

BALONCESTO

Principios

Materia: Educación Física

Curso: 1º “B”

Colegio: Instituto Parroquial San Alfonso

Año: 2008

Baloncesto

El baloncesto es un deporte de equipo que consiste básicamente en introducir un balón en un aro, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto. También es conocido como básquetbol (o basquetbol), o simplemente básquet, por la castellanización de su **nombre en inglés: basketball**.

Fue inventado por James Naismith en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 10 a 20 minutos según la

reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

Posiciones de un equipo de baloncesto

Dentro del juego del baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

"Base:" También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En las bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Debe ser el jugador más equilibrado del equipo.

"Escolta:" Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Normalmente es el que efectúa los saques de banda y de fondo a no ser que el entrenador mande una estrategia especial en el que el escolta no tenga que sacar.

"Alero:" Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y asimismo saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. En defensa han de estar atentos para ayudar a cerrar el rebote y recoger los rebotes de media distancia.

"Ala-Pívot": Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.

"Pívot:" Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores.

Cómo se juega

Duración de un partido: En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 min, y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

Jugadores: el equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 forman el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.

Inicio del partido: debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de

la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

Árbitros: para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.

Mesa de anotadores: la mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

Reglas internacionales de baloncesto

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto.

Arbitraje

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. Tendrán que ajustarse al máximo al reglamento y no pueden tener ninguna conexión con cualquiera de los equipos teniendo que ser completamente competentes e imparciales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dar su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Violaciones más comunes:

Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA)
- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.

- Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.

Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras está tumbado o sentado en el suelo.

- Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

Dobles (Art.24)

Un jugador no debe realizar un segundo regate después de haber concluido el primero a menos que haya perdido el control de un balón en el terreno de juego entre ambos regates.

Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación.

3 segundos en Zona (Art.26)

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando el balón se halla en su pista delantera. Salvo excepciones:

- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador este realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo este en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Campo atrás (Art.30)

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

Faltas

Falta personal(Art.34)

Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja o obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrar, bloquear, empujar, cargar, zancadillear, ni impedir el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblar su cuerpo en una posición 'anormal' (fuera de su cilindro), ni incurrir en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6 en la NBA) el jugador será eliminado.

Falta en ataque

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

Falta antideportiva (Art.36)

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva.

Falta técnica

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo.

Falta descalificante

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

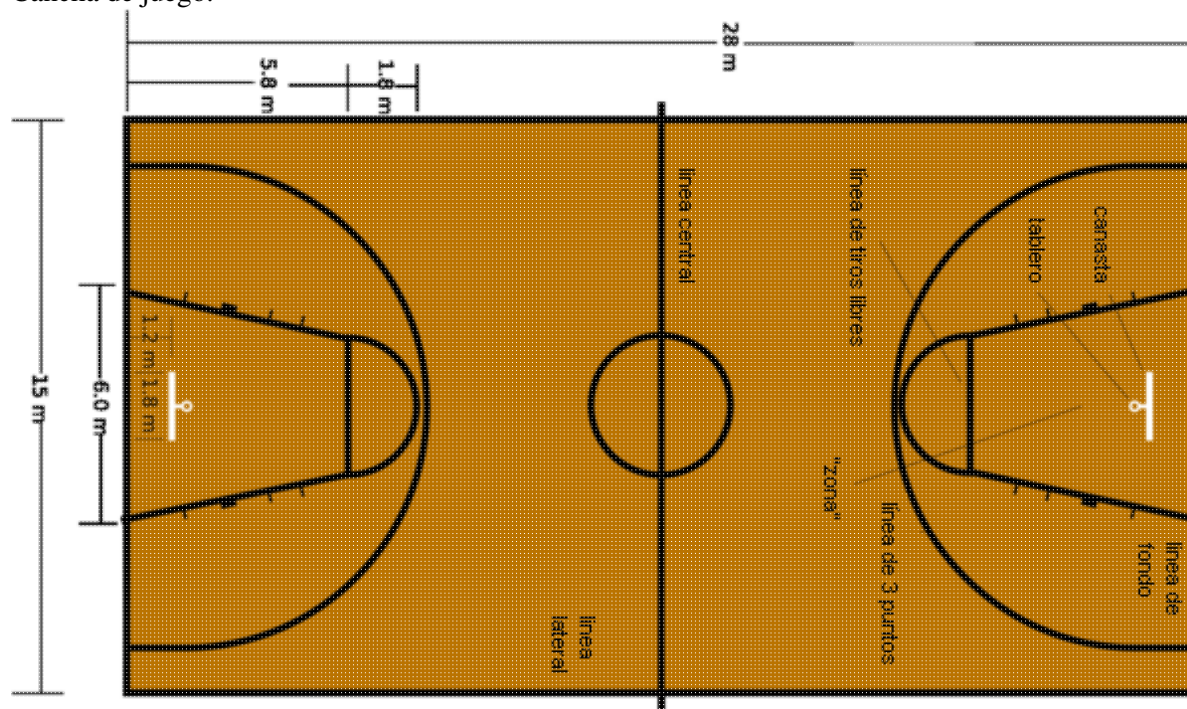
Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

Tiros libres

Si un equipo comete cuatro faltas en un período (5 en reglamento NBA o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondrá que aunque entrase la canasta el tiro no será válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la

zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá; en caso de que no haya entrado.

Cancha de juego.



La cancha

Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.

El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.

La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.

El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m de diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m. de altura y se introducen 1,20 m. dentro del rectángulo de juego, tienen que estar provistos de basculantes homologados.

Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 1,80 m. Las líneas miden 6 cm. de ancho.

La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 m. (FIBA) y a 7,25 m. (NBA) de distancia de la canasta.

La pelota

La pelota de baloncesto debe ser, evidentemente, esférica, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9,366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de indoor (pabellón cubierto) y de outdoor (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Desde el año 2007 en España se utiliza un balón con franjas negras, sobre el que se discute su duración ya que resbala en exceso.

Circunferencia: 68 - 73 cm

Dímetro: 23-24 cm

Peso: 567 - 650 g

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número "7", utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el "5" para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

La canasta

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59m x 0.45m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm, el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas.

Equipamiento

El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

Una camiseta sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.

El pantalón puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la NBA imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador

en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.

Calzado: tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar el resquebrajamiento.

Calcetines: Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.

También se pueden añadir muñequeras, cintas, brazaletes, calentadores, gafas de protección, etc.

Puntuación

Los tiros libres valen un punto.

Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.

Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,24 en la NBA) valen tres puntos.

Si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado, en caso de que el jugador esté tirando desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,25 (NBA 7,24) el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos). Sin embargo un jugador en el caso de que tire desde la distancia de triple puede iniciar el tiro con un salto sin pisar la línea y caer encima o sobrepasarla, en ese caso el tiro se considerará de 3 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta; el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo aséptico que no hay normativas sobre su contenido).

Fundamentos técnicos

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

De pecho: El más común, realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

De béisbol: Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.

De bolos: Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.

Por detrás de la espalda: Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.

Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

Alley-hoop: El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

Con el codo: Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

Pase de mano a mano: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

Tiro a canasta

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

Tiro en suspensión: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

Tiro libre: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

Bandeja: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

Mate: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.

Gancho: Lanzamiento con una única mano, en posición perpendicular al aro, con el brazo estirado, deslizando suavemente el balón.

Bote

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

De control: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.

De protección: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.

En velocidad: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

Defensa

La defensa en baloncesto se realiza entre el hombre que ataca y el aro, la posici3n defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el bal3n o evitando una acci3n de pase, tiro o intento de penetraci3n a canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

Defensa Individual, tambi3n conocida como defensa al hombre o defensa de asignaci3n: Cada jugador defiende a un oponente en concreto del equipo rival.

Defensa en Zonas: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, indicando la posici3n de los mismos.

Defensa Mixta: Ser3a una combinaci3n de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

Presi3n: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del bal3n por parte del rival a su campo (el equipo atacante s3lo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el bal3n. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presi3n en la mitad del campo.