

**APUNTES BALONCESTO****1. ORIGEN E HISTORIA DEL BALONCESTO.**

El baloncesto nació en EEUU en el año 1891, lo inventó un Sacerdote Canadiense llamado James Naismith, este sacerdote viajó a Massachussets (EEUU) como profesor de “cultura física”, una vez allí observó que las bajas temperaturas no permitían practicar deportes al aire libre, así surgió el baloncesto como deporte que se podía practicar en recintos cerrados.

**2. ¿DÓNDE SE JUEGA?**

El baloncesto se juega en un campo rectangular de 28m de largo por 15m de ancho, dividido en dos mitades por una línea central.

La línea de tiros libres: Su borde más alejado distará 5,80 metros del borde interior de la línea de fondo (desde ella se lanzan los tiros libres).

La línea de triples (semicircular): a 6.75 m. de la canasta, los tiros anotados desde esta distancia valen 3 puntos

La altura de la canasta se ubica a 3.05m del suelo.

**3. ASPECTOS TÉCNICOS**

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

**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:

- **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.

Bote de Velocidad	Bote de Protección
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denominado bote alto</li> <li>• Los defensores se encuentran alejados de nosotros</li> <li>• Se realiza en carrera a gran velocidad</li> <li>• El bote se produce por delante de nosotros a gran distancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denominado bote bajo</li> <li>• El defensor está cercano a nosotros</li> <li>• Se realiza de espaldas o de lado al defensor, protegiendo el balón con nuestro cuerpo</li> <li>• Se usa la mano libre para proteger el balón</li> </ul>

#### 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.

Por tanto 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:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **Picado:** 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-oop:** 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.

### 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 90º
- 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.

*(Estas características pueden variar en función del tipo de lanzamiento que vayamos a hacer)*

#### Tipos de tiro:

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

- **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **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.
- **Bandeja o doble paso:** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.
- **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.

## 4. ¿CÓMO SE JUEGA?

### Duración:

Un partido de baloncesto se compone de 4 tiempos de 10 minutos de duración cada uno.

**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:**

Cada vez que la pelota entra en la canasta se anotan 2 puntos. Si el lanzamiento se hizo desde más allá de la línea de 6,75m se anotan 3 puntos

Los tiros libres (tiro que se realiza después de una falta personal) valen 1 punto cada uno.

**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 y los dos jugadores saltan para intentar desviarla (no pueden cogerla) hacia algún compañero de su equipo

**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

**5. REGLAS BÁSICAS QUE DEBEMOS RESPETAR**

**Pasos:** Con el balón en las manos sólo podemos dar 2 pasos, si damos 3 o más cometemos falta.

- ☞ Levantar el pie de pivote antes de iniciar el bote.
- ☞ Apoyar el pie de pivote antes de lanzar o pasar el balón

**Dobles:**

- ☞ Botar el balón con las dos manos varias veces consecutivas.
- ☞ Botar el balón, cogerlo con ambas manos, y volver a botarlo.

Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar o tirar pero no volver a botar (si lo hace comete dobles).

Un Jugador tampoco puede saltar y volver a caer con el balón en posesión, debe pasar o tirar antes.

**5 segundos:** El jugador que tiene el balón en posesión, no puede estar más de 5 segundos in tirar, pasar o botar.

**8 segundos:** Un equipo dispone de 8 segundos para abandonar su campo y avanzar hasta el campo contrario.

**24 segundos:** Cuando un equipo tiene la posesión del balón dispone de 24 segundos para tirar a canasta, si no lo hace la posesión pasará al equipo contrario.

**Campo atrás:** Una vez que el jugador con balón está en el campo contrario, no puede:

- Pasarle el balón a un compañero que esté en su propio campo
- Volver botando hacia su propio campo
- Pisar la línea central del terreno de juego

Si el jugador realizara cualquiera de éstas acciones se pitaría una infracción llamada campo atrás.

**3 segundos en zona:**

Ningún jugador atacante puede permanecer más de 3 segundos en la zona del equipo contrario (excepto cuando está botando, lanzando o luchando por coger un rebote).

**Falta personal:**

Cuando un jugador desequilibra en su acción a un adversario. Se sanciona con saque de banda, a la 5 falta del equipo se lanza 2 tiros libres.

Una falta personal es una infracción que se pita siempre y cuando el jugador realice alguna de éstas acciones.

- Empujar
- Impedir el desplazamiento de su adversario por el campo o
- Tocar el brazo o la mano en el momento de tirar

Si un jugador realiza 5 faltas personales será expulsado y sustituido por otro jugador.

**Falta personal antideportiva:** se hace de forma intencionada o con riesgo de lesión (2 tiros libres y posesión).

**Falta técnica:** protesta o agresión fuera de las acciones del juego

**Tiros libres**

Por cada falta personal = 1 tiro libre

Si un equipo comete 7 faltas personales en cada tiempo = 2 tiros libres

Cuando un jugador recibe falta en el momento de tirar a canasta = 2 tiros libres

Si la falta se comete más allá de la línea de triples = 3 tiros libres

### Cambio de reglas desde la temporada 2012/2013

Las nuevas reglas en vigor se refieren a:

**Art. 2.2.3. Tiros libres y zonas restringidas:**

Las zonas restringidas serán las zonas rectangulares marcadas en la cancha. La zona restringida (tres segundos) será un rectángulo (ya no un trapecio).

**Art. 2.2.4. Zona de canasta de tres puntos:**

La distancia de la línea de tres puntos será de 6'75 m (

**Art. 2.2.6. Líneas laterales de saque:**

Dos pequeñas líneas se marcarán fuera de la pista, en el lado enfrente de la mesa de anotadores y las zonas de banquillo, con su borde exterior a una distancia de 8'325 m desde el borde interno de las líneas de fondo; en otras palabras, a la altura de la línea de tres puntos.

Durante los dos últimos minutos del último cuarto y de los periodos extras, después de un tiempo muerto concedido al equipo que tiene derecho a la posesión del balón desde su pista trasera, el consiguiente saque tendrá lugar en el lado opuesto del marcador desde la "línea lateral de saque", y no desde la línea central extendida, como en la actualidad.

#### Art. 2.2.7. Semicírculos sin carga:

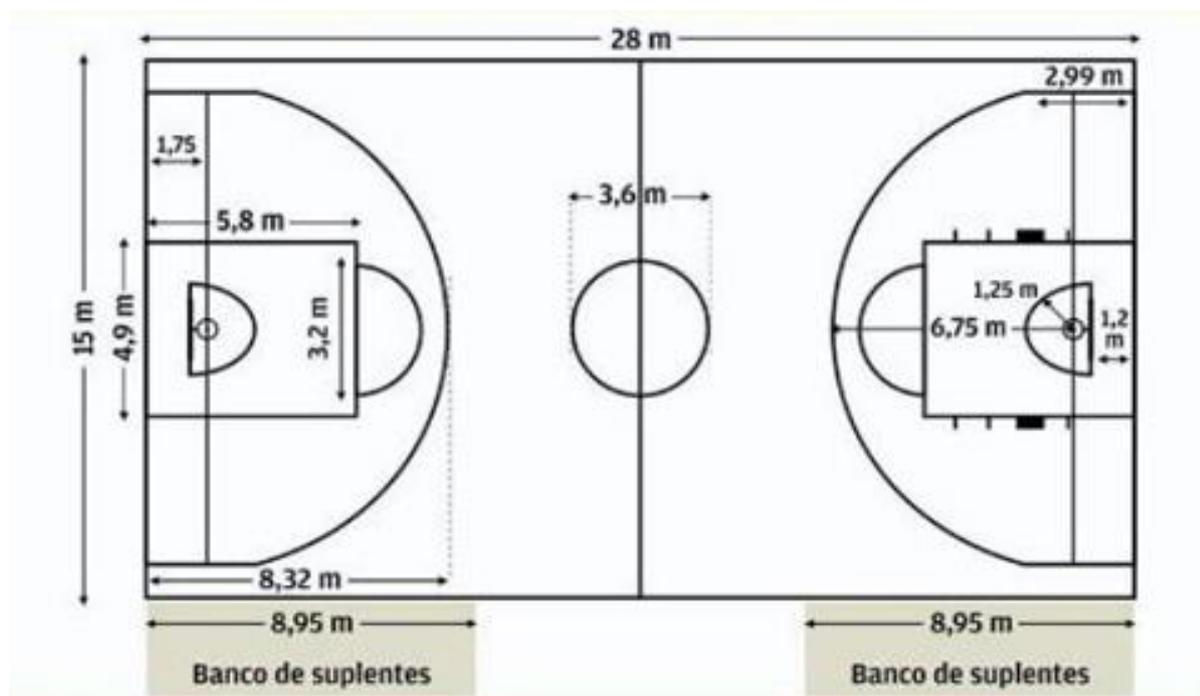
Los semicírculos sin carga se marcarán dentro de la pista, debajo de las canastas. La distancia desde el borde interno de los semicírculos será de 1'25 m desde el centro de la canasta (sobre el suelo). Ninguna falta en ataque por cargar será sancionada si el contacto del jugador atacante se produce sobre un defensor situado en el "semicírculo sin carga".

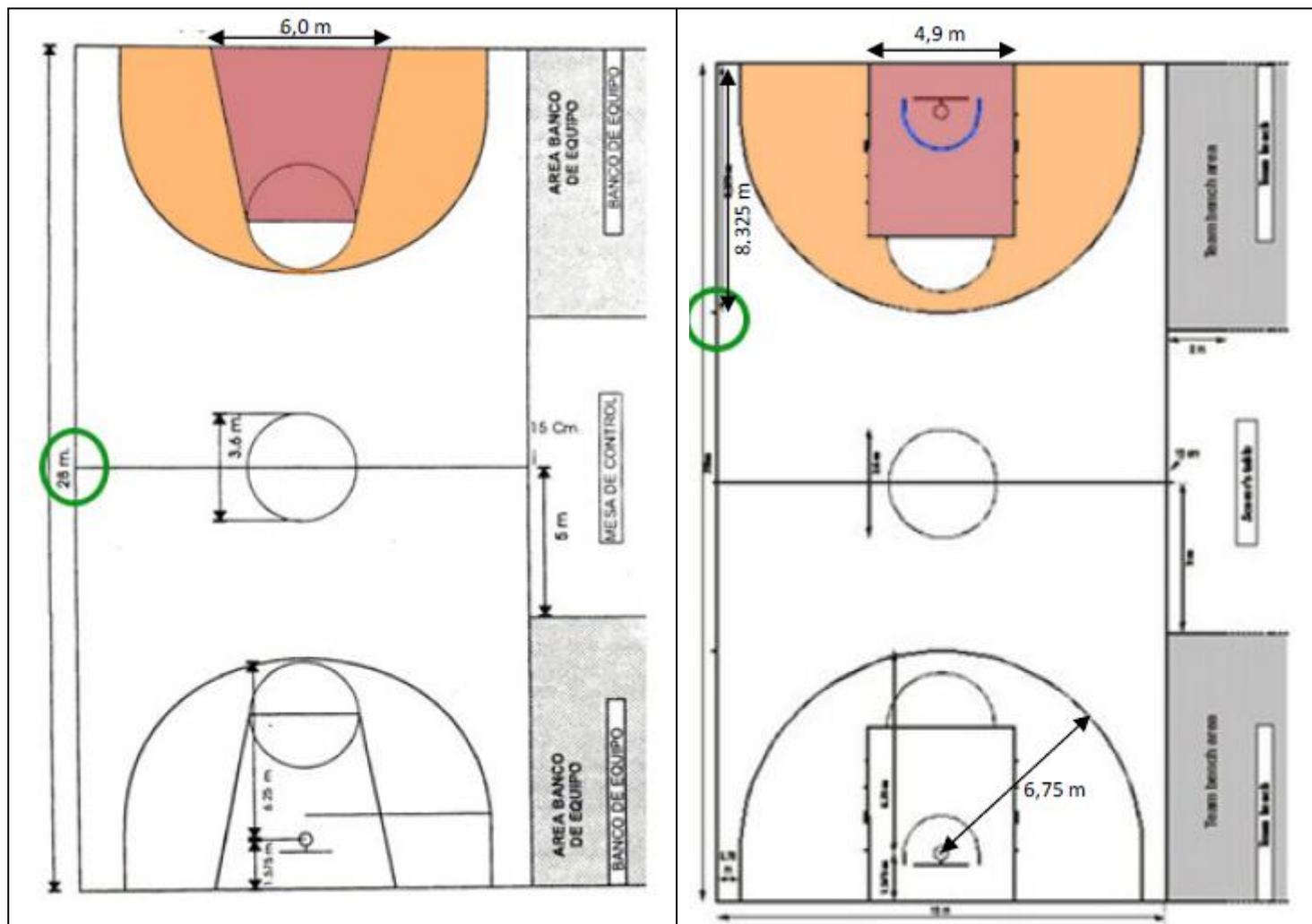
#### Art. 29. Veinticuatro segundos:

Si el saque debe ser administrado en la pista trasera como consecuencia de las reglas respectivas, el dispositivo de 24 segundos debe ser reiniciado a 24 segundos.

Si el saque debe ser administrado desde la pista delantera como consecuencia de las reglas respectivas, entonces:

- Si el dispositivo de 24 segundos mostraba 14 segundos o más en el momento en que el juego fue parado, el dispositivo de 24 segundos no se reiniciará y continúa igual.
- Si el dispositivo de 24 segundos mostraba 13 segundos o menos en el momento en que el juego fue parado, el dispositivo de 24 segundos se reiniciará con 14 seg.





## 6. TÁCTICA - ESTRATEGIA:

En el juego se diferencian dos fases, con distintos objetivos o fines:

- Ataque: encestar en la canasta del equipo que defiende.
- Defensa: evitar el enceste del equipo que ataca.

### EL ATAQUE:

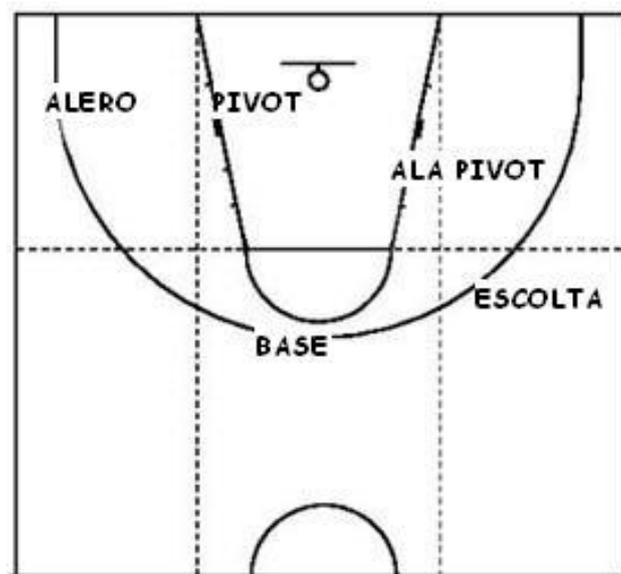
En cada ataque, los 5 cinco jugadores intentarán mediante diversas acciones, movimientos y sistemas, conseguir una posición cómoda para lanzar a canasta. Es lo que se conoce como lograr una BUENA SELECCIÓN DE TIRO. El entrenador colocará a cada jugador en una posición adecuada a sus características físicas y técnicas, desarrollando éste las funciones específicas de esa posición. Esos puestos o posiciones serían:

- **"Base"**: También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. 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 los bases son 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, tapan 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. Conocidos como **1** en la terminología empleada por los entrenadores.

- **"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. Conocidos como **2** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"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 saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como **3** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"Ala-Pivot"**: 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. Conocidos como **4** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"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. Conocidos como **5** en la terminología empleada por los entrenadores.

Estos jugadores se distribuyen en el campo, organizados con distintos esquemas de ataque que se numeran desde las posiciones más cercanas al aro, hasta las más alejadas de éste.



Los jugadores realizan jugadas de ataque para lograr encestar, en ellas emplean diferentes medios de ataque:

- **Bloqueo**: acción para interrumpir la dirección de desplazamiento del adversario de otro compañero.

- **Directo:** cuando se realiza sobre el adversario que defiende al jugador con balón.
- **Indirecto:** cuando se realiza sobre un adversario que defiende a un jugador sin balón.
- **Desmarque o corte:** acción de desplazamiento de un jugador para buscar un lugar donde recibir sin la oposición de algún adversario.
- **Finta de desmarque o corte:** acción de engaño que simula un desmarque hacia un lugar, para lograr que el adversario se desplace hacia otro lugar, dejando libre el lugar deseado.

### LA DEFENSA

En defensa, los jugadores actúan de diferente forma, según el adversario al que se enfrenta:

- **Defensa al jugador con balón:** debe situarse entre el balón y la canasta, evitando un lanzamiento en buenas condiciones (con oposición, y alejado del aro), así como ser superado por éste.
- **Defensa al jugador sin balón:** debe situarse en el vértice del triángulo defensivo formado por él, el jugador defendido y el balón. Evitando que su adversario reciba el balón en buenas condiciones (con oposición y alejado del aro).

Los tipos de sistemas defensivos son:

- **Defensa individual:** también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zona:** 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.
- **Defensa mixta:** Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente. Algún jugador/es defiende individualmente, y otros por zonas.
- **Presión:** 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 balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo 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 balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo

#### Defensas en zona:

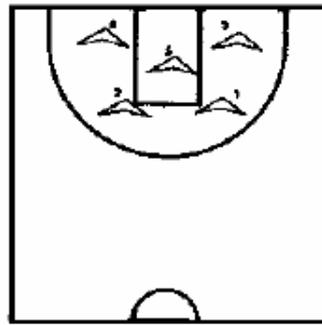
Uno de los sistemas empleados en clase consiste en rotar la defensa por zonas y una defensa hombre a hombre intercambiando puestos. Se basa en la idea de que el cambio del sistema defensivo a intervalos provoca confusión en el oponente obligándolo a jugar con menor eficacia.

En la formación de defensa por zonas, el jugador central es la clave, responsabilizándose de la zona delante del tablero. En caso de que abandone esta posición para desplazarse hacia la línea de fondo o las esquinas, el lateral del otro lado acude a la zona del centro para marcar a cualquier atacante que intente penetrar por allí.

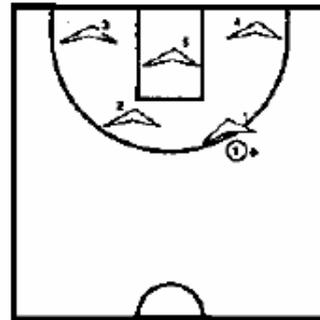
La defensa por zonas ofrece:

1. Favorece el juego de conjunto, permitiendo que defensas lentos y corpulentos logren mayor efectividad.
2. Es una defensa que se sostiene contra tiros a corta distancia y a la vez no propicia las faltas, lo que significa menos tiros libres en contra.

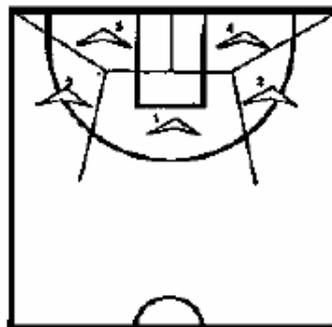
3. Es una defensa efectiva contra un equipo "arrollador".
4. Obstaculiza el juego de bloqueo, permitiendo mayores posibilidades de recuperación de rebotes.
5. Rompe fácilmente hacia el ataque.



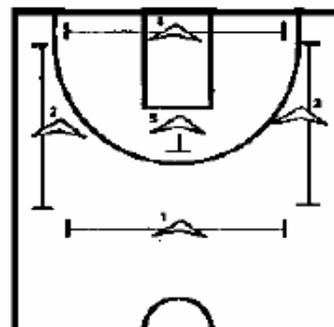
2-1-2



2-3



1-2-2 ó 3-2



1-3-1

