

EDUCACIÓN FÍSICA

BALONCESTO

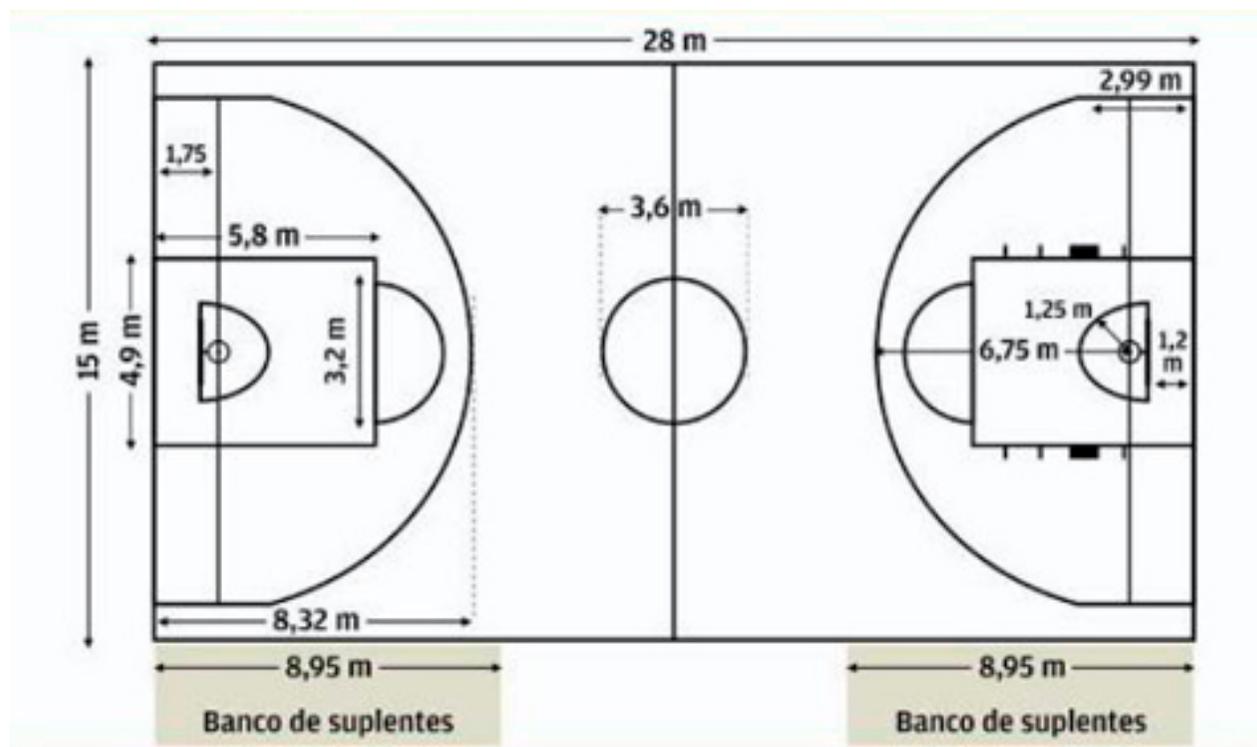


ANA MARTÍN

BALONCESTO fue inventado en 1891 por un profesor de Educación Física en Massachusetts (EEUU): JAMES A. NAISMITH, que era profesor de Educación Física. Lo ideó para poder realizar deporte dentro de un recinto cerrado, evitando así las bajas temperaturas del invierno. En 1932 se creó la FIBA o Federación Internacional de Baloncesto, y fue deporte olímpico por primera vez en las Olimpiadas de Berlín en 1936. Actualmente existen dos modalidades de baloncesto, la que se juega en Estados Unidos (NBA) y la que se juega, tanto en España, la asociación de clubes de baloncesto (ACB) como en el resto del mundo (FIBA).

¿TE ACUERDAS DE CÓMO SE JUEGA?

	NBA	ACB
Tiempo de juego	4 tiempos de 12 minutos	4 tiempos de 10 minutos
Línea de lanzamiento triples	7 metros de la canasta	6,75 metros de la canasta
Nº de faltas personales antes de tener que sustituir obligatoriamente al jugador	6 faltas personales	5 faltas personales



¿CÚANTOS JUEGAN?

12 JUGADORES COMO MÁXIMO POR EQUIPO

SOLO JUEGAN 5 TITULARES Y 7 SUPLENTE

2 ÁRBITROS APLICAN LAS REGLAS DEL JUEGO; JUECES DE MESA CRONOMETRAN ANOTAN EN EL ACTA DEL ENCUENTRO

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL JUEGO?

ENCESTAR EL BALÓN EN LA CANASTA DEL EQUIPO CONTRARIO

1 punto: en los tiros libres
2 puntos: canasta normal
3 puntos: canasta desde fuera de la línea de 6.75 m

- Gana el equipo que más puntos consigue.
- El juego comienza mediante un salto entre dos desde el círculo del centro.
- Después de un enceste, se realiza un saque por la línea de fondo.
- Si se pisa las líneas de fondo y laterales teniendo el balón se pitará fuera v pérdida de la posesión de balón.

VIOLACIONES, FALTAS Y SANCIONES

VIOLACIONES

- NO HAY CONTACTO FÍSICO
- NO SE ANOTA EN EL ACTA
- SANCIÓN: PÉRDIDA DE BALÓN

FALTAS

- HAY CONTACTO FÍSICO O COMPORTAMIENTO ANTIDEPORATIVO
- SE REGISTRAN EN EL ACTA (Cuando un jugador comete 5 faltas personales no puede continuar jugando)
- SANCIÓN: TIROS LIBRES

VIOLACIONES	Campo atrás: el balón no podrá volver al campo propio hasta que haya sido tocado por un jugador defensor.	Dobles: si sujetas el balón con las dos manos después de botarlo tendrás que lanzar a canasta o pasar a un compañero.	Tres segundos en la zona: en ataque no podrás permanecer mas de tres segundos en la zona del equipo defensor.
	Retener el balón: más de cinco segundos entre las manos.	Regla de los 8 segundos: es obligatorio que el equipo que ataca pase el balón al otro campo antes de que pasen ocho segundos.	Pasos: un jugador sólo puede dar dos pasos con el balón en las manos salvo que, cuando lo coja, esté con los dos pies apoyados en el suelo. En este caso, sólo podrás dar un paso.
	Regla de los 24 segundos: cuando un equipo recupera la posesión del balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de que se cumplan 24 segundos.	Enviar el balón fuera de los límites del campo de juego.	
FALTAS PERSONALES	Se sancionan cuando hay un contacto físico entre dos jugadores de equipos diferentes y uno de ellos es responsable de que éste se haya producido.		
FALTAS ANTIDEPORATIVAS	Son aquellas en las que el jugador comete una falta personal contraria al fair play o juego limpio, es decir, con intención de cortar el juego, de cometer falta de manera intencionada...		
FALTAS TÉCNICAS	Se producen cuando un jugador tiene una actuación incorrecta en su relación con los árbitros, los adversarios o sus propios compañeros.		

GESTOS TÉCNICOS-ATAQUE

POSICIÓN DE ATAQUE



Gráfico 2. La posición básica en ataque.

AGARRE DEL BALÓN

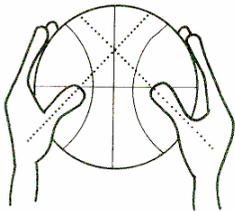


Gráfico 3. El agarre correcto del balón.

PARADAS

EN DOS TIEMPOS

EN UN TIEMPO

LANZAMIENTO A CANASTA

TIRO LIBRE

LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN

LANZAMIENTO EN CARRERA

GANCHO

MATE

REGATES

CAMBIO DIRECCIÓN

CON REVERSO

CAMBIO VELOCIDAD

BOTE ENTRE PIERNAS

PIVOTAR

BOTE

DE PROTECCIÓN

DE VELOCIDAD

DRIBLING O FINTAS DE BOTE

PASE Y RECEPCIÓN

PASES

DE PECHO CON DOS MANOS

CON UNA MANO

POR ENCIMA DE LA CABEZA

DE BÉISBOL

CON BOTE O PICADO

POR LA ESPALDA

DE ENTREGA

RECEPCIÓN

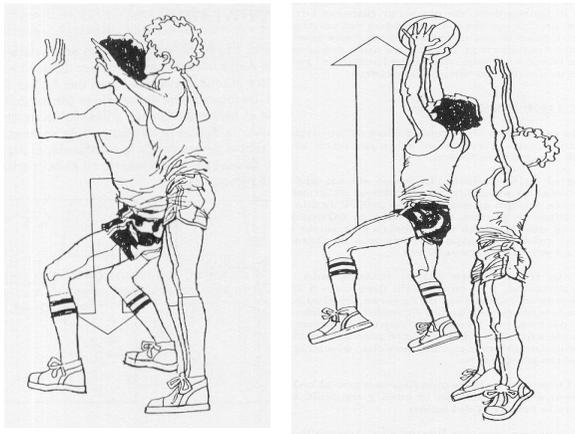
GESTOS TÉCNICOS-DEFENSA

POSESIÓN DEFENSIVA

Posición defensiva
media – alta – mixta



EL REBOTE



DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS



TÁCTICA

Objetivos de la fase de ataque Objetivos de la fase de defensa

Conservar el balón.

Progresar hacia la canasta adversaria.

Lanzar a canasta y encestar.

Dificultar el avance del otro equipo hacia nuestra canasta.

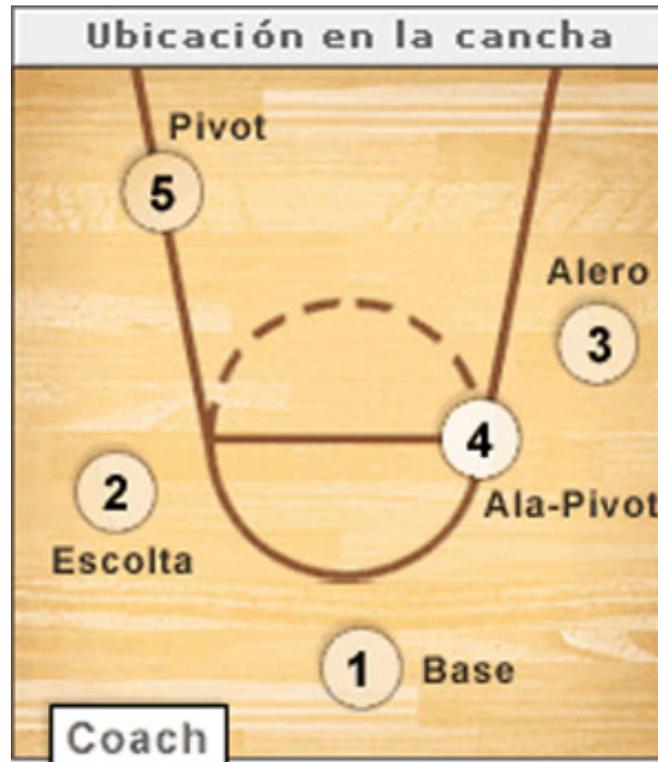
Dificultar su lanzamiento a canasta.

Recuperar la posesión del balón.

EN BALONCESTO CADA JUGADOR TIENE UNAS CARACTERÍSTICAS DIFERENTES Y UNAS FUNCIONES DETERMINADAS:

PIVOT: Es el más alto, especiales en coger rebotes y hacer jugadas cerca de la canasta.

ESCOLTA: Ayuda al base y es un buen tirador a canasta.



ALERO: Es un buen tirador en largas distancias

ALA-PIVOT: Es el segundo más alto para capturar rebotes y colabora con el alero en el contraataque y en los lanzamientos a canasta

BASE: es el que organiza al equipo y el que lleva el balón desde nuestro campo hacia la canasta adversaria.

SISTEMAS DE JUEGO

CUANDO MI EQUIPO NO TIENE EL BALÓN (SISTEMA DE DEFENSA)

DEFENSA INDIVIDUAL: cada jugador defiende al mismo jugador.

DEFENSA ZONAL: cada jugador defiende al jugador que se encuentra dentro de la zona que se le asigna.

DEFENSA MIXTA: algún jugador/es defiende individualmente, y otros por zonas.

CUANDO MI EQUIPO TIENE EL BALÓN (SISTEMA DE ATAQUE)

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

DESMARQUE O CORTE: acción de desplazamiento de un jugador para buscar un lugar donde recibir sin la oposición de algún adversario.

FINTA DE DESMARQUE O CORTE: acción de engaño que simula un desmarque hacia un lugar, para lograr que el adversario se desplace hacia otro lugar, dejando libre el lugar



LA SELECCIÓN ESPAÑOLA
CAMPEONA DEL MUNDO 2019

¡ENHORABUENA!