

SECCIÓN 06
DOCUMENTO DESCARGABLE

O BALONCESTO

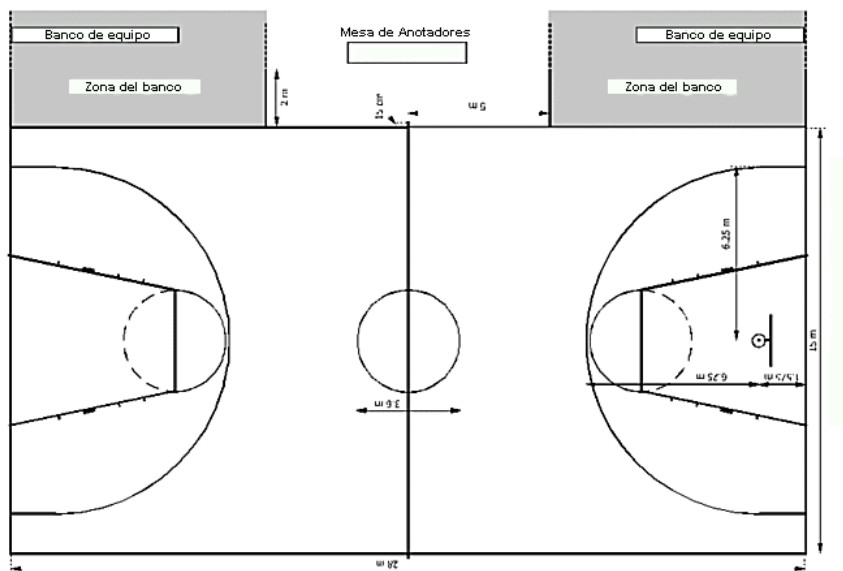
INTRODUCCIÓN:

O baloncesto é un deporte de pelota xogado por dous equipos que teñen como obxectivo encestar a pelota na canastra do equipo rival evitando que encesten na súa. É un deporte moi rápido e espectacular no que se consegue anotar moitas veces durante un encontro. Ademais moitos partidos de baloncesto decídense nos últimos minutos co que a emoción se mantén ata o final do encontro.



1. ASPECTOS REGULAMENTARIOS:

A) O TERREO DE XOGO:



*Terreo de xogo coas
medidas e nome das liñas
e zonas.*

O terreo de xogo será un rectángulo de 28 metros de longo por 15 de ancho.

- **Liñas limítrofes:** Delimitan o terreo de xogo. Son as liñas de fondo e as laterais. Estas liñas non forman parte do terreo de xogo.
- **Liña central:** Divide o campo en dúas metades iguais.
- **Liña de tiros libres:** situada a 5,80 m da liña de fondo e paralela a esta.
- **Zona restrinxida:** delimitada pola liña de fondo, a liña de tiros libres e as liñas que parten da de tiros libres ata a de fondo.
- **Zona de canastra de tres puntos:** delimitada por dúas liñas rectas que parten perpendiculares dende a liña de fondo e que a continúan cun semicírculo de 6,25 m de radio trazado dende o centro da canastra.

B) TABOLEIROS E CANASTRAS:

Os taboleiros están situados a 1,20 metros da liña de fondo e poden ser de madeira, cristal ou **plexiglás**.

Os aros atópanse ancorados no taboleiro, son de ferro macizo e deles colga unha rede de cor branca. A parte superior do aro atopa a unha altura de 3,05 m do chan e o seu diámetro interior é de 45 cm.



C) O BALÓN:

O balón será esférico e normalmente de coiro. Deixándoo caer dende unha altura de 1,80 m do chan non debe botar menos de 1,20 m. nin máis de 1,40 m. medido dende o bordo superior do balón.



D) OS EQUIPOS:

Un equipo está formado por un máximo de 12 xogadores.

O partido será xogado por dous equipos de 5 xogadores cada un, o resto dos xogadores de cada equipo serán substitutos. Non existe límite de cambios durante o partido.

E) UNIFORMES E INDUMENTARIA DOS XOGADORES:

Os xogadores de cada equipo deben levar camiseta e pantalón curto coas mesmas cores para todo o equipo e diferenciaranse claramente dos do rival.

Non está permitido levar obxectos que poidan causar lesións aínda que están autorizados lentes e certas proteccións mentres que non supoñan un perigo para os demais xogadores.

F) TEMPO DE XOGO:

Un partido terá unha duración de 4 períodos de 10 minutos cada un. Cada vez que o balón deixa de estar en xogo detense o cronómetro.

"Tempo morto": Un tempo morto é unha interrupción do partido a petición dun equipo para dar instrucións tácticas aos xogadores.

Entre o primeiro e segundo período e entre en terceiro e cuarto haberá un descanso de 2 minutos. Entre o segundo e terceiro período o descanso será de 15 minutos e os equipos cámbianse de canastra.

Se ao final do partido os equipos están empatados a puntos xogaranse períodos extra de 5 minutos (tantos como sexan necesarios) ata que se desfaga o empate. Nos períodos extra os equipos non se cambian de canastra.

G) BALÓN "VIVO" E BALÓN "MORTO":

O balón está vivo cando:

- Durante un salto entre dous o balón é tocado por un xogador.
- Durante un saque ou un tiro libre o balón está en mans do xogador que o vai realizar.

O balón queda morto cando:

- Un árbitro fai soar o asubío mentres o balón está vivo.
- Se encestra unha canastra.
- Soa o sinal que indica o final dun período.
- Soa o sinal de fin da posesión de 24 segundos.

Se durante un lanzamento a canastra o balón está no aire e soa o asubío do árbitro, o sinal de fin de período ou a de 24 segundos, o balón non queda morto e anótase a canastra en caso de que o balón entre.

O balón tampouco queda morto se se comete unha falta sobre un xogador que está a realizar un lanzamento a canastra e este consegue completar o lanzamento.

H) COMO SE XOGA O BALÓN:

Solo está permitido xogar o balón coas mans e pode ser botado, rodado, pasado, lanzado ou palmeado. Non está permitido botar o balón coas dúas mans ao mesmo tempo.

Signalárase violación se un xogador corre co balón nas mans, o golpea co puño ou o toca con calquera parte da perna ou o pé de forma intencionada.

I) VALOR DAS CANASTRAS:

Canastra dende o tiro libre: **1 punto.**

Canastra dende a zona de tiro de dous puntos: **2 puntos.**

Canastra dende a zona de tiro de tres puntos: **3 puntos.**



Se o lanzador está a pisar a liña de tres puntos e encesta, a canastra vale dous puntos.

J) SALTO ENTRE DOUS:

O partido comeza cun salto entre dous no círculo central no que o árbitro lanza o balón ao aire entre dous adversarios para poñelo en xogo.



Salto entre dous

K) SAQUE:

Un xogador realiza un saque cando estando fóra do terreo de xogo lanza o balón cara a dentro do campo para poñelo en xogo.

Os saques realízanse dende o punto máis próximo a onde se cometeu unha infracción ou se detivo o xogo pero nunca directamente detrás do taboleiro.



Saque

L) TIRO LIBRE:

Un tiro libre é unha oportunidade que se lle concede a un xogador para tirar a canastra sen oposición. Realízase dende a liña de tiros libres e cada canastra conseguida sumará un punto.



Tiro libre. Fíxate na posición e a orde que ocupan os xogadores no campo.

M) VIOLACIÓNS:

Unha violación é unha infracción das regras que non implica un contacto físico co rival nin unha conduta antideportiva. Cando se sinala unha violación o equipo rival fará un saque para poñer o balón en xogo.

Se se incumpre algunha das seguintes regras sinalarase unha violación:

- Xogador e balón fóra do terreo de xogo.
- Un xogador que agarra o balón despois de botalo non pode volver botalo ata que o toque outro xogador ou realice un lanzamento a canastra.
- Avance ilegal: Un xogador non pode dar máis de dous pasos coa pelota nas mans sen botar o balón.
- Un xogador atacante non debe permanecer na área restrinxida dos seus rivais durante máis de **3 segundos** consecutivos.
- Un xogador con balón que se atope estreitamente marcado debe pasar, lanzar ou botar o balón en menos de **5 segundos**.
- Cando un xogador consegue o control do balón no seu medio campo, o seu equipo ten que pasar o balón ao medio campo rival en menos de **8 segundos**.
- Cando un equipo consegue a posesión do balón dispón de **24 segundos** para realizar un lanzamento a canastra.
- Un xogador en posesión do balón dentro do medio campo rival non pode devolver o balón ao seu medio campo.

N) FALTAS:

Unha falta é unha infracción das regras que implica un contacto físico cun adversario ou unha conduta antideportiva.

- FALTA PERSOAL

É unha falta dun xogador que implica un contacto ilegal cun adversario.

Sancionárase con falta persoal agarrar, empurrar, cargar e zancadillear a un adversario, impedir o seu avance estendendo algunha parte do corpo e o xogo brusco ou violento.

Se a falta é sobre un xogador en situación de tiro ou o equipo do infractor está en situación de penalización por faltas de equipo lanzásenlle tiro ou tiros libres. Senón realízase un saque dende o punto máis próximo a onde se produciu a falta, fóra de terreo de xogo.

- FALTA ANTIDEPORTIVA

É a falta que comete un xogador que non intenta xogar o balón dentro do espírito das regras. Como exemplos poderemos o contacto excesivo ou violento e non ir ao balón.

Os adversarios terán tiro ou tiros libres seguidos da posesión do balón.



- **FALTA DESCALIFICANTE**

Penalizaranse con falta descalificante as condutas flagrantemente antideportivas dun xogador. O xogador debe abandonar o terreo de xogo e concédense tiro ou tiros libres ao equipo adversario seguidos da posesión do balón.

- **FALTA TÉCNICA**

Son as que implican unha conduta antideportiva. Entre outras accións sancionárase con falta técnica: non facer caso ás indicacións dos árbitros, dirixirse irrespectuosamente a un árbitro ou adversario e atrasar o xogo durante un saque.

Penálízase con 2 tiros libres para os adversarios seguidos da posesión do balón.

- *5 faltas por xogador*

O xogador que cometa 5 faltas (persoais ou técnicas) debe abandonar o partido e entrar un substituto.

- *Faltas de equipo*

Un equipo atópase en situación de penalización por faltas de equipo cando comete 4 faltas nun período (técnicas ou persoais). Todas as faltas persoais que se cometan a continuación durante ese período sobre un xogador que non está en acción de tiro se sancionarán con 2 tiros libres.

Ñ) OS ÁRBITROS, OFICIAIS DE MESA E COMISARIOS:

Nun partido haberá un árbitro principal axudado por un ou dous árbitros auxiliares.

Os oficiais de mesa serán: un anotador, un axudante de anotador, un cronometrador e un operador de 24 segundos.

Haberá ademais un comisario que sentará na mesa supervisando o traballo dos oficiais de mesa e axudará no necesario aos árbitros.

Podes consultar o regulamento oficial de la FIBA ao completo na páxina Web de Ión Española de Baloncesto.



2. ASPECTOS TÉCNICOS:

A) O BOTE

O bote é a única forma que ten o xogador con balón para desprazarse polo campo mantendo a súa posesión.

Coa práctica conseguirás botar o balón sen miralo usando as dúas mans por igual.

Imos diferenciar dous tipos de bote:

i. Bote de protección

É o que utilizamos cando hai un defensor próximo. O balón bótase coa man máis afastada do defensor, o pé contrario está adiantado e o outro brazo protexe o balón.

ii. Bote de velocidade

Realízase cando non temos defensores diante e queremos avanzar con rapidez. O balón bótase por diante do xogador e cara a un lado para permitirlle correr con comodidade.



Bote de protección



Bote de velocidade

B) O PASE

O pase é a forma máis rápida que temos de facer progresar o balón cara á canastra contraria. Distinguimos os seguintes tipos de pases:

A dúas mans:

- Por enriba da cabeza: Cóllese o balón con ambas as dúas mans e sitúase detrás da cabeza cos codos flexionados. Realizamos o pase mediante a extensión rápida dos codos orientando os brazos cara ao compañeiro que vai recibir.



Pase por enriba da cabeza

- De peito: A parte co balón collido coas dúas mans preto do corpo á altura do peito e realízase o pase mediante unha extensión rápida dos cónados.
- Picado: Igual que o anterior pero lánzase o balón contra o chan para que dun bote antes de recibilo o compañeiro.

A unha man:

- a. Normal: A man que bota o balón coloca por detrás de deste para iniciar o pase. É un pase rápido xa que non perdemos tempo collendo o balón coas dúas mans.
- b. Picado: Igual que o anterior pero lánzase o balón contra o chan para que dun bote antes de recibilo o compañeiro.
- c. Polas costas: adóitase utilizar cando o defensa estea moi preto e impídenos un pase por diante.
- d. Pase de béisbol: utilízase para distancias longas e a técnica é parecida á dun lanzamento de béisbol.

C) O TIRO

O tiro é a acción técnica mediante a cal lanzamos o balón cara á canastra para conseguir encestar. Imos analizar os distintos tipos de lanzamento e a súa execución técnica:

TIRO LIBRE

Partindo dunha posición inicial con xeonllos flexionados e o balón agarrado con ambas as dúas mans o xogador realiza un movemento simultáneo de pernas e brazos que estende os xeonllos e eleva o balón á posición de tiro.

Na posición de tiro un xogador destro sitúa a súa man dereita detrás do balón e a esquerda no lateral. A man esquerda suxeita o balón durante o movemento de tiro e sepárase do no momento anterior ao lanzamento.

O lanzamento prodúcese pola extensión do cónado e a flexión do boneco e dedos do brazo dereito. Debido ao movemento de boneco e de dedos o balón colle un "efecto" que fai que valla xirando cara a atrás.

Todas estas accións realízanse de forma encadeada sen que se observe ningún tipo de pausa durante o tiro.



Posición de tiro instantes antes do lanzamento.



Lanzamento a canastra. Observa a posición do corpo e das mans tras o lanzamento.

EN SUSPENSIÓN:

A técnica é similar á anterior pero o xogador realiza un salto para lanzar o balón dende un punto máis elevado. Adóitase realizar para evitar que un defensa próximo "tapone" o noso lanzamento a canastra.

DE GANCHO:

Este lanzamento adóitase utilizar ante defensas máis altos que o lanzador xa que se protexe moi ben o balón durante todo o tiro. Adóitase empezar o movemento de costas ao defensa e realízase un salto durante o cal imos rotando o noso corpo e orientándonos cara a canastra. O lanzamento **se** coa man máis afastada do defensor despois de que o brazo describa unha traxectoria curva.



Lanzamento en suspensión

EN BANDEXA:

O xogador realiza un salto e eleva o balón cunha man ata situalo preto do aro para lanzalo suavemente mediante un movemento de boneca.

MATE:

Neste caso realmente non se produce lanzamento do balón senón que este é introducido directamente na canastra cunha ou ambas as dúas mans.

3. ASPECTOS TÁCTICOS:

DEFENSA

○ **TÁCTICA INDIVIDUAL**

▪ **Defensa ao xogador con balón**

Os obxectivos do defensor serán: dificultar o tiro ou o pase do atacante, impedir que se achegue á canastra, roubarlle o balón ou forzar un erro para recuperalo.



Defensa ao xogador con balón.

▪ **Defensa ao xogador sen balón**

Neste caso o defensor buscará impedir que o xogador atacante reciba un pase ou que non o reciba nunha situación vantaxosa.

○ **TÁCTICA COLECTIVA**

▪ **Defensa individual**

Neste tipo de defensa cada xogador ten asignado un rival ao que debe marcar en todo momento.



Fíxate na posición e actitude dos defensas.

▪ Defensas en zona

Os xogadores xa non defenden un rival concreto senón que se encargan de controlar unha zona. As organizacións máis comúns dunha defensa en zona son as seguintes:

- 2-3 o 2-1-2
- 3-2 o 1-2-2
- 1-3-1

O primeiro número que aparece corresponde aos xogadores que están mais adiantados.



Defensa en zona 2-3



Defensa en zona 2-1-2



Defensa en zona 1-3-1

▪ Defensas mixtas

Nelas combínase a defensa en zona coa defensa individual:

- "Caixa" +1: catro xogadores formando un cadrado defenden en zona e un en individual defende un rival.
- "Triángulo" +2: Tres xogadores formando un triángulo defenden en zona e dous en defensa individual.

ATAQUE

○ **TÁCTICA INDIVIDUAL**

▪ **Xogador con balón**

O xogador con balón debe: manter a posesión do balón, conseguir progresar cara á canastra contraria, atopar unha boa situación de tiro ou realizar un pase sobre un compañeiro que se atope nunha situación vantaxosa.

▪ **Xogador sen balón**

Os seus obxectivos son: desmarcarse para conseguir recibir o balón nunha posición de vantaxe sobre o equipo rival e facer axudas aos seus compañeiros mediante bloqueos aos defensas e a creación de espazos para o ataque.

○ **TÁCTICA COLECTIVA**

▪ **Ataque posicional**

Neles os equipos organizan distintos modelos de ataque dependendo do tipo de defensa do rival (individual, zonal ou mixta).

▪ **Contraataque**

Prodúcese cando un equipo se fai coa posesión do balón durante un ataque do rival e realiza unha xogada rápida antes de que o adversario teña tempo organizarse defensivamente.



Culminación dun contraataque: Observa como a defensa non está organizada.

▪ Xogadas ensaiadas

Todos os equipos adoitan contar cun grupo de xogadas ensaiadas que organizan de antemán todos os movementos que van realizar os xogadores dun equipo durante un ataque.



*O xogador atacante sinala coa man esquerda unha xogada ensaiada.
Fíxate en que non necesita mirar o balón mentres está a botar.*

CAL É A ORIXE DO BALONCESTO?

O baloncesto foi inventado polo profesor James Naismith en 1891 na universidade de Springfield (EE.UU.). O seu propósito era crear un deporte que se poidese xogar baixo teito durante o inverno. Desde entón o baloncesto foise extendendo rapidamente por toda América e o resto do mundo.

O primeiro partido xogado en Europa foi en París en 1893.

En España foi introducido en 1921 polo pai Millán que aprendera este deporte cando estaba de misionero en Cuba.

O baloncesto é deporte olímpico desde Berlín 1936.

Ao longo da historia introducíronse numerosas modificacións regulamentarias no terreno de xogo, número de xogadores, sistema de puntuación e nas faltas, nembargantes a altura da canastra segue sendo a mesma.



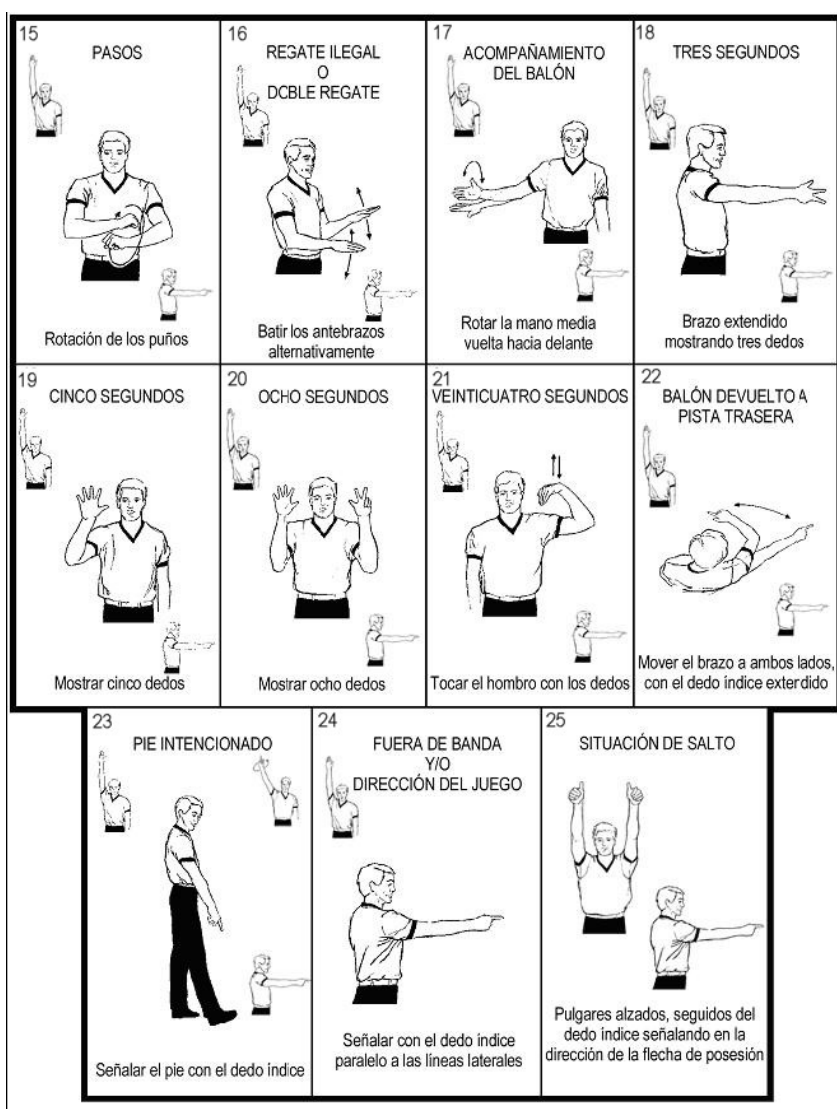
James Naismith: inventor do baloncesto

SECCIÓN 06 FAQ 02

QUE SIGNIFICAN OS SINAIS QUE FAN OS ÁRBITROS DURANTE UN PARTIDO?

Os árbitros teñen un código de xestos para comunicar as distintas decisións que toman aos xogadores e a mesa do anotador-cronometrador. Podes ver a continuación unha serie de imaxes dos xestos arbitrais máis comunes:

1.



2.

<p>38</p> <p>USO ILEGAL DE MANOS</p>  <p>Golpear la muñeca</p>	<p>39</p> <p>BLOQUEO (ataque o defensa)</p>  <p>Ambas manos en las caderas</p>	<p>40</p> <p>MOVIMIENTO EXCESIVO DE LOS CUDOS</p>  <p>Mover el codo hacia detrás</p>	<p>41</p> <p>AGARRAR</p>  <p>Agarrar la muñeca hacia abajo</p>
<p>42</p> <p>EMPUJAR O CARGAR SIN EL BALÓN</p>  <p>Imitar un empujón</p>	<p>43</p> <p>CARGAR CON EL BALÓN</p>  <p>Golpear la palma de la mano con el puño cerrado</p>	<p>44</p> <p>FALTA DEL EQUIPO CON CONTROL DEL BALÓN</p>  <p>Señalar con el puño cerrado la canasta del equipo infractor</p>	<p>45</p> <p>DOBLE FALTA</p>  <p>Cruzar los puños cerrados</p>
<p>46</p> <p>FALTA TÉCNICA</p>  <p>Formar una "T", mostrando la palma de la mano</p>	<p>47</p> <p>FALTA ANTIDeportiva</p>  <p>Agarrar la muñeca hacia arriba</p>	<p>48</p> <p>FALTA DESCALIFICANTE</p>  <p>Puños cerrados</p>	