

BALONCESTO

ORIGEN DEL BALONCESTO: Su creador fue James Naismith, un profesor de la Universidad de Springfield (Massachussets - EEUU-) , cuando en 1891 inventó un juego de interior huyendo de las bajas temperaturas. Este consistía en encestar una pelota en dos cestas destinadas a recoger melocotones. A partir de aquí, el juego evolucionó hasta el baloncesto que conocemos en la actualidad.

POSICIONES EN EL CAMPO.

- BASE. Es el director del juego. Comienza cada jugada y organiza al resto de jugadores en función de sus movimientos.
- ESCOLTA. Es el apoyo directo del base.
- ALEROS. Ayudan al base y al escolta, sirviendo de enlace con los pivots. Son buenos tiradores exteriores.
- PIVOTS. Son los jugadores más altos. Juegan cerca del aro y desempeñan un papel importante en los rebotes, tanto ofensivos como defensivos.

POSICIÓN BÁSICA. Piernas semi-flexionadas, separadas a la anchura de los hombros, tronco inclinado hacia delante y cabeza alta. Los brazos abiertos a los lados.

POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA. Posición básica cuando el jugador está en posesión del balón. Desde esta posición el jugador puede pasar, botar el balón o efectuar un tiro.

BOTE O DRIBLING. Es un recurso técnico básico en este deporte, el cual hay que dominar. Se bota el balón con la yema de los dedos, la mano abierta, flexionando codo y muñeca y comenzando el movimiento desde el hombro.

Es importante dominar el bote con las dos manos y evitar mirar el balón.

El bote puede ser:

- De protección. Se utiliza cuando el contrario está próximo. Desde la posición de triple amenaza, se realiza un bote corto, fuerte y rápido al lado del cuerpo. La mano contacta con la parte superior del balón y el bote se protege con la mano contraria y con el cuerpo.
- De velocidad. Se utiliza cuando el defensor no está próximo y el jugador puede avanzar sin peligro hacia la canasta contraria (por ejemplo, en un contraataque). Se bota el balón delante y lejos del cuerpo. La mano contacta con la parte posterior y superior del balón. No se protege con la otra mano.

CAMBIOS DE DIRECCIÓN. Es cuando el jugador cambia su trayectoria de desplazamiento. Pueden realizarse:

- Con balón: cambio por delante, por la espalda, entre las piernas y de reverso.
- Sin balón.

PIVOTAR. Movimiento que realiza el jugador en posición de triple amenaza, desplazando uno

de sus pies mientras se apoya y gira sobre la punta del otro pie. Una vez elegido el pie pivote no se puede cambiar.

TIRO. Es el lanzamiento del balón a canasta. Hay diferentes tipos de tiro: tiro en estático, tiro en suspensión, tiro libre, bandeja o entrada a canasta, canasta a aro pasado, tiro de gancho...

- Tiro estático. Desde la posición de triple amenaza, se sube el balón colocándolo aproximadamente sobre la línea del hombro y un poco por encima de la cabeza. La mano más hábil sujeta al balón extendiendo totalmente la muñeca, con el codo a 90° (el balón se apoya sobre toda la palma de la mano). A la vez que se extienden las piernas, se extiende el brazo, impulsando el balón al flexionar la muñeca totalmente, describiendo una parábola hacia el aro.
- Tiro en suspensión. Igual al anterior, pero al extender las piernas en el momento de efectuar el tiro saltar hacia arriba, con el fin de rebasar la altura del contrario y recortar la distancia al aro.
- Bandeja o entrada a canasta. Es un tiro que se realiza cuando el jugador está en posesión del balón y viene en carrera. Consiste en dar dos pasos con el balón en las manos y al llegar debajo del aro efectuar el lanzamiento. El tiro puede apoyarse sobre el tablero o dejarse directamente sobre el aro.

REGLAMENTO BÁSICO DE BALONCESTO

1.- CAMPO DE JUEGO:

Aro: 3,05 m de altura.

[SI QUIERES VER LA IMAGEN MÁS GRANDE PINCHA EN ELLA](#)

2.- Cada equipo está formado por **5 JUGADORES**, permitiéndose todas las sustituciones posibles.

3.- El partido consta de **2 tiempos de 20'** cada uno y **cada tiempo a su vez de dos periodos de 10'**.

4.- **SALTO ENTRE DOS:** el partido comienza con un salto entre dos contrarios desde el centro del campo. El balón se lanza por el árbitro entre los dos contendientes.

5.- **FUERA:** se considera que el balón ha salido fuera cuando este sale fuera de los límites del campo de juego y toca fuera de esos límites, o cuando un jugador en posesión del balón pisa una línea de banda o de fondo. El equipo contrario saca desde donde salió el balón, o desde donde se pisó la línea.

6.- **PASOS:** Para avanzar se ha de botar el balón y como máximo se pueden dar dos pasos sin botar el balón; una vez dados esos dos pasos hay que tirar a canasta o pasar el balón a un compañero; no se puede seguir botando.

7.- **DOBLES:** se comete esta falta cuando se coge el balón, se avanza y se vuelve a coger; en este momento si se vuelve a botar se cometen dobles. Sólo se podría pasar el balón a un compañero o tirar a canasta, pero nunca volver a botar.

8.- **24" DE POSESIÓN:** cada equipo dispone de este tiempo para tirar a canasta. Si no lo hace,

el balón pasará al equipo contrario.

9.- 8'': es el tiempo que tiene el equipo atacante para pasar el balón al campo contrario.

10.- CAMPO ATRÁS: una vez que el balón ha pasado al campo contrario, este no puede retornar a nuestro campo; si esto ocurre, el equipo contrario saca de banda desde el centro del campo.

11.- ZONA: un jugador atacante no puede estar en la zona del equipo contrario más de 3''.

12.- LUCHA: cuando dos jugadores se apropian a la vez del balón, se para el juego y el árbitro realiza un salto entre dos entre dichos jugadores en el círculo más próximo.

13.- TIEMPO MUERTO: cada equipo dispone de dos tiempos muertos en el primer período del partido, de tres en el segundo período y de uno si hay período extra. Cada tiempo muerto dura 1', y en el entrenador da órdenes a sus jugadores.

14.- FALTAS PERSONALES: se considera falta personal cuando un jugador comete una infracción sobre el rival. Un jugador puede cometer hasta 5 faltas personales. Una vez realizada la 5ª falta, tiene que abandonar el campo y ser sustituido por otro compañero.

Ejemplos de faltas personales más comunes:

- Golpear , empujar al contrario.
- Impedir al contrario moverse con el cuerpo o con los brazos.
- Insultar o agredir al contrario.

SANCIONES:

- Si el jugador no está en acción de tiro: saque de banda.
- Si el jugador está en acción de tiro:
 - si el cesto se convierte, vale la canasta y además se concede un tiro libre.
 - Si el cesto no se convierte, se conceden 2 ó 3 tiros libres dependiendo desde donde se haya intentado el lanzamiento.
- Cuando el equipo haya cometido más de 5 faltas en un periodo del partido, todas las faltas posteriores se sancionan con 2 tiros libres.

15.- Después de una canasta, se saca el balón desde debajo del aro y detrás de la línea de fondo. Las canastas tienen el siguiente valor:

- Tiro libre: 1 punto.
- Tiro desde dentro de la línea de 6,25m : 2 puntos.
- Tiro desde fuera de la línea de 6,25m: 3 puntos.