

TEMA EL BALONCESTO 3º ESO**INTRODUCCIÓN / APROXIMACIÓN HISTÓRICA:**

En 1891, James Naismith, profesor de Educación Física de la universidad de Springfield desarrolló un nuevo juego que consistía en introducir una pelota en unas cestas de melocotones. El gimnasio era el campo de juego por lo que también se podría trabajar durante el invierno. A sí que de esta manera aparece el muy conocido hoy BALONCESTO. ¡Vaya MELOCOTONES! Jjj.

A) REGLAS DEL JUEGO:

- El sistema de juego en cuanto a reglas de competición.

En el partido está formado por cuatro cuartos de 10 minutos a balón parado en saques de banda, tiempos muertos...Cuando pita el árbitro. Después de canasta no se para el juego. (FIBA). En la (NBA) los tiempos serán de 12 minutos.

El descanso entre cuartos es de dos minutos y de 15 minutos de descanso después del primero y segundo cuartos.

Se podrá disponer de un máximo de 12 jugadores por equipo de los que sólo participarán a la misma vez dentro del campo cinco de ellos.

LOS CUARTOS:

En el primer y segundo cuarto dispondremos de un tiempo muerto para cada cuarto aunque, si el primero no le ha usado, podrás usar dos en el segundo.

En el 3º y 4º cuartos tendremos tres tiempos muertos el primero en el tercer cuarto y los dos restantes en el cuarto.

B) LAS FALTAS EN BALONCESTO

- Las faltas personales son acumulativas de modo que **a la quinta** falta cometida por un jugador este será expulsado y deberá ser sustituido por un compañero.
- Si al cometer la falta el jugador está en situación de tiro la penalización será de dos tiros y si la canasta vale la penalización será de un tiro.
- Si la falta no se efectúa cuando el jugador que la recibe está en posición de tiro se sacará de fondo o de banda.
- Si el equipo tiene 4 personales la 5ª sea desde donde sea son dos tiros libres o uno si mete la canasta.
- Si le hacen falta al jugador cuando este va a tirar desde **6,25 (línea de triple)** se dispondrá de tres tiros libres.



1- FALTAS ANTIDEPORATIVAS:

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva.

Estas faltas se catalogan cuando el jugador pone en peligro la integridad del contrario. Se penaliza cuando haya dos faltas expulsando a quien las ha hecho y esa falta antideportiva será sancionada con dos tiros libres y posesión del balón. Se sacará de medio campo.

2- FALTAS TÉCNICAS:

A un jugador de campo o de los que estén fuera, que protesten o presenten conductas negativas, insulten a algún jugador o al árbitro.

A la tercera falta técnica que se presente en el banquillo el entrenador será expulsado

3- FALTA TÉCNICA DE CONDUCTA:

La diferencia con las anteriores radica en que si la amonestación va dirigida sólo al entrenador, este podrá ser expulsado a la segunda falta cometida.

Las faltas técnicas serán sancionadas con dos tiros libres y saque.

4- FALTA DESCALIFICANTE:

Si inicia una pelea o arremete físicamente a alguien será expulsado de inmediato.

C) VIOLACIONES:

Son acciones técnicas o de un jugador que no cumpla con las normas del baloncesto. Entre ellas encontramos los dobles, pasos y la lucha.

- **Dobles;** después de dejar de botar no puedes volver a botar otra vez. En este caso se pitará dobles y sacará el equipo contrario desde el lugar más cercano a donde se han cometido los dobles.

- **Pasos;** un jugador puede dar dos pasos sin soltar el balón, pero si está sobre los dos pies sólo podrá pivotar.

-**Lucha;** El primer cuarto comenzará con una lucha. Después siempre que exista una lucha esta no se hace sino que saca el equipo al que le corresponda la flecha que indicará quien gana la lucha dependiendo de quien la haya ganado antes.



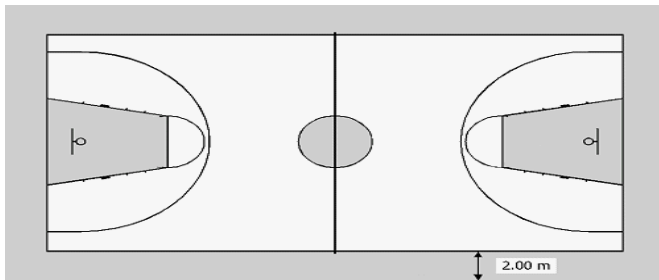
-Pie; Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación. Aunque también se considera violación si es sin intención de tocar el balón, y se sanciona de la misma manera, saque de banda para el equipo contrario del que ha tocado el balón.

Si el balón queda encajonado en la canasta también sacaría la lucha al que le corresponda en la alternancia

-Campo atrás; El balón no puede volver hacia atrás según la dirección del juego. La sanción será saque del equipo contrario desde el lugar más cerca de donde se produce el campo a tras.

- VIOLACIONES DE TIEMPO:

- **3 Segundos;** no puede estar más de tres segundos un jugador atacante en la zona que está atacando. Debería salir de ella para poder volver a entrar. (zona sombreada)



- **5 Segundos;** para sacar de banda o de fondo solo se dispone de 5 segundos al igual que tener el balón en las manos sin botar.

- **8 Segundos;** Son los que tiene el equipo para permanecer en su campo.

- **24 Segundos;** Es el tiempo máximo de posesión a no ser que el balón toque el aro que se vuelve a disponer de los 24 segundos. Si sólo toca el aro no se tendrá de nuevo el tiempo.

- **Pie involuntario o voluntario.** No se permite tocar la pelota con el pie.

- **5 Segundos para el tiro libre:** para la ejecución de un tiro libre sólo se dispone de 5 segundos y los jugadores se deben colocar de la siguiente manera:

LINEAS:

Las líneas no valen, no se pueden pisar. Tan sólo se puede pisar la línea de triple después de tirar.

El balón no estará fuera hasta que no haya botado fuera de la línea pero los jugadores no pueden pisar fuera a no ser que lo vuelvan a meter dentro del campo saltando desde dentro del mismo sin tocar fuera.

D) FUNDAMENTOS BÁSICOS:

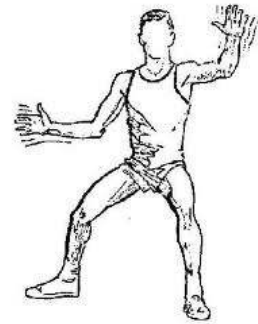
1- DIFERENCIA ENTRE TÉCNICA Y TÁCTICA

- Técnica: ejecución de movimientos estructurados específicos de una disciplina, o modalidad deportiva, que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.
- Táctica: se denomina así al plan o sistema que se ejecuta para realizar, conseguir algo o dar solución inmediata a las diferentes situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condición de oposición.

2- POSICIÓN BÁSICA DE UN JUGADOR DE BALONCESTO

La posición básica y fundamental del jugador de baloncesto consiste en los siguientes aspectos:

- Los pies deben estar separados aproximadamente a la distancia de la proyección de los hombros hacia el suelo.
- El pie de la mano de tiro ligeramente adelantado.
- Las rodillas semiflexionadas.
- El tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- La cabeza erguida para tener una visión máxima de juego, favorecedora también para la visión periférica marginal.
- Balón cogido correctamente entre la cintura y el pecho.



3- PIVOTES;

Girar sobre uno de los dos pies para buscar mejor posición para lanzar, prestando especial atención a la selección del pie de pivote y al cuidado de no arrastrarlo ni levantarlo antes de tiempo, sobre todo en dos momentos concretos (las salidas después de finta, principalmente en la abierta, y los pivotes bajo aro). Después de apoyar un pie en el suelo como pivote, no podrá cambiarlo para pivotar sobre el otro.

El pie sobre el que se pivota, se denomina: *pie pivote o pie de apoyo*.

Para pivotar de modo adecuado tendremos que seguir estas indicaciones:

- a. Cabeza erguida
- b. espalda recta y rodillas flexionadas.
- c. Debemos mantener el peso del cuerpo sobre la parte anterior del pie pivote y no girar sobre el talón.



Encontramos dos tipos de pivote, anverso, que se trata de un giro hacia delante y de reverso que se efectúa con un giro hacia atrás.

4- EL BOTE.

Son pequeños golpes que los jugadores ejecutan con una mano hacia el suelo, así pueden desplazarse por todo el campo.

Es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, ya que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo. Es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Aspectos importantes para botar correctamente:

- ◇ Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- ◇ Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- ◇ Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para que sirve el bote:
 - Para penetrar a canasta.
 - Para salir de una situación de presión.
 - Para cambiar el balón de lado, si no es posible el pase.
 - Para mejorar ángulos de pase.

Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote hasta haber conseguido el objetivo previsto.

Como modo de ejecución tenemos que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La mano impulsora, que se adaptará al balón para manejarlo en los ángulos más convenientes, será generalmente la más alejada del defensor para conseguir mejor protección, labor en la que colaborará el otro brazo. Esto implica la utilización indistinta de ambas manos y así poderse desenvolver en cualquier dirección.
- Los dedos acompañan el balón.
- La muñeca lo impulsa hacia el suelo y lo amortigua cuando sube.
- La mano lo acompaña mediante la extensión del brazo.
- La cabeza alta permite controlar el resto del campo.
- La altura del bote está relacionada con la velocidad del desplazamiento y la necesidad de protección.

Debido a las diferentes características que encontramos en el bote y en su ejecución podemos distinguir dos tipos de **botes**: **el de protección y el de velocidad**.

- De protección.

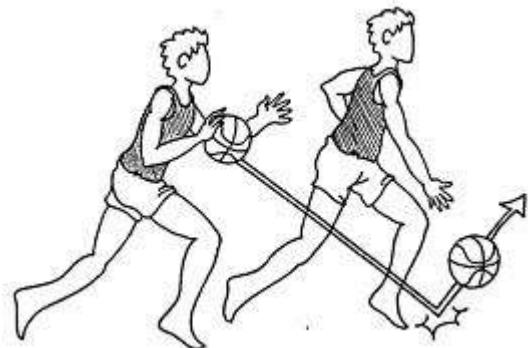
Debemos usar este tipo de bote cuando estamos marcados de cerca y tenemos que mantener el balón protegido y bajo control. Esta posición la hemos trabajado en clase.

La posición del cuerpo debe ser equilibrada, es por esto por lo que le convierte en una triple amenaza para lanzar, pasar o penetrar. Debemos mantener la espalda recta y la cabeza erguida. Nuestras piernas deben estar ligeramente más flexionadas que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón y de tener el centro de gravedad más cercano al suelo. Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma.



- De velocidad.

Se utiliza para los desplazamientos y normalmente en las acciones de contraataque. Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco. Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote. Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.



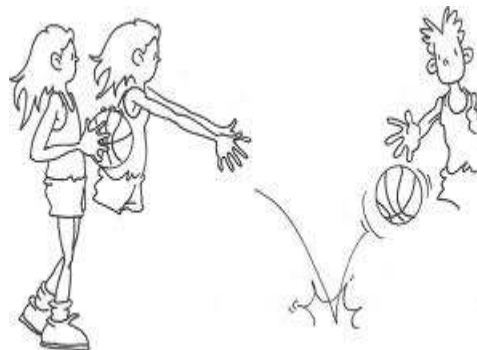
5- EL PASE

Existen distintos tipos de pases, como hemos visto y trabajado en clase. Un buen jugador tiene que saber cuando utilizar o uno u otro. Los pases que vamos a tratar son los siguientes.

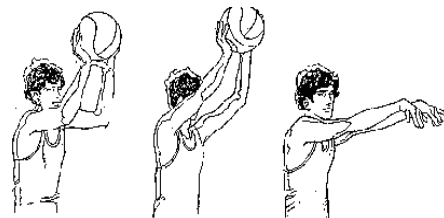
- Pase de pecho; El pase de pecho es el más común en baloncesto porque se puede realizar con rapidez y precisión desde casi todas las posiciones. Para llevarlo a cabo adoptaremos una posición equilibrada, y sujetaremos el balón con ambas manos frente al pecho y los codos hacia dentro. Las manos deben estar ligeramente detrás del balón en posición relajada. Tras esto, extenderemos los brazos enérgicamente y utilizaremos la fuerza de las muñecas y dedos, procurando igualar la de ambas manos. El balón irá a donde los dedos lo dirijan. El movimiento lo completaremos apuntando los dedos hacia el objetivo con las palmas de las manos hacia abajo



- Pase picado; Es una variante del pase de pecho y se realiza de la misma forma pero con una salvedad el balón tiene que botar antes, de llegar al compañero, en el suelo, este tipo de pase es muy difícil de cortar por lo que se utiliza para pasar a los compañeros que tengan un defensor muy cerca. También se puede hacer picado con una mano.

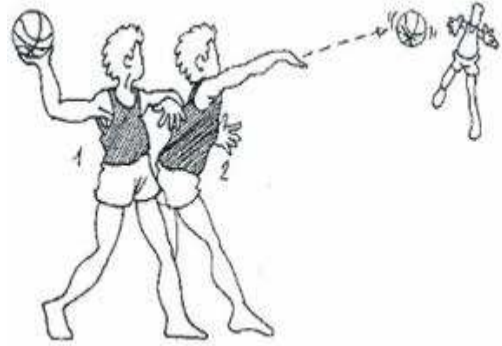


- Pase por encima de la cabeza; Utilizaremos este pase cuando estemos marcados desde cerca. Este pase es una opción para hacer llegar el balón al pívot bajo. Para realizarlo adoptaremos una postura equilibrada sosteniendo el balón más arriba de nuestra frente, con los codos hacia dentro y flexionados en un ángulo de 90°. No se debe llevar el balón por detrás de la cabeza. Daremos un pase en la dirección del receptor, extendiendo las piernas y la espalda para obtener la máxima potencia. Pasaremos rápidamente el balón, extendiendo los brazos y flexionando las muñecas y los dedos.



- Pase de béisbol: Este pase es el más utilizado en los contraataques puesto que es el que mayor distancia puede coger, pero tiene el inconveniente que también es muy impreciso.

Primero nos colocaremos el balón a la altura del hombro y lo impulsaremos con un movimiento del brazo en línea recta, y no en círculo puesto que el movimiento circular hace que el tiro aún más impreciso y difícil de coger. Como este pase tiene que recorrer casi toda la cancha se tendrá que lanzar un poco bombeado, pero no demasiado puesto que con más altura más tarda en llegar al destino.



- Pase por detrás de la espalda: Servirá para hacer un pase que sorprenda al contrario y que el baloncesto sea un juego aun más espectacular. Para poder ejecutarlo a la perfección primero tienes controlar perfectamente el cambio de mano por la espalda y después practicar, con el mismo movimiento.

- Pase de mano a mano: Para la realización de este pase, no existe ninguna preparación, ni impulso, ni trayectoria, sólo el movimiento para entregar la pelota de la forma más segura posible.

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador. El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa. Hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor. Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase. Se produce sobre todo cuando se da un saque de fondo o lateral y la defensa adversaria está presionando.

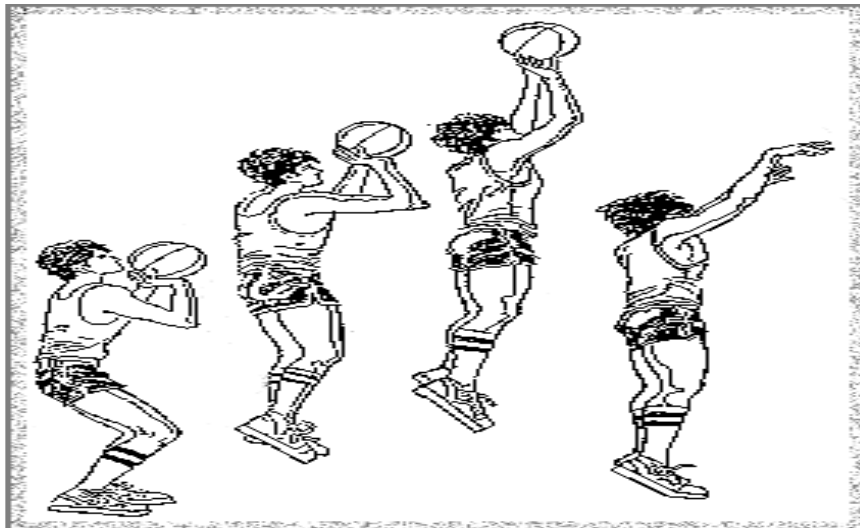


ALIUP DESPUÉS DE UN PASE DEJADO CERCA DE LA CANASTA.

6- EL TIRO.

Mecánica de tiro. MUY IMPORTANTE.

- Los dedos abiertos.
- El balón se apoya en los dedos de las manos.
- la palma de la mano se queda hueca.
- Los dedos pulgares forman una T.
- La muñeca tiene una flexión de 90° con respecto al antebrazo, el antebrazo forma 90° con el brazo, el brazo 90° con el cuerpo.
- La cabeza erguida y se mira al aro entre el espacio que forman los dos brazos, las piernas semi - flexionadas.
- Tronco ligeramente inclinado hacia delante, peso repartido entre las puntas de los pies, con los pies abiertos a la altura de los hombros.
- El pie de la mano que tira estará ligeramente adelantado.
- El tiro sale de las piernas, el movimiento de los brazos va a ser extendiendo los brazos, extensión de la muñeca, mirando los dedos hacia la canasta.
- Debemos intentar que el balón gire sobre si mismo y realizar un movimiento en parábola y algo bombeado.
- Finalmente debe existir una proyección del cuerpo como si acompañara al balón en su desplazamiento hasta la entrada en la canasta...¡SI ES QUE METEÍS ALGUNA!



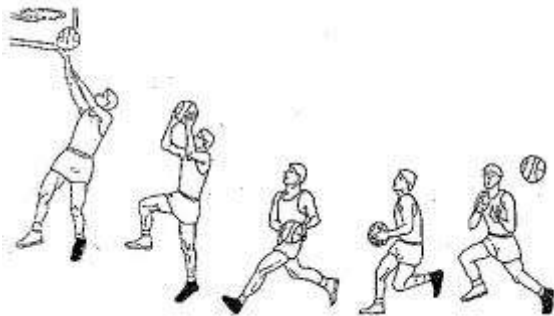
7- LAS ENTRADAS A CANASTA

Tipos de entradas:

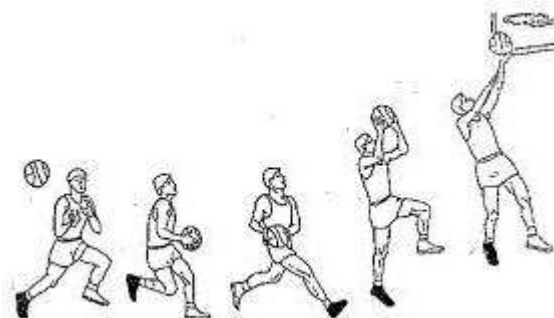


Entrada normal a canasta; esta ejecución consistirá en aproximarse lo máximo posible a la canasta sin botar el balón, para lo que podremos dar un paso y otro segundo que iniciará un salto hacia la canasta.

En el tiro se buscará que el balón pegue en el tablero y después entre en canasta. Las entradas podrán ser por la izquierda o por la derecha, si es por la derecha el primer paso será con la derecha y si es por la izquierda el primer paso será por la izquierda.



- ENTRADA DERECHA: DERECHA – IZQUIERDA (PIE SOMBRA) – ELEVAR DERECHA



- ENTRADA IZQUIERDA: IZQUIERDA – DERECHA (PIE SOMBRA) – ELEVAR IZQUIERDA



Entrada con pérdida de paso; la entrada será ejecutada con solo un paso antes de realizar el tiro



Entrada en bandeja; este tipo de tiro se utiliza cuando el jugador está situado junto a la canasta, después de un corte o una penetración. Es el más aconsejado en la etapa de iniciación. Válido para culminar contraataques fáciles y cuando el jugador se encuentra sólo de cara a canasta se puede realizar con el tiro elemental y con la palma hacia arriba. En éste último caso hay una ligera flexión de muñeca y un impulso de los dedos al balón.



Entrada en canasta pasada; La entrada será igual que la entrada sencilla o en bandeja, salvo que se deben iniciar los pasos aproximadamente en la primera línea de la zona de modo que en el último paso se haya sobrepasado la canasta y se debe tirar hacia atrás realizando con la mano un pequeño giro que provocará que el balón choque en el tablero y entre en la canasta.

8- CARACTERÍSTICAS DE LOS PUESTOS ESPECÍFICOS DE LOS JUGADORES QUE FORMAN EL ATAQUE (BASE, ALERO Y PÍVOT, DIFERENCIAS ENTRE 1, 2, 3, 4 Y 5).

EL JUGADOR 1, BASE, 2 ESCOLTA.

- Base: es quien que se encarga de dirigir el juego. buen tirador y buen control del juego. Debe ser rápido en las acciones que realiza y claro para que le sigan sus compañeros.
- Escolta: es un jugador que puede jugar tanto de base como de alero. Ayuda a el base.

LOS JUGADORES 3- ALEROS.

- El jugador 2, suele ser un alero “bajito”, rápido, que corre bien el contraataque y su función estará relacionada con entrar canasta.
- El alero número 3, suele ser más alto, en ocasiones juega por dentro y realizará buenas acciones de tiro.
- Ambos deben jugar tanto con bases como con pivots.

LOS JUGADORES 4 y 5- PÍVOTS.

- Son los jugadores más altos ya que su función será entre otras la de coger rebotes o impedir tiros a canasta. Son jugadores fuertes a nivel físico. Suelen ser más lentos que los aleros debido a su altura y juegan de espaldas al aro.
- El pivot 4, suele ser un jugador más corpulento y algo más bajo, pero fuerte.
- El pivot 5, es más alto, pero algo más torpe por su gran altura.



- **EL BLOQUEO:** Es un movimiento de obstrucción ofensivo que se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo de juego. Podríamos definirlo como "el gesto técnico que realiza un jugador atacante mediante el uso de su propio cuerpo que permite a un compañero obtener ventaja sobre su defensor". Se puede realizar tanto al jugador con balón como al jugador sin balón.

9- TIPOS DE DEFENSAS: INDIVIDUALES, ZONALES, PRESIONANTES, MIXTAS.

Defensa individual:

Podríamos considerar a este tipo de defensa, como la madre del resto de ellas, puesto que reúne los principios básicos que luego van a utilizarse en todas las demás.

Esta defensa es aquella en la que cada jugador tiene que estar con su par, es decir, es una defensa hombre a hombre.



Defensa por zonas:

Es un sistema táctico. Se trata de defender el espacio debajo de la canasta, de manera que se eviten penetraciones hacia la canasta, tiros de cerca y pases dentro y a través de la zona. En un sistema en el cual se sigue la circulación de la pelota y no los movimientos de un jugador individual. Es determinante la simultaneidad de desplazamiento de los cinco jugadores de un equipo en cada cambio de posesión.



Los defensas en su conjunto se dirigen, en general, siempre hacia el balón. Pero también han de tener en cuenta a los jugadores sin balón que penetran en la zona, para poder impedir que se les pase el balón. Esto exige que los defensas se adelanten o retrocedan conjuntamente, según la situación (dominio del tiempo y del espacio).

Cuando se juega defensa por zonas, se te asigna una determinada zona de la pista y no un adversario individual. Tu posición en la zona cambia con cada desplazamiento del balón. Las zonas se pueden modificar flotando al interior, presionando tiros exteriores, sobre marcando líneas de pase y cercando el balón.

La defensa en zona es una defensa colectiva que puede ser útil contra adversarios:

- 1- Que no saben tirar muy bien a canasta.
- 2- Utilizan los centrales y no son de gran altura.
- 3- Juegan rápido, mientras que los defensas no son muy rápidos.
- 4- Juegan lento, mientras que los defensas practican el contraataque rápido.
- 5- No tienen muy buena técnica de balón.
- 6- No saben colocarse muy hábilmente bajo la canasta contraria.

Las ventajas de esta defensa en zonas son:

- El espacio bajo canasta está bien protegido lo cual implica el trabajo del central adversario.
- La recuperación del rebote se asegura más fácilmente.
- Se puede lanzar rápidamente el contraataque.
- Las debilidades individuales de la defensa, no se perciben tanto como en la defensa individual.
- El riesgo de falta personal no es tan grande como en la defensa individual.
- Esta defensa es más fácil de aprender.

Los inconvenientes:

- Es vulnerable a los tiros a distancia y en suspensión.
- Es vulnerable a la superioridad numérica en un lado del terreno.
- La delimitación de las zonas puede conllevar problemas de competencias entre los defensores.
- No siempre resulta ser una defensa muy agresiva.
- Es totalmente ineficaz ante los contraataques rápidos.
- Merma el sentido de la responsabilidad individual entre los defensores.

Defensa mixta:

Bajo este término se designan los sistemas defensivos que asocian elementos de la defensa hombre a hombre y de la defensa en zona.

1. El floating, es una defensa de zona en la que los defensores marcan más de cerca de sus respectivos adversarios que en la defensa en zona habitual. Este sistema defensivo se practica sobre todo en la mitad del propio terreno.
2. El pressing, es una forma de defensa individual (y colectiva a la vez) agresiva, empleada generalmente a lo largo y ancho de toda la cancha. Como exige mucha energía generalmente no se emplea más que durante breves periodos.
3. La genuina defensa mixta, es una defensa al hombre combinada con una defensa de zona, con uno o dos jugadores marcando individualmente a uno o dos contrarios, mientras que el resto del equipo defiende determinados espacios alrededor de la canasta.

Ventajas de la defensa mixta:

- Todos los jugadores tienen una mejor comprensión del juego.
- Los jugadores pueden ser utilizados en función exacta de sus aptitudes.
- La táctica de ataque contraria puede verse más fácilmente dificultada.
- Conlleva a una defensa en situación de desigualdad numérica.

Inconvenientes:

- Grandes riesgos de fracaso en los equipos inexpertos.
- Exige un sentido del juego muy desarrollado.

Este sistema no es provechoso más que contra cierto tipo de contrincantes