

## **Baloncesto.**

El baloncesto es un deporte de cooperación- oposición, que se practica en un campo rectangular con dimensiones aproximadas de 28m x15m.

### **¿Cómo se juega al baloncesto?**

**El objetivo** del juego es intentar introducir la pelota en la canasta del equipo contrario. Gana el equipo que consiga más puntos. En caso de empate, se juegan tantas prórrogas como haga falta, hasta que uno de los equipos resulte ganador.

**El equipo de baloncesto**, está formado por 12 jugadores, de los cuales son 5 los que juegan en pista.

**El inicio del partido** se produce con un salto entre dos jugadores (uno de cada equipo) en el círculo central.

**La puntuación**, cada canasta que consigas vale:

- **1punto:** si se convierte desde la línea de tiro libre.
- **2puntos:** si se convierte desde el interior de la línea de 6,25 m.
- **3puntos:** si se convierte desde el exterior de la línea de 6,25 m..

**La duración del partido**, se juegan 4 tiempos de 10 minutos de tiempo real. Se llama así porque sólo se contabiliza cuando la pelota está en juego. Las prórrogas tienen una duración de 5 minutos.

### **¿Qué dice el reglamento?**

Acciones que puedes hacer:

1. Correr botando la pelota.
2. Jugar la pelota con las manos e intentar introducirla en la canasta, evitando cometer las infracciones que señalamos.

Acciones que no se pueden hacer:

1. **Pasos:** se producen cuando corres con la pelota en las manos sin botarla. También cuando te levantas del suelo sin pasar, tirar o botar.
2. **Dobles:** si botas la pelota con las dos manos a la vez o si la botas por encima de la cintura. También se cometen dobles si para de botar la pelota, la coge con las manos y la vuelve a botar.
3. **Campo atrás:** si estabas atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota al propio.
4. **La regla de los 5 segundos.** Es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota.
5. **Tocar la pelota con las piernas.**
6. **Pisar la línea de fondo** o de banda cuando tenemos la pelota.

**Todas estas infracciones se sancionan con pérdida de pelota, y saca el otro equipo desde la línea de banda o de fondo más cercana.**

### **Falta personal:**

Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador del otro equipo. Se sancionan con:

- Saque de la línea de banda o de fondo más cercana por parte del otro equipo.
- Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta.
- Tres tiros libres si el jugador estaba lanzando más allá de la línea de 6,25.
- Tiro libre adicional: si a un jugador que lanza a canasta se le realiza una falta personal y convierte el tiro, consigue los puntos de la canasta y además se le beneficiará con un tiro libre adicional.

Cuando un jugador ha acumulado 5 faltas personales tiene que abandonar el campo y un compañero ocupa su lugar.

### **¿Cómo se organiza un equipo de baloncesto?**

- "Base:" También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. Normalmente estos jugadores no sobrepasan los dos metros de altura. Ej: [Magic Johnson](#), [John Stockton](#), [Steve Nash](#), [Jason Kidd](#), [Allen Iverson](#), [Raúl López](#), [José Manuel Calderón](#), [Nacho Azofra](#).
- "Escolta:" Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Normalmente es el máximo anotador del equipo, con un buen tiro, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. La altura de estos jugadores oscila entre 1'90 y 2'03. Ej: [Kobe Bryant](#), [Michael Jordan](#), [Emanuel Ginobili](#), [Juan Carlos Navarro](#).
- "Alero:" Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es el jugador más equilibrado del equipo. En defensa, suele ser el jugador más importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. También suele culminar la mayoría de los contraataques. Ej: [Larry Bird](#), [Predrag Stojaković](#), [Tracy McGrady](#), [Carlos Jiménez](#)
- "Ala-Pívot:" Es un rol más físico que el alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Meten la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. La mayoría miden entre 2 metros y 2'15. Ej: [Charles Barkley](#), [Tim Duncan](#), [Dirk Nowitzki](#), [Jorge Garbajosa](#).
- "Pívot:" Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando

cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. Suelen medir más de 2'08, como, por ejemplo, el chino [Yao Ming](#), que mide 2'26. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. Ej: [Shaquille O'Neal](#), [Kareem Abdul-Jabbar](#), [Wilt Chamberlain](#), [Pau Gasol](#), [Arvydas Sabonis](#), [Roberto Dueñas](#).

### Fundamentos técnicos:

#### Pase:

- **De pecho:** al sacar los brazos del cuerpo saliendo a la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente.
- **De bote o picado:** al dar el pase se lanza el balón con la intención de que bote antes de ser recibido.
- **Por detrás de la espalda:** como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, pero con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza:** se usa sobre todo por los pivots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

#### Tiro a canasta:

- **Tiro en suspensión:** lanzar a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra.
- **Tiro libre:** lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica
- **Bandeja:** lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Mate:** similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.
- **Gancho:** lanzamiento con una única mano, en posición perpendicular al aro, con el brazo estirado, deslizando suavemente el balón.

#### Formas de botar:

- **En línea recta:** botar constantemente el balón en una sola dirección.
- **Zig-zag:** botar el balón haciendo zig-zag para esquivar.
- **Con fintas:** haciendo maniobras para distraer al oponente.
- **De lujo:** es cuando se realizan botes debajo de las piernas o a muy poca altura del suelo.

#### Ejercicios:

1. ¿Cuál es el objetivo del baloncesto?, ¿cuánto dura un partido de baloncesto y como se distribuye?

2. ¿Cómo se inicia el partido de baloncesto?, ¿cuál es la puntuación de baloncesto?
3. ¿Cómo se organiza un equipo de baloncesto?
4. ¿Cuándo se pita una falta personal?, ¿cómo se sanciona?
5. Explica las siguientes reglas: pasos, dobles, campo atrás, regla de los 5 segundos.