

TEORÍA BALONCESTO PARA 1º BT DE E.S.O 2ª EV

HISTORIA DEL BALONCESTO:

El baloncesto fue inventado en el año 1891, por James Naismith, profesor de Educación física en la Universidad YMCA de Springfield (EEUU). James Naismith desarrolló un nuevo juego, que consistía en introducir una pelota en una caja de fruta. Este juego se origina como propuesta lúdica a los fríos meses de invierno, siendo un deporte colectivo que se jugaba en el gimnasio y que representaba una actividad física intensa, que desarrollaba diferentes capacidades físicas de los practicantes, como la resistencia, la velocidad, y, aunque en menor medida la fuerza. De esta manera nace una de las modalidades deportivas de mayor popularidad en Estados Unidos gracias al impulso de los alumnos de esta Universidad, que empezaron a disputar las primeras Ligas. Todo esto motivó la publicación del primer reglamento, que a lo largo de los años se ha ido modificando y adaptando para favorecer el espectáculo.

En España, fue Eusebio Millán quien lo introdujo en 1921, siendo en sus inicios Partidos de siete contra siete. El baloncesto en nuestro país, ha experimentado una evolución espectacular, siendo campeones del mundo en 2005, y subcampeones de Europa en 2007. Además, la liga española, la ACB (Asociación de Clubes de Baloncesto) se ha convertido en una de las mejores ligas europeas, y una de la que más jugadores introducen en la liga americana, NBA (National Basketball Association), que es la liga más importante del mundo.

El baloncesto se consolida a nivel mundial, cuando en los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936, apareció la categoría masculina como **deporte oficial**. Las selecciones femeninas debutaron en los Juegos de Montreal de 1976.

OBJETIVO DEL JUEGO

Meter más puntos del contrario durante el tiempo que dura el partido: 5 jugadores contra otros 5 y 2 árbitros + mesa anotadores y cronometradores.

REGLAMENTO:

□ TERRENO DE JUEGO:

Altura de la canasta.-

El aro está situado a 3,05 metros del suelo. Existen canastas más pequeñas para las categorías de benjamín y alevín.

Medidas reglamentarias del campo.-

28 metros de largo x 15 metros de ancho.

Las líneas del campo las líneas no forman parte de la zona que delimitan.

Círculo central: salto entre 2.

□ DURACIÓN:

Un partido de baloncesto se juega a tiempo real, es decir, que el tiempo que dura un partido es tiempo en el que el balón está en juego. Por lo que no se cuenta el tiempo que pasa cuando el balón sale de banda, el tiempo perdido después de una falta, o

por una lesión. Se juegan 4 tiempos o partes de 10 minutos cada una con descanso entre cada uno de los tiempos. Si llegara el final del partido con empate, se jugarían prórrogas de 5 minutos hasta que uno e los dos equipos ganen. Un partido de baloncesto lo juegan dos equipos de 5 jugadores. En el acta del encuentro pueden estar inscritos hasta 12 jugadores,

Tiempos de cumplimiento

Tiempo de posesión: 24 segundos

Tiempo para pasar al campo contrario: 8 segundos

Tiempo de estancia en la zona: 3 segundos

Tiempo muerto: 1 minuto. (hay 2 en la primera mitad, 3 en la segunda y 1 en cada prórroga).

Un jugador tiene 5" **para sacar de banda,**

□ JUGADORES:

Cada equipo está integrado por diez jugadores, cinco que inician el partido, y cinco que se sientan en el banquillo. El entrenador o entrenadora puede hacer todos los cambios que crea necesarios, sin limitaciones. Cada jugador o jugadora, en función de la altura y la técnica que tenga, jugara en una posición táctica u otra, de manera que le corresponderá una misión y una posición en el campo concretas.

Base: juega en la zona central y dirige el juego. Ha de ser un buen lanzador y dominar el desplazamiento con bote, la finta y el pase.

Escolta: es el ayudante del base y ha de dominar el lanzamiento y el bote.

Alero: suele haber dos, y poseen una gran técnica individual y un gran lanzamiento exterior, juegan mucho tanto con el base como con el pívot.

Pívot: es el jugador más alto del equipo. Ha de coger los rebotes

SANCIONES

Falta personal: el reglamento intenta favorecer el juego técnico, rápido y espectacular. Por este motivo, cualquier contacto con un jugador contrario se sanciona con falta personal. La pelota pasa al otro equipo, que la pone en juego desde la banda o que lanza a canasta desde la línea de tiros libres. El jugador o jugadora que comete cinco faltas personales debe abandonar el partido, pero puede ser sustituido por otro jugador.

Falta personal en acción de tiro: Al jugador que está tirando le hacen falta personal. Pueden ocurrir 2 cosas:

Que ese tiro no entre, entonces ese jugador tiene derecho a 2 ó 3 tiros libres en función del lugar desde el que tiraba.

O que el tiro entre , entonces la canasta sube al marcador (2 ó 3 puntos) y además el jugador puede hacer un tiro libre.

Falta personal cuando no hay acción de tiro.

En este caso debemos mirar cuantas faltas de equipo lleva acumuladas en ese período el equipo que la hace.

Si lleva menos de 5 se hará un saque de banda

Si lleva 5 o más se harán 2 tiros libres

Falta antideportiva falta personal hecha de manera descarada sin intención de jugar el balón. Se resolverá con 2 tiros libres para el jugador que recibió la falta más la posesión de balón en un saque de banda para su equipo.

Falta técnica. Son protestas, insultos o acciones en contra del juego limpio por parte de jugadores o entrenadores. También se sancionan con 2 tiros libres + un saque de banda

Pasos: falta cometida por un jugador que camina o corre sin botar la pelota. Cuando un jugador tiene el balón en las manos no puede dar más de dos pasos sin botar o pasar el balón a un compañero.

Pivotar - . Si se moviera el pie de pivote (el que nos sirve de eje para hacer el giro), se cometería "pasos", perderíamos el balón y el equipo contrario sacaría de banda

Dobles: falta cometida por un jugador cuando bota la pelota, la coge y la vuelve a botar, o bien cuando un jugador salta con el balón y no lo suelta.

Campo atrás: Cuando el equipo atacante pasa la línea de medio campo, no puede volver hacia atrás, si lo hace tendrá la posesión el equipo rival.

Regla de los tres segundos: ningún jugador o jugadora atacante puede estar más de tres segundos dentro de la zona de canasta del equipo rival.

Un jugador tiene 5" para sacar de banda, de fondo o para tirar personales, **y 8"** para pasar de un campo a otro.

Pie : tocar voluntariamente el balón por debajo de la rodilla

Botar encima hombro

Lanzar el balón al aire y cogerlo.

Botar con dos manos a la vez.

Saltar con balón en las manos y caer con él

TIPOS DE CANASTAS

Normales: 2 puntos

Triples: 3 puntos

Tiro libre: 1 punto

CLASES DE PASES.-

Pase de pecho (con una o dos manos). Se utiliza cuando no hay ningún defensor en la trayectoria del balón. **Pase picado** (con dos o una mano). Se emplea para superar a un adversario situado en la línea del pase

. **Pase con dos manos** por encima de la cabeza. Se usa al inicio del contraataque o para meter el balón al pívot.

Pase de béisbol que se usa para pasar el balón a un jugador lejano, desmarcado. " Otros pases: " Pase después del bote. " **Pase por detrás de la espalda.** " **Pase de gancho.** " **Pase de entrega** (de mano a mano).

La acción más característica del baloncesto es el tiro a canasta. En el tiro, las piernas y los brazos impulsan el balón, les dan fuerza para llegar. La muñeca y los dedos lo dirigen; manos y dedos quedarán apuntando al aro

ENTRADAS A CANASTA.-

Hay que automatizar todos estos movimientos. Cuando se entra por la derecha, debe darse el primer paso con la pierna derecha y el segundo con la izquierda y tirar con la mano derecha. Si entramos por la izquierda, al revés, primero la izquierda y segundo la derecha y se debe tirar con la mano izquierda. Remarcad que el balón hay que cogerlo justo en el primer paso, el cual debe ser amplio y el segundo más pequeño.

La regla básica para el defensor es estar más cerca que el atacante de la canasta. Todos los atacantes intentan desmarcarse y recibir el balón. Estos gestos o movimientos se llaman FINTAS. Las podríamos definir como gestos técnicos-tácticos mediante los cuales intentamos engañar a los contrarios.

PUERTAATRÁS: es la acción técnico-táctica mediante la cual recibimos el balón a espalda del contrario.

REVERSO (con o sin balón), es la acción técnico-táctica mediante la cual giramos sobre nuestro propio eje para engañar al contrario y recibir el balón en mejores condiciones.

AUTOBLOQUEO, con esta acción intentamos que el defensor no nos sobrepase para arrebatarnos el balón.

CAMBIO DE DIRECCIÓN, es una finta tras la cual nos vamos por el lado contrario al que marcamos en un principio.

Una de las acciones más fuertes y espectaculares del baloncesto es el **REBOTE**. En el rebote es importantísimo "coger la posición". El balón hay que cogerlo lo más arriba posible sin esperar a que caiga. Los jugadores luchan por la posición del rebote. Con una buena posición recuperaremos muchos balones. Hay dos clases de rebotes: " Rebote ofensivo, es aquel que, tras un tiro a canasta que no entra, cogemos el balón en ataque, es decir, en la canasta contraria. " Rebote defensivo, es aquel que, tras un tiro a canasta que no entra, cogemos el balón en defensa, es decir, en

nuestra propia canasta. En el tiro, en el pase y en el bote, la acción de la muñeca es fundamental. Los dedos dan el último impulso al balón y lo dirige.

CLASES DE FINTAS.-

Recordad que finta es una acción mediante la cual intentamos engañar al contrario indicando una acción, que no

llegamos a realizar, sino todo lo contrario.

" **FINTA DE ENTRADA**, indica que va a penetrar, pero no lo hace. "

FINTA DE PASE, indica que va a pasar, pero no

lo hace. " **FINTA DE TIRO**, indica que va a tirar, pero no lo hace.

" **FINTA DE SALIDA**, indica que va a entrar a canasta, pero no lo hace.

Es muy importante que el defensor crea lo contrario de lo que vamos a realizar.

LADO FUERTE, es la mitad del campo donde se encuentra el balón

. **LADO DÉBIL**, es la mitad del campo donde no se encuentra el balón.

BLOQUEO DIRECTO.-Es aquel que se realiza al defensor del jugador que lleva el balón.

BLOQUEO INDIRECTO.-Es aquel que se realiza al defensor de un jugador que no lleva el balón.

Se bloquea con las piernas flexionadas y se colocan los pies del defensor entre los dos suyos. Para amortiguar el

contacto, se protege uno con los brazos. El defensor queda enganchado y el atacante con balón puede entrar a

canasta.

ACLARADO.-

Es una acción táctica tras la cual permitimos a nuestro atacante con balón, jugarse un 1 X 1, pues nuestros compañeros han arrastrado a los adversarios al lado contrario.