

## Tema – 2 basket

- ¿Dónde se juega? El basket se juega en un campo rectangular, dividido en dos mitades, de 28m. De largo por 15 de ancho, en la que existen varias zonas.
- De tiro personal.
- La triple o 6'25.
- historia del baloncesto: Fue inventado en 1891 por el profesor de educación física canadiense JONES NAISMITH que daba clases en un instituto en SPRINGFIELD. El baloncesto fue conocido en Europa gracias a los soldados americanos durante la 1º guerra mundial. (1914. En las olimpiadas de san Luis fue deporte exhibición, pero en Berlín en 1936 fue deporte olímpico.

En España es introducido por un profesor de educación física catalán llamado EUSEBIO MILÁN.

- **la técnica del baloncesto:** Las 3 acciones fundamentales del baloncesto son: *botar, pasar y tirar*.

**El bote:** son pequeños golpes que los jugadores ejecutan con una mano hacia el suelo, así pueden desplazarse por todo el campo.

**Tipos de bote:** *existen muchos tipos de bote pero destacamos dos:*

**El bote alto o de avance:** se utiliza para correr muy rápido hacia la canasta contraria.

**El pase:** es la técnica para mover la pelota sin necesidad de botarla, son muchas formas de pasar la pelota.

- **Pase de pecho:** el balón sale del pecho propio y va al pecho del compañero.
- **Pase en picado:** igual que en el principio pero con un bote al suelo.
- **Pase por encima de la cabeza:** se realiza con las dos manos y por encima de la cabeza.

**El tiro:** es la acción técnica por la cual un jugador intenta conseguir canasta, hay varias formas de tirar pero destacan:

- **Tipo básico:** se coge el balón con las dos manos y se lanza con una.
- **Tiro libre:** se realiza cuando se comete una falta personal.
- **El mate:** es el tiro mas espectacular del basket, solo los usan los profesionales, ya que se tiene que tener una cierta altura.
- **El gancho:** es el tiro con el brazo extendido de perfil.
- **El pivote:** es un giro sobre un pie sin levantar el del suelo.

### **Técnica en el basket.**

A las acciones que tienen como objetivo ganar el partido se denomina **táctica o estrategia**.

En baloncesto los jugadores se especializan según su altura, su habilidad, táctica y técnica.

1= base

2= escolta

3= alero derecho

4= alero izquierdo

5= pívot

**1º= base:** es el jugador más hábil en el bote, en el pase y en el tiro, es el encargado también de subir la pelota desde su campo y de iniciar la jugada.

**2º= escolta:** es el encargado de cubrir a la base y de doblar a los aleros, tiene las mismas cualidades que el base.

**3º y 4º= aleros:** tiene buena técnica individual y mejor tiro exterior, acostumbran a abastecer pelotas al pívot.

**5º= pívot:** es el jugador con mas envergadura, que debe dominar el tiro interior y las entradas a canasta, y dominar la técnica pivote.

### ¿como se juega al basket?

**Duración:** en el partido de basket no profesional la duración es de 20 minutos por tiempo y 10 de descanso, en los partidos profesionales hay 4 tiempos de 15 minutos. En caso de empate se hará una prórroga de 5 minutos, hasta que uno de los equipos gane al otro.

En la liga normal no existe prórroga y si el partido queda empatado se da un punto a cada equipo.

**Jugadores:** un equipo de baloncesto está formado por 12 jugadores, 5 están jugando y 7 en el banquillo, el entrenador puede hacer los cambios que quiera.

**La pelota:** el balón de basket es esférico con un peso de 600 a 650 gramos, con una circunferencia de 75 a 78 de diámetro, fabricado con goma o material sintético de cualquier color excepto blanco o negro.

**Puntuación:** en un partido de basket se puede anotar canastas de 1 de 2 y de 3 puntos.

De1: cuando acierta desde el área de tiros libres, de 2: si acierta desde una distancia inferior a 6'25m y de 3 si acierta de mas de 6'25m.

**Arbitro:** hay dos en campo y uno en la mesa (anotador).

### Reglas del basket

**Pasos:** se produce cuando el jugador da más de 3 pasos sin botar el balón, también se produce pasos cuando el jugador levanta el pie que esta pivotando.

**Dobles:** se produce cuando el jugador bota la pelota con las dos manos, también cuando el jugador la bota con una mano, la coge con dos y vuelve a botar:

3"= cuando un jugador permanece en el área contraria

5"= tiempo max que un jugador puede mantener la pelota sin votarla ni pasarla.

10"= es el tiempo max que un equipo tiene para pasar al campo contrario.

30"= tiempo max que tiene un equipo para lanzar a canasta.

***Campo atrás:*** se produce cuando un jugador lanza la pelota desde el campo contrario a su campo.

***Faltas personales:*** Cuando un jugador impide que otro pueda botar, pasar o tirar comete una falta que se llama personal.

Faltas intencionadas o técnicas: cuando un jugador empuja o golpea a otro intencionadamente.

3'055

0'45

2'75

4

5

2

3

1