

## APUNTES BALONCESTO

El Baloncesto es un deporte en el que dos equipos luchan por conseguir mayor número de puntos. Estos se logran al introducir el balón en la canasta, y en función de cómo haya sido ésta contará más o menos puntos. El número de jugadores en pista es de 5 por equipo, es posible hacer todos los cambios que se quieran a lo largo del partido. La duración es de cuatro periodos de diez minutos con intervalos de dos minutos entre el primer y segundo periodos, entre el tercero y el cuarto y antes de cada período extra. En la mitad del partido habrá un intervalo de quince minutos. Se juega a reloj parado (es decir el tiempo no cuenta mientras el balón no esté en juego) Los jugadores deben atacar el aro contrario mediante desplazamientos con y sin balón y sujetos a unas normas que veremos más adelante.

### 1. EL CICLO DEL JUEGO

En los deportes colectivos se realizan dos actividades de forma cíclica: **atacar y defender**. Cada una de ellas se divide en distintas fases:

#### ATAQUE:

- **Mantener la posesión** del balón.
- **Progresar hacia la canasta** contraria superando la oposición de los contrarios.
- Conseguir buenas condiciones de lanzamiento y **lanzamos** para puntuar.

#### DEFENSA:

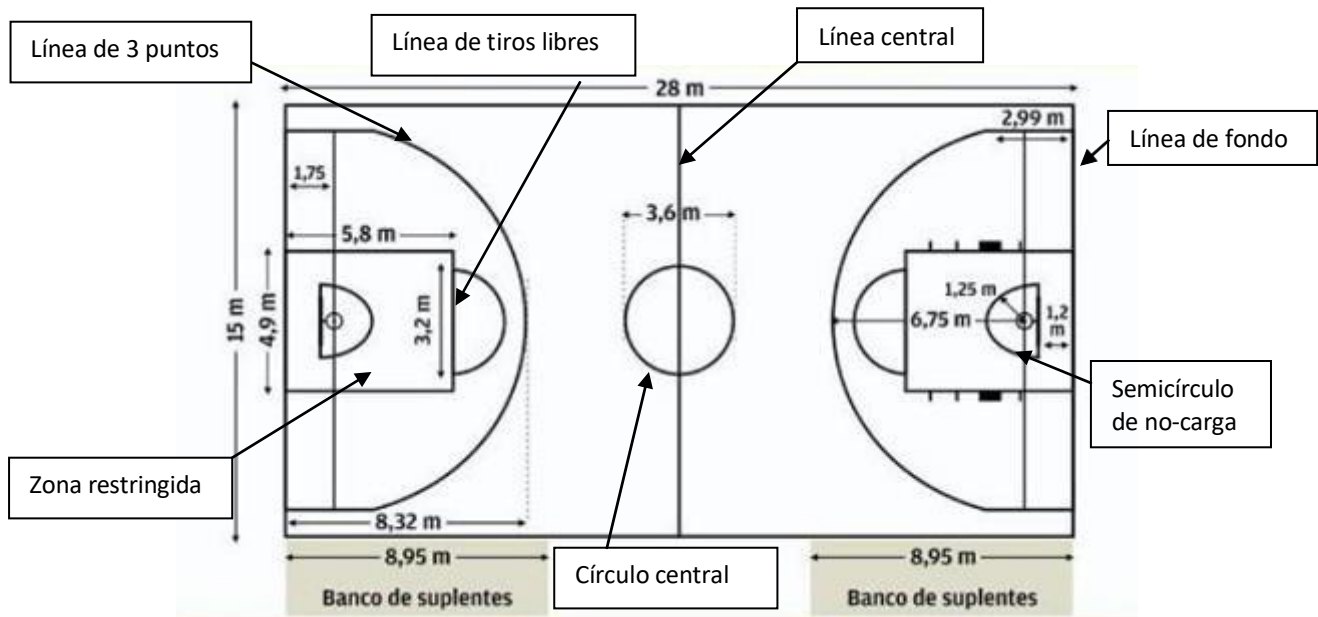
- Presionamos para intentar **recuperar** el balón
- **Dificultamos la progresión** y las acciones de los contrarios.
- Impedimos que el contrario consiga buena zona de tiro, **evitamos el lanzamiento** y recuperamos el balón.

### 2. EL TERRENO DE JUEGO

#### a. Posiciones de los jugadores



### b. El terreno de juego



### 3. LAS REGLAS

- Fuera:** se produce cuando uno de los jugadores toca el balón por última vez antes de que bote fuera del terreno de juego. La posesión de balón será para el equipo contrario al del jugador que cometió la infracción.
- Dobles:** se comete esta falta cuando un jugador tras botar el balón lo coge con las manos y vuelve a botar. La posesión del balón es para el equipo contrario.
- Pasos o avance ilegal:** los pasos son apoyos que realiza el jugador mientras tiene el balón en sus manos. Estos apoyos pueden ser con un solo pie o con los dos. Podemos distinguir dos casos:
  - Pasos de salida: un jugador al coger el balón da dos pasos sin botar el esférico anteriormente.
  - Tras dejar de botar el jugador coge el balón con ambas manos y da más de dos apoyos.
 En ambos casos el equipo contrario obtendría la posesión del balón.
- Zona:** se señalará zona a un jugador atacante que permanece más de 3" quieto dentro de la zona restringida, estando el balón fuera de ella.
- Campo atrás:** infracción consistente en jugar el balón en mi propio terreno de juego una vez sobrepasada la línea central, es decir una vez que he comenzado a jugar en la mitad del terreno de juego correspondiente al equipo contrario.

- f. **Lucha (balón retenido):** cuando el balón es cogido por dos jugadores contrarios a la misma vez o cuando se ha cometido una infracción y el árbitro no tiene claro a quien corresponde el balón. El balón se pone en juego mediante un salto entre dos. La siguiente vez que se produzca la posesión será para el otro equipo (posesión alterna)
- g. **Pie:** cuando el jugador toca intencionadamente el balón con las piernas. La posesión del balón será para el equipo contrario al infractor y dispondrá de 24" de posesión.
- h. **Canasta válida:** siempre que el balón entre por el aro con una trayectoria final descendente es canasta. Hay dos casos especiales:
- Cuando hay un tapón mientras el balón está bajando hacia la canasta. Se cuenta como canasta.
  - Cuando un jugador que defiende toca la red o se cuelga del aro mientras el balón está en el aro. Aunque el balón no entre se cuenta como canasta válida.
- El valor de cada canasta será diferente en función de la situación en la que se produzca:
- **Triple:** canasta que vale tres puntos, se consigue por un lanzamiento y enceste desde detrás de la línea de 6,75m.
  - **Doble:** canasta de dos puntos conseguida dentro de la línea de 6,75m.
  - **Tiro libre:** las canastas conseguidas desde la línea de tiros libres como penalización a una falta tienen el valor de un punto cada lanzamiento transformado.
- i. **Personal:** La provoca el jugador que de forma antirreglamentaria impide a un contrario jugar de acuerdo con el reglamento. El árbitro la señalará cuando un jugador cargue, empuje, agarre, golpee, etc a otro. También señalará personal cuando un jugador que tiene cogida la posición (estático con ambos pies en el suelo) es desplazado de dicha posición por un contrario.

En todos los casos se anotará una falta personal al infractor. Además, **si la falta se comete contra un jugador que no está en acción de tiro** se reanuda el juego mediante un saque del equipo no infractor desde el punto del exterior del terreno de juego lo más próximo posible al lugar en que se cometió la infracción.

Si el equipo infractor está en una situación de **penalización por faltas de equipo** (un equipo se encuentra en una situación de penalización de faltas de equipo cuando se hayan cometido 4 faltas de equipo en un período, como resultado de faltas técnicas o personales cargadas a cualquier jugador de ese equipo) todas las faltas personales siguientes de sus jugadores cometidas

sobre un jugador que no está en acción de tiro se penalizarán con 2 tiros libres en lugar de posesión de balón para un saque.

Si **la falta se comete contra un jugador que está en acción de tiro** el lanzamiento se convierte será válido y se concederá 1 punto. Si el lanzamiento a canasta de dos puntos no se convierte se concederán 2 tiros libres. Si el lanzamiento a canasta de tres puntos no se convierte se concederán 3 tiros libres; si se convierte vale la canasta y se concede un tiro libre adicional.

- j. **Canasta:** Si un jugador convierte **accidentalmente** un lanzamiento en su **propia canasta**, la canasta valdrá 2 puntos y se anotará como si hubiesen sido logrados por el capitán en pista del equipo contrario. Si un jugador convierte **intencionadamente** un lanzamiento en su **propia canasta**, es una violación y la canasta no es válida.  
Si un jugador comete una falta coincidiendo justo antes de que suene la señal del reloj de partido indicando el final del período o período extra o cuando suene la señal de 24 segundos mientras el balón está todavía en la(s) mano(s) del lanzador y el tiro a canasta es finalmente convertido, no se dará por válido. Se concederán 2 ó 3 tiros libres.
- k. **Falta antideportiva:** cuando el infractor comete la falta con la intención clara de evitar el juego del equipo contrario. Se penaliza con dos tiros libres y la posesión del balón.
- l. **Técnica:** el árbitro pitará **técnica** en caso de acciones antideportivas, insultos o mal comportamiento por parte de algún jugador o componente del banquillo. Hay dos tipos, la normal que contabiliza como una falta personal más y la **descalificante** (el jugador sancionado no podrá jugar en lo que quede de partido).
- m. **Regla de los 3":** es el tiempo del que dispone un jugador para efectuar un saque desde la línea de fondo o de banda. En caso de superar ese tiempo se pitará infracción y la posesión del balón será para el equipo contrario.
- n. **Regla de los 8":** tiempo del que se dispone para pasar al campo contrario.
- o. **Regla de los 24":** tiempo del que se dispone para efectuar un ataque (tirar a canasta). En caso de agotar el tiempo la posesión del balón pasa al equipo contrario.
- p. **Tiempo muerto:** cada equipo dispone de 1 tiempo muerto de un minuto de duración en los tres primeros períodos y en cada período extra y de dos tiempos muertos en el cuarto período.

- q. **El tiempo de juego, empates y períodos extras:** El partido se compone de 4 períodos de 10 minutos. Habrá intervalos de 2 minutos entre el primer y el segundo período, entre el tercer y el cuarto período, y antes de cada período extra. Habrá un intervalo en la mitad del partido de 15 minutos.
- Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto período, el partido continuará con un período extra de 5 minutos o con cuantos períodos de 5 minutos sean necesarios para romper el empate. En todos los períodos extra, los equipos seguirán jugando hacia las mismas canastas que en el tercer y cuarto período.

#### 4. HABILIDADES DE TÉCNICA INDIVIDUAL.

Para poder jugar al baloncesto de forma correcta y efectiva se necesita dominar una serie de habilidades técnicas. Las más importantes son:

- a. **Posición base:** que será con los pies separados a la anchura de los hombros, piernas semiflexionadas, caderas bajas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, espalda recta, brazos ligeramente flexionados con las palmas de las manos hacia arriba. Cabeza levantada.
- b. **Desplazamientos:** en todas direcciones. Se mueve el pie de la dirección en la que se avanza, y simultáneamente el pie contrario, que sirve de impulso.
- c. **Pivotes:** son giros realizados sobre un pie (puntera o talón) que permanece fijo. Puede realizarse hacia adelante o atrás y sirven para proteger el balón y esquivar a un defensor.
- d. **Forma correcta de coger el balón:** distinguimos dos formas: simétrica o en "T". A ésta última se la conoce como posición de triple amenaza ya que nos permite realizar cualquiera de estas tres acciones: **tirar a canasta, pasar o botar**. El balón se sujeta con los dedos, las palmas de las manos no tocan el balón.
- e. **El bote:** puede ser de velocidad, en el que el ángulo de incidencia del balón con el suelo es de aproximadamente de 90 grados y el balón tiene que ir ligeramente adelantado a la pierna adelantada. También puede ser de protección o bote normal, realizándose ligeramente adelantado a la pierna de bote y en función de la posición del defensor. El bote no debe sobrepasar la altura de la cadera y se debe acompañar el balón con un movimiento de flexión-extensión del brazo.
- f. **La parada:** puede ser en uno o dos tiempos. En la primera se toma contacto con el suelo con los dos pies a la vez. En la segunda se toma contacto con el suelo primero con un pie (pie pivote) y después con el otro.

- g. **El pase:** es uno de los elementos técnicos más importantes. Deben ser fuertes pero no violentos, seguros y bien dirigidos. Podemos hacerlos con una mano (picado, de béisbol, de gancho, de pellizco, de bolos, por la espalda) y con dos manos (de pecho, picado, por encima de la cabeza) La utilización de uno u otro tipo de pase vendrá determinado por las circunstancias del juego, como la defensa que nos haga el contrario, la distancia entre pasador y receptor, etc.
- h. **El tiro:** Es la principal acción del baloncesto. Podemos distinguir:
- **Tiro estático:** con los pies a la misma altura o uno más adelantado que el otro (el de la mano que tira), mantenemos el balón agarrado en forma de "T" subiendo el balón hasta estar por encima de la cabeza y ligeramente ladeado (altura de la sien). El balón comienza a la altura de la cadera, sube hasta la altura del pecho y termina por encima de la cabeza. Entonces se produce la extensión del brazo lanzador acompañado de un "golpe" de muñeca impulsando el balón con los tres dedos centrales. El balón saldrá dando vueltas hacia adentro.
  - **Tiro en salto o suspensión:** Tiene la misma mecánica que el tiro estático añadiéndole el salto, que debe ser vertical, lanzando el balón el momento de alcanzar la máxima altura y procurando que la caída sea sobre el mismo lugar del salto.
  - **Tiro en bandeja o entrada a canasta:** El movimiento de brazos y mano es el mismo que en los anteriores, explicaremos pues el movimiento de pies. Si la entrada se produce por la derecha, el primer paso (de longitud) se da con el pie derecho y el segundo (de elevación o altura) con el izquierdo. La batida se realiza, pues, con la pierna izquierda realizándose a continuación el movimiento de brazos.
- i. **El cambio de dirección:** sirve para "deshacerse" de un defensor mientras botamos. Se caracteriza por realizarse conjuntamente un cambio de la dirección y del ritmo (velocidad). Distinguimos varios tipos: por delante, de reverso, por la espalda, entre las piernas.

## 5. EL JUEGO DE ATAQUE

- a. **Las acciones 1 contra 1 (1 x 1):** el juego 1 x 1 comprende todas las acciones que realiza individualmente el jugador para superar al defensor. Debemos realizarlo cuando no encontremos una situación de ventaja mayor (por ejemplo, un 2 contra 1), cuando no tengamos a quien pasar o cuando tengamos posición de lanzamiento. Para realizar bien esta acción debemos aprender antes a desmarcarnos adecuadamente, a recibir, fintar, botar el balón, avanzar hacia la canasta y lanzar.
- b. **El juego colectivo:** las acciones de 1 x 1 solo tienen sentido si sirven para lograr los objetivos colectivos del juego. Esto se logrará gracias a la colaboración entre

los jugadores, realizando acciones coordinadas para conseguirlo. Para ello habrá que cumplir las siguientes premisas:

- ocupación equilibrada del terreno de juego y no concentrarse todos cerca del balón.
- Situar de forma homogénea a los jugadores en los lados del campo.
- Saber moverse hacia la canasta y en otras direcciones para ocupar espacios eficaces.
- El portador del balón debe tener espacios para avanzar a canasta y penetrar en la defensa.
- Los jugadores sin balón deben saber moverse (desmarcarse) para crear líneas de pase, cortar y recibir, rodear la defensa, atraer la atención de los defensores, abrir espacios, etc.

La aplicación de todos estos aspectos propiciará situaciones de ventaja para los atacantes: las situaciones de superioridad numérica.

- c. **Situaciones de superioridad numérica.** En estas situaciones deberemos avanzar mediante pases rápidos y a gran velocidad, aprovecharemos los espacios así, el jugador sin balón buscará anchura, a la vez que espacios de penetración para recibir y poder realizar un lanzamiento en bandeja. Es importante realizar en menor número posible de pases y lanzar en las mejores condiciones.
- d. **Situaciones de igualdad numérica.** Las situaciones 2 contra 2 son la base del juego colectivo. Deberemos aproximarnos a la canasta mediante pases haciendo circular el balón buscando una buena zona de lanzamiento. Posibilitaremos el desmarque del compañero mediante bloqueo directo a su defensor.

## 6. EL JUEGO COLECTIVO EN DEFENSA

Para poder conseguir los objetivos defensivos es necesario ayudarse y colaborar para defender habrá que:

- Ocupar las zonas eficaces antes que los oponentes.
- Observar el balón y el oponente directo manteniéndolos a la vista y a una distancia adecuada que nos permita intervenir.
- Dificultar al máximo las acciones de los atacantes, impidiéndoles construir el ataque y lanzar a canasta.
- Ante el error de un compañero, los defensores más cercanos deben ayudarle, reaccionado colectivamente.
- Por ello es importante saber defender en inferioridad numérica por si la ayuda no se produce o llega tarde.

La forma de defender a un jugador va a variar un poco en función de si éste tiene o no el balón. Cuando defendemos a un jugador con balón nos colocaremos con una pierna

más adelantada que la otra y a una distancia máxima del brazo extendido, el brazo de la pierna más adelantada estará en contacto con la cintura del contrario y el otro brazo se moverá para molestar ante un pase o tiro. Siempre debemos intentar cerrar la línea de penetración hacia canasta con nuestro cuerpo, nunca con el brazo solamente. Para robar el balón siempre lo haremos con la mano de la dirección a la que vamos, es decir, si el atacante va hacia la izquierda usaré la mano izquierda para quitarle el balón (si usara la mano derecha tendría que cruzar el cuerpo por delante del atacante e incurriríamos casi seguro en falta)