

FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS DEL BALONCESTO

1. HISTORIA DEL BALONCESTO

- ❑ Creado en 1891 por J. Naismith, un profesor de Educación Física en Massachussets.
- ❑ Buscaba una actividad que se pudiera practicar en los gimnasios durante el frío invierno
- ❑ Las principales normas que Naismith introdujo en este deporte fueron:
 - ✓ El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
 - ✓ El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
 - ✓ Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
 - ✓ El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
 - ✓ No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillar a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
 - ✓ Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
 - ✓ Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
 - ✓ Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
 - ✓ Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos . Si tarda más, el balón pasa al oponente.
 - ✓ El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
 - ✓ El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

- **En España:**

- ❑ Llega gracias al padre Millán que tras haber asistido a un partido en La Habana (Cuba), vuelve enamorado de este deporte y lo implanta a duras penas en Las Escuelas Pías de San Antón en Barcelona. Corría el año 1922.

- ❑ No recordaba bien las reglas y por eso se jugó de manera diferente a como se hacía al otro lado del Atlántico.
- ❑ En 1925, los españoles adoptan las reglas básicas de este deporte y en 1935 fueron la auténtica revelación de este deporte en los Campeonatos de Europa
- ❑ En la actualidad España está considerada como una de las grandes potencias en Baloncesto con un palmarés asombroso del cual se destaca:
 1. Medalla de plata en los JJOO de Los Ángeles 1984
 2. Campeona del mundo en 2006
 3. Medalla de plata en el Eurobasket de 2007
 4. Medalla de plata en 2008 en los JJOO de Pekín 2008
 5. Medalla de oro en el Eurobasket de 2009

2. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

- ✓ Se trata de un deporte colectivo
- ✓ Los equipos están formados por 5 jugadores
- ✓ Se juega en una cancha, pista de 28x15 metros
- ✓ Objetivo: Introducir el balón en el cesto del contrario y evitar que el otro equipo, obtenga la posesión del mismo y marque
- ✓ Los principales recursos técnicos que podrá realizar el jugador serán:

✓ El bote

El pase

El tiro

3. MEDIOS TÉCNICO – TÁCTICOS EN ATAQUE

1. Pase y Progresión: El jugador que pasa el balón realizará un corte por el lado que pasó el balón. Se puede resumir en pasar el balón para recibirlo en otra posición más ventajosa.
2. BLOQUEOS: Es un movimiento OFENSIVO que se realiza para conseguir mejores posiciones dentro del campo de juego
Se puede decir que es un gesto técnico – táctico entre dos jugadores mediante el cual y gracias al propio cuerpo se permite al compañero obtener una ventaja frente al defensor.
3. Cruce: Los jugadores ante situación de superioridad numérica realizan un cruce en sus posiciones para desconcertar la defensa del rival

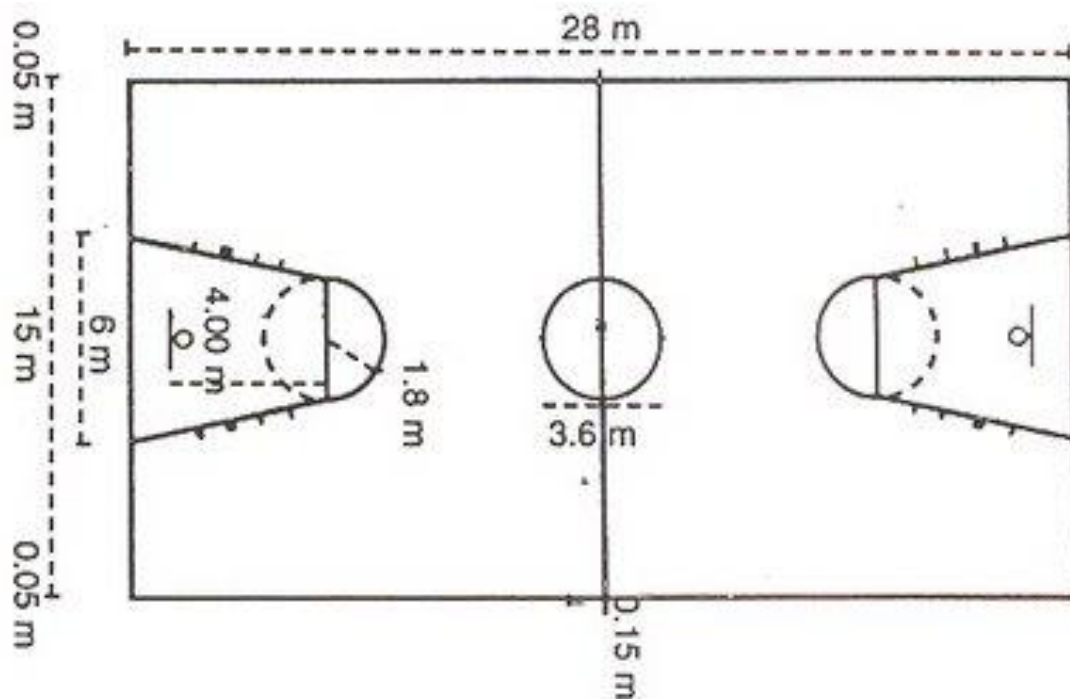
4. MEDIOS TÉCNICO – TÁCTICOS EN DEFENSA

1. Defensa del bloqueo directo: Existen tres formas.
 - a) Mediante un cambio de defensor: Consiste en que existe un intercambio en los marcajes. El jugador bloqueado pasa a marcar al que le está realizando el bloqueo. A su vez, el defensor que encargado de marcar al

que realiza el bloqueo se encargará de marcar al que entra a canasta o al que se beneficia del bloqueo.

- b) Mediante defensa presionante 2x1. El defensor del bloqueador y el impar acosan al jugador con balón.
- c) Pasando de segundo, de tercero o de cuarto incluso con o sin ayuda (flash).

5. REGLAMENTO



Aspectos Generales

1. CANASTA: A 3,05 metros del suelo
2. LAS LINEAS no son parte integrante del campo. Si pisas la línea estás pisando fuera del terreno de juego
3. Tiempo de juego: Cuatro periodos de 10 minutos con intervalos de 2 minutos entre 1 y 2 y entre 3 y 4.
Existe un descanso de 15 minutos entre 2 y 3 periodo
4. Se inicia el juego con un salto entre dos. A partir de quién gane el salto se alternará el saque en los cuartos posteriores.

Sanciones en baloncesto:

Se dividen en violaciones, faltas personales, y faltas técnicas:

Violaciones:

- No se puede terminar un partido con dos jugadores en el equipo
- El partido no comienza si no hay mínimo 5 en el terreno. Se esperará un tiempo máximo de 15 minutos
- Pasos: No se pueden dar más de dos apoyos sin botar el balón o un jugador salta con el balón y cae sin haberlo soltado
- Dobles: Un jugador bota. Coge el balón y vuelve a botar o cuando bota con las dos manos a la vez
- Lucha o balón retenido: Cuando dos o más jugadores de equipos contrarios tienen una o ambas manos firmemente sobre el balón. Sacará el equipo que le correspondiese sacar según salto inicial.

Tiempos a tener en cuenta:

1. No se podrá emplear más de 5 segundos para sacar
2. Zona (3''): No se puede estar más de tres segundos en el área restringida del otro equipo con balón en juego.
3. Regla de los 5'': El jugador con balón no podrá estar más de 5 segundos sin pasar botar o tirar.
4. Existe un máximo de 8 segundos para poder pasar el balón del campo propio al contrario en el ataque
5. Existe un tiempo máximo de 24 segundos para conseguir canasta. Si el equipo agota estos 24 segundos sin haber lanzado, la posesión del balón pasa al otro equipo. Si lanza, falla y coge el rebote se reiniciarán los 24 segundos. Si durante el ataque el juego se para, por algún motivo, el crono se para, y continuará cuando se reinicie el juego.

Faltas personales:

- No se puede sujetar, empujar, impedir el avance a un contrario. Se pueden cometer tanto en ataque como en defensa.
- Si la falta es cometida en acción de tiro se penalizará con dos o tres tiros libres dependiendo de la zona donde se produjo. Si el tiro libre se convierte, y hay falta, se penalizará con un tiro libre adicional
- Si la falta es cometida en otro momento, se sanciona con un saque de banda desde la zona donde se produjo.
- A partir de las cuatro faltas de equipo, todas las faltas que se produzcan supondrán tirar dos tiros libres.

- Si un mismo jugador comete 5 faltas personales será eliminado.

Faltas técnicas:

- Son aquellas que se entienden como falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu deportivo y al juego limpio. La puede cometer cualquier miembro del banquillo.
- Se penaliza con dos tiros libres + saque de banda para el equipo que no cometió la infracción.
- Cada falta técnica contabiliza a nivel individual para ser eliminado del partido.