

TEORIA DE EDUCACION FÍSICA PARA 4º DE LA ESO: 3º TRIMESTRE.**7. – EL BALONCESTO:****7.1. – HISTORIA.**

El baloncesto tuvo su origen en 1891, inventado por James Naismith, profesor de la universidad del YMCA, es Springfield, Massachusetts (Estados Unidos). Preocupado por encontrar un juego que se pudiese practicar bajo techo (los inviernos en aquel estado son largos y duros) y con poco espacio, colgó en los balcones del gimnasio dos cestas de melocotones. Buscaba un juego que necesitara finura y agilidad en contraposición al fútbol americano.

**7.2. – DIMENSIONES PRINCIPALES DEL TERRENO Y MATERIALES DE JUEGO.****A) LA CANCHA.**

Es un rectángulo de superficie dura, generalmente de parqué, de 26 a 28 m de largo por 14-15 de ancho. La altura del recinto cerrado será como mínimo de 7 m.

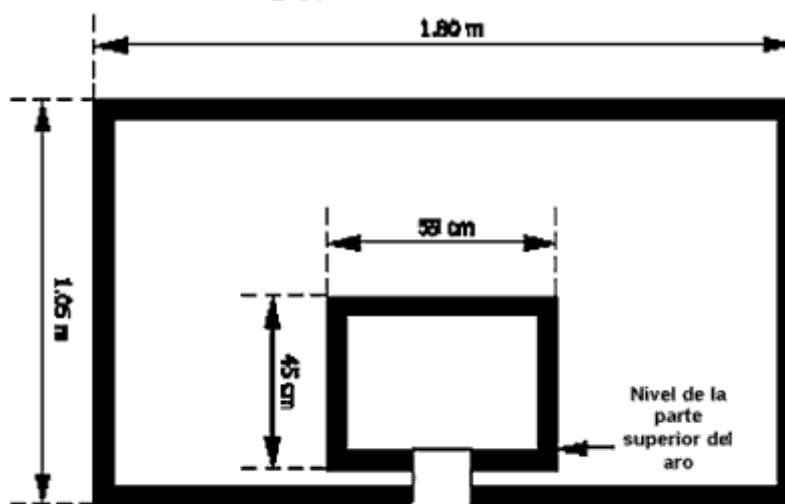
En cada mitad del campo se encuentra una superficie marcada con unas líneas que recibe el nombre de zona.

La línea de tiros libres dista 5,80 m de la línea de fondo de la cancha. La línea de tres puntos está situada a 6,75m



B) EL TABLERO.

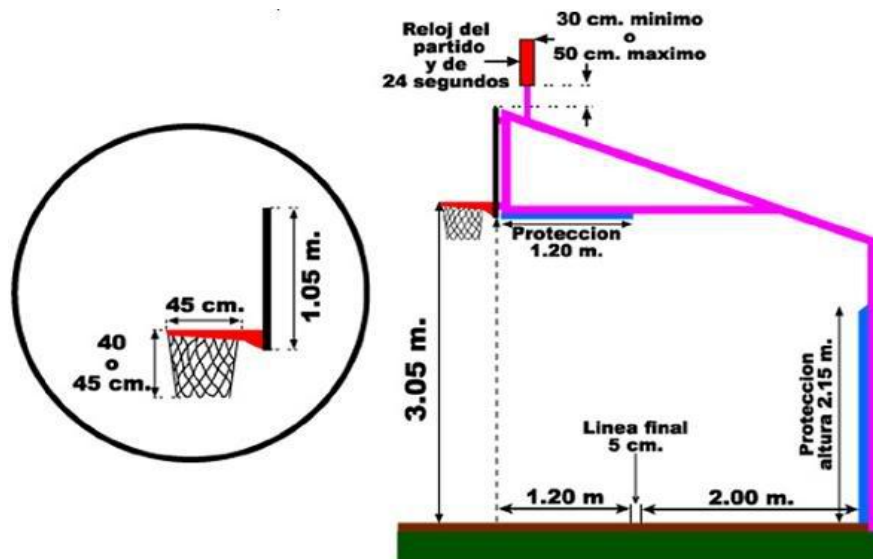
Es de una sola pieza y, por lo general, de material sintético, rígido y transparente. Está situado a 1,20m de la línea de fondo dentro de la cancha. El borde inferior está a 2,90 del suelo.



C) LA CANASTA.

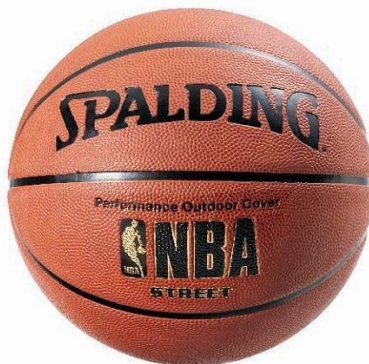
Está formada por un aro de hierro macizo de color naranja de 20 mm de sección y una red de cuerda blanca. Se encuentra a 3,05m del suelo y su diámetro interior es de 45cm. La red sirve para

que el balón se detenga al pasar por el aro y caiga, y para que los árbitros y espectadores puedan ver mejor si el balón ha entrado o no. La sujeción del aro al tablero es flexible para soportar el peso de los jugadores cuando realizan mates.



D) EL BALON.

Tiene una cámara de goma recubierta por cuero, caucho u otro material sintético. Su circunferencia mide 75cm y su peso es de unos 600gr.



Peso del balón
600 - 800 grs.



El balón deberá ser inflado a una presión que le permita cuando sea lanzado desde una altura de 1.80 mts. Rebotar a una distancia de 1.20 a 1.40 mts.



7.3. – LOS TIPOS DE JUGADORES Y SUS CARACTERISTICAS.

Habitualmente, un equipo de baloncesto se encuentra formado por 12 jugadores, de los cuales solamente 5 pueden permanecer en pista al mismo tiempo.

Se pueden realizar cambios de manera ilimitada, siempre y cuando el reloj este detenido y tengamos posesión de balón, o en un tiempo muerto.

Tradicionalmente se hablaba únicamente de tres tipos de jugadores:

- Bases.
- Aleros.
- Pivots.

Sin embargo, en la actualidad, aunque se les sigue llamando así se suele establecer una clasificación más pormenorizada. Así, podemos diferenciar los siguientes jugadores:

- **Base o "1"**: Es el encargado de subir el balón al campo atacante y de dirigir el juego de ataque del equipo mandando las jugadas que considere adecuadas. Sus principales cualidades deben ser la velocidad, la visión de juego (es decir, que vea cuando un compañero se encuentra desmarcado para pasarle de manera rápida y precisa), un gran manejo de balón, capacidad de pase en diferentes situaciones y debe ser un buen tirador, fundamentalmente de larga distancia (de 3 puntos y 5-6m). La estatura no suele ser muy determinante en este tipo de jugadores, ya que suelen ser bajos, en torno al 1,85m (aunque hay casos de jugadores profesionales que juegan en esta posición midiendo desde 1,60 a 2,06m)



- **Escolta o "2"**: Es el encargado de ayudar a subir el balón al base cuando este tiene dificultades. Suele ser el encargado de finalizar los contraataques cuando se realizan en superioridad. Sus cualidades suelen ser parecidas a las del base aunque suele ser un poco peor botando, pasando, en visión de juego, pero mejor en cuanto a tiro de larga y media distancia. Los escoltas ya suelen ser más altos, y aunque existe una gran variedad de estaturas en este puesto, suelen medir entorno a los 1,95m.



- **Alero o "3"**: Suele ser el principal tirador del equipo desde fuera de la zona. Sus principales características son: gran tirador tanto de distancias largas (5-6,25m) como de distancias medias (3-4m), es un buen penetrador a canasta, es la otra opción para finalizar los contraataques realizados en superioridad. También ayuda en el rebote, sobre todo defensivo. Su altura está entorno a los 2m.



- **Ala-pivot o "4"**: Esta encargado de jugar por dentro de la zona. Como cualidades más importantes podemos destacar: Debe anotar cerca del aro, debe tener un tiro bueno desde 3-4m, debe ayudar en el rebote, tanto ofensivo como defensivo. Su altura está normalmente en torno a los 2,05m.



- **Pivot o “5”:** Su principal labor es la de aportar rebotes e intimidación en defensa (taponar a los contrarios y forzar sus tiros). Sus principales capacidades suelen ser: capacidad para anotar cerca de canasta, capacidad de coger rebotes, tanto en ataque como en defensa, capacidad para intimidar y taponar. Suelen ser jugadores de gran tamaño y envergadura. Su altura oscila entre los 2,05 y los 2,30m.



7.4. – PRINCIPALES REGLAS.

El baloncesto es un deporte que siempre está evolucionando y sus reglas están en constante renovación. Puede que muchas de las que veamos ahora, dentro de un año sean diferentes. Sin embargo, muchas de las más importantes, siguen siendo las mismas desde hace muchos años.

- **Periodos y cuartos:** Se juegan 2 periodos divididos en 2 cuartos cada uno, es decir, 4 tiempos de 10 minutos cada uno de juego real; es decir, el reloj se para cuando el balón no está en juego. El descanso es de 15 minutos entre las dos mitades (es decir, entre el 2º y 3º) y de 2m entre los cuartos de cada mitad (es decir, 1º y 2º, 3º y 4º)
- **Puntuación:** Todas las canastas que se anotan en juego desde dentro de la línea de 6,75 valen 2 puntos. Las que se anotan más allá de la línea de 6,75 valen 3 puntos. Los tiros que se anotan con el juego parado por la señalización de alguna falta desde la línea de tiros libres, valen 1 punto.
- **Regla de los 24 segundos:** El tiempo máximo de posesión del balón es de 24 segundos para cada ataque, es decir, desde que un equipo coge el balón, este tiene que realizar un lanzamiento a la canasta contraria antes de que transcurran 24 segundos.
- **Regla de pasos:** En la salida con el balón en las manos, este debe tocar el suelo antes de dar un paso. No se permiten más de 2 pasos sin que el balón toque el suelo.
- **Regla de los 8 segundos:** El equipo en posesión de balón debe pasar al campo contrario en 8 segundos. Si no es así, el balón pasará al equipo rival.
- **Regla del campo atrás:** El equipo en posesión de balón no puede retroceder a su propio campo. Si lo hace la posesión será para el equipo contrario.
- **Regla de los 3 segundos:** Un jugador que esté atacando no puede permanecer más de 3 segundos dentro de la zona. Si es así, el balón pasará al equipo contrario.

- **Regla de los dobles:** No se puede botar el balón con las dos manos, no se puede saltar y no soltar el balón, no se puede botar, coger el balón y luego volver a botar. Si es así el balón pasará al equipo contrario.
- **Regla de los 5 segundos:** No se puede tener el balón en las manos sin hacer nada durante más de 5 segundos, ni se puede tardar mas de 5" en poner el balón en juego desde un saque de banda, ni se puede tardar más de 5" en realizar un tiro libre.
- **Falta personal:** Es cuando se realiza alguna acción que no esta permitida en el reglamento como puede ser empujar a un rival, golpearle en los brazos cuando va a pasar o a tirar,...
- **Falta técnica:** Es cuando se realiza alguna acción fuera del juego pero que es considerada como grave: criticar una decisión arbitral, gritar,
- **Falta técnica descalificante:** es parecida a la anterior pero cuando la acción realizada es considerada como muy grave: insultos graves, golpear violentamente a un compañero o a un árbitro,...Esta falta elimina al jugador directamente del partido y después puede ser castigado con más partidos dependiendo de la gravedad de la acción.
- Se permiten 5 faltas personales por jugador. Las faltas técnicas se contabilizan como una más.

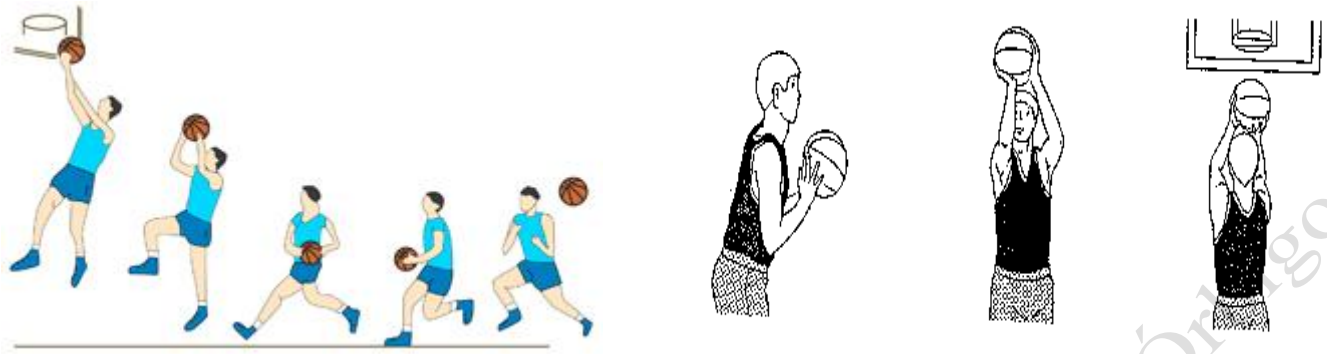


7.5. – PRINCIPALES ACCIONES TECNICAS.

En el baloncesto se pueden desarrollar multitud de acciones de todo tipo. Sin embargo, existen algunas que son principalmente utilizadas, son los fundamentos técnicos.

En líneas generales podemos hablar de fundamentos ofensivos y fundamentos defensivos.

- **FUNDAMENTOS OFENSIVOS:** Estos se pueden dividir en varios tipos, de los cuales vamos a destacar los siguientes:
- **El tiro:** La técnica básica del lanzamiento a canasta es la siguiente: Se coge el balón con la mano derecha, sujetándolo solamente con las yemas de los dedos. El brazo debe estar paralelo al suelo y el antebrazo debe estar perpendicular, formando un ángulo de 90º con el anterior. La mano también debe formar un ángulo de 90º con el antebrazo. La otra mano solo se utiliza para sujetar el balón en el inicio del lanzamiento, separándose del mismo cuando esta se acaba de iniciar. El lanzamiento lo realiza la mano derecha, realizando una extensión del brazo y una flexión de la muñeca. El movimiento debe ser rápido y coordinado.



- **El pase:** Existen muchos tipos de pases, pero podemos destacar:

+ **De pecho:** El balón, sujeto con ambas manos es lanzado desde la altura del pecho, mediante una extensión de los dos brazos y la flexión hacia fuera de ambas muñecas, debiendo quedar los dedos de las manos totalmente hacia fuera.



+ **Picado:** Similar al anterior, pero el balón sigue una trayectoria diferente, ya que debe dar un bote para posteriormente salir despedido hacia el pecho del receptor.

+ **Por encima de la cabeza:** El balón, sujetado por ambas manos, sale desde detrás de la cabeza por la extensión de ambos brazos. Los dedos quedan apuntando a la dirección del balón.



- **El bote:** Se distingue principalmente entre bote de velocidad y bote de protección:

+ **Velocidad:** consiste en avanzar con el balón lo más rápido posible. El balón va un poco por delante impulsado por los dedos de la mano, que lo hace botar mediante la extensión del brazo y la flexión de la muñeca. La cabeza debe ir erguida.

+**Protección:** El principal objetivo es mantener el balón en nuestro poder hasta que encontremos una opción para pasar o tirar. En este bote el balón es botado bajo, a la altura de la rodilla, y atrasado, interponiendo nuestro cuerpo y nuestro brazo, totalmente extendido, entre nosotros y el defensor.

Dentro del bote existen diferentes fundamentos técnicos muy importantes, como son los cambios de ritmo y dirección. Existen: el pase por delante, el pase entre las piernas, el pase por detrás y el reverso.

- **FUNDAMENTOS DEFENSIVOS:** Aquí vamos a hablar de la posición básica de defensa.

El jugador se situará entre el hombre y la canasta. Las piernas están flexionadas, separadas un poco más que la anchura de los hombros. El tronco se inclina un poco hacia delante. La cabeza erguida. Los brazos un poco flexionados con las palmas de las manos hacia arriba. Siempre nos desplazamos agachados.

