

BALONCESTO

Baloncesto es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido.

1-HISTORIA.

El Baloncesto fue inventado en diciembre de 1891 por el profesor de educación física canadiense James Naismith. Él introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachusetts), donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista cubierta durante el invierno. El juego incluía elementos de fútbol americano, fútbol y hockey. Alrededor de 1897 se reglamentaron los equipos de cinco jugadores. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo, jugado tanto por hombres como mujeres; también llegó a ser un popular deporte informal al aire libre. Los soldados estadounidenses participantes en la II Guerra Mundial popularizaron el deporte en muchos otros países.

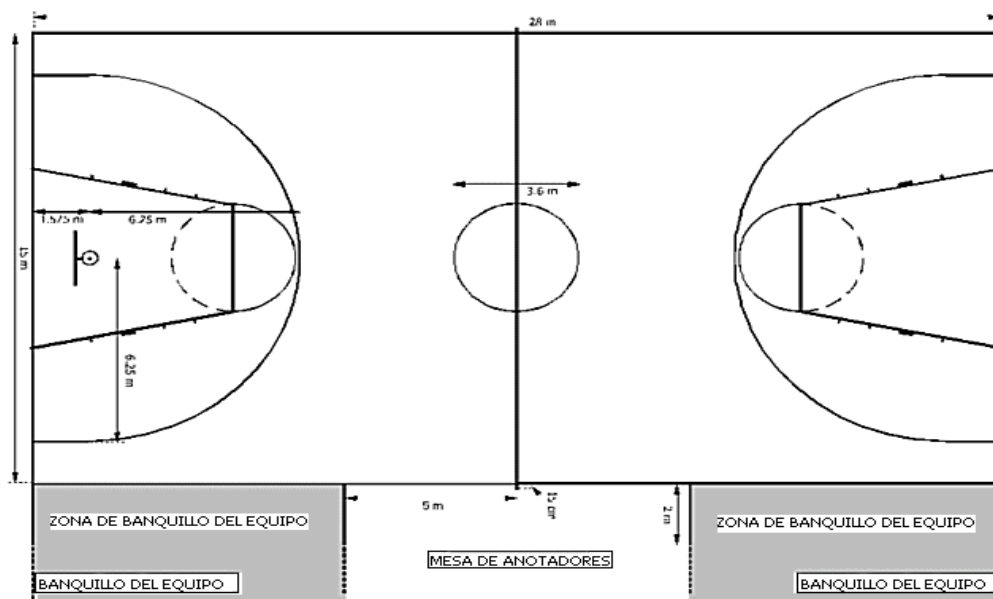
Un gran número de colegios universitarios estadounidenses adoptaron el juego. En 1934 se celebraron los primeros juegos intercolegiales en el Madison Square Garden de la ciudad de Nueva York.

En 1949 se crea la primera liga profesional Nacional Basketball Association (NBA)

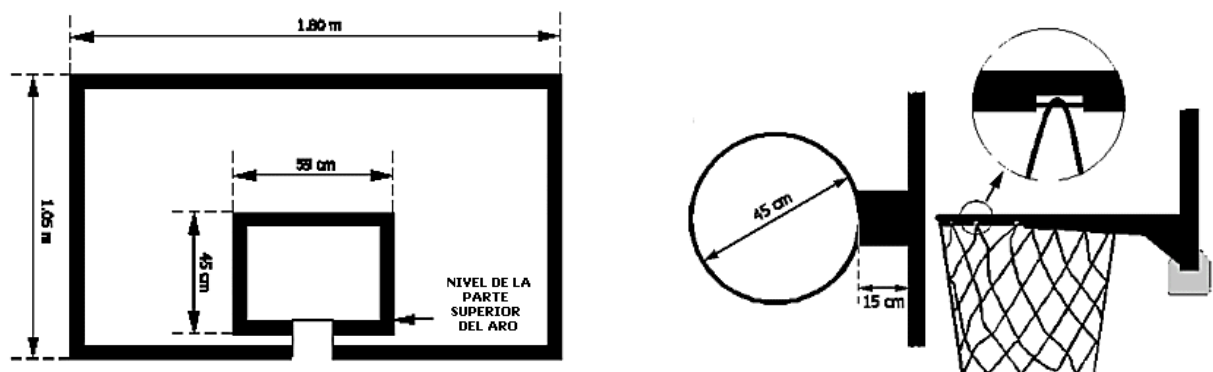
2-REGLAMENTO DEL BALONCESTO.

Instalaciones y materiales.

- Ⓢ Dimensiones: el terreno de juego debe de ser una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos, de 28 m x 15 m, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego.



- ☉ Líneas del campo: Las diferentes líneas que posee el campo de Baloncesto son:
 - ☐ Las líneas de los lados largos del terreno de juego se denominan líneas laterales; las de los lados cortos se denominan líneas de fondo.
 - ☐ La línea central, es aquella paralela a las líneas de fondo que pasa por el centro.
 - ☐ Las líneas de tiros libres, paralelas a cada línea de fondo.
 - ☐ Las áreas restringidas son los espacios marcados en el terreno de juego limitado por las líneas de fondo, las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo.
 - ☐ Los espacios situados a lo largo de los pasillos de tiros libres pueden ser ocupados por los jugadores durante los lanzamientos de tiros libres.
- ☉ Círculo central: el círculo central debe estar trazado en el centro del terreno de juego y debe tener un radio de 1,80m medido hasta el borde exterior de la circunferencia.
- ☉ Zona de canasta de tres puntos: la zona de canasta de tres puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios que limita con dos líneas paralelas que parten de la línea de fondo y un semicírculo de 6,75m de radio hasta su borde exterior.
- ☉ Los tableros: las dimensiones de los tableros serán de 1,80m en horizontal y de 1,05m en vertical con el borde inferior a 2,90m del suelo. Detrás de los aros se trazará un rectángulo (de 59 x 45cm)
- ☉ Las canastas: las canastas se componen de un aro (de metal) y una red (malla blanca).



- ☉ La pelota oficial: es de cuero o nailon, pesa de 567 a 624 gramos y tiene una circunferencia de alrededor de 76cm.

Reglamentación del tiempo:

- ☉ Tiempo de juego: El partido se compone de:
 - ☐ Cuatro periodos de diez minutos cada uno, con intervalos de dos minutos entre cada periodo.
 - ☐ El intervalo de la media parte (entre el 2ª y 3ª cuarto) puede ser de diez a quince minutos.
- ☉ Regla de los 24 segundos: Definición: cuando un jugador obtiene el control de un balón su equipo debe realizar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos.
- ☉ Tiempo muerto registrado:
 - ☐ Pueden concederse un tiempo muerto en cada cuarto de juego y un tiempo registrado en cada periodo extra.

- Los tiempos muertos no consumidos no pueden transferirse a la siguiente parte o periodo extra.

☉ Tanteo empatado y periodos extra:

- Si el tanteo está empatado al final del cuarto período, el juego debe continuar con un periodo extra de cinco minutos.
- Los jugadores seguirán jugando las mismas canastas del cuarto período.
- Se debe conceder un intervalo de dos minutos antes de cada período extra.
- Cada período extra debe comenzar con un salto entre dos en el círculo central.

Reglamentación del juego:

☉ Inicio del partido.

- El partido no puede comenzar si uno de los equipos no está presente en el terreno de juego con cinco jugadores dispuestos para jugar.
- El partido empezará con un salto entre dos en el círculo central.
- Los equipos cambiarán de canasta en cada una de las partes del partido.(2° y 3° cuarto)

☉ Salto entre dos: Se aplicarán las siguientes condiciones:

- Durante el salto los dos estarán de pie con los pies dentro del semicírculo más próximo a su canasta, con un pie cerca del centro de la línea que los separa.
- El árbitro lanzará el balón hacia arriba entre los saltadores hasta una altura mayor que la que pueda alcanzar cualquiera de ellos saltando, y de manera que caiga entre los dos.
- El balón debe ser palmeado legalmente al menos por uno de los saltadores.
- Ninguno de los saltadores debe abandonar su posición hasta que el balón haya sido palmeado legalmente.
- Ninguno de los saltadores puede coger el balón ni tocarlo más de dos veces hasta que haya tocado a uno de los otros ocho jugadores, el suelo, la canasta o el tablero.
- El resto de los jugadores no puede tener ninguna parte de su cuerpo en contacto con la línea que delimita el círculo ni por encima de ella antes de que se haya palmeado el balón.
- Si el balón no es palmeado por ninguno de los saltadores o si toca el suelo sin haber sido palmeado por uno de los jugadores se volverá a realizar el salto entre dos.

☉ Cesto- Cuando se marca y su valor

- Se convierte un cesto cuando un balón vivo entra en la canasta por arriba y permanece en ella o la atraviesa.
- Un cesto se concede al equipo que ataca la canasta en la que se lanza el balón de la manera siguiente:
 1. Un cesto consecuencia de un tiro libre vale un punto.
 2. Un cesto desde el terreno de juego vale dos puntos.
 3. Un cesto desde la zona de tiro de 6,75 cm del terreno de juego vale tres puntos.
- Si un equipo accidentalmente convierte un lanzamiento en su propia canasta los puntos se anotarán como si los hubiera conseguido el capitán del equipo adversario.

- Si un jugador accidentalmente hace que el balón se introduzca en la canasta por debajo el juego se reanudará con un salto entre dos adversarios.

⊗ Saque:

Procedimiento:

□ Cualquier adversario del equipo que ha conseguido los puntos tiene derecho a lanzar el balón hacia el interior del terreno de juego desde cualquier punto del exterior de la línea de fondo o por detrás de ella.

□ El jugador que realiza el saque puede pasar el balón a un compañero que se halle sobre la línea de fondo o por detrás de ella, pero la cuenta de cinco segundos comienza en el instante en que el balón queda a disposición del primer jugador que se halle fuera del terreno de juego.

⊗ Penalizaciones:

□ El equipo que cometió la violación pierde la posesión del balón

□ El balón se concede a los adversarios para un saque desde el punto más próximo a aquél en el que se cometió la infracción, excepto directamente detrás del tablero.

⊗ Balón fuera del terreno de juego:

□ El balón se halla fuera del terreno de juego si toca:

1. a un jugador que se halle fuera del terreno de juego.

2. el suelo o cualquier objeto fuera de la línea de demarcación, y por encima de ella.

□ El responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego es el último jugador en tocarlo antes de que salga fuera del terreno de juego.

□ Si el balón sale fuera del terreno de juego por haber tocado a un jugador que se halle en la línea de demarcación o por fuera de la misma ese jugador será el responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego.

⊗ Regla de los tres segundos:

□ Un jugador no debe permanecer en el área restringida de sus adversarios más de tres segundos consecutivos mientras su equipo tiene el control del balón en el terreno de juego y el reloj está en marcha.

□ Las líneas que delimitan el área restringida forman parte de la misma y el jugador que toque una de estas líneas estará en el área restringida.

□ Para que un jugador se sitúe fuera del área restringida debe poner un pie fuera del área restringida.

⊗ Regla de los ocho segundos: Cuando un jugador obtiene el control de un balón vivo en su pista trasera su equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera en menos de ocho segundos.

Faltas personales.

⊗ Faltas: Una falta es una infracción de las reglas que implica el contacto personal con un adversario o una conducta antideportiva.

Se anota una falta al infractor y se penaliza posteriormente de acuerdo con las disposiciones del artículo correspondiente a las reglas.

⊗ Falta personal: Una falta personal es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto.

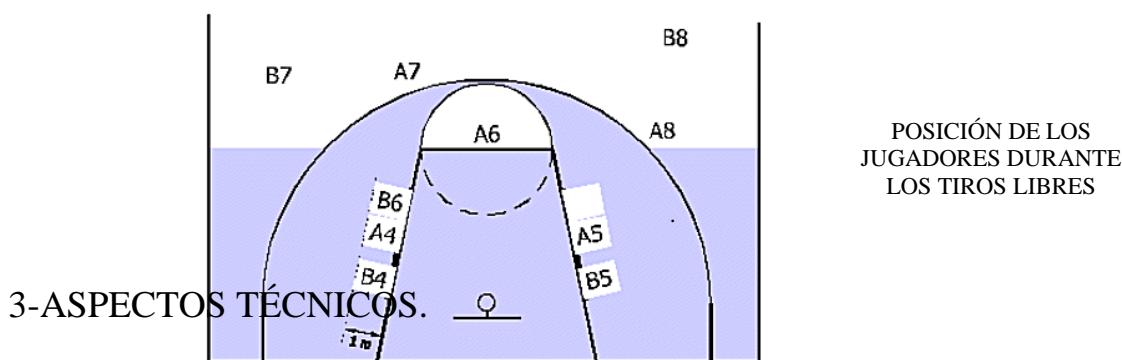
Un jugador no debe agarrar, bloquear, cargar ni zancadillear a un adversario, impedirle avanzar extendiendo la mano, el brazo ni ninguna parte del cuerpo ni debe incurrir en juego brusco o violento.

- Ⓢ Penalización: Se anotará una falta personal al infractor si:
 - La falta se comete sobre un jugador que no está en acción de tiro.
 - La falta se comete contra un jugador en acción de tiro.
 - Si el jugador comete una falta mientras su equipo tiene el control del balón.
- Ⓢ Posición legal de defensa: Un jugador defensor ha establecido una posición legal inicial de defensa cuando:
 - Encara al adversario
 - Tiene ambos pies en el suelo en una postura normal de piernas abiertas.
 - La posición legal de defensa se extiende verticalmente por encima del jugador.
- Ⓢ Defensa del jugador que controla el balón: El jugador que tiene el balón debe esperar ser defendido y debe de estar preparado para defenderse o cambiar de dirección siempre que un adversario adopte una posición legal inicial de defensa delante de él. Un jugador defensor debe establecer la posición inicial legal de defensa sin provocar ningún contacto corporal antes de establecerla. Una vez que el jugador defensor haya establecido una posición inicial legal de defensa puede desplazarse para defender a un adversario, pero no puede extender los brazos, los hombros ni las piernas.
- Ⓢ Defensa de un jugador que no tiene control del balón: Los jugadores que no tienen control del balón tienen derecho a desplazarse libremente por el terreno de juego y a ocupar cualquier posición que no esté ocupada por otro jugador. Una vez que un jugador defensor haya adoptado una posición legal de defensa, no puede provocar el contacto con el adversario para evitar que lo sobrepase interponiendo en su trayectoria los brazos o cualquier parte del cuerpo.
- Ⓢ Tocar a un adversario con las manos o con los hombros: Tocar a adversario con las manos no constituye necesariamente una infracción. Los árbitros deben decidir si el jugador que provocó el contacto ha obtenido alguna ventaja. Si el contacto causado por el jugador restringe de algún modo la libertad de movimientos de su adversario, ese contacto constituye una falta. Si el jugador defensor toca a un adversario con las manos en un intento de jugar el balón y dicho contacto sólo se produce en la mano del adversario, este gesto se debe considerar como accidental y no se debe sancionar. El uso ilegal de las manos tiene lugar cuando se colocan y permanecen en contacto sobre un adversario, con control del balón o sin él. Tocar repetidamente un adversario, con control o sin control también puede considerarse falta.
- Ⓢ Faltas de equipo. Reglas de penalización:

Cuando un equipo haya cometido cuatro faltas en un periodo, ocurrirá lo siguiente:

 - Todas las faltas personales de jugador se penalizarán con dos tiros libres para el jugador al que se le haya cometido la falta.
 - Se considerará que todas las faltas de equipo cometidas en un periodo extra forman parte del último periodo.
- Ⓢ Tiros libres: Un tiro libre es una oportunidad concedida a un jugador para que consiga un punto sin oposición desde un punto situado detrás de la línea de tiros libres y dentro del semicírculo:
 - Cuando se señala una falta personal y la penalización es la concesión de tiros libres:
 1. el árbitro designará al jugador para que tire los tiros libres.
 2. si hay que sustituir al jugador deberá lanzar los tiros antes de abandonar el campo.

3. si el jugador está lesionado su sustituto deberá lanzar esos tiros libres.



Las técnicas básicas del baloncesto, comunes tanto al ataque como a la defensa, son:

- ☉ El dribling o bote: botar es la forma más común de desplazarse por el campo. Otra forma también válida es el pivote (que es un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo, mantenido por el giro sobre la punta de uno de los pies. Son de aplicación práctica en casi todos los movimientos del juego ofensivo y defensivo). Tanto en el bote como en el pivote el balón debe impulsarse con los dedos y no con las palmas de las manos. También tiene que saberse dominar por cualquier mano. Hay dos tipos de bote:

☐ Bote de avance: es el que se usa principalmente para desplazarse. El bote suele ser bastante alto y el balón bota en un ángulo que es mayor cuanto más velocidad llevas. Se realiza delante y al lado del cuerpo.

☐ Bote de protección: es el que se utiliza principalmente para defender el balón. El bote suele ser de baja altura y el balón bota casi verticalmente. Se realiza a nivel del pie retrasado o incluso más atrás aún.

Además de estos dos tipos de bote, también se puede realizar y bote con cambio de mano por delante, bote con reverso.

- ☉ Fintas: son movimientos de engaño que se hacen para desmarcarse del adversario o para confundirlo. Hay los siguientes tipos de fintas: fintas de tiro, fintas de pase, fintas de recepción y fintas defensivas.

Técnica de ataque.

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando el balón, son tirar, pasar y rebotear.

- ☉ El tiro: la habilidad más importante en el baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión. Entre los distintos tipos de tiros se encuentran:

☐ Tiro en suspensión: tiene tres fases: salto, mantenimiento en el aire y lanzamiento. La pelota se impulsa en el punto más alto del salto. Para ejecutarlo es preciso dominar las paradas en uno y dos tiempos.

☐ Tiro en bandeja: se hace sosteniendo la pelota en la palma de la mano y estirando el brazo en dirección a la canasta. Se realiza como la culminación de una entrada a canasta (dos pasos y se tira a canasta).

☐ Tiro de gancho: se hace con la mano más alejada del defensa, con el brazo levantado y lanzando la pelota con un golpe de muñeca.

☐ Mate: es la manera más espectacular de conseguir canasta. El jugador debe saltar para introducir la pelota con las manos directamente en el aro. Exige una gran técnica y potencia de salto.

- ☉ **El pase:** es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control de la pelota al otro. Los pases principales son:
 - Pase de pecho: se realiza con las manos situadas a la altura del pecho. El impulso debe ser igual con los dos brazos de modo que al final del pase queden extendidos. Se puede realizar con una mano o con dos.
 - Pase picado: con un golpe de muñeca, se dirige la pelota hacia el suelo, para que llegue al jugador receptor después de botar. Se puede hacer con una o dos manos.
 - Pase por encima de la cabeza: el balón está por encima de la cabeza y delante de la cara. Las manos están detrás y bajo el balón. Y se extienden las manos en la dirección del pase que se quiere dar.
 - Pase de cuchara: se realiza en los contraataques. El jugador impulsa la pelota con la palma de una mano, a la vez que el brazo sigue una trayectoria de abajo hacia arriba. El balón sale bombeado en dirección del jugador que corre el contraataque.
 - Pase por detrás de la espalda: es un pase espectacular. Si se hace con la mano derecha la pelota se dirige, pasando por detrás de la espalda, hacia el lado izquierdo. Y viceversa.
 - Pase de béisbol: es un pase que se hace colocando la pelota sobre una mano, a la altura de la cabeza y abriendo el brazo hacia atrás. En el momento del pase el brazo se extiende hacia delante para enviar la pelota lejos a un compañero del equipo.
 - Pase de entrega: se hace con dos jugadores cuando se encuentran muy cerca uno del otro. El jugador sujeta la pelota con sus manos y su compañero se desplaza rápidamente hacia él para cogerla.
- ☉ **El rebote:** es la acción técnica que consiste en coger la pelota cuando no entra en la canasta después de un lanzamiento. Es importante saber colocarse delante del adversario y realizar un pivote con un pie para darle la espalda e impedirle el paso. Muchos jugadores de poca altura recogen un mayor número de rebotes porque saben utilizar correctamente esta técnica.

Técnica de defensa.

Una defensa presionante a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta al contrario para anotar.

También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto, de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.

La posición básica efectuada correctamente es esencial para una buena defensa, ya que facilita los desplazamientos. Se intenta siempre que el jugador que defiende esté de espaldas a la canasta y tenga al atacante delante de él.

Para una buena defensa es necesario que sepa interceptar el bote, el pase y el tiro (este se realiza con el llamado tapón). De esta forma podrá recuperar la posesión del balón para beneficio de su equipo. A esta acción se la denomina recuperación.

El llamado dos contra uno se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso. En otras ocasiones, todo un equipo presiona al otro, realizando un marcaje muy férreo en toda la pista. Una técnica vital tanto para el ataque como para la defensa es el rebote.

4- ASPECTOS TÁCTICOS.

Táctica de ataque.

El ataque del baloncesto ha evolucionado con el tiempo hasta fabricar sistemas que ayudan a los jugadores a superar las defensas adversarias. De todos modos, dichos sistemas sólo son prácticos si dominamos la técnica individual de ataque.

- ⊗ El uno contra uno: todo jugador debe saber utilizar todos sus recursos técnicos para superar a un adversario.
- ⊗ Pasar y cortar: es un movimiento de ataque que se hace entre dos jugadores. El que tiene la pelota la pasa a un compañero de equipo. Seguidamente, para desmarcarse de su defensa, hace un cambio de ritmo y de dirección, corta hacia canasta y pide el balón, levantando los brazos, a su compañero. De entre todos los movimientos de desmarque podemos destacar los cortes, por detrás y por delante del defensa, y la puerta atrás. Esta última, consiste en practicar una finta de recepción, a la vez que otro jugador hace una finta de pase. Con esta acción, el jugador 'burla' a su defensor escapándose por su espalda.
- ⊗ Los bloqueos: acción realizada entre dos jugadores, de los que uno queda libre de su defensa y en ventaja para recibir un pase, lanzar a canasta, botar... para ello se utiliza el cuerpo de un jugador para obstaculizar al defensa en beneficio del otro compañero. Los bloqueos pueden ser directos o indirectos cuando el jugador bloqueado tiene o no la pelota. Se denomina ciego cuando el bloqueo se produce por la espalda del defensa. La continuación es el desplazamiento que hace el jugador en dirección a la canasta, después de bloquear con la intención de recibir un posible pase.
- ⊗ Contraataque: es la forma más rápida de conseguir canasta. Se pone en práctica cuando es posible sorprender al equipo contrario después de recuperar la pelota. Los jugadores más veloces del equipo corren hacia la canasta contraria ocupando 3 carriles, antes de que la defensa se pueda organizar.

Táctica de defensa.

Los principales sistemas defensivos que un equipo puede utilizar son:

- ⊗ Defensa individual: a cada defensa se le asigna un jugador atacante al que seguirá donde vaya y dificultará todas sus acciones de ataque.
- ⊗ Defensa en zona: cada jugador defiende al contrario que se encuentra en el espacio del terreno de juego que le ha sido asignado. Las defensas en zona más utilizadas son: 2-3 (dos jugadores delante de la zona de los tres segundos y a tres más cerca de la canasta), 3-2 (se colocan al base y a los dos aleros arriba y los dos pivots debajo).
- ⊗ Defensa mixta: se denomina así una defensa cuando utiliza, a la vez la defensa individual y la defensa en zona. Cuando un equipo tiene uno o dos jugadores de mucha calidad, el equipo adversario puede utilizar este recurso defendiéndolos de forma individual con el fin de desorientarlos. Las defensas mixtas más utilizadas son: 4-1 (un jugador defiende en individual y cuatro en zona), y la 2-3 (dos jugadores defienden individualmente y los tres restantes en zona).

