

# TEMA 3: REGLAMENTO DEL BALONCESTO

## 1. INTRODUCCIÓN

El baloncesto actual fue inventado por el profesor de Educación Física James A. Naismith, del Springfield College de Massachussets (EE UU) en 1891. El invierno en Massachussets era bastante frío, lo cual impedía la práctica de deportes al aire libre, normalmente, el béisbol en primavera y el football en otoño. Por este motivo, el profesor Naismith trató de crear una actividad deportiva totalmente nueva que se disputara en una sala cubierta. Así nació el baloncesto.



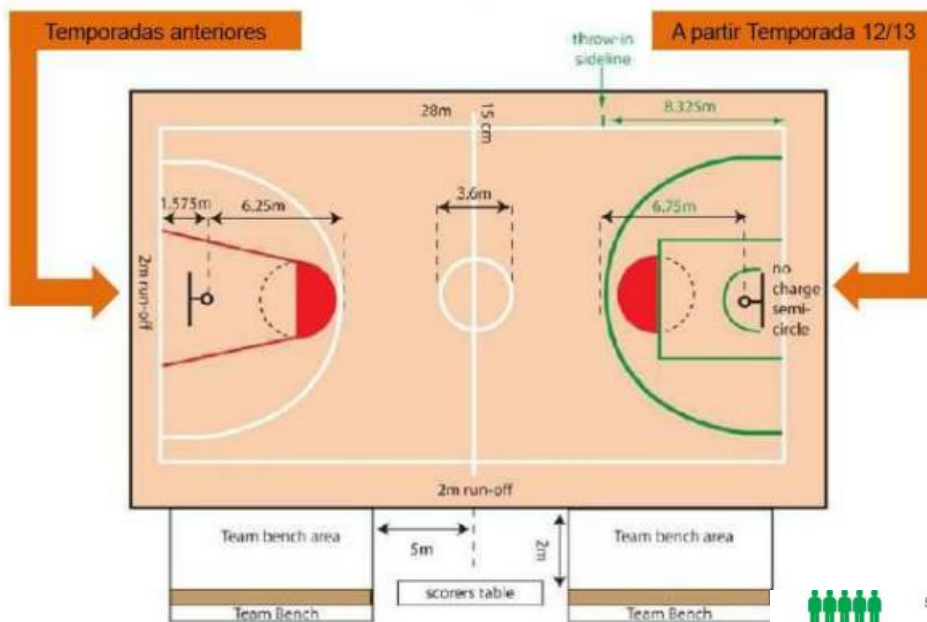
En 1932 se creó la FIBA o Federación Internacional de Baloncesto, y fue deporte olímpico por primera vez en las Olimpiadas de Berlín en 1936. Actualmente existen dos modalidades de baloncesto, la que se juega en Estados Unidos (NBA) y la que se juega, tanto en España, la asociación de clubes de baloncesto (ACB) como en el resto del mundo (FIBA).

## DIFERENCIAS ENTRE LA NBA Y LA ACB



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

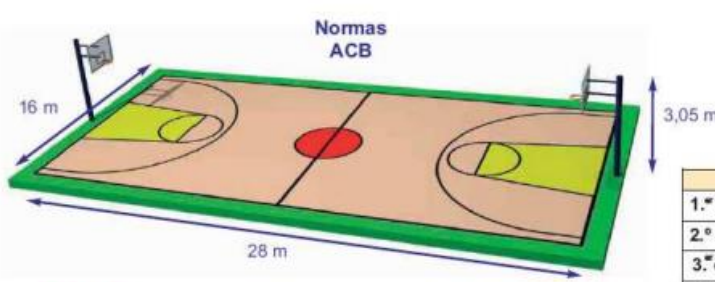
## 2. CAMPO DE JUEGO



- 5 jugadores por equipo
- 3-7 jugadores suplentes



**Sustituciones:** se pueden realizar cuando el juego está detenido, porque se haya sancionado una falta personal, un tiempo muerto u otra infracción a favor del equipo que quiere realizar la sustitución de alguno de sus jugadores, y en este caso, el otro equipo también puede realizar un cambio.



Duración	
1.º cuarto	10 min
2.º cuarto	10 min
3.º cuarto	10 min
4.º cuarto	10 min

### 3. REGLAMENTO BÁSICO

**Duración de los partidos:** Se disputan 40 minutos de juego divididos en 4 periodos (cuartos) de 10 minutos de tiempo real (parando el reloj cuando pita el árbitro) cada uno. Si se llegara empate al final del partido se disputarían tantas prórrogas de 5 minutos como fueran necesarias hasta dilucidar el ganador del encuentro. No hay empate, siempre hay un ganador del partido (el que anote más puntos)

**Jugadores:** cada equipo lo componen hasta 12 jugadores. 5 en pista y 7 en el banquillo.

**Puntuación:** El objetivo de un equipo de baloncesto durante un partido es obtener más puntos que el otro equipo, lo cual se consigue introduciendo el balón por la parte superior de la canasta del equipo adversario. Cada canasta puede valer 1 punto (tiro libre), 2 puntos (tiro dentro de la línea de 6,75) y 3 puntos (tiro desde detrás de la línea de 6,75).

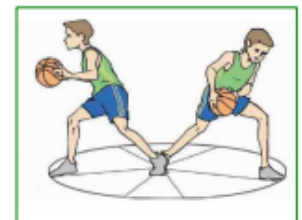


#### LAS FORMAS DE JUGAR EL BALÓN

Un jugador **PUED**E: **COGER / LANZAR / BOTAR / PASAR**

Un jugador **NO PUEDE:** Avanzar con el balón sujeto en las manos. / Jugarlo voluntariamente con cualquier otra parte del cuerpo que no sean las manos y los brazos.

También puedes **PIVOTAR:** es una acción que se realiza con o sin el balón en las manos, en la que se te permite mover un pie en todas las direcciones y las veces que quieras, pero manteniendo permanentemente el otro pie en contacto con el suelo.



#### LAS FALTAS

<b>Violaciones</b>	<b>Campo atrás:</b> el balón no podrá volver al campo propio hasta que haya sido tocado por un jugador defensor.	<b>Dobles:</b> si sujetas el balón con las dos manos después de botarlo tendrás que lanzar a canasta o pasar a un compañero.	<b>Tres segundos en la zona:</b> en ataque no podrás permanecer más de tres segundos en la zona del equipo defensor.
	<b>Retener el balón más de cinco segundos</b> entre las manos.	<b>Regla de los ocho segundos:</b> es obligatorio que el equipo que ataca pase el balón al otro campo antes de que pasen ocho segundos.	<b>Pasos:</b> 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.
	<b>Regla de los 24 segundos:</b> cuando un equipo recupera la posesión del balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de que se cumplan 24 segundos.	<b>Enviar el balón fuera</b> de los límites del campo de juego.	
<b>Faltas personales</b>	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.		
<b>Faltas antideportivas</b>	Son aquellas en las que el jugador comete una falta personal contraria al <i>fair play</i> o juego limpio, es decir, con intención de cortar el juego, de cometer falta de manera intencionada, etc.		
<b>Faltas técnicas</b>	Se producen cuando un jugador tiene una actuación incorrecta en su relación con los árbitros, los adversarios o sus propios compañeros.		

\* Las faltas denominadas **violaciones** se sancionan con pérdidas de balón y saca el otro equipo desde las líneas de fondo o banda más cercanas.

\***Faltas Personales:** Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador de otro equipo. Se sanciona con:

- Saque desde la línea de banda o de fondo más cercana por parte del otro equipo.
- Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta dentro de la línea de 6,75.
- Tres tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta desde detrás de 6,75.
- Tiro libre “adicional”. Si a un jugador se le hace falta mientras lanza a canasta y convierte el tiro, consigue los puntos de la canasta y lanzará tiro libre “adicional”. Cuando un jugador acumula 5 faltas personales cometidas, es expulsado y no podrá jugar más en dicho partido.

\* **Faltas de equipo:** cuando en un cuarto del partido, los jugadores de un mismo equipo totalizan 4 faltas personales. Todas las faltas que se comenta a partir de ahí serán sancionadas con 2 tiros libres hasta que acabe el cuarto.

## 4. LA TÉCNICA

Las principales acciones que realizan los jugadores de baloncesto durante un partido de baloncesto se clasifican en fundamentos de ataque y fundamentos defensivos.

**FUNDAMENTOS DE ATAQUE:** Posición básica. / Agarre del balón / Bote/ Pase y recepción / Lanzamiento a canasta / Juego de pies

**FUNDAMENTOS DE DEFENSA:** Posición básica. / Desplazamientos defensivos. / Colocación en defensa. / Rebote 3.1.

### FUNDAMENTOS DE ATAQUE

**LA POSICIÓN BÁSICA DE ATAQUE:** consiste en adoptar una posición equilibrada cuando se tiene el balón entre las manos. Para ello deberás separar los pies aproximadamente la anchura de tus hombros, flexionar ligeramente las rodillas e inclinar un poco el tronco hacia delante.

**EL AGARRE DEL BALÓN:** se realiza con ambas manos, entre la cintura y el pecho y ligeramente separado del cuerpo. En el caso de tener un defensor cerca, deberás situar tu cuerpo entre el balón y el defensor para evitar que te lo arrebatte.



**EL BOTE DEL BALÓN O DRIBLING:** puede ser **normal**, para progresar hacia la canasta contraria; de **protección**, para evitar que te lo quite un defensor, colocando tu cuerpo entre el balón y el defensor como en el agarre del balón; y de **velocidad**, para avanzar rápidamente, bien para acercarte a la canasta o para evitar a los defensores. También son importantes los cambios de dirección mientras botas el balón para desbordar a los defensores.



**EL PASE:** normalmente debes efectuarlo con las dos manos, puesto que es más fácil precisar su dirección. Lo más importante es valorar adecuadamente todas posibilidades para que el balón llegue en buenas condiciones a tu compañero, en función de vuestras posiciones y de la colocación de los defensores. Para ello debes impulsar el balón con una trayectoria y velocidad adecuadas.



Según las manos implicadas:

1. A 1 mano.
2. A 2 manos.



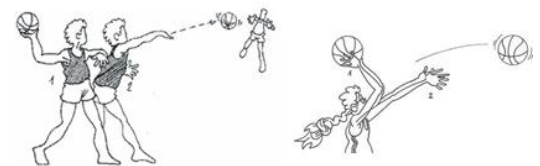
Según su ejecución:

1. Desde el pecho. A dos manos con una extensión de brazos.
2. De béisbol. Con un solo brazo desde detrás de la cabeza. Pase que busca fuerza para alcanzar objetivos muy distantes.
3. De bolos. Con una mano sacamos balón por debajo de la cintura.
4. Gancho lateral.
5. Por encima de la cabeza.



Picado

De pecho



De béisbol

Detrás de la cabeza

Según trayectoria:

1. Tenso.
2. Picado. Llega al receptor tras un bote.
3. Parabólico. Pase bombeado para salvar un obstáculo.

**LA RECEPCIÓN DEL BALÓN:** consiste en sujetar el balón que proviene del pase de un compañero con firmeza para que no se nos escape de las manos. Es preferible utilizar las dos manos para asegurar la recepción.

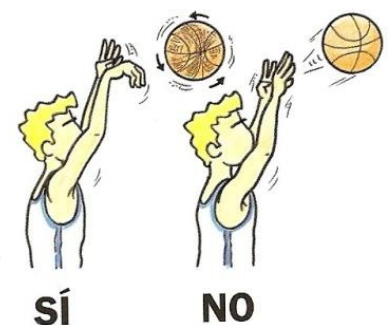
**EL LANZAMIENTO A CANASTA:**

- La **entrada a canasta**, que consiste en aprovechar los dos pasos que se pueden dar sin botar el balón para efectuar el lanzamiento con una mano, a través de un salto con una pierna, y lo más cerca posible de la canasta.



- El **tiro en apoyo** es el que se realiza cuando estamos alejados de la canasta. Cuando lo realices debes colocar tu mano de lanzamiento por debajo del balón, mientras que la otra mano sujeta al mismo por un lado para evitar que éste se desplace lateralmente.

- El **tiro en suspensión** es igual que el anterior pero se realiza con un salto vertical para poder ejecutarlo con más fuerza, y para evitar la acción de los defensores.



SÍ

NO

- El **tiro libre** es completado como el tiro en apoyo, aunque también se puede realizar en suspensión, y tendrás que ejecutarlo desde la línea de tiro libre cuando te hagan una falta personal en el momento que realizas un tiro.

- **Bandeja o extensión.** Usados para culminar entradas.



- **Semigancho o gancho.** Lanzamientos laterales con un solo brazo en los que describimos un semicírculo de mayor o menor amplitud.
- **Mate.** Se introduce el balón en el aro desde por encima de este y tocamos el aro. Se necesita mucho salto y altura.

**EL JUEGO DE PIES:** es muy importante para realizar con precisión las acciones anteriores y otras como las paradas, las arrancadas, los cambios de dirección sin balón, las acciones de bloqueo y de pivotar (explicadas en apartado «las formas de jugar el balón»), los desmarques, etc. 3.2.

## FUNDAMENTOS DE DEFENSA

**LA POSICIÓN BÁSICA DE DEFENSA:** consiste en adoptar una posición equilibrada, como la posición básica de ataque, pero ligeramente más flexionada con el fin de poder reaccionar más rápidamente a los movimientos de los atacantes.



**LOS DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:** se realizan en la posición básica.

Para ello, se desplaza primero el pie del lado hacia el que nos queremos dirigir. Se debe evitar cruzar los pies pues podría ocasionarnos una caída. No obstante, cuando el atacante nos haya superado deberemos correr de frente y volver a adoptar la posición básica cuando lo hayamos alcanzado.

**LA COLOCACIÓN DEL DEFENSOR:** debe permitirnos estar siempre situados entre la canasta y el atacante, más cerca de éste cuanto más cerca esté el balón de nosotros, y muy cerca cuando el atacante al que defendemos tenga la posesión del balón. Si el atacante no tiene el balón, nos debemos colocar formando un triángulo entre la posición del balón, la colocación del atacante al cual estamos marcando y nuestra propia posición, que siempre será la más cercana a la canasta que defendemos.



**EL REBOTE:** es la acción que nos permite coger o palmear el balón cuando se ha fallado algún lanzamiento a canasta. Se realiza saltando todo lo que se pueda y estirando los brazos hacia arriba para anticiparnos a la actuación de los jugadores del otro equipo. Esta acción también se puede realizar en ataque, cuando un compañero o nosotros mismos hemos fallado un tiro a canasta.



## 5. LA TÁCTICA

Las fases de juego en baloncesto, como has podido deducir del apartado anterior, son dos: la fase de ataque cuando tu equipo tiene la posesión del balón y la fase de defensa cuando tu equipo no está en posesión del balón.

Objetivos de la fase de ataque	Objetivos de la fase de defensa
Conservar el balón.	Dificultar el avance del otro equipo hacia nuestra canasta.
Progresar hacia la canasta adversaria.	Dificultar su lanzamiento a canasta.
Lanzar a canasta y encestar.	Recuperar la posesión del balón.

Como ya sabrás, en el baloncesto cada jugador suele tener unas características diferentes, y, por tanto, unas funciones determinadas, con el objetivo de que el equipo juegue en conjunto. Por si no las conoces, te las explicamos a continuación:

