

TERRENY DE JOC:

Dimensions, superfície de joc, dibuix i mides:

El terreny de joc fa 26m. De llarg i 14m. D'ample, és de sòl dur i lliure d'obstacles. Les cistelles, situades al centre de les dues bandes, són construïdes per un cercol metàl·lic del qual penja una xarxa oberta per la part inferior; cada cistella va fixada a un tauler de forma rectangular aguantat per un suport fixat fora del terreny de joc i que la manté a una altura de 3,05 m. De terra. Cada canasta feta més enllà de la línia de 6,25m val tres punts.

El sostre del pavalló a estar a una distància mínima de 7m d'altura.

La cistella té un radi de 45cm.

EQUIPS:

Jugadors: En un partit només poden jugar 5 jugadors, entre aquests 5 jugadors en deuen haver-hi dos Pivots, dos Al·lers i un Base.

Suplents: En un equip poden haver-hi un màxim de 10 jugadors, 5 jugadors jugan a la pista i un altre 7 a la banqueta.

Entrenadors: Acostume haver-hi un sol entrenador en un equip, els entrenadors desideixen tot qui juga i qui no jugar, les jugades, etc.

LA PILOTA:

Material: La pilota basquet és de cautxú perquè és un material molt lleuger i també molt resistent.

Temany: La pilota és esfèrica i té una circumferència de 74,9cm a 78cm.

Pes: La pilota pesa entre 567gr. i 650gr. Aproximadament.

REGLES DELS:

Tres segons: Aquesta regla es compleix quan un equip està atacant i entra a la botella de l'altre equip, només està permès que hi estiguin tres segons, perquè si es dona el cas de que estàs més de tres segons la pilota passa a l'equip contrari.

Cinc segons: Aquesta norma es dona el cas quan la pilota surt fora de banda, només tenen cinc segons per passar-la, si no la pilota passa a l'equip contrari.

Deu segons: Aquesta norma es compleix quan després d'una canasta de l'equip contrari, hi han de sacar tenen deu segons per a passar a mitg camp.

Trenta segons: Aquesta norma és el temps màxim per a fer una jugada i tenir la posició de la pilota, si passen aquests trenta segons la pilota passa a l'equip contrari.

TEMPS DE JOC

El temps del pertit es divideix en dos parts de vint minuts cada una. Un pertit consta de dos parts, i això vol dir que són quaranta minuts, de pertit, més els temps morts, les fores i les interrupcions que pugui tenir un pertit.

SISTEMA D'ANOTACIÓ

Un pertit consta de tres sistemes d'anotacions, que són :

- Cada cistella és contarà dos punts si està feta d'una distància més petita de la línia de 6,25m.
- Cada cistella feta més enllà de la línia de 6,25m conterà tres punts.
- Si et fan una falta personal i tens dos tirs lliures contarà un punt cada cistella.

CARACTERÍSTIQUES DELS JUGADORS EN LES SEVES DIFERENTS POSICIONS

Base: És l'encarregat de dirigir el pertit.(les jugades, les posicions, els moviments, etc.). Està situat davant de la línia de 6'25, i des d'ella maneja tot el joc.

Al.lers: Són els encarregats de vigilar les bandes i de ajudar el base i el pibot a penetrar dins la línia de tir. Estan situats un a cada banda de la línia de 6'25, una mica més endins dels bases.

Pivots: Són els encarregats de agafar els revots i de vigilar que l'equip contrari no penetri dins de la línia de tir. Estan situats un a cada cantó de la botella, gairebé sota la canasta.

GESTIONS TÈCNIQUES BÀSIQUES

Joc sense pilota:

Arrancada o sortida:

Quant es produeix amb pilota comença a partir d'un pas de banda o de sota cistella. Quan es produeix sense pilota, es produeix molt sobit. Concisteix en començar una jogada, el base és qui normalment indica quan s'ha de aturar o sortir.

Aturades:

Normalment les a senyala el base, ell diu quan em de parar i quan em de començar.

Pivots:

És el moviment en el qual pots moure un peu en totes direccions, mentre que l'altre està quiet al terra. Aquest moviment s'anomena pivot.

Canvis de direcció:

És també un canvi de ritme, però es fa normalment amb la pilota, es bota cap un costat i de cop, canvies la direcció, així deigues el contrari sense poder reaccionar.

Canvis de ritme:

És fa per guanyar el contrari i deixar-lo enrre. És fa normalment de baixa velocitat a alta velocitat, així no deixar reaccionar bé el contrari i el deixes enrre.

Fintes:

Una finta és un canvi de direcció i un canvi de ritme. És fa per obtenir un pase o per sorprendre el contrari i agafar-li la pilota. Concisteix en fer un canvi de direcció i un canvi de ritme el mateix moment.

Passades:**Pase per darrera l'esquena:**

És fa quan tens el contrari molt aprop teu pel davant. La pilota es pasa pel darrera diriginla cap el costat oposat i amb un moviment del cos cap el costat on es volgui dirigi la pilota.

Pase d'entrega:

És fa en distàncies curtes, i el pase gairebé es produeix tocant el company. Es col.loca la pilota en un costat i amb una mà s'agafa la pilota i amb l'altre es protegeix del contrari, després el teu company agafara la pilota de la teva mà.

Pase de beisbol:

És utilitzades en pases llargs i ràpids, és molt edient en contreatacs. LA pilota es col.loca a un costat del cap agafade amb les dues mans, i es llença amb una mà, mentres l'altre mà aguanta la pilota.

Pase de ganxo:

És fa servir en pases llargs, o en pases directes cap a la cistella , o també amb direcció el pivot. Els pivots normalment el fan servi per a tirar directament a cistella.

Pase de pit:

És fa en distàncies no gaire curtes però tampoc molt llargues, sinó una distància moderada. Concisteix en un pase fort i directe al pit del company, el pase es fa amb totes dues mans.

Pase picat:

Normalment és fa per entra a cistella, és fa gairebé sempre en direcció els pivots. Aquest pase es fa quant el pivot a guanyat la posició, i a deixat el contrari al seu darrera, despres el Base o L'al.ler li fa un pase pica (amb un bot al terra). I el pivot se la juga un 1 cotre 1.

Aquest pase pt ser amb una mà o bé amb totes dues mans, i és fan de la mateixa manera.

Pase per sobre el cap:

És produeix normalment a la linia de saque, per tirarla més lluny i amb bastanta força.

És col.loca la pilota a sobre el cap agafada per totes dues mans, despres amb una mica d'agut de les cames el cos i els braços, es pase a algun company.

Dribling:

Hi ha dos classes de dribling:

Per velocitat:

És produeix quan no tens cap contrari al davant i vas directe a la cistella per a mercar un basquet. És bota amb posició vertical i una mica endavant per poder corre més.

Protecció:

És produeix quan algu testa defenen i tu protegeixes la pilota amb una mà tocan el contrari, i l'altre mà botant la pilota.

Tir:**Tir lliure o personal:**

És bastant fracent fer-lo des de la posició de triple amanaça.

Acustument a fer 1 a 2 bots avanç de tirar per enganyar o tranquilitzar el contrari. El jugador es col.loca a la seva posició, fa un o dos bots, flexiona les cames, es col.loca la pilota per devan la cara en forma de triple amanaça, i finalment tira.

Tir en suspensió:

Aquest tir es produeix a l'aire, aixó ajuda a que el contrari no et pugui fer un tap. Però en el moment de saltar la pilota i l'angle recte del tir no és podent col.loca del tot rectes i avagades el tir no surt gaire perfecte.

Tir en ganxo:

L'acustument a fer els pivots, des de dins de la botella, servei per a tira amb una certa comoditat i perque el contrari no et pugui fer cap tap. És col.loca la pilota a la mà amb la que bolguis tira, és col.loca contrari el costat de la canasta, i per sobre el cap es pasa es braç amb la pilota per a tira a cistella.

Rebot:

Hi ha dos classes de rebots els de defensa, i els d'atacs:

Els de defensa s'han de posar al davant de l'atacant per evitar que agafi el rebot i marqui una cistella.

Quant atakes, has de ser més rapid que el contrari, perque sinó no et deixera pasar, has de deixar el teu darrera sense deixar-lo pasar i poder obtenir la pilota.

DEFENSA:**Posició basica:**

És fa amb les cames flexionades, els peus una mica separats, l'esquena (el tronc), anclinat cap el davant i el cap a l'altura de la pilota i miran endavant per tenir una total visió dels teus companys i el teu etversari.

DEFENSA INDIVIDUAL:**Concepte:**

És una defensa individual, cada jugador defensa a un atacant, hi ha desta en tot moment amb ell per evitar que

li pasein la pilota o bé pugui fer alguna jugada, només el pot deixa quan li pren la pilota i els papers s'entrcanvian.

CONCEPTE DE COSTATS:

Punt fort:

El punt fort es el costat on esta la pilota. Aquest punt el dirigeix normalment el Base. Aquest punt es el punt on pasen totes les jugades, i es on hi ha el moviment del joc.

Punt dèbil:

El punt dèbil, és el costat de la pista on no hi ha la pilota, és el punt dèbil perquè el base manda la jugada cap a l'altre costat. És el punt on no hi ha gairebé moviment.

DEFENSA EN ZONA:

Concepte:

Cada jugador, té un tros del camp per a defensar, a evitar que entrin o pasin els contraris. És una de les defenses més bona que hi ha, perquè hi col.laborant més jugadors i costa més que un contrari panetri en el camp contrari.

Tipus:

Hi ha molts tipus de defensa amb zona, com per exemple:

2-1-2

2-3

1-2-2

3-2

1-3-1

Altres Punts

Biografia

És un joc de conjunt practicat entre dos equips, de cinc jugadors cadascun, que cerquen d'introduir una pilota dins una cistella defensada per l'equip contrari. El terreny de joc és de sòl dur i lliure d'obstacles. Hi ha dues cistelles, una a cada punta del camp.

El basquet sorgí com a joc reglamentari el 1891, inventat per James A. Naismith, professor de cultura física de la IYMCA Training School de Springfield (Massachusetts). A Catalunya fou introduït l'any 1922 per l'escolapi Eusebio Millan, que n'aprengué la pràctica a Cuba i l'ensenyà als seus alumnes del col·legi de Sant Antoni, de Barcelona. L'any 1924 fou creada la federació Catalana de Basquet (FCB). Entre els equips més notables cal esmentar el Joventut de Badalona, el Futbol Club Barcelona, el Manresa, El Granollers, etc. Quant al basquet femení hom pot esmentar, entre d'altres, l'Ignis de Mataró, el Futbol Club Barcelona, l'Evax, etc. A la temporada 1984-85 fou introduït a la lliga estatal el sistema del play-off en la lliga masculina i aquest esport

començà una expansió desconeguda fins llavors. Hom introduí, també, algues modificacions en el reglament, com ara la cistella de tres punts per als llançaments des de més enllà de línia de 6,25m, el tir u més u contra l'equip que supera les set personals o impossibilitat d'ésser més de tres segons dins l'àrea contrària en una acció ofensiva. Aquests canvis anaven encaminats a acostar-se a l'espectacularitat del basquet de la NBA (lliga de basquet professional nord-americana).

BIBLIOGRAFIA

- Enciclopedia SALVAT.
- Enciclopedia Multimedia Planeta Agostini.
- Enciclopedia l'Avui.
- El llibre " Seréis campeones" de la Vanguardia.

ÍNDEX

Terreny de joc	pag
Equips	pag
La pilota	pag
Regles dels	pag
Temps de joc	pag
Sistema d'anotació.....	pag
Carácterístiques dels jugadors.....	pag
Gestions tècniques.....	pag
Joc sense pilota.....	pag
Passades.....	pag
Dribling.....	pag
Tir.....	pag
Rebot.....	pag
Defensa.....	.pag
Defensa Individual.....	pag
Concepte de costats	pag
Defensa en zona.....	pag

Altres apunts pag

Bibliografia pag

BASQUET

El vostre amic Xavi Diaz