

BALONCESTO

El baloncesto es deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

Pista y equipos

Las medidas de las pistas o canchas de baloncesto difieren levemente según los países; en cualquier caso, es un área rectangular con unas dimensiones que oscilan entre los 29 por 15 m hasta 22 por 13 m y en cada extremo hay un tablero vertical de aproximadamente 2 por 1 m que está anclado en un muro, suspendido del techo o montado de otra manera, de forma que su borde inferior esté a 2,7 m sobre el suelo. Las cestas o canastas se encuentran firmemente sujetas a los tableros a una altura de 3 m sobre la superficie de juego; cada una tiene un diámetro de 46 cm y consiste en un aro horizontal de metal, de cuyo borde cuelga una red de malla blanca. La pelota oficial es de cuero o nailon, pesa de 567 a 624 g y tiene una circunferencia de alrededor de 76 centímetros.

Un equipo convencional de baloncesto, que está dirigido por un entrenador, se compone de pívot, ala-pívot, alero, escolta y base. En el comienzo de un partido los jugadores se colocan alrededor de un círculo central de 61 cm de radio situado en el centro de la pista, excepto un jugador por equipo, que se sitúa en el centro del mismo para intentar conseguir la posesión del balón en el saque inicial.

Reglas

Las reglas de este deporte cambian frecuentemente para intentar dar más velocidad a sus acciones, aumentar el marcador y aminorar las ventajas de los equipos con jugadores muy altos. Normas algo diferentes regulan el baloncesto internacional, el universitario, el escolar, el profesional y el femenino en Estados Unidos. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos. Los partidos están supervisados por árbitros, anotadores y cronometradores.

Tácticas de defensa

Las principales tácticas defensivas en baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual. En la defensa en zona, cada jugador es responsable de defender un área de la pista alrededor de la canasta donde intenta encestar el equipo contrario. En la defensa individual, cada jugador se encarga de marcar a un contrario. La defensa en zona no está permitida en la NBA pero sigue siendo parte importante del baloncesto.

Las técnicas defensivas individuales comprenden la destreza de bloquear tiros sin hacer faltas (taponar), interceptar pases y robar balones. Quitar la posesión del balón al equipo contrario durante el juego se denomina *turnover* (recuperación). El llamado 'dos contra uno' se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso. En otras ocasiones, todo un equipo presiona al otro, realizando un marcaje muy férreo en toda la pista. Una técnica vital tanto para la defensa como para el ataque es el rebote, que permite conservar la posesión de la pelota bajo la canasta después de un fallo en un tiro.

FUTBOL SALA

Fútbol practicado en pista cubierta o al aire libre, sobre un campo de menores dimensiones que el fútbol, que

se juega con cinco jugadores por equipo.

El campo de juego de futbol sala puede medir alrededor de 50X35 m.

Cuando en un mismo equipo se cometen cinco faltas el árbitro los avisa y si cometen la sexta se lanza un doble penalti en su contra.

La línea de doble penalti está a 12m de la porteria.

El partido se divide en 2 tiempos de 20 m. cada tiempo, el descanso dura alrededor de 10 m.

Cuando se inicia un partido, se mete un gol o se inicia la segunda parte, el jugador que tiene que sacar tiene que pasarle al jugador del al lado y este a atrás.

Las equipaciones de los dos equipos tienen que ser diferentes y las del portero diferentes a los de los jugadores.

Cuando el árbitro saca una tarjeta amarilla es uan amonestación, la roja expulsión y la azul te expulsan durante dos minutos.

El balón de futbol sala tiene dimensiones menores que las del futbol, los corners se lanzan con la mano, no se puede pisar la línea de banda, las fueras de banda se pueden sacar con el pie o con la mano, hay 2 árbitros en el que cada uno se reparte medio campo de juego, no existen fueras de juego, cuando un jugador tira un penalti el portero se tiene que situar en la línea de porteria sin moverse hasta que el balón se ponga en movimiento y si se produce una falta dentro del área es penalti.