

## INDICE

<b>Dedicatoria</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Simbología</b> <b>Introducción</b>	1
<b>Primera parte</b> <b>Fundamentos técnicos de la ofensiva individual</b>	5
<b>Capítulo I. Movimientos básicos de la ofensiva</b>	
1.1. el balance del cuerpo	7
1.2. el trabajo de los pies	
1.2.1. carreras y desplazamientos	9
1.2.2. paradas	11
1.2.2.1. parada de un tiempo	12
1.2.2.2. parada de dos tiempos	13
1.2.3. pivotes y giros	14
1.2.3.1. pivoteo hacia adentro	
1.2.3.2. pivoteo hacia fuera	
1.2.3.3. pivoteo hacia atrás	16
1.2.3.4. Pivoteo hacia delante	
1.2.3.5. pivoteo en reverso	17
1.2.4. fintas y cambios	18
1.2.4.1. cambios de dirección	19
1.2.4.2. cambios de velocidad y cambios de ritmo	21
1.2.5. arrancadas o salidas	22
1.3. manejo del balón	23
1.4. Orientaciones generales sobre los movimientos básicos de ofensiva	26
1.5. Ejercicios básicos para el desarrollo de los movimientos	27
<b>Capítulo II. Pasar y recibir</b>	
2.1. el pase	33
2.2. la recepción del pase	36
2.3. sincronización y canales del pase	38
2.4. tipos de pase	
2.4.1. pase desde el pecho	39
2.4.2. pase de pique con dos manos	40
2.4.3. pase con dos manos sobre la cabeza	42
2.4.4. pase de béisbol	43
2.4.5. pase de gancho	44
2.4.6. pase por arriba del hombro con una y dos manos	45
2.4.7. pase desde la cadera	47
2.4.8. pase en globo	48
2.4.9. pase por detrás	49
2.4.10. pase mano a mano	
2.4.11. pase con palmeo	50
2.4.12. pase en suspensión	51
2.4.13. pase desde el drible	52
2.5. Orientaciones generales sobre los pases	53
2.6. Ejercicios básicos para los pases	54
<b>Capítulo III. El drible</b>	65

3.1. generalidades	
3.2. aspectos básicos de la técnica del drible	
3.3. uso del drible	68
3.4. tipos de drible	
3.4.1. drible preparatorio	69
3.4.2. drible de protección	70
3.4.3. drible de velocidad	71
3.4.4. drible extendido	72
3.4.5. drible con cambio de mano	73
3.4.6. drible con cambio de dirección	
3.4.6.1. drible, paso cruzado y cambio de dirección	74
3.4.6.2. drible por detrás y cambio de dirección	75
3.4.6.3. drible entre piernas y cambio de dirección	
3.4.6.4. drible con giro y cambio de dirección	76
3.4.7. drible con cambio de ritmo	77
3.5. orientaciones generales sobre el drible	78
3.6. ejercicios básicos del drible	79
<b>Capítulo IV. Lanzamientos</b>	
4.1. preparación y condiciones previas	91
4.2. algunos rasgos psicológicos de los lanzamientos	94
4.3. aspectos básicos de la técnica de los lanzamientos	
4.3.1. como sostener el balón	97
4.3.2. equilibrio	
4.3.3. visión	98
4.3.4. dar efecto al balón	
4.3.5. altura del balón	99
4.3.6. seguimiento al lanzar	
4.3.7. movimientos del cuerpo	
4.4. tipos de lanzamiento	100
4.4.1. lanzamiento en bandeja	
4.4.1. los lanzamientos estacionarios	
4.4.2. lanzamiento estacionario con una mano	105
4.4.2.2. el tiro libre	108
4.4.2.3. lanzamiento estacionario con dos manos desde el pecho	109
4.4.2.4. lanzamiento estacionario con dos manos sobre la cabeza	110
4.4.3. lanzamiento en suspensión	111
4.4.4. lanzamiento en gancho	114
4.5. orientaciones generales sobre los lanzamientos	117
4.6. ejercicios básicos de lanzamientos	118
<b>Capítulo V. Las habilidades con el balón</b>	131
5.1. habilidades generales	
5.1.1. finta de lanzamiento	
5.1.2. finta de lanzamiento y penetración	132
5.1.3. finta de penetración y lanzamiento	
5.1.4. paso cruzado	
5.1.5. giro y penetración	
5.1.6. parar y lanzar	
5.1.7. finta de pase	
5.1.8. finta de drible	133

5.1.9. combinación de las habilidades	
5.2. las habilidades en posiciones específicas	
5.2.1. piloto	134
5.2.2. alero	
5.2.3. centro o poste	135
<b>Capítulo VI. Moviéndose sin balón</b>	137
6.1. generalidades	138
6.2. demarcación	139
6.2.1. centro o poste	140
6.2.2. piloto	
6.2.3. aleros	141
6.3. cortes o cortadas	
6.3.1. corte en “v”	142
6.3.2. corte en “l”	
6.3.3. corte en reverso o por detrás	144
6.3.4. corte por delante	
6.3.5. corte directo	145
6.4. Cortinas	146
6.4.1. cortina lateral	148
6.4.2. cortina por detrás	
6.4.3. cortina por delante	149
6.4.4. doble cortina	
6.4.5. cortina del jugador con balón	150
6.4.6. cortina y rol	151
<b>Segunda parte</b>	
<b>Fundamentos técnicos de la defensa individual</b>	153
<b>Capítulo VII. Aspectos básicos de la defensa</b>	155
7.1. cualidades mentales en la defensa	157
7.2. posición defensiva	160
7.3. ubicación en la defensa individual	161
7.4. trabajo en los pies	
7.4.1. deslizamiento	162
7.4.2. correr	
7.4.3. retroceder	163
7.4.4. combinaciones	
7.4.5. la posición de los pies	164
<b>Capítulo VIII. Defensa al jugador con balón</b>	
8.1. defensa del perímetro	167
8.1.1. defensa en posiciones específicas	
8.1.2. defensa cuando se recibe el pase	168
8.1.3. defensa del driblador	170
8.1.4. defensa al detenerse el drible	171
8.2. defensa en la zona restrictiva	172
<b>Capítulo IX. Defensa jugador sin balón</b>	173
9.1. lado fuerte y lado débil de la cancha	
9.2. ley de los pasos	174
9.3. técnica de negar el pase	176
9.4. técnica de abrir el balón	
9.4.1. defensa del piloto	180

9.4.2. defensa del alero	181
9.5. defensa en la zona restrictiva	
9.5.1. transición defensiva del perímetro al poste	182
9.5.1.1. movimientos defensivos en la transición del perímetro al poste	
9.5.1.2. movimientos defensivos ante el drible o pase	183
9.5.2. defensa del poste	
9.5.2.1. defensa del poste alto	184
9.5.2.2. defensa del poste medio	186
9.5.2.3. defensa del poste bajo	187
<b>Capítulo X. Habilidades, orientaciones y ejercicios defensivos</b>	
10.1. las habilidades defensivas	191
10.1.1 fintas defensivas	192
10.1.2. golpe defensivo por detrás	
10.1.3. maniobra contra cortina	193
10.1.4. obstaculización de lanzamiento en suspensión	
10.1.5. marcaje para dirigir al driblador	
10.1.6. ayuda defensiva	194
10.2. defensa de la cortina	
10.2.1. luchar contra la cortina	195
10.2.2. técnica del deslizamiento	
10.2.3. abrir hacia la cortina	196
10.2.4. seguir el balón	
10.2.5. saltar hacia el pase	197
10.2.6. cambio de marca	198
10.2.7. saltar sobre el driblador	
10.2.8. anticipar la cortina	199
10.2.9. defensa del cuarto hombre	
10.2.10. defensa del drible hacia la cortina	
10.3. orientaciones generales sobre la defensa	200
10.4. ejercicios básicos de la defensa	202
<b>Tercera parte</b>	213
<b>El rebote</b>	
<b>Capítulo XI. Principios generales del rebote</b>	215
11.1. ubicación	
11.2. posición	216
11.3. impulso y caída	
11.4. coordinación del tiempo de salto	217
11.5. perseverancia	218
<b>Capítulo XII. El rebote defensivo</b>	219
12.1. el bloqueo del oponente	220
12.2. ajustarse al balón	221
<b>Capítulo XIII. El rebote ofensivo</b>	223
13.1. el rol	224
13.2. dar un paso y adelantar en la misma dirección	
13.3. dar un paso y adelantar en la otra dirección	225
13.4. ejercicios básicos del rebote	
<b>Bibliografía</b>	231