

UNIDAD Nº 3: "BÁSQUET"

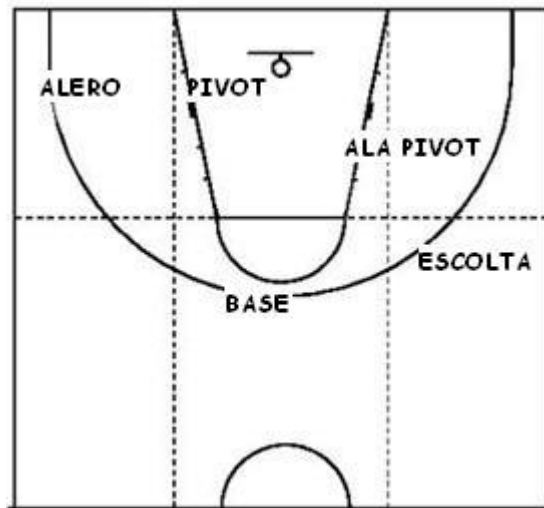
FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BÁSQUETBOL

El básquet es un deporte que consiste básicamente en introducir una pelota en un aro, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto.

El básquet fue inventado por el Dr. Naismith. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 periodos o cuartos de 10 minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 minutos.

1.1. Posiciones de los jugadores:

- **Base:** Jugador más hábil en el bote y en el pase. Sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo. También suele ser buen lanzador.
- **Alero:** Tienen buena técnica y acierto en el tiro exterior y también domina el bote para poder penetrar a canasta.
- **Escolta:** Jugador con las características de un alero, que también sabe manejar el balón como el base, ayuda y juega cerca.
- **Ala pívot:** Es el segundo más alto. Tira bien de media distancia y debe ser bueno en la búsqueda de rebotes.
- **Pívot:** Son los jugadores de mayor altura del equipo. Se responsabilizan de coger los rebotes cuando el balón no entra a canasta. Deben ser buenos pasadores para mover el balón cuando no pueden tirar a canasta.



1.2. Como se juega:

- **Duración:** Cuatro periodos de 10 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- **Jugadores:** El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. Cinco formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee.
- **Inicio del partido:** Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

1.3. Reglas de juego

Para mover la pelota se deben seguir una serie de normas:

- **Pasos:** No se pueden dar más de dos pasos sin botar la pelota

- **Dobles:** un jugador no puede botar la pelota con las dos manos a la vez. Si un jugador bota y para de hacerlo puede pasar o tirar pero no volver a botar.
- **Campo atrás:** Una vez que el balón supera la línea central en dirección al aro del equipo adversario, este no podrá volver a cruzar la línea central en sentido contrario. Salvo que el balón haya sido devuelto por el otro equipo.
- **Saque de banda/fondo:** Se produce cuando el balón toca el suelo fuera de los límites de la cancha, o cuando un jugador pisa afuera o una de las líneas de la cancha con el balón en las manos, o bien, cuando se produce una falta personal, por último, cuando hay una anotación. Hay que sacar antes de 5 seg; si no, el balón pasará a posesión del equipo defensor.
- **Tiempo de posesión:** El tiempo límite de posesión que tiene cada equipo para tirar y que el balón toque en el aro o entre en el cesto es de 24 seg.
- **Falta personal:** cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una desventaja al hacerlo será castigado con una falta personal. A las 5 faltas el jugador será eliminado.
- **Tiros libres:** Si un equipo comete cuatro faltas en un periodo, a partir de ese momento todas las faltas personales (de ese periodo), serán castigadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de la zona del equipo infractor. Cada tiro libre conseguido vale un punto. También se efectuarán dos o tres tiros libres siempre que un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro (en caso de recibir la falta en acción de tiro y anotar, sólo podrá lanzar un tiro libre adicional). Por último, podrá tirar uno o dos tiros libres si el árbitro sanciona una falta técnica o antideportiva.

1.4. Medidas

Una cancha de baloncesto es un rectángulo de superficie dura, que tiene entre 15 metros de ancho y 28 metros de largo. El campo está dividido en dos mitades iguales que separan los dos campos.

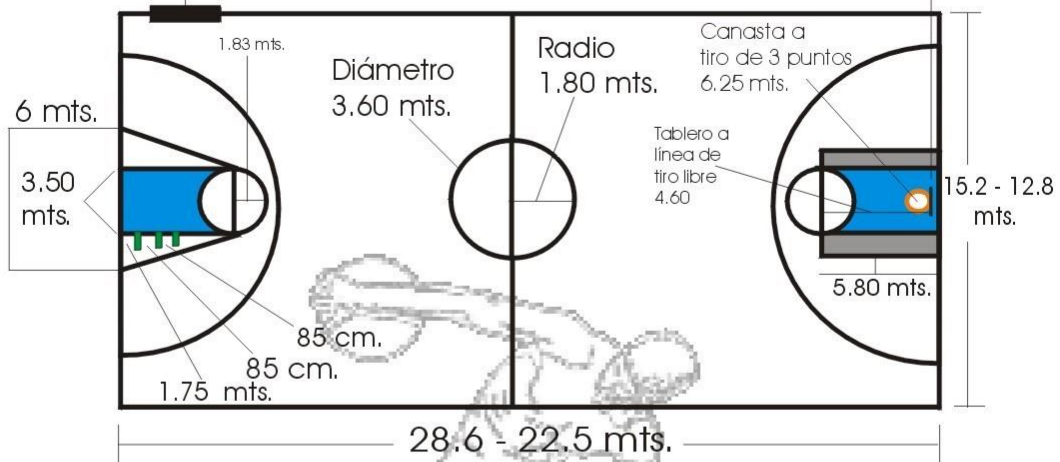
El círculo central mide 1,83 metros y dentro de este se encuentra otra circunferencia de 61 centímetros de diámetro donde se sitúa un jugador de cada equipo a la hora del saque. En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05

centímetros de altura y se introducen 1,20 metros dentro del rectángulo de juego. Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 metros de la línea de fondo y a 4,60 de la canasta. La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 metros de distancia de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene una circunferencia de 1,83 metros.

MEDIDAS DEL BALONCESTO

Las líneas son limítrofes (iguales) de 5 cm.

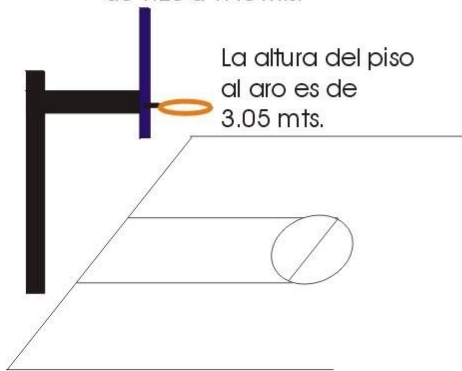
El tablero debe de estar retirado de la línea final 1.20 mts.



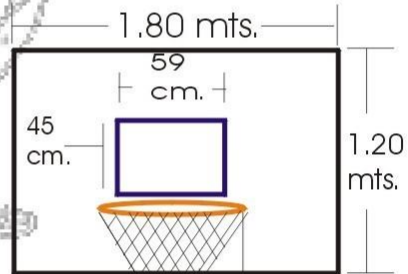
Peso del balón 600 - 800 grs.



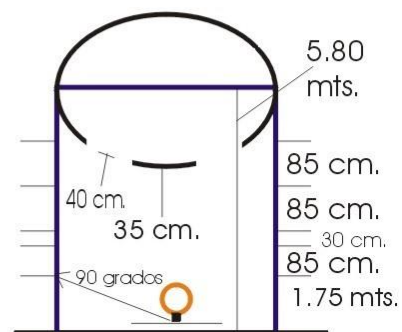
El balón deberá ser inflado a una presión que le permita cuando sea lanzado desde una altura de 1.80 mts. Rebotar a una distancia de 1.20 a 1.40 mts.



La altura del piso al aro es de 3.05 mts.



El grosor del aro es de 20 mm. Color naranja de preferencia



1.5. Puntuación

- Los tiros libres valen un punto.
- Los tiros desde más allá de la línea de triple (a 6,25 m del centro del aro, o 7,3 en la NBA) valen tres puntos.
- El resto de los tiros de campo valen dos puntos.