

TEMA 5: EL BALONCESTO

1. ORIGEN E HISTORIA DEL BALONCESTO.

El baloncesto nació en EEUU en el año 1891, lo inventó un Sacerdote Canadiense llamado James Naismith, este sacerdote viajó a Massachussets (EEUU) como profesor de "cultura física", una vez allí observó que las bajas temperaturas no permitían practicar deportes al aire libre, así surgió el baloncesto como deporte que se podía practica en recintos cerrados.

2. REGLAMENTO GENERAL

2.1. OBJETIVO:

Introducir la pelota en la canasta del equipo contrario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

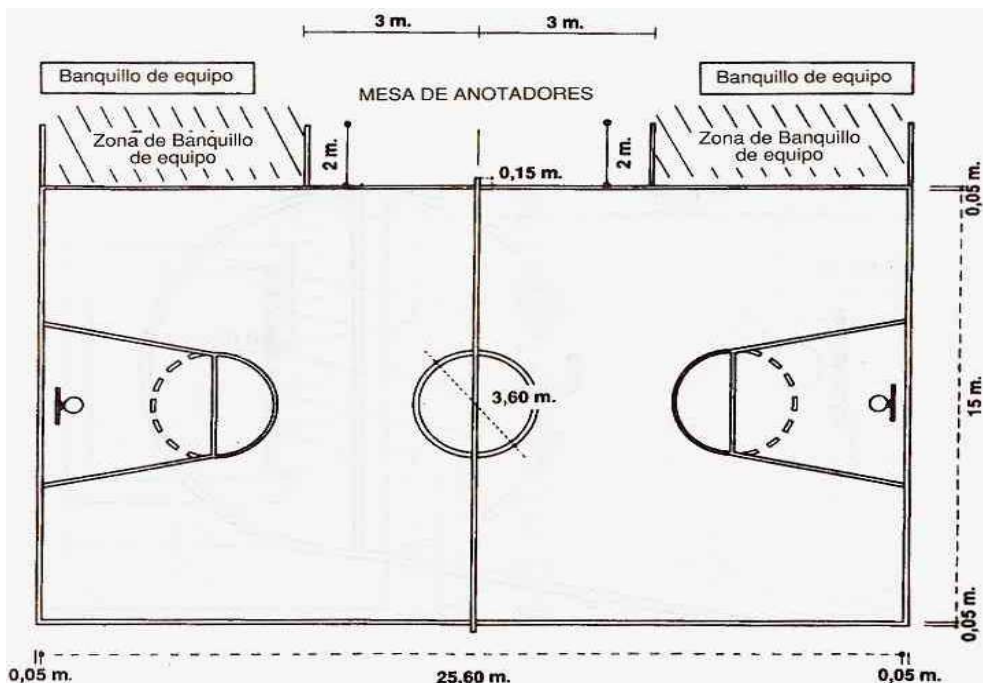
2.2. TERRENO DE JUEGO:

El baloncesto se juega en un campo rectangular, de 26m de largo por 14m de ancho, aunque las nuevas dimensiones son 28x15m dividido en dos mitades por una línea central.

La línea de tiros libres se encuentra a 5.80m. de la canasta (desde ella se lanzan los tiros libres).

La línea de triples (semicircular): a 6.25 m. de la canasta, los tiros anotados desde esta distancia valen 3 puntos

La altura de la canasta se ubica a 3.05m del suelo.



2.3. MATERIAL:

Pelota de baloncesto.

2.4. DURACIÓN:

Un partido de baloncesto se compone de 4 tiempos de 10 minutos de duración cada uno con sus respectivos descansos. Si al finalizar este tiempo, los equipos quedan empatados, se juegan prórrogas de 5 minutos hasta que gana uno de los equipos.

2.5. JUGADORES:

- Un equipo de baloncesto está formado por 12 jugadores como máximo
- De ellos sólo 5 pueden estar en el campo (los otros 7 estarán en el banquillo)
- El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.
- Cada jugador, en función de la altura y de la técnica, tiene una misión y un lugar específico en el equipo:
 - Base; Domina el bote y el pase. Juega en la zona central y dirige el juego. Ha de ser un buen lanzador.
 - Escolta; es el ayudante del base y debe dominar tanto el bote como el tiro.
 - Aleros o extremos; han de poseer una gran técnica individual y un gran tiro exterior. Han de jugar tanto con el base como con el pivote.
 - Pivote; es el jugador más alto del equipo. Ha de recoger los rebotes, se ha de desenvolver con soltura en la zona y dominar el tiro cerca de la canasta.

2.6. PUNTUACIÓN:

Cada vez que la pelota entra en la canasta se anotan 2 puntos. Si el lanzamiento se hizo desde más allá de la línea de 6,25m se anotan 3 puntos

Los tiros libres (tiro que se realiza después de una falta personal) valen 1 punto cada uno.

2.7. INICIO DEL PARTIDO

En la pista sólo pueden estar 5 jugadores de cada equipo. Dos jugadores (uno de cada equipo) deben colocarse dentro del círculo central del terreno de juego (cada uno dentro de su campo), los demás jugadores deben estar fuera del círculo.

El árbitro lanza la pelota hacia arriba y los dos jugadores saltan para intentar desviarla (no pueden cogerla) hacia algún compañero de su equipo

3. REGLAS BÁSICAS QUE DEBEMOS RESPETAR

- **Pasos:** Con el balón en las manos sólo podemos dar 2 pasos, si damos 3 o más cometemos falta.

- **Dobles:** no podemos botar el balón con las dos manos a la vez, (si lo hacemos cometemos una falta que se llama dobles)

Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar o tirar pero no volver a botar (si lo hace comete dobles).

Un Jugador tampoco puede saltar y volver a caer con el balón en posesión, debe pasar o tirar antes.

- **5 segundos:** El jugador que tiene el balón en posesión, no puede estar más de 5 segundos sin tirar, pasar o botar.

- **8 segundos:** Un equipo dispone de 8 segundos para abandonar su campo y avanzar hasta el campo contrario.

- **24 segundos:** Cuando un equipo tiene la posesión del balón dispone de 24 segundos para tirar a canasta, si no lo hace la posesión pasará al equipo contrario.

- **Campo atrás:** Una vez que el jugador con balón está en el campo contrario, no puede:

- Pasarle el balón a un compañero que esté en su propio campo
- Volver botando hacia su propio campo
- Pisar la línea central del terreno de juego

Si el jugador realizara cualquiera de éstas acciones se pitaría una infracción llamada campo atrás.

- **3 segundos en zona:** Ningún jugador atacante puede permanecer más de 3 segundos en la zona del equipo contrario (excepto cuando está botando, lanzando o luchando por coger un rebote).

- **Falta personal:** Una falta personal es una infracción que se pita siempre y cuando el jugador realice alguna de éstas acciones.

- Empujar
- Impedir el desplazamiento de su adversario por el campo o
- Tocar el brazo o la mano en el momento de tirar

Si un jugador realiza 5 faltas personales será expulsado y substituido por otro jugador.

Tiros libres

Por cada falta personal = 1 tiro libre

Si un equipo comete 7 faltas personales en cada tiempo = 2 tiros libre

Cuando un jugador recibe falta en el momento de tirar a canasta = 2 tiros libres

Si la falta se comete más allá de la línea de triples = 3 tiros libres

4. ACCIONES TÉCNICAS

Las acciones técnicas fundamentales que un jugador de baloncesto debe dominar son: botar, pasar y tirar.

4.1. EL BOTE:

Características generales del bote:

- La mano debe estar abierta, con los dedos separados, para que la superficie de contacto con el balón sea lo más grande posible.
- Muñeca suelta: no debe estar rígida a la hora de botar (no golpear el balón sino acompañarlo)
- Contacto con el balón: dedos y primera parte de la palma (no la palma entera)
- No debemos mirar al balón cuando botamos, debemos mirar a los compañeros para ver la situación de Juego, así mismo también evitaremos que un adversario nos quite el balón.

Tipos de bote:

Bote de velocidad o Bote alto	Bote de Protección o Bote bajo
<ul style="list-style-type: none">-Los defensores se encuentran alejados de nosotros-Se realiza en carrera a gran velocidad-El bote se produce por delante de nosotros a gran distancia	<ul style="list-style-type: none">-El defensor está cercano a nosotros-Se realiza de espaldas o de lado al defensor, protegiendo el balón con nuestro cuerpo-Se usa la mano libre para proteger el balón

4.2. EL PASE

Es un recurso utilizado para mover el balón por todo el terreno sin necesidad de botarlo, también es la forma más rápida de progresar el balón.

Por tanto un pase debe ser preciso y tenso, debe llegar donde queremos y en el momento que decidamos, además no debe ser previsto por nuestros atacantes.

Tipos de pase:

- **Pase de pecho:** el balón sale impulsado desde el pecho con las dos manos en dirección al jugador que lo recibirá, el balón llegará a la altura del pecho.
- **Pase picado:** se hace como el pase de pecho pero con un bote intermedio, este pase es el más utilizado y seguro a la hora de evitar defensores a corta distancia.
- **Pase por encima de la cabeza:** se levanta el balón con las dos manos por encima de la cabeza y a la vez que se da un paso hacia adelante lanzamos en balón con ambas manos. Este tipo de pase es usado para pases de gran distancia.

4.3. EL TIRO

El tiro es el gesto técnico con el cual conseguiremos encestar el balón en la canasta para anotar puntos.

Características generales del tiro básico:

- Colocación de las manos: la mano derecha (mano de lanzamiento) se sitúa debajo del balón y la mano izquierda (mano de apoyo) se sitúa en el lado del balón

- El brazo de lanzamiento debe formar un ángulo de 90°

- Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros, el pie de la mano de tiro (el derecho si somos diestros) debe estar ligeramente adelantado.

- Las piernas un poco flexionadas

- Cuando lanzamos el balón, las piernas se extienden al mismo tiempo que impulsamos el balón con la mano de lanzamiento.

(Estas características pueden variar en función del tipo de lanzamiento que vayamos a hacer)

Tipos de tiro:

- **Tiro en suspensión:** Se realiza cuando el jugador lanza a canasta mediante un salto, de esta manera ganamos altura para superar a defensores.

- **Tiro libre:** Es el tiro que se realiza después de una falta personal (es un tiro estático), se realiza desde la zona de tiros libres, es un tiro que se realiza sin oposición.

- **La entrada a canasta:** Realizamos el lanzamiento en carrera (después de dos pasos de aproximación).

La entrada puede ser normal o a aro pasado en la cual el jugador tira a canasta una vez que ha pasado por debajo del aro.

- **Gancho:** Se realiza un lanzamiento con una mano de forma lateral al aro y a nuestro cuerpo.

- **Mate:** Recurso espectacular y vistoso usado en situaciones de mucha ventaja respecto a los defensores. Consiste en saltar e introducir el balón con una o dos manos en la canasta y colgándonos o no del aro.

4.4. LAS FINTAS

Las fintas son recursos muy utilizados, son simplemente engaños que realiza el atacante o defensor, es decir, inicia una acción para hacer creer que la va a realizar al defensor para posteriormente realizar otra. Las fintas pueden ser:

- Finta de pase
- Finta de desplazamiento o de desmarque
- Finta de tiro a canasta.