

## JUEGOS Y DEPORTES

### BALONCESTO

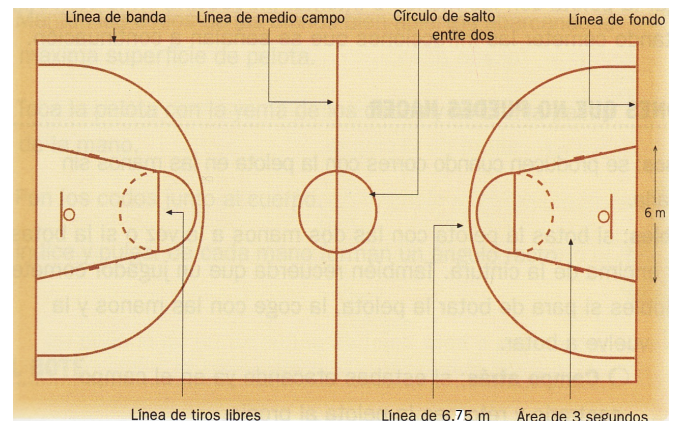
#### REGLAMENTO BÁSICO

**Jugadores:** cada equipo está compuesto de 12 jugadores de los que 5 juegan en pista

**Puntuación:** cada canasta puede valer **1** punto si se convierte desde la línea de tiro libre; **2** puntos si es desde el interior de la línea de 6.75m y **3** puntos si es desde fuera de la línea de 6.75m

**Duración:** se juegan 4 tiempos de 10 minutos de tiempo real. Las prórrogas son de 5 minutos.

**Campo de juego:** pista rectangular de 28 x 15 m. y porterías de 3m de ancho por 2 de largo.



#### ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Correr botando con la pelota
- Jugar la pelota con las manos e intentar introducirla en la canasta, evitando cometer las siguientes infracciones

#### ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- **Pasos:** se producen cuando corres con la pelota en la mano sin botarla
- **Dobles:** si botas la pelota con las dos manos a la vez o si la botas por encima de la cintura. También se cometen cuando un jugador para de botar la pelota la coge con las dos manos y vuelve a botar.
- **Campo atrás:** si estabas atacando ya en campo contrario y retornas la pelota al propio
- **5 segundos:** es el tiempo del que dispones para pasar, lanzar o botar si tienes la pelota
- **24 segundos:** el tiempo que dispone un equipo para lanzar a canasta
- **3 segundos:** cuando un jugador atacante permanece más de este tiempo en la zona
- **8 segundos:** tiempo máximo que se tiene para cruzar el campo al atacar
- **Pies:** Tocar la pelota con las piernas
- **Pisar** la línea de fondo o de banda con la pelota en la mano

Todas estas infracciones se sancionan con pérdida de balón y saca el otro equipo desde la línea de banda o fondo más cercana

#### FALTAS PERSONALES

Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador del otro equipo. Se sancionan con:

- Saque de la línea de banda o de fondo más cercana por parte del otro equipo
- Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta
- Tres tiros libres si el jugador estaba lanzando más allá de la línea de 6.75m
- Tiro libre adicional: si a un jugador que lanza a canasta se le realiza una falta personal y convierte el tiro.
- Cuando un jugador ha acumulado 5 faltas personales tiene que abandonar el campo y un compañero ocupa su lugar

#### FALTAS DE EQUIPO

Se producen cuando, en un tiempo del partido, los jugadores de un equipo totalizan 4 faltas personales. Todas las faltas que se cometan a partir de ese momento serán sancionadas con dos tiros libres

- **FALTAS ANTIDEPORATIVAS**
- Son agresiones a un contrario o faltas personales realizadas intencionadamente. Se cuentan como una falta personal al jugador. Además, se sancionan con 2 tiros libres y posesión del balón

- **FALTAS TÉCNICAS**

- Acciones en las que un jugador o entrenador comete una falta de respeto a contrarios o árbitros. Se cuentan como falta personal al jugador y se sanciona con 1 tiro libre (si el jugador está en la pista) o 2 tiros libres (si se señala a alguien del banquillo) y posesión de la pelota

## **ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS**

Las acciones técnicas fundamentales que un jugador de baloncesto debe dominar son BOTAR, PASAR Y LANZAR (Tirar) A CANASTA

### **EL BOTE**

No debes golpear la pelota con la palma de la mano, acompáñala suavemente con los dedos a la vez que estiras el brazo y la muñeca.

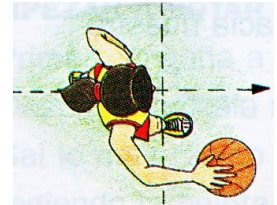
Exceptuando en el contraataque, no se utiliza demasiado, ya que es mucho más rápido hacer circular el balón mediante pases.

**Bote de avance o bote alto:** sirve para correr rápido a la canasta si no tenemos un contrario cerca.

Bota siempre al lado y delante de tu cuerpo, hasta la altura de la cintura (si no sería dobles) y ¡No mires la pelota!

**Bote de protección o bote bajo:** se utiliza cuando un defensor está muy cerca y nos quiere quitar la pelota.

Coloca tu cuerpo entre el defensor y la pelota. Bótala a la altura de la rodilla. ¡Cuidado! No des la espalda al defensor y a la canasta. Levanta la cabeza y mira



**Cambio de mano:** es el cambio de bote de una mano a otra. Nos servirá para proteger la pelota cuando botamos y también para superar al contrario en un 1x1

Hazlo siempre con un cambio brusco de dirección y de velocidad.

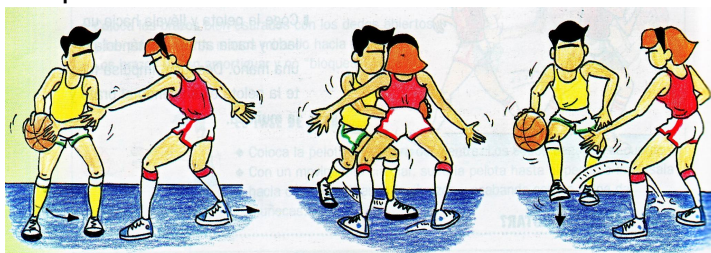
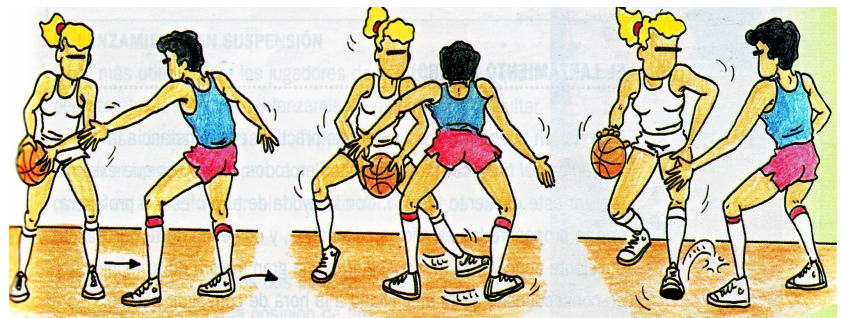
Aprende diferentes cambios de mano: por delante, entre las piernas, con reverso, por la espalda....

### **¿CÓMO EMPEZAR A BOTAR?**

Se tienes un defensor muy cerca es importante saber cómo empezar a botar la pelota, para que no nos la quiten e intentar rebasar la defensa. Existen dos formas

#### **EMPEZAR A BOTAR CON “PASO CRUZADO”**

- Engaña a tu defensor desplazando tu pierna como si quisieras salir, por un lado
- Después, crúzala rápidamente hacia el lado contrario, realizando un paso bien largo.
- Sal lo más rápido posible, botando la pelota con la mano más alejada del defensor y protegiéndola con el cuerpo



#### **EMPEZAR A BOTAR HACIA EL MISMO LADO**

- Engaña a tu defensor cruzando tu pierna por delante de el
- Después, vuelve hacia atrás realizando un paso lateral muy largo y botando la pelota lejos del defensor

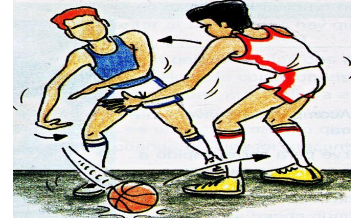
## EL PASE

Elemento fundamental del juego de ataque con el que podemos mover la pelota por todo el terreno sin necesidad de botarla.

El pase de pecho y el picado con dos manos son los más habituales, pero aprenderemos otros:

**Pase picado con una mano**, se utiliza si el defensor está muy cerca y hay que pasar la pelota al compi.

- Separamos la pelota del cuerpo con un brazo para alejarla del defensor.
- Extendemos el brazo y, con un golpe de muñeca, hacemos botar la pelota en el suelo en dirección a nuestro compañero



**Pase por encima de la cabeza**, se realiza con las dos manos por encima de la cabeza. Lo utilizan mucho los pivots para pasar el balón después de un rebote defensivo

**Pase con una mano de béisbol**, sirve para enviar la pelota a grandes distancias. Se utiliza mucho en los contraataques.

- Coge la pelota y llévala hacia un lado y atrás, sujetándola con una mano.
- Impulsa fuerte el balón extendiendo brazo y muñeca.



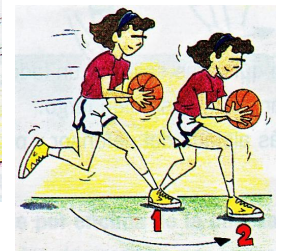
## LAS PARADAS

Es un movimiento que permite al jugador que va botando o recibe un pase detenerse. Pueden ser:

**Parada en un tiempo**: El jugador se apoya con los dos pies al mismo tiempo, por lo que puede elegir el pie de pivote



**Parada en dos tiempo**: El jugador se apoya primero con un pie y luego con el otro. En esta parada el pie de pivote es el primero que toca el suelo



## EL LANZAMIENTO o TIRO

Es la acción que se utiliza para conseguir una canasta. Hay diferentes formas de hacerlo: lanzamiento fundamental, lanzamiento con entrada a canasta, lanzamiento en suspensión, etc.

Debes recordar:

- La pelota debe descansar en los dedos con la muñeca flexionada hacia atrás.
- El movimiento final debe partir de un golpe de muñeca y dedos hacia delante
- Esta acción provoca que la pelota salga dando vuelta hacia atrás sobre si misma
- Al final del lanzamiento el brazo se queda bien extendido y con la muñeca flexionada



**Lanzamiento en suspensión**: es el más utilizado ya que permite elevar la altura del tiro. Tiene tres fases:



1. Salto: con los dos pies, vertical y llevando la pelota en posición de tiro
2. Suspensión: instante breve en el que debes "quedarte" en el punto de máxima altura del salto
3. Lanzamiento: en la suspensión debes lanzar con la mecánica correcta del tiro

**FINTAS** son movimientos que tienen como objetivo engañar a los defensas. Hay varios tipos:

- **Fintas de pase:** haces creer al defensor que el pase irá dirigido hacia una dirección determinada, para cambiar bruscamente hacia otra.
- **Finta de recepción:** la utilizamos cuando un defensor nos impide recibir la pelota. Se trata de hacer un desplazamiento para hacer creer al defensor que recibimos en un lado y cambiar para recibir donde queramos.
- **Finta de tiro:** simulamos un lanzamiento a canasta realizando los movimientos de tiro para, después de la reacción del defensor, salir botando y tirar bien definitivamente

## EL REBOTE

Acción técnica que consiste en coger el balón, en el caso de que no entre en la canasta después de tirar.

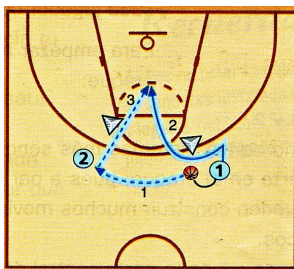
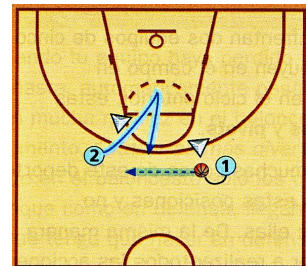
- **Rebote defensivo:** cuando el equipo contrario tira a canasta, no le debemos dejar la oportunidad de tirar otra vez. Por eso, es esencial apoderarse de la pelota antes de que lo haga el otro equipo-
- **Rebote ofensivo:** si es nuestro equipo el que tira a canasta y no la consigue, debemos procurar coger la pelota para intentar un nuevo lanzamiento

## JUGANDO EN ATAQUE

**DOS CONTRA DOS** jugando partidos de 2x2 podrás disfrutar del baloncesto y te servirá para jugar 5x5.

Es importante no jugar demasiado juntos, como si los dos quisierais la pelota, separaos unos metros e intentar.:

**¡DESMARCARTE!** si tu defensor no te deja recibir la pelota, debes aprender a desmarcarte. Realiza una finta de recepción, sal corriendo hacia la canasta y luego cambia de dirección bruscamente volviendo hacia atrás para recibir sin la oposición del defensor



### **¡PASAR Y CORTAR!**

1. Pasa la pelota a tu compañero ("pasar")
2. Haz una finta y corre hacia la canasta ("cortar") para recibir el pase de tu compañero y realizar una entrada a canasta.

**BLOQUEO:** Se trata de hacer una barrera al defensor de nuestro compañero, entorpeciendo su desplazamiento para que pueda entrar a canasta sin oposición:

Si no tienes la pelota colócate al lado del defensor de tu compañero con los brazos cruzados en el pecho y las piernas separadas.

Quédate como una "estatua"

Tu compi saldrá botando por tu lado aprovechando la barrera que has realizado



## CINCO CONTRA CINCO

En un partido se enfrentan dos equipos de cinco, los jugadores se distribuyen en el campo en diferentes posiciones: **base, aleros y pivots.**

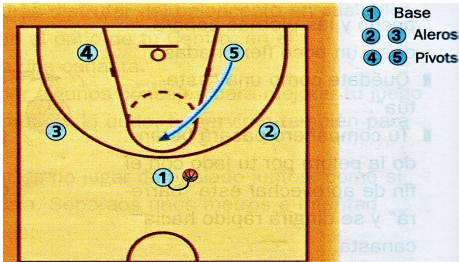
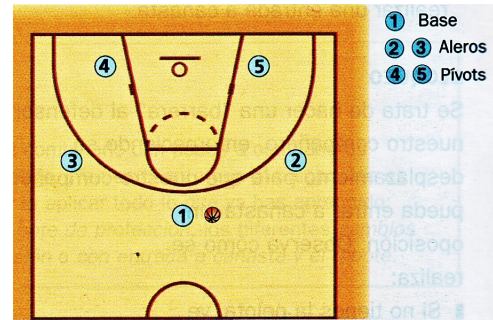
Se llama sistema a la situación de los jugadores en las diferentes posiciones. Un **sistema de ataque** es la manera en que un equipo se organiza cuando tiene la pelota. En un sistema de ataque cada jugador ocupa un lugar.

Vamos a ver dos sistemas de ataque:

## SISTEMA 1 – 2 – 2

Es uno de los sistemas más sencillos.

- El **base** ocupa la parte central de la pista
- Los **aleros** se sitúan uno a cada lado del base, a la altura de la línea de tiro libre. Uno de los dos aleros juega muy cerca del base y le apoya. A este alero se le llama **escolta**
- Los **pivots** se sitúan en la parte baja del área de tres segundos, uno a cada lado



## SISTEMA 1 – 3 – 1

Es una variante del sistema 1-2-2. Para llevarlo a cabo, uno de los pivots se desplaza hasta la línea del tiro libre, dejando así más espacio debajo de la canasta

## JUGANDO EN DEFENSA

Cuando tu equipo haya perdido la posesión de la pelota, o después de haber lanzado a canasta, automáticamente pasáis a defender. Las acciones de ataque-defensa se suceden con mucha rapidez en baloncesto

**DEFENSA INDIVIDUAL:** se llama así a la defensa en la que a cada jugador se le asigna el marcaje de un jugador contrario, al que sigue vaya donde vaya y al que dificulta todas sus acciones de ataque.

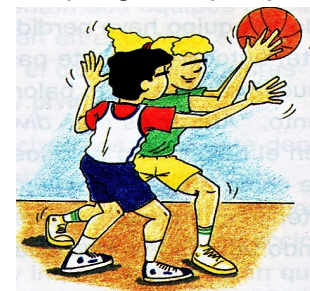
**¿Qué tienes que hacer al empezar a defender?** Cuando tu equipo haya perdido la pelota, debes correr hacia tu canasta para:

- Llegar antes que el equipo contrario y así frenar su contraataque
- Si hemos conseguido frenar el contraataque, entonces cada jugador se encarga de marcar "individualmente" al jugador que tiene asignado

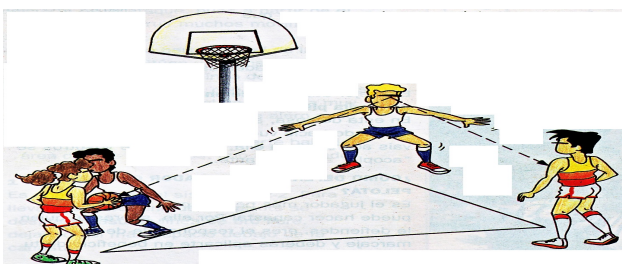
**¿Debes seguir a tu atacante por toda la pista?** En principio no, porque se crean muchos espacios y además supone un gran esfuerzo físico que impide seguir con normalidad el partido. Es mejor utilizar la **defensa individual a partir de media pista para atrás**.

**¿Cómo defender al jugador que tiene la pelota?** Es el jugador más peligroso porque nos puede meter canasta, por ello debes:

- Colocarte cerca del atacante, pero sin tocarlo, pues podrías hacer falta personal
- Debes situarte entre el y la canasta, sin dejarlo avanzar e intentando quitarle la pelota.
- Si ha parado de botar, aprovecha que sólo tiene 5 segundos para pasar o lanzar. Acércate a él y molesta cualquier acción, pero sin hacer falta personal



**¿Cómo defender al jugador que no tiene la pelota?** Intentando que no reciba la pelota e interceptando los pases que pueda recibir. Para ello debes aprender a realizar el **triángulo defensivo**:



**Debes colocarte formando un triángulo en el que los vértices seréis tu, tu adversario y la pelota. Este triángulo será más grande cuanto más lejos esté el jugador con pelota**

**No pierdas de vista en ningún momento ni al jugador que defiendes ni a la pelota. ¡Apúntalos con los brazos!**