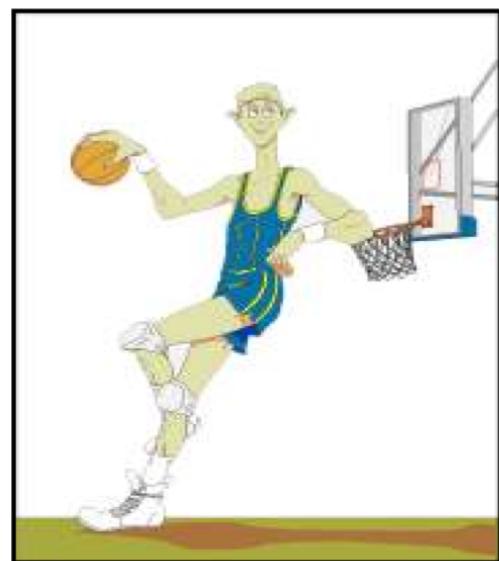


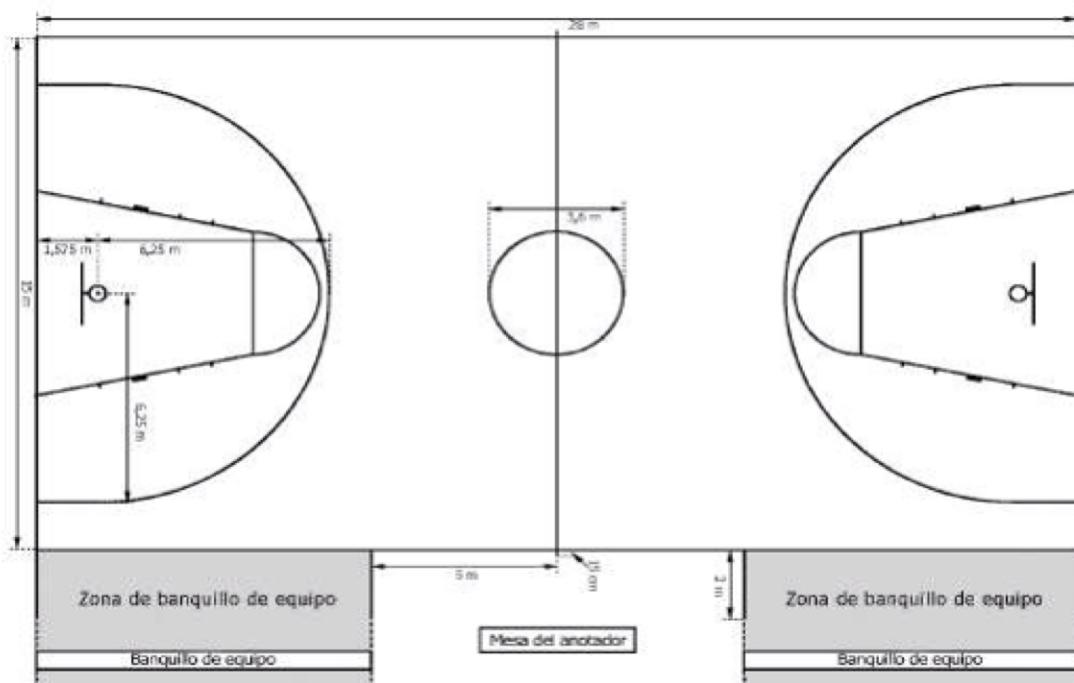
1. HISTORIA

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno en el norte de EE.UU. Al profesor James Naismith le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de actividad alguna al aire libre. Naismith pidió al encargado del colegio unos bidones de 50 cm de diámetro, pero lo único que le consiguió fueron cajas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a 3,05 metros del suelo (altura que se conserva en la actualidad); con el paso del tiempo, las canastas se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros, hasta llegar a la red actual. El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936.



2. REGLAMENTO BÁSICO

- **DURACIÓN DE UN PARTIDO:** En la ACB, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno.
- **JUGADORES:** El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. Cinco formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.
- **EL TERRENO DE JUEGO:** será una superficie plana y dura, libre de obstáculos, con unas dimensiones de 28 metros de largo y 15 metros de ancho.



- **EL BALÓN:** debe ser esférico y pesará entre 550 y 650 g.



- **PUNTUACIÓN:** se concede una canasta al equipo que ataca el cesto de los oponentes en el que ha entrado el balón de la siguiente manera:
 - Una canasta desde el tiro libre vale un punto.
 - Una canasta desde más allá de la línea de 6,25 m. vale tres puntos
 - Una canasta desde la zona interior vale dos puntos.

- **PASOS:** después de haber botado la pelota y volver a agarrarla no se pueden dar más de dos pasos.

- **DOBLES:** un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo, puede pasar o tirar pero no volver a botarla. También es falta de dobles si saltamos con el balón en las manos y volvemos a caer sin pasarlo.



- **FALTA PERSONAL:** cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una desventaja será castigado con una falta personal.
- **TIROS LIBRES:** si un equipo comete 4 faltas defensivas en un periodo, a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese periodo serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona. Cada tiro libre conseguido vale un punto. También se efectuarán dos tiros libres siempre que un jugador recibe una falta mientras se encuentra en acción de tiro y tras las faltas técnicas, antideportivas o descalificantes.
- **PIE:** no se puede dar al balón con cualquier parte de la pierna intencionadamente.

3. ASPECTOS TÉCNICOS

3.1. EL JUEGO SIN BALÓN

POSICIÓN BÁSICA

El jugador debe estar siempre dispuesto a la acción rápida y decidida, tanto en ataque como en defensa:

- **PIES:** Separados más o menos la anchura de los hombros y paralelos (proporciona equilibrio).
- **PIERNAS:** Flexionadas
- **TRONCO:** Erguido, no inclinado hacia delante (equilibrio)
- **BRAZOS y MANOS:** Por encima de la cadera (listas para la acción), palmas paralelas al tronco (favorece la recepción) o palmas perpendiculares al tronco si defendemos al hombre con balón.
- **CABEZA:** Posición natural.
- **VISIÓN:** Trabajaremos la visión periférica (se puede y debe entrenar), para saber donde están rivales, compañeros y balón en todo momento.

MOVIMIENTOS DE LOS PIES

Los movimientos más habituales son: arrancadas, paradas, pivotes, cambios de dirección o de ritmo y fintas.

3.2. EL JUEGO CON BALÓN

RECEPCIÓN



Antes de hablar de la recepción, haremos una pequeña precisión: toda recepción es **preciso realizarla con las dos manos**.

Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay "**ir a buscarlo**".

PROTECCIÓN DEL BALÓN

Hay que tener en cuenta dos conceptos fundamentales, que servirán también para cuando hablemos del bote de protección:

- **Primero.** Balón alejado del peligro.
- **Segundo.** Intentar poner algo más que distancia entre el defensor y el balón. Sirve casi todo: codos, antebrazos, espalda...

PIVOTES

Las reglas del pie de pivote exigen que no se mueva el citado pie hasta haber salido el balón de nuestras manos, sea para pasar, tirar o botar.

EL PASE

1. Debe ser rápido y preciso, sin mirar con demasiada claridad, para evitar alertar a la defensa.
2. El último toque debe ser con los dedos.
3. A veces se usarán fintas y/o pivotes.
4. Buscar buenos ángulos de pase.



CLASES DE PASE

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias:

- **CON DOS MANOS:** de pecho, picado, de entrega, sobre la cabeza.

EL BOTE

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Aspectos técnicos del bote

a) Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.

b) Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría muchísimo nuestras capacidades.

Tipos de bote



- BOTE DE PROGRESIÓN. Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.
- BOTE DE PROTECCIÓN. Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.
- BOTE DE VELOCIDAD. 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.

EL TIRO

Tipos de tiro

- TIRO LIBRE

El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado. Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión. El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón.

Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total. El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre si mismo de delante hacia atrás.

- ENTRADA A CANASTA

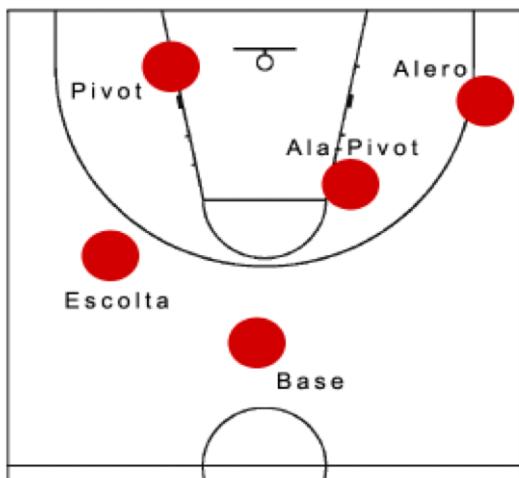
Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase. En principio, debemos tirar siempre con la mano del lado por el que entramos a canasta. Tras la recepción o agarre del balón damos dos pasos de aproximación, dando un salto en el último de estos para dejar el balón lo más próximo posible al aro.

4. ASPECTOS TÁCTICOS

POSICIONES DE UN EQUIPO DE BALONCESTO

Podemos encontrar las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- Base: en el juego de ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo.
- Escolta: Jugador normalmente rápido y ágil, con mucha movilidad por el campo, debe aportar puntos al equipo con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta.
- Alero: Es generalmente una altura intermedia. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y asimismo saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario.
- Ala-Pívot: tiene un más físico que el alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos.
- Pívot: Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente; debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro.



5. SABER MÁS

- GIMENEZ FUENTES,.F.J. (2004) *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Editorial Wanceulen. Sevilla
- ENGLAND BASKETBALL (2004) *BALONCESTO. Conocer el deporte*. Ed. Tutor. Madrid.
- www.acb.com
- www.feb.es