

BALONCESTO		Educación Física 1º y 2º ESO
<ol style="list-style-type: none"> 1. HISTORIA. 2. TÉCNICA. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. ACCIONES DE ATAQUE. <ol style="list-style-type: none"> 2.1.1. Posición. 2.1.2. Agarre del balón. 2.1.3. Bote. 2.1.4. Pases. 2.1.5. Tilo o lanzamiento. 2.1.6. Parada. 2.1.7. Pivote. 2.2. ACCIONES DE DEFENSA. <ol style="list-style-type: none"> 2.2.1. Posición y desplazamientos. 2.2.2. Rebote. 3. REGLAMENTO. 		

1. HISTORIA.

El baloncesto fue inventado en 1891 por **Jones Naismith**, clérigo de nacionalidad canadiense, que era profesor de Educación Física en una escuela de Springfield (EE.UU.). Se le ocurrió colocar dos cestas de melocotones colgadas en las paredes de los extremos del pabellón, para así poder realizar deporte evitando las bajas temperaturas del invierno en esa zona del país.

2. ¿CÓMO SE JUEGA?

- El baloncesto tiene como **objetivo** conseguir más puntos que el equipo contrario, introduciendo el balón en la canasta.
- El **campo** es un rectángulo dividido en dos partes por la línea de centro y en cada extremo hay dos canastas delimitadas por áreas (zona de tres segundos, pasillo de tiros libres y línea de 6,75m.).
- El **partido dura** 40 minutos divididos en 4 periodos de 10 minutos.
- Cada equipo lo forman 12 **jugadores** de los que solamente juegan 5, aunque se pueden hacer todos los cambios que se desee durante las interrupciones del partido.
- Cada canasta vale 2 **puntos**, y 3 **puntos** cuando el lanzamiento se realiza detrás de la línea de 6,75. Los lanzamientos de **tiros libres** valen 1 punto.

3. TÉCNICA

Las **acciones técnicas** se agrupan en:

3.1. ACCIONES DE ATAQUE

3.1.1. POSICIÓN DE ATAQUE.

El jugador se encuentra con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas, con el inclinada 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.

3.1.2. 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.

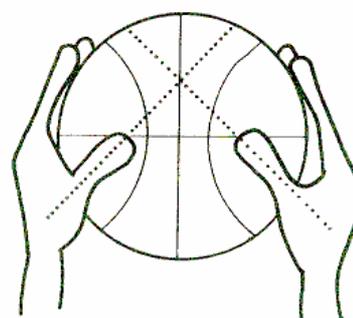


Gráfico 3. El agarre correcto del balón.

3.1.3. 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.

3.1.4. PASES:

Acción de desplazamiento del balón por el aire para llevarlo a otro lugar del campo.

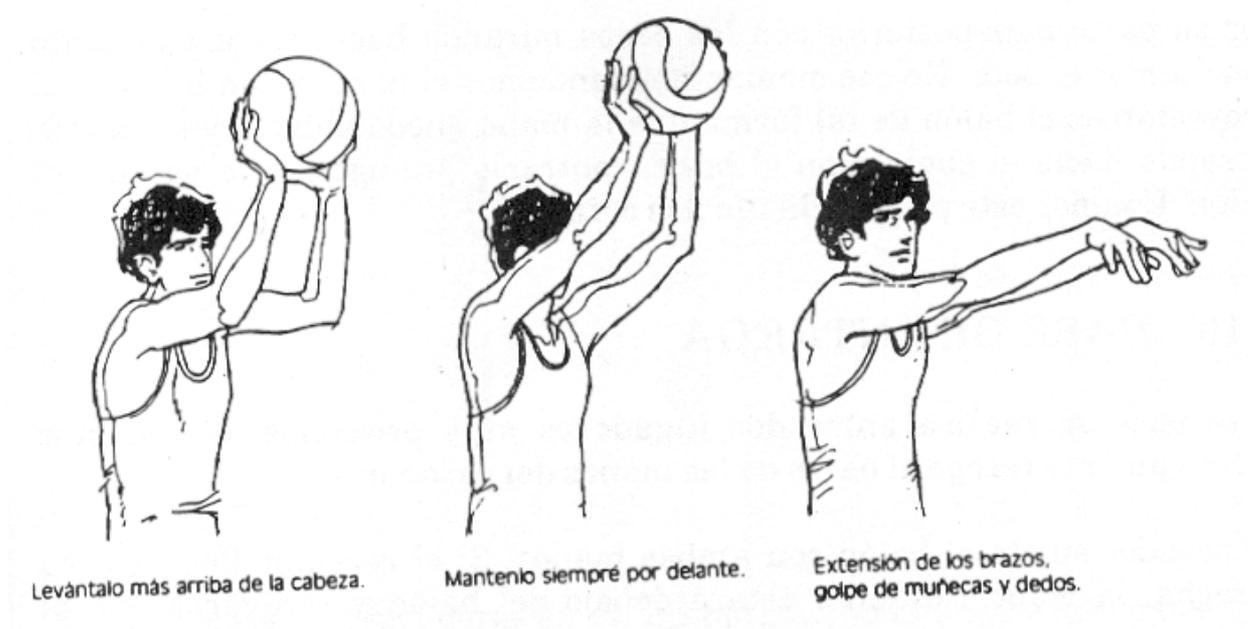
Se realiza: adelantando un pie y extendiendo los brazos en la dirección del pase; pero se coge el balón de diferentes formas.

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 golpeo 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.

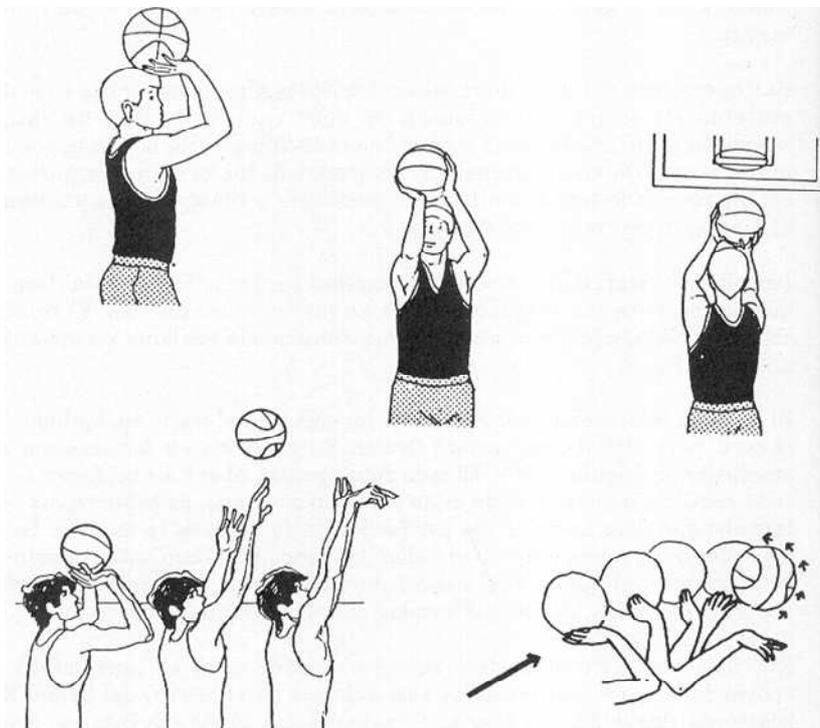


- **Con bote, o picado:** se coge el balón con ambas manos y se dirige hacia el lugar deseado, haciendo que rebote contra el suelo en el tercio más próximo entre el pasador y el receptor.

3.1.5. TIRO O LANZAMIENTO:

Acción de lanzar el balón con la intención de encestarlo en la canasta. Existen varios tipos:

- **Tiro libre:** se coge el balón con ambas manos y se eleva por encima de la frente, 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 de muñeca que queda orientada en la dirección del aro.



- **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:** recibimos el balón cerca del aro, y realizamos uno o dos apoyos, para impulsarnos hacia arriba y adelante, y poder lanzar lo más cerca posible del aro.
Modalidades:
 - Bandeja: con el brazo extendido, y sosteniendo el balón por debajo.
 - Tiro: empleando la técnica de lanzamiento del tiro libre.
 - 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)

3.1.6. 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.

3.1.7. PIVOTE:

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

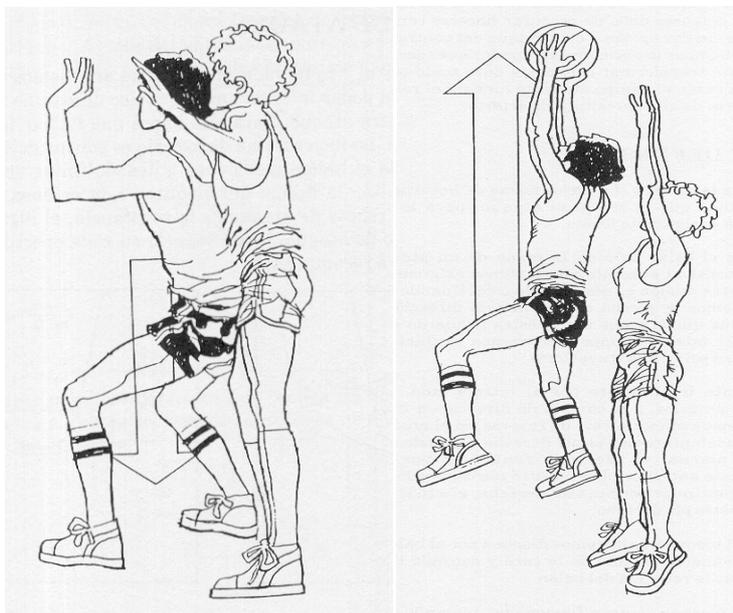
3.2. ACCIONES DE DEFENSA

3.2.1. 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).

3.2.2. 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.



4. REGLAS QUE DEBEMOS RESPETAR.

- **Faltas personales:** no se puede sujetar, empujar o impedirle el avance de un adversario. Cuando esto ocurre durante el juego se saca de banda, excepto cuando se está lanzando o es la 5 falta del todo el equipo, que se lanzan (1, 2 ó 3) tiros libres. La falta personal se puede realizar en ataque o en defensa. Cuando un jugador comete 5 faltas durante el partido queda expulsado y tiene que ser sustituido por un compañero.
- **Campo atrás:** no puede retornar el balón al campo propio después de haber atravesado la línea de centro; se sanciona con saque desde el centro.
- **Dobles:** botar el balón, cogerlo y volverlo a botar.
- **Pasos:** dar más de dos pasos con el balón en las manos, sin botarlo.
- **3 segundos:** ocupar el pasillo de tiros libres del equipo contrario durante más de 3 segundos.
- **5 segundos:** mantener el balón en las manos sin jugarlo durante 5 segundos.
- **10 segundos:** no puede pasar más de 10 segundos para que el balón atraviese la línea de centro.
- **24 segundos:** tiempo que tiene un equipo en posesión del balón para lanzar a canasta.

