

BOTE DEL BALON:

El principio fundamental en el manejo del balón, es el de que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y que el contacto con éstas ha de ser momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción.

Son los dedos los que intervienen en su manejo, formado con las manos un espacio cóncavo, una especie de jaula, en la que debe quedar aprisionado el balón. El balón queda así sostenido con firmeza, y dispuesto a ser jugado cuando se desee, sin que pueda moverse aunque lo hagan los brazos, las muñecas, el tronco o la totalidad del cuerpo en un desplazamiento.

La recepción del balón puede tener lugar con las dos manos o solamente con una:

En la recepción con ambas manos, sin perder de vista el balón, se va hacia él con el cuerpo en posición oblicua y avanzada, los brazos extendidos sin rigidez, los hombros sueltos, y las manos abiertas con amplitud, con los dedos orientados.

En la recepción con una mano del balón, por lo general, llega lateralmente debiendo amortiguar su llegada con una sola mano, llevándolo hacia la otra para su control eficaz, mediante un movimiento suelto con una pequeña rotación del tronco, retrocediendo el hombro. La presa es invertida.

PASES CON UNA O DOS MANOS:

El pase no constituye una acción aislada del juego, sino que en todo momento tiene que estar condicionada por al que le precede y por la que seguirá a continuación, debiendo conjugar las que tiene que realizar el que lo ejecuta y el que lo recibe, atendiendo siempre a quién se dirige, a dónde se dirige y cuando se efectúa. Sus principios básicos son: dirección, brevedad, velocidad y precisión. Hay muchos tipos de pases. Estos son unos cuantos:

De pecho: Se utiliza para distancias medias y cortas, lanzando el balón mediante una rápida extensión de los brazos, continuada por el impulso sucesivo de las muñecas y dedos, limitando el desplazamiento de los pies el impulso hacia delante.

Picado: Mismas características que el de pecho, pero se acentúa la flexión de las piernas y las manos se dirigen hacia el suelo.

Por encima de la cabeza: Manteniendo los brazos extendidos, aunque ligeramente flexionados, y sin presionar con fuerza el balón, se lleva éste un poco retrasado y por encima de la cabeza, para lanzarlo mediante un impulso, en el que participan los brazos y el tronco que, mediante una ligera flexión, desplaza hacia adelante el peso del cuerpo, al tiempo que la extensión de los brazos asegura la tensión de la trayectoria.

Otros pases: Otros tipos de pases son:

- **Por encima de hombro:** Solamente debe practicarse este pase en circunstancias muy concretas, por lo general cuando un jugador sometido a un marcaje próximo y muy severo pretende pasar el balón a un compañero situado detrás de él y en buena posición para su recepción.
- **De cuchara:** Viene a ser un pase bajo con una sola mano, que permanece detrás del balón mientras la otra sirve de guía.

- **Rodados:** Pueden ejecutarse con una o ambas manos. En el primer caso, una mano es la que impulsa el balón mientras la otra le sirve de guía. El segundo es similar al anterior, pero con las dos manos. En ambos casos, el balón se pasa haciéndolo rodar por el suelo.
- **Por arriba y con el brazo flexionado:** El balón se lleva hacia atrás y arriba con las dos manos, flexionando seguidamente el brazo ejecutor, con la mano dirigida hacia arriba y a la altura del hombro, haciendo gravitar el peso del cuerpo sobre la pierna del mismo lado, para cargarse después sobre la pierna opuesta y adelantada, al tiempo que el brazo avanza para efectuar el lanzamiento.

REGATE:

Su utilización, entre otros casos que puedan recomendarlo, es adecuada cuando se intenta progresar en el ataque, para alejar el balón del tablero propio, para romper la defensa, para tirar de cerca, para alejarse de una zona congestionada y para ganar tiempo con objeto de preparar una combinación.

Manteniendo siempre flexibles la muñeca y los dedos, se podrá manejar mejor el balón, que debe de ser siempre empujado y no golpeado, tomando contacto con él en la última parte de su ascensión para, después de acompañarlo hacia arriba, empujarlo con firmeza, pero no bruscamente hacia el suelo.

El balón se mantendrá siempre bajo, sin que rebase la altura de las rodillas, próximo al cuerpo y hacia el costado, para no entorpecer el movimiento de las piernas y protegerlo, curvando el cuerpo hacia delante.

Este tipo de regate es el regate bajo. El regate alto puede utilizarse cuando el jugador no está marcado, en el que el cuerpo adopta una postura natural, y el bote es más alto.

TIROS O LANZAMIENTOS:

Constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red.

Los tiros más importantes son:

En suspensión: Se realiza simultáneamente con un salto vertical, efectuándose el lanzamiento cuando el jugador está en suspensión, y ha alcanzado la máxima altura con una extensión total del cuerpo.

Con una mano a pie firme: El jugador flexiona las piernas, para elevarlo siguiendo el movimiento de extensión del brazo y lanzarlo, debiendo quedar en este momento, en línea recta los dedos, muñeca, hombro, cadera y pie de apoyo.

De bandeja: En determinadas ocasiones, al jugador le resulta más eficaz "depositar" el balón sobre el aro del cesto. Su eficacia radica en la realización de un gran salto que permita al balón rebasar con facilidad el plano horizontal del aro.

De golpe: Se realiza cuando un jugador pretende aprovechar el rebote del balón en el tablero, y para no perder tiempo, en vez de cogerlo, lo golpea hacia el tablero, procurando aprovechar su efecto, descartando el poder meterlo directamente a través del aro.

REBOTE:

Hay dos tipos de rebote:

Rebote en el ataque: Las posibilidades de hacerse con un balón procedente de un rebote, no hay duda de que son mayores para la defensa que para los jugadores del equipo atacante, teniendo en cuenta su proximidad al tablero. Por ello, Los jugadores del equipo atacante deben intentar adelantarse al lanzamiento del balón por su compañero, situándose a dos o tres metros del tablero.

Rebote en la defensa: Dada la situación normal de la defensa, con los jugadores entre los atacantes y el tablero, no hay duda de que se encuentra en inmejorables condiciones para apoderarse de los rebotes, lo cual no quiere decir que no deba extremar sus precauciones, intuyendo los lanzamientos del contrario y cortando sus intentos de progresión, realizados con el ánimo de ganarle la acción de recuperar el balón.

PIVOTE:

Cuando un jugador que se encuentra en posesión del balón, pretende librarse de marcaje de un contrario, evita la posibilidad de un salto entre dos o asegurarse la posesión del balón, recurre al "pivote", acción que se realiza en cualquier clase de detención y que constituye uno de los recursos fundamentales para impedir los propósitos del adversario de apoderarse del balón, haciendo uso el jugador que lo ejecuta, de su facultad para girar sobre la punta de uno de sus pies o desplazar la posición del cuerpo, basculando sobre el pie que se mueve.

Introducción

Actualmente el baloncesto es uno de los deportes más practicados en nuestro país. La imagen de una canasta o de un niño/a que acude al colegio botando un balón es una imagen habitual tanto en el ambiente urbano como rural.

Ante esta circunstancia es bueno que se conozca con profundidad las bases del baloncesto, conocer los elementos del juego. Es necesario que el entrenador forme a sus jugadores y obtenga el mayor rendimiento deportivo en ellos/as. Sin estos conocimientos, los jugadores que practican este deporte pueden tener problemas físicos que pueden llegar a ser graves y que pueden influir en el rendimiento deportivo y profesional.

El baloncesto es un deporte vivo, que evoluciona día a día aunque como en todos los deportes, tiene un origen.

El baloncesto fue ideado por James A. Naismith, profesor de escuela en Springfield (Massachussets). Aunque se tienen referencias históricas de juegos similares o ,al menos, bastante parecidos en la cultura azteca.

En 1905 el baloncesto era el deporte de invierno para todos los colegios, dada la imposibilidad de utilizar los campos exteriores en esa época. En 1894 fue reglamentado por el propio Naismith, y en 1932 se creó la Federación Internacional de Basket (FIBA),lográndose integrar como deporte olímpico masculino sólo cuatro años más tarde. El baloncesto femenino no firmó parte de unas olimpiadas hasta el 76, en Montreal.

Durante todo este tiempo las reglas del juego, la forma de jugar y la técnica han experimentado una gran evolución. El baloncesto es el deporte de equipo más emocionante en la actualidad.

Las competiciones más importantes son los Juegos Olímpicos, los campeonatos mundiales y continentales, la copa de Europa de equipos campeones de liga y, por descontado, la liga americana: la NBA. Ésta última (la NBA), tiene normas diferentes de las de la FIBA, como por ejemplo la posesión del balón es de sólo 24 segundos, el jugador en posesión del balón puede pedir tiempo muerto, está prohibida la defensa en zona, el

jugador es eliminado a la sexta falta personal...

Entre los países más destacados en este deporte figuran los Estados Unidos de América, Rusia, Yugoslavia e Italia.

Reglamento

Objetivos del juego

En el baloncesto se enfrentan dos equipos de cinco jugadores que deben intentar obtener el máximo de puntos mediante la introducción de un balón esférico a través de un aro que se halla elevado 3'05 metros sobre el suelo y del que disponen uno cada equipo.

Materiales

- Es imprescindible un balón de cuero, caucho o material sintético, en cuyo interior se halla un cámara inflable.
- Los aros, canastas o cestas que tiene las medidas de 1'80 m. por 1'20 m. Además dentro del tablero y sobre el aro se encuentra dibujado un cuadrado de 59x45 cm.
- El tablero se halla fijo al suelo mediante unos soportes. Existen dos aros, uno a cada lado del campo de juego.
- También sería destacable el uso de zapatillas específicas de baloncesto, así como pantalones cortos y camisillas ligeras.

La cancha de juego

El baloncesto se juega en una superficie rectangular , bajo techo o al aire libre, cuyas medidas fluctúan entre los 26m. de largo por 14 de ancho (medidas tomadas desde la parte interior de las líneas de demarcación). En caso de que la cancha está cubierta, la altura mínima del techo será de 7 m.

La superficie dura de la cancha suele ser de madera, cemento, etc., teniendo en cuenta que por detrás de las líneas laterales y de fondo debe continuar un metro más, por lo menos.

Las líneas que delimitan la cancha deben estar bien definidas, de modo que no exista ninguna dificultad para divisarlas, estando prohibida la existencia de cualquier obstáculo a una distancia menor de un metro. Los espectadores deberán encontrarse a una distancia mínima de 2 metros de cualquier línea de demarcación. Las líneas que delimitan la longitud del terreno se llaman laterales y las que delimitan la anchura se llaman de fondo. Cualquier línea del terreno de juego debe poseer al menos 5 cm. de ancho.

Las líneas de señalización son las siguientes:

- **Círculo central:** Se halla en el centro de la pista y tiene un diámetro de 3'6 metros, medido entre los bordes exteriores de la circunferencia.
- **La línea central:** Es la que divide la cancha en dos partes iguales. Esta línea central es paralela a las líneas de fondo y se extiende desde una línea lateral a otra, prolongándose 15 cm por fuera de ellas.
- **Las líneas del área de tiros libres:** Son también paralelas a las líneas de fondo y la distancia entre el borde interior de ésta última y su borde más alejado es de 5'80 m. Su longitud es de 3'60 m. y su

centro coincide en la misma línea vertical que puede establecerse imaginariamente desde los dos puntos centrales de ambas líneas de fondo. Se halla a una distancia de 4'60 m. enfrente de tablero.

- Los espacios que han de ocupar los jugadores a lo largo de los pasillos de tiro libre, se marcan así:
 - ♦ **Primer espacio:** Está situado a 1'80 m. de línea de fondo y ocupa 85 cm.
 - ♦ **Segundo espacio:** Es adyacente al primero y ocupa una misma distancia.
- Las líneas que marcan estos espacios son perpendiculares a la línea lateral del pasillo y tienen una longitud de 10 cm. aproximadamente.
- **Las líneas del área restringida:** Son las que delimitan la zona en que el jugador atacante no puede permanecer más de 3 segundos seguidos. Son dos líneas que van desde el extremo del área de tiros libres hasta la línea de fondo, a 3m. del punto central, y junto con la de fondo forman el área restringida.
- **Las líneas de 3 puntos:** Son las que partiendo de las líneas de fondo forman un semicírculo alrededor del aro, a 6'25 m de distancia. Todas las canastas logradas más allá de estas líneas tienen un valor de 3 puntos.

Equipos

Los equipos se componen de cinco jugadores cada uno, más cinco suplentes que permanecen fuera del terreno de juego y que saldrán en caso de que el entrenador lo decida, se produzca una lesión o si se produce una expulsión. Se podrán realizar todas las sustituciones que se quieran realizar mientras las normas del juego lo permitan. Cada uno de los equipos debe ir uniformado para poder distinguir a los diferentes componentes y su bando.

Árbitros

Existen dos árbitros por partido (uno principal y otro auxiliar); además de la mesa de jueces que son las personas que realizan las anotaciones, controlan el tiempo y realizan actividades de ese estilo:

- **El anotador:** El deber del anotador consiste en llevar un registro cronológico de las canastas y puntos conseguidos o fallados, así como de las faltas personales cometidas y de las técnicas señaladas a cada jugador. Será también el encargado de notificar al árbitro la quinta falta personal cometida por un jugador y de comunicar al entrenador los tiempos muertos que ha pedido.
- **El cronometrador:** Tiene las siguientes misiones:
 - ♦ Notificar al árbitro principal, cuando faltan tres minutos para el comienzo del partido y de la segunda parte.
 - ♦ Llevar el registro del tiempo real de juego, deteniendo el cronómetro cuando se produzca un nuevo tiempo muerto.
 - ♦ Poner en marcha el cronómetro de los tiempos muertos cuando éste se produce.
 - ♦ Indicar con una señal sonora (bocina) el final del tiempo reglamentario.
- **El encargado de la regla de los 30 segundos:** Es el que maneja el reloj destinado a controlar dicho tiempo, produciendo también una señal sonora cuando un equipo lo ha agotado.

Duración de un partido

Un partido se compone de cuatro tiempos de diez minutos cada uno, habiendo un descanso de 5min. en la mitad y de 2min. en el resto de descansos. Aunque habrá que especificar que el tiempo indicado es el de juego real, lo que significa que en los momentos en que éste se detiene por alguna razón (una falta, por ejemplo), el cronómetro se detiene para volver a ponerse en marcha cuando se inicie otra vez el juego, cuando la pelota toque el suelo.

Puntuación

Cada vez que un jugador logra introducir el balón en la canasta defendida por el equipo contrario obtiene puntos, o tantos, para el bien de su equipo.

Su valor es de 1 punto si se da el caso de que se produzca una falta, que tiene como consecuencia un tiro libre.

Tiene un valor de 2 puntos si se introduce el balón en la cesta como resultado de una jugada dentro del desarrollo normal del juego y dentro de la línea de 6'25 m.

Vale 3 puntos si se logra una canasta desde una distancia al aro que diste más allá de la línea de 6'25.

Después de canasta ningún jugador del equipo que lo ha conseguido debe tocar el balón intencionadamente para estar la puesta en juego del mismo, pudiendo ser sancionado por el árbitro con una falta técnica.

Inicio y desarrollo del juego

El partido se inicia mediante un salto entre dos jugadores, uno de cada bando. Normalmente se produce entre los jugadores de más alta estatura. Este salto se efectúa dentro de el círculo central del campo de juego.

Durante el juego el balón debe jugarse obligatoriamente con las manos, sin utilizar cualquier otra parte del cuerpo tales como pies o piernas.

Cada equipo dispone de 30 segundos para lanzar a canasta, desde el momento en que se consigue controlar el esférico.

Faltas personales

Las faltas personales son penalizaciones a los contactos intencionados de un jugador hacia un contrario: bloqueo de su avance, retenciones o empujes, obstrucciones, etc. Según la relevancia de la falta o el lugar donde se ha cometido, se sancionan de diverso modo.

El pase

Es el ejercicio de técnica individual en el que intervienen dos jugadores: el pasador y el receptor, quienes , lógicamente pertenecen a el mismo bando. Para que un pase sea eficaz y caiga a buen recaudo, debe tener las siguientes condiciones:

- No es bueno telegrafiar los pases porque el defensor actuará en consecuencia.
- El pase debe ser seguro y preciso.
- El pasador debe estar atento a la acción del receptor, y si se percata de que éste ha perdido de vista el balón, lo mejor es no pasarle.

- El pase con dos manos es el más seguro.
- Todo pase, por fácil que parezca, debe protegerse de los atacantes.
- Los pases lentos y bombeados son de menor efectividad.
- Cada pase tiene un significado, así que el pasador sabrá por y para qué lo pasa.

Para que los pases que se realicen a lo largo del partido sean adecuados, todos los jugadores deben estar muy concentrados en las jugadas. Existen diferentes pases: pase de cadera, pase de pecho, pase de béisbol, pase picado, pase corto...

Estrategias

Técnicas defensivas

Son técnicas de defensa muy estudiadas por los entrenadores para intentar que el otro equipo no logre llegar a encestar.

Las cualidades de un buen ataque requieren una labor de equipo y una labor individual. Para llevar a cabo una buena defensa hay que tener paciencia, debe prescindirse del egoísmo, realizar un continuo movimiento del balón, bloquear para entorpecer los movimientos defensivos del oponente, el balón debe moverse con movimientos rápidos, mantenerse la línea de pase, nunca debe haber dos hombres del mismo equipo juntos, dividir bien las zonas, ir al hueco, sobrecargar áreas clave y atacar la zona por detrás.

Vocabulario

Por orden alfabético, aquí están las palabras más pronunciadas durante un partido de baloncesto:

- **Asistencia:** Pase que realiza un jugador a un compañero situado próximo al aro de ataque con todas las ventajas para notar canasta.
- **Bloqueo:** Acción legal realiza un jugador sobre un contrario con el fin de impedir su progresión.
- **Campo de ataque:** Es la zona del terreno de juego delimitado por la línea central y la línea de fondo, donde está situado el aro en el que un equipo intenta encestar.
- **Campo de defensa:** Es la zona delimitada por esas mismas líneas donde se encuentra el aro en el que intenta encestar el equipo contrario.
- **Constructor de jugada:** Llamado base o "play maker", es el jugador encargado de iniciar el ataque de su equipo transportando el balón hacia su zona de ataque.
- **Contraataque:** Es un sistema de ataque que se basa en la rapidez. Consiste en montar el ataque antes de que esté formada la defensa.
- **Defensa de Zona:** Es un sistema defensivo en el que los jugadores en misión de defensa se distribuyen por áreas previamente asignadas.
- **Defensa individual:** Sistema defensivo en el que cada jugador tiene asignada la defensa de un jugador del equipo contrario.

- **Dribling** : Avanzar botando el balón.
- **Dribling de avance**: Cuando el drible se realiza como acción atacante.
- **Dribling de Protección**: Cuando el drible se realiza como acción defensiva.
- **Falta**: Es toda infracción que queda reflejada en el acta.
- **Falta personal**: Contacto ilegal de un jugador sobre otro del equipo contrario.
- **Falta técnica**: Cuando un componente de un equipo protesta una decisión arbitral o realiza una acción violenta no estando en juego el balón.
- **Falta descalificante**: Infracción en la que incurre un jugador cuya penalización es la descalificación o expulsión inmediata.
- **Doble falta**: Infracción cometida simultánea o mutuamente por dos jugadores contrarios
- **Falta intencionada**: Es aquella falta personal que el jugador realiza premeditadamente.
- **Finta**: Acción de engañar al contrario con un movimiento distinto al que se va a realizar.
- **Palmeo**: Lanzamiento a canasta con una o dos manos que ejecuta el jugador en salto, generalmente después de hacer un rebote.
- **Pase**: Es el lenguaje del ataque y consiste en el movimiento del balón de un jugador a otro mediante un lanzamiento o bote.
- **Pantalla**: Acción que realiza un jugador atacante sin balón para favorecer la acción de un compañero con balón para que lance, colocándose entre él y el adversario.
- **Pared**: "Give & Go", es una táctica o movimiento ofensivo en el que un jugador pasa a un compañero e inicia un corte hacia el aro, esperando que le sea devuelto.
- **Pivotar**: Es un movimiento que realiza un jugador en posesión del balón y que consiste en mantener el primer pie de apoyo en permanente contacto con el suelo, mientras que con el último se puede levantar y mover tantas veces como se desee.
- **Salto entre dos o lucha**: Es la forma de poner en juego un partido, en la segunda parte después de que dos jugadores luchen por la posesión del balón y tras la señalización de una doble falta.
- **Suspensión**: Tiro que se efectúa en posición de salto, generalmente a una distancia del aro considerable.
- **Violación**: Toda acción penalizada pero que no queda reflejada en el acta. Son violaciones:
 - ♦ **Los pasos**: Progresión ilegal de más de dos pasos sin botar el balón.
 - ♦ **Los dobles**: Un jugador que ha botado un balón, lo coge con ambas manos y vuelve a driblar.
 - ♦ **Los 3 segundos**: Un jugador atacante no puede estar en el interior de su área más de 3 segundos seguidos sin el balón en las manos. Si antes de que pasen los tres segundos el

jugador recibe el balón, éste puede permanecer en el área los tres segundos , pero tirando a canasta antes de que finalicen, puesto que si lo abre o pasa incurre en la falta.

- ♦ **Los 5 segundos:** El jugador que saca de banda, debe pasar antes de 5 segundos.
- ♦ **Los 10 segundos:** El equipo atacante está obligado a llevar el balón a el campo opuesto antes de 10 segundos.
- ♦ **Campo atrás:** Cuando el equipo que se halla en posesión del balón realiza un pase desde el campo de ataque hacia su zona de defensa.

Técnicas de ataque

Las técnicas de ataque son largamente estudiadas por los entrenadores y jugadores ya que son las que llevarán el equipo a la victoria, ya que la finalidad del ataque es conseguir canasta. Pero estas estrategias deben tener una serie de cualidades tanto individuales como grupales.

Cualidades del ataque en labor de equipo:

- La impaciencia es una mala compañera, hay que esperar el momento oportuno para lanzarnos a la acción decisiva. No confundir la paciencia con la lentitud.
- El egoísmo no ayuda en absoluto, puesto que del mismo modo que una zona es unitaria, el ataque también debe serlo.
- Continuo movimiento del balón para descolocar a la defensa. Si el balón está parado tienen tiempo de reajustar su defensa.
- Crear áreas desprotegidas a base de cortes y sobrecargas.
- Estar atento a posibles asistencias y evitar los lanzamientos inseguros así como los pases forzados.
- Disgregar a la defensa atacando por la línea de fondo y por el interior de la zona
- Atacar por detrás. El factor sorpresa determina mucho.
- Buscar la superioridad numérica en las áreas propicias a buenos lanzamientos y pases.

Cualidades en labor individual:

- El base debe saber leer a la defensa.
- Alejarse del balón para conseguir un despliegue de la defensa.
- No precipitarse en las acciones de tiro, pase y penetración
- Finta de percepción y de base.
- Dribbling como medio, no como fin.
- Desajuste de la defensa con movimiento rápido de balón.

- Mantenimiento de las líneas de pase.