

Introducción

El basketball consiste básicamente en introducir el balón dentro del aro colocado a 3 metros de altura. Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física canadiense, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 periodos o cuartos de 10, al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

Reglas Básicas

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

- 1._El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
- 2._El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
- 3._Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
- 4._El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
- 5._No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
- 6._Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
- 7._Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
- 8._Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
- 9._Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
- 10._El árbitro auxiliar, "umpire", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "referee" (árbitro principal, véase siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
- 11._El árbitro principal, "referee", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuando se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
- 12._El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
- 13._El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

Posiciones

- Base: en ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo.
- Escolta: debe aportar puntos en el equipo.
- Alero: Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad.
- Ala-PÃ-vot: Es un rol mÃ;s fÃ;sico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pÃ-vot. Mantiene la mayorÃ-a de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pÃ-vot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.
- PÃ-vot: Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los mÃ;s fuertes muscularmente. Normalmente, el pÃ-vot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pÃ-vot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo.

Reglas Internacionales del

Basquetball

Violaciones

Una violaciÃ³n es una infracciÃ³n de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto mÃ;s cercano al de la infracciÃ³n. **Violaciones mÃ;s comunes:**

Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balÃ³n (el balÃ³n reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comÃ¼nmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).

Estando con ambos pies (incluido el de pivot) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a la cesta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.

Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos mÃ;s, independientemente del orden de los pies.

Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.

Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balÃ³n, o que obtenga el control del balÃ³n mientras estÃ© tumbado o sentado en el suelo.

Es una violaciÃ³n si, despuÃ©s, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balÃ³n.

Dobles (Art.24)

Un jugador no debe realizar un segundo regate después de haber concluido el primero a menos que haya perdido el control de un balón en el terreno de juego entre ambos regates. Es decir, que una vez dado los dos pasos permitidos, sólo puede pasar el balón a otro jugador o tirar a canasta.

Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación. Aunque también se considera violación si es sin intención de tocar el balón, y se sanciona de la misma manera, saque de banda para el equipo contrario del que ha tocado el balón.

3 segundos en Zona (Art.26)

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando se está atacando. En caso de que esté defendiendo se puede estar en la zona el tiempo que quieras.

Salvo excepciones:

El jugador intente abandonar la zona restringida.

El jugador está realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.

Un jugador de su mismo equipo está en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Árbitro señalando falta personal.

Campo atrás (Art.30)

- El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

Faltas

Falta personal (Art.34)

Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade

el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrar, bloquear, empujar, cargar, zancadillear ni impedir el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblar su cuerpo en una posición 'anormal' (fuera de su cilindro), ni incurrir en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la NBA) el jugador será eliminado.

El árbitro señalando una falta en ataque.

Falta en ataque

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

Falta antideportiva (Art.36)

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

Falta técnica

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

Falta descalificante

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

Tiros libres

Si un equipo comete cuatro faltas en un período (5 en reglamento NBA o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondrá a

que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetir ; en caso de que no haya entrado.

Fundamentos Técnicos

Pase:

De Pecho, picada o pique, de beisbol, de bolos, por d tras de la espalda, por encima de la cabeza, alley-hoop, con el codo, pase de mano a mano.

Tiro a canasta:

Tiro en suspensión, tiro libre, mate o volcada, gancho, alley-hoop.

Bote o Drible:

De control, de protección, en velocidad.

Defensa:

Defensa individual, defensa en zonas, defensa mixta, presión.