

EL BALONCESTO

El baloncesto moderno **fue inventado en 1891 por James Naismith**, profesor de Educación Física de Springfield, Massachuset (EEUU).

Es un deporte olímpico desde 1936 en hombres y desde 1976 en mujeres.

El objetivo del juego es encestar el balón en la canasta del equipo contrario.

Según el lugar del campo donde se haya lanzado el balón en cada enceste se consiguen 1,2, ó 3 puntos. El equipo que más puntúa gana el partido.

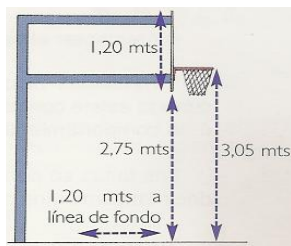
Un partido **se juega en 4 periodos de 10 minutos** a reloj parado, con un descanso de 10 minutos entre el segundo y el tercer periodo.

Los 5 jugadores que componen cada equipo pueden ser sustituidos cuantas veces se quiera.

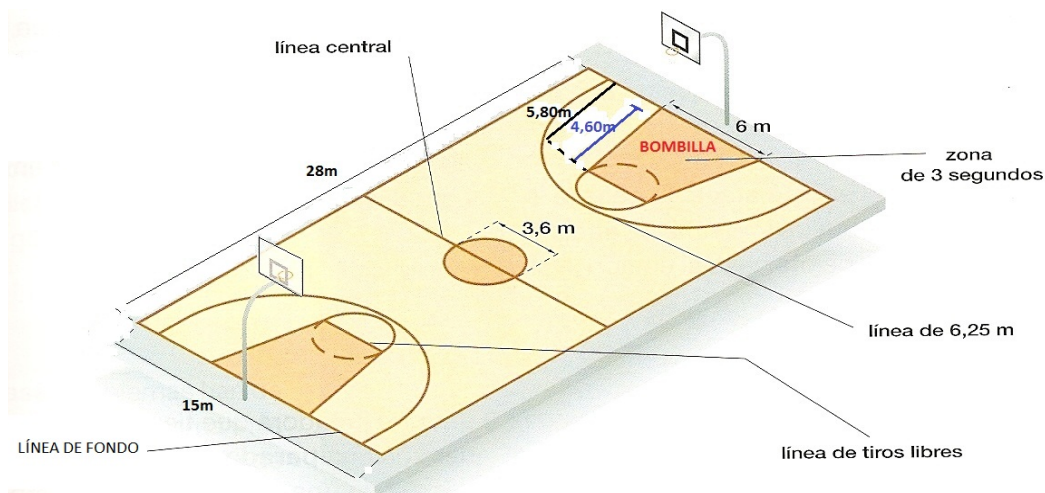
El balón: Tiene 8 sectores naranjas, mide entre 74 y 78 cms de circunferencia y pesa entre 567-650 grs.

El campo y la canasta:

- El aro está a 3,05 m de altura y se introduce 1,20 m dentro del rectángulo de juego.



- El campo mide 28 m de largo y 15 m de ancho
- La línea de tiros libres 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 6,25 m de distancia de la canasta.
- La zona denominada bombilla tiene 6m de ancho.



Principales reglas del juego:

- ✚ Cuando un equipo tiene la posesión del balón dispone de 8 segundos para llegar a la pista del equipo contrario, y 24 para intentar encestar. Al realizar un saque de banda o un tiro libre, no se puede tardar más de 5 segundos.
- ✚ No se puede mantener el balón más de 5 segundos en las manos sin jugarlo.
- ✚ Ningún jugador del equipo que tiene el balón puede permanecer más de 3 segundos dentro del área restringida del equipo contrario, a menos que el balón esté dentro de ella y haya continuos rebotes (zona).
- ✚ No se pueden dar más de dos pasos sin botar el balón (pasos).
- ✚ Una vez botado el balón, cogerlo y volverlo a botar supone dobles.
- ✚ No se permite botar el balón con las dos manos a la vez.
- ✚ No se puede salir del campo o pisar las líneas laterales cuando se lleva el balón.
- ✚ Devolver el balón a la pista trasera (campo atrás).
- ✚ Interceptar el balón con la pierna (pie).

Referidas al contacto entre jugadores: El árbitro indica falta cuando existe contacto físico (por ejemplo si un jugador empuja a otro) o un comportamiento antideportivo.

Las faltas se penalizan con saques de banda o con tiros libres, es decir lanzamientos a canasta desde la línea de tiro libre.

Si un equipo acumula 4 faltas personales en un periodo de juego, todas las que sigan se penalizarán con 2 tiros libres a favor del equipo contrario. Además, un jugador debe abandonar el partido si comete 5 faltas personales.

Cuando se golpea a un jugador que está tirando a canasta...

-Si encesta: se da por válida y se concede un tiro libre adicional.

-Si no encesta :

1. se le conceden 2 tiros libres.
2. si la falta se cometió por fuera de la línea de 6,25 mts, se conceden 3 tiros libres.

Tipos de bote:

- **Bote de control ó progresión**: sin presión defensiva, se utiliza para ir hacia la canasta.
- **Bote de velocidad**: cuando se avanza rápidamente con el balón. El balón sobrepasa la cintura.
- **Bote de protección**: se utiliza ante un adversario. El balón no sobrepasa la cintura, las piernas están semiflexionadas y se bota con la mano más alejada del defensor.

Tipos de pase:

- ✚ **Pase de pecho con dos manos:** el balón se aproxima al pecho y después se extienden brazos y muñecas. (dando un paso adelante se aplica más fuerza).
- ✚ **Pase con una mano:** es parecido al pase de pecho, el balón se empuja por la extensión fuerte del codo.
- ✚ **Pase con dos manos por encima de la cabeza:** el balón se sitúa tras la cabeza con los codos altos.
- ✚ **Pase de béisbol:** se utiliza par distancias largas, se realiza de costado a la dirección del pase.
- ✚ **Pase por la espalda:** es útil ante un oponente muy próximo.
- ✚ **Picado:** el balón rebota en el suelo para que sea más difícil interceptarlo por un adversario.
- ✚ **Bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- ✚ **Mano a mano:** pase entre dos jugadores que se encuentran muy cerca.
- ✚ **Alley-hop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente lo empuje a canasta.

Tipos de lanzamientos:

- **Tiro en suspensión:** Lanzamiento en el aire.
- **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal.
- **Bandeja:** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, (después de haber dado máximo dos pasos y de dejar de botar el balón).
- **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.
- **Alley-hop:** Mate realizado por un jugador que coge el balón en el aire tras saltar y recibiendo el pase de un compañero en el aire.

Posiciones de los jugadores en el terreno:

- **Base:** Normalmente el jugador más bajo del equipo. Sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo.
- **Escolta:** Jugador bajo, rápido y ágil que el resto, ayuda al base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos.
- **Alero:** Tiene un juego más libre. Debe ser buen tirador de tres puntos y dominar las entradas a canasta.
- **Ala-pívot:** ayuda al pívot y recuperan los rebotes.
- **Pívot:** Es el jugador más alto del equipo, juegan cerca del aro.

