
EL PASE

1. IMPORTANCIA

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ello es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados.

En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase suponen dos puntos en contra"

2. MANEJO DE BALON

Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su "herramienta de trabajo" con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo. Es fundamental pues, familiarizar al jugador con una serie de sensaciones respecto al peso, dimensión, tacto y evoluciones del balón, decisivo en el desarrollo de las siguientes etapas: pase, tiro, etc.

Es muy importante el hecho de no mirar el balón mientras se maneja.

Podemos decir que el manejo del balón, como tal, no es un fundamento concreto propiamente dicho, sino una gama de ejercicios que permiten al jugador dominar absolutamente el balón y que le permite el correcto desarrollo de su aprendizaje.

3. VIRTUDES DEL PASADOR

CONCENTRACION. Otra vez sale el tema. Puede que sin ella no sea posible la práctica del baloncesto, por lo menos una buena práctica. Para hacer un buen pase (y para todo lo demás) es preciso tener una buena concentración en lo que se está haciendo, hay que estar en el partido y conocer las ventajas y dificultades propias y de los rivales. Podemos observar a menudo pases que se dan de manera "automática", sin tener en cuenta que existen unos defensas dispuestos a todo con tal de fastidiarnos, lo que conduce inevitablemente a pérdidas de balón. Consigamos una buena concentración en los entrenamientos y tendremos mucho ganado.

CUANDO Y COMO. Es preciso saber cuando y como se debe pasar, el momento exacto de ejecución, y, además, el modo de hacerlo, y, por si fuera poco, decidirlo y ejecutarlo

rápidamente so pena de que la opción decidida ya no sea la adecuada.

ELECCION DEL PASE CORRECTO. En ese brevísimo espacio de tiempo hay que ser capaz de elegir el tipo de pase con el que obtener los mejores resultados.

TECNICA CORRECTA. Hay que dominar la técnica correcta de cada tipo de pase.

Todos estos puntos nos proporcionarán la **SEGURIDAD** y **CONFIANZA** imprescindibles para ejecutar un buen pase.

4. CARACTERISTICAS COMUNES DE LOS PASES

Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones)

El último toque debe ser con los dedos. A veces se usarán fintas y/o pivotes.

Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.

Ha de ser preciso. Evitar mirar el pase. Pasar preferentemente con los pies en el suelo. De este modo podremos "arrepentirnos" y no dar el pase sin cometer violación. Buscar buenos ángulos de pase.

Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

5. CLASES DE PASE

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

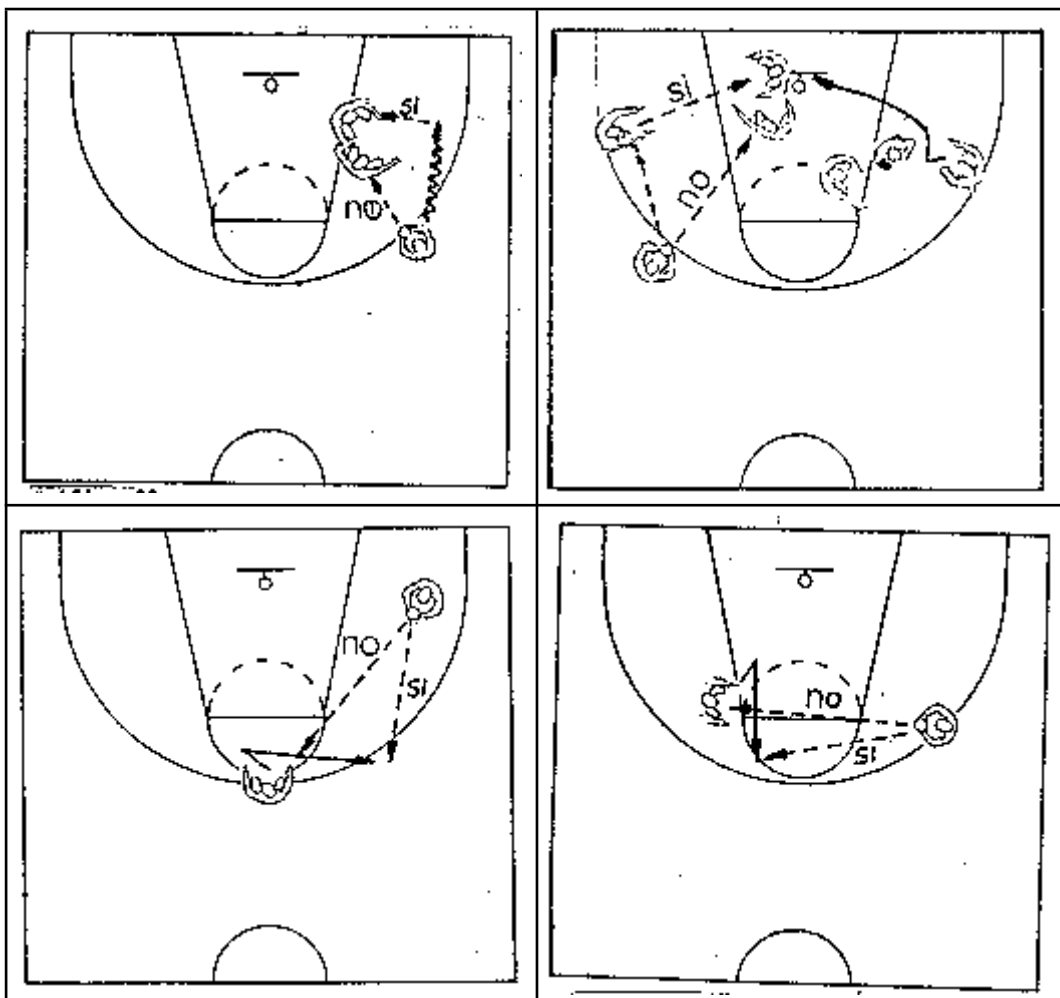
CON DOS MANOS: De pecho. Picado. De entrega. Sobre la cabeza.

CON UNA MANO: De pecho. Picado. Después de bote. De béisbol. Por la espalda.

OTROS: Pases al pivot. Primer pase de contraataque.

6. ANGULO DE PASE

Es, tal vez, el detalle que más se debe cuidar en el pase. Si entre el receptor y el pasador no existe ningún defensor decimos que hay un buen ángulo de pase (Gráfico). En otras ocasiones el ángulo de pase lo buscaremos dependiendo de la trayectoria del receptor (Gráfico), y en otras será el receptor el que tenga que buscar ese ángulo (Gráfico). Hemos de cuidar que el defensor tenga las menos opciones posibles de interceptar el pase.



7. PASES ENTRE JUGADORES ESTATICOS Y EN MOVIMIENTO

Podemos distinguir dos casos fundamentalmente:

Receptor parado. En este caso el pase irá donde lo pida el receptor con sus manos y en todo caso alejado del defensor. Dependiendo de la forma de pedir el balón hemos de usar un tipo de pase u otro. Si las palmas de la mano están abiertas dando el frente al balón, usaremos un pase de pecho o sobre la cabeza; si las palmas miran hacia el suelo usaremos cualquier pase picado. El pase ha de ser al preciso punto donde el receptor nos pida el balón.

Receptor en movimiento. El pase irá adelantado en la dirección que lleve el receptor, calculando su velocidad para que no deba variar su trayectoria para recibir, tanto porque le llegue muy atrasado o excesivamente adelantado. También habrá que calcular la distancia máxima para una posible recepción ya sea por presencia de defensores o por limitación de alguna línea externa del campo. El pase deberá ir dirigido a la altura de la cabeza, y en cualquier caso al "blanco" que debe ofrecer el receptor, que en general será la mano más alejada del defensor. Aunque se ofrezca una sola mano como "blanco", insistimos en que hay que controlar el balón siempre con las dos manos para poder tener el oportuno control que nos permita continuar el bote, realizar una parada o cualquier otra cosa. En el caso de continuar el bote la ejecución correcta sería: controlar el balón con las dos manos impulsándolo hacia delante sin frenar nuestra marcha para proseguir el bote.

8. TECNICA DE LOS PASES

8.1 PASE DE PECHO CON DOS MANOS

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante.

Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados.

Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.

Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo.

En una etapa siguiente del aprendizaje prestaremos más atención al golpe de muñecas que a la extensión de los brazos ya que de esta forma el pase se realiza con más rapidez.

Se suele usar en distancias cortas y medias, por lo que no es necesaria la rotación habitual del balón aún en las manos para "coger fuerza" y que nos hace perder rapidez en el pase.

Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático, especialmente entre hombres exteriores. Esto es lógico por cuanto es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión. Es, por tanto, bastante polivalente.



Pase de pecho

8.2 PASE PICADO CON DOS MANOS

La mecánica es básicamente igual a la del pase de pecho, la diferencia estriba en que el balón bota en el suelo antes de llegar al receptor, por lo cual los brazos han de ir dirigidos al suelo en lugar de al receptor.

El pase debe ir dirigido a la cintura del receptor y se debe evitar mirar el suelo.

El bote del balón debe producirse más cerca del receptor que del pasador, aproximadamente a unos 3/4 de la distancia existente entre ellos, pues si bota demasiado cerca del receptor llegará excesivamente fuerte y probablemente

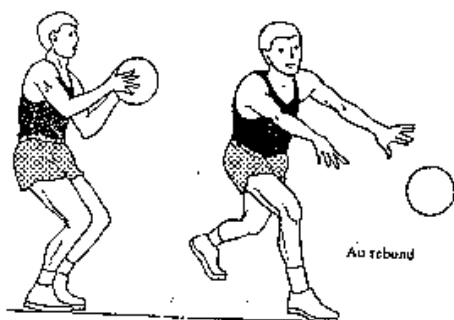
demasiado bajo, y si lo hace muy cerca del pasador el balón perderá fuerza y no llegará con la intensidad necesaria.

En cualquier caso se deberá impulsar con algo más de fuerza que en el caso anterior, toda vez que al botar en el suelo, lógicamente el balón pierde fuerza.

Se usa en distancias cortas y excepcionalmente medias. Útil en los pases al pivot, o a atacantes sobremarcados y a veces en las finalizaciones de contraataque.

Es un buen complemento para el pase de pecho. Es más efectivo que éste cuando la presión defensiva es más intensa, por eso se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores.

Es algo más lento que el anterior, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.



8.3 PASE DE PECHO CON UNA MANO

El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano

quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.

8.4 PASE PICADO CON UNA MANO

Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón.

8.5 PASE DE ENTREGA O MANO A MANO

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.

El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.

Hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor.

Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase, ya que sucede a menudo que cuando el receptor se acerca a recibir un pase de entrega el pasador le da otro tipo de pase propinándole en el mejor de los casos un balonazo a su propio compañero.

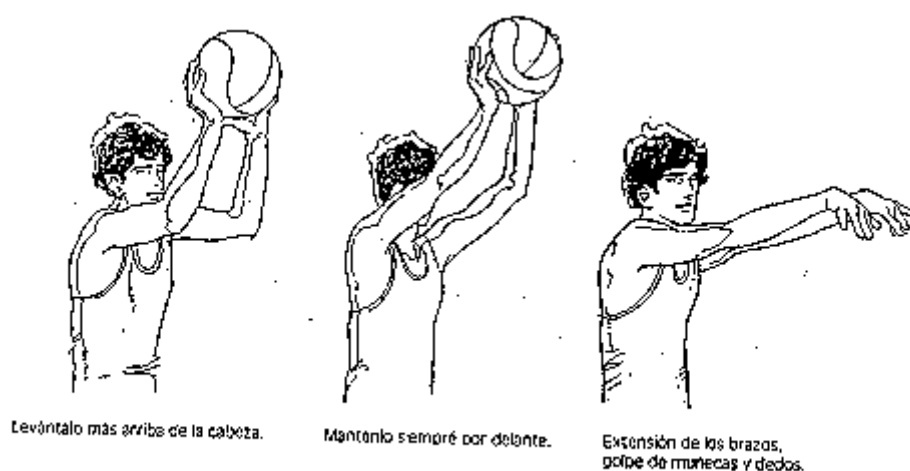
Se usa a menudo cuando el hombre balón ha terminado de botar y la presión defensiva no permite otro tipo de pase. También es un buen recurso para pasar al hombre que corta sobre el balón.

8.6 PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores.

En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantado al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor.

Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.



8.7 PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón.

Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia detrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.

Se usa sobre todo para finalizar contraataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.

8.8 PASE DESPUÉS DEL BOTE

Similar en su inicio al anterior, pero el pase lo damos al lado de la mano de pase. Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma mirando hacia el suelo. Con el

brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.

Es muy rápido, y por tanto ideal en situaciones que requieran un pase por sorpresa. Resulta útil, por ejemplo, en situaciones de contraataque, para pasar a la salida de un bloqueo, o para pasar dentro aprovechando una buena posición momentánea del receptor.

8.9 PASE DE BEISBOL

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

8.10 PASES AL PIVOT

La única forma posible de hacer llegar el balón dentro de la zona a manos de un pívot es mediante un pase. Por entrañar esta acción peligro evidente para la defensa, ésta se apresta para evitar estos pases interiores. Para que los pases al pívot lleguen en buenas condiciones debemos tener en cuenta diversos detalles.

-Cuidaremos de que exista una buena línea de pase entre el pasador y el pívot. Hecho que buscarán ambos, el primero usando el bote y los pivotes y el segundo actuando en función de su defensor.

-El pívot ganará la posición al defensor y pedirá el balón de la forma que crea más conveniente para una buena recepción. Pedirá el balón con una o ambas manos.

-El pasador verá al pívot y en función de su posición buscará el pase más conveniente. Si los dedos de las manos señalan al suelo en una posición baja, usaremos un pase picado con una o dos manos, después de bote, pivote o directamente. Si las manos señalan el balón a la altura del pecho usaremos un pase de pecho con una o dos manos. Si éstas están por encima de la cabeza, usaremos el pase sobre la cabeza. Y si el pívot muestra el brazo extendido hacia arriba, el pase será bombeado por encima de la defensa.

-Lo más importante es colocar el balón lejos del defensor y no la fuerza con que demos el pase. Será el pívot el que guarde esa posición. Por ello, en muchas ocasiones, cuando el defensor esté detrás del pívot, el pase será ligeramente adelantado y no excesivamente fuerte, para evitar que el defensor pueda interceptarlo.

Dependiendo de la posición del pívot, este pedirá el balón de diferentes formas y así pasará el jugador exterior.

-En el poste alto. El pase irá al pecho o encima de la cabeza. Si el defensor está por delante, bombeado hacia el aro.

-En el poste medio. Si la defensa está por detrás, al pecho o por encima de la cabeza. Si

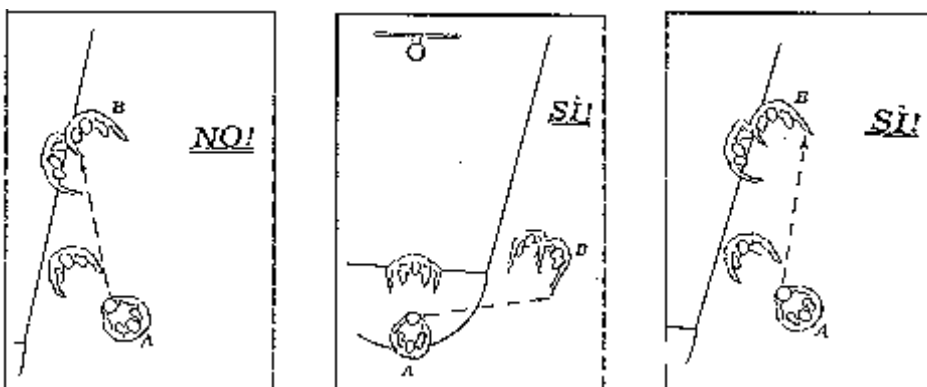
el defensor está por delante bombeado al aro. Si defiende tres cuartos, o picado al lado contrario o bombeado, sobre todo si defiende por el lado de la línea de tiros libres.

-En el poste bajo. Igual poste medio.

-Corte hacia el balón. Preferiblemente a la altura de la cabeza, o al pecho.

-Corte hacia el aro. Entre cuello y cintura y no muy adelantado.

Todas estas normas son muy generales, pero lo que realmente cuenta son las precisiones hechas al principio del apartado.



8.11 PRIMER PASE DE CONTRAATAQUE

Es el pase que se da después de un rebote defensivo para iniciar un contraataque.

Son características fundamentales de este pase la rapidez y la seguridad.

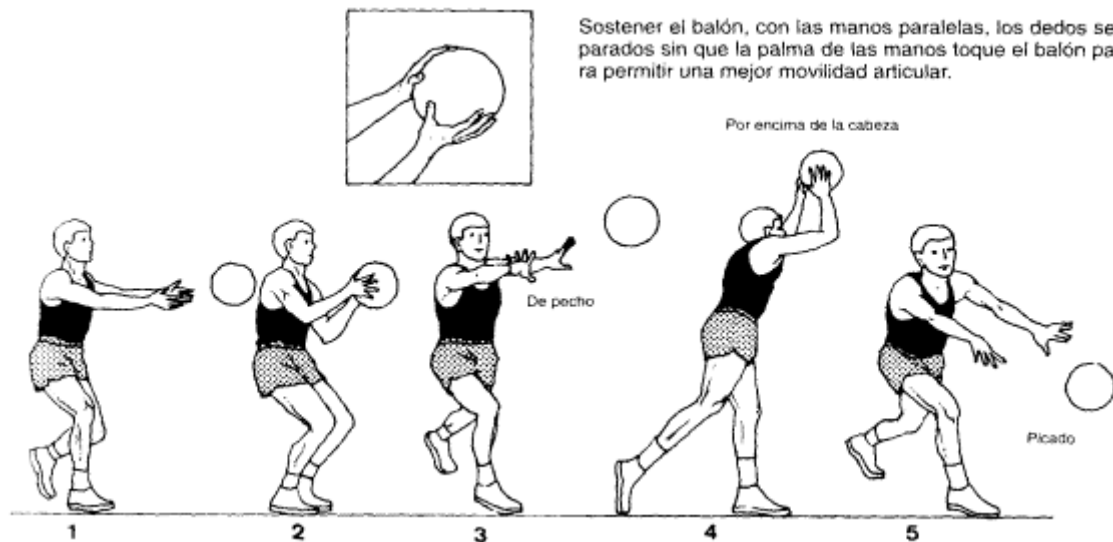
Después del rebote los pies mirarán a la banda más próxima, tras pivote o mejor aún, cayendo de esa forma directamente, y buscaremos un pase por encima de la cabeza. Si no lo pudiéramos dar por tener un defensor, bote y pase tras el bote. Si es el receptor el que está defendido, cambia su dirección al centro. El reboteador después de un pivote en reverso pasa de pecho con una o dos manos.

Es fundamental que el receptor intente recibir lo más cerca posible del campo de ataque.

MÁS SOBRE EL PASE

EL PASE. A partir de la posición de triple amenaza (piernas semiflexionadas). Fundamental: Buenos pases; pases rápidos y precisos. La clave el uso de muñeca y dedos. Nos ayudaremos con un golpe de muñeca al final de la extensión de los brazos.

Las piernas podrán ayudar en el impulso y en la dirección dejando un pie de pivote fijo y con el otro dando un paso en dirección a destino del pase.



Tipos de pase **3** de pecho, **4** por encima de la cabeza y **5** picado.

-De pecho es para distancias cortas y medias.

-Picado similar al del pecho, más difícil de interceptar por la defensa, más lento que el anterior.

-Por encima de la cabeza, es el pase de los hombres altos, es un pase rápido basado en el golpe de muñeca.

-El pase de béisbol se utiliza en distancias largas, para lanzar contraataques.

-Por la espalda, se debe usar con precaución sobre todo se usa en contraataques cuando nuestro defensor está muy pegado a nosotros. Algunos entrenadores lo ven efectista y poco eficaz. No abusar de este pase

Una condición para efectuar un buen pase es apuntar a un punto preciso del compañero, generalmente las manos. Si va en carrera será conveniente tirar el pase adelantado.

El pase tiene que llegar al compañero y en las mejores condiciones para encadenarse con el siguiente movimiento, así intentaremos lanzárselo a la altura de su pecho-hombro o donde nos lo pida con la mano para que así nada más recibirlo pueda tirar a canasta por ejemplo.

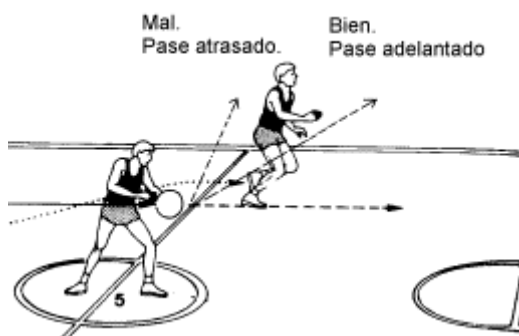


Pase de Béisbol (izquierda). Pase por detrás (derecha)

PASAR Y RECIBIR. Principios clave.

1. **Mirar al aro.** Esto permite utilizar la visión periférica para ver todo el campo, incluidos los compañeros de equipos libres de marcaje y comprobar si un defensor le está marcando para poder pasar, lanzar o penetrar.
2. **Pasar antes de driblar.** Un pasé es mucho más rápido que un dribling.
3. **Conocer los puntos débiles y fuertes de tus compañeros de equipo.** Identifique la posición hacia la que se dirige su compañero y la jugada que pretende hacer. Pásele el balón en el lugar y en el momento en el que pueda hacer una buena jugada.
4. **Coordinar pases adelantados.** Prevea la velocidad de su compañero cuando corta hacia la canasta y ejecute un pase adelantado oportuno hacia la zona libre.
5. **Utilizar fintas.** Haga fintas antes del pase, pero no mire en dirección en que va a pasar el balón para no poner sobre aviso al adversario. Localice a receptor sin mirarlo. Utilice el elemento sorpresa.
6. **Forzar marcaje y pasar.** Obligue a su defensor a acercarse más haciendo una finta de tiro o de bote antes de pasar. No trate de pasar el balón junto a un defensor que le marca a cierta distancia, porque tendría más tiempo y distancia para reaccionar e interceptar o desviar el pase.
7. **Hacer pases rápidos y precisos.** Evita los movimientos innecesarios.
8. **Juzgar la fuerza de su pase.** Pase enérgicamente para distancias largas y utilice toques suaves cuando está más cerca del receptor.
9. **Estar seguro del pase.** Un buen pase es aquel que coge el receptor a quien va dirigido. No fuerce un pase en medio de una multitud o antes de que uno de los compañeros esté libre de marcaje. Es mejor no pasar que arriesgarse a hacer un pase que no se puede completar.
10. **Pasar lejos del defensor.** Cuando su compañero este marcado de cerca, pásele el balón por el lado contrario al que está el defensor. Si recibe un pase y no se encuentra en posición de lanzar, mantenga las manos por encima de la cintura, busque el pase y coja el balón con las manos relajadas, en posición para realizar otro pase.
11. **Pasar a la mano más alejada del tirador libre de marcaje.** El tirador no debería mover las manos o cambiar de posición para coger el pase. Si se encuentra libre en posición para lanzar y recibe el pase, deje que el balón llegue hasta usted. Salte detrás de él, cogiéndolo con las manos relajadas en posición para lanzar.

(Extraído de "Baloncesto, aprender y progresar". HAL WISSEL, 1996)



Recuerda:

Si pasas a un compañero en carrera si el pase va adelantado, el compañero **podrá**

alcanzarlo, si va atrasado el balón se **perderá**.

El baloncesto se convierte en juego colectivo mediante el fundamento del pase. La rapidez de los desplazamientos del balón favorece el juego del equipo.

Un equipo carece de buen juego de ataque si no tiene dominio en los pases y no es posible ver un buen equipo de baloncesto sin habilidad en ellos. Las pérdidas de balón son, con frecuencia, causa determinante de las derrotas al verse reducido el número de tiros a la canasta minimizando los aciertos de los buenos tiradores. Consecuentemente diremos que un equipo con pocas pérdidas de balón tiene muchas posibilidades de ganar cualquier partido.

Las ventajas del buen pase son:

- La culminación de una situación favorable cuya resolución ha sido favorecida por una buena acción conjunta, tanto del pasador como del receptor.
- La posibilidad de que el receptor efectúe una acción de tiro o de penetración inmediata a la recepción del balón, sorprendiendo a la defensa.

Para dominar el pase es necesario seleccionar adecuadamente el tipo de pase más útil para la ocasión, y además dominar una serie de aspectos técnicos:

- Control visual de los compañeros y defensores. Ajustar los pases en relación al receptor y su defensa. Precisión.
- Pases fuertes y rápidos. No violentos. Trayectoria lineal. Utilizar los pases picados solo en espacios cortos y con malos ángulos.
- Autobloqueo al recibir. El receptor debe pedir el balón con la mano exterior.
- Pasar el balón al lado alejado del defensor.
- Usar fintas y pivotes, en las ocasiones que lo requieran, son responsabilidad, en el éxito del pase, tanto del pasador como del receptor. No descubrir la dirección del pase. Engañar con la cabeza, los pies y el balón.
- No mirar directamente al compañero receptor.
- Pasar con la mano más cercana al receptor. Elegir el tipo de pase más apropiado a cada situación. Control con las puntas de los dedos.
- Tener en cuenta la relación velocidad-distancia.

El defensor ofrece unas zonas por las que el balón puede ser pasado. Las zonas próximas al cuerpo y la cara y las de los pies son las más adecuadas para pasar el balón en dirección al compañero receptor.

DETALLES TÉCNICOS DEL PASADOR

- No agarrar el balón con las palmas.
- No abrir los codos al pasar.
- Control visual de la defensa.
- Antes de pasar se ha de fintar. Engaña con el pase picado y pasa alto, y al revés.
- Pasar al lado favorable de recepción. Buscar buen ángulo. Pasar con la mano

más cercana al receptor.

- Preferentemente equilibrado, con los pies en el suelo.
- Tener el balón en condiciones de pasar, tirar o botar.
- No pasar el balón blando. Tampoco de forma violenta. Pases rápidos. Trayectoria lineal. Precisión.

En el pase intervienen cinco factores determinantes:

- El aspecto estratégico.
- La concentración.
- El movimiento después del pase.
- El receptor.
- El pasador. El aspecto técnico.

EL ASPECTO ESTRATÉGICO

Ha de saberse elegir entre la conveniencia del pase o el control del balón, en dependencia a la situación de la defensa adversaria, y el factor de riesgo que se pueda asumir en la relación tiempo-tanteo.

LA CONCENTRACIÓN

Nos permite reconocer la situación de los posibles receptores y sus defensas, y elegir la acción más útil y correcta. Una concentración adecuada nos permitirá, además, entender y reaccionar rápidamente para decidir cómo, cuándo y dónde debe ser pasado el balón.

EL MOVIMIENTO DESPUÉS DEL PASE

Las acciones posteriores al pase sitúan al jugador en las opciones de participar en el desarrollo de diversas situaciones colectivas del juego. Cuando se realiza un pase, el receptor tiene que saber qué hace el jugador que le ha dado el balón, por lo que la acción que éste efectúe deberá ser favorable para el equipo.

El jugador que pasa el balón puede desarrollar los conceptos siguientes:

- Realizar un aclarado y jugar su opción tras la inversión del balón.
- Ir tras el balón y pedirlo mano a mano.
- Bloquear directamente al jugador que tiene el balón
- Bloquear a un tercer jugador en bloqueo indirecto.
- Buscar una recepción cortando hacia canasta para recibir el balón, por delante o en puerta atrás, o situándose en una posición de ventaja para recibirlo.

EL RECEPTOR

La responsabilidad en el éxito del pase está compartida entre el pasador y el receptor. Para el éxito de un pase, las maniobras del receptor para situarse en las mejores condiciones son tan decisivas como las del pasador.

El trabajo del receptor es la de buscarse la mejor posición para recibir el balón, mediante fintas, autobloqueos, cortes y puerta atrás. Debe proporcionarse ventaja y abrir una línea de pase óptima en condición favorable respecto a la defensa y el aro:

- Las piernas adoptan una posición flexionada, tanto más cuanto más próximo esté la defensa y se tenga que trabajar el autobloqueo.
- Para que el compañero con balón sepa dónde pasar el balón, el receptor

marcará con la mano la dirección del pase.

- Si el defensor sobre marca, el receptor debe ir a por el balón y proteger la recepción con el cuerpo.
- El pasador debe seleccionar la dirección del pase, hombro interior o exterior, en relación al desplazamiento del receptor y su defensa sabiendo la respuesta que va a dar su compañero a la reacción de su defensor.

El receptor dependiendo de la dirección del pase, tomará el balón con las dos manos o con una sola para atraerlo al contacto de las dos e iniciar el siguiente gesto.

- Se controlará el balón con los dedos.
- En general ir a por el balón. No permanecer con los pies quietos.
 - En los pases cortos dando un paso hacia el balón.
 - En los pases largos dependerá del tipo del pase y de la defensa.
- Proteger el balón:
 - Dependerá de la acción del defensor y de la posición en la cancha.
- Encarar el aro de forma inmediata.
- El balón siempre en movimiento.
 - Tirando a canasta.
 - Driblando.
 - Pasando.
 - Amagando.
 - Pivotando.

La recepción se puede dividir en dos tipos:

- Recepción estática
- Recepción en movimiento

En ambos supuestos el balón se puede tomar de dos maneras:

- Con dos manos
- Con una mano

DETALLES TÉCNICOS

- Controlar constantemente el balón. No perderlo de vista.
- Relajado.
- Busca el balón.
- Indica el punto de recepción.
- Las manos sobre la cintura.
- Viendo el balón hasta contactar con él.

RECEPCIÓN EXTERIOR

Se intentará recibir lo más próximo al aro. Hacerlo así crea la máxima presión al defensor. El atacante, cuando recibe el balón en posiciones próximas al aro, podrá tirar con el mejor porcentaje, le permitirá abrir líneas de pase hacia el interior o penetrará con éxito hacia el aro.

El receptor deberá dar un paso hacia el balón, lejos de la defensa y no esperar que le llegue el balón. Una vez recibido el balón en posición exterior, deberá girarse hacia el aro utilizando el tipo de pivote que le sitúe lo más rápidamente en posición de triple amenaza. Este tipo de pivote se determinará en relación a la presión de la defensa y de la acción posterior. Las capacidades técnicas y físicas son determinantes para la

selección de esa acción.

RECEPCIÓN INTERIOR

Uno de los objetivos más importantes que se marcan los equipos de baloncesto en el desarrollo de su juego colectivo es que los jugadores interiores reciban balones. Generalmente, en las transiciones la primera intención es hacer llegar un balón interior. Una lenta adaptación a la fase defensiva del equipo contrario puede favorecer canastas fáciles.

La recepción próxima a la canasta de cualquier jugador es una amenaza para la defensa. Esta, se verá obligada a cerrarse, con lo que se abrirán líneas de pase y posibilidades en el juego exterior. Esta recepción se convierte en una lucha por la posición. Según se comporte la defensa se deberá controlar la posición en autobloqueo con la pierna y el brazo más próximos al defensor, extendiendo la pierna y el brazo alejado para abrir una línea de pase. Los movimientos cortos, las fintas y los pivotes son imprescindibles para conseguir una buena posición interior.

La coordinación temporal entre receptor y pasador es en este punto esencial, por lo complicado que resulta conservar esta posición.

RECEPTORES PARADOS Y EN MOVIMIENTO. NORMAS COMUNES

- El receptor mira siempre el balón hasta su agarre.
- El receptor facilitará el pase mostrando el punto de recepción.
- El “timing” es indispensable.
- Antes de recibir el balón se deberá preparar la posterior acción técnica.
- Al recibirlo es imprescindible la protección del balón y el control del juego.

EL RECEPTOR ESTÁTICO

El defensor del jugador ubicado cerca de la canasta dificultará la recepción de los pases interiores. El jugador receptor deberá saber mantener contacto con el defensor con autobloqueos. Mantendrá inmóvil como pie pivote el pie más próximo al defensor, controlando al defensor con el brazo interior y pidiendo el balón con la mano exterior.

- La recepción será con la mano exterior, saliendo a por el balón si procede con el movimiento lateral del pie exterior.
- El pase debe ir dirigido donde nos lo pida el receptor. En el caso de que el receptor esté parado, el balón deberá pasarse al punto alejado del defensor usando el tipo de pase más adecuado.
- Si el receptor tiene la mano alta con los dedos apuntando hacia arriba, usaremos un pase sobre la cabeza con dos manos o al lado de la cabeza con una mano. Si el receptor tiene la mano baja, se usará un pase picado.

La posición del receptor no determina el mismo tipo de pase. El tipo de pase lo determina el ángulo y la defensa. Estando el receptor en el poste bajo, en línea entre el pasador y el aro, el pase deberá ser picado. En esa misma posición, con el pasador fuera de la línea entre receptor y aro, el pase debería ser alto con una o con dos manos, encima de la cabeza.

- Al recibir el balón mantener un pie inmóvil en pivote.
- Proteger el balón del defensor con el brazo y el cuerpo.
- Para recibir el balón, extender el brazo y el pie del lado alejado del

defensor.

RECEPCIÓN CON DOS MANOS

Si el balón llega de frente y al pecho, el balón se toma con las dos manos.

- En posición básica.
- Las palmas de las manos en dirección al balón.
- Extender las manos, dando un paso, al encuentro del balón.
- Al recibir el balón, amortiguar el pase flexionando los brazos.
- Colocar el balón en triple amenaza. Encarar el aro girando el cuerpo.

RECEPCIÓN CON UNA MANO

Si el balón llega lateralmente:

- En posición básica.
- Se extiende la mano, pidiendo el balón en el punto en que se quiere recibirlo o en la trayectoria del balón.
- La palma de la mano mira el balón.
- Al recibir el balón, amortiguar el balón flexionando el brazo. Después, asegurar el balón con las dos manos.
- Situar la posición en triple amenaza, encarando hacia el aro.

El punto de recepción del balón corresponde al pasador. Está influido por la defensa y/o la dirección del desplazamiento del receptor. Cuando se recibe en una posición exterior y no hay presión defensiva, el pie de pivote se puede hacer corresponder con el mismo lado de la mano de recepción. Este giro es necesario para encarar rápidamente el aro, poder realizar una salida abierta por el lado contrario a la recepción del balón e invertir el balón de lado. También se puede hacer coincidir el pie pivote contrario a la mano de lanzamiento para jugar 1x1.

RECEPTOR EN MOVIMIENTO

El pase deberá ir adelantado, teniendo en cuenta los siguientes condicionantes:

- Las líneas de los límites del campo.
- La proximidad de la canasta.
- La defensa.
- La velocidad del receptor.
- La dirección del receptor.
- La distancia del receptor.

El pase irá dirigido a la altura de la cabeza, en pases largos, o a la altura de la cadera para pases picados, teniendo en cuenta la relación velocidad-distancia.

- Alargar la pierna del mismo lado que la mano de recepción. El primer contacto es con la mano alejada.
- Al recibir el balón, colocar la palma de la mano de frente a la trayectoria del balón.
- El balón se lleva a la otra mano para controlarlo junto al cuerpo.

EL PASADOR. EL ASPECTO TÉCNICO

El buen pasador es el que domina todas las formas posibles de pase y su mejor selección. Tiene recursos y sabe escoger correctamente el tipo de pase adecuado a cada situación.

En este apartado técnico intervienen de forma determinante:

- La recepción del balón, dependiendo de la dirección del pase y la defensa.
- Las presas del balón.
- El equilibrio.

Los tres conceptos fundamentales del pase que a continuación explicamos son:

- El ángulo del pase.
- La dirección del pase.
- Los tipos de pases.

EL ÁNGULO DEL PASE

- Lo mejora el pasador directamente, mediante pivotes, elección de mano cercana al receptor o con desplazamientos en bote.
- Lo mejora el receptor, mediante autobloqueos, fintas y desplazamientos para buscar espacios adecuados.
- Dependiendo de la trayectoria del receptor, se puede apoyar en un tercer jugador, que colabora para hacer llegar el balón.

LA DIRECCIÓN DEL PASE

La dirección del pase depende de varias circunstancias.

- Según la mano-señal del receptor. Si la mano está baja con los dedos señalando el suelo, se está pidiendo un pase picado. Si pide el balón con la mano alta, alejada del defensor, está pidiendo un pase alto.
- Según la dirección del desplazamiento.
- Según la defensa. Pase a hombro interior o exterior.

LOS TIPOS DE PASES

Cada situación de juego requiere su adecuado tipo de pase, de ahí que la elección del pase a emplear sea decisiva para su éxito.

Detalles técnicos comunes a todos los tipos de pases:

- Control con las yemas de los dedos.
- Codos dentro.
- Presas paralelas. Muñecas flexionadas.
- Balón a la altura del pecho.
- Estirar los brazos.
- Seguir la trayectoria con el cuerpo.
- Descansar las muñecas.