

BALONCESTO

I.- HISTORIA

El baloncesto actual fue inventado por el profesor de Educación Física James A. Naismith, en 1891 (Estados Unidos).

Las primeras reglas no permitían el bote del balón, y éste no siempre tenía las mismas características, unas veces se utilizaba un balón de fútbol americano y, en otras ocasiones, uno medicinal de 1Kgr de peso.

Tampoco estaba establecido el número de jugadores, ni las dimensiones del terreno del juego ni del tiempo.

Las primeras canastas fueron dos cajas redondas de melocotones colocadas a 3 metros de altura, donde cada enceste valía 3 puntos.

Ya existían los tiros libres cuando se cometía alguna falta: empujar, agarrar, etc.

Las reglas iniciales fueron evolucionando, así por ejemplo, se impidió dar más de un paso con el balón en las manos, se permitió el bote, se establecieron las dimensiones del terreno de juego y la altura de la canasta y de los tableros.



En 1932 se creó la FIBA o Federación Internacional de Baloncesto y fue deporte olímpico por primera vez en la Olimpiada de Berlín en 1936.

Actualmente existen dos modalidades de baloncesto, la que se juega en los Estados Unidos (NBA) y la que se juega en el resto del mundo (FIBA):

	NBA	FIBA
Tiempo de juego	4 cuartos de 12 minutos	4 cuartos de 10 minutos
Canasta de 3 puntos	7,25 metros de la canasta	6,75 metros de la canasta
Nº faltas por jugador	6 faltas personales	5 faltas personales

2.- ¿EN QUÉ CONSISTE EL BALONCESTO?

El objetivo de un equipo de baloncesto durante un partido es obtener más puntos que el otro equipo, lo cual se consigue introduciendo el balón por la parte superior de la canasta del equipo adversario.

Las canastas conseguidas a través de lanzamientos de tiro libre suman un punto, las que se consiguen desde más allá de la línea de triples valen tres puntos, y el resto de canastas dos puntos.

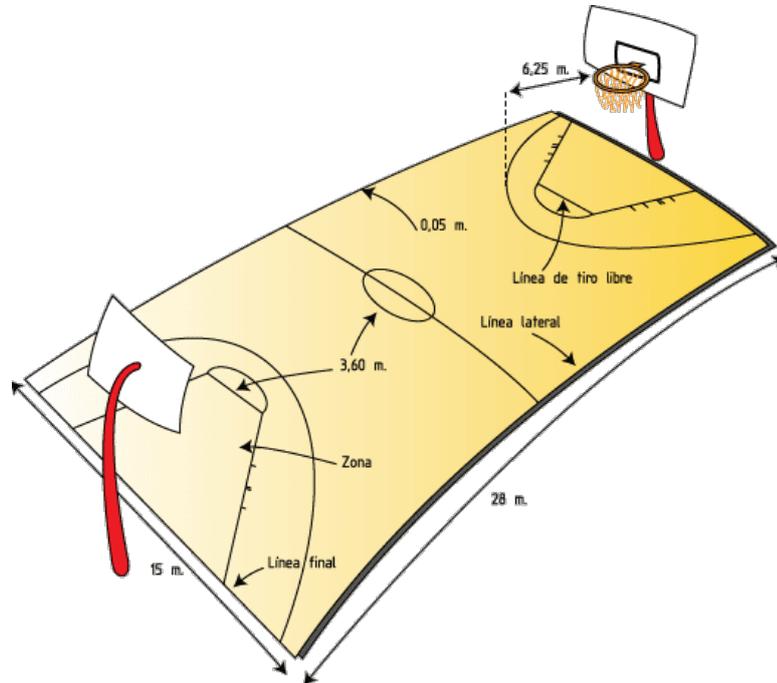
Para conseguir el objetivo de encestar el balón en la canasta del equipo contrario, un jugador de baloncesto tiene permiso realizar las siguientes acciones

con el balón: coger, lanzar, botar y rodar el balón. Sin embargo, no puede: avanzar con el balón sujeto en las manos ni jugarlo voluntariamente con cualquier otra parte del cuerpo que no sean las manos y los brazos.

3.- MATERIAL E INSTALACIONES

3.1. El Terreno de Juego.

El baloncesto se juega en una pista con las dimensiones y medidas de la imagen de la derecha. En categorías inferiores las dimensiones del campo son más pequeñas.



3.2. El Balón.

Hay **tres tipos de balones** adaptados a las diferentes categorías del baloncesto:



- Balón para **categoría masculina**. Es el conocido como modelo número 7 y debe medir entre 75-78 cm. Su peso tiene que estar entre los 567 y los 650 grs.
- Balón para **categoría femenina**, o modelo nº 6. Sus medidas son algo más pequeñas que el masculino, estando entre los 72 y 73 cm. Su peso también es menor, entre 510 y 567 grs.
- Balón para **categoría inferiores** o nº 5. Lógicamente es el más pequeño, con unas medidas entre 69 y 70 cm y un peso de entre 470 y 510 grs.

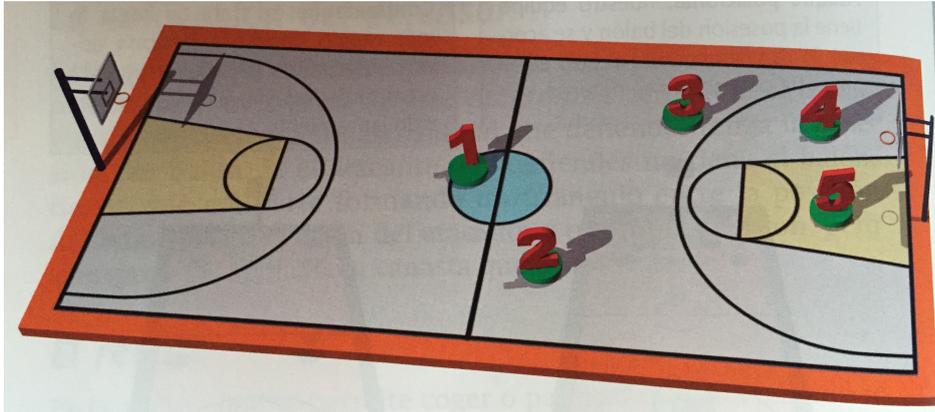
4.- REGLAMENTO

4.1. Los jugadores.

Cada equipo se compone de 5 jugadores, que se encontrarán jugando en el terreno de juego, mientras que en el banquillo debe de haber entre 3 y 7 jugadores suplentes para poder realizar los cambios que considere oportunos el entrenador.

Las sustituciones de jugadores se pueden realizar siempre que el juego esté detenido y el cronómetro parado, es lo que se conoce como balón muerto. También después de un tiro convertido.

Los jugadores tendrán una función dentro del equipo y en base a ello ocuparán un lugar en el campo y recibirán un nombre determinado:



1. **Base:** es el jugador que organiza al equipo y que lleva el balón desde su campo hacia la canasta adversaria.
2. **Escolta:** Es un jugador que ayuda al base y además es un buen lanzador a canasta.
3. **Alero:** es un jugador rápido para participar en el contraataque, pero además es un buen tirador y más alto que el escolta, por lo que puede capturar más rebotes.
4. **Ala-pivot:** es un jugador alto para capturar rebotes, pero a la vez colabora con el alero en los contraataques y en los lanzamientos a canasta.
5. **Pivot:** es el jugador más alto del equipo, especialista en capturar rebotes y en hacer jugadas cerca de la canasta a pesar de tener muy cerca de los jugadores defensores.

4.2. El tiempo de juego.

Un partido (según normas FIBA – ACB) se compone por un total de 4 cuartos de 10 minutos cada uno de ellos. Entre el 1º y 2º cuarto y entre el 3º y el 4º período hay un descanso de 2 minutos; entre el 2º y el 3º hay un descanso de 15 minutos. Si el balón no está en juego el reloj se encuentra parado.

Si al finalizar el partido ambos equipos se encuentran empatados a puntos habrá una prórroga de 5 minutos. En caso de volver a empatar seguirá habiendo prórrogas hasta que un equipo resulte vencedor.

Tiempos muertos: Un equipo dispone de 2 tiempos muertos en la primera mitad y de 3 en la segunda mitad (con un máximo de 2 en los 2 últimos minutos). Si hay prórroga dispone de 1 tiempo muerto en cada una de que haya.

4.3. Inicio del partido.



Para iniciar un partido se realiza un SALTO ENTRE DOS, donde un jugador de cada equipo salta para palmejar el balón e intentar hacérselo llegar a un compañero de su equipo. Este jugador no puede coger el balón. El tiempo se pone en marcha en cuanto alguno de los dos jugadores que realizan el salto contacta con el balón.

En posteriores acciones, dependiendo del tipo de infracción se pondrá el balón en juego de una forma o de otra.

4.4. Las faltas.

En el juego del baloncesto las infracciones a las reglas del juego pueden ser de cuatro tipos:

- Violaciones.
- Faltas personales.
- Faltas anti-deportivas.
- Faltas técnicas.

VIOLACIONES	
PASOS	El número de pasos que puede dar un jugador con el balón en las manos está limitado a dos, salvo que cuando lo recibas esté con los dos pies apoyados en el suelo, en este caso sólo podrás dar un paso.
DOBLES	Cuando sujetes el balón con las dos manos después de botarlo, no podrás volver a hacerlo hasta que realices un pase, un lanzamiento a canasta o se detenga el juego por alguna otra causa.
TRES SEGUNDOS EN LA ZONA FUERA	En ataque no podrás permanecer más de 3 segundos en la zona del equipo defensor.
RETENCIÓN	Enviar el balón fuera de los límites del campo de juego.
CAMPO ATRÁS	Retener el balón más de 5 segundos sin realizar un bote, un pase o cualquier otra acción.
REGLA 8 SEGUNDOS	Cuando el jugador del equipo atacante que lleva el balón sobrepasa la línea de medio campo, el balón no podrá volver al campo propio hasta que éste haya sido tocado por un jugador defensor.
REGLA 24 SEGUNDOS	Es obligatorio que el equipo que ataca haga que el balón sobrepase la línea de medio campo antes de que pasen ocho segundos.
REGLA 24 SEGUNDOS	Cuando un equipo consigue la posesión del balón debe de efectuar un lanzamiento a canasta antes de que se cumplan 24 segundos.
FALTAS PERSONALES	
Se sancionan cuando hay un contacto físico entre dos jugadores diferentes y uno de ellos es responsable de que éste se haya producido.	
FALTAS ANTIDEPORATIVAS	
Son aquellas faltas personales en las que el jugador comete una falta personal contraria al fair play o juego limpio, es decir, con intención de cortar el juego, de cometer falta de manera intencionada, etc.	
FALTAS TÉCNICAS	
Se producen cuando un jugador tiene una actuación incorrecta en su relación con los árbitros, los adversarios o sus propios compañeros.	

4.5. Los saques.

- **Salto entre dos.**
- **Saque lateral y de fondo:** cuando se comete alguna violación a las reglas, una falta personal (que no de derecho a tiro libre) o se ha conseguido una canasta. También para iniciar el juego después de cada descanso.
- **Saque de tiro libre:** cuando se comete una falta personal sobre un jugador que estaba lanzando a canasta, una falta antideportiva o una falta técnica. También cuando entre todos los jugadores del equipo defensor se han cometido 5 faltas en el cuarto o período de 10 minutos. Todas estas situaciones se sancionan con dos tiros libres.

En ocasiones se pueden lanzar más de 3 tiros libres: cuando se cometa una falta: cuando se cometen simultáneamente o consecutivamente dos o más faltas antes de que el balón se vuelva a poner en juego.

En las faltas antideportivas o en las faltas técnicas, el mismo equipo que tiene derecho a los lanzamientos de tiros libres es el encargado de volver a poner el balón en juego a través de un saque lateral.

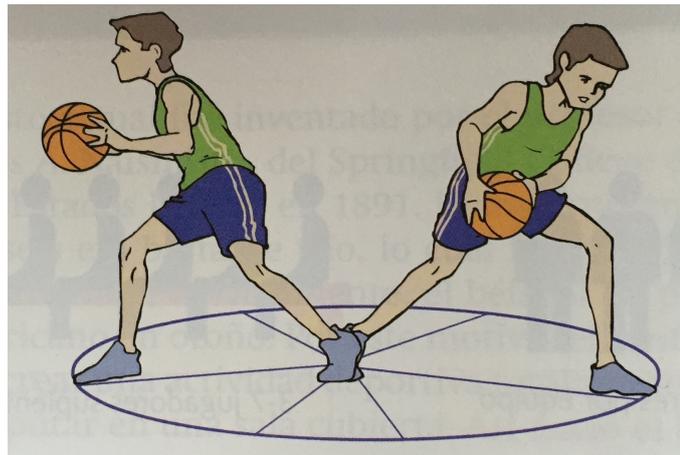
5.- LA TÉCNICA

- **El agarre del balón:** cuando dejamos de botar el balón y lo cogemos, debemos de hacerlo con las dos manos, entre la cintura y el pecho y ligeramente separado del cuerpo. En el caso de tener un defensor cerca debemos situar nuestro cuerpo entre el balón y el defensor para evitar que te lo arrebate.
- **El bote:** es la acción técnica que nos va a permitir avanzar hacia la canasta contraria. Puede ser normal, de protección y de velocidad.
- **El pase:** preferiblemente se debe de hacer con las dos manos para que sea más preciso. Hay que impulsarlo con una trayectoria (picado, bombeado o tenso) y a una velocidad adecuada.
- **La recepción del balón:** consiste en sujetar el balón que proviene del pase de un compañero con firmeza para que no se nos escape de las manos. Es preferible utilizar las dos manos para asegurar la recepción.
- **El lanzamiento a canasta:** existen 4 tipos de lanzamiento a canasta que son los siguientes:

La entrada a canasta	Consiste en aprovechar los dos pasos que se pueden dar sin botar el balón para efectuar el lanzamiento con una mano, a través de un salto con una pierna, y lo más cerca posible de la canasta.
El tiro en apoyo	Es el que se realiza cuando estamos alejados de la canasta. Cuando lo realices debes colocar tu mano de lanzamiento por debajo del balón, mientras que la otra mano sujeta el balón por un lado para evitar que éste se desplace lateralmente.

El tiro en suspensión	Es igual que el anterior pero efectuando un salto vertical, para poder realizarlo con más fuerza o para evitar la acción de los defensores.
El tiro libre	Es el lanzamiento desde la línea de tiro libre.

- **El rebote:** es la acción que te permite coger o palmear el balón cuando se ha fallado algún lanzamiento a canasta, tanto en defensa como en ataque.
- **Pivotar:** es una acción que se realiza con o sin el balón en las manos, en la que se permite mover un pie en todas las direcciones y las veces que se quiera, pero manteniendo permanentemente el otro pie en contacto con el suelo.

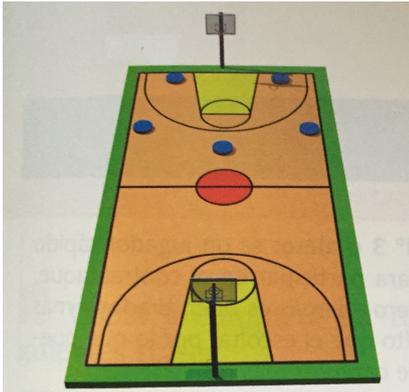


5.- LA TÁCTICA

En el baloncesto tenemos 2 fases de juego, la fase de ataque cuando tu equipo tiene la posesión del balón, y la fase de defensa cuando tu equipo no está en posesión del balón. Los objetivos en cada fase serían los siguientes:

Objetivos de la fase de ataque	Objetivos de la fase de defensa
<ul style="list-style-type: none"> • Conservar el balón. • Progresar hacia la canasta adversaria. • Lanzar a canasta y encestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultar el avance del otro equipo hacia nuestra canasta. • Dificultar su lanzamiento a canasta. • Recuperar la posesión del balón.

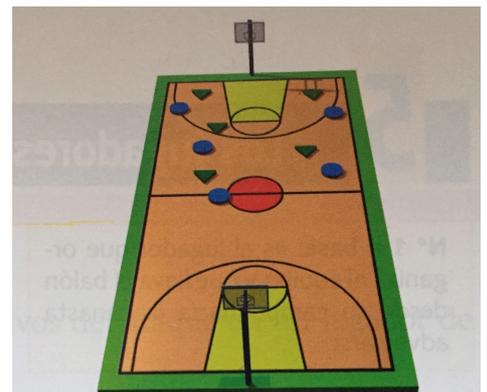
En la fase de ataque nos podemos organizar fundamentalmente de dos maneras: ataque posicional y contraataque, mientras que en defensa, encontramos 4 formas principales: defensa individual, defensa en zona, defensa mixta y defensa presionante:



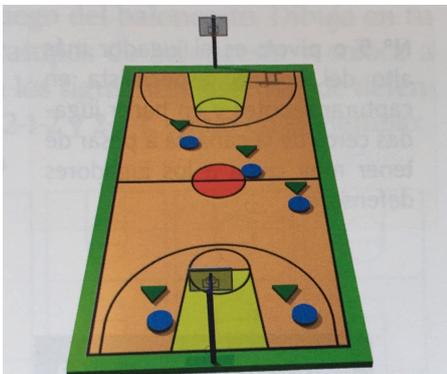
Ataque posicional: nuestro equipo tiene la posesión del balón y se acerca a la canasta cuando el otro equipo ya ha organizado su defensa.



Contraataque: se trata de llegar lo más rápido posible a la zona adversaria, cuando la defensa no está organizada todavía, y realizar un rápido lanzamiento a canasta.



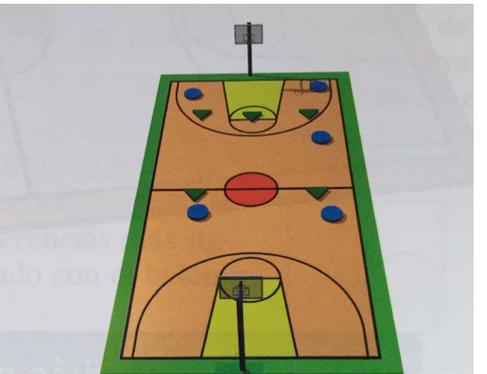
Defensa individual: cada uno de nosotros debe defender a un atacante determinado durante toda la jugada.



Defensa presionante: es un marcaje individual realizado por todo el campo, no sólo cerca de nuestra canasta.



Defensa en zona: cada jugador se encarga de defender al atacante que se encuentre en una zona determinada de nuestro campo.



Defensa mixta: el entrenador decide qué jugadores defienden en zona mientras otros lo hacen individualmente.

Además, es importante conocer otros conceptos muy importantes en el baloncesto para poder colaborar con tus compañeros en el juego de equipo:

Cortar la zona	En ataque debes moverte por la zona del equipo defensor para poder recibir el balón o para descolocar a los defensores.
Ayuda defensiva	Debes acercarte a tu compañero que está defendiendo al atacante que lleva el balón, y ayudarlo quitárselo o a obligarle a que realice un mal pase o un mal lanzamiento.
Bloqueo	Acción que se realiza en ataque. Consiste en colocarse en el camino de un defensor, sin desplazar los pies, para impedir que pueda seguir defendiendo.
Pantallas	Son como bloqueos pero en defensa. Tienen como objetivo dificultar que un atacante, que no tiene el balón, alcance la posición deseada.