

INDICE

Introducción	
Capítulo I.- Historia del Baloncesto	17
<ul style="list-style-type: none"> • El tachtli • El ChichénItzá • El Popol – Gum • El Jarpastum • El Chuliack • El Korf – Ball • El Caldero • El Pato 	
Introducción al Baloncesto en Colombia	
Evolución técnico táctica y reglamentaria	
Capítulo II.- Test de Destreza Deportiva en Baloncesto	41
Test de capacidades físicas	44
<ul style="list-style-type: none"> • Deten: Salto vertical • Lowa 	
Test de Habilidades Técnicas	46
<ul style="list-style-type: none"> • Control del balón • Pases • Pase en desplazamiento • Pase rápido • Dribling de conducción • Drible en Slalom • Lanzamiento • Lanzamiento próximo a una esquina • Canasteo de media distancia • Tiro debajo del aro • Lanzamiento con oposición 	
Capítulo III.- El Calentamiento en el Baloncesto	53
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general • Calentamiento específico 	
Ejercicios de Calentamiento Adaptados al Baloncesto	56
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios Atlético – Gimnásticos • Juegos • Ejercicios de flexo elasticidad 	
Capítulo IV.- Metodología para el Entrenamiento de los Fundamentos Técnico – Tácticos en el Baloncesto	66
Capítulo V.- Juegos Predeportivos	71
Capítulo VI.- Fundamentos Técnicos	77
Fundamentos Técnicos Ofensivos	80
Juego sin balón	80
* Posición básica	
Salidas	82
<ul style="list-style-type: none"> • Salidas sin balón • Salida abierta o directa • Salida cruzada 	

<ul style="list-style-type: none"> • Salidas con balón • Directas • Cruzadas • De reverso 	
Detenciones	83
<ul style="list-style-type: none"> • Detención en un tiempo • Detención en dos tiempos 	
Pivotes	85
<ul style="list-style-type: none"> • Pivota anterior • Interior • Exterior • Pivote posterior o reverso 	
Cambio del ritmo	92
Manejo del balón	94
<ul style="list-style-type: none"> • Agarre del balón • Baloncesto básico 	
Dribling	96
<ul style="list-style-type: none"> • Dribling de avance o velocidad • Dribling de protección • Dribling y cambios de ritmo • Dribling y Cambios de dirección y mano • Cambio de dirección de frente • Cambio de dirección con drible entre las piernas • Cambio de mano por delante entre las piernas • Cambio de dirección con giro • Cambio de dirección por la espalda 	
Recepción y Pase	110
<ul style="list-style-type: none"> • Pase • Pase de pecho • Pase picado • Pase por encima de la cabeza • Pase de Béisbol • Pase de entrega • Pase después de Dribling 	
Recepción	114
<ul style="list-style-type: none"> • Recepción de frente • Recepción lateral 	
lanzamiento	129
<ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento desde posición estática • Lanzamiento con penetración hacia el cesto: Doble ritmo • Lanzamiento en suspensión: Sostenido • Lanzamiento de Gancho 	
Rebote	141
Bloqueo	142
<ul style="list-style-type: none"> • Giro hacia delante • Giro hacia atrás • Métodos para escapar de ese bloqueo 	

<ul style="list-style-type: none"> • Corte recto • Finta de salida • Giro • Paso atrás 	
Fintas	150
<ul style="list-style-type: none"> • Finta de Dribling • Finta de salida en dribling • Finta de salida en reverso • Finta de salida con amago de reverso • Finta de cambio de dirección • Finta de recepción • Finta de recepción sencilla • Finta de recepción con autobloqueo • Finta de recepción con reverso • Finta de pase • Finta de lanzamiento 	
Fundamentos Técnicos Defensivos	158
* Posición básica defensiva	
Desplazamiento Defensivos	159
<ul style="list-style-type: none"> • Paso lateral (deslizamiento) • Paso atrás (paso de caída) • Paso de ataque y retirada 	
Marcación del Jugador Atacante	161
<ul style="list-style-type: none"> • Marcación del jugador que tiene el balón • Marcación de jugador que no tiene el balón • Interceptación de balón 	
Capitulo VIII.- Acciones Reciprocas de Dos o Mas Jugadores acciones Reciprocas de de dos o mas Jugadores al Ataque	169
Pase y corte	
<ul style="list-style-type: none"> • Corte interno • Corte a la canasta • Corte de poste • Reemplazo de uno mismo 	
Pantallas	173
<ul style="list-style-type: none"> • Pantalla directa o al balón • Pantalla indirecta o al jugador • Pantalla exterior • Pantalla interior • Pantalla en movimiento • Pantalla doble • Opciones para cortar por una pantalla • Escapada • Corte frontal • Corte puerta atrás • Retirada 	
Acciones Reciprocas de dos o mas Jugadores a la Defensa	182
<ul style="list-style-type: none"> • Pasar a la parte superior 	

<ul style="list-style-type: none"> • Deslizarse • Cambio de adversario • Presionar 	
Capitulo VIII.- Fundamentos Tácticos	185
Sistema defensivos	189
Defensa individual	191
* Defensa personal flotada	
Defensa de Zona	196
<ul style="list-style-type: none"> • 2-1-2 • 2-2-3 • 3-3-2 • 1-2-2 • 2-2-1 • 1-3-1 	
Modalidades de las variantes de Zona	200
<ul style="list-style-type: none"> • Defensa movible o de ajuste • Defensa en línea de pases • Defensa de enfrentamiento • Defensa de trampa 	
Defensa Combinada	204
<ul style="list-style-type: none"> • Caja y uno • Diamante y uno • Triángulo y dos 	
Defensa Presionante (PRESSING)	207
<ul style="list-style-type: none"> • Personal • Defensa personal de media cancha • Defensa personal de presión de $\frac{3}{4}$ de cancha • Defensa personal de presión de toda la cancha • Zonal 	
Sistemas Ofensivos	216
Contraataque	217
<ul style="list-style-type: none"> • Salida rápida cruzada • Salida con pase largo 	
Ofensiva contra Defensa Individual	224
<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre ofensivo • Ataque de pases (Passing - game) • Cruces o ataque con ocho • Ofensiva triple poste 2-3 • Ofensiva triple poste 1-3-1 • Ofensiva continuada 	
Ofensiva contra Zona	232
<ul style="list-style-type: none"> • 3-1-1 • 2-3 • 2-2 • 1-2-2 • 1-3-1 • 2-2-1 	

<ul style="list-style-type: none"> • 1-4 • Formas de ataque • Ataque estático o estacionario • Ataque con rotación o movimiento • Ataque utilizando pantallas 	
Ofensiva contra defensa combinada	247
Ofensiva contra defensa presionante	248
<ul style="list-style-type: none"> • Ofensiva contra presión personal • Ofensiva contra presión de zona 	
Capitulo IX.- Preparación Física	251
<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • Fuerza • Potencia • Flexo elasticidad 	
Capitulo X.- Posición de los Jugadores	267
<ul style="list-style-type: none"> • Jugadores interiores • Jugadores exteriores • Manejadores de balón 	
Capitulo XI.- Reglamento Simplificado del Juego	273
<ul style="list-style-type: none"> • Terreno de juego • El balón • Los jueces • Equipos • Tiempo de juego • Inicio de partido • Puntuación • Sustitución de jugadores • Violaciones • Violaciones por retención de balón • Violaciones de tiempo • Faltas • Sanciones a las faltas • Planilla de juego 	
Capitulo XII. Minibaloncesto	283
Glosario	289
Cuadro general de las tareas motoras sugeridas	295
<ul style="list-style-type: none"> • Cuadro de resultados • Juegos olímpicos 	297
Bibliografía V	300