


REGLAMENTO DE BALONCESTO	IES AI- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO
	



JUEGO . THE GAME.

El baloncesto lo juegan dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

Basketball is played by two teams of five players each. The aim of each team is to score in the opponents' basket and to prevent the other team from scoring.

Gana el partido el equipo que obtiene el mayor número de puntos al final del partido.

The team that has scored the greater number of points at the end of playing time shall be the winner.



DIMENSIONES Y MATERIAL. COURT AND EQUIPMENT

El campo mide 28 metros de largo por 15 de ancho, medido desde el interior de las líneas (las líneas no son parte del campo). Las dimensiones mínimas que pueden ser aprobadas por la federación son de 26 metros de largo por 14 de ancho.

La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, de 7 metros.

El terreno de juego debe distar al menos 2 metros de cualquier obstáculo.

La línea de tiro libre estará situada a 5`80 metros del borde interior de la línea de fondo. La línea de tres puntos estará situada a 6`75 metros del centro exacto de la canasta. El radio del círculo central será de 1`80 metros.

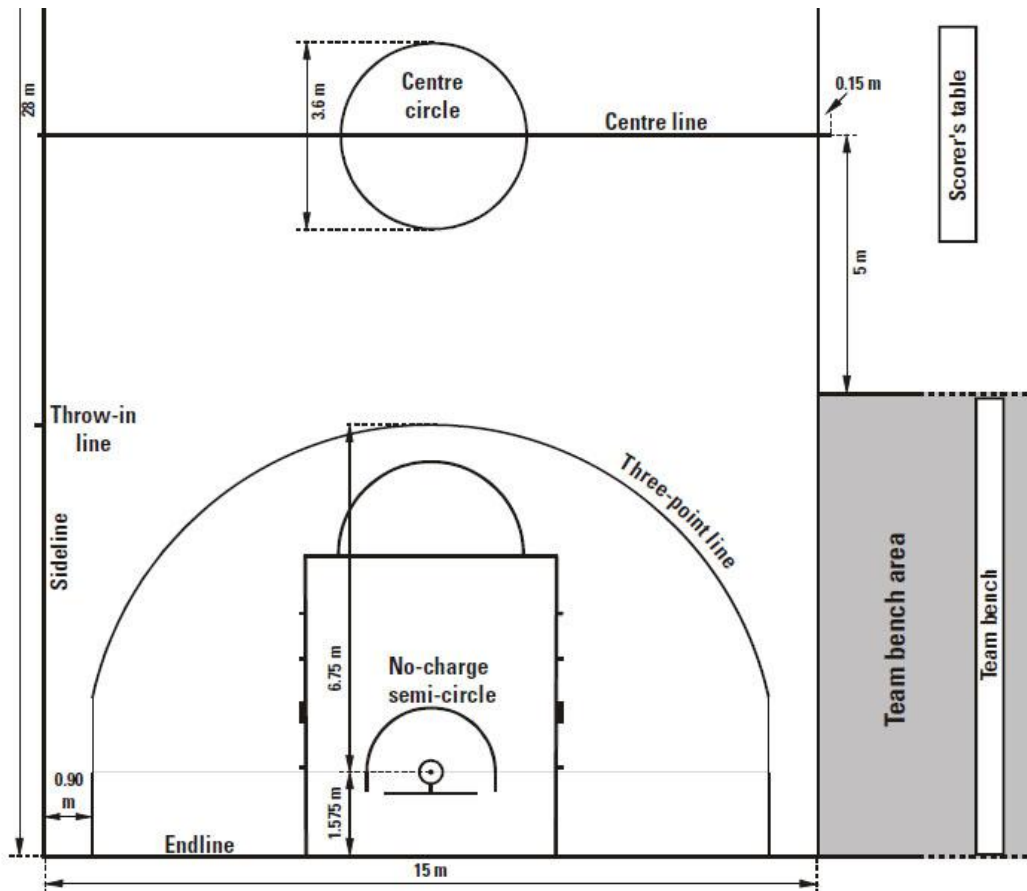
Las dimensiones de los tableros (backboards) serán de 1`80 metros en horizontal y de 1`05 metros en vertical. El tablero estará a 1`2 metros de la línea de fondo. Los aros (rings) tienen un diámetro interior de 45 centímetros y el borde superior de cada aro se situará horizontalmente a 3`05 metros del suelo y equidistante de los dos bordes verticales del tablero.

El balón no tendrá menos de 74`9 centímetros ni más de 78 centímetros de circunferencia y no pesará menos de 567 gramos ni más de 650 gramos.

1



Profesorado: Mario Martín Mesa y Hannelore Míguez Andrés




EQUIPO ARBITRAL Y MESA. OFFICIALS, TABLE OFFICIALS.

Habrá un árbitro principal (referee) y dos auxiliares (umpires).

Los oficiales de mesa serán: el anotador "scorer" (lleva el acta), el ayudante de anotador "assistant scorer" (lleva el marcador), el cronometrador (timer) y el operador de 24 segundos (twenty-four second clock operator).

Los  rbitros señalarán las faltas cometidas (to make decisions on infractions of the rules) mediante el sonido del silbato (blow the whistle), harán una señal para parar el tiempo, e indicaran a la mesa la falta cometida y el jugador que la ha cometido.



REGLAMENTO DE BALONCESTO Trimestre 2º	3º ESO	IES Al- Guadaira 
--	---------------	--

EQUIPOS. TEAMS

Un equipo se compone de 12 jugadores, de los cuales 5 estarán en el terreno de juego y podrán ser sustituidos un número indeterminado de veces hasta que cometan la quinta personal (a partir de ese momento no pueden volver a jugar durante ese partido).

Las sustituciones se realizarán cuando el balón queda muerto (the ball becomes dead) y el reloj está parado.

Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón.


TIEMPO DE JUEGO. PLAYING TIME.

El partido se compone de 4 periodos de 10 minutos. Habrá un intervalo de 2 minutos entre el 1º y el 2º y entre el 3º y el 4º. Entre el 2º y 3º el descanso (half time interval) será de 15 minutos.

Si al final el partido termina en empate (If the score is tied at the end of playing time), habrá un tiempo extra de 5 minutos (extra period), y así sucesivamente hasta que se rompa el empate.

El partido termina cuando suena la señal de final y toda acción posterior no es válida (si un lanzamiento es anterior pero el balón entra posterior al sonido, la canasta es válida).

REGLAMENTACIÓN DE JUEGO.PLAYING REGULATIONS.

 La posición del jugador queda determinada por el lugar en que toca el suelo, mientras se halla en el aire tras un salto, conserva la misma situación que el último lugar en que tocó el suelo.

 El balón se halla fuera del terreno de juego:

- Cuando toca a un jugador fuera del terreno de juego
- Cuando toca el suelo o cualquier objeto fuera del terreno.
- O cuando toca los soportes o la parte posterior del tablero.

REGLAMENTO DE BALONCESTO		IES Al- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO	

- Los puntos se consiguen metiendo el balón en la canasta por arriba.
Si el lanzamiento es de tiro libre (free throw) vale 1 punto, si es dentro de la zona de 6,75 vale 2 puntos (incluida la línea), y si es fuera de ésta vale 3 puntos.

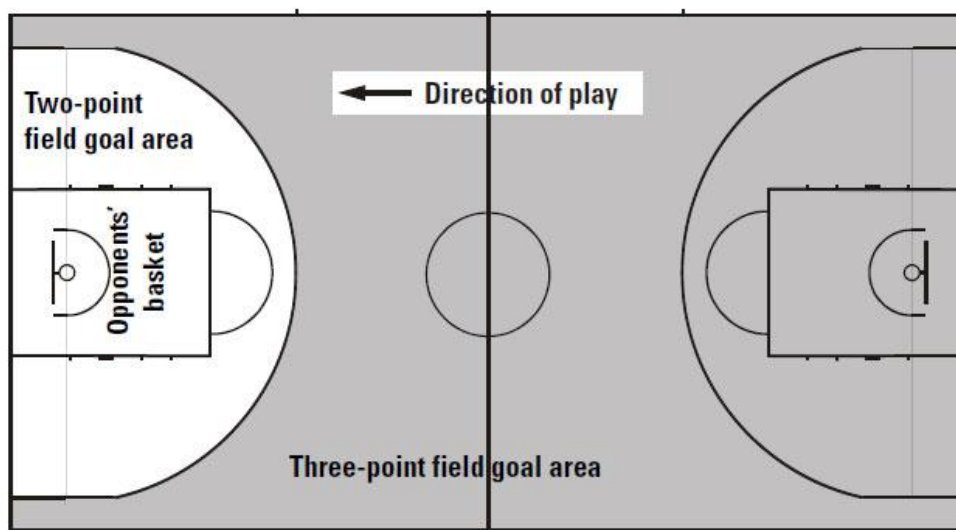


Diagram 3 Two-point/Three-point field goal area

Un tiro libre es una oportunidad concedida a un jugador para que consiga un punto sin oposición, desde una posición situada detrás de la línea de tiros libres y dentro del semicírculo. Podemos atrapar un posible rebote en el último de los lanzamientos concedidos.

- En los saques (throw-in), desde cualquier línea del campo, el jugador que lo realiza, no tocará el balón dentro del terreno de juego antes de que lo haya tocado otro jugador, ni pisará el terreno mientras lanza el balón, ni tardará más de 5 segundos en lanzar.

- El balón solamente se juega con las manos.
Correr con el balón, golpearlo con el pie, bloquearlo con cualquier parte de la pierna deliberadamente, o golpearlo con el puño constituye una violación.

Cuando recibimos el balón podemos avanzar con él botándolo con una sola mano al mismo tiempo (dribbling), pero cuando lo cogemos otra vez debemos pasarlo a otro compañero o tirar a canasta.



Con el balón en las manos podemos pivotar (pivot), que consiste en que el jugador que tiene el balón da uno o más pasos en cualquier dirección con el mismo pie mientras que el otro pie, denominado “pie de pivote” permanece en el mismo punto de contacto con el suelo.

A pivot is the legal movement in which a player who is holding a live ball on the playing court steps once or more than once in any direction with the same foot, while the other foot, called the pivot foot, is kept at its point of contact with the floor.

Después de haber establecido el pie de pivote, en un pase o lanzamiento a canasta se puede levantar el pie de pivote, pero no puede volver a tocar el suelo antes de que el balón salga de las manos del jugador.

Si comienza un regate, no puede levantar el pie de pivote antes de que el balón salga de la mano del jugador.

Después de detenerse sin que ningún pie sea el de pivote, en un pase o en un lanzamiento a canasta se puede levantar un pie o los dos, pero no pueden volver a tocar el suelo antes de que el balón salga de las manos del jugador y al comenzar un regate no se puede levantar ninguno de los dos pies antes de que el balón salga de las manos del jugador.

Si un jugador resbala, rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón será falta.

● Se considera “zona” (in the paint) cuando un jugador permanece en el área restringida de tiro libre de sus adversarios durante más de 3 segundos consecutivos mientras su equipo tenga el control del balón. Para que un jugador se sitúe fuera del área restringida debe poner ambos pies fuera del área.

A player shall not remain in the opponents' restricted area for more than three consecutive seconds while his team is in control of a live ball in the frontcourt. To establish himself outside the restricted area, the player must place both feet on the floor outside the restricted area

● Un jugador que sostenga un balón estará estrechamente marcado cuando un contrario está en una posición de defensa activa, a una distancia no superior a 1 metro. En estas circunstancias el jugador deberá pasar, lanzar o botar el balón en menos de 5 segundos.





- Cuando un equipo obtiene el control de un balón en su campo debe conseguir que el balón pase al campo contrario antes de 8 segundos y desde que obtuvo el balón tiene 24 segundos para hacer un lanzamiento a canasta y que éste al menos toque el aro.
- Se considera “campo atrás” (ball returned to the backcourt) cuando un jugador del equipo con control de balón es el último en tocar el balón en el campo contrario y un jugador de su equipo es el primero en tocar el balón en su propio campo en la misma jugada o si el jugador que tiene el control del balón pasa al campo contrario y luego vuelve a su campo.
- Llamamos “tapón” (blocked shot) a interceptar la trayectoria de un balón que es lanzado a canasta. Éste no será reglamentario (goaltending) cuando el balón está en su trayectoria descendente y completamente por encima del nivel del aro, o cuando el balón ya haya tocado el tablero y esté completamente por encima del aro. En estos casos se conceden al equipo atacante 2 ó 3 puntos según desde donde se efectuara el lanzamiento.
- Una falta personal (personal foul) es una falta de un jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté o no el balón en juego (por ejemplo en los movimientos previos a un saque).

Un jugador no puede agarrar, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, tampoco puede impedir el avance de un adversario extendiendo la mano, el brazo, codo, hombro, cadera, pierna, rodilla o pie.

A player shall not hold, block, push, charge, trip or impede the progress of an opponent by extending his hand, arm, elbow, shoulder, hip, leg, knee or foot.

Si la falta se comete contra un jugador que no está en acción de tiro (player in the act of shooting) se reanuda el juego mediante un saque, si está en acción de tiro, pueden ocurrir los siguientes casos:

- Si el lanzamiento se convierte, será válido y se concederá un tiro libre adicional.
- Si el lanzamiento es desde dentro de la zona de 6`75 y no se convierte, se conceden 2 tiros libres.





- Si el lanzamiento es desde fuera de la zona de 6'75 y no se convierte, se conceden 3 tiros libres.
- En el terreno de juego, cada jugador tiene derecho a ocupar una posición de la cancha que no esté ocupado todavía por un adversario, este principio protege el espacio que ocupa el jugador cuando está en contacto con el suelo y el espacio situado por encima de él. El jugador defensor no será penalizado por saltar verticalmente, o por tener sus manos y sus brazos extendidos por encima de él.

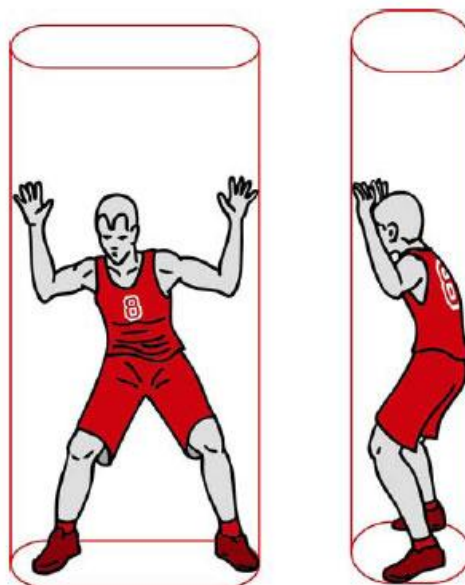


Diagram 5 Cylinder principle

- El jugador atacante, ya sea en el suelo o en el aire, no debe provocar ningún contacto con un jugador defensor que esté en una posición legal de defensa (falta de ataque, charging).
- El semicírculo sin carga ofensiva, está dibujado en la pista bajo la canasta con el propósito de designar un área en la que interpretar la carga ofensiva (falta en ataque).

En una penetración a canasta sobre el semicírculo, el contacto producido por el jugador atacante en el aire contra el jugador en defensa, no será falta de ataque a menos que utilice ilegalmente sus manos, brazos, piernas o torso.





The no-charge semi-circle areas are drawn on the playing court for the purpose of designating a specific area for the interpretation of charge/block situations under the basket.

On any penetration play situation into the no-charge semi-circle area a contact caused by an airborne offensive player with a defensive player inside the no-charge semi-circle shall not be called as an offensive foul, unless the offensive player is illegally using his hands, arms, legs or body.

- Se produce una pantalla o “bloqueo” (screening) cuando un jugador intenta retrasar o evitar que un adversario, que no tiene el balón, alcance el lugar que desea en el terreno de juego. Para que sea legal (legal guarding position), el jugador debe estar inmóvil y con los 2 pies en contacto con el suelo.

- Se considera falta antideportiva (Unsportsmanlike foul) a la falta cometida por un jugador que, a juicio del árbitro, no realiza un intento legítimo de jugar el balón (hace la falta intencionadamente). Se penalizará de la siguiente forma:
 - Se le anotará la falta al jugador
 - Se le concederán 2 tiros libres, seguido de posesión de balón en la línea central si no estaba en acción de tiro.
 - Si el jugador estaba en acción de tiro será válido si entra y tendrá 1 tiro libre y saque en la línea central. Si no entra el tiro, tendrá 2 ó 3 tiros libres según desde la zona que estuviese efectuando el tiro y saque desde la línea central.

- Cuando un jugador comete su quinta falta personal, debe abandonar el terreno de juego y no puede volver a intervenir en el partido.

- Un equipo se encuentra en situación de penalización de faltas de equipo (team fouls penalty), cuando se hayan cometido 4 faltas en un mismo periodo (when it has committed four team fouls in a period), cargadas a cualquier jugador de ese equipo. A partir de entonces y hasta el final de ese periodo todas las faltas personales siguientes se penalizarán con 2 tiros libres en lugar de la posesión de balón para un saque (excepto las faltas de ataque).



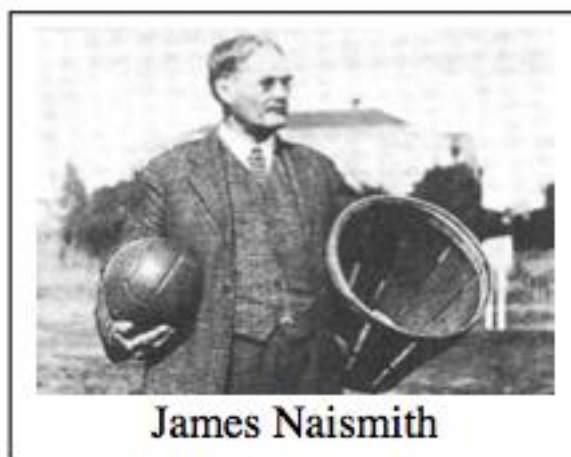


UN POCO DE HISTORIA. HISTORY

Sobre los orígenes ancestrales del baloncesto hay muchas teorías, y como precursores se citan muchos juegos o actividades que practicaban nuestros antepasados, llámense mayas, aztecas, persas, etc.

Un precedente más cercano lo encontramos en un juego popular practicado en los Países Bajos, el "juego del korf", que en idioma flamenco significa cesta. Este juego dio origen posterior al conocido actualmente como *Balonkorf*, juego mixto que, al parecer, ya conocía el profesor Naismith cuando inventó el Baloncesto.

Pero lo cierto es que el baloncesto como tal nació en el año 1.891 de la mano del canadiense James Naismith (1861-1939), profesor de Educación Física en la YMCA. Naismith buscaba un juego que sus alumnos pudieran practicar en el gimnasio, durante los duros inviernos de Massachusetts. Analizó los deportes que se practicaban entonces, en los que predominaba la fuerza, y pensó en algo que requiriese más destreza que fuerza. Pidió al encargado de su gimnasio unas cestas de melocotones y a falta de algo mejor, mandó colgarlos en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, que casualmente estaban a 3,05 metros del suelo (altura a la que siguen estando los aros actuales). El balón usado fue uno de fútbol. ¿Cómo llamarlo? Se pensó en "Naismith-ball", cosa a la que negó el mismo profesor. Se acabó denominando: BASKETBALL.



El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería de cuya barandilla colgaban las canastas pudiesen entorpecer la entrada del balón en la cesta, que posteriormente pasó a convertirse en un aro metálico y una red sin agujeros.






El juego gustó y caló pronto en los EEUU. La implantación de este nuevo deporte en Europa vino con la I Guerra Mundial, ya que los soldados americanos, en sus ratos libres lo practicaban asiduamente. El baloncesto masculino alcanzó la categoría olímpica en 1.936 y el femenino en 1.976.

A España el baloncesto llegó en 1.921. Fue introducido por el escolapio Eusebio Millán que había estado diez años de misionero en Cuba, donde conoció este deporte. El padre Millán llevó el nuevo deporte a las Escuelas Pías de San Antón, en Barcelona.

Actualmente España la Campeona del Mundo de este deporte y entre sus jugadores destaca el mejor jugador español de todos los tiempos: Pau Gasol. La mejor jugadora española es Amaya Valdemoro ganadora de tres anillos de la WNBA (NBA femenina).



REGLAMENTO DE BALONCESTO Trimestre 2º	3º ESO	IES Al- Guadaira 
--	---------------	--

PRINCIPIOS DEL JUEGO. PRINCIPLES OF THE GAME

A. FASE DE ATAQUE: Un equipo se encuentra en fase de ataque cuando tiene la pelota por el motivo que sea: está sacando de fondo o de banda, acaba de cortar un pase del contrario, ... En esta fase de ataque el equipo debe cumplir con los siguientes objetivos:

1. **Hacer canasta:** si tenemos el balón y muchas posibilidades de meter canasta, sería un error pasar la pelota a un compañero.
2. **Progresar** hacia la canasta contraria: si estamos en una posición en la que meter canasta es muy difícil, procuramos acercarnos hacia el campo del contrario.
3. **Conservar el balón:** Si estamos en una posición en la que hacer tanto es muy difícil (primer principio del ataque) y no podemos acercarnos a la canasta del equipo adversario, al menos intentamos mantener el balón para nuestro equipo.

B. FASE DE DEFENSA. Un equipo se encuentra en fase de defensa cuando ha perdido el balón por el motivo que sea: por un pase equivocado, por un tiro a canasta que se ha marchado fuera,... En esta fase de defensa el equipo debe cumplir con los siguientes objetivos:

1. **Impedir que nos hagan canasta** evitando lanzamientos fáciles: si los atacantes han llegado cerca de nuestra canasta, procuraremos que no puedan tirar de forma cómoda, interponiéndonos entre los atacantes y nuestra canasta.
2. Intentar **obstaculizar el avance** del contrario a nuestra canasta.
3. Si hemos cumplido con el primer objetivo de la defensa (evitar que nos hagan tanto) y con el segundo (dificultar el acercamiento de los atacantes a nuestra canasta), debemos intentar **recuperar el balón**, por ejemplo cortando un pase.



REGLAMENTO DE BALONCESTO	IES AI- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO
	


PRIMER PRINCIPIO DEL ATAQUE Y DE LA DEFENSA			
		ATAQUE	DEFENSA
PRINCIPIOS DEL JUEGO	CONSEGUIR CANASTA	EVITAR LA CANASTA	
	Si desde la posición donde estamos tenemos muchas posibilidades de meter canastay no hay otro compañero mejor colocado, debemos tirar a canasta.	Si no hemos podido frenar la progresión del contrario, al menos procuraremos dificultar su lanzamiento.	
¿QUÉ HARÁN LOS JUGADORES?	Si tengo el balón: - Protegerlo - Pasarlo a un compañero mejor colocado para lanzar. - Avanzar con él y lanzar a canasta.	Si no tengo el balón: Me desmarco para colocarme en una posición en la que puedan pasarme, y desde la cual pueda lanzar.	Me coloco frente a los contrarios para dificultar su lanzamiento.

SEGUNDO PRINCIPIO DEL ATAQUE Y DE LA DEFENSA			
		ATAQUE	DEFENSA
PRINCIPIOS DEL JUEGO	PROGRESAR HACIA LA CANASTA CONTRARIA	DIFICULTAR LA PROGRESIÓN DEL RIVAL	
	Si queremos puntuar tenemos que avanzar para acercarnos a posiciones desde las que sea fácil marcar.	Si ya hemos evitado que nos hagan canasta con facilidad, procuraremos que los rivales no avancen.	
¿QUÉ HARÁN LOS JUGADORES?	Si tengo el balón: -Protegerlo - Intentar pasarlo lo mejor posible a un compañero situado más cerca de la canasta contraria. - Avanzar con él.	Si no tengo el balón: Procuero colocarme en una posición en la que puedan pasarme, y que sea útil para que el equipo progrese, es decir, me desmarco.	- Intento evitar que los contrarios se pasen el balón tranquilamente, es decir, hago marcajes. - Me coloco frente a los contrarios para dificultar su progresión.

REGLAMENTO DE BALONCESTO		IES AI- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO	

TERCER PRINCIPIO DEL ATAQUE Y DE LA DEFENSA			
		ATAQUE	DEFENSA
PRINCIPIOS DEL JUEGO		CONSERVAR EL BALÓN: Si no podemos meter canasta desde donde estamos y no podemos avanzar hacia la portería contraria, al menos debemos conservar la pelota.	RECUPERAR BALÓN: Si hemos evitado que nos hagan canasta y el avance de los rivales, ahora debemos recuperar el balón
¿QUÉ HARÁN LOS JUGADORES?	Si tengo el balón: - Protegerlo. - Intentar pasarlo lo mejor posible a un compañero.	Si no tengo el balón: Procuro colocarme en una posición en la que puedan pasarme, es decir, me desmarco.	Intento evitar que los contrarios se pasen el balón tranquilamente, es decir, hago marcajes.

**¡RECUERDA!: Tanto en el ataque como en la defensa,
debes COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS.
Conseguir una canasta y evitar que marquen en la propia es una
TAREA DE EQUIPO**

REGLAMENTO DE BALONCESTO		IES AI- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO	

TÉCNICA

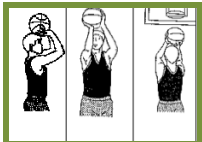
La técnica es el conjunto de habilidades motrices básicas y específicas, relacionadas con un deporte, que domina un jugador. Dicho de otra manera, aquellas acciones que el jugador ha de dominar para desenvolverse adecuadamente en el juego.

Los elementos técnicos pueden ser de ataque o de defensa:


ELEMENTOS TÉCNICOS EN ATAQUE		
POSICIÓN BÁSICA	Descripción	Consiste en adoptar una posición equilibrada cuando se tiene el balón. Para ello se separan los pies aproximadamente la anchura de los hombros, se flexionan las rodillas y se inclina el tronco hacia delante.
PASE	Descripción	Forma de relación entre jugadores por medio del balón. Permite desplazar de forma rápida el balón por el campo. Existen muchos tipos de pases en baloncesto, pero todos deben cumplir unas características comunes: <ul style="list-style-type: none"> • Deben ser rápidos, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán tensos • El último toque debe ser con los dedos. • Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa. • Ha de ser preciso y debe facilitar siempre las posibilidades del receptor. • Pasar preferentemente con los pies en el suelo. • Buscar buenos ángulos de pase.
	Aplicación táctica individual	Jugar colectivamente hasta alcanzar situaciones que permitan el lanzamiento.
	Observaciones	La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Procurar mantener un campo visual amplio para elegir el momento del pase.
BOTE	Descripción	Forma de trasladarse con el balón sin limitación del número de pasos. Nos colocaremos de la siguiente forma : <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: erguida, manteniendo el campo visual mirando el balón lo menos posible.





		<ul style="list-style-type: none"> • Brazo: responsable de la altura del bote mediante la flexión-extensión del codo. • Muñeca: responsable de la dirección del bote mediante su flexión-extensión.
	Aplicación táctica individual	Progresar y mantener la posesión de la pelota creando y ocupando espacios.
	Observaciones	El bote debe utilizarse principalmente para progresar en ausencia de un defensor. Evitar su uso si existen compañeros mejor situados.
LANZAMIENTO	Descripción	Un tiro realizado con una técnica correcta reunirá las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> • El tiro se tiene que realizar a partir de una posición de equilibrio. • La mejor posición sería una en la que nuestro cuerpo, piernas, caderas, tronco miraran al aro con semiflexión de piernas. • La impulsión será debida a las piernas en coordinación con el tren superior. • La mano dominante estará bajo el balón y la otra a su izquierda. • Ejecución correcta del tiro : extensión de piernas, extensión de codo, flexión de muñeca.
	Aplicación táctica individual	Cumplir el objetivo fundamental del juego, lograr la canasta.
	Observaciones	Se deberá tener en cuenta la situación y posibles acciones de los defensores
ENTRADA A CANASTA	Descripción	Lanzamiento desde debajo de la canasta, arrancando desde cierta distancia de la misma y lanzando muy cerca del aro. Debe realizarse siguiendo estas premisas básicas: <ul style="list-style-type: none"> • El balón se traslada sin botar y agarrado por las dos manos. • Si entramos por la derecha de la canasta la secuencia de pasos es la siguiente: Pie derecho + pie izquierdo + lanzamiento. • El lanzamiento se efectúa con el brazo más alejado a la canasta. En el caso de entrar por el lado derecho, se lanzaría con la mano derecha.
	Aplicación táctica	Asegurar la canasta mediante un lanzamiento muy próximo al aro.



REGLAMENTO DE BALONCESTO		IES AI- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO	

individual		
Observaciones		Hay que aprovechar el impulso de la carrera previa para saltar hacia la canasta.
ELEMENTOS TÉCNICOS EN DEFENSA		
MARCAJE	Descripción	<p>Forma de actuación del defensor para inutilizar las acciones del atacante que se encuentra próximo a él con o sin balón. Resaltaremos los siguientes aspectos :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: continuo control visual del oponente sin perder el máximo campovisual. • Brazos y manos : - oponente sin balón: brazo más próximo a la situación del balón cerrando la posible recepción. El otro brazo en contacto con el oponente. - oponente con balón: movimiento de brazos cerrando línea de pase. • Tronco y piernas: su situación depende del atacante a marcar y de la situación del balón.
	Aplicación táctica individual	Evitar que el atacante reciba el balón, así como su progresión para recibirlo o al recibirlo.
	Observaciones	No se debe centrar la atención exclusivamente en un oponente, pues no se debe olvidar la participación en las tareas colectivas defensivas.
REBOTE	Descripción	<p>Acción de coger el rechace de un lanzamiento. Para realizarlo correctamente es imprescindible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interponerse entre el atacante y el balón una vez efectuado un tiro con el fin de impedir su captura por el contrario y obtenerlo nosotros lo antes posible. • Estudiemos el tiempo de caída. Saltemos fuerte pero a tiempo. • Si conseguimos el balón, no lo perdamos, protejamos el balón, atrayéndolo hacia nuestro cuerpo. • Busquemos una buena salida a nuestro rebote. Es un trabajo de todos, no sólo del que tiene el balón
	Aplicación táctica individual	Recuperar la posesión del balón e impedir un nuevo lanzamiento del atacante.
	Observaciones	Intentar en el momento del salto ponerse



REGLAMENTO DE BALONCESTO		IES Al- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO	

debajo del balón, llegar lo más arriba posible, coger el balón y protegerlo.

Todo se resume en una frase muy sencilla:
 Existen buenas y malas maneras de hacer las cosas. Usted puede practicar el tiro ocho horas diarias, pero si la técnica es errónea, sólo se convertirá en un individuo que es bueno para tirar mal. (MICHAEL JORDAN)



SISTEMAS DE JUEGO

Un sistema de juego es la distribución organizada de jugadores para lograr el funcionamiento óptimo del equipo y conseguir con eficacia las acciones y principios del juego.

Cuando el equipo tiene el balón cada jugador ocupa una zona determinada del campo. Los diferentes sistemas de juego se denominan según el reparto de los jugadores en líneas respecto a la canasta: 2-3, 2-1-2, 2-2-1, 1-3-1, 1-2-2,...

En el sistema 2-3:

El jugador 1 es el base, organiza el juego y lleva el balón desde su campo hacia la canasta adversaria.

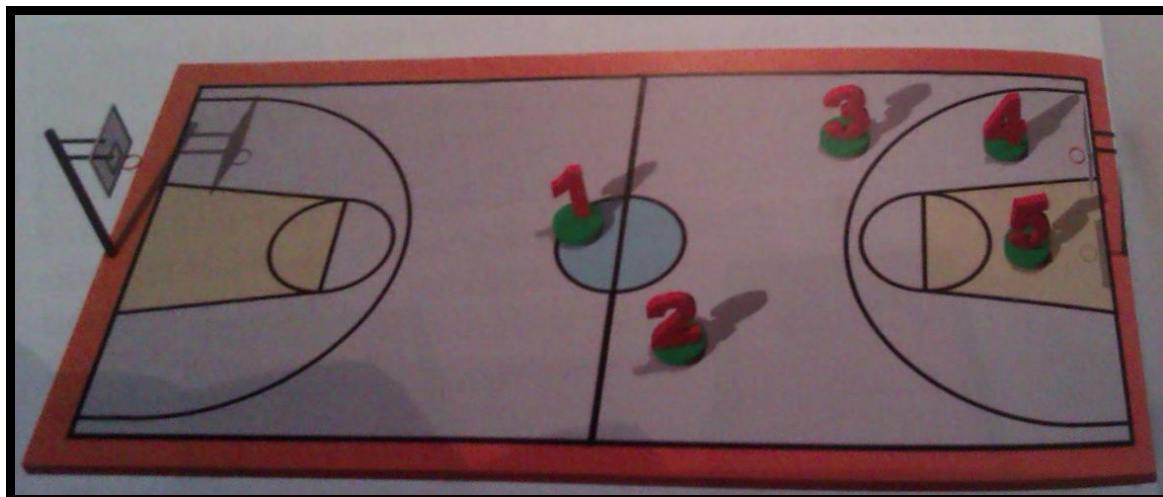
El jugador 2 es el escolta, ayuda al base y además es un buen lanzador a canasta.

El jugador 3 es el alero, jugador rápido para participar en el contraataque, además es un buen tirador y suele ser más alto que el escolta, por lo que puede capturar más rebotes.

El jugador 4 es el ala-pivot, jugador alto para capturar rebotes, pero a la vez colabora con el alero en los contraataques y lanzamientos a canasta.

El jugador 5 es el pívot, el jugador más alto del equipo, especialista en capturar rebotes y en hacer jugadas muy cerca de la canasta a pesar de tener muy cerca de los defensores.





Cuando el equipo no tiene balón, puede aplicar sistemas defensivos:

- Individual: cada jugador debe defender a un atacante determinado durante toda la jugada.
- En zona: cada jugador se encarga de defender al atacante que se encuentre en una zona determinada de nuestro campo.
- Mixta: el entrenador define qué jugadores defienden en zona mientras otros lo hacen individualmente.
- Presionante: es un marcaje individual realizado por todo el campo, no sólo cerca de nuestra canasta.

Otros conceptos importantes en el baloncesto para poder colaborar con tus compañeros en el juego de equipo:





Cortar la zona: en ataque debes moverte por la zona del equipo defensor para poder recibir el balón o para descolocar a los defensores.

Ayuda defensiva: debes acercarte a tu compañero que está defendiendo al atacante que lleva el balón, y ayudarlo a quitárselo o a obligarlo a que realice un mal pase o un lanzamiento.

Bloqueo: acción que se realiza en ataque. Consiste en colocarse en el camino de un defensor, sin desplazar los pies, para impedir que pueda seguir defendiendo.

Pantallas: son como los bloqueos pero en defensa. Tienen como objetivo dificultar que un atacante, que no tiene balón alcance la posición que desea.



3x3

Para simplificar el juego y permitir una mayor participación de todos los jugadores surgió el baloncesto callejero por excelencia: 3x3.

Sus reglas son:

- Se juega en una sola canasta.
- Los equipos estarán compuestos por cuatro jugadores, uno de los cuales empezará como suplente.
- Cada equipo debe nombrar un capitán que será el representante único.
- El juego será a 21 puntos con dos de ventaja y tendrá una duración máxima de 20 minutos. Al final del tiempo, ganará el encuentro el equipo que vaya por delante en el marcador.
- En caso de que el partido finalice en empate, los tres jugadores que en ese momento estén jugando por cada equipo, tendrán que lanzar un tiro libre cada uno, y ganará el encuentro el equipo que más enceste, si una vez hecho esto persiste el empate se procederá al sistema "muerte súbita" lanzando cada vez un jugador y no repitiendo el mismo.
- Cada canasta vale un punto, excepto aquellas conseguidas desde más allá de la línea de triple, que valdrán 2 puntos.
- La primera posesión del balón será sorteada.
- Después de cada cambio de posesión, rebote defensivo o balón recuperado, el balón deberá salir más allá de la línea de triple antes de poder anotar. Si anotasen sin salirse de la línea de tres, la canasta será sumada en el marcador del equipo contrario y la posesión sería para este mismo equipo.
- Después de cada canasta el balón cambia de posesión y se inicia el juego desde detrás de la línea de medio campo con un pase.



REGLAMENTO DE BALONCESTO		IES AI- Guadaira
Trimestre 2º	3º ESO	

- En premini y minibasket cuando el jugador atacante tenga el balón en posesión agarrado con las dos manos, cualquier contacto o intento de robo será penalizado con falta.
- Cuando el balón salga fuera, deberá ponerse en juego desde la banda.
- Las luchas suponen, siempre, la posesión del balón para el equipo que defendía.
- Las faltas se sacarán siempre de banda, a partir de la quinta falta de equipo, todas las faltas se sancionarán con un tiro libre y en caso de convertirlo, la posesión cambiará al equipo contrario; en caso de fallarlo, la posesión de balón continúa siendo para el equipo que ha lanzado el tiro libre. Los jugadores serán eliminados al cometer su quinta falta personal. El juego puede continuar hasta que uno de los equipos se quede con un solo jugador.
- Las faltas intencionadas no se permitirán y serán penalizadas con un tiro libre y la posesión del balón al equipo sobre el que recaiga la falta.
- Todas las faltas serán señaladas por los jugadores, que actúan como árbitros. El principio fundamental del 3x3 es el fair play.



BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El Baloncesto en Silla de Ruedas (BSR) es un deporte adaptado que nace del propio baloncesto a pie, cuando personas con discapacidad física se sintieron animadas a practicarlo.

Tiene la dificultad añadida de que los jugadores están sentados y, por tanto, a mayor distancia de la canasta.

Es el deporte adaptado más popular y las diferencias a nivel reglamentario con el baloncesto a pie son mínimas: ninguna parte de la silla que no sean las ruedas puede tocar la pista cuando el jugador tenga en sus manos el balón. Tampoco se pueden dar tres o más impulsos a la silla después de botar el balón con él sobre las piernas. Para avanzar con el balón, o se hace botando en toda la pista, o se bota, se pone sobre las piernas, se dan dos impulsos y se vuelve a botar, y así sucesivamente hasta lanzar canasta o se pasa a otro compañero. Salvo en el saque inicial no existe el "salto entre dos", cada vez que se pita 'lucha' sacará un equipo alternativamente.

A nivel de competición, sólo pueden participar personas con una discapacidad física consolidada, como puede ser lesión medular, espina bífida, poliomielitis, amputación y otras. Sin embargo, a nivel recreativo, tanto personas con como sin discapacidad pueden acceder a su práctica, sentándose en la silla para experimentar nuevas sensaciones.





En la pista, los jugadores se clasifican en función de su capacidad de acción, de tal manera que quien tiene una lesión mayor está clasificado como punto uno, y quien se puede mover más, con un punto mayor (el máximo es un cuatro). Un parapléjico, por ejemplo, tendría un punto bajo (un uno), y un amputado tibial, un cuatro. El entrenador no puede tener más de 14 puntos y medio en cancha.

Aunque el baloncesto en silla de ruedas se creó en los años 40 en EEUU, en nuestro país no se organizó una Liga hasta finales de los 70. Al principio los jugadores se reunían una semana en un sitio y allí jugaban, “porque viajar no era tan fácil”. El BSR ya fue incluido en el programa de los primeros Juegos Paraolímpicos, en 1960.

En España actualmente existen unos 42 equipos y son unas 800 fichas federativas. En la Liga de Baloncesto en silla de ruedas también existe una Primera División, integrada por 12 equipos divididos en dos grupos. El campeón disputa la Copa de Europa.

