescados y productos lácteos.

✓ NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS:

- **Vitaminas Liposolubles** (A- D- E- K)
- **Vitaminas Hidrosolubles** (B- C)
- **Minerales:** son especialmente importantes:
  - Calcio (productos lácteos).
  - Hierro (carnes rojas, morcilla, lentejas).
- **Agua**
- **Fibra** (frutos secos, legumbres, frutas y verduras)

Estas recomendaciones son válidas para toda la población en general independientemente de su actividad física, por lo que se aplican tanto al deportista de élite como a una persona con una actividad sedentaria. Mediante estas proporciones se asegura el aporte de los diversos nutrientes en una

cantidad suficiente y equilibrada entre ellos. Hay que recordar que comer mucho de todo no significa alimentarse mejor, sino que hay que combinar los alimentos de la dieta de acuerdo con las proporciones antes mencionadas y sin caer en defectos ni excesos ya que en nutrición ambos son perjudiciales.

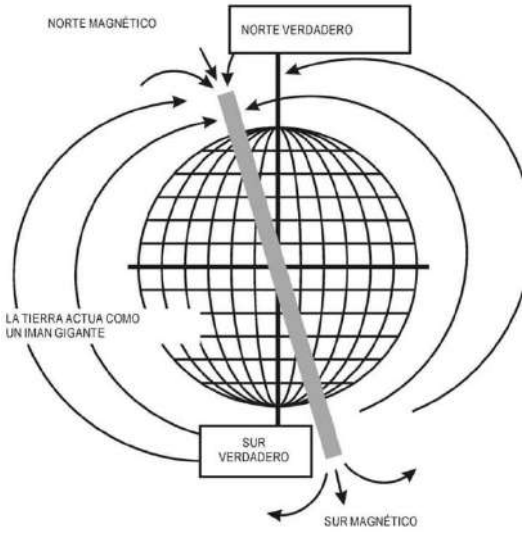


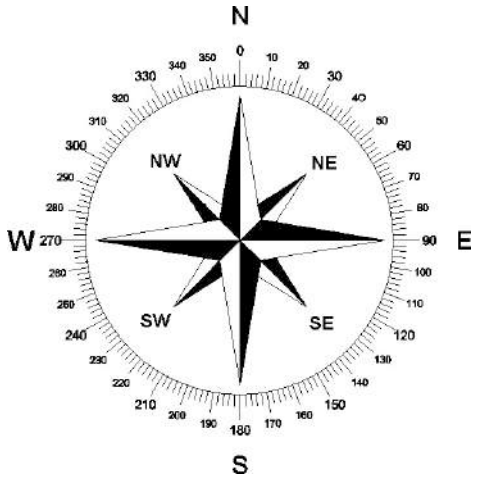
TEMA 4: ORIENTACIÓN

a) **<u>El norte magnético</u>** es el que apunta la brújula y está sujeto a variaciones por diversos factores en la tierra. Anualmente se le da una ubicación y los exploradores que quieren alcanzar el polo norte o sur magnético han de saber dónde se encuentra cada año.

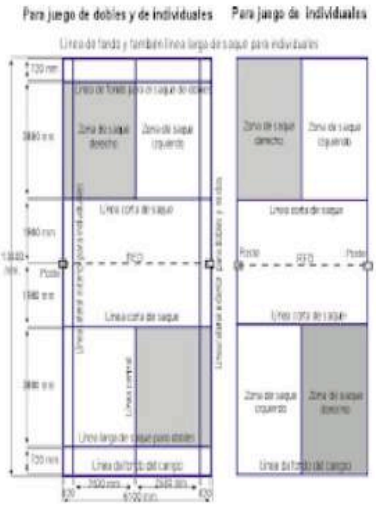
b) **<u>El norte geográfico</u>** es el norte real o verdadero, un punto no visible. Es el Norte que usa la Tierra como eje de giro.

La brújula apunta siempre al norte magnético y, si no estás muy cerca de los polos, la brújula servirá para orientarte geográficamente ya que el ángulo entre uno y otro norte es casi nulo.





BADMINTON



¿Dónde se juega?

Es un rectángulo de 13'44 m de largo por 6,10 de ancho, dividida por una red a 1'55 m de alto. En función de que el partido sea individual o de dobles, se utilizan diferentes zonas, que incluyen las líneas que las delimitan

¿Cómo se juega?

Objetivo: Hacer que el volante toque el suelo de la zona de juego contraria o que el otro jugador no pueda devolverlo

Modalidades: El partido puede ser individual (masculino o femenino), dobles (masculino o femenino) y mixtos

Duración: Al mejor de 3 sets, es decir el que gana 2 sets.

Puntuación: Cada set se juega a 21 puntos. Para ganar hay que tener diferencia de 2 puntos. Si se llega a 29, quien llegue 1º a 30 gana. El que gana el set sacará 1º en siguiente.

Se consigue punto cuando el oponente comete una "falta" o cuando el volante deje de estar en juego porque toca la superficie de la pista contraria

Cambio de lado: Al final de cada juego. Si hay tercero cambian cuando se llegue a 11 puntos.

Material: Raqueta y volante

FALTAS

- **Dos golpeos:** golpear dos veces el volante en la misma jugada
- **Saque fallido:** no tocar el volante en el saque, servir por encima de la cintura y que el volante no caiga en la zona diagonal que le corresponda
- **Tocar cuerpo:** el volante toca el cuerpo del jugador
- **Doble golpe:** dos jugadores tocan el volante simultáneamente
- **Red y pista:** tocar la red, invadir pista por encima o por debajo de la red

ACCIONES TÉCNICAS



- **Agarre de la raqueta**

Se coloca la empuñadura con el cordaje perpendicular al suelo. En esa posición se agarra la raqueta, colocando el pulgar entre el dedo índice y los demás. Esta es la llamada presa o agarre Universal.

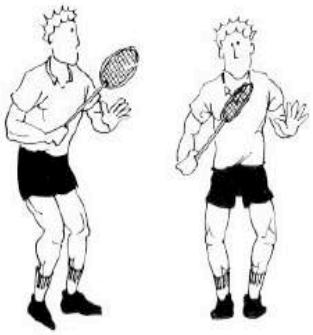
Se deben tener estas consideraciones:

a) No coger la raqueta con los dedos juntos.

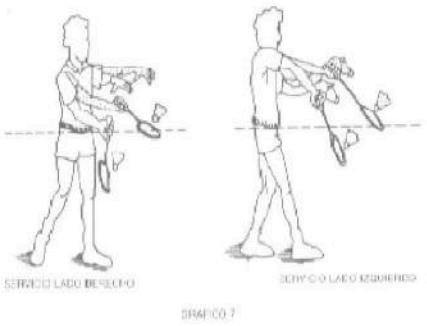
b) Cogerla firmemente, pero no demasiado apretada.

- **Posición básica**

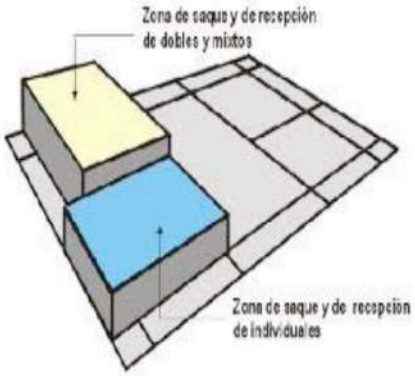
El bádminton es un deporte muy rápido; por eso es imprescindible tener los pies a la misma altura, el peso repartido entre las dos piernas, ligeramente flexionadas, el tronco inclinado hacia delante, la raqueta a la altura de los hombros, ocupando el centro de la pista para poder desplazarnos con los mínimos pasos posibles y llegar a todos los golpes



Saque o Servicio: el volante deberá estar por debajo de la cintura en el momento del golpeo. Un pie debe estar en contacto con el suelo, tanto del sacador como del receptor. No existe media. Si no golpeo el volante es falta. Las líneas son buenas.



En el **juego de individuales**: Cuando el jugador que saca tiene un número par de puntos realiza el saque desde el cuadro de saque derecho, mientras que si el número de puntos es impar lo hace desde el izquierdo. El jugador que recibe debe situarse en el cuadro de saque diagonal, ya que el saque debe ser cruzado.



En el **juego de dobles**: La puntuación funciona igual que en individual. Cada equipo dispone de un servicio, si fallan el punto saca la pareja contraria desde el lado que corresponda, según la puntuación, y siempre alternándose el saque.

En todos los casos siempre que se puntúa hay que cambiar de lado

- **Golpes básicos:** el impulso para golpear se ha de tomar con un movimiento de rotación del antebrazo, dando al volante una velocidad y la dirección final con el juego de muñeca. Hay cinco golpes básicos que se pueden ejecutar tanto de derecha como de revés:

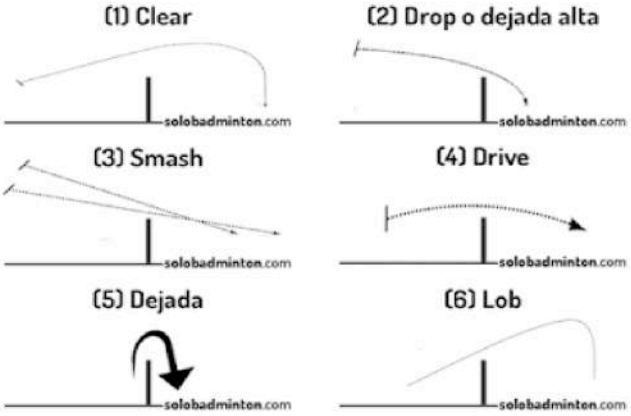
1. *El CLEAR*. Golpe que se ejecuta desde el fondo de la propia pista, buscando el fondo de la del contrario.

2. *LA DEJADA*. Golpe de precisión con el objetivo de hacer caer el volante junto a la red del campo contrario.

3. *EL GLOBO*. Golpe defensivo que se ejecuta cerca de la red y en el que se dirige el volante alto y al fondo del campo contrario.

4. *EL DRIVE*. Golpe de trayectoria larga y horizontal.

5. *EL SMASH o REMATE*. Golpe ofensivo de trayectoria descendente y rápida con el objetivo de conseguir ganar el punto.



ACCIONES TÁCTICAS

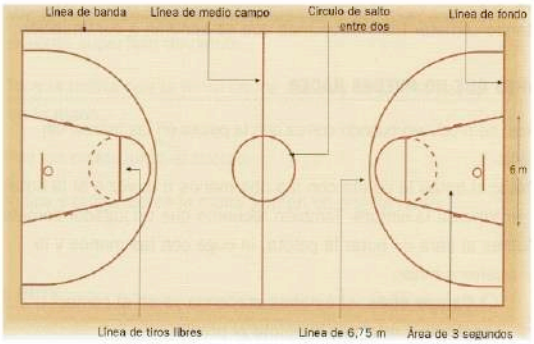
El bádminton, como deporte de oposición con tres modalidades, tiene gran número de situaciones tácticas.

En el juego de dobles se utilizan tres sistemas de juego:

- **Delante-Detrás.** Un jugador se sitúa cerca de la red y el otro más retrasado. El que está más avanzado ha de ser muy técnico y buen defensor, y el que está más atrás ha de ser potente y buen atacante.
- **En paralelo.** Los dos jugadores se sitúan en el mismo nivel, y cada uno cubre una mitad del campo. Es un sistema defensivo.
- **Mixto.** Es una combinación de los anteriores. En ataque se utiliza delante-atrás y en defensa, el paralelo.

BALONCESTO

REGLAMENTO BÁSICO



Jugadores: cada equipo está compuesto de 12 jugadores de los que 5 juegan en pista
Puntuación: cada canasta puede valer **1** punto si se convierte desde la línea de tiro libre; **2** puntos si es desde el interior de la línea de 6.75m y 3 puntos si es desde fuera de la línea de 6.75m
Duración: se juegan 4 tiempos de 10 minutos de tiempo real Las prórrogas son de 5 minutos.
Campo de juego: pista rectangular de 28 x 15 m. y porterías de 3m de ancho por 2 de largo.

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Correr botando con la pelota
- Jugar la pelota con las manos e intentar introducirla en la canasta, evitando cometer las siguientes infracciones

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- **Pasos**: se producen cuando corres con la pelota en la mano sin botarla
- **Dobles:** si botas la pelota con las dos manos a la vez o si la botas por encima de la cintura. También se cometen cuando un jugador para de botar la pelota la coge con las dos manos y vuelve a botar.
- **Campo atrás**: si estabas atacando ya en campo contrario y retornas la pelota al propio
- **5 segundos**: es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota
- **24 segundos:** el tiempo que dispone un equipo para lanzar a canasta
- **3 segundos:** cuando un jugador atacante permanece más de este tiempo en la zona
- **8 segundos:** tiempo máximo que se tiene para cruzar el campo al atacar
- **Pies**: Tocar la pelota con las piernas
- **Pisar** la línea de fondo o de banda con la pelota en la mano

Todas estas infracciones se sancionan con pérdida de balón y saca el otro equipo desde la línea de banda o fondo más cercana

FALTAS PERSONALES

Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador del otro equipo. Se sancionan con:

- Saque de la línea de banda o de fondo más cercana por parte del otro equipo
- Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta
- Tres tiros libres si el jugador estaba lanzando más allá de la línea de 6.75m
- Tiro libre adicional: si a un jugador que lanza a canasta se le realiza una falta personal y convierte el tiro.
- Cuando un jugador ha acumulado 5 faltas personales tiene que abandonar el campo y un compañero ocupa su lugar

FALTAS DE EQUIPO

Se producen cuando, en un tiempo del partido, los jugadores de un equipo totalizan 4 faltas personales. Todas las faltas que se cometan a partir de ese momento serán sancionadas con dos tiros libres

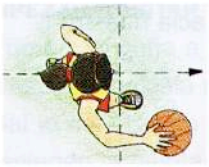
- **FALTAS ANTIDEPORTIVAS**
- Son agresiones a un contrario o faltas personales realizadas intencionadamente. Se cuentan como una falta personal al jugador. Además, se sancionan con 2 tiros libres y posesión del balón

- **FALTAS TECNICAS**
- Acciones en las que un jugador o entrenador comete una falta de respeto a contrarios o árbitros. Se cuentan como falta personal al jugador y se sanciona con 1 tiro libre (si el jugador está en la pista) o 2 tiros libres (si se señala a alguien del banquillo) y posesión de la pelota

ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS

Las acciones técnicas fundamentales que un jugador de baloncesto debe dominar son BOTAR, PASAR Y LANZAR (Tirar) A CANASTA

EL BOTE



No debes golpear la pelota con la palma de la mano, acompáñala suavemente con los dedos a la vez que estiras el brazo y la muñeca.
Exceptuando en el contraataque, no se utiliza demasiado, ya que es mucho más rápido hacer circular el balón mediante pases.
Bote de avance o bote alto: sirve para correr rápido a la canasta si no tenemos un contrario cerca.
Bota siempre al lado y delante de tu cuerpo, hasta la altura de la cintura (si no sería dobles) y ¡No mires la pelota!
Bote de protección o bote bajo: se utiliza cuando un defensor está muy cerca y nos quiere quitar la pelota.



Coloca tu cuerpo entre el defensor y la pelota. Bótala a la altura de la rodilla. ¡Cuidado! No des la espalda al defensor y a la canasta. Levanta la cabeza y mira

Cambio de mano: es el cambio de bote de una mano a otra. Nos servirá para proteger la pelota cuando botamos y también para superar al contrario en un 1x1
Hazlo siempre con un cambio brusco de dirección y de velocidad.
Aprende diferentes cambios de mano: por delante, entre las piernas, con reverso, por la espalda….

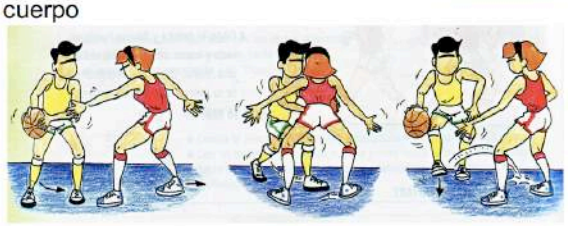
¿CÓMO EMPEZAR A BOTAR?

Se tienes un defensor muy cerca es importante saber cómo empezar a botar la pelota, para que no nos la quiten e intentar rebasar la defensa. Existen dos formas

EMPEZAR A BOTAR CON "PASO CRUZADO"

- Engaña a tu defensor desplazando tu pierna como si quisieras salir, por un lado
- Después, crúzala rápidamente hacia el lado contrario, realizando un paso bien largo.
- Sal lo más rápido posible, botando la pelota con la mano más alejada del defensor y protegiéndola con el cuerpo





EMPEZAR A BOTAR HACIA EL MISMO LADO

- Engaña a tu defensor cruzando tu pierna por delante de el
- Después, vuelve hacia atrás realizando un paso lateral muy largo y botando la pelota lejos del defensor

EL PASE

Elemento fundamental del juego de ataque con el que podemos mover la pelota por todo el terreno sin necesidad de botarla.

El pase de pecho y el picado con dos manos son los más habituales, pero aprenderemos otros:

Pase picado con una mano, se utiliza si el defensor está muy cerca y hay que pasar la pelota al compi.



- Separamos la pelota del cuerpo con un brazo para alejarla del defensor.
- Extendemos el brazo y, con un golpe de muñeca, hacemos botar la pelota en el suelo en dirección a nuestro compañero



Pase por encima de la cabeza, se realiza con las dos manos por encima de la cabeza. Lo utilizan mucho los pivots para pasar el balón después de un rebote defensivo



Pase con una mano de béisbol, sirve para enviar la pelota a grandes distancias. Se utiliza mucho en los contraataques.

- Coge la pelota y llévala hacia un lado y atrás, sujetándola con una mano.
- Impulsa fuerte el balón extendiendo brazo y muñeca.

LAS PARADAS

Es un movimiento que permite al jugador que va botando o recibe un pase detenerse. Pueden ser:



Parada en un tiempo: El jugador se apoya con los dos pies al mismo tiempo, por lo que puede elegir el pie de pivote



Parada en dos tiempo: El jugador se apoya primero con un pie y luego con el otro. En esta parada el pie de pivote es el primero que toca el suelo

EL LANZAMIENTO o TIRO

Es la acción que se utiliza para conseguir una canasta. Hay diferentes formas de hacerlo: lanzamiento fundamental, lanzamiento con entrada a canasta, lanzamiento en suspensión, etc.

Debes recordar:

- La pelota debe descansar en los dedos con la muñeca flexionada hacia atrás.
- El movimiento final debe partir de un golpe de muñeca y dedos hacia delante
- Esta acción provoca que la pelota salga dando vuelta hacia atrás sobre si misma
- Al final del lanzamiento el brazo se queda bien extendido y con la muñeca flexionada



Lanzamiento en suspensión: es el más utilizado ya que permite elevar la altura del tiro. Tiene tres fases:



1. Salto: con los dos pies, vertical y llevando la pelota en posición de tiro
2. Suspensión: instante breve en el que debes "quedarte" en el punto de máxima altura del salto
3. Lanzamiento: en la suspensión debes lanzar con la mecánica correcta del tiro

FINTAS son movimientos que tienen como objetivo engañar a los defensas. Hay varios tipos:

- **Fintas de pase:** haces creer al defensor que el pase irá dirigido hacia una dirección determinada, para cambiar bruscamente hacia otra.
- **Finta de recepción:** la utilizamos cuando un defensor nos impide recibir la pelota. Se trata de hacer un desplazamiento para hacer creer al defensor que recibimos en un lado y cambiar para recibir donde queramos.
- **Finta de tiro:** simulamos un lanzamiento a canasta realizando los movimientos de tiro para, después de la reacción del defensa, salir botando y tirar bien definitivamente

EL REBOTE

Acción técnica que consiste en coger el balón, en el caso de que no entre en la canasta después de tirar.

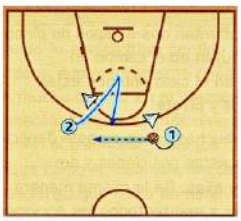
- **Rebote defensivo:** cuando el equipo contrario tira a canasta, no le debemos dejar la oportunidad de tirar otra vez. Por eso, es esencial apoderarse de la pelota antes de que lo haga el otro equipo-
- **Rebote ofensivo:** si es nuestro equipo el que tira a canasta y no la consigue, debemos procurar coger la pelota para intentar un nuevo lanzamiento

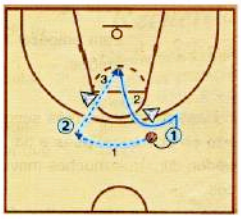
JUGANDO EN ATAQUE

DOS CONTRA DOS jugando partidos de 2x2 podrás disfrutar del baloncesto y te servirá para jugar 5x5.

Es importante no jugar demasiado juntos, como si los dos quisierais la pelota, separaos unos metros e intentar.:

¡DESMARCATE!: si tu defensor no te deja recibir la pelota, debes aprender a desmarcarte. Realiza una finta de recepción, sal corriendo hacia la canasta y luego cambia de dirección bruscamente volviendo hacia atrás para recibir sin la oposición del defensor





¡PASAR Y CORTAR!

1. Pasa la pelota a tu compañero ("pasar")
2. Haz una finta y corre hacia la canasta ("cortar") para recibir el pase de tu compañero y realizar una entrada a canasta.

BLOQUEO: Se trata de hacer una barrera al defensor de nuestro compañero, entorpeciendo su desplazamiento para que pueda entrar a canasta sin oposición:

Si no tienes la pelota colócate al lado del defensor de tu compañero con los brazos cruzados en el pecho y las piernas separadas.

Quédate como una "estatua"

Tu compi saldrá botando por tu lado aprovechando la barrera que has realizado



CINCO CONTRA CINCO

En un partido se enfrentan dos equipos de cinco, los jugadores se distribuyen en el campo en diferentes posiciones: **base, aleros y pivots.**

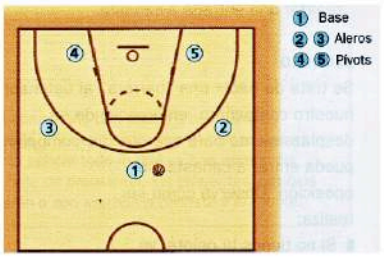
Se llama sistema a la situación de los jugadores en las diferentes posiciones. Un **sistema de ataque** es *la manera en que un equipo se organiza cuando tiene la pelota.* En un sistema de ataque cada jugador ocupa un lugar.

Vamos a ver dos sistemas de ataque:

SISTEMA 1 – 2 – 2

Es uno de los sistemas más sencillos.

- El **base** ocupa la parte central de la pista
- Los **aleros** se sitúan uno a cada lado del base, a la altura de la línea de tiro libre. Uno de los dos aleros juega muy cerca del base y le apoya. A este alero se le llama **escolta**
- Los **pivots** se sitúan en la parte baja del área de tres segundos, uno a cada lado





SISTEMA 1 – 3 – 1

Es una variante del sistema 1-2- 2. Para llevarlo a cabo, uno de los pivots se desplaza hasta la línea del tiro libre, dejando así más espacio debajo de la canasta

JUGANDO EN DEFENSA

Cuando tu equipo haya perdido la posesión de la pelota, o después de haber lanzado a canasta, automáticamente pasáis a defender. Las acciones de ataque-defensa se suceden con mucha rapidez en baloncesto

DEFENSA INDIVIDUAL: se llama así a la defensa en la que a cada jugador se le asigna el marcaje de un jugador contrario, al que sigue vaya donde vaya y al que dificulta todas sus acciones de ataque.

¿Qué tienes que hacer al empezar a defender? Cuando tu equipo haya perdido la pelota, debes correr hacia tu canasta para:

- Llegar antes que el equipo contrario y así frenar su contraataque
- Si hemos conseguido frenar el contraataque, entonces cada jugador se encarga de marcar "individualmente" al jugador que tiene asignado

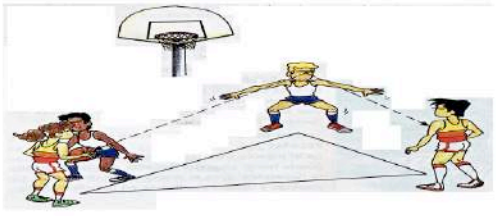
¿Debes seguir a tu atacante por toda la pista? En principio no, porque se crean muchos espacios y además supone un gran esfuerzo físico que impide seguir con normalidad el partido. Es mejor utilizar la **defensa individual a partir de media pista para atrás.**

¿Cómo defender al jugador que tiene la pelota? Es el jugador más peligroso porque nos puede meter canasta, por ello debes:



- Colocarte cerca del atacante, pero sin tocarlo, pues podrías hacer falta personal
- Debes situarte entre el y la canasta, sin dejarlo avanzar e intentando quitarle la pelota.
- Si ha parado de botar, aprovecha que sólo tiene 5 segundos para pasar o lanzar. Acércate a él y molesta cualquier acción, pero sin hacer falta personal

¿Cómo defender al jugador que no tiene la pelota? Intentando que no reciba la pelota e interceptando los pases que pueda recibir. Para ello debes aprender a realizar el **triángulo defensivo:**



Debes colocarte formando un triángulo en el que los vértices seréis tu, tu adversario y la pelota. Este triángulo será más grande cuanto más lejos esté el jugador con pelota

No pierdas de vista en ningún momento ni al jugador que defiendes ni a la pelota. ¡Apúntalos con los brazos!