

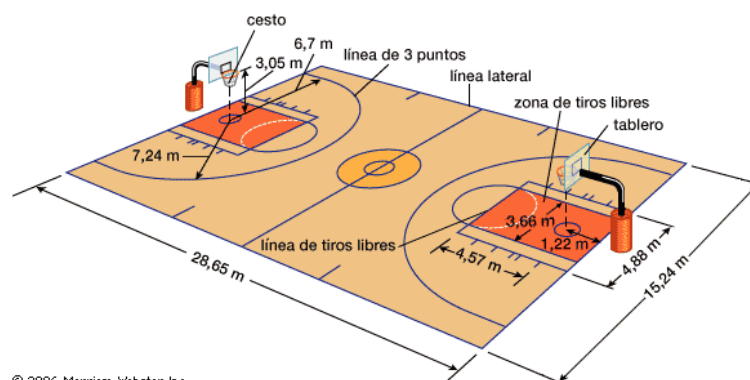
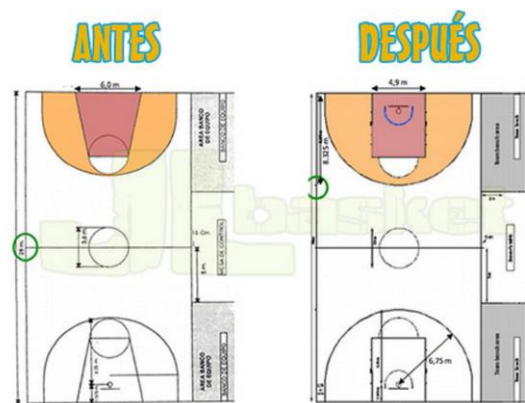
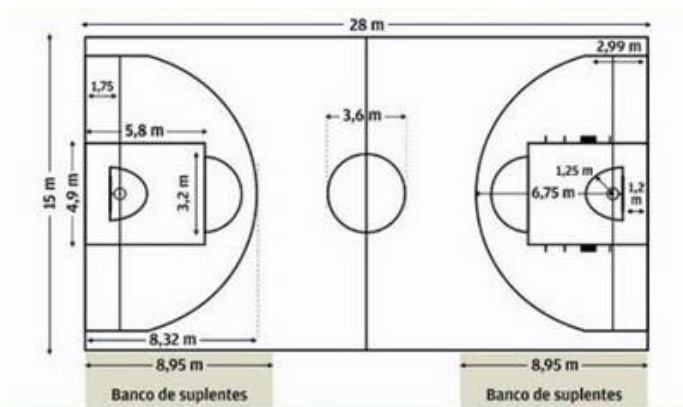
## REGLAMENTO BALONCESTO

Como hemos visto en clase, el baloncesto es un deporte colectivo o de equipo en el que se enfrentan 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. El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado rodado o botado en cualquier dirección dentro de las restricciones reglamentarias. El balón debe jugarse con la mano, estando prohibido golpearlo con el puño o tocarlo con el pie.

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.

### 1. TERRENO DE JUEGO



© 2006 Merriam-Webster, Inc.

- El terreno de juego está delimitado por las **líneas de fondo y las líneas laterales**, que no son parte del terreno de juego.
- La **línea central** es la línea paralela a la línea de fondo desde el punto central.
- **Línea de tiro libre**
- **Círculo central**, trazado en el centro del terreno. Se realiza el saque inicial.
- **Línea de triple**. Desde fuera de la misma, el tiro vale tres puntos (ahora a 6,75 m)

- **Zona restringida.** Área marcada debajo de la canasta donde el atacante no puede estar más de tres segundos.
- **Semicírculo de no carga** (justo debajo del aro). En cualquier situación de penetración en el área del semicírculo de no-carga, no se sancionará falta del atacante que se encuentra en el aire por un contacto que provoque contra un defensor que esté situado dentro del semicírculo, a menos que el atacante emplee ilegalmente las manos, brazos, piernas o cuerpo, si dicho contacto ocurre cuando el jugador atacante tiene el control del balón mientras está en el aire, intenta un lanzamiento o un pase y el defensor tiene ambos pies dentro del área del semicírculo de no-carga.

## **2. JUGADORES/EQUIPO**

- Cada equipo se compondrá de **diez jugadores como máximo** y si el torneo tiene más de tres partidos, el número de jugadores de cada equipo puede ser incrementado **hasta doce**. De ellos, cinco jugarán el partido y el resto serán suplentes. Para poder empezar el partido, tendrán que presentarse cinco jugadores de cada equipo como mínimo.
- Se enfrentan cinco jugadores por equipo, que pueden ser reemplazados en cualquier momento del partido siempre que el nuevo jugador entre por la zona de cambios una vez haya salido el jugador a quien sustituye. Además, el balón no tiene que estar en juego.
- Los equipos utilizarán los números del 4 al 15.

## **3. DURACIÓN DEL 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. Entre el primer y segundo periodo y entre el tercer y cuarto periodo hay un descanso de 2 minutos. Entre el segundo y tercer tiempo hay un descanso de 15 minutos. La primera parte es el primer y segundo periodo y la segunda parte el tercer y cuarto periodo.
- 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.)

## **4. INICIO DEL PARTIDO**

El equipo visitante elegirá canasta y en la segunda parte, los equipos cambian de campo. Para empezar el partido se realizará un **salto entre dos** en el círculo central. El árbitro efectuará el lanzamiento entre dos oponentes cualquiera. Los saltadores se colocarán cada uno en la mitad del círculo más próxima a su cesto con un pie cercano a la línea central, e intentarán tocar el balón para pasarlo a un jugador de su equipo. El resto de los jugadores se situarán fuera del círculo y no podrán entrar en él hasta que el balón haya sido tocado.

El **saque** se puede realizar desde:

- **La línea de fondo.** Después de cualquier canasta y lo puede realizar cualquier jugador. También cuando el balón salga fuera del terreno de juego por esa línea.
- **La banda.** Cuando el balón salga por el terreno de juego por esa línea, siempre realizando el saque por donde salió el balón. También después de cualquier infracción del reglamento, siempre y cuando ésta no sea sancionada con tiros libres.

## **5. CÓMO SE JUEGA EL BALÓN**

- En el baloncesto, el balón solamente se juega con las manos a través de botes o pases. Nunca se pueden dar más de dos pasos con el balón en las manos y siempre que se esté en movimiento, es decir, si me pasan el balón y estoy parado no puedo dar dos pasos, tengo que botar o pasar. En caso contrario, cometería una falta llamada PASOS.
- Correr con el balón, golpearlo con el pie o bloquearlo con cualquier parte de la pierna deliberadamente, o golpearlo con el puño constituye una violación.
- Contactar o tocar el balón accidentalmente con el pie o con la pierna no constituye una violación.

## 6. CUÁNDO SE MARCA Y SU VALOR

Se concede al equipo que ataca la canasta a la que se lanza el balón de la manera siguiente:

- Una canasta desde el tiro libre vale un punto.
- Una canasta dentro de la zona delimitada por la línea de 3 puntos vale dos puntos.
- Una canasta fuera de la línea de triple vale tres puntos.

## 7. LAS RELACIONES CON LOS ADVERSARIOS

Un jugador no debe bloquear, agarrar, empujar, cargar ni colgarse de un adversario o impedir su progresión por medio de sus brazos extendidos. Si se produce un contacto personal y el causante obtiene ventaja, le será señalada una **falta personal** al jugador responsable del contacto y se **sancionan** de la siguiente forma:

- Si la falta se comete contra un jugador que no está en acción de tiro:
  - Se reanuda el juego mediante un saque del equipo no infractor desde un punto del exterior del terreno de juego lo más próximo posible al lugar en que se cometió la infracción.
- Si la falta se comete contra un jugador que está en acción de tiro:
  - Si el lanzamiento se convierte será válido y se concederá un tiro libre.
  - Si el lanzamiento a canasta de dos puntos no se convierte se concederán dos tiros libres.
  - Si el lanzamiento a canasta de tres puntos no se convierte se concederán tres tiros libres.
- **Falta Antideportiva:** es una falta personal que a juicio del árbitro, es intencional y no se realiza con el fin de conseguir la posesión del balón. Se conoce también como técnica y se sanciona con dos tiros libres para el equipo contrario (puede tirarlos cualquier jugador) y posesión del saque. También se pita técnica cuando el trato o lenguaje no es adecuado.
- **Falta descalificante:** Se produce ante una agresión. El jugador es expulsado directamente.
- **Falta doble:** Cuando 2 adversarios cometen simultáneamente una falta el uno sobre el otro.

Todo jugador que haya cometido **cinco faltas** debe abandonar el terreno de juego. Cuando **un equipo lleva cinco faltas entre todos sus jugadores en una parte del partido, todas las faltas posteriores se penalizan con tiros libres.**

## 8. INFRACCIONES O VIOLACIONES DEL REGLAMENTO

- **Fuera:** se produce cuando el balón sale de los límites del terreno de juego, cuando el jugador que lleva el balón pisa la línea o sale de los límites, aunque el balón este dentro o si se pasa el balón a un jugador que está fuera del campo.
- **Pasos:** el jugador no puede avanzar más de dos pasos con el balón en las manos si no lo bota. Lo que si puede hacer el jugador es **pivotar:** mantener el balón en las manos y da uno o más pasos en cualquier dirección con el mismo pie mientras el otro pie (pie de pivote) permanece en contacto con el suelo.
- **Dobles:** falta cometida por un jugador cuando bota la pelota, la coge y la vuelve a botar, o bien cuando un jugador salta con la pelota y no la suelta, así como tampoco se puede botar con las dos manos a la vez.
- **Campo atrás:** cuando el equipo atacante pasa la línea de medio campo, no puede volver hacia atrás.
- **Regla de los 24 segundos:** un equipo no puede estar más de 24 segundos en posesión del balón sin lanzar a canasta.
- **Regla de los 3 segundos o zona:** Si mi equipo está atacando, y no estoy en posesión del balón, no puedo estar más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario, pues me pitarán "zona" y sacará el equipo contrario.
- **Regla de los 8 segundos:** el tiempo que dispone un jugador de pasar con el balón de una parte del campo hacia la otra parte.

• **Lucha:** es la retención del balón cuando dos jugadores o más de equipos opuestos agarran el balón a la vez. En este caso sacará el equipo que no consiguió el balón en el primer salto entre dos, en la siguiente lucha sacará el otro equipo y así se irán alternando sucesivamente.

**La sanción** para estas infracciones consiste en que el equipo del jugador que las comete pierde la posesión del balón y el otro equipo lo pondrá en juego sacando desde la línea de banda.

## 9. DISTRIBUCIÓN DE LOS JUGADORES: LOS PUESTOS ESPECÍFICOS

Los jugadores se distribuyen en el campo durante el juego en una serie de puestos específicos tanto en la fase de ataque como en la de defensa.

- **Base:** es el encargado de dirigir el juego del equipo, indicando el tipo de ataque y de defensa a realizar en cada momento. Es el jugador que normalmente juega más alejado de la canasta contraria. Debe poseer una buena visión del juego y excelente dominio del bote de balón.

- **Alero:** Suele ser más alto que el base, adoptando una posición intermedia entre el base y la canasta. Se caracteriza esencialmente por tener facilidad para realizar lanzamientos lejanos, acercarse en bote hacia la canasta y poder ayudar en la captura de rebotes.

- **Escolta:** es un alero "bajo" con características más parecidas al base que al alero. Ayuda al base en la dirección del equipo.

- **Pivot:** jugador más alto y fuerte del equipo. Sus virtudes son jugar cerca de la canasta para realizar tiros cercanos de alto porcentaje de acierto y recoger el mayor número de rebotes posibles.

- **Ala-pivot:** Tiene unas características intermedias entre el alero y el pivot. Suele tener la rapidez y agilidad necesarias para jugar alejado de la canasta, pero al mismo tiempo puede jugar cerca de ella por tratarse de un jugador muy alto, aunque de menos peso que el pivot.

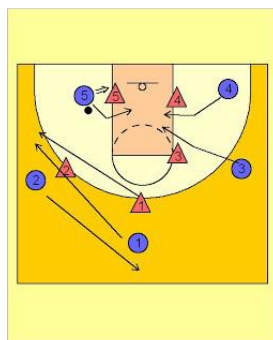


## 10. LA TÁCTICA

Es la estrategia seguida por los jugadores de un equipo para conseguir vencer al equipo adversario. Muy importante es el **marcaje** de un jugador a otro y el **desmarque** que hace el jugador para escaparse de su defensor. Lo primero que tenemos que hacer es distribuirnos por el espacio por zonas de responsabilidad personal, encargándose cada jugador de una porción del campo y de todos los balones que allí lleguen.

### EN DEFENSA:

**DEFENSA INDIVIDUAL:** cada defensor es **responsable de un atacante**, intentando evitar que **reciba el balón**, una vez que lo tiene, que **avance hacia canasta** y, finalmente, que **haga un tiro fácil**. Se establecen sistemas de ayudas para evitar que el atacante que sobrepasa a su defensor pueda tirar solo.

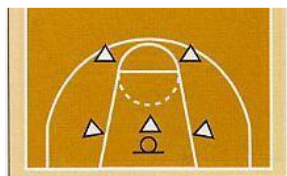


**DEFENSA EN ZONA:** cada defensor es **responsable de una zona del campo** y, cuando el balón llega a esa zona (bien con un pase o bien con bote), deberá impedir el avance del atacante

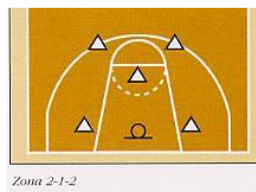
que lo tenga o el tiro fácil a canasta. Los sistemas defensivos más utilizados son: 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1



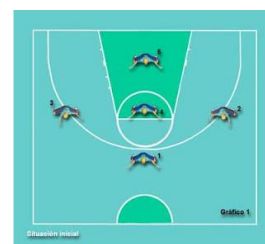
DEFENSA ZONAL 3-2



DEFENSA ZONAL 2-3



DEFENSA ZONAL 2-1-2



DEFENSA ZONAL 1-3-1

En el gráfico, la "zona 2-1-2" cubre muy bien las penetraciones hacia canasta pero no tanto los tiros de 3 puntos.

**DEFENSA MIXTA:** combinar los sistemas anteriores de tal manera que defiendan algunos jugadores en zona y otros en individual.



**REGLAS BÁSICAS DEL ATAQUE**

Para empezar un ataque, el jugador con balón (en los gráficos, el base) puede **comenzar atacando con balón:**

- 1º. **AMENAZAR LA ENTRADA A CANASTA:** el jugador que tiene el balón intentará superar a su defensor botando hacia el aro. Como después de superarlo tendrá a varios más delante suyo (en ayuda), deberá...
- 2º. **PASAR A QUIEN SE HAYA QUEDADO SÓLO** porque su defensor fue el que hizo la ayuda
- 3º. **"CORTAR" HACIA OTRO LADO:** el jugador que suelta el balón se va atravesando la zona hacia un lugar del campo en que haya sitio, dejando espacio para que quien recibió pueda atacar con bote hacia el aro.

O puede optar por **jugar sin balón:**

- 1º. **PASAR AL COMPAÑERO MEJOR SITUADO** con respecto a su defensor. Cada jugador habrá trabajado para desmarcarse o ganar ventaja con respecto a su par.
- 2º. **CORTAR INTENTANDO RECIBIR** otra vez más cerca del aro y con ventaja sobre el defensor para...
- 3º. **CONSEGUIR DRIBLAR O TIRAR** cerca del aro o pasar a otro jugador que haya acompañado la acción y esté más solo.

**SISTEMAS EN ATAQUE**

Los más utilizados son el 1-2-2 y el 2-2-1