



EL BALONCESTO

HISTORIA

En 1891, un profesor de educación física de Universidad YMCA de Springfield (EEUU), **James Naismith**, preocupado porque durante los días fríos del invierno sus alumnos no podían realizar actividades deportivas en el exterior; inventó un juego que se practicaba en el gimnasio y que consistía en introducir una pelota en una cesta de melocotones. Así nació el baloncesto.

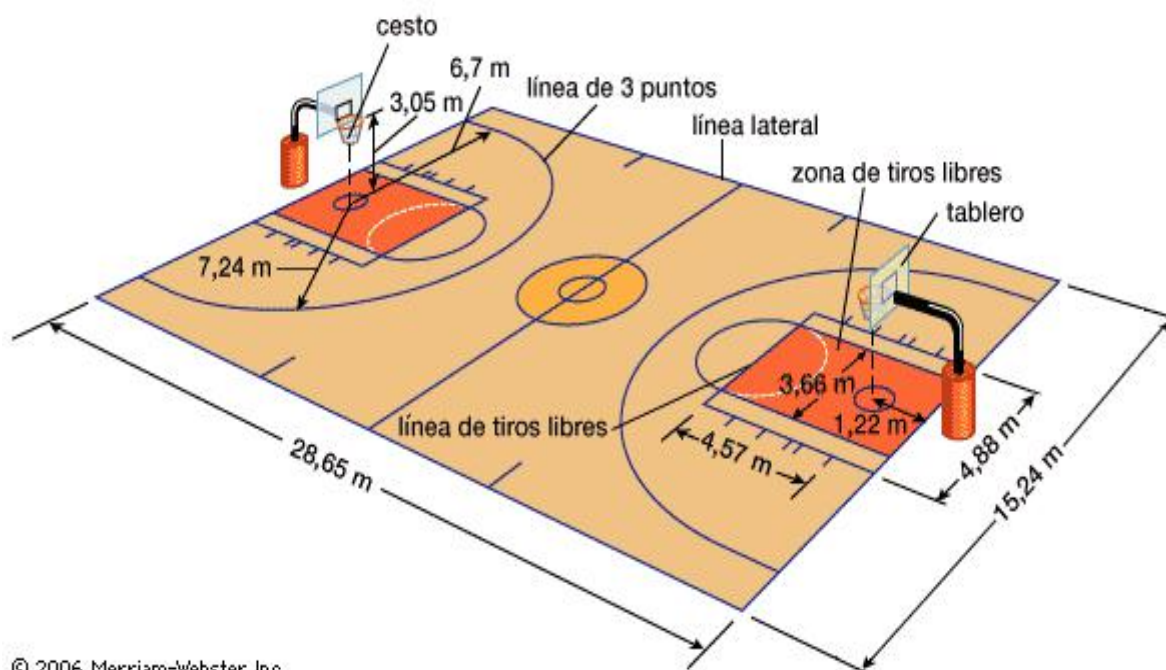
El **padre Millán** introdujo el baloncesto en España, primero en la Escuela Pía de San Antonio de Barcelona y paulatinamente en todo el país.

En la actualidad, los mejores jugadores y los mejores equipos de este deporte son los que participan en la liga NBA de Estados Unidos.

En las Olimpiadas de Pekín la selección española de baloncesto consiguió la medalla de plata.

LA PISTA

Terreno de juego: las dimensiones del terreno de juego son de 28x15 y la canasta se encuentra a 3.05 metros de altura.



© 2006 Merriam-Webster, Inc.



TÉCNICA

Es la realización correcta de los gestos propios del baloncesto. El dominio de la técnica permite jugar y disfrutar de este deporte.

Posición básica. Es el primer fundamento que debe aprender un jugador.

Pies: separados a la anchura de los hombros o un poco más.

Piernas: semiflexionadas.

Tronco: ligeramente inclinado hacia delante, de modo que los hombros están en línea con las rodillas.

El bote: debemos tener en cuenta principalmente:

- El balón no debe sobrepasar la altura de la cadera.
- Acompañar el balón con las falanges y las yemas de los dedos.
- No se debe mirar el balón.
- Tenemos cuatro tipos de bote: normal, protección, velocidad y cambio de dirección.
- El bote alto permite avanzar por el campo con mayor rapidez. El bote bajo se utiliza para proteger la pelota del contrario en un 1x1.

El Pase: es la forma habitual de intercambiar la pelota entre dos jugadores. Normalmente se realiza con las dos manos y se pueden utilizar diferentes técnicas: de pecho, picado y de béisbol.

El lanzamiento: es la culminación del juego en ataque en baloncesto y mediante él intentaremos colocar el balón dentro de la canasta. En clase trabajaremos la técnica de dos tipos de lanzamientos: tiro libre y entrada a canasta.

El pivote: son giros realizados sobre un pie siempre fijo, que se pueden realizar adelante o atrás. Sirven para proteger el balón y esquivar al defensor.

La finta: es un engaño que se realiza al contrario. Debe hacerse lo más rápido posible. Tenemos los siguientes tipos: finta de recepción, de penetración, de lanzamiento.

El Rebote: Consiste en recoger el balón una vez lanzado a canasta y no haberse metido dentro y volver a lanzarlo.

El Bloqueo: Obstrucción que realizan uno o más jugadores a un rival para facilitar que un compañero se libere del defensor.



TÁCTICA

Táctica en cualquier deporte, ya sea colectivo o individual, es el modo pensado, racionalizado, económico y eficaz de realizar la lucha deportiva.

Sistemas defensivos:

- **Defensa individual:** es un sistema en el que cada defensor se encarga de marcar a un atacante. Este sistema requiere de mucha concentración y recursos por parte de los jugadores.
- **Defensa zonal:** los jugadores se sitúan de manera ordenada en la pista con el objetivo de cubrir de forma sincronizada un área determinada.

LOS JUGADORES

- **Base:** Es el que dirige al equipo. Debe ser excelente manejador de balón, rápido, buen pasador y buena visión de juego. Suele ser el más bajo del equipo.
- **Escolta:** Ayuda al base en la dirección del equipo, buen driblador y tirador. Suele ser más alto que el base.
- **Alero:** Es el mejor tirador del equipo. Más alto que los dos anteriores
- **Ala-pívot:** Más alto que los tres anteriores. Debe ser buen tirador de corta y media distancia. Debe ser buen reboteador.
- **Pívot:** el más alto del equipo. Debe ser excelente reboteador y tirar bien de corta distancia.

REGLAMENTO

Duración: 4 partes de diez minutos. Una vez agotado el tiempo, si se registra un empate, deben jugarse prórrogas de 5 minutos hasta que gane uno de los equipos.

Jugadores: cada equipo está integrado por diez jugadores: cinco que inician el partido y cinco que se sientan en el banquillo. El entrenador o entrenadora puede hacer todos los cambios que quiera.

Puntuación: El valor de los encestes no siempre es el mismo. Se tiene en cuenta desde dónde se efectúa el lanzamiento:

- Desde fuera de la línea de 6,25 metros: 3 puntos
- Desde dentro de la línea de 6,25 metros: 2 puntos
- Desde la línea de tiros libres (después de una falta personal): 1 punto

**Reglas temporales:**

- **Regla de los 3"':** ningún jugador puede estar más de tres segundos dentro de la zona de canasta el equipo rival. Cuando alguien excede este tiempo, la pelota pasa al equipo rival, que la ha de poner en juego desde la banda.
- **Regla de los 5"':** es el tiempo que dispone un jugador para jugar el balón que sostiene en sus manos.
- **Regla de los 8"':** es el tiempo máximo de que dispone un equipo para pasar el balón del propio campo al campo atacante.
- **Regla de los 24"':** es el tiempo que dispone un equipo para lanzar a canasta.

Sanciones:

- **Falta personal:** El reglamento intenta favorecer el juego técnico, rápido y espectacular. Por este motivo, cualquier contacto con un jugador contrario se sanciona con falta personal. La pelota pasa al otro equipo, que la pone en juego desde la banda o que lanza canasta desde la línea de tiros libres si el jugador estaba intentando lanzar a canasta. El jugador que comete cinco faltas personales ha de dejar el terreno de juego pero puede ser sustituido por otro integrante del equipo.
- **Pasos:** falta cometida por un jugador que camina o corre sin botar la pelota. Se sanciona con la cesión de la pelota al equipo contrario que la ha de poner en juego desde la banda.
- **Dobles:** falta cometida por un jugador cuando bota la pelota con las dos manos, cuando bota la pelota, la coge y la vuelve a botar, o bien cuando un jugador salta con la pelota y no la suelta. El equipo contrario ha de poner en juego la pelota desde la banda.
- **Campo atrás:** cuando el equipo atacante pasa la línea de medio campo, no puede volver hacia atrás; si lo hace, la posesión de la pelota pasa al equipo rival.