

UDI 6: BASKET COOPERATIVO. ¡¡GANEMOS ESTE PARTIDO AL CORONAVIRUS!!

NOMBRE DEL ALUMNO:

CURSO Y GRUPO:

1. Introducción.

El buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el tiro, como el pase, como las fintas y no hay que olvidarse de la defensa. Por ello un jugador de baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos. Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar duro en los entrenamientos, o fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica.

Lo que aquí se explica es lo fundamental para una persona que quiere jugar al baloncesto. A partir de aquí debe evolucionar su estilo de juego, pero siempre teniendo presente los fundamentos y la forma correcta de llevar a cabo las distintas acciones.

HISTORIA.

El Baloncesto que conocemos actualmente fue creado en 1891 por James Naismith, profesor de E. Física en Springfield College (Massachussets, EE.UU.), una institución de la Y.M.C.A. (Asociación de Jóvenes Cristianos).

Buscaba un deporte que pudiera practicarse en invierno, bajo techo, en espacio reducido y por equipos. El motivo no era otro que llenar el vacío existente entre la finalización en otoño, de la temporada de fútbol americano y el inicio, en primavera, de la temporada de béisbol.

Naismith se puso a trabajar y en lugar de hacer un nuevo deporte, intentó amalgamar otros ya conocidos; en la biblioteca del colegio encontró la solución a la portería: el "TLACHTLI" azteca, que utilizaba unos cestos por los que debía pasar un balón.

Estos fueron los cimientos, que, con la difusión, su continua evolución y gran acogida, han supuesto el baloncesto que hoy vivimos.

Desde los Estados Unidos, este juego se propagó rápidamente por todo el mundo, llegando a Europa, principalmente por la influencia de las tropas americanas que participaron en la Primera Guerra Mundial.

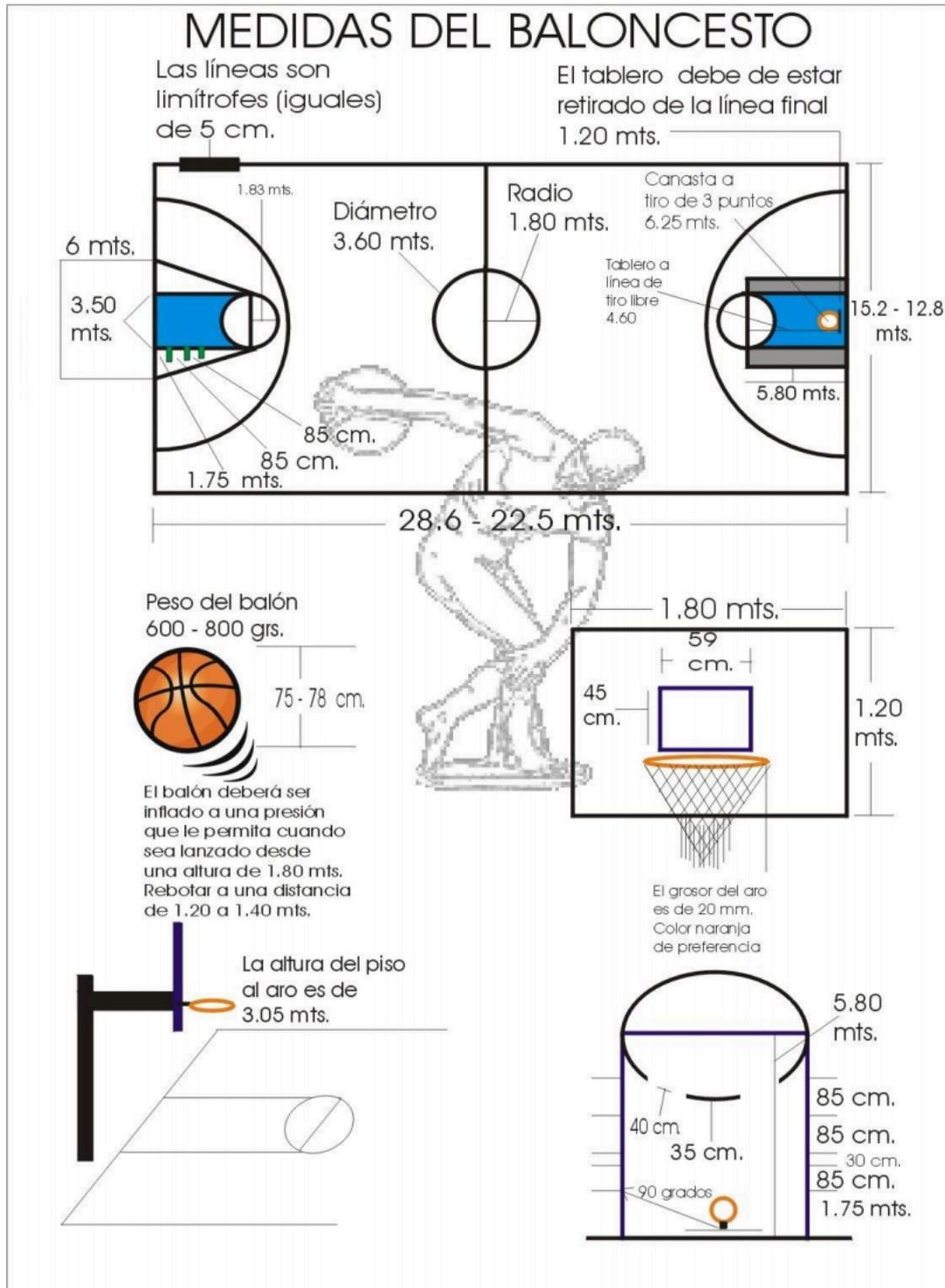
En España, el baloncesto aparece en el año 1921. El padre escolapio Eusebio Millán lo introdujo en las Escuelas Pías de Barcelona, aunque su extensión a todo el país se produjo con gran rapidez.

ACTIVIDAD 1:

- ¿Por qué motivo fue creado el baloncesto en sus orígenes?
- Nombra y describe algún deporte antiguo cuyo objetivo principal sea introducir un móvil (balón, volante...) en una canasta.

2. Dimensiones y características más importantes del campo de baloncesto.

El campo de baloncesto tiene las siguientes características y dimensiones:



A) ¿Dónde jugamos? **EL TERRENO DE JUEGO:** es un rectángulo de 28 x 15 metros. La línea central divide al terreno en dos campos iguales de 14 x 15; hay un círculo central y dos en cada área restringida. Rodeando ambas áreas hay una línea semicircular a 6.25 m de la canasta. Cada canasta se encuentra a 3.05 m del suelo y el diámetro del aro mide 45 cm.

B) ¿Cuál es el móvil del juego? **EL BALÓN:** debe ser de color uniforme y tiene una circunferencia de 75 a 78 cm. Su peso oscila entre 600 y 650 g;

C) ¿Quiénes son los protagonistas? **LOS EQUIPOS:** cada equipo se compone de 10 jugadores/as, 5 de campo y 5 sustitutos. Las camisetas de los jugadores pueden ir enumeradas del 4 al 15.

D) ¿En qué consiste el BALONCESTO? **DESARROLLO DEL JUEGO:** el objetivo de los jugadores/as es introducir el balón dentro de la canasta contraria. Para ello, realizan pases, bote y lanzamientos. Cada vez que se consigue una canasta, el equipo contrario sacará de fondo.

E) ¿Cuánto dura un partido de Baloncesto? Tiene una duración de 40 minutos de juego efectivo (es decir, se para el reloj cuando se para el juego), divididos en 4 periodos de 10 minutos. El partido comienza con un salto entre 2 jugadores/as de diferentes equipos. Una vez comenzado el partido, cada equipo ha de intentar conseguir más canastas que el otro. En caso de empate, se juegan prórrogas consecutivas de 5' hasta que se desempata.

F) ¿Cuál es el valor de las canastas? Cada canasta tiene un valor de 2 puntos, excepto si se consigue desde más atrás de la línea de 6.25 m (3 puntos) o en un tiro libre, desde la línea de lanzamientos de personal (1 punto).

G) ¿Cuáles son las reglas más importantes de este deporte?



• Reglas relativas al tiempo

- **Regla de los 3 segundos:** ningún jugador atacante puede estar más de 3" en el área de 3", zona comprendida entre la línea de fondo, la de los tiros libres y las que las unen.
- **Regla de los 5 segundos:** un jugador dispone de 5" para sacar de banda o fondo, tirar un tiro libre o soltar el balón si se encuentra presionado.
- **Regla de los 8 segundos:** es el tiempo de que dispone el equipo en posesión de la pelota para pasar al campo contrario.
- **Regla de los 24 segundos:** es el tiempo de que dispone el equipo atacante para tirar a canasta.

ACTIVIDAD 2:

- Una vez leído lo anterior, ¿Crea una regla para que el juego sea más cooperativo y todos tengan las mismas posibilidades de participar?

- **Dobles y pasos**

Respecto al manejo de la pelota, se cometen *dobles* cuando se bota el balón, se coge y se vuelve a botar. Igualmente, si se bota con las dos manos se comete la misma falta. Si se avanza con el balón en las manos dando más de 2 pasos, se cometen *pasos*. También cuando se levanta el pie de pivote antes de botar.

- **Campo atrás**

Se produce cuando un equipo está en posesión de la pelota y una vez cruzado el medio campo, se pasa a algún compañero de la pista trasera o se vuelve botando.

- **Faltas personales**

Un jugador/a no puede sujetar a un contrario, empujarlo, impedirle que avance ni, en general, tener ningún contacto con el contrario. En caso contrario, se comete una *falta personal*. Cuando un jugador comete 5 faltas personales, debe abandonar el terreno de juego y ser sustituido.

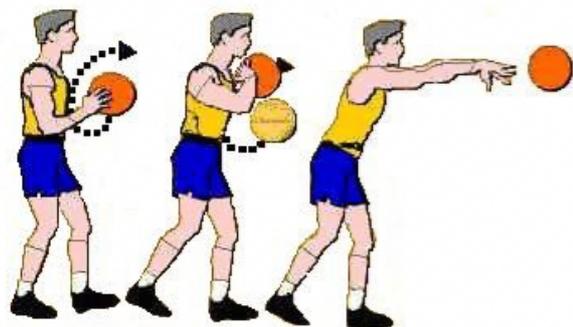
3. Gestos técnicos más importantes del jugador de baloncesto.

La Técnica en Baloncesto, como en cualquier deporte, nos permite poder desarrollar correctamente el juego y obtener un éxito. La técnica no es un elemento aislado, sino que se adapta a cada jugador/a y trata de sacarle el mayor partido posible al reglamento.

Técnica, táctica y reglamento están íntimamente ligados, de manera que cuando se produce algún desequilibrio entre el ataque y la defensa por una gran evolución de la técnica, se modifican las normas, y a raíz de ahí la técnica y la táctica de nuevo.

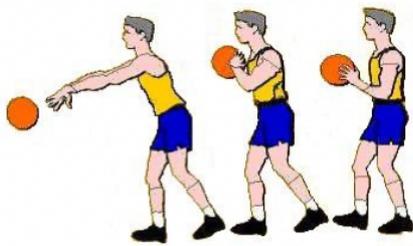
El pase.

Este pase es el más seguro y fácil de hacer. Para realizarlo sacamos el balón a la altura del pecho con los brazos lo más pegados al cuerpo posible, después extendemos los brazos en línea recta y empujamos con las muñecas el balón pudiéndose quedar las manos con los dedos hacia abajo al igual que las palmas o hacia delante y las palmas hacia fuera. Este movimiento de brazos lo acompañamos con un paso, de esta forma obtendremos más fuerza.

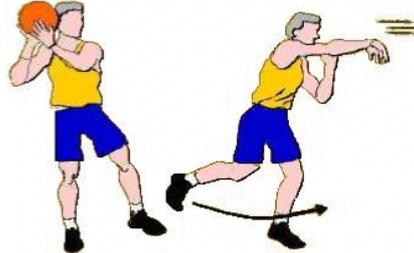


Existen otras modalidades de pase, como son:

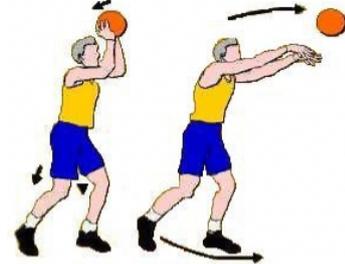
Pase picado.



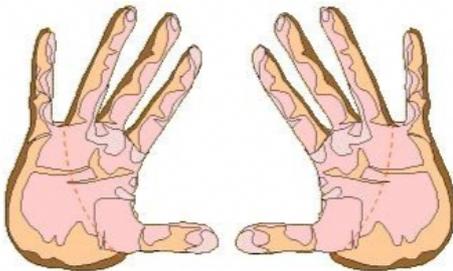
Pase por encima de la cabeza.



Pase de béisbol



Muy importante para recepcionar el balón.



Se debe indicar al pasador el sitio ideal de recepción con una o con las dos manos, formando una superficie donde pueda encajar perfectamente la esfera de la pelota. Las palmas de las manos colocarlas en sentido perpendicular a la trayectoria del balón, para que la superficie de contacto sea la mayor posible y evitar dolorosas lesiones en los dedos o que el balón llegue a partes vulnerables del cuerpo. La fuerza que trae el balón se amortigua flexionando los codos con un ligero movimiento atrás de los brazos.

ACTIVIDAD 3:

- Crea una tarea o juego dónde el aspecto principal que se trabaje sea el pase de baloncesto.

Nombre de la tarea o juego:

Descripción de la tarea o juego:

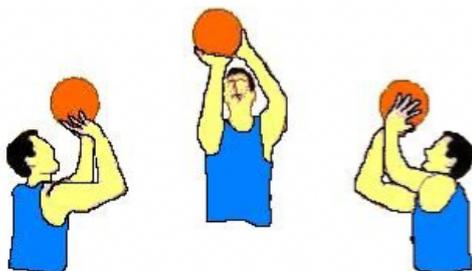
Normas de la tarea o juego:

El tiro.

El lanzamiento es el gesto de enviar el balón con el propósito de hacerlo pasar entre el aro en sentido de arriba hacia abajo.

La postura y ejecución técnica recomendada del lanzamiento estacionario es la siguiente:

El balón debe reposar sobre la parte superior de la palma y las yemas de los dedos de la mano que va a ejecutar el lanzamiento, la muñeca debe estar flexionada dorsalmente en un ángulo de 90º con los dedos en dirección hacia atrás, los dedos tienen que estar confortablemente separados para lograr un buen control del balón, todo esto sobre el hombro de la mano que efectúa el tiro. La otra mano se colocará al lado del balón para estabilizarlo y evitar que se desvíe cuando se ejecute el tiro.



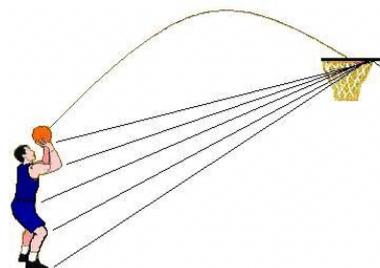
Los codos deben estar flexionados en un rango de ángulos entre 45º y 90º, el brazo de lanzamiento preferiblemente paralelo al suelo y el antebrazo vertical, esta variación dependerá de la fuerza muscular y/o la distancia del jugador con respecto al aro.

Cuerpo erguido ligeramente inclinado hacia delante, equilibrado y estable. Las piernas separadas casi como la anchura de los hombros y las rodillas

ligeramente flexionadas para impulsar el tiro.

Se debe alinear hacia el aro o punto de referencia las articulaciones involucradas directamente con el lanzamiento (tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y dedos del mismo lado de la mano de lanzamiento). Se debe mantener dicha alineación con la ejecución del lanzamiento.

A partir de esta posición se realizará el lanzamiento. Empezado con la extensión de las rodillas, continuando con el codo de la mano de lanzamiento y la flexión palmar de la muñeca que imprime un movimiento de rotación al balón. Este movimiento debe ser sincronizado para permitir la transmisión de la fuerza que se genera en los miembros inferiores al superior. El lanzamiento en suspensión es muy similar al estacionario, con la diferencia que este se ejecuta en dos tiempos o fases notablemente separados.



Una primera fase únicamente de impulso explosivo hacia arriba, es decir un salto y la otra que es la extensión del codo y la flexión de la muñeca conjuntamente con la de los dedos. Esto quiere decir que el trabajo de los miembros superiores, que antes eran casi simultáneos con el trabajo de los miembros inferiores, debe realizarse ahora cuando el cuerpo se halla suspendido en el aire, preferiblemente, justo al acabar su ascensión y antes de iniciar el movimiento descendente.

El bote.

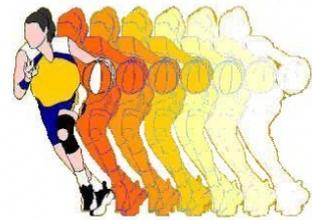
Botar es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón de manera individual, pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

Encontramos dos modalidades de bote que se utilizan en función de las circunstancias del juego: **bote de control** y **bote de velocidad**.

Bote de control.

Se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en favor de la seguridad por encontrarse el jugador con un marcaje estrecho o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo.

Por estos motivos se debe botar lateralmente protegiendo el balón y alejándolo del defensor, es decir se debe interponer el cuerpo entre el defensor y el balón a la vez que se mira por encima del hombro contrario a la mano que bota a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno.



En este caso el bote generalmente debe ser más bajo para mantener el balón el máximo de tiempo posible en contacto con la mano y así aumentar disponibilidad para pasar o cambiar de mano.

La dirección del bote es casi vertical, pues este tipo de acción va asociado normalmente a desplazamientos lentos y cortos.

Bote de velocidad.



El bote de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando.

El bote es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.

Los **medios técnico-tácticos individuales** son los siguientes:

- Desplazamientos: frontales // laterales // diagonales // mixtos.
- Paradas: en un tiempo//en dos tiempos
- Pivote
- Posición básica: con balón y sin balón diagonales mixtos
- Bote de balón: de protección // de velocidad
- Fintas: antes de botar → de tiro, de pase y de bote
botando el balón → por delante, reverso, por detrás de la espalda, por entre las piernas, etc.
- Pase: desde el pecho, por encima de la cabeza, con bote, con una mano, béisbol, de bolos, en suspensión, etc.

