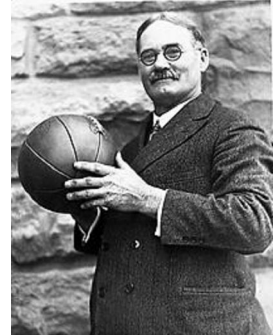


APUNTES DE BALONCESTO. 4º ESO.

1. HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor de la Universidad de **Springfield, Massachusetts, James Naismith** (un profesor canadiense) le fue encargada la misión, **en 1891**, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm de diámetro pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada. Diseñó unas reglas, e ideó un deporte parecido al baloncesto actual.



El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

El tablero surgió, posteriormente, para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los **Juegos Olímpicos de 1936 en Berlín**. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida

en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la **NBA**, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes. En España se disputa la **ACB**.



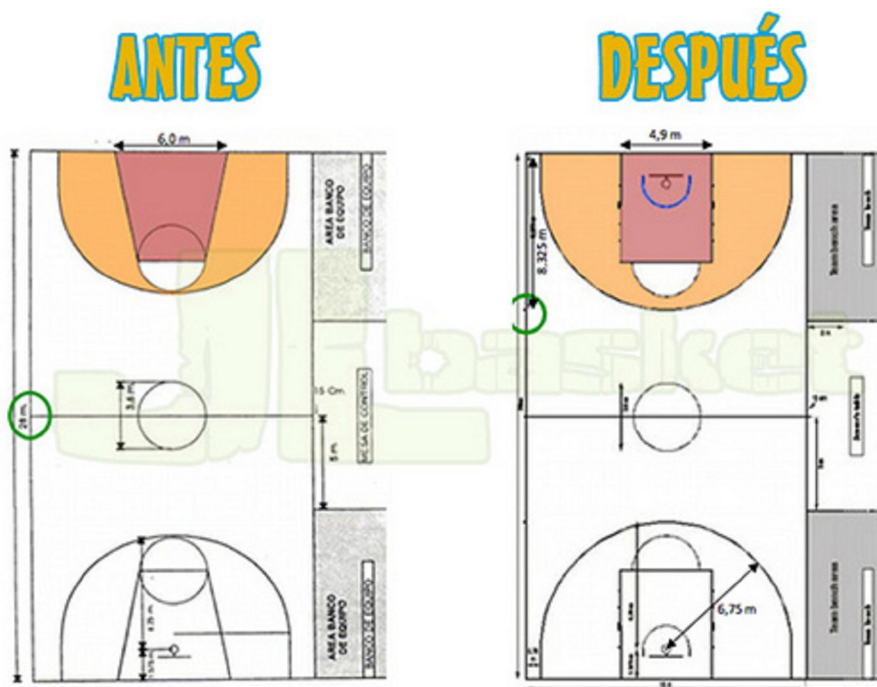
Michael Jordan, estrella del baloncesto.



Pau Gasol, estrella del baloncesto español

2. REGLAMENTO SIMPLIFICADO DE BALONCESTO

2.1. TERRENO DE JUEGO.



2.2 JUGADORES.

- Cada equipo se compondrá de **diez jugadores como máximo** y si el torneo tiene más de tres partidos, el número de jugadores de cada equipo puede ser incrementado **hasta doce**. De ellos, cinco jugarán el partido y el resto serán suplentes.
- Para poder empezar el partido, tendrán que presentarse cinco jugadores de cada equipo como mínimo.

2.3. REGLAMENTO DEL JUEGO.

- El partido constará de cuatro periodos o cuartos de 10 minutos cada uno. Al conjunto del primer y segundo periodo se le llama 1ª parte y al conjunto del tercer y cuarto periodo se le llama 2ª parte.

Entre la 1ª y 2ª parte habrá 10 minutos de descanso.

Entre los periodos 1º y 2º habrá 2 minutos de descanso.

Entre los periodos 3º y 4º habrá otros 2 minutos de descanso.

Esquema:

1ª parte	{	1er cuarto: 10 minutos.
		Descanso de 2 minutos.
		2º cuarto: 10 minutos.
		Descanso de 10 minutos.
2ª parte	{	3er cuarto: 10 minutos.
		Descanso de 2 minutos.
		4º cuarto: 10 minutos.

- El equipo visitante elegirá cesto y en la segunda parte, los equipos cambian de campo. Para empezar el partido se realizará un **salto entre dos** en el círculo central. El árbitro efectuará el lanzamiento entre dos oponentes cualquiera. Los saltadores se colocarán cada uno en la mitad del círculo más próxima a su cesto con un pie cercano a la línea central, e intentarán tocar el balón para pasarlo a un jugador de su equipo. El resto de los jugadores se situarán fuera del círculo y no podrán entrar en él hasta que el balón haya sido tocado.

- Un cesto marcado en juego vale **dos puntos**, excepto cuando es conseguido más allá de la línea de **tres puntos**, en cuyo caso vale *tres puntos*. Un cesto marcado en *tiro libre* vale **un punto**. Después de marcar un cesto en el terreno de juego, o tras el último tiro libre convertido, cualquier jugador contrario al equipo que marcó el cesto, sacará el balón desde cualquier punto *detrás de la línea de fondo*.

- El partido será ganado por el equipo que obtenga *mayor número de puntos* en el tiempo de juego. Si el partido acaba empatado se jugarán tantas **prórrogas de cinco minutos** como sean necesarias, hasta que una de ellas acabe con un resultado no empatado. Entre cada prórroga se descansarán dos minutos.

- El partido concluye cuando el cronometrador lo indica y si un jugador comete una falta por la cual se deberían realizar tiros libres, justo antes o simultáneamente a la señal del final del partido, los tiros libres se realizarán. Si cuando se indica el final del partido, un jugador ya había lanzado a canasta y **el balón va por el aire, si el balón entra en el cesto, esa canasta es válida**.

2.4. REGLAS PARA EL CRONOMETRAJE.

- El cronómetro se parará cada vez que se pare el juego porque se ha cometido una falta, se va a realizar un saque, se va a realizar una sustitución, cuando un entrenador ha solicitado tiempo muerto, etc. Cada entrenador podrá solicitar dos tiempos muertos en la 1ª parte y tres tiempos muertos en la 2ª parte. Cada tiempo muerto durará un minuto.

- **Regla de 24 segundos:** Si el saque de banda debe administrarse en la pista trasera, en todos los casos en que de acuerdo a la regla el aparato de 24 segundos deba reiniciarse, dicho aparato se pondrá en 24 segundos. Si el saque se administra desde la pista delantera y de acuerdo a la regla el aparato de 24 segundos deba reiniciarse, el aparato de 24 segundos deberá ser reseteado de la siguiente forma:



- Si en el momento en que se detiene el partido, en el aparato de 24 segundos aparecen 14 segundos o más, la cuenta no se reiniciará y continuará con el mismo número que mostraba en el momento en que se detuvo el partido.
- Si en el momento en que se detiene el partido, en el aparato de 24 segundos aparecen 13 segundos o menos, la cuenta se reiniciará colocando 14 segundos en el aparato de 24 segundos.

2.5. REGLAMENTO PARA LOS JUGADORES.

- El balón se juega con las manos, golpearlo con el pie o con el puño constituye una violación. Si el balón toca o sale fuera de una línea limítrofe, se considera que sale fuera de banda y saca el equipo contrario al que tocó el balón por última vez. En tal caso, se realizará un saque de banda desde detrás de la línea lateral, en el lugar donde el balón salió fuera, o un saque desde detrás de la línea de fondo.

- Para avanzar con el balón se puede:

- Pivotar, que consiste en desplazar un pie en una o varias direcciones, manteniendo el otro, llamado pie de pivote sobre su punto de contacto con el suelo.
- Botar el balón, pero una vez que cojamos éste no podemos volverlo a botar, tendremos que pasarlo a otro jugador o tirar a canasta. (Si botamos el balón, lo cogemos con una o dos manos y lo volvemos a botar, o si botamos el balón con dos manos, o si saltamos con el balón para lanzar a canasta y no lo tiramos, cometeremos una infracción denominada comúnmente “dobles”. Si hacemos “dobles”, el equipo contrario sacará de banda).

- Si recibimos el balón en movimiento, o vamos botando, tendremos un ritmo de dos tiempos para detenernos o desprendernos del balón:

- El primer tiempo se produce cuando al recibir el balón tengo un pie en contacto con el suelo, o cuando al recibir el balón tengo ambos pies en el aire y tras recibirlo pongo uno o los dos pies en el suelo.
- El segundo tiempo se produce cuando pongo otro pie o los dos en el suelo tras haber hecho el primer tiempo.

- Se produce balón retenido (**lucha**) cuando dos jugadores o más de equipos opuestos agarran el balón a la vez. En este caso sacará el equipo que no consiguió el balón en el primer salto entre dos, en la siguiente lucha sacará el otro equipo y así se irán alternando sucesivamente.

- Según la regla de los **cinco segundos**, se señalará violación cuando un jugador en posesión del balón no lo pasa, lanza o bota en cinco segundos y sacará de banda el equipo contrario.

- Se considerará **campo atrás** cuando un equipo que posee el balón en el campo en el que está atacando, pasa el balón al campo en el cual defiende. En tal caso, el equipo contrario sacará de banda.

- **“Zona”**: Si mi equipo está atacando, y no estoy en posesión del balón, no puedo estar más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario, pues me pitarán “zona” y sacará el equipo contrario.



2.6. FALTAS.

- **Falta técnica:** Se produce cuando un jugador del campo de juego, un sustituto o el entrenador tiene una conducta antideportiva. La falta será anotada y el equipo oponente tendrá derecho a dos tiros libres y el saque.

- **Falta personal:** Se produce cuando un jugador tiene contacto con un oponente, empujándolo, cargándolo, zancadilleándolo, impidiéndole que avance o utilizando cualquier tipo de violencia. Penalización de la falta personal: Se anotará la falta al jugador que la cometió y se sacará de banda si la falta es cometida a un jugador que no está en acción de tirar a cesto.

Si la falta es cometida a un jugador que estaba tirando a cesto:

- Si el cesto es convertido, se anota y tiene además un tiro libre.
- Si el cesto no es convertido se le dan dos tiros libres.
- Si está tirando desde detrás de la línea de tres puntos y el cesto no es convertido, tirará tres tiros libres.

- **Falta antideportiva:** Es una falta personal que ha sido cometida deliberadamente por un jugador. Penalización: Se anota la falta personal al jugador y se conceden dos tiros libres a su oponente. Si la falta es cometida sobre un jugador que está tirando a cesto, pasa lo mismo que en el caso de una falta personal normal.

. **Falta descalificante:** Se produce ante una agresión. El jugador es expulsado directamente.

- Todo jugador que haya cometido **cinco faltas** debe abandonar el terreno de juego. Cuando **un equipo lleva cinco faltas entre todos sus jugadores en una parte del partido, todas las faltas posteriores se penalizan con tiros libres.**

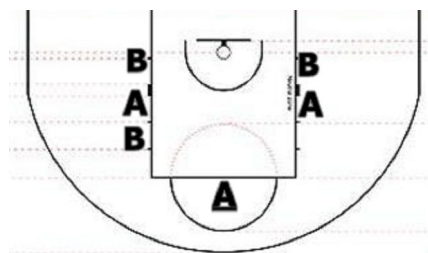
2.7. REALIZACIÓN DE LOS TIROS LIBRES.

Un tiro libre se realiza desde detrás de la línea de tiros libres, sin que nadie obstruya el lanzamiento. Este jugador no podrá tocar la línea de tiros libres hasta que el balón haya tocado el aro. Los otros jugadores se colocarán alternativamente. Estos no podrán entrar en el área restringida hasta que el balón toque el aro.

A : El jugador que realiza el tiro.

A : Jugadores del mismo equipo que A.

B : Jugadores oponentes de A.



Si el balón no toca el aro en el lanzamiento del tiro libre, sacará el equipo contrario mediante saque de banda.

2.8. Semicírculo de no carga.

En cualquier situación de penetración en el área del semicírculo de no-carga, no se sancionará falta del atacante que se encuentra en el aire por un contacto que provoque contra un defensor que esté situado dentro del semicírculo, a menos que el atacante emplee ilegalmente las manos, brazos, piernas o cuerpo, si dicho contacto ocurre cuando el jugador atacante tiene el control del balón mientras está en el aire, intenta un lanzamiento o un pase y el defensor tiene ambos pies dentro del área del semicírculo de no-carga.

3. 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. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura. (Rycky Rubio, Jugador de la selección española con 17 años)



- **"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. (Michael Jordan)

- **"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. 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. (Pau Gasol)

- **"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 coger rebotes. (Shaquille O'Neal)



4. 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.

4.1. 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:

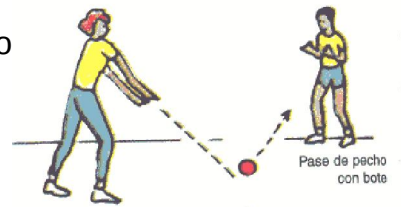
- **De pecho:** El más común, realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.



- **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.

- **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.



- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pivots 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. Útil para saques de banda

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

- **De béisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano. Útil para los contraataques.



- **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.

4.2. Tiro a canasta

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro. Su ejecución técnica es de la siguiente manera: Las piernas se colocan semiflexionadas y abiertas a la anchura de los hombros, con el pie del brazo ejecutor ligeramente adelantado. El brazo ejecutor se colocará formando un ángulo recto, con la palma de la mano hacia arriba sujetando el balón, que se situará justo encima de la frente, para poder ver la canasta por debajo de él. El otro brazo se sitúa en el lateral del balón, de manera que se forma una "T" entre el pulgar del brazo ejecutor y la mano del otro brazo.



Los tipos de tiros son:

- **Tiro estático:** Es un tiro a canasta normal y sin salto.

- **Tiro en suspensión:** Es como el tiro a canasta normal, pero saltando y lanzando el balón en el punto más alto de nuestro salto.

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

- **Tiro en carrera cercano al aro o entrada:** Es un tiro que se realiza cuando vamos en carrera, damos dos pasos sin botar y tiramos a canasta. Por la derecha los dos pasos sin bote son : der- izq y tiramos con la mano derecha y por la izquierda son : izq- der y tiramos con la mano izquierda. Dentro de las entradas hay muchas variantes: en bandeja, a aro pasado, con finta por detrás de la espalda, etc.

- **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. Útil para evitar la defensa de un jugador alto

4.3. 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.



4.4. Otros gestos técnicos

Las fintas: Es el engaño que se efectúa para deshacerse de un defensor. Pueden realizarse con o sin pelota. Es un movimiento simulado de tiro, pase o desplazamiento del jugador, para desmarcarse. Cuando el contrario ha iniciado su movimiento defensivo, se cambia bruscamente la dirección del movimiento para que aquél no tenga tiempo de rectificar.



El pivote: Es la acción mediante la cual se fija un pie en el suelo (pie de pivote), para que el otro tenga movilidad en todas las direcciones. El pie de pivote gira sobre la punta del pie. En las paradas de dos tiempos, es el primero en caer al suelo; y en las de un tiempo, se puede optar entre los dos pies, pero no se puede cambiar una vez se ha iniciado el movimiento.

El tapón: Acción defensiva consistente en interceptar el balón cuando éste ya salió de la mano del tirador.

El rebote: Es la acción de recuperar la pelota después de un lanzamiento errado. Si quien recupera el rebote está defendiendo, se llama rebote defensivo y el equipo que recupera la pelota pasa a ser el atacante. Si quien recupera la pelota está atacando, es un rebote ofensivo, y se puede optar por lanzar de nuevo o iniciar una nueva jugada. La clave es ganar la posición intermedia entre oponente y canasta.

El bloqueo: Puede considerarse también una técnica específica. Consiste en interponerse en la trayectoria del defensa que marca a algún compañero, sin hacerle falta, para que éste se desmarque y pueda recibir la pelota, lanzarla a canasta, pasarla o progresar con ella.

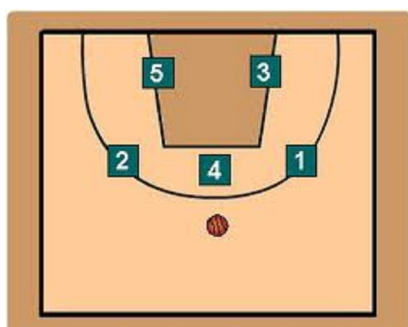


5. DEFENSA

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

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

Defensa Individual: también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador defiende 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. Como el equipo pone cinco jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran **2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2**, indicando la posición de los mismos.



Defensa Mixta: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente. Ejemplos pueden ser **caja+1 o triángulo+2**

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.

6. COMPETICIONES OFICIALES.

Las principales competiciones son:

En España encontramos:

- La ACB (liga entre clubes)
- Copa del rey (campeonato entre clubes, los 8 primeros clasificados en la 1ª vuelta de la liga)
- Supercopa

A nivel internacional entre selecciones:

- Los Juegos Olímpicos
- Los Campeonatos Mundiales.
- Eurobasket, en el que se enfrentan las 16 mejores selecciones de Europa.