

# BALONCESTO

## 1. ¿QUÉ ES EL BALONCESTO?

Es un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos, de 5 jugadores cada uno (en pista), que intentan conseguir más puntos que el contrario encestando una pelota en un aro colocado a 3,05 metros del suelo.

## 2. UN POCO DE HISTORIA

Al contrario que sucede con otros deportes, el origen del baloncesto está perfectamente claro. Este deporte fue inventado por el canadiense James Naismith, profesor de Educación Física en la Universidad de Springfield (Massachusetts). A este profesor le fue encargado inventar un deporte que se pudiese practicar dentro del gimnasio, como forma de poder practicar alguna actividad física en los fríos inviernos de la zona.



Basándose en un juego al que él mismo jugaba en su infancia, colgó dos cestos de melocotones en los extremos del gimnasio en los que se debía encestar una pelota para puntuar. Poco a poco el deporte se fue extendiendo y evolucionando hasta convertirse en un deporte reglado tal y como lo conocemos en nuestros días. En el año 1898 se creó la primera liga y en 1904 durante las Olimpiadas de San Louis (Estados Unidos) se disputaron algunos partidos de exhibición. En 1936, en los JJOO de Berlín, pasó a convertirse en deporte olímpico. En España, el padre Millán lo trajo desde Cuba hacia el año 1922 y lo impuso a sus alumnos de las Escuelas Pías de San Antón (Barcelona). Instaló dos canastas en el patio y consiguió introducirlo a costa de no dejar a sus alumnos jugar al fútbol

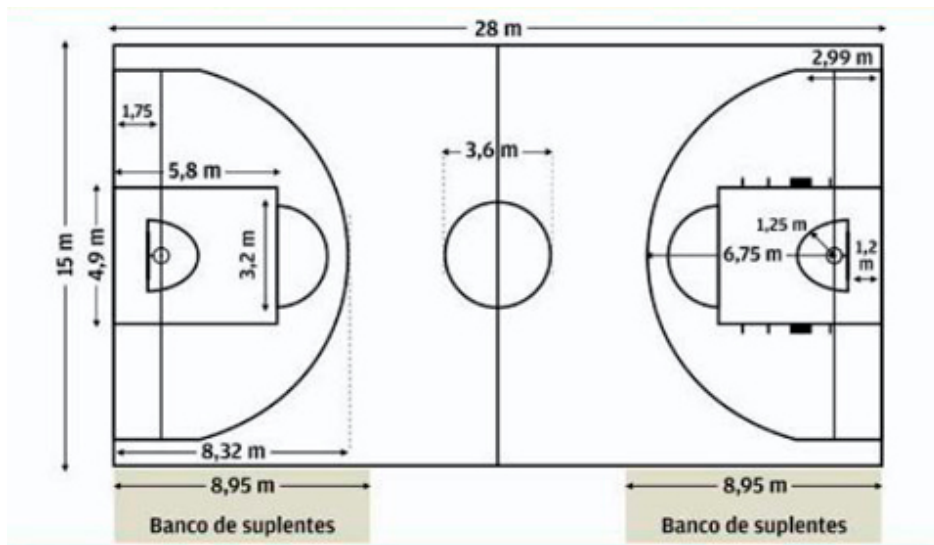
## 3. REGLAMENTO.

**Duración del partido:** se juegan 4 tiempos de 10 minutos, si se empata, se jugará una prórroga de 5 minutos. El tiempo es a 'reloj parado', que quiere decir que cada vez que el balón sale fuera o el árbitro pita, el reloj se detiene hasta que se inicia el juego de nuevo.

**Equipos:** 2 equipos enfrentados de 12 jugadores cada uno, de los cuales juegan sólo 5 de ellos. Se pueden hacer todos los cambios que se desee durante las interrupciones del partido.

**Canastas:** valen 2 puntos, excepto las realizadas más allá de la línea de 6,75m. que valen 3 puntos. Los tiros libres ejecutados tras una sanción, valen 1 punto.

## Terreno de juego:



### • Reglas básicas (infracciones):

- o Pasos: Levantar el pie de pivote antes de iniciar el bote.  
Apoyar el pie de pivote antes de lanzar o pasar el balón.  
Realizar más de tres pasos con el balón en las manos.
- o Dobles: Botar el balón con las dos manos varias veces consecutivas.  
Botar el balón, cogerlo con ambas manos, y volver a botarlo.
- o 5 segundos: cuando un jugador que tiene el balón cogido, es presionado por el adversario, y no es capaz de pasar o botar el balón durante 5 segundos.
- o Campo atrás: cuando un jugador recibe el balón, o bien el balón, entra dentro de la zona de defensa, habiendo estado previamente en la zona de ataque. Un equipo tiene 8 segundos para pasar al campo del rival.
- o Zona: permanecer dentro del pasillo de tiros libres durante más de 3 segundos.
- o Tiempo de posesión: tiempo máximo que tiene un equipo para lanzar (24 seg.).
- o Falta personal: cuando un jugador desequilibra en su acción a un adversario. Se sanciona con saque de banda, a la 5 falta del equipo se lanza 2 tiros libres.
- o Falta personal antideportiva: se hace de forma intencionada o con riesgo de lesión (2 tiros libres y posesión).
- o Falta técnica: protesta o agresión fuera de las acciones del juego.

## 4. TÉCNICA.

Es la ejecución de movimientos o gestos realizados de manera eficiente.

Acciones técnicas en baloncesto:

### 4.1: DE ATAQUE:

#### 4.1.1. POSICIÓN DE ATAQUE (TRIPLE AMENAZA):

El jugador se encuentra con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas, con el tronco inclinado hacia delante, y apoyando el peso del cuerpo en la parte delantera de ambos pies.

Esta postura le permite tener mayor equilibrio y rapidez de desplazamientos.

**AGARRE DEL BALÓN:** El balón se ha de sujetar con la fuerza suficiente para sentirlo seguro en las manos, manteniéndolo a una altura entre la cintura y el pecho, y un poco despegado del cuerpo. La fuerza ha de concentrarse en los dedos y las muñecas han de estar relajadas para así poder botar, pasar o tirar con facilidad y precisión.



#### 4.1.2. BOTE:

Acción donde se lanza el balón contra el suelo para poder desplazarse por todo el campo.

Se realiza lanzando el balón contra el suelo, con una mano, quedando extendida en la dirección del bote, y preparada para recibir el balón. El contacto tiene lugar con las yemas de los dedos, si mirarlo de forma directa.

Tipos de bote:

- **de protección:** para evitar que nos roben el balón.

Se realiza un bote bajo (por debajo de la cintura), con la mano mas alejada al adversario, mientras con la otra nos protegemos de la acción de robo.

- **De avance:** para desplazarnos con rapidez por el campo. Se realiza un bote alto (por encima de la cintura) y hacia delante, con la mano más hábil.



Bote de Progresión



Bote de Protección

#### 4.1.3 PASES:

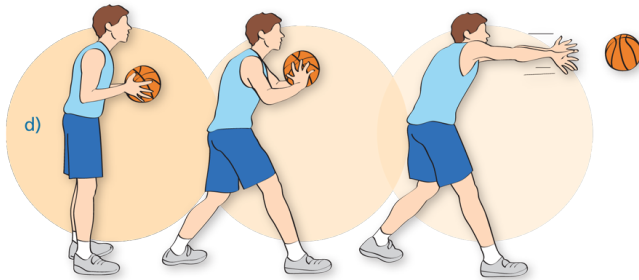
Acción de desplazamiento del balón por el aire mediante el cual los jugadores de un mismo equipo lo intercambian para llevarlo a otro lugar del campo.

Se realiza adelantando un pie y extendiendo los brazos en la dirección del pase;

pero se coge el balón de diferentes formas.

Tipos de pases:

- **Desde el pecho:** se coge el balón con ambas manos y se levanta hasta la altura del pecho, sin pegarlo en exceso al cuerpo, y posteriormente se extienden los brazos realizando a la vez un golpe de muñecas y dedos en la dirección del pase.



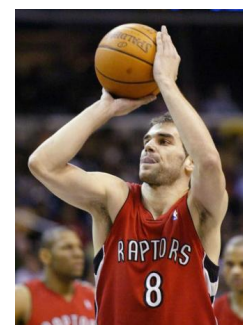
- **De béisbol:** se coge el balón con una mano por encima de la cabeza y cerca de la oreja, de lado al lugar del lanzamiento; se gira el tronco y se extiende la mano en la dirección del pase.
- **Por encima de la cabeza:** se coge el balón con ambas manos por encima de la cabeza, se lleva hacia atrás y posteriormente hacia delante.
- **Picado:** se coge el balón con ambas manos y se dirige hacia el lugar deseado, haciendo que rebote contra el suelo en el tercio más próximo entre el pasador y el receptor.

#### 4.1.4: TIRO O LANZAMIENTO:

Acción de lanzar el balón con la intención de encestarlo en la canasta

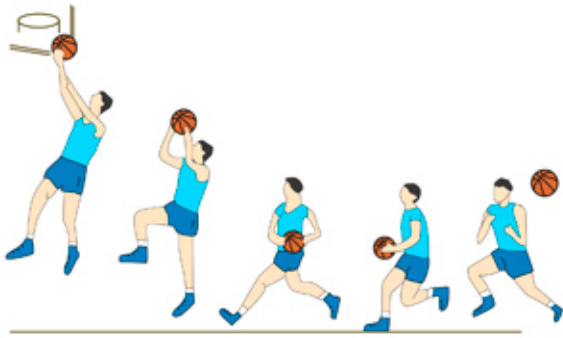
TIPOS:

- **Tiro libre:** se coge el balón con ambas manos y se eleva por encima de la frente, un poco lateral (a la altura de la sien), a la vez que se flexionan ambas piernas, con los pies orientados hacia la canasta; se realiza una extensión de piernas y del brazo que lanza, realizando un golpe relajado muñeca que queda orientada en la dirección del aro. Al final del lanzamiento, el brazo se queda bien estirado y con la muñeca flexionada.



- **Lanzamiento en suspensión:** igual que el tiro libre, pero realizando una parada previa, para detenerse y saltar hacia arriba. Cuando nos encontramos en la máxima altura, realizamos la extensión del brazo que lanza.
- **Lanzamiento en carrera (ENTRADA A CANASTA):** recibimos el balón cerca del aro, o avanzamos a canasta botando el balón, realizamos uno o dos apoyos (primero apoyando la pierna más alejada de la canasta –la exterior– y después

saltando con la pierna más cercana –la interior-) , para impulsarnos hacia arriba y adelante, y poder lanzar lo más cerca posible del aro.



Modalidades:

- o Bandeja: con el brazo extendido, y sosteniendo el balón por debajo.
- o Tiro: empleando la técnica de lanzamiento del tiro libre.
- o Semigancho: sacando un lanzamiento lateral.

- **Gancho:** se pivota sobre una pierna, y apoyándose en ella, se salta hacia arriba y se sube el balón con las dos manos por encima de la cabeza, para lanzar lateralmente al aro.

- **Mate:** se coge el balón y se introduce dentro del aro, soltándolo cuando éste se encuentra encima del aro (sin agarrarse del aro)

#### 4.1.5. PARADA:

Acción para detenerse después de recibir el balón, o de dejar de botar.

- un tiempo: cogemos la pelota y nos detenemos con los dos pies a la vez.
- dos tiempos: cogemos la pelota y nos detenemos en dos tiempos diferenciados.

#### 4.1.6. PIVOTE:

Acción de giro del jugador con balón, alrededor del pie de pivote, sin levantarlo del suelo.

#### 4.1.7. FINTA:

Movimientos mediante los cuales se intenta engañar al jugador contrario para obtener una ventaja sobre él. Mediante las fintas, conseguiremos desmarcarnos, pasar el balón o lanzar a portería. Consiste en realizar un movimiento para provocar una reacción o desequilibrio en el defensor (engaño) y luego aprovechar dicho desequilibrio para realizar la acción deseada. Diferenciamos:

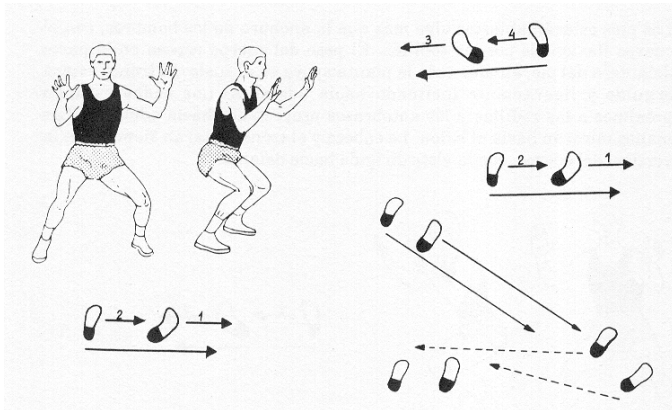
- Fintas de salida: desde la posición de triple amenaza salimos en:
  - o Salida lateral (con finta previa).
  - o Salida diagonal (con finta previa).
  - o Reverso (con finta previa).
- Fintas de recepción (cuando atacamos y no tenemos el balón):
  - o Finta simple: cambio de dirección y ritmo.

- Puerta atrás: como la finta simple pero acabando en dirección a la canasta.
- Auto-bloqueo.

## 4.2. DE DEFENSA:

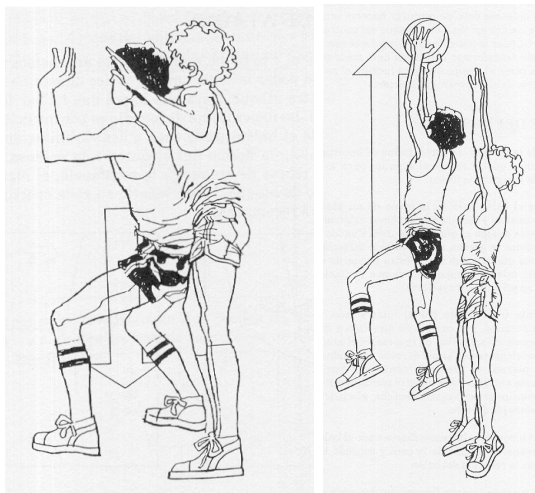
### 4.2.1.POSICIÓN Y DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

Igual que la posición básica de ataque, pero con las piernas ligeramente más separadas y flexionadas, para permitir desplazamientos más rápidos y así lograr anticiparse al atacante. Dichos desplazamientos se deben realizar adelantando el pie más cercano al lugar hacia donde nos desplazamos, sin separar en exceso las piernas, para posteriormente recuperar el pie de apoyo (desplazamientos laterales).



### 4.2.2:REBOTE:

Tiene dos fases, una de bloqueo de la acción del jugador de ataque que va al rebote, interponiéndose entre él y el aro, de forma que nos situemos por delante de él a la hora de coger un posible rebote del balón; posteriormente, debemos de saltar en dirección al balón, cuando éste salga despedido del aro, realizando un salto hacia arriba y protegiéndolo del resto de adversarios.



## 5. TÁCTICA

Es la organización y distribución de los jugadores en el terreno de juego.

En el juego se diferencian dos fases, con distintos objetivos o fines:

- Ataque: encestar en la canasta del equipo que defiende.
- Defensa: evitar el enceste del equipo que ataca.

**Bloqueo:** acción para interrumpir la dirección de desplazamiento del adversario de otro compañero.

o Directo: cuando se realiza sobre el adversario que defiende al jugador con balón.

o Indirecto: cuando se realiza sobre un adversario que defiende a un jugador sin balón.

**Desmarque:** se trata de hacer movimientos para quedar libre de los movimientos de tu defensor. Puedes conseguirlo mediante una **finta** (acción de engaño que simula un desmarque hacia un lugar, para lograr que el adversario se desplace hacia otro lugar, dejando libre el lugar deseado). Normalmente suele llevar implícito un cambio brusco de dirección.

En defensa, los jugadores actúan de diferente forma, según el adversario al que se enfrenta:

- Defensa al jugador con balón: debe situarse entre el balón y la canasta, evitando un lanzamiento en buenas condiciones (con oposición, y alejado del aro), así como ser superado por éste.
- Defensa al jugador sin balón: debe situarse en el vértice del triángulo defensivo formado por él, el jugador defendido y el balón. Evitando que su adversario reciba el balón en buenas condiciones (con oposición y alejado del aro).

Los tipos de sistemas defensivos son:

- Individual: cada jugador defiende al mismo jugador del equipo rival.
- Por zonas: cada jugador defiende al jugador que se encuentra dentro de la zona que se le asigna, distribuyéndose con distintos esquemas de defensa que se numeran desde las posiciones más alejadas al aro, hasta las más cercanas de éste.
- Mixta: algún jugador/es defiende individualmente, y otros por zonas.

## POSICIONES DE LOS JUGADORES DE BALONCESTO

Los jugadores desempeñan diferentes funciones, según la cual ocuparán diferentes posiciones en el campo:

**1.Base:** jugador hábil y de baja estatura, buen dominio de balón y buen pasador. En ataque se encarga de llevar la pelota hasta el campo rival y dirigir el juego de su equipo. En defensa intenta entorpecer la función de organizador del base rival y se encarga de recuperar los rebotes largos

**2.Escolta:** jugador con las características de un base y un alero, y ayuda a ambos a realizar sus funciones. Buen tirador desde el perímetro.

**3.Aleros:** jugador con buena técnica individual, que sabe lanzar desde fuera y penetrar cerca de la canasta. Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad.

**4.Ala-pívot:** jugador con las características de un alero y un pívot, que puede jugar tanto de espaldas como de cara al aro. Puede anotar tanto desde bajo del aro como desde 4 ó 5 metros y ayuda a realizar sus funciones. Está muy presente en la zona. Papel defensivo muy importante, también su capacidad reboteadora y para bloquear.

**5.Pívot:** jugador muy alto y corpulento, encargado de recoger los rebotes y lanzar cerca de la canasta. Debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro.

Normalmente son los encargados de sacar después de cada canasta recibida.

### POSICIÓN DE LOS JUGADORES

- Base
- Escolta
- Alero
- Ala-Pívot
- Pívot



Estos jugadores se distribuyen en el campo, organizados con distintos esquemas de ataque que se numeran desde las posiciones más cercanas al aro, hasta las más alejadas de éste.