

Reglamento de baloncesto



Departamento de Educación Física

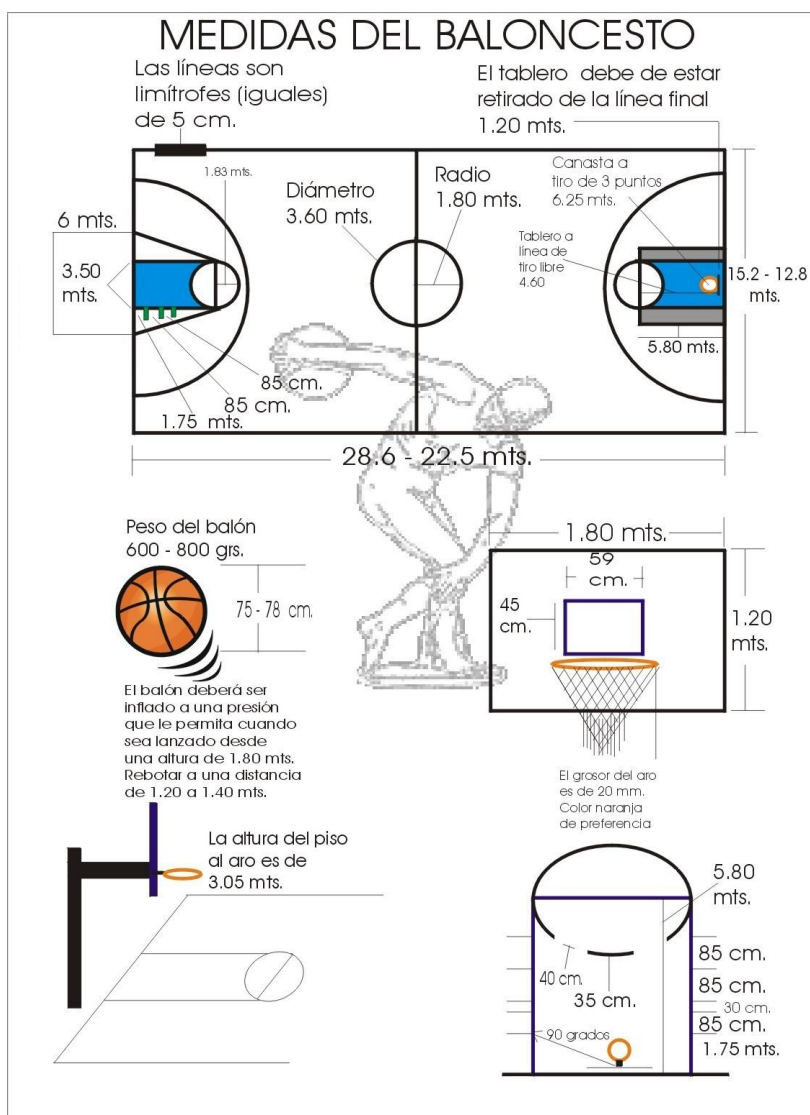
1. Introducción

El baloncesto o básquetbol (del inglés *basketball*) es un deporte en el cual compiten dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo es introducir la pelota (balón) en el aro (cesta o canasta) del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura. Por eso, el baloncesto suele ser jugado por personas de gran estatura.

Este juego fue inventado por el profesor canadiense de Educación Física James Naismith, en diciembre de 1891. Naismith buscaba crear una actividad para que los jóvenes pudieran realizar en un gimnasio cerrado durante el invierno.

2. Pista y equipamiento

El terreno de juego será una superficie plana y dura, libre de obstáculos, con unas dimensiones de veintiocho (28) metros de largo y quince (15) metros de ancho, medidos desde el borde interior de las líneas limítrofes. A continuación vemos un resumen de las medidas más importantes.



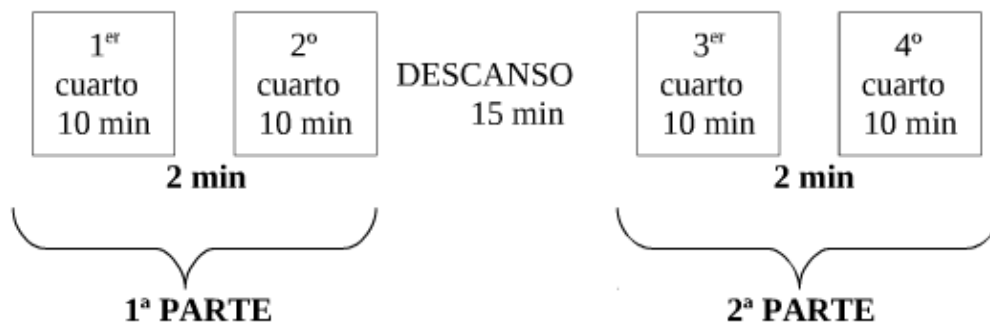


3. ¿Cómo se juega?

➤ Duración:

La duración de un partido de baloncesto es de 40 minutos. Cuando el balón sale fuera o hay alguna interrupción en el partido (falta, lesiones) el reloj es detenido.

Los 40 minutos no se juegan seguidos, se dividen en dos partes de 20 minutos cada una de ellas. Estas partes están separadas por un descanso de 15 minutos y a su vez se dividen en cuartos de 10 minutos. Por lo tanto el tiempo de un partido de baloncesto queda determinado según muestra este esquema:



➤ Jugadores:

- Un equipo de baloncesto está formado por 12 jugadores como máximo
- De ellos sólo 5 pueden estar en el campo (los otros 7 estarán en el banquillo)
- El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.

➤ Puntuación:

No todas las canastas valen lo mismo:

- Las canastas conseguidas desde la línea de tiro libre valen 1 punto
- Las canastas conseguidas desde detrás de la línea de triple (7,25 m) valen 3 puntos
- Resto de las canastas 2 puntos

➤ Inicio del partido:

En la pista sólo pueden estar 5 jugadores de cada equipo. Dos jugadores (uno de cada equipo) deben colocarse dentro del círculo central del terreno de juego (cada uno dentro de su campo), los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba y los dos jugadores saltan para intentar desviarla (no pueden cogerla) hacia algún compañero de su equipo.



➤ **Reglas del juego:**

a) ***Reglas relativas al tiempo:***

Regla de los 3"	Ningún jugador del equipo atacante puede estar más de tres segundos en la botella, zona comprendida entre la línea de fondo, la de tiros libres y las que las unen.
Regla de los 5"	Un jugador no puede tener más de 5" la pelota en las manos sin pasarla, hacerla botar o lanzar.
Regla de los 8"	El equipo en posesión de la pelota ha de pasar al campo contrario en menos de 8".
Regla de los 24"	Es el tiempo máximo para intentar el tiro a canasta.
Duración del partido	Consta de 4 tiempos de 10 minutos (4 cuartos). Entre el 2º y 3er tiempo hay un descanso de 15 minutos. Entre el 1º y 2º tiempo y entre el 3er y 4º tiempo hay un descanso de 2 minutos.

b) ***Reglas relacionadas con el bote***

DOBLES	Botar el balón con las 2 manos a la vez.	Pérdida de la posesión del balón. Saca de banda el otro equipo.
	Botar - coger el balón - VOLVERLO A BOTAR.	
PASOS	Andar más de 2 pasos sin botar el balón.	

c) ***Reglas relativas al espacio***

CAMPO ATRÁS	El balón no podrá volver al campo propio hasta que haya sido tocado por un defensor.
FUERA DE BANDA	Es fuera de banda cuando: - el balón bota fuera del campo (la línea se considera fuera). - un jugador toca el balón y pisa la línea o fuera del campo a la vez.
CÍRCULO CENTRAL	En el salto inicial ningún jugador (salvo los dos que saltan) pueden estar dentro del círculo central.
TIRO LIBRE	Nadie puede entrar en la zona hasta que el balón no haya tocado el aro

d) ***Faltas y sanciones***

FALTAS PERSONALES	Por norma general no se puede ni tocar ni golpear al contrario. Si hay un contacto físico entre dos jugadores de equipos diferentes, se sanciona al responsable de que este se haya producido con falta personal.
FALTAS ANTIDEPORATIVAS	Son aquellas en las que el jugador comete una falta personal intencionada.
FALTAS TÉCNICAS	Se producen cuando un jugador tiene un comportamiento incorrecto en su relación con los árbitros o sus compañeros.



4. Fundamentos técnicos

Las acciones técnicas fundamentales que un jugador de baloncesto debe dominar son: botar, pasar, tirar y fintar.

➤ **EL BOTE:**

Características generales del bote:

- La mano debe estar abierta, con los dedos separados, para que la superficie de contacto con el balón sea lo más grande posible.
- Muñeca suelta: no debe estar rígida a la hora de botar (no golpear el balón sino acompañarlo)
- Contacto con el balón: dedos y primera parte de la palma (no la palma entera)
- No debemos mirar al balón cuando botamos, debemos mirar a los compañeros para ver la situación de Juego, así mismo también evitaremos que un adversario nos quite el balón.

Tipos de bote:

Bote de Velocidad	Bote de Protección
• Denominado bote alto • Los defensores se encuentran alejados de nosotros • Se realiza en carrera a gran velocidad • El bote se produce por delante de nosotros a gran distancia	• Denominado bote bajo • El defensor está cercano a nosotros • Se realiza de espaldas o de lado al defensor, protegiendo el balón con nuestro cuerpo • Se usa la mano libre para proteger el balón

➤ **EL PASE:**

Es un recurso utilizado para mover el balón por todo el terreno sin necesidad de botarlo, también es la forma más rápida de progresar el balón. Un pase debe ser preciso y tenso, debe llegar donde queremos y en el momento que decidamos, además no debe ser previsto por nuestros atacantes.

Tipos de pase:

- **Pase de pecho:** el balón sale impulsado desde el pecho con las dos manos en dirección al jugador que lo recibirá, el balón llegará a la altura del pecho.
- **Pase picado:** se hace como el pase de pecho pero con un bote intermedio, este pase es el más utilizado y seguro a la hora de evitar defensores a corta distancia.
- **Pase por encima de la cabeza:** se levanta el balón con las dos manos por encima de la cabeza y a la vez que se da un paso hacia adelante lanzamos el balón con ambas manos. Este tipo de pase es usado para pases de gran distancia.



➤ **EL TIRO:**

El tiro es el gesto técnico con el cual conseguiremos encestar el balón en la canasta para anotar puntos.

Características generales del tiro básico:

- Colocación de las manos: la mano derecha (mano de lanzamiento) se sitúa debajo del balón y la mano izquierda (mano de apoyo) se sitúa en el lado del balón
- El brazo de lanzamiento debe formar un ángulo de 90°
- Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros, el pie de la mano de tiro (el derecho si somos diestros) debe estar ligeramente adelantado.
- Las piernas un poco flexionadas
- Cuando lanzamos el balón, las piernas se extienden al mismo tiempo que impulsamos el balón con la mano de lanzamiento.

Tipos de tiro:

a) **Tiro en suspensión:**

Se realiza cuando el jugador lanza a canasta mediante un salto, de esta manera ganamos altura para superar a defensores.

b) **Tiro libre:**

Es el tiro que se realiza después de una falta personal (es un tiro estático), se realiza desde la zona de tiros libres, es un tiro que se realiza sin oposición.

c) **La entrada a canasta:**

Realizamos el lanzamiento en carrera (después de dos pasos de aproximación).

La entrada puede ser normal o a aro pasado en la cual el jugador tira a canasta una vez que ha pasado por debajo del aro.

d) **Gancho:**

Se realiza un lanzamiento con una mano de forma lateral al aro y a nuestro cuerpo.

e) **Mate:**

Recurso espectacular y vistoso usado en situaciones de mucha ventaja respecto a los defensores. Consiste en saltar e introducir el balón con una o dos manos en la canasta y colgándonos o no del aro.

➤ **LAS FINTAS:**

Las fintas son recursos muy utilizados, son simplemente engaños que realiza el atacante o defensor, es decir, inicia una acción para hacer creer que la va a realizar al defensor para posteriormente realizar otra. Las fintas pueden ser:

- Finta de pase
- Finta de desplazamiento
- Finta de tiro a canasta



4. Fundamentos Tácticos

El baloncesto tiene dos fases principales de juego: ataque y defensa

Fase de ataque:

Un equipo se encuentra en la fase de ataque cuando tiene la pelota. En esta fase de ataque el equipo tiene que tratar de:

- **Anotar una canasta.** Cuando creamos que es el mejor momento para realizar un lanzamiento claro o fácil.
- **Progresar hacia la canasta contraria.** Si estamos en una posición en la que es difícil realizar un lanzamiento, procuraremos acercarnos y para tratar de realizar un lanzamiento fácil.
- **Conservar la pelota.** Si estamos en una posición difícil y no podemos acercarnos a la canasta, trataremos de conservar la posesión de la pelota, evitando que nuestros adversarios nos la quite.

Fase de defensa:

Un equipo se encuentra en la fase de defensa cuando ha perdido la pelota (tiro fallado, pase erróneo, robo de la pelota...). En esta fase intentará:

- **Impedir que el equipo contrario anote una canasta.** Si los atacantes han llegado de forma cómoda a las inmediaciones de la canasta, procurarán que no puedan realizar un tiro cómodo o fácil.
- Si hemos protegido bien nuestra canasta, **evitar el avance hasta la misma.**
- Si hemos cumplido los dos primeros objetivos, trataremos de **robar la pelota** o bien en un pase o después de un tiro erróneo (rebote)