

Basketball

HISTORIA

El objetivo de cada equipo es encestar un balón en la canasta del contrario y evitar que el otro equipo lo haga.

El origen del baloncesto se remonta a 1891 en Massachusetts (U.S.A.), gracias a James Naismith. Él quería encontrar un deporte para jugar a cubierto, a causa del mal tiempo del estado y puso una cesta de frutas en cada lado del gimnasio.

Los campeonatos más importantes son la N.B.A. (U.S.A.) y los Juegos Olímpicos.

EL CAMPO

El campo mide 28 metros de largo y 15 de ancho.

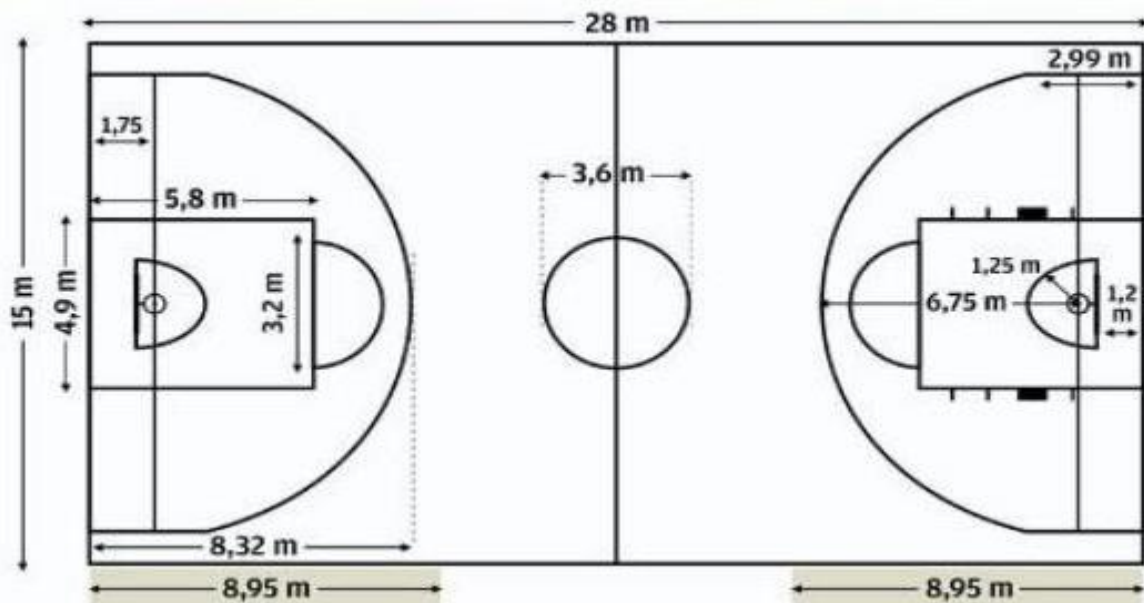
La altura del techo o la obstrucción más baja debe estar a un mínimo de 7 metros.

El campo está dividido en su mitad por una línea y un círculo de 3'60 metros de diámetro.

La línea de tiros libres está a 4'60 metros de la canasta.

Hay una zona en cada canasta y una línea de tres puntos a 6'75 de la canasta.

La canasta está a 3'05 metros del suelo

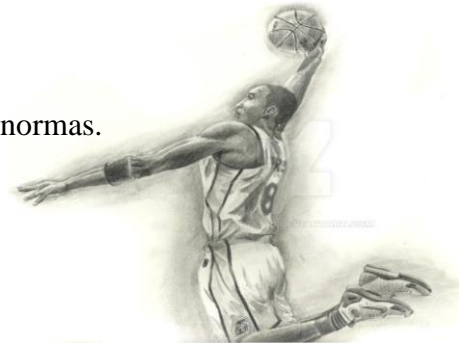


JUGADORES

Juegan cinco jugadores en cada equipo.

Hay otros siete jugadores en el banquillo.

El entrenador puede hacer todos los cambios que quiera, según las normas.



EL PARTIDO

El partido dura cuatro periodos de 10'.

El intermedio entre el segundo y tercer tiempo es de 10'.

El partido comienza con un salto entre dos en el círculo central.

Si el resultado es empate al final del cuarto periodo, hay un tiempo extra de 5' o tantos como sean necesarios para deshacer el empate.

El descanso entre el final del partido y la prórroga será de 2'.



ALGUNAS REGLAS

VIOLACIONES

Es una infracción de las reglas.

El equipo que comete una violación, pierde la posesión del balón.

El equipo contrario reanuda el juego con un saque de banda realizado en el punto más cercano al lugar donde se ha cometido la infracción.

* **24 segundos:**

Cuando un equipo gana la posesión del balón, tiene que hacer un lanzamiento a canasta antes de los 24".

Este tiempo se indica en el reloj de los 24".

* **Dobles:**

El jugador no puede botar el balón con las dos manos a la vez.

El jugador no puede botar el balón, cogerlo con las manos y volver a botarlo.

* **Pivotar:**

Un jugador tiene el balón en las manos, y hace un paso en cualquier dirección con el mismo pie, mientras que el otro, se mantiene en el sitio sin moverlo y en contacto con el suelo.

* **Pasos:**

El jugador que tiene el balón no puede dar más de dos pasos sin botarlo, lanzarlo o pasarlo.

* **Regla de los 3":**

Un jugador no puede estar dentro de la zona contraria más de 3" de forma consecutiva.

Las líneas que delimitan la zona forman parte de la misma.

* **Reglas de los 5":**

Un jugador no puede estar con el balón en las manos sin pasar, lanzar o botar más de 5".

* **Regla de los 8":**

Cuando un equipo toma control del balón en su propio campo, debe pasar al campo contrario en menos de 8".

* **Campo atrás:**

Un equipo con posesión del balón en campo contrario, no puede volver a su propio campo.

FALTAS PERSONALES

Es una infracción de las reglas en las que hay un contacto irregular con el oponente o una conducta antideportiva.

La falta personal se puede producir tanto si el balón está en juego como si está parado.

Un jugador no puede sujetar, bloquear, empujar o impedir el progreso de un contrario extendiendo cualquier parte del cuerpo de forma ilegal.

El jugador que ha cometido cinco faltas personales debe abandonar automáticamente el campo y es sustituido por otro.

FALTA DE EQUIPO

Es cuando un equipo ha cometido entre todos sus componentes, cinco faltas personales en un periodo.

Se castiga con dos tiros libres.

POSICIONES DE LOS JUGADORES

* BASE:

Este jugador suele ser el que mejor maneja el balón, con buen dribbling y pase. Inicia las jugadas de ataque.

Suelen ser los jugadores más bajos del equipo y tienen buena visión de juego.

* ESCOLTA:

Son buenos jugadores en el dribbling, en el pase y con visión de juego.

Suelen ser buenos tiradores, sobre todo, desde la línea de tres puntos.

* ALERO:

Tienen la suficiente altura y habilidad para jugar por dentro y por fuera.

Son buenos tiradores desde cualquier distancia.

* ALA-PIVOT:

Generalmente son jugadores muy altos y fuertes, pudiendo jugar cerca del aro.

Son buenos en el rebote y en lanzamientos cercanos a canasta.

* PIVOT:

Generalmente es el más alto del equipo y juega cerca de la canasta.

Deben ser capaces de llegar lo más alto posible para recoger los rebotes.

También son los encargados de hacer los bloqueos y encargados de hacer pasillos para que entren a la canasta los otros jugadores.

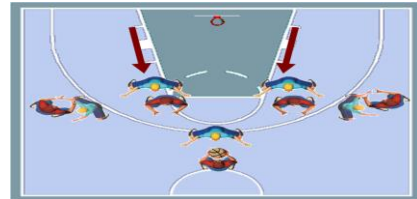


SISTEMAS DE JUEGO DEFENSIVOS

DEFENSA INDIVIDUAL

Sistema de juego en el que cada defensor se encarga de marcar a un atacante rival.

Requiere más concentración de los jugadores y mucha disciplina en los movimientos.



DEFENSA EN ZONA

Sistema de juego basado en la disposición ordenada de los jugadores en función de la posición de la pelota. Cada defensor se encarga de una zona del campo y marca al rival que entra en ese espacio. Las más habituales son:

* Zona 2:3

- Se sitúan dos jugadores avanzados y tres cerca de la canasta.
- El objetivo es provocar el lanzamiento exterior y asegurar el rebote defensivo.
- Se utiliza contra equipos que no tienen buenos tiradores y sí tienen buen juego interior.



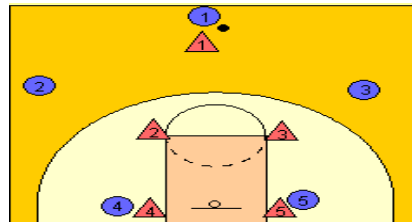
* Zona 2:1:2

- Se sitúan dos jugadores avanzados, uno en medio de la zona, y dos, cerca de la canasta.
- Permite fomentar el contraataque.



* Zona 1:2:2

- Se coloca un jugador muy avanzado, dos al límite de la zona y dos cerca de la canasta.
- Es un sistema de juego con más presión y agresividad.



DEFENSA MIXTA

Se trata de una combinación de la defensa individual y en zona.

Algunos jugadores defienden en zona y uno o dos, lo hacen individual.

Se usa cuando un jugador del equipo contrario destaca mucho

