



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**EDUCACIÓN NO PRESENCIAL**



**Fecha:** Julio – Septiembre del 2021

**Grado:** 10°

**SESIÓN 5**

**Unidad de aprendizaje:** Elementos básicos sobre reglamentación, técnica y táctica de juegos de los deportes individuales y colectivos seleccionados.

**Desempeño:** Conoce y analiza críticamente el reglamento, la técnica y la táctica de juego de los deportes abordados en clase.

**Resultado de aprendizaje:** Desarrolla y aplica los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes seleccionados.

**Pregunta problematizadora:** ¿la práctica del deporte contribuye favorablemente en mi proyecto de vida?

**Transversalidad inglés:** saltar=jump balón=ball pasar=pass

**D.B.A y/o estándar:** Ejecuta en forma técnica los fundamentos deportivos de diferentes modalidades y usa correctamente los escenarios e implementos deportivos, recreativos y gimnásticos.

**Desempeño competencias socio-emocionales:** Establezco compromisos en relación con la convivencia en familia y propongo correctivos.

**INTRODUCCIÓN**

En la siguiente sesión haremos referencia a los sistemas de juego en baloncesto; defensivos y ofensivos. Existen tantos sistemas de estos como tantos entrenadores hay. Ya que ellos son los que los crean.

Continuaremos igualmente conociendo y analizando el reglamento de juego al igual que la práctica de los fundamentos técnicos de este maravilloso deporte. Los invito a analizar la final de baloncesto de los juegos olímpicos Tokyo 2020 entre Estados Unidos y Francia. De esta manera comprenderemos el tema al que hace referencia la guía (estrategia de juego).



**Docente:** ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

## SISTEMAS DE JUEGO EN BALONCESTO



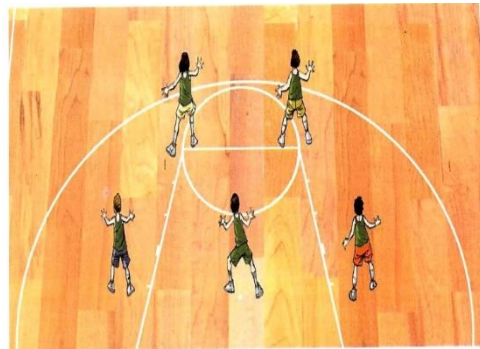
### SISTEMAS DE JUEGO EN BALONCESTO.

#### a) Sistemas defensivos.

Los principales sistemas defensivos que un equipo puede utilizar son los siguientes:

- Defensa individual. A cada defensa se le asigna un jugador atacante al que seguirá donde vaya y dificultará todas sus acciones de ataque.
- Defensa en zona. En este caso, cada jugador defiende al contrario que se encuentra en el espacio del terreno de juego que le ha sido asignado. Veamos las defensas más utilizadas.

- Defensa 2-3: esta defensa coloca a dos jugadores delante de la zona de los tres segundos y a tres más cerca de la canasta. Su finalidad es potenciar el rebote defensivo y la defensa de los atacantes que juegan próximos a la canasta, generalmente los pívots y los ala-pívots.



- Defensa 3-2: la característica principal de esta defensa consiste en prestar mayor atención a los jugadores del equipo contrario que juegan fuera de la zona de los tres segundos, debido a su facilidad en conseguir canastas desde larga distancia.



- Defensa 1-2-1. Un jugador muy avanzado, dos al límite de la zona y dos cerca de canasta. Es un sistema de juego con más presión y agresividad.
- Defensa mixta. Se denomina así una defensa cuando utiliza, a la vez, la defensa individual y la defensa en zona. Cuando un equipo tiene uno o dos jugadores de mucha calidad, el equipo adversario puede utilizar este recurso defendiéndolos de forma individual con el fin de desorientarlos. Las defensas mixtas más utilizadas son:

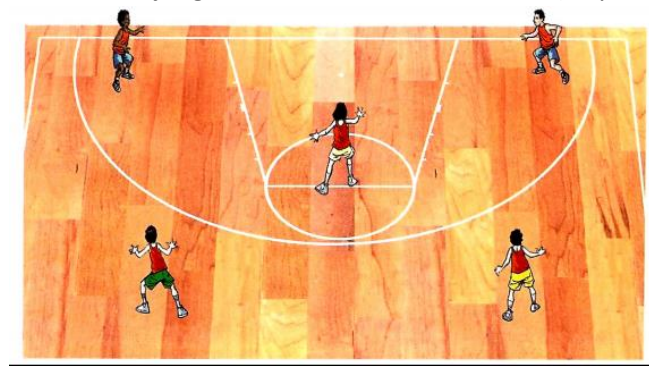
- 4+1: un jugador defiende en individual y cuatro en zona.



- 3+2: dos jugadores defienden individualmente y los tres restantes en zona.
- Presión. Se utiliza cuando un equipo pretende crear más problemas de los habituales al rival. Se traduce en una defensa individual aplicada a lo largo de todo el campo desde que el equipo contrario realiza el saque.

#### b) Sistemas ofensivos.

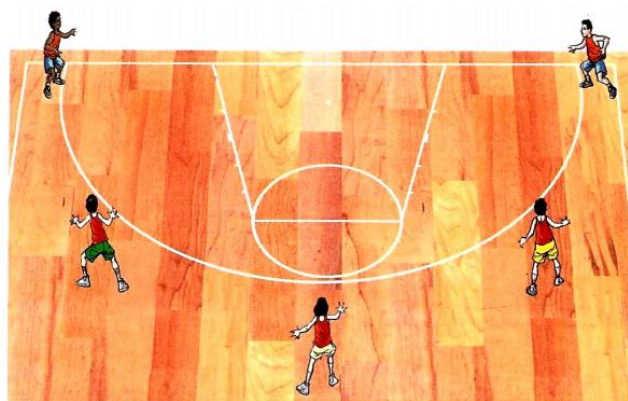
- Contra una defensa individual.  
Uno contra uno (1x1). Si se está en posesión de la pelota, el 1 contra 1 se convierte en una lucha entre la técnica y táctica individual en las fintas, bloqueos de compañeros (bloqueos directos) y el manejo de la pelota por parte del atacante, contra la técnica y la velocidad defensiva del que realiza el marcaje. Cuando el jugador atacante tiene que desmarcarse de su defensor con fintas (como “pasar y cortar”, “la puerta atrás”, “fintas de recepción”, etc) u con bloqueos de sus compañeros (indirectos).
- Contra defensas zonales.  
La mejor forma de contrarrestar una defensa en zona son los lanzamientos efectivos desde fuera de la botella. Si los defensores salen a parar los lanzamientos, los pívots tienen el camino libre. Igual que los sistemas de defensa en zona, los sistemas de ataque se denominan de acuerdo con la posición de los jugadores:
  - Sistema 2-1-2 o ataque en cinco de dado: Corresponde a un sistema de ataque con dos jugadores exteriores en las posiciones de base y un escolta, un poste alto y dos aleros que comenzarán el juego cercano a la línea de fondo (esquinas).



- Sistema 1-3-1 o ataque en rombo.: Un base reparte el juego a dos aleros que se sitúan a los lados de la botella, un pívot en posición alta (poste alto) y un pívot por la línea de fondo y bajo la canasta (poste bajo).



- Ataque 1-2-2 o ataque en herradura: corresponde a un sistema de ataque con cinco jugadores exteriores (un base, dos aleros y dos esquinas). Si las dos esquinas juegan pegadas a la zona se comportarán como jugadores interiores (postes bajos).

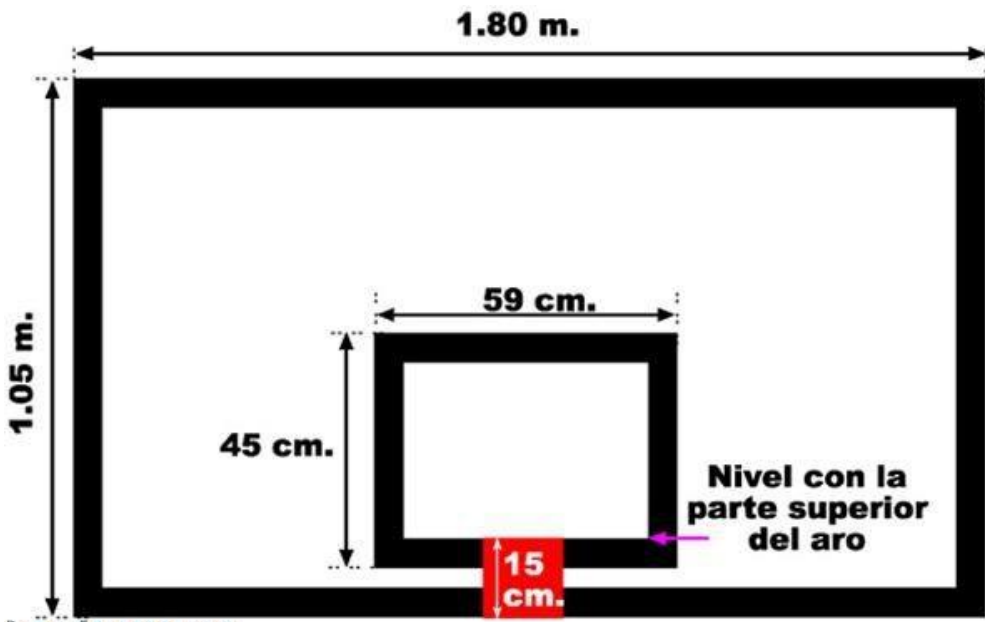
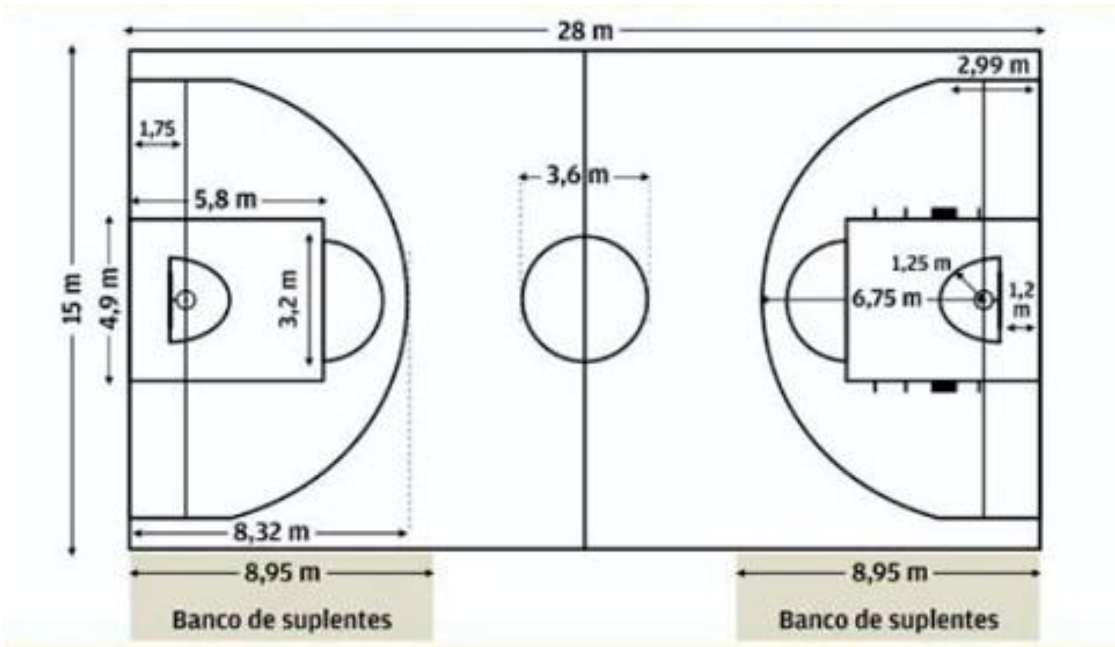


Cada uno de estos sistemas puede cambiarse rápidamente en otro. Incluso, es posible que el equipo tenga como estrategia comenzar con un determinado sistema para modificarlos posteriormente según actúe el equipo contrario o según vayan aplicando los jugadores los sistemas en el campo.

- **Contraataques.**

Es el sistema de juego caracterizado porque busca llegar a la canasta del equipo contrario lo más rápidamente posible, antes que el adversario pueda consolidar sus posiciones de defensa. Nace del rebote defensivo, un robo de balón o un buen saque de fondo. Un buen contraataque requiere que los cinco jugadores corran y que se efectúen bien los fundamentos a pesar de la velocidad del juego para no perder balones. Puede comenzar con un pase al base que corre por el centro del campo mientras que dos jugadores realizan un sprint por las calles laterales para recibir y finalizar el ataque.

## LA CANCHA Y SUS DIMENSIONES



## EL BALÓN DE JUEGO Y UNIFORME DE LOS JUGADORES



## ALGUNAS REGLAS DEL BALONCESTO



### BALÓN DE JUEGO

El balón debe ser esférico y de un color naranja homologado con ocho (8) sectores de forma tradicional y juntas negras.

La superficie exterior será de cuero, caucho o material sintético.

El balón se inflará con una presión de aire tal que cuando se deje caer sobre la superficie del terreno de juego desde una altura aproximada de 1,80 m, medida desde la parte inferior del balón, rebote hasta una altura aproximada, medida hasta la parte superior del balón, de entre 1,20 m y 1,40 m.

La anchura de las juntas del balón no superará 0,635 cm.

El balón no tendrá menos de 74,9 cm ni más de 78 cm de circunferencia (talla 7). No pesará menos de 567 g ni más de 650 g.

El equipo local debe suministrar al menos dos (2) balones usados que cumplan las especificaciones anteriores. El árbitro principal es el único juez acerca de la legalidad de los balones. Si alguno de estos dos balones es inadecuado como balón de juego, el árbitro principal puede escoger un balón proporcionado por el equipo visitante o uno de los balones utilizados por cualquiera de los dos equipos durante el calentamiento.



## **REGLA 1 – EL JUEGO**

### **El juego del baloncesto**

El baloncesto lo juegan 2 equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El partido lo dirigen los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

### **Canasta: contraria / propia**

La canasta en la que ataca un equipo es la canasta de sus adversarios y la canasta que defiende es su propia canasta.

### **Vencedor de un partido**

El vencedor será el equipo que haya logrado más puntos de partido al final del tiempo de juego.



## **REGLA 3 – LOS EQUIPOS**

### **Definición**

Un miembro de equipo es apto para jugar cuando se le ha autorizado para jugar con un equipo de acuerdo a las normativas, incluyendo las que regulan los límites de edad, del organizador de la competición.

Un miembro de equipo está facultado para jugar cuando ha sido inscrito en el acta antes del comienzo del encuentro y mientras no sea descalificado ni haya cometido 5 faltas.

Durante el tiempo de juego, un miembro de equipo es:

- Jugador cuando está en el terreno de juego y está facultado para jugar.
- Sustituto cuando no está en el terreno de juego pero está facultado para jugar.
- Jugador excluido cuando ha cometido 5 faltas y ya no está facultado para jugar.

Durante un intervalo de juego, todos los miembros de equipo facultados para jugar se consideran jugadores.

### **Regla**

Cada equipo se compone de:

- Un máximo de 12 miembros de equipo facultados para jugar, incluido u capitán.
- Un entrenador y, si el equipo quiere, un entrenador ayudante.
- Un máximo de 7 acompañantes miembros de la delegación, que pueden sentarse en el banco de equipo y desempeñar responsabilidades especiales, como delegado, médico, fisioterapeuta, estadístico, intérprete, etc.

Durante el tiempo de juego 5 miembros de equipo de cada equipo estarán en el terreno de juego y pueden ser sustituidos.

Un sustituto se convierte en jugador y un jugador se convierte en sustituto cuando:

- El árbitro hace la señal al sustituto para que entre al terreno de juego.
- Un sustituto solicita la sustitución al anotador durante un tiempo muerto o un intervalo de juego.

### **Uniformes**

El uniforme de todos los miembros del equipo constará de:

- Camisetas del mismo color dominante en la parte delantera y trasera como los pantalones. Si las camisetas tienen mangas, deberán finalizar por encima del codo. No se permiten camisetas de manga larga. Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón. Se permiten los uniformes de una sola pieza.
- No se permite llevar camisetas con manga, independientemente del estilo, debajo de las camisetas de juego.



- Pantalones cortos del mismo color dominante en la parte delantera y trasera como las camisetas. Los pantalones deben acabar por encima de la rodilla.
- Calcetines del mismo color dominante para todos los miembros del equipo. Los calcetines han de ser visibles.

Cada miembro de equipo llevará una camiseta numerada en su parte delantera y trasera con números lisos y de un color que contraste con el color de la camiseta. Los números serán claramente visibles.

### Otra indumentaria

Toda la indumentaria que utilicen los jugadores debe ser adecuada para el baloncesto. No se permitirá utilizar nada diseñado para aumentar la altura o la capacidad de salto de un jugador, o para darle una ventaja injusta de cualquier otra manera.

Los jugadores no podrán usar indumentaria (objetos) que puedan lesionar a otros jugadores.



#### **REGLA 4 – REGLAMENTACIÓN DE JUEGO**



El partido constará de 4 cuartos de 10 minutos cada uno.

Habrà un intervalo de juego de 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.

Habrà intervalos de juego de 2 minutos entre el primer y segundo cuarto (primera parte), entre el tercer y cuarto cuarto (segunda parte) y antes de cada prórroga.

Habrà un intervalo de juego en la mitad del partido de 15 minutos.

Un intervalo de juego comienza:

- 20 minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.
- Cuando suena la señal del reloj de partido indicando el final del cuarto o de la prórroga.

Un intervalo de juego finaliza:

- Al comienzo del primer cuarto, cuando el balón sale de la(s) mano(s) del árbitro principal (crew chief) en el lanzamiento del salto entre dos.
- Al comienzo de todos los demás cuartos y prórrogas, cuando el balón esté a disposición del jugador que va a efectuar el saque.

Si el tanteo está empatado al final del cuarto cuarto, el partido continuará con tantas prórrogas de 5 minutos de duración cada una como sean necesarias para deshacer el empate.

Si la puntuación global de un sistema de competición de series de partidos de ida y vuelta está empatada al final del segundo partido, este partido continuará con tantas prórrogas de 5 minutos de duración cada una como sean necesarias para deshacer el empate.

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL BALONCESTO

Dentro de los principios fundamentales técnicos del baloncesto tenemos: dribble, pase, lanzamiento, entradas (doble ritmo), combinaciones (dribble, pases, lanzamientos). Se complementan ejercicios para la adaptación del jugador, al igual que principios de juego.

### DRIBLE DE BALÓN

Se define como hacer rebotar el balón golpeándolo con la mano en donde el contacto con los dedos produce el debido control del balón.







## ACTIVIDADES Y EJERCICIOS



1. Lectura y análisis de la guía. Apropriación de conceptos.
2. Lectura y análisis de reglamento. (Consultar reglamento de baloncesto en el BLOG)
3. Realizar ejercicios de estiramiento muscular.
4. Trote o carrera continua durante 15 minutos.
5. Repaso o práctica de los principales fundamentos técnicos del baloncesto.
6. Juegos uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres en media cancha.
7. Aplicar los sistemas de defensa y ataque expuesto en la guía.

### OTRAS ACTIVIDADES

- Consultar cuantas medallas obtuvo la representación de Colombia en su participación en los juegos olímpicos Tokyo 2020; en qué deportes y qué deportistas.
- Nombre de la deportista venezolana que obtuvo medalla de oro, record mundial y record olímpico en salto triple.
- Nombre campeón olímpico de fútbol.
- Nombre campeón olímpico de baloncesto.

## GLOSARIO

- **Air ball:** pelota al aire, lanzamiento a canasta que no toca ni en el tablero, ni en el aro.
- **And-one:** tiro libre que se le otorga a un lanzador a quien se le comete falta mientras anota
- **Blocking:** falta defensiva con el cuerpo, violación en la que un defensor se para delante de un dribbleador pero sigue moviéndose cuando chocan
- **Driblear:** hacer rebotar el balón continuamente con una mano, requerido para dar pasos con el balón.
- **FIBA:** La Federación Internacional de Baloncesto.
- **Gancho:** lanzamiento en donde el balón es lanzado cuando la mano del jugador está en la cima de un arco imaginario.
- **Pívot:** posición de juego que normalmente ocupa el jugador más alto del equipo, cuyas funciones son las de rebotar, intimidar bajo los tableros y jugar cerca del aro.
- **Falta:** una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo.
- **Violación:** es una infracción de las reglas.
- **Carga:** contacto personal, legal, con o sin balón provocado al empujar o chocar contra el torso de un adversario.



- **Bloqueo:** es el contacto personal ilegal que impide el avance de un adversario con o sin balón.
- **Sistema de ataque:** conjunto de medios tácticos colectivos básicos que tienen como objetivo la consecución de una ventaja para anotar gol o canasta. Antes de crear un sistema de ataque, el entrenador debe conocer las características físicas, técnicas y tácticas de sus jugadores, ya que debe aprovechar las habilidades de estos.
- **Táctica individual:** se basa en la toma decisiones de carácter personal e individual cuando se juega (situación uno a uno).
- **Contraataque:** salida rápida normalmente la realizan los jugadores exteriores (aleros) o simplemente los más rápidos.
- **Transición:** acción posterior al contrataque, la finalizan los jugadores que llegan después de estos. Puede ser un sistema preestablecido (previamente preparado).
- **Defensa en zona:** sistema en donde los jugadores se encargan de defender un espacio colectivo, teniendo cada uno de ellos un área de responsabilidad. También se conoce como defensa espacial.
- **Defensa en línea:** acción que empieza de manera individual a partir de la media cancha y en donde se da mayor importancia a la defensa de los espacios más cercanos a la canasta.

LINK DEL BLOG → <https://edufisicaelguadual.netlify.app/> ←

#### BIBLIOGRAFÍA

- Alternativa curricular de educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.
- Reglas oficiales del baloncesto 2018 – Comité central de FIBA
- Deportes colectivos: El baloncesto - I.E.S. Fray Luis de León