



APUNTES DE

BALONCESTO 



ÍNDICE

- ×1. ¿Qué es el baloncesto?
- ×2. Orígenes
- ×3. Elementos de juego
 - +2.1 El balón
 - +2.2 El terreno de juego
- ×4. ¿Cómo se juega?
 - +3.1 Duración
 - +3.2 Puntuación
 - +3.3 Jugadores
 - +3.4 Inicio del juego
 - +3.5 Principales faltas y sanciones
- ×5. Técnica individual (Gestos Técnicos):
 - +4.1 El bote
 - +4.2 Paradas
 - +4.2 Pivote
 - +4.3 El pase
 - +4.4 El lanzamiento
 - +4.5 La posición defensiva
- ×6. Táctica

1. ¿Qué es el baloncesto?

Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta y que consiste en meter la pelota de arriba hacia abajo por un aro situado a una altura de 3,05 metros.

El objetivo del juego es anotar más puntos que el equipo contrario durante el tiempo de juego.

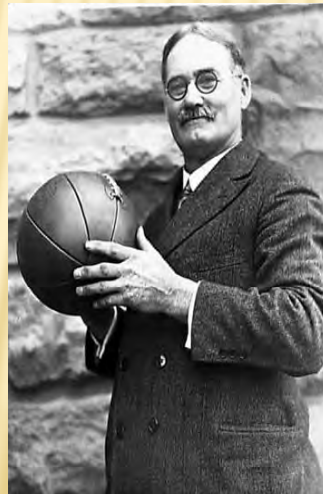


2. Orígenes

James A. Naismith inventó el baloncesto en el año 1891.

Era el encargado del área de EF en un colegio de Springfield (EEUU) y con el baloncesto intentaba acercar a sus alumnos a la EF durante los fríos inviernos de la región.


Para poder conseguirlo pensó en un juego que se pudiera practicar en el interior del gimnasio y mandó colgar unas canastas de melocotones en las barandillas que rodeaban el gimnasio, a una altura de 3,048 m (altura que se mantiene en la actualidad)



3. Elementos del juego

El balón

- Es esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético. Tradicionalmente es de color naranja.

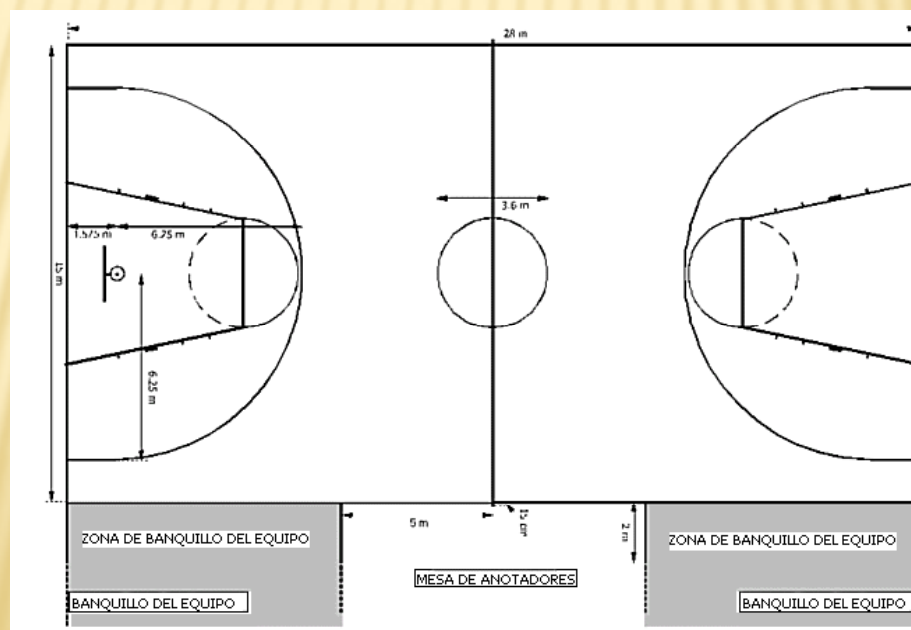


Número 7, para baloncesto masculino
Número 6, para baloncesto femenino.
Número 5, para mini-básket

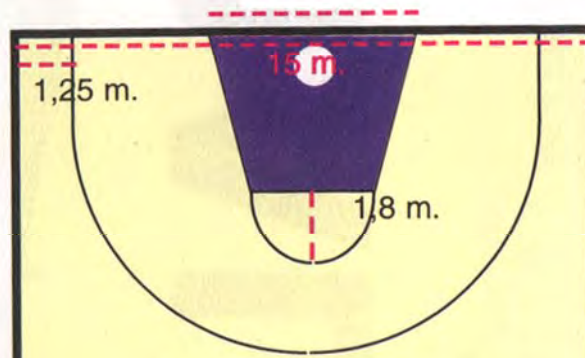


El terreno de juego

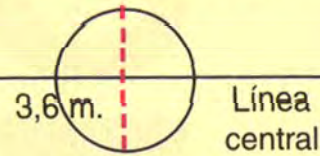
- ✘ Superficie plana y rectangular con **15 m** de ancho y 28 m de longitud.
- ✘ El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m **diámetro**.
- ✘ Los aros que están a 3,05 m de altura.
- ✘ Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m.
- ✘ La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m



Línea de fondo



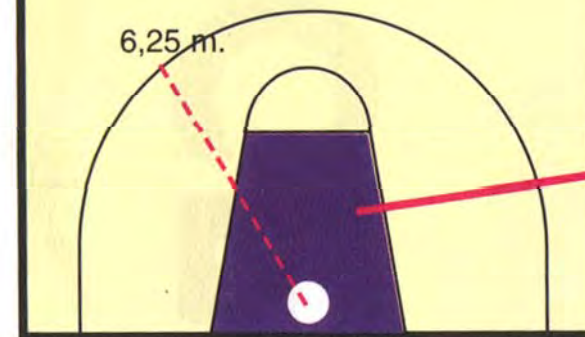
Circulo central



Línea media

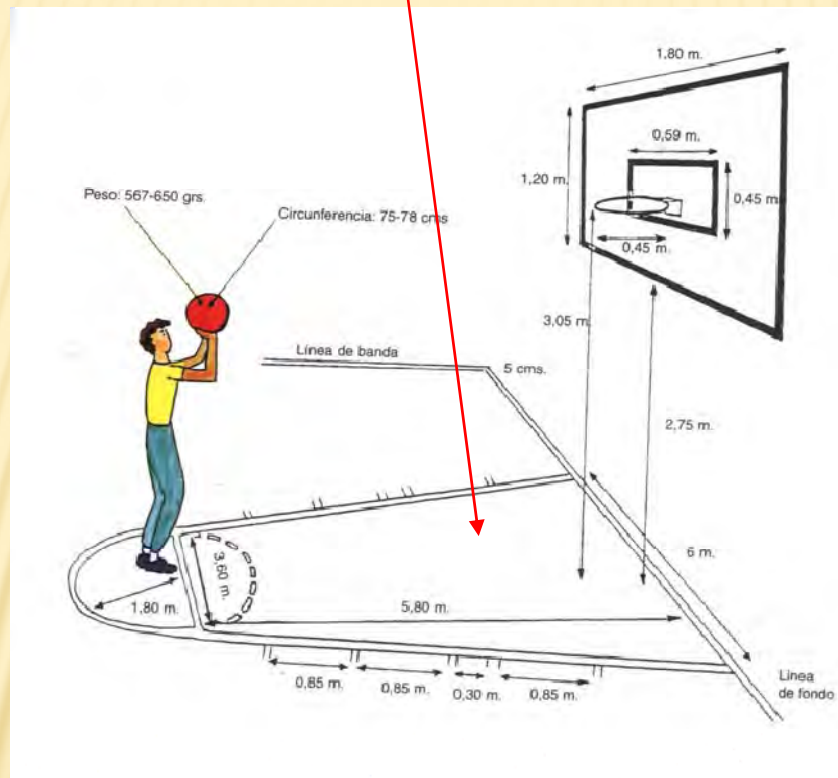
Línea lateral
o de banda

Línea de 6,25 mts

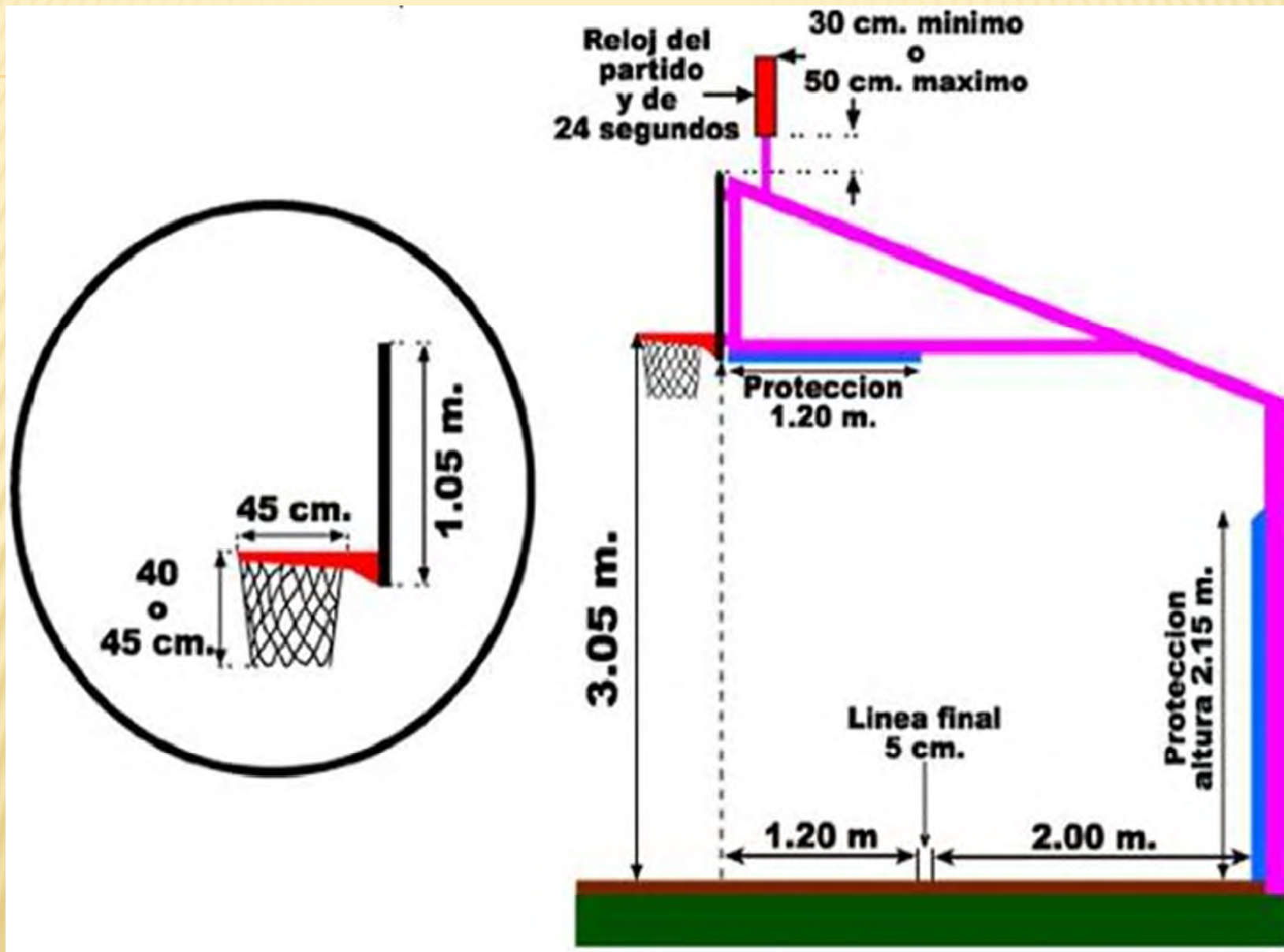


Área restringida

En cada pista hay un área restringida, el *pasillo de tiros libres*



Ningún jugador del equipo que tiene el balón puede permanecer en ella más de 3 segundos, a menos que tenga el balón en las manos.



4. ¿Cómo se juega?

× Duración del partido

- El partido se juega en 4 periodos de 10 minutos (en Europa).
- Entre los cuartos se realizan paradas de un minuto, menos entre el periodo 2 y 3 que se descansa 10 minutos



- El tiempo es "a reloj parado" (tiempo real) que quiere decir que cada vez que el balón sale fuera o el arbitro pita, el reloj se detiene hasta que se inicia el juego de nuevo.
- Si al final del tiempo reglamentario hay empate, se deberá jugar una prórroga de 5 minutos hasta que haya un equipo ganador.
- El tiempo muerto es un periodo de un minuto que puede solicitar el entrenador de un equipo para dar instrucciones a sus jugadores.

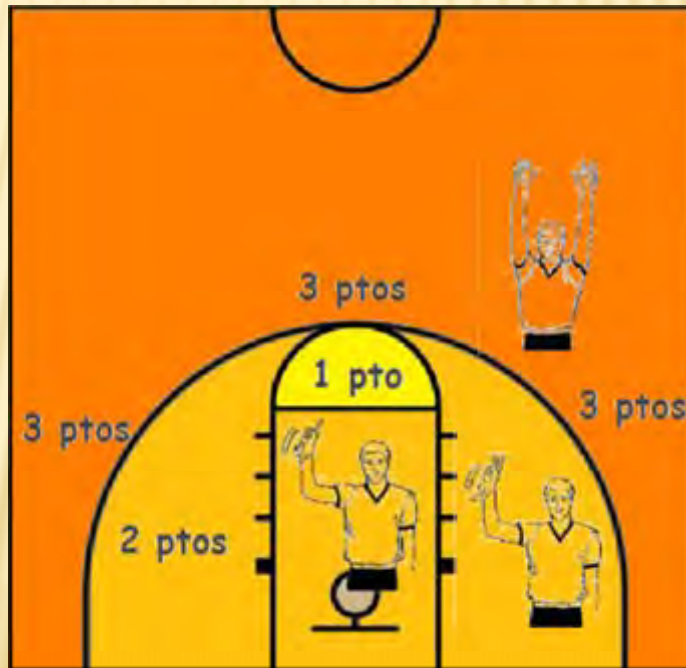


× Puntuación

En un partido se puede anotar canastas de 1, de 2 y de 3 puntos:

- + 1 punto en los tiros libres
- + 2 puntos una canasta normal
- + 3 puntos si se ha lanzado por fuera de la línea de 6,25 mts

Gana un partido el equipo que más puntos consigue



× Jugadores

- × Cada equipo está integrado por 12 jugadores: 5 de campo y 7 reservas. Cada uno tiene un dorsal numerado, a partir del número 4.
- × El entrenador puede realizar los cambios que crea oportuno, pero siempre utilizando momentos en los que el tiempo esté parado.
- × Cada jugador de campo ocupa un puesto específico:
 - + Base
 - + Escolta
 - + Alero
 - + Ala-pívot
 - + Pívot



× Inicio del juego

- El juego comienza mediante un salto entre dos desde el círculo central. Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- Si el balón sale por la línea lateral, el equipo contrario al último jugador que tocó el balón efectúa un saque de banda.
- Después de un enceste, se realiza un saque por la línea de fondo.
- La pintura de las líneas de fondo y laterales se considera fuera del campo.
- Si se sale teniendo el balón, el árbitro indicará que se ha salido fuera y perderá la posesión del balón.
- El equipo con balón dispone de
 - + ... 24 segundos para intentar encestar
 - +8 segundos para hacer llegar el balón a la pista donde se encuentra la canasta del equipo contrario
- Un jugador no puede tener el balón en las manos sin botarlo o soltarlo, durante más de 5 segundos.



× Principales faltas y sanciones

- Violación: infracción del reglamento sin contacto físico entre jugadores
- Falta: infracción del reglamento en la que sí hay contacto físico
- Sanción: penalización que aplica el árbitro según la violación o falta cometida

DIFERENCIAS ENTRE VIOLACIÓN, FALTA Y SANCIÓN



VIOLACIÓN

- Infracción del reglamento en la que NO hay contacto físico entre jugadores.
- Sanción Pérdida de balón. Cuando se produce una violación, el juego se detiene y el balón lo sacara desde fuera del campo el equipo que no cometió la violación.
- No se anotan en el Acta ni hay límite.
- Son violaciones:
 - Dar más de dos pasos sin botar el balón (pasos)
 - Coger el balón con las dos manos, botarlo, y volverlo a coger (dobles)
 - Balón devuelto a la pista trasera (campo atrás)
 - Interceptar el balón con el pie o golpearlo con el puño
 - Pisar la línea de fondo o de banda yendo con el balón
 - Tardar más de 8 segundos en pasar de la pista trasera a la delantera
 - Tardar más de 24 segundos en tirar a canasta
 - Más de 5 segundos sin jugar el balón teniéndolo en las manos
 - Permanecer sin balón más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario

FALTA

- Hay contacto físico o comportamiento antideportivo.
- Se registran en el Acta del partido y existe un límite (cuando un jugador comete 5 faltas personales no puede continuar jugando)
- Se sancionan con tiros libres
- Son faltas:
 - Sujetar o golpear a un oponente sin balón: se anota la falta y saque de banda para el equipo contrario
 - Empujar o golpear a un jugador que lanza a canasta:
 - Si encesta, se da por válido y se concede un tiro libre adicional
 - Si no encesta, se le conceden 2 tiros libres
 - Si la falta se cometió fuera de la línea de 6,25 mts, 3 tiros libres

Un jugador debe abandonar el campo si comete 5 faltas

Cuando un equipo acumula 4 faltas personales en un periodo, todas las faltas que se sigan cometiendo al equipo contrario, si está en posesión del balón, se penalizarán con dos tiros libres

TIPOS DE FALTAS

- **Falta personal.** Cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante.



TIPOS DE FALTAS

- **Falta en ataque.** Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).



TIPOS DE FALTAS

- **Falta antideportiva.** Es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.



TIPOS DE FALTAS

- **Falta técnica.** Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.



TIPOS DE FALTAS

- ✘ **Falta descalificante.** Es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.
- ✘ Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.



TIPOS DE FALTAS

- ✘ **Tiros libres.** Si un equipo comete cinco faltas en un período. A partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta).
- ✘ También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.



4.- Técnica individual

GESTOS TÉCNICOS CUANDO EL EQUIPO TIENE EL BALÓN

BOTE

DE PROTECCIÓN

DE VELOCIDAD

PARADAS

EN UN TIEMPO

EN DOS TIEMPOS.

PIVOTE

PASE Y RECEPCIÓN

LANZAMIENTO

TIRO

ENTRADA

El bote

- ✗ Lanzar el balón contra el suelo para que rebote sin cogerlo en ningún momento con las manos.
- ✗ Características del bote:



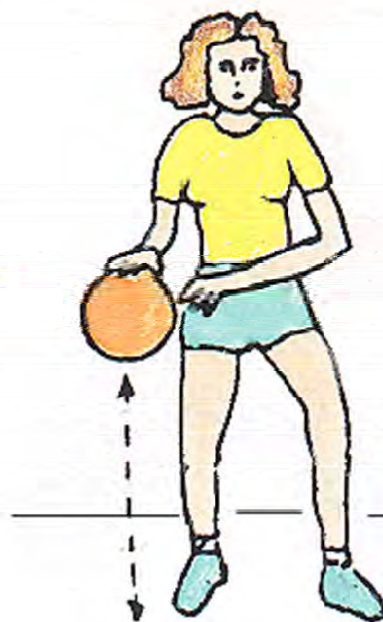
4. Si avanzas botando hacia un lado ante un oponente, interpón tu cuerpo entre el balón y tu defensor

Tipos de bote

- **Bote de protección:** ante un oponente próximo

1. El balón no supera la altura de la cadera y su **trayectoria** es **vertical**

2. El movimiento de **extensión y flexión del codo** es acentuado



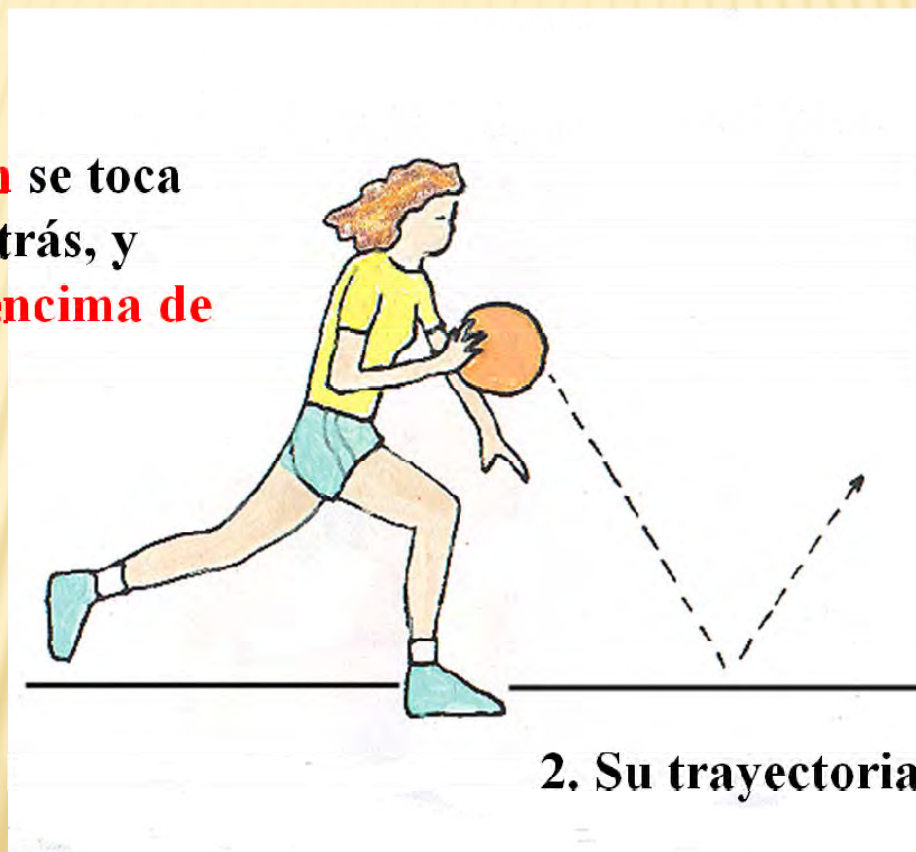
3. Mantén las piernas semiflexionadas, y **adelanta la pierna contraria a la mano que bota**

4. Bota con la **mano más alejada de tu oponente**, situando tu cuerpo entre él y el balón

Tipos de bote

- **Bote de velocidad:** para avanzar en carrera rápida sin un defensor próximo

1. **El balón** se toca arriba y atrás, y sube **por encima de la cintura**



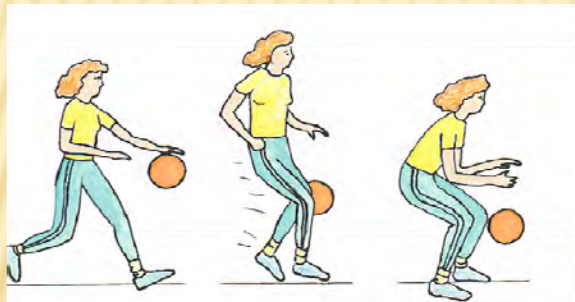
2. Su trayectoria es **oblicua**

La parada

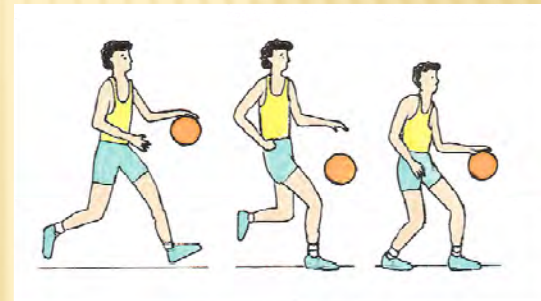
- ✗ Las paradas son detenciones con equilibrio para realizar una acción posterior con mayor precisión

- Parada **en un tiempo**:

Los dos pies apoyan a la vez y separados



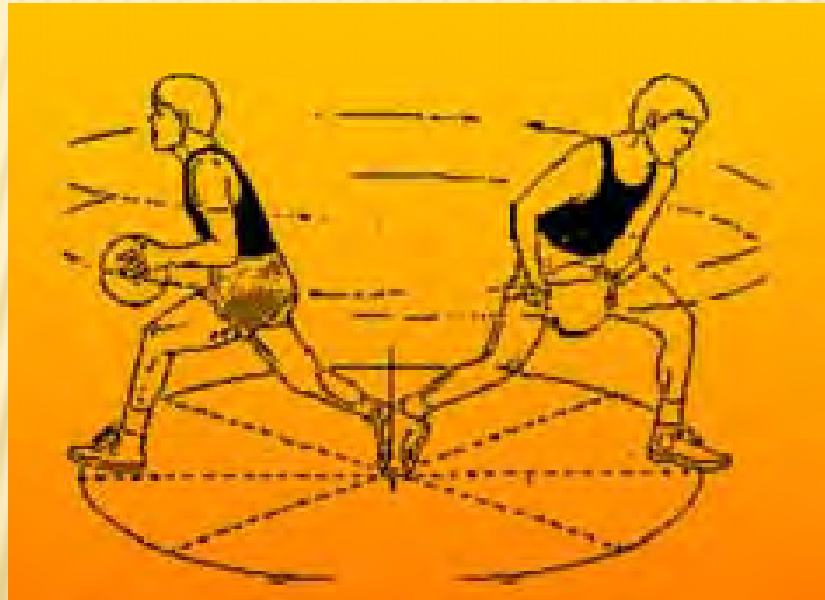
- Parada **en dos tiempos**:



La pierna que apoya primero soporta el peso del cuerpo y la segunda equilibra

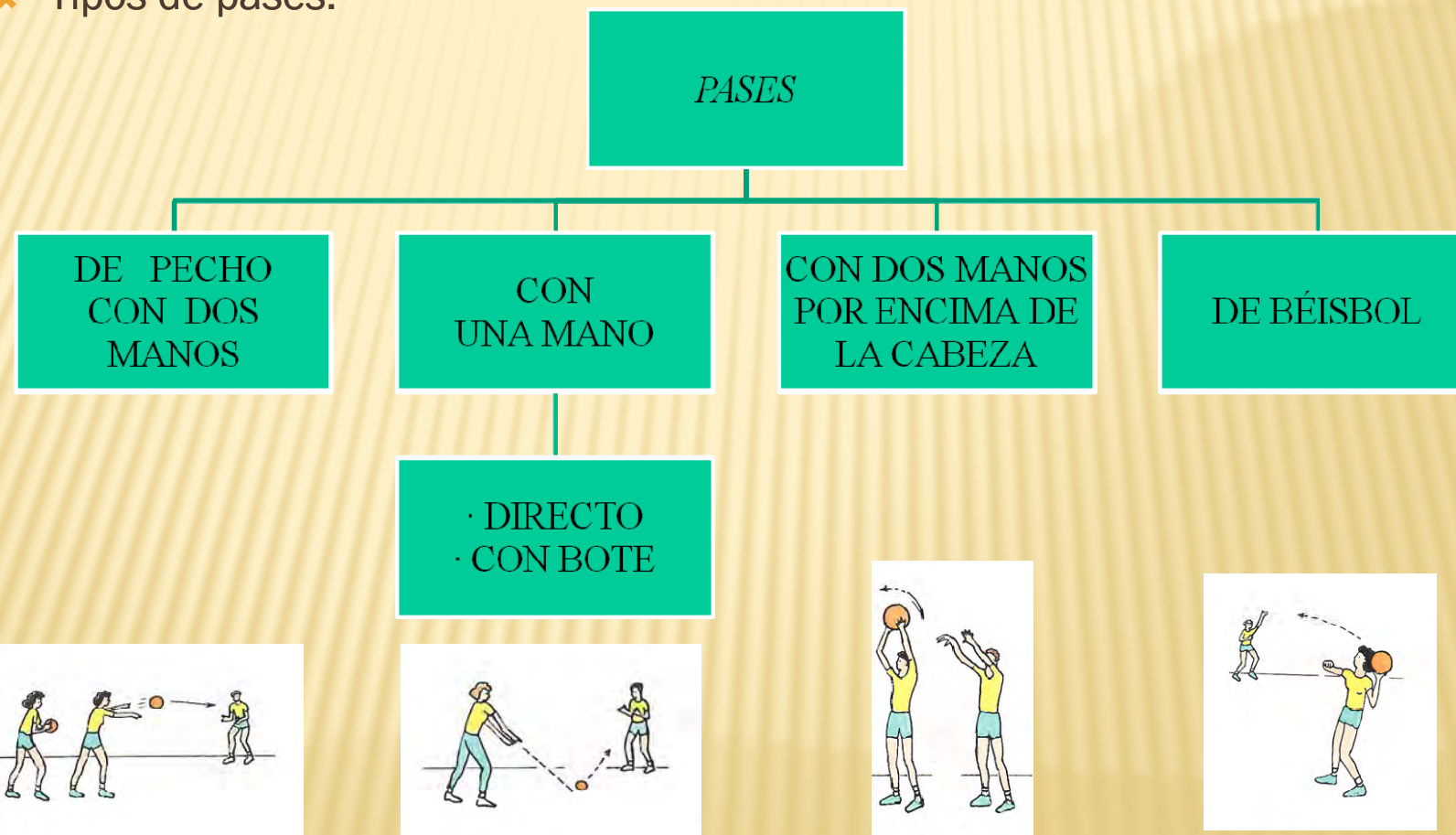
Pivotar

- ✘ Es desplazar un pie en el aire en varias direcciones manteniendo el otro -pie de pivote- en contacto con el suelo como eje de giro.
- ✘ Se emplean para proteger el balón, cuando nos lo intenta quitar un adversario.
- ✘ No se puede cambiar de pie de pivote cuando se tiene el balón agarrado.
- ✘ Es una violación: "pasos"



Pase y recepción

- ✘ Pase: es el gesto técnico utilizado para enviar el balón al compañero. Es más eficaz con una postura y orientación adecuadas.
- ✘ Tipos de pases:



Pase y recepción

- ✗ La recepción es la adaptación del balón que proviene de un pase.
- ✗ Las características de la recepción son:

2. Extiendes los brazos hacia el balón con los dedos de las manos separados



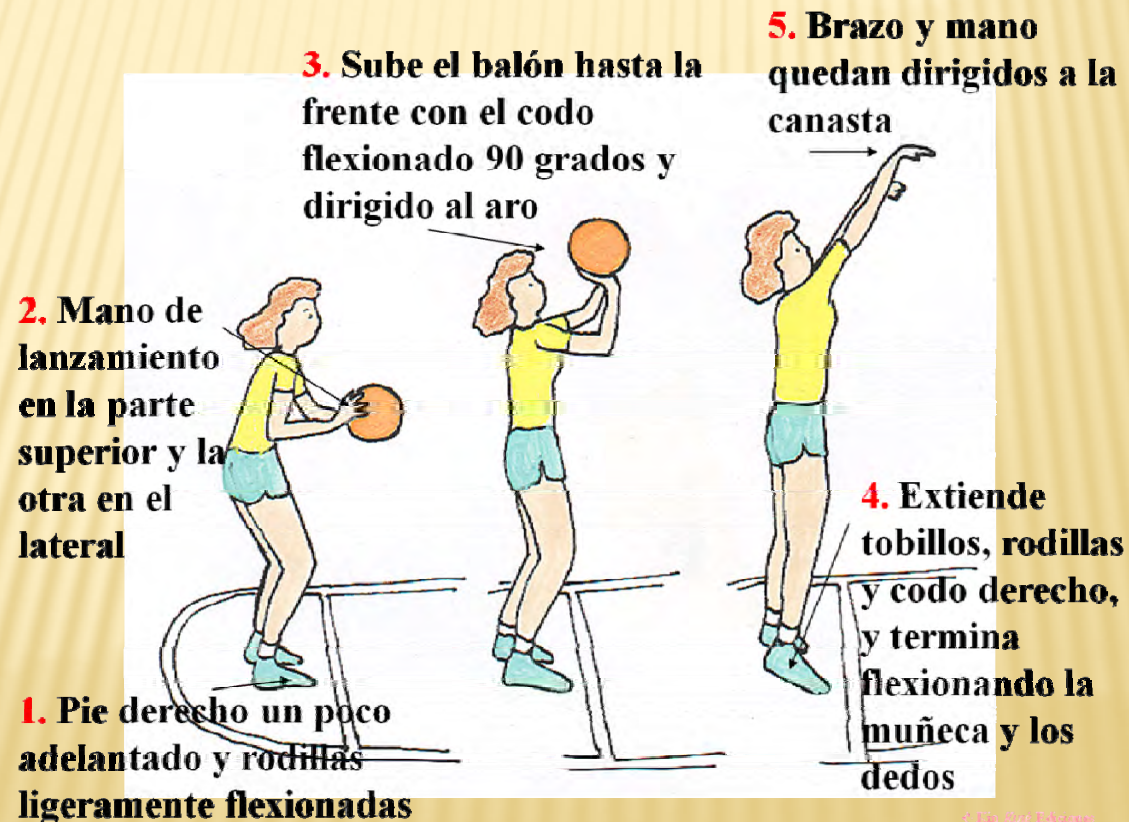
- ✗ Para recibir un pase debes desmarcarte: buscar un espacio libre en el campo donde no haya ningún jugador del equipo contrario próximo.

Lanzamiento

Es el gesto técnico que permite encestar.

- + Si se efectúa desde una posición estática se denomina lanzamiento o tiro.
- + Precedido de varios pasos de carrera se llama entrada a canasta.

Las características del lanzamiento de personal con la mano derecha son:



Lanzamiento

La entrada es un lanzamiento precedido de uno o dos pasos de carrera. Las características de la entrada a canasta por la derecha son:

1. Avanza botando por el lado derecho del campo
2. Adapta el balón cerca de la cadera al adelantar la pierna derecha
3. Da dos pasos, primero apoyando el pie derecho y luego el izquierdo



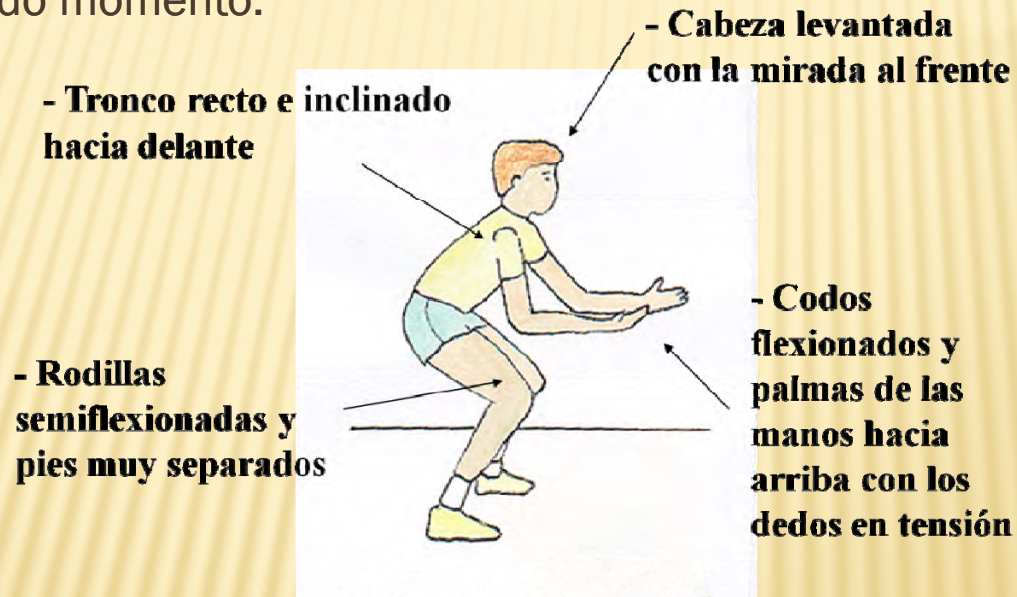
6. El balón se empuja por la extensión del codo y la flexión de la muñeca



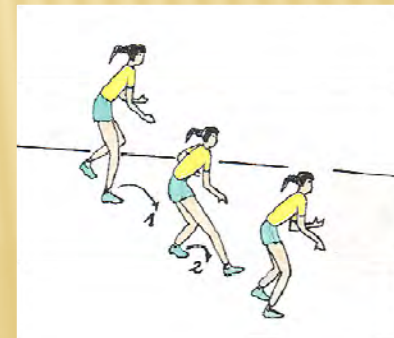
La posición defensiva

Defender al jugador que tiene balón

- ✘ La posición defensiva facilita poder quitar el balón a tu oponente o dificultar sus pases.
- ✘ Colócate entre el atacante con balón y la canasta. Da la espalda a la canasta en todo momento.

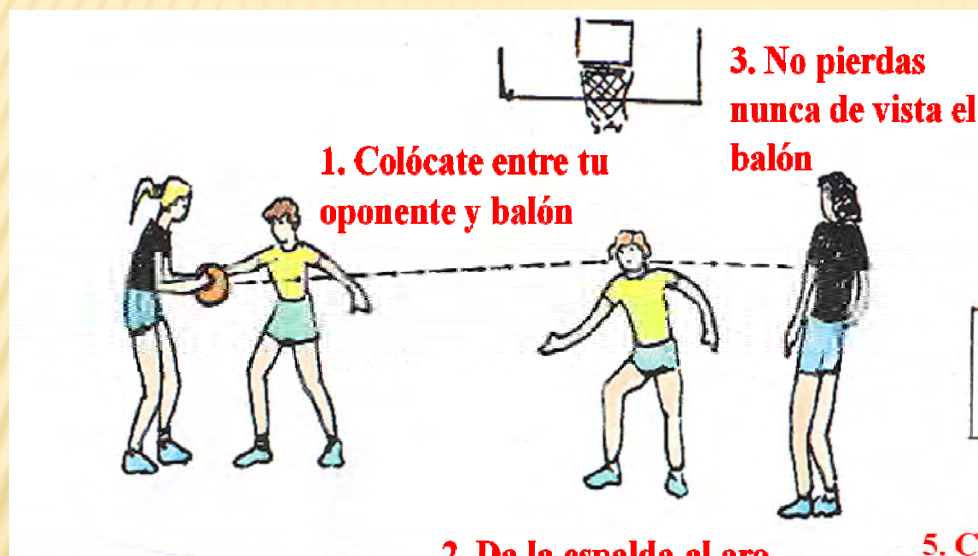


- ✘ Al desplazarte, mueve primero el pie más cercano a la nueva dirección.
- ✘ No cruces los pies para no desequilibrarte



La posición defensiva

Defender al jugador que no tiene balón



→ Ep 2

5. - Táctica

OBJETIVOS DEL JUEGO EN EQUIPO

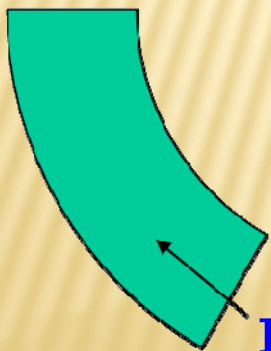
**CUANDO MI EQUIPO
TIENE EL BALÓN**

**CUANDO MI EQUIPO
NO TIENE EL BALÓN**

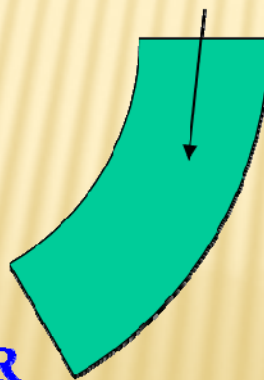


**CONSERVAR
EL BALÓN**

**PROGRESAR
HACIA LA CANASTA
CONTRARIA**

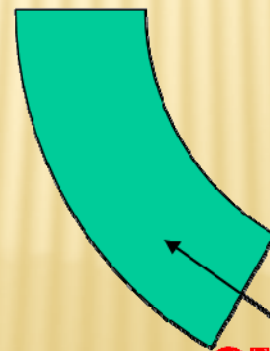


ENCESTAR



**CONSEGUIR
EL BALÓN**

**IMPEDIR
EL AVANCE
HACIA NUESTRO
CAMPO**



**IMPEDIR
QUE ENCESTEN**

