

*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.*

*El juego consiste en introducir el balón en el cesto que defiende el equipo contrario, y evitar que este consiga marcar una canasta en el propio cesto. El equipo visitante, tiene opción a elegir el cesto que defenderá.*

*El árbitro inicia el juego lanzando la pelota al aire entre los dos equipos contrincantes desde el centro del campo.*

*Cuando la pelota está en juego, ésta puede avanzar por medio de pase, lanzamiento, botada o regate. El mejor método para conseguir una posición favorable para marcar una canasta, es pasar la pelota de un jugador a otro con la mayor rapidez posible. Un jugador no puede correr con la pelota en la mano durante más tiempo que el que precisa para dar un paso.*

*Cuando ciertas reglas del reglamento se infringen, el juego se interrumpe.*

*La regla más importante del juego, es la que concierne a las faltas personales (los jugadores deben evitar todo contacto personal con los demás jugadores). Si se produce dicho contacto, pudiéndose evitar, se incurre en falta personal, y ésta es señalada contra el jugador que la ha cometido. El jugador del equipo contrario reanudará el juego lanzando un saque desde la línea de banda, excepto cuando la falta fue intencionada o cometida sobre un jugador que está lanzando a canasta. En estos casos, se conceden saques o tiros libres .*

*El partido se divide en dos tiempos de 20 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos. El reglamento oficial de la F.I.B.A. prohíbe el empate. En el caso de que éste se produzca, se jugará una prórroga de 5 minutos, o cuantas prórrogas sean necesarias hasta conseguir el desempate.*

#### *EL CAMPO:*

*El juego de baloncesto se practica al aire libre o bajo techo sobre campo plano de cemento, madera o parquet. Queda terminantemente prohibido*

*el campo de hierba.*

*Las dimensiones del campo son: máximo 18 por 15 m, mínimo 24 por 13. Todas las líneas dentro del campo deben ser pintadas con un grosor de 5 centímetros.*

#### *EL BALÓN:*

*El balón tendrá de 75 a 78 cm. de circunferencia y su peso será de 600 a 650 gramos. Consta de una cámara de goma inflada de manera que al ser lanzada sobre un suelo de madera desde una altura de 1'80 m, rebote a una altura de 1'20 o 1'40 metros tomada desde el borde superior de la pelota*

*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.

### **LO QUE SE PUEDE HACER:**

- a) Puede hacerse, controlar, pasar o lanzar el balón con una o ambas manos.*
- b) Puede regatear o drible la pelota a un contrario por medio de tiro, volteo, bote o rebote y haciéndola rodar por el suelo. Puede indicar el drible lanzando el balón al aire, recogerla antes de que toque el suelo y, luego, después de que haya tocado el suelo, recogerla de nuevo. El drible llegará a su fin cuando el jugador toque la pelota con las dos manos a la vez o la retiene con una o ambas manos.*

### **LO QUE NO SE PUEDE HACER:**

- a) Golpear la pelota con el puño.*
- b) Dar un puntapié a la pelota.*
- c) Llevar la pelota más de un paso.*
- d) Efectuar un drible doble, es decir, una vez terminado el drible, no se le permitirá iniciar un nuevo regateo hasta que haya lanzado o perdido la pelota.*
- e) Permanecer en el área restringida durante más de tres segundos cuando él, o su equipo, esté en poder de la pelota, excepto si inicia un drible para encestar.*
- f) Tardar más de cinco segundos en volver a poner la pelota en juego una vez los jueces le hayan asignado dicha función.*
- g) Cometer faltas personales.*
- h) Cometer faltas técnicas.*
- i) El equipo que se haga con la pelota, está obligado a intentar el enceste dentro de los 30 segundos siguientes a haberse apoderado de la pelota, de lo contrario, perderá la posesión de la misma.*
- j) El equipo atacante está obligado a introducir la pelota en la canasta del campo contrario dentro de los 10 segundos siguientes a haber tomado posesión de la pelota, y no puede devolverla a su propio terreno. Tampoco la devolverá a su campo cuando se le conceda un saque en terreno adversario.*

### **JUEGO:**

*El partido comienza cuando el árbitro lanza la pelota al aire en el círculo central donde los pivots de cada equipo saltan e intentan golpear la pelota con sus manos y pasársela a sus compañeros. El equipo que consigue la pelota trata de avanzar hacia la canasta defendida por sus oponentes para encestar y conseguir dos o tres puntos, dependiendo de la distancia desde donde tire el jugador. Un jugador puede hacer avanzar la pelota pasándosela a un compañero o correr con ella a lo largo de la pista botándola y esquivando a los jugadores contrarios. Si un jugador corre con la pelota sin botarla, comete una infracción llamada pasos, que le da la posesión de la pelota al otro equipo. Cuando se logra una canasta, el equipo contrario pone la pelota en juego desde detrás de su línea de fondo y trata de mover la pelota hacia adelante para anotar.*

### **FALTAS Y TIROS LIBRES:**

*El jugador sobre el que se comete un contacto ilegal, llamado falta personal, tiene derecho a lanzar uno o dos tiros libres desde una línea situada a 4 m de la canasta, siempre que éste se encontrara en posición de tiro o que el equipo contrario hubiera llegado a un número determinado de faltas (que es variable en cada país); cada tiro encestando vale un punto. Faltas típicas son empujar, agarrar y cargar. El jugador al que se le hace falta en el momento en que está tirando y que consigue encestar, tiene derecho a un tiro libre adicional, lo que se conoce como jugada de tres puntos. En baloncesto profesional el exceso de faltas penaliza, ya que concede al contrario oportunidades extra de tiros libres. Un jugador que exceda el número permitido de faltas (cinco o seis según las diferentes normativas de las asociaciones correspondientes), queda eliminado del partido. Cuando el balón se encuentra en trayectoria descendente hacia la canasta y es desviado por un defensor se llama tapón ilegal y se da por válida la canasta; si lo hace un jugador en ataque se llama interferencia y la canasta no es válida.*

*Los partidos se componen, normalmente, de dos tiempos de 20 minutos de juego real, excepto en la NBA, que constan de cuatro tiempos de 12 minutos cada uno. Otra particularidad del baloncesto es la regla que obliga a lanzar a canasta dentro de un límite de tiempo desde que se pone la pelota en juego.*

### **Las Faltas**

***Falta Personal:** Todo jugador debe evitar el contacto personal con jugadores del equipo adversario, pero si esto ocurriera el juez señalará una falta personal contra el jugador que considere responsable del contacto.*

***Faltas técnicas:** Son aquellas ofensas que se cometen contra el espíritu del juego, pero algunas, obviamente accidentales y sin consecuencias para el juego o de naturaleza administrativa, no son consideradas como tales, a no ser que se vuelva a incurrir en la misma una vez amonestado.*

*No se permite a ningún jugador desatender las advertencias de los jueces ni cometer acciones antideportivas, tales como:*

*a) Retardar el juego.*

*b) Acosar al jugador adversario, estorbar su juego agitando una mano ante sus ojos.*

*c) Hacer uso del lenguaje impropio al dirigirse a los jueces.*

*d) No levantar el brazo cuando se le sanciona con una falta.*

*e) Gritar o asustar al contrario cuando éste está lanzando al cesto.*

*f) Cambiar su número sin informar al árbitro y al juez encargado del control del marcador. Tampoco le está permitido entrar en el terreno de juego como suplente sin haber informado previamente al juez encargado del control del marcador, así como a otro de los jueces, de su nombre y número.*

### **Los Tiros**

***Tiros Libres :** Se concede el tiro por falta personal al jugador sobre quien se cometió la falta, excepto cuando ha sido descalificado por alguna razón o ha sido lesionado. Los tiros concedidos por falta técnica podrán ser lanzados por cualquier jugador del equipo ofendido. Los tiros libres se lanzan desde el semicírculo. El jugador que lo lance se colocará inmediatamente detrás de la línea de tiro libre. Nadie, ni siquiera un juez, puede permanecer dentro de la pista del tiro libre cuando el jugador efectúa el lanzamiento. No se permite la alineación de jugadores a lo largo de los lados del área limitada cuando el tiro se ha concedido a causa de una falta técnica cometida por el entrenador. En otros casos los jugadores pueden alinearse a los lados del área dentro de los lugares ya señalados. Los espacios más próximos al cesto están destinados a dos*

*jugadores del equipo penalizado. Los demás jugadores tomarán posiciones alternas. Se concede al jugador cinco segundos para llevar a cabo su cometido.*

### **TIEMPO MUERTO:**

*El cronómetro se detiene para indicar tiempo muerto cuando los jueces señalan:*

*a) Infracción.*

*b) Falta.*

*c) Saque al aire.*

*d) Dilación en la puesta en juego de una pelota muerta.*

*e) Suspensión del juego debido a lesión, expulsión de un jugador o cualquier razón provocada por los jueces.*

*f) Al sonar la señal de los 30 segundos.*

*g) A criterio de los árbitros, cuando el balón no puede ponerse rápidamente en juego por haberse alejado de la pista.*

### **BALÓN FUERA DE JUEGO:**

*Tiempo muerto es el que sirve para poner a punto nuevas tácticas o contrarrestar las del adversario. Dos por equipo en cada medio tiempo.*

### **TECNICAS DE ATAQUE:**

*Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia.*

*La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión. Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsado con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos. El tiro desde una posición fija o con el jugador detenido, tan popular cuando el juego era más lento, es muy raro en el baloncesto moderno. Los tiros de falta se lanzan desde la línea de tiros libres.*

*Rebotear significa ganar la posesión de la pelota que viene rebotada del tablero cuando se ha fallado un tiro. También consiste en palmear dentro de la canasta después de un fallo previo.*

*Una defensa presionante a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta la anotación al contrario. También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto (pone un bloqueo), de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.*

*Hablando comúnmente, una estrategia de ataque puede contar con pautas deliberadas de ataque o soltarse en un estilo más improvisado de juego. En todo caso, el objetivo es invadir la cancha contraria y esforzarse para tirar a canasta desde la posición más cómoda o pasar a un compañero que tenga mejor oportunidad de marcar.*

### **TECNICAS 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.*