

**ACCIONS**  
**TECNICOTÀCTIQUES**  
**INDIVIDUALS**  
**BÀSIQUES DEL**  
**BÀSQUET**

Material docent

*Dr. Roberto Sanchis-Sanchis*

*Dr. Alberto Encarnación-Martínez*

*Dr. Pedro Pérez-Soriano*

© 2019. València.

Roberto Sanchis-Sanchis, Alberto Encarnación-Martínez, Pedro Pérez-Soriano.

*Universitat de València.*

Accions tecnicotàctiques individuals bàsiques del bàsquet: material docent.

ISBN: 978-84-09-13055-9



Aquesta obra està subjecta a una llicència de [Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

## **La importància de la conceptualització en les matèries pràctiques del grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

Gran part de les matèries que s'imparteixen en el grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport tenen un contingut eminentment pràctic. Específicament, les matèries relacionades amb els esports tenen una nomenclatura i especificitat pròpia que doten aquestes matèries d'un caràcter i un llenguatge característic. Per això, és especialment important per al correcte desenvolupament i comprensió dels continguts d'aquestes matèries que l'alumnat compregui aquesta nomenclatura. Així, doncs, un adequat coneixement dels conceptes bàsics de l'esport en qüestió millorarà el procés d'ensenyament-aprenentatge.

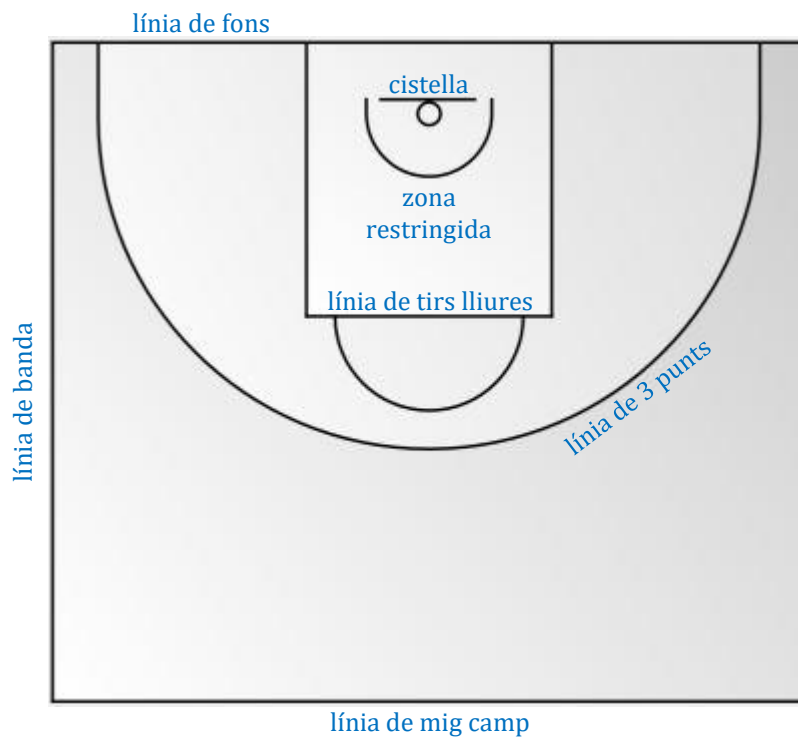
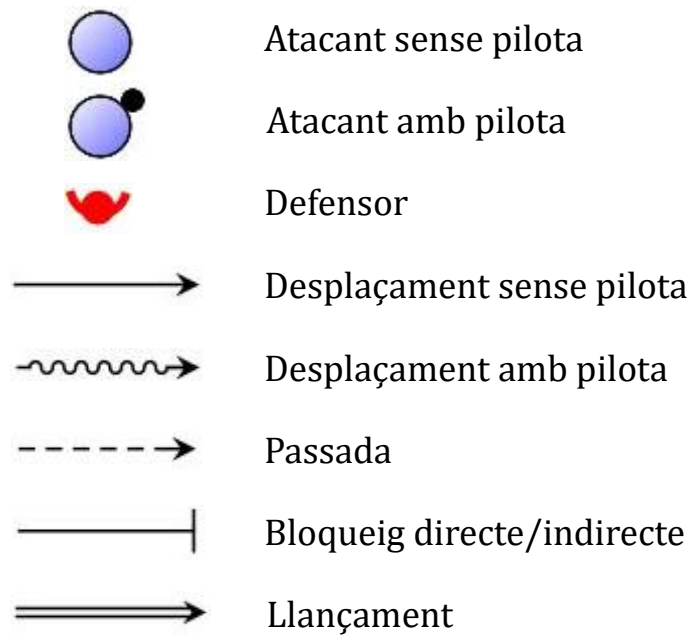
Aquest manual no pretén abordar íntegrament l'ensenyament del bàsquet, ni pretén descriure totes i cadascuna de les possibles accions que es realitzen durant el joc, sinó més aviat pretén mostrar, des d'una perspectiva àgil, senzilla i dinàmica, els conceptes bàsics sobre els quals es construeixen les accions tecnicotàctiques del bàsquet. Així, es presenten aquelles accions que, des del punt de vista dels autors del manual, haurien de servir de guia en els períodes inicials de formació/iniciació esportiva en aquest esport. És per això que al llarg d'aquestes pàgines es presenten les accions tecnicotàctiques fonamentals per a l'exercici a la pista, sobre les quals recauran en posteriors etapes de perfeccionament la construcció del joc ofensiu i defensiu.

Abans d'iniciar la lectura d'aquest manual, és important explicar què entenem per accions tecnicotàctiques. Les accions tecnicotàctiques són aquells moviments, gestos o destreses motrius, propis de l'esport, que els esportistes han d'integrar, adquirir i desenvolupar per al correcte exercici de la pràctica d'una modalitat esportiva.

Esperem que aquest material docent siga útil, no solament per a l'ensenyament i l'aprenentatge del bàsquet en l'àmbit universitari, sinó també en qualsevol altre àmbit de formació del jugador.

## Simbologia bàsica

Amb l'objectiu d'assegurar la correcta comprensió dels diagrames que apareixen en aquest document, es mostren tot seguit els principals símbols utilitzats en bàsquet, així com també el terreny de joc.



## Índex

|  |    |
|--|----|
| 1. POSICIONS OFENSIVA I DEFENSIVA BÀSICA .....           | 4  |
| 1.1. Posició de triple amenaça.....                      | 4  |
| 1.2. Posició defensiva bàsica .....                      | 4  |
| 2. ACCIONS TECNICOTÀCTIQUES INDIVIDUALS OFENSIVES .....  | 7  |
| 2.1. Bot.....  | 7  |
| 2.2. Canvi de mà .....                                   | 8  |
| 2.3. Llançament a cistella .....                         | 9  |
| 2.4. Finta .....   | 11 |
| 3. ACCIONS TECNICOTÀCTIQUES INDIVIDUALS DEFENSIVES ..... | 12 |
| 3.1. Defensa al jugador amb pilota .....                 | 12 |
| 3.2. Defensa al jugador sense pilota .....               | 12 |
| 4. BIBLIOGRAFIA.....                                     | 14 |

# 1. POSICIONS OFENSIVA I DEFENSIVA BÀSICA

## 1.1. Posició de triple amenaça

La posició de **triple amenaça** (Fig. 1) és la postura corporal que adquireix el jugador atacant amb pilota, que li permet executar de manera ràpida i eficient les tres accions tecnicotàctiques ofensives principals: llançament, bot i passada. Les principals característiques d'aquesta posició són:

- Peus separats a l'alçada dels muscles aproximadament (bona base de sustentació que permet moure's amb rapidesa).
- Cames semiflexionades.
- Pilota agafada amb les dues mans, protegida, i en una situació còmoda que permeti passar, llançar o iniciar el bot ràpidament.
- En general, tot el cos ha d'estar orientat a l'anella (si no, es perd l'opció del llançament).



Fig. 1. Posició de triple amenaça.

## 1.2. Posició defensiva bàsica

La **posició defensiva bàsica** (Fig. 2) és la postura corporal que adopta el defensor i que li permet la major capacitat de reacció possible davant qualsevol acció de l'atacant. Les principals característiques d'aquesta posició són:

- Peus separats a l'alçada dels muscles aproximadament (bona base de sustentació).
- Cames flexionades.
- Centre de gravetat baix (que li permet rapidesa en els desplaçaments).
- Braços lleugerament flexionats, amb colzes separats del cos, i mans actives (palmells cap al defensor).



Fig. 2. Posició defensiva bàsica.

Els **desplaçaments defensius** són els moviments realitzats pel defensor en una direcció que impedeixen, o almenys dificulten, el progrés de l'atacant, tractant de mantenir la posició defensiva bàsica. Cal que siguin ràpids, coordinats i amb voluntat d'anticipació.

Segons la direcció en què es mou el defensor, el desplaçament defensiu pot ser (Martín León i Jordana Dot, 2011):

- Lateral: El jugador es desplaça lateralment, avançant en primer lloc el peu més pròxim a la direcció desitjada. És el tipus de desplaçament defensiu bàsic i més utilitzat. (Fig. 3)



Fig. 3. Desplaçament defensiu lateral.

- Vertical: El jugador es desplaça verticalment (cap endavant o cap endarrere), avançant en primer lloc el peu més pròxim a la direcció desitjada. Aquest desplaçament també se sol denominar “*pas d'esgrima*”. (Fig. 4)



Fig. 4. Desplaçament defensiu vertical.

- Pas de caiguda: El jugador carrega el pes del cos sobre el peu endarrerit i, fent pivot sobre aquest peu, endarrereix el peu avançat per tornar a la posició bàsica correcta. (Fig. 5)



Fig. 5. Pas de caiguda.



## 2. ACCIONS TECNICOTÀCTIQUES INDIVIDUALS OFENSIVES

### 2.1. Bot

El **bot** (també conegut com a *dribbling*) és l'acció mitjançant la qual un jugador atacant, aturat o desplaçant-se, impulsa la pilota amb una mà contra terra de manera continuada, amb l'objectiu de mantenir la possessió de la pilota.

Hi ha 4 tipus de bot (Martín León i Jordana Dot, 2011):

- De progressió: és un bot de mitja alçada, pràcticament vertical i prop del cos, que permet desplaçar-se pel camp quan no hi ha cap defensor a prop i quan no hi ha intenció de jugar ràpid. (Fig. 6)

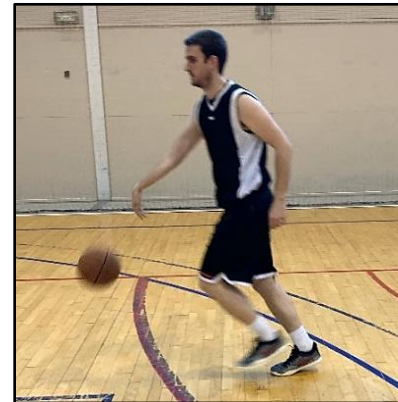


Fig. 6. Bot de progressió.

- De velocitat: és un bot de mitja alçada, cap endavant i llarg, que permet desplaçar-se ràpidament pel terreny de joc. Se sol utilitzar quan no hi ha oposició defensiva i/o per desfer-se del marcatge d'un defensor mitjançant un canvi de ritme sobtat. (Fig. 7)



Fig. 7. Bot de velocitat.

- De protecció: és un bot baix i vertical, interposant el cos entre el defensor i la pilota, que permet mantenir la possessió quan aquest està pressionant. El desplaçament és lent o nul. (Fig. 8)



Fig. 8. Bot de protecció.

- De penetració: és un bot baix i ràpid que s'utilitza quan hi ha un defensor a prop amb intenció de robar la pilota. Igual que el bot de protecció, el cos s'interposa entre el defensor i la pilota amb l'objectiu de mantenir la possessió. Es pot dir que es tracta d'una barreja entre el bot de progressió i el de protecció, però amb un desplaçament més ràpid.

## 2.2. Canvi de mà

El **canvi de mà** és l'acció mitjançant la qual la pilota passa d'una mà a l'altra, botant prèviament a terra per evitar cometre una infracció reglamentària.

Quan l'objectiu del canvi de mà és aconseguir un avantatge sobre el defensor, aquest ha d'anar acompanyat d'un canvi de direcció (trajectòria) i de ritme (acceleració/desacceleració ràpida).

Els canvis de mà bàsics i més utilitzats són (Martín León i Jordana Dot, 2011):

- Per davant: el canvi de mà es produeix per davant del cos. (Fig. 9)
- Per darrere: el canvi de mà es produeix per darrere del cos. (Fig. 10)
- Entre les cames: el bot necessari perquè la pilota canvie de mà es produeix sota les cames. (Fig. 11)
- De revers: el canvi de mà es produeix al mateix temps que el jugador fa un gir sobre l'eix vertical. (Fig. 12)



Fig. 9. Canvi de mà per davant.



Fig. 10. Canvi de mà per darrere.



Fig. 11. Canvi de mà entre les cames.



Fig. 12. Canvi de mà de revers.

### 2.3. Llançament a cistella

El **llançament a cistella** és l'acció mitjançant la qual s'impulsa la pilota cap a l'anella, amb una o dues mans, amb la intenció d'anotar/encistellar, és a dir, que la pilota traspasse l'anella de l'equip contrari, objectiu principal d'aquest esport.

Els principals tipus de llançament a cistella són (Martín León i Jordana Dot, 2011):

- En estàtic: El llançament s'inicia des de una posició aturada, és a dir, amb els dos peus a terra. La mà de tir ha d'estar oberta, amb una extensió de canell, i la pilota ha de descansar sobre els dits. Tant els muscles com el colze del braç de llançament i els peus han d'estar orientats cap a l'anella, mantenint la mirada en aquesta. Cal fer un "colp de canell" cap endavant (flexió) dirigint la pilota cap a

la cistella. L'altra mà es col·loca al lateral de la pilota, amb els dits apuntant cap a dalt. (Fig. 13)



Fig. 13. Llançament en estàtic.

- En carrera, també conegut com a entrada a cistella. En aquest tipus de llançaments el jugador s'acosta a la cistella botant la pilota, de manera que, quan hi és a prop, agafa la pilota amb les dues mans i inicia dues passes d'entrada per acabar amb un llançament...
  - ~ Normal o per damunt del cap: Mans i braços realitzen els mateixos moviments que un llançament en estàtic. (Fig. 14)
  - ~ En safata: S'agafa la pilota amb les dues mans i es porta a l'alçada del pit; després es fa una extensió completa del braç de llançament cap a dalt per tal d'acostar-se tant com siga possible a l'anella. Al mateix temps que s'estén el braç, s'ha de fer una rotació (supinació) de la mà de llançament perquè la pilota descansa sobre el palmell, que l'aguantarà per sota; llavors ja només cal un colp de dits per alçar-la. (Fig. 15)



Fig. 14. Llançament en carrera normal.



Fig. 15. Llançament en carrera en safata.

## 2.4. Finta

La **finta** és l'acció mitjançant la qual se simula un gest tècnic, que no s'acaba d'executar completament, amb l'objectiu d'enganyar el defensor, de manera que, una vegada reaccione a l'engany, l'atacant pugui portar a terme l'acció tecnicotàctica que realment vol executar. Es tracta, doncs, de donar indicis falsos al defensor.

Segons l'acció que es pretén simular, hi ha els tipus de fintes següents (Martín León i Jordana Dot, 2011):

- De llançament: Simular un llançament.
- D'eixida: Simular l'eixida amb bot en una direcció.
- De passada: Simular una passada.

### 3. ACCIONS TECNICOTÀCTIQUES INDIVIDUALS DEFENSIVES

#### 3.1. Defensa al jugador amb pilota

La **defensa al jugador amb pilota** és el conjunt d'accions que realitza el jugador que defensa l'atacant amb possessió de la pilota per mirar d'orientar els seus moviments cap a situacions més avantatjoses per a la defensa, és a dir, per tractar de dificultar la seua progressió. El defensor ha de col·locar-se entre el jugador amb pilota i la cistella. (Fig. 16)

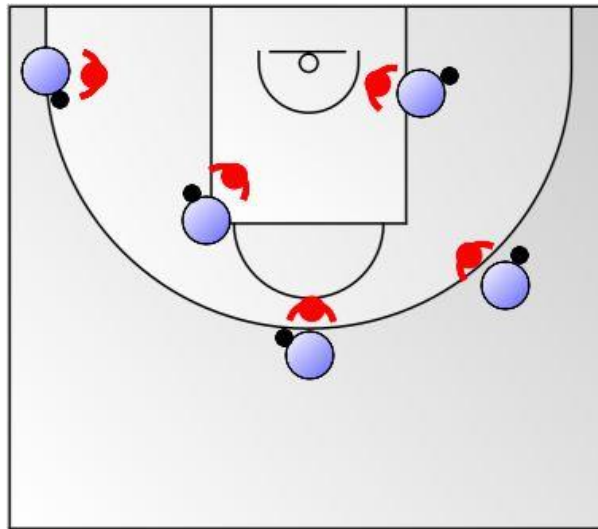


Fig. 16. Exemples de defensa al jugador amb pilota.

#### 3.2. Defensa al jugador sense pilota

La **defensa al jugador sense pilota** és el conjunt d'accions que realitza el jugador que defensa un atacant sense pilota per mirar d'orientar els seus moviments cap a situacions més avantatjoses per a la defensa, tractant d'evitar que reba la pilota o, si més no, que ho faça en la situació menys perillosa possible.

Per entendre la col·locació del defensor respecte a la pilota i a la cistella cal introduir dos conceptes relacionats amb l'organització del terreny de joc. Així, si es divideix el camp mitjançant la línia anella-anella (línia imaginària que uneix ambdues anelles), el jugador pot estar en (Martín León i Jordana Dot, 2011):

- **Costat fort:** en el qual es troba el jugador amb pilota. Si el defensor es troba en aquest costat, ha de tractar que el jugador que defensa no reba la pilota, col·locant-se entre aquesta i l'atacant, i donant l'esquena a la cistella. (Fig. 17)

L'acció de defensar la línia imaginària que uneix el passador amb el receptor es diu "*defensa de la línia de passada*".

- **Costat d'ajuda (o dèbil):** en el qual no es troba el jugador amb pilota. Si el defensor es troba en aquest costat, ha d'allunyar-se del jugador que defensa i acostar-se a la cistella (el que es coneix com a "*flotar*"), formant un triangle entre la pilota i el seu atacant, de manera que se situe en un lloc on pugui ajudar els companys si és necessari, però també pugui tenir controlat el seu atacant. Aquesta situació s'ha de controlar i rectificar contínuament en funció del lloc on es trobe la pilota. (Fig. 17)

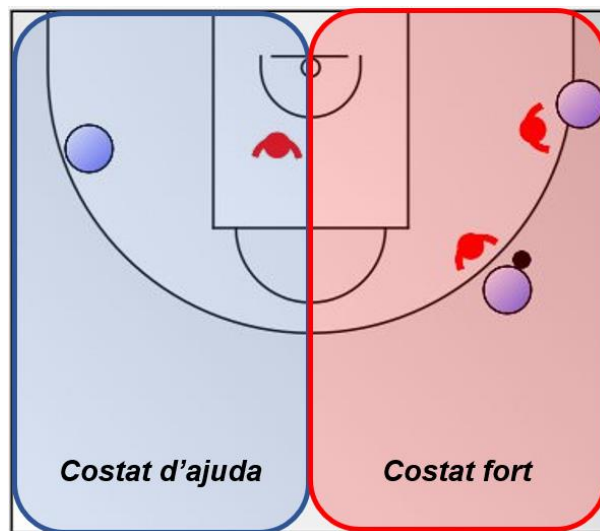


Fig. 17. Costat fort i costat d'ajuda.

## 4. BIBLIOGRAFIA

- Goldstein, S. (2008). *The Basketball Coach's Bible (2nd ed.)*. Philadelphia, PA: Golden Aura Publishing.
- Goodson, R. (2016). *Basketball essentials*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jordana Dot, R., i Martín León, M. (2012). *Formación del jugador de baloncesto: Nivel 2*. Madrid: Editorial FEB.
- Martín León, M., i Jordana Dot, R. (2011). *Formación del jugador de baloncesto: Nivel 1*. Madrid: Editorial FEB.
- Montero Seoane, A. (2018). *Didáctica del baloncesto*. Badalona: Paidotribo.
- Ortega Vila, G., i Sánchez Jiménez, A.C. (2009). *Táctica y Técnica en la Iniciación al Baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.
- Showalter, D. (2012). *Coaching Youth Basketball (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Torres Martín, C. (2006). *La formación del educador deportivo en baloncesto: Bloque específico Nivel 1*. Sevilla: Wanceulen.
- Wissel, H. (2012). *Basketball: steps to success (3rd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

### *Agraïments*

*A Héctor GC, Carles TA, i Àlex MA, per la seua col·laboració en les fotografies.*