

BALONCESTO		Educación Física 1º Bachillerato
<ol style="list-style-type: none"> 1. HISTORIA. 2. TÉCNICA. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. ACCIONES DE ATAQUE. <ol style="list-style-type: none"> 2.1.1. Posición. 2.1.2. Agarre del balón. 2.1.3. Bote. 2.1.4. 2.2. ACCIONES DE DEFENSA. <ol style="list-style-type: none"> 2.2.1. Vitaminas. 2.2.2. Minerales. 2.2.3. Agua. 3. ALIMENTACIÓN Y DIETA. 4. DIETAS Y COMPETICIÓN. 5. DIETAS DE ADELGAZAMIENTO. 		

1. HISTORIA.

El baloncesto fue inventado en 1891 por Jones Naismith, clérigo de nacionalidad canadiense, que era profesor de Educación Física en una escuela de Springfield (Massachusetts). Lo ideó para poder realizar deporte dentro de un recinto cerrado, evitando así las bajas temperaturas del invierno.

2. TÉCNICA.

Las **acciones técnicas** se agrupan en:

ACCIONES DE ATAQUE

1. Posición de ataque.
2. Agarre del balón.
3. Bote.
4. Pase.
5. Lanzamiento o tiro.
6. Parada.
7. Pivote

ACCIONES DE DEFENSA

1. Posición y desplazamientos defensivos.
2. Rebote

2.1. ACCIONES DE ATAQUE

2.1.1. POSICIÓN DE ATAQUE.

El jugador se encuentra con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas, con el inclinada hacia delante, y apoyando el peso del cuerpo en la parte delantera de ambos pies. Esta postura le permite tener mayor equilibrio y rapidez de desplazamientos.

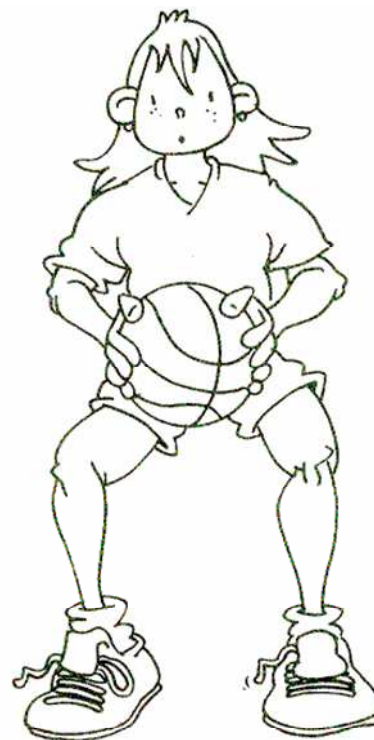


Gráfico 2. La posición básica en ataque.

2.1.2. AGARRE DEL BALÓN:

El balón se ha de sujetar con la fuerza suficiente para sentirlo seguro en las manos, manteniéndolo a una altura entre la cintura y el pecho, y un poco despegado del cuerpo. La fuerza ha de concentrarse en los dedos y las muñecas han de estar relajadas para así poder botar, pasar o tirar con facilidad y precisión.

2.1.3. BOTE:

Acción donde se lanza el balón contra el suelo para poder desplazarse por todo el campo.

Se realiza: lanzando el balón contra el suelo, con una mano, quedando extendida en la dirección del bote, y preparada para recibir el balón. El contacto tiene lugar con las yemas de los dedos, si mirarlo de forma directa.

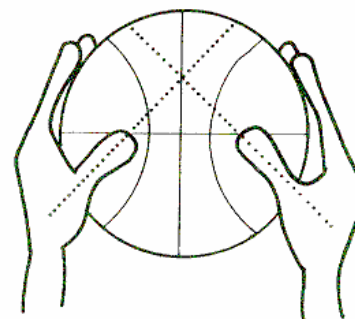
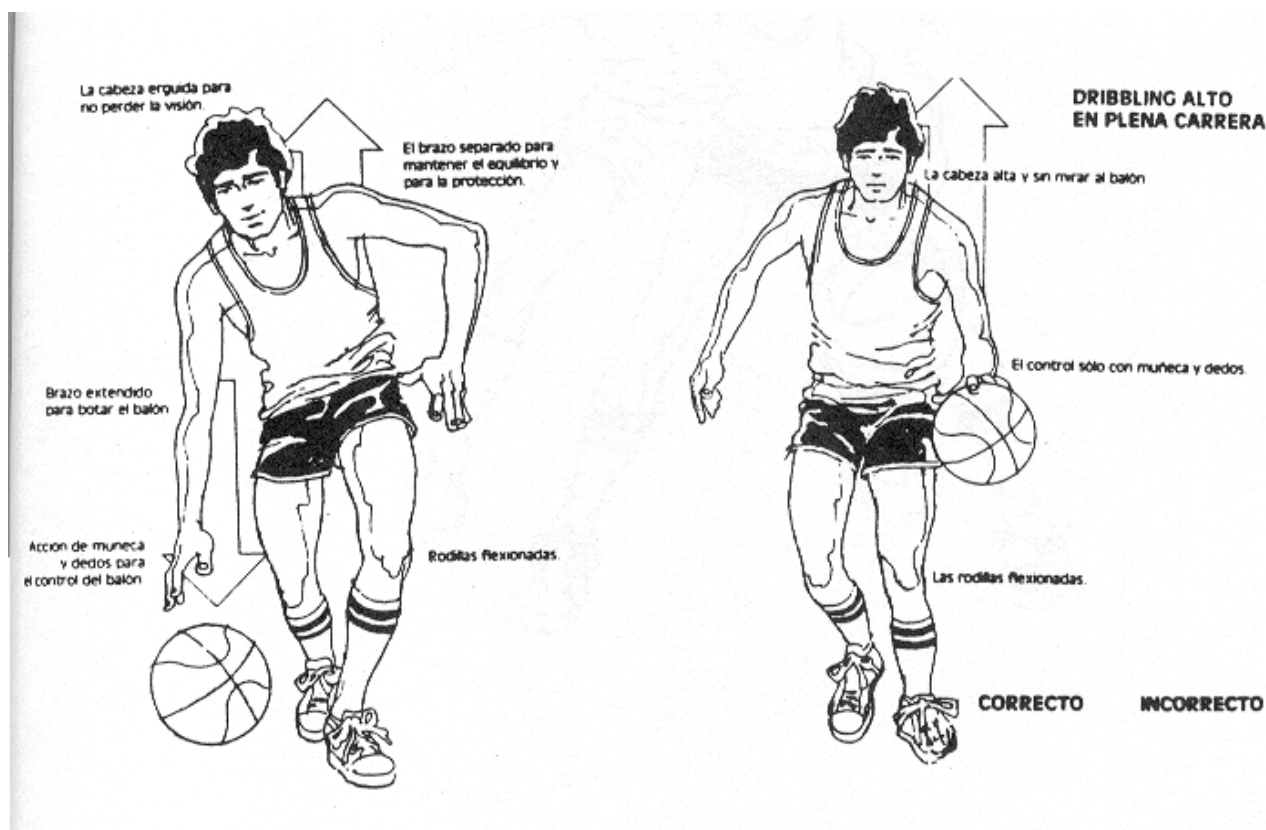


Gráfico 3. El agarre correcto del balón.

Tipos de bote:

- **de protección:** para evitar que nos roben el balón.
Se realiza un bote bajo (por debajo de la cintura), con la mano mas alejada al adversario, mientras con la otra nos protegemos de la acción de robo.
- **De avance:** para desplazarnos con rapidez por el campo.
Se realiza un bote alto (por encima de la cintura) y hacia delante, con la mano más hábil
- **Dribling o fintas de bote:** para superar al adversario mediante el bote del balón.



2.1.4. PASES:

Acción de desplazamiento del balón por el aire para llevarlo a otro lugar del campo.

Se realiza: adelantando un pie y extendiendo los brazos en la dirección del pase; pero se coge el balón de diferentes formas.

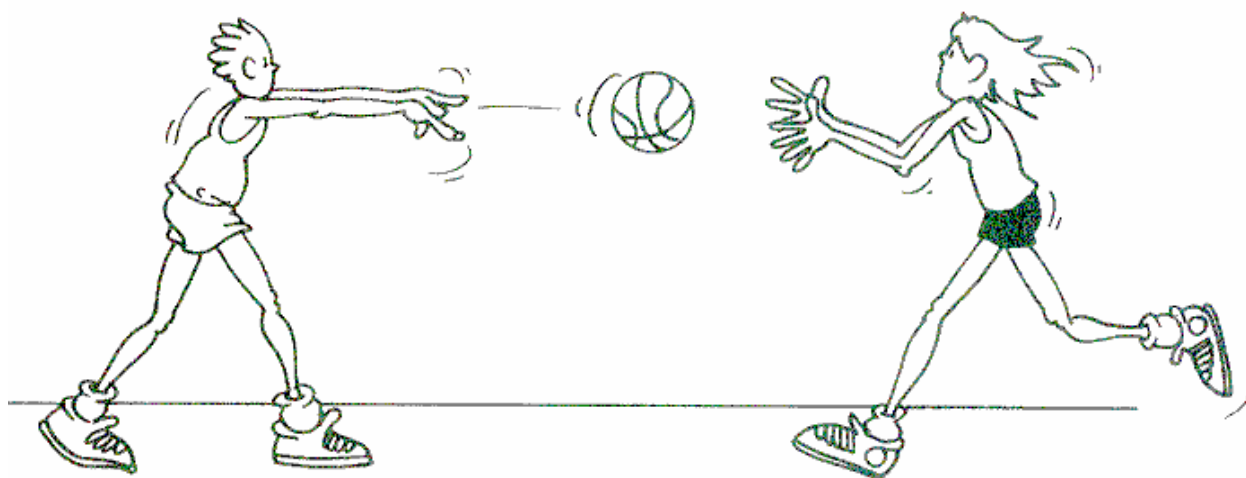


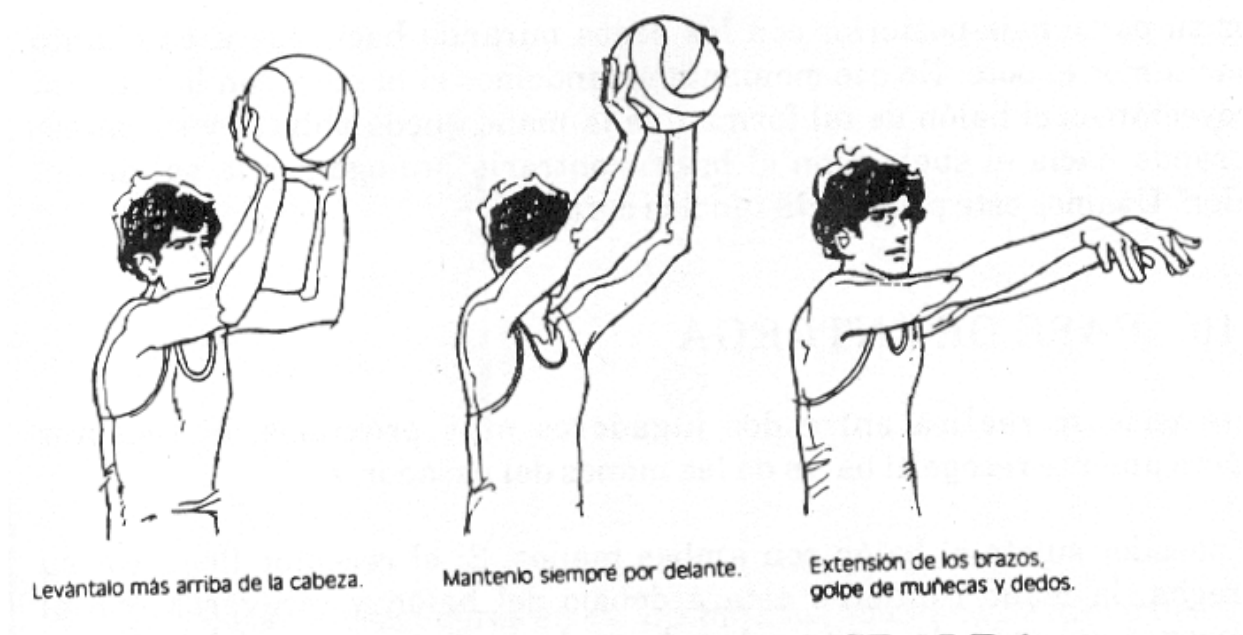
Gráfico 5. La técnica del pase y su recepción.

Tipos de pases:

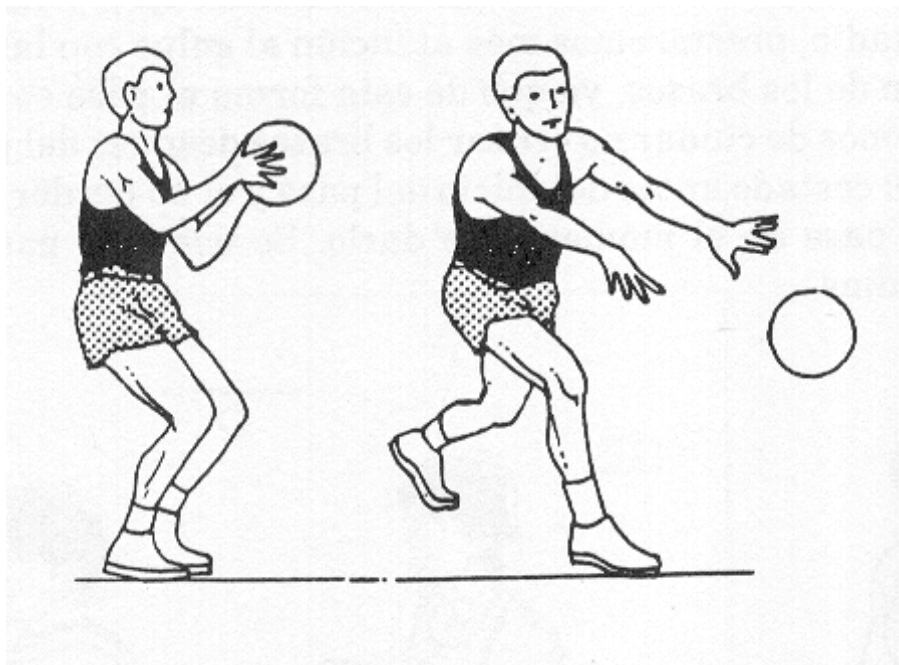
- **Desde el pecho:** se coge el balón con ambas manos y se levanta hasta la altura del pecho, sin pegarlo en exceso al cuerpo, y posteriormente se extienden los brazos realizando a la vez un golpeo de muñecas y dedos en la dirección del pase.



- **De béisbol:** se coge el balón con una mano por encima de la cabeza y cerca de la oreja, de lado al lugar del lanzamiento; se gira el tronco y se extiende la mano en la dirección del pase.
- **Por encima de la cabeza:** se coge el balón con ambas manos por encima de la cabeza, se lleva hacia atrás y posteriormente hacia delante.



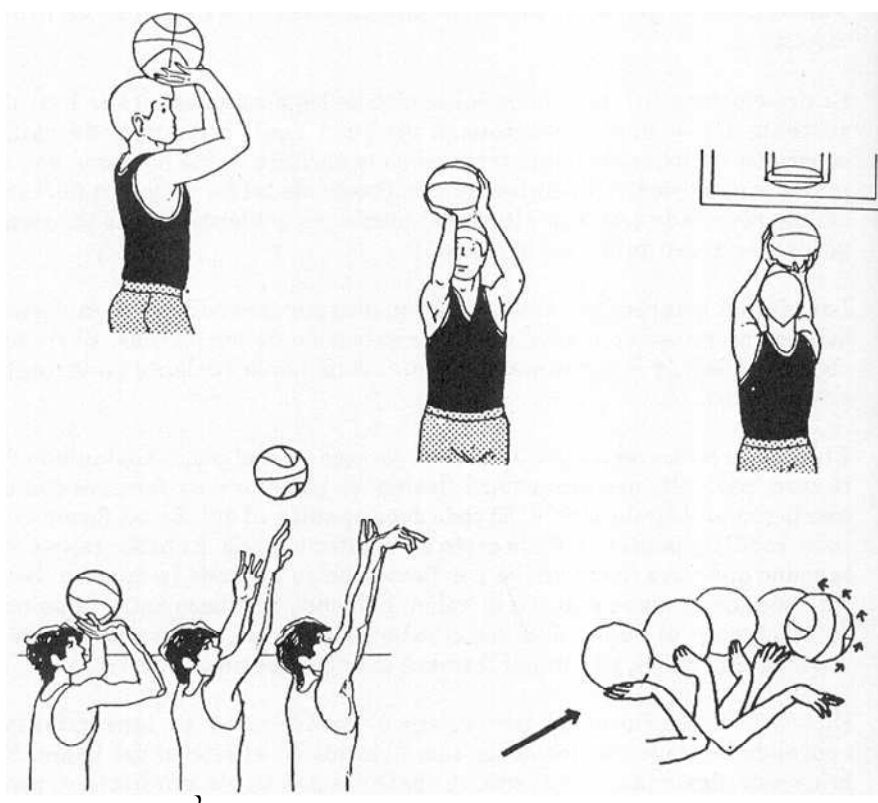
- **Con bote, o picado:** se coge el balón con ambas manos y se dirige hacia el lugar deseado, haciendo que rebote contra el suelo en el tercio más próximo entre el pasador y el receptor.



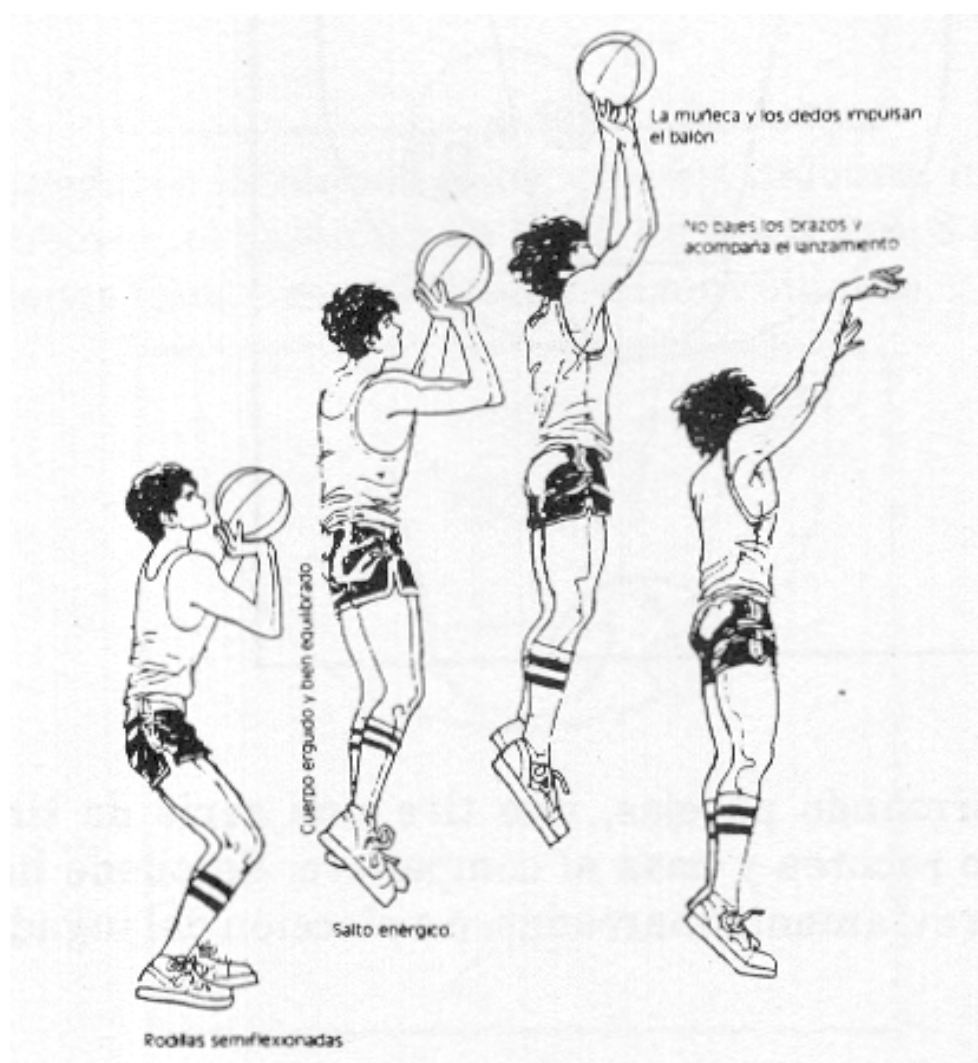
2.1.5. TIRO O LANZAMIENTO:

Acción de lanzar el balón con la intención de encestarlo en la canasta. Existen varios tipos:

- **Tiro libre:** se coge el balón con ambas manos y se eleva por encima de la frente, a la vez que se flexionan ambas piernas (con los pies orientados hacia la canasta); se realiza una extensión de piernas y del brazo que lanza, realizando un golpe relajado de muñeca que queda orientada en la dirección del aro.



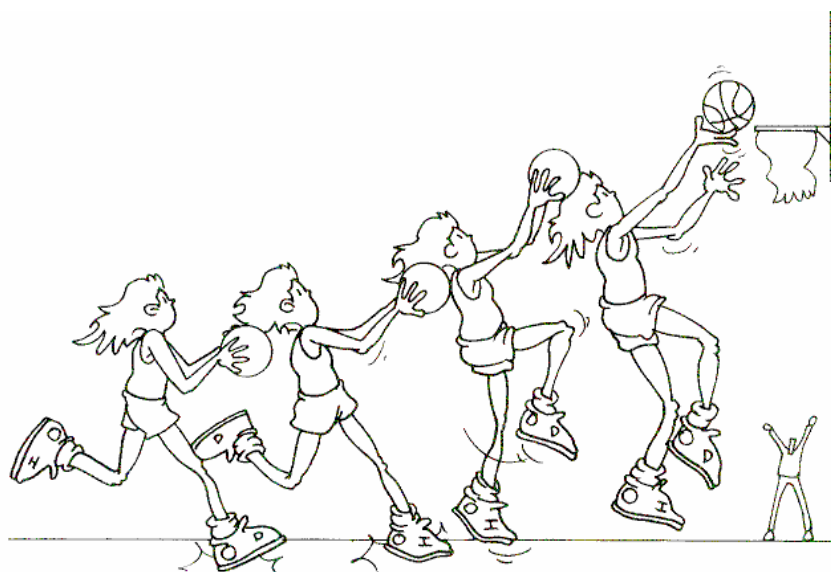
- **Lanzamiento en suspensión:** igual que el tiro libre, pero realizando una parada previa, para detenerse y saltar hacia arriba. Cuando nos encontramos en la máxima altura, realizamos la extensión del brazo que lanza.



- **Lanzamiento en carrera:** recibimos el balón cerca del aro, y realizamos uno o dos apoyos, para impulsarnos hacia arriba y adelante, y poder lanzar lo más cerca posible del aro.

Modalidades:

- Bandeja: con el brazo extendido, y sosteniendo el balón por debajo.
- Tiro: empleando la técnica de lanzamiento del tiro libre.
- Semigancho: sacando un lanzamiento lateral.



- **Gancho:** se pivota sobre una pierna, y apoyándose en ella, se salta hacia arriba y se sube el balón con las dos manos por encima de la cabeza, para lanzar lateralmente al aro.
- **Mate:** se coge el balón y se introduce dentro del aro, soltándolo cuando éste se encuentra encima del aro (sin agarrarse del aro)

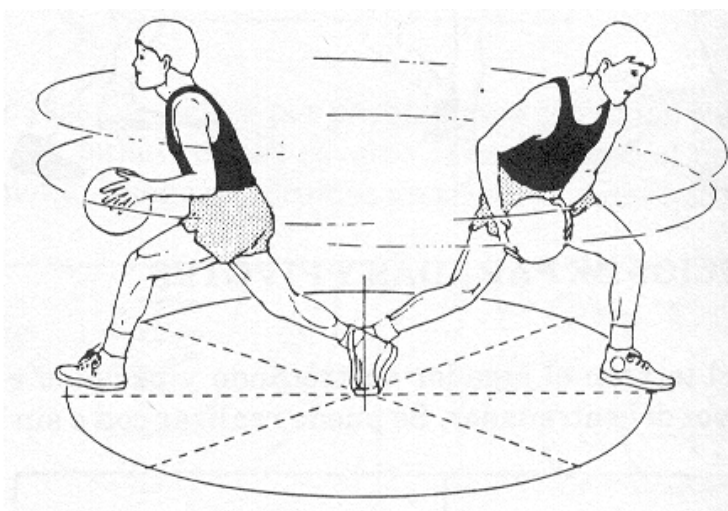
2.1.6. PARADA:

Acción para detenerse después de recibir el balón, o de dejar de botar.

- un tiempo: cogemos la pelota y nos detenemos con los dos pies a la vez.
- dos tiempos: cogemos la pelota y nos detenemos en dos tiempos diferenciados.

2.1.7. PIVOTE:

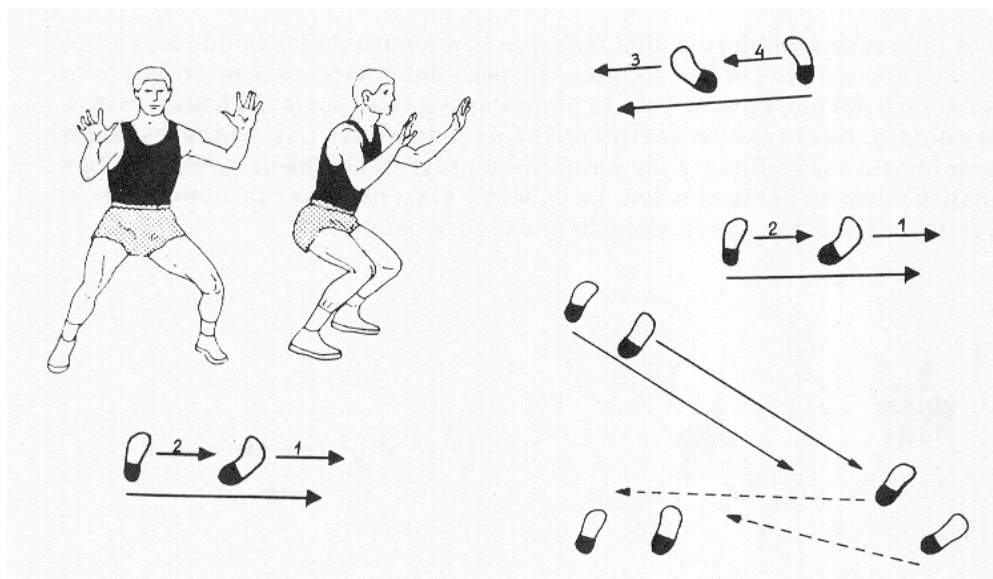
Acción de giro del jugador con balón, alrededor del pie de pivote, sin levantarlo del suelo.



2.2. ACCIONES DE DEFENSA

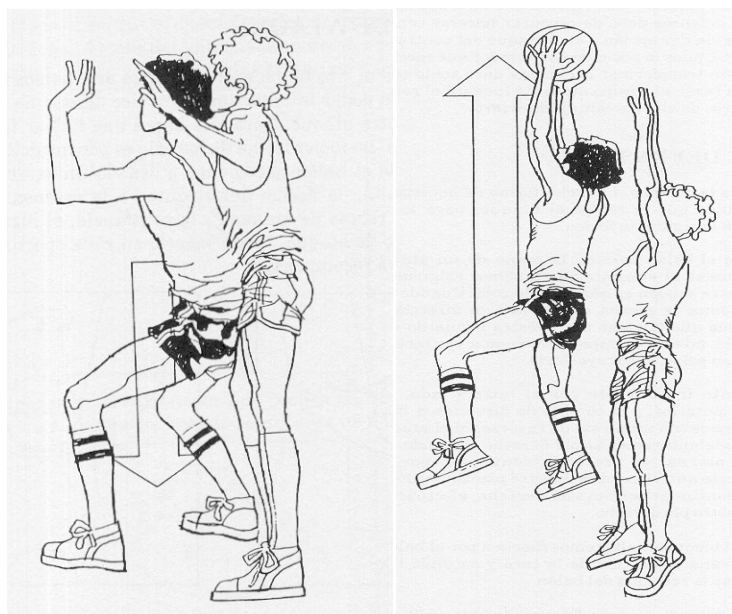
2.2.1. POSICIÓN Y DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

Igual que la posición básica de ataque, pero con las piernas ligeramente más separadas y flexionadas, para permitir desplazamientos más rápidos y así lograr anticiparse al atacante. Dichos desplazamientos se deben realizar adelantando el pie más cercano al lugar hacia donde nos desplazamos, sin separar en exceso las piernas, para posteriormente recuperar el pie de apoyo (desplazamientos laterales).



2.2.2. REBOTE:

Tiene dos fases, una de bloqueo de la acción del jugador de ataque que va al rebote, interponiéndose entre él y el aro, de forma que nos situemos por delante de él a la hora de coger un posible rebote del balón; posteriormente, debemos de saltar en dirección al balón, cuando éste salga despedido del aro, realizando un salto hacia arriba y protegiéndolo del resto de adversarios.



3. TÁCTICA - ESTRATEGIA:

En el juego se diferencian **dos fases**, con distintos **objetivos o fines**:

- **Ataque:** encestar en la canasta del equipo que defiende.
- **Defensa:** evitar el enceste del equipo que ataca.

Durante el ataque, los jugadores desempeñan diferentes funciones, según la cual ocuparán diferentes **posiciones** en el campo:

1. **Base:** jugador hábil y de baja estatura, que se encarga de subir el balón y distribuirlo.
2. **Escolta:** jugador con las características de un base y un alero, y ayuda a ambos a realizar sus funciones.
3. **Aleros:** jugador con buena técnica individual, que sabe lanzar desde fuera y penetrar cerca de la canasta.
4. **Ala-pívot:** jugador con las características de un alero y un pívot, y ayuda a realizar sus funciones.
5. **Pívot:** jugador muy alto y corpulento, encargado de recoger los rebotes y lanzar cerca de la canasta.

Estos jugadores se distribuyen en el campo, organizados con distintos **esquemas de ataque** que se numeran desde las posiciones más cercanas al aro, hasta las más alejadas de éste.

Los jugadores realizan **jugadas de ataque** para lograr encestar, en ellas emplean diferentes medios de ataque:

- **Bloqueo:** acción para interrumpir la dirección de desplazamiento del adversario de otro compañero.
 - Directo: cuando se realiza sobre el adversario que defiende al jugador con balón.
 - Indirecto: cuando se realiza sobre un adversario que defiende a un jugador sin balón.
- **Desmarque o corte:** acción de desplazamiento de un jugador para buscar un lugar donde recibir sin la oposición de algún adversario.
- **Finta de desmarque o corte:** acción de engaño que simula un desmarque hacia un lugar, para lograr que el adversario se desplace hacia otro lugar, dejando libre el lugar deseado.

En defensa, los jugadores actúan de diferente forma, según el adversario al que se enfrenta:

- **Defensa al jugador con balón:** debe situarse entre el balón y la canasta, evitando un lanzamiento en buenas condiciones (con oposición, y alejado del aro), así como ser superado por éste.
- **Defensa al jugador sin balón:** debe situarse en el vértice del triángulo defensivo formado por él, el jugador defendido y el balón. Evitando que su adversario reciba el balón en buenas condiciones (con oposición y alejado del aro).

Los tipos de **sistemas defensivos** son:

- **Individual:** cada jugador defiende al mismo jugador.
- **Por zonas:** cada jugador defiende al jugador que se encuentra dentro de la zona que se le asigna, distribuyéndose con distintos **esquemas de defensa** que se numeran desde las posiciones más alejadas al aro, hasta las más cercanas de éste.
- **Mixta:** algún jugador/es defiende individualmente, y otros por zonas.

4. REGLAMENTO:

- Fin del juego: encestar el balón en la canasta contraria para anotarse un mayor número de puntos que el equipo adversario
- Partido: se juegan 4 tiempos de 10 minutos, si se empata, se jugará una prórroga de 5 minutos.
- Equipos: formados por 12 jugadores, de los que juegan al mismo tiempo solamente 5, aunque se pueden hacer todos los cambios que se desee durante las interrupciones del partido.
- Canastas: valen 2 puntos, excepto aquellas realizadas más allá de 6,75m. que valen 3 puntos. Los tiros libre realizados al ejecutar alguna sanción, valen 1 punto cada uno de ellos.
- Reglas básicas (infracciones):
 - Pasos:
 - Levantar el pie de pivote antes de iniciar el bote.
 - Apoyar el pie de pivote antes de lanzar o pasar el balón
 - Dobles:
 - Botar el balón con las dos manos varias veces consecutivas.
 - Botar el balón, cogerlo con ambas manos, y volver a botarlo.
 - 5 segundos: cuando un jugador que tiene el balón cogido, es presionado por el adversario, y no es capaz de pasar o botar el balón durante 5 segundos.
 - Campo atrás: cuando un jugador recibe el balón, o bien el balón, entra dentro de la zona de defensa, habiendo estado previamente en la zona de ataque.
 - Zona: permanecer dentro del pasillo de tiros libres durante más de 3 segundos.
 - Tiempo de posesión: tiempo máximo que tiene un equipo para lanzar (24 segundos).
 - Falta personal: cuando un jugador desequilibra en su acción a un adversario. Se sanciona con saque de banda, a la 5 falta del equipo se lanza 2 tiros libres.
 - Falta personal antideportiva: se hace de forma intencionada o con riesgo de lesión (2 tiros libres y posesión).
 - Falta técnica: protesta o agresión fuera de las acciones del juego

