

# DESTREZAS OFENSIVAS NIVEL II



**Federación  
de Baloncesto  
Puerto Rico**

*Nuestra Baloncesto*



Por: Danny Ortiz

# DESMARCARSE PARA RECIBIR EL BALÓN

- 2.1.1 Cortes laterales (de un lado de la cancha hacia el otro)
  - Recibir para tiro
    - Front pivot
  - Recibir para continuar movimiento con bote
    - Recibir y botar
  - Recibir para cuadrar con canasto
    - Reverse pivot

# DESMARCARSE PARA RECIBIR EL BALÓN

- 2.1.2 Cortes con giro (saliendo de pantallas)
  - Corte en “C” (“Curl”)
    - Cuando la defensa sigue la misma ruta que el
  - Corte directo (“straight”)
    - Cuando la defensa se queda en la pantalla
  - Corte con apertura (“Flare”)
    - Cuando la defensa pasa por arriba de la pantalla

# RECEPCIÓN

- 2.2.1 Recepción por parte del tirador
  - Colocación de las manos
    - Una mano detrás y otra al lado
  - Colocación de los pies
    - Parada en un tiempo
    - Un pie antes y el otro despues
  - Colocación del pase
    - Altura de la cadera

# RECEPCIÓN

- 2.2.2 Recepción por parte del poste
  - Colocación de la mano (Tarjeta)
  - Establecer posición
  - Recibir en parada de un tiempo

# PASES

- 2.3.1 Pases avanzados: pase curvado con una mano (“Hook” o “Curl”)
  - Mejorar el ángulo de pase
    - Por drible
    - Juego de pies
- 2.3.2 Pases avanzados: pase de béisbol
- 2.3.3 Pases avanzados: pases de lado a lado (“Skip”)
  - Dos manos por encima de la cabeza

# BOTE

- 2.4.1 Bote avanzado: bote con reverso/giro (“Spin away”)
  - Trayectoria de la bola
  - Movimiento de los pies
  - Colocación de la cabeza
- 2.4.2 Bote avanzado: bote en zigzag (“Snake”)
- 2.4.3 Bote avanzado: bote hacia abajo (“Drop”)
- 2.4.4 Bote avanzado: movimiento de paso hacia atrás (al dejar de botar) (“Step back”)

# BOTE

- 2.4.5 Bote avanzado: bote lateral (“Side to side”)
- 2.4.6 Bote avanzado: bote hacia delante (“Push”)

# LANZAMIENTO A CANASTA

- 2.5.1 Técnica avanzada para hacer tiro en bandeja (Guira, “Layup”)
  - Paso europeo (“Eurostep”)
  - Pie externo, pie interno (“Side step”)
  - Flotadora (“Floater”)
  - Pie incorrecto (“Wrong foot”)
  - Gancho (“Hook shot”)
  - Desde abajo (“Scoop shot”)

# LANZAMIENTO A CANASTA

- 2.5.2 Tiro en bandeja pasado (“Reverse layup”)
  - Por el fondo (“Baseline”)
  - Por el frente (“Middle”)
- 2.5.3 Lanzamientos avanzados: juego de pies al lanzar a canasta
  - Pivotar hacia el frente (“Front pivot”)
    - Uno-dos
      - Del pase
      - Del bote

# LANZAMIENTO A CANASTA

- Parada en un tiempo
  - Del pase
  - Del bote
- Parada en dos tiempos
  - Del Pase
  - Del bote
- 2.5.4 Lanzamientos avanzados: tiro en zona interior
  - Gancho en un pie (“Sweep”)
  - Gancho en dos pies (“Jump”)

# LANZAMIENTO A CANASTA

- 2.5.5 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro recto
  - Punto de lanzamiento bajo (codo debajo del ojo)
    - Mirar al aro por debajo del balón
    - Frente al aro sin que el balón toque el aro
    - Frente a una pared un punto específico
  - Postura estrecha (pies muy pegados)
    - Tirar después de “Jump stop”
    - Corregir espacio de los pies en el Tiro Libre

# LANZAMIENTO A CANASTA

- 2.5.6 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro corto que no toca la canasta
  - No adquiere potencia de sus piernas
    - Velar que la postura no sea muy abierta
    - Tirar dentro de los 3 segundos
  - Gira el cuerpo mientras tira
    - Tirar frente a una pared
  - Codo no esta debajo del balón
    - Alinear mano y codo debajo de la bola

# LANZAMIENTO A CANASTA

- 2.5.7 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro con efecto de giro lateral
  - Mano que no tira empuja el balón
    - Velar que esa mano no termine con palma hacia el frente
  - Mano que tira no termina con palma hacia abajo
    - Velar que la palma de esa mano no termine mirando hacia los lados

# LANZAMIENTO A CANASTA

- 2.5.8 Corrección de técnica de lanzamiento: tiro corto que toca el frente de la canasta
  - Falta potencia
    - Velar que la postura no sea muy abierta
    - Tirar dentro de los 3 segundos
  - Movimiento hacia atrás
    - Mirar el aro antes de tirar
    - Tirar desde una línea y tartar de caer en ella o un poco mas al frente de ella

# MOVIMIENTOS DE ATAQUE

- 2.6.1 Desde el poste: juego de espalda (“Backing in”)
- 2.6.2 Desde el poste: giro hacia delante (“Spin move”)
- 2.6.3 Derrotar a los rivales