**¿QUÉ OCU UUURRE DURANTE UN PARTIDO?**

**U. D. 4. Baloncesto**

El baloncesto es un deporte colectivo o de equipo

en el que un equipo se enfrenta a otro a través de un balón y con un objetivo

común: intentar marcar el mayor número de puntos posibles.

Si observamos un partido de baloncesto, vemos que en cada momento del

juego hay un equipo que está *ATACANDO* mientras el otro *DEFIENDE*. Cada

equipo tiene una misión diferente dependiendo de la situación en la que se

encuentre, lo cual nos lleva a ver los principios básicos tanto de ataque como

de defensa, que se resumen en el siguiente cuadro:

**EQUIPO ATACANTE EQUIPO DEFENSOR**

1. Conservar la pelota. ¡Que no nos la

quite el contrario!

1. Recuperar el balón.

2. Avanzar hacia la canasta del otro

equipo.

2. Si no conseguimos recuperar el

balón rápido, nos replegamos hacia

nuestra canasta para molestar el

avance del contrario.

3. Conseguir un tiro a canasta desde

una posición fácil.

3. Dificultar el tiro del contrario.

Para poder jugar un partido se necesita dominar una serie de habilidades

propias de este deporte, y que hemos trabajado en clase a través de diferentes

ejercicios. Al conjunto de esas habilidades se le llama **TÉCNICA**.

A continuación vamos a resumir las acciones básicas que debes aprender para

ayudar a tu equipo tanto en el ataque como en la defensa.

**HABILIDADES TÉCNICAS DEL ATAQUE**

**1. *La posición básica***

Siempre que participes en un partido debes estar preparado para intervenir.

Para ello es necesario que tu cuerpo adopte una posición que te permita

reaccionar rápido. Debes estar flexionado, con las piernas dobladas por las

rodillas y con el peso del cuerpo repartido entre ambos pies. Esta postura

aporta equilibrio y rapidez en los desplazamientos, es activa.

**2. *Las paradas***

En el baloncesto se dice que un jugador con balón puede parar su

desplazamiento de dos formas:

*Figura A*

*Figura B*

• *Parada en un tiempo*: los dos pies contactan con el suelo al mismo tiempo.

Han de quedar paralelos y separados a la anchura de los hombros con las

piernas ligeramente flexionadas por las rodillas (figura A).

• *Parada en dos tiempos*: los pies contactan con el suelo alternativamente

(primero uno y después el otro). Se produce una flexión de rodillas destinada a

favorecer la acción posterior. El segundo paso deja un pie adelantado respecto

al otro sin que exista una distancia excesiva (figura B).

**¿Cuál es la importancia de las paradas?** Su correcta realización nos

permitirá encadenar nuestro próximo movimiento de forma eficaz, sobre todo si

vamos a realizar un PIVOTE, acción que explicaremos a continuación.

**3. *El pivote***

Es una técnica que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en

movimiento. Al pie fijo lo llamaremos pie de *pivote*, denominando al otro pie que

puede desplazarse en todas direcciones y sentidos pie *libre*. La acción de

pivotar se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo la flexión de las

piernas y la separación de los pies.

Ahora es el momento de relacionar las *paradas* con los *pivotes*:

Al finalizar el bote con una parada, el jugador puede pivotar.

*ATENCIÓN*: si la parada fue ejecutada en un tiempo puede elegir el pie de

pivote, pero si se realizó en dos tiempos se pivotará obligatoriamente sobre el

primer apoyo.

3

**4. *El bote***

Es un medio para realizar otras acciones. Esto quiere decir que no debemos

botar por botar, sino que nuestra acción debe obedecer a una de las siguientes

utilidades:

• Avanzar de un lado a otro de la pista.

• Acercarnos al aro contrario cuando ya estamos en campo de ataque.

• Facilitar la ejecución de un pase o buscar una posición de tiro.

Aspectos esenciales del bote: (BOTE NORMAL O BÁSICO)

Mantener el cuerpo flexionado por las rodillas.

Colocar el tronco erguido sin mirar el balón, manteniendo la vista en la

situación de juego.

Lanzar y recibir la pelota mediante una acción de la muñeca.

Contactar con el balón mediante las yemas de los dedos.

En ocasiones el bote tiene alguna característica especial en función de la

situación. Por ello hacemos referencia además del bote básico al BOTE DE

AVANCE Y BOTE DE PROTECCIÓN.

***Bote de avance:***

- No hay un contrario próximo que nos incomode.

- El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia adelante.

- El balón se controla por delante del cuerpo con una trayectoria diagonal hacia

el suelo.

- El avance es rápido y el jugador puede dar varios pasos entre bote y bote.

***Bote de protección:***

- Tratamos de proteger el balón de un defensor próximo.

- Estamos más flexionados que en el bote básico.

- Colocamos el balón alejado del defensor mediante un bote bajo

y rápido.

- El brazo contrario al que bota (brazo de protección) se coloca

delante del defensor.

***Bote de avance bote de protección***

Si el jugador con balón no consigue superar al contrario por rapidez, puede

utilizar como recurso los CAMBIOS DE MANO. Es importante

saber cuándo realizarlos, y aprovechar una debilidad del

defensor para realizar el cambio de mano y dirección adecuado.

Estos son algunos ejemplos de cambios de mano:

• Cambio de mano por delante.

• Por la espalda.

• Bajo las piernas.

**5. *El pase***

El pase nos permite avanzar hacia la canasta contraria más rápido que el bote.

Puede realizarse de diversas formas, pero siempre procurando que sea lo más

preciso posible.

El pase es un elemento de relación entre dos compañeros, el pasador y el

receptor. ¿Qué debe hacer cada uno de ellos para que el pase sea correcto?

- *PASADOR*: debe observar la situación del juego y elegir el momento y la

forma adecuada para pasar.

- *RECEPTOR:* colabora ofreciendo las mejores condiciones de recepción

posibles, pidiendo la pelota con sus manos en una posición alejada del

defensor.

Existen diferentes clases de pases en baloncesto, y aunque cada uno de ellos

tiene unas características concretas, aquí simplemente vamos a aportar una

serie de detalles comunes a todos ellos:

- En general la trayectoria debe ser recta, aunque hay excepciones.

- Ha de ser preciso.

- Ha de ser fuerte, pero no violento.

- Se debe pivotar antes de dar el pase si fuera necesario.

- Se debe buscar un buen ángulo de pase, es decir, que no exista defensor

entre pasador y receptor.

- En la mayoría de los pases la acción técnica correcta se produce por una

extensión de brazo (-os) con golpe final de muñeca (-as).

**6**. **El tiro o lanzamiento a canasta**

Las diferentes acciones del juego tienen como objetivo obtener una buena

situación de lanzamiento. Por ello el jugador debe poseer una técnica de tiro

que le permita tener un mínimo de opciones de éxito. Se puede hablar de

diferentes tipos de lanzamientos como el tiro libre, en suspensión... pero

describiremos aquellos puntos principales comunes a todos ellos

Una vez que el jugador ha desarrollado la técnica oportuna, debe tener en

cuenta la importancia de la SELECCIÓN del lanzamiento. Para ello deberé

tener en cuenta los siguientes aspectos:

• No realizar el tiro si no cuento con la precisión y potencia adecuadas para mi

posición. Ya tendré tiempo de mejorar y lanzar desde situaciones alejadas que

impliquen dificultad.

• Tener en cuenta la situación de los defensores que pueden actuar sobre mi

lanzamiento, así como la de mis compañeros, alguno de los cuales puede estar

en mejor disposición de lanzar que yo.

***Aspectos básicos del lanzamiento:***

- Pies separados a la anchura de los hombros mirando hacia el aro.

- Flexión de rodillas para favorecer la posterior extensión.

- Balón situado por encima de los ojos y adelantado al

plano de la cara.

- Brazo de lanzamiento: se coloca flexionado por el codo

(más o menos 90 grados entre brazo y antebrazo), de

forma que el pie, la rodilla y el codo del costado del

brazo que lanza queden en un mismo plano mirando

hacia el aro.

- El balón reposa sobre los dedos que se encuentran

abiertos abarcándolo, con la mano mirando hacia arriba por la flexión de la

muñeca.

- Brazo no lanzador: apoya las manos con los dedos semiabiertos en el lateral

del balón.

- En esta posición se debe poder ver el aro por la “ventana” que se forma

entre los brazos y por debajo del balón.

- ***Ejecución del tiro***: desde la colocación obtenida

mediante todos los detalles anteriores, se produce una

extensión de piernas y brazos seguida de la acción de

la muñeca y los dedos (extensión continuada de todo

el cuerpo sin brusquedad). Esta acción coordinada

termina con un golpe final de muñeca, quedando el

brazo de lanzamiento estirado hacia el aro.

**7. La entrada a canasta**

Es la ejecución de un lanzamiento en carrera, en el cual el reglamento nos

permite realizar dos pasos después de botar o haber recibido un pase.

Debido a las posiciones en que se produce es uno de los lanzamientos con

mayor porcentaje de aciertos.

Se suele utilizar en situaciones de contraataque ventajosas para el atacante, y

en aquellas situaciones en que el jugador con balón intenta romper la defensa

contraria aproximándose a la canasta.

***Aspectos básicos:***

- Como norma general tirar siempre con la mano del lado por

el que entramos a canasta.

- Realizar el primer paso con el pie del costado por el que

entramos a canasta.

- Coger el balón en el momento de dar el primer paso.

- Los dos pasos han de tener estas características:

• Paso 1: es largo, se realiza en longitud.

• Paso 2: es corto, se realiza en altura, buscando

verticalidad y equilibrio.

En cuanto a la sujeción y posterior lanzamiento del balón tendremos en cuenta

estos detalles:

- *SUJECIÓN:* el balón se ha de sujetar fuertemente cogido por ambas manos.

- *LANZAMIENTO:* Subiremos el balón con ambos brazos. Extenderemos el

brazo de lanzamiento con la mano bajo el balón y los dedos mirando hacia el

aro. Son los dedos los que impulsan la pelota finalmente hacia arriba

suavemente.

**HABILIDADES TÉCNICAS DE LA DEFENSA**

**1. Posición básica defensiva**

Sigue las normas básicas de la ya comentada en ataque. No se puede jugar

erguido, hay que hacerlo flexionado. Separaremos los pies a la anchura de los

hombros para tener una buena base de equilibrio y mantendremos el centro de

gravedad bajo para ser rápidos en los desplazamientos.

**2. Los desplazamientos defensivos**

Siempre manteniendo la flexión de piernas, se inicia el desplazamiento

*moviendo primero el pie de la dirección hacia donde quiero ir* y después el otro.

Procuraremos mantener la separación entre los pies, que no se deben tocar,

juntar o cruzar, ya que esto nos llevaría a perder el equilibrio adecuado para

seguir al atacante.

A la hora de marcar a un contrario con balón, tendremos en cuenta los

siguientes detalles básicos:

- Si todavía no ha botado, nos colocaremos en posición básica defensiva, de

manera que entre el balón, nuestro cuerpo y la canasta se establezca una

línea.

- Si ha comenzado a botar, utilizaremos los desplazamientos laterales para

tratar de llevarle hacia un lado de la pista alejándole de la canasta.

- Si ha dejado de botar, nos acercaremos y usaremos los brazos para evitar

que pase o tire cómodamente.

**EL REGLAMENTO**

**1. Duración de un partido**

- El partido dura 40 minutos de tiempo real (es decir, sin contar los momentos

en los que el juego se detiene, en los cuales el cronómetro se para), divididos

en 4 periodos de 10 minutos.

- En caso de empate al finalizar el cuarto periodo, se disputarán tantas

prórrogas de 5 minutos como sean necesarias hasta que uno de los dos

equipos se adelante en el marcador. Cada equipo dispondrá de tiempos

muertos a lo largo del partido (tiempo muerto: es solicitado por el entrenador

para dar instrucciones a sus jugadores.)

**2. Objetivo del juego y anotaciones**

Cada equipo ha de procurar conseguir al menos un punto más que el contrario,

sumando mediante tiros de campo (2 puntos), lanzamientos triples (realizados

más allá de la línea de 6,25 metros, 3 puntos) o tiros libres (1 punto).

**3. Los jugadores**

Los equipos se componen de 5 jugadores titulares y 5 reservas, aunque en

ocasiones se permite tener hasta 7 suplentes en el banquillo.

Los jugadores podrán ser sustituidos sin limitación de número de cambios,

siempre y cuando el balón esté parado, como por ejemplo al señalizarse una

falta o salir el balón fuera de la pista.

**4. Como jugar la pelota**

El jugador debe jugar la pelota con las manos.

El jugador puede desplazarse con el balón mediante el bote.

Al comenzar a desplazarme con el balón, debo botarlo antes de mover los

pies.

Al finalizar el bote con una parada, el jugador puede pivotar. ATENCIÓN: si

la parada fue ejecutada en un tiempo puede elegir el pie de pivote, pero si se

realizó en dos tiempos se pivotará obligatoriamente sobre el primer apoyo.

El jugador puede culminar su desplazamiento en bote con una entrada a

canasta, un tiro o un pase realizando un máximo de dos pasos consecutivos.

Si infringe esta norma está cometiendo la violación denominada PASOS.

Un jugador que viene en carrera y recibe la pelota también puede dar dos

pasos para entrar, tirar o pasar.

Si un jugador coge la pelota después de botar, no puede reiniciar el bote,

pues estaría incurriendo en la violación denominada DOBLES.

Cuando un jugador con balón sobrepasa el centro de la pista situándose en

zona de ataque, el balón no podrá volver a la zona defensiva. Si lo hace se

comete la violación denominada CAMPO ATRÁS.

**5. Reglas temporales**

3 SEGUNDOS: un jugador no podrá permanecer más de 3 segundos en la

“zona” del equipo adversario.

5 SEGUNDOS: si un jugador con balón se encuentra estrechamente

marcado y no lo pasa, lanza o bota en un espacio de 5 segundos, la pelota

pasa al equipo contrario.

8 SEGUNDOS: el equipo que realiza un saque de fondo o de lateral en su

propio campo ha de pasar a campo contrario en menos de 8 segundos o

perderá la posesión.

24 SEGUNDOS: es el tiempo máximo disponible para lanzar a canasta. Si

transcurrido ese tiempo no se ha tirado, se pierde la posesión.

**6. Los árbitros y las penalizaciones**

Los árbitros son 3. Se dividen el terreno de juego y van intercambiando sus

posiciones. Controlan que el juego se desarrolle según el reglamento y dan

validez a las canastas que se consiguen.

Las faltas se producen cuando un jugador impide de forma no reglamentaria

que el contrario bote, pase, tire o se desplace por la pista. Estas situaciones se

penalizan con UNA FALTA PERSONAL. La sanción que conlleva esta falta es

la siguiente:

Se lanzarán dos tiros libres si el jugador que recibe la falta está tirando a

canasta. Si no es así, se realizará un saque de banda, a menos que el equipo

infractor haya sobrepasado entre todos sus componentes el número de 4 faltas

en un mismo periodo o cuarto, en cuyo caso también se lanzarán 2 tiros.

Existen además otros tipos de faltas menos frecuentes en el juego, pero que

pueden darse ocasionalmente:

Las ofensas contra el espíritu del juego que denotan conducta antideportiva

se califican como FALTAS TÉCNICAS (por ejemplo, un insulto) y si el

comportamiento es muy grave, como FALTAS DESCALIFICANTES (por

ejemplo, una agresión).

Cuando 2 adversarios cometen simultáneamente una falta el uno sobre el

otro, puede señalarse una FALTA DOBLE

Cuando un jugador acumula 5 faltas ya no puede participar en el juego

La falta DESCALIFICANTE no se acumula en el cómputo de faltas, supone

el abandono del partido directamente.

**7. El terreno de juego**

