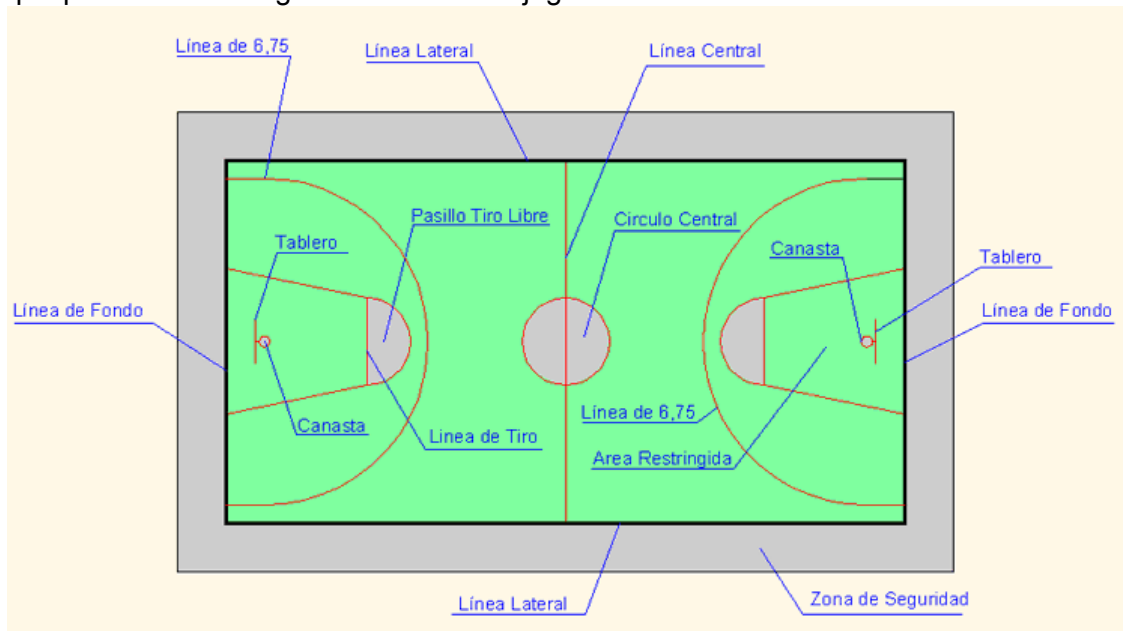


BALONCESTO.

Campo de juego y material:

El baloncesto es un deporte que se juega en un terreno de juego rectangular llamado cancha, delimitado por dos líneas laterales y dos líneas de fondo. La cancha está dividida en dos mitades por una línea central de medio campo (delimita la zona de ataque y defensa). Además hay otras líneas: la línea de triple, la de tiro libre y la zona (de 3 segundos). La cancha tiene 2 canastas, una de cada equipo, que pueden tener según la edad de los jugadores diferentes alturas.



Los partidos:

Un partido de baloncesto tiene 4 cuartos de 10 minutos cada uno. Entre el primer y segundo cuartos, y entre el tercer y cuarto cuartos, se hace un pequeño descanso de 2 minutos. Entre el segundo y tercer cuarto se hace un descanso más largo, de unos 10 minutos.

Gana el partido el equipo que al finalizar los cuatro cuartos ha obtenido mayor puntuación. Si al finalizar los cuatro tiempos el marcador es de empate, se añadirá un tiempo adicional de 5 minutos para desempatar (prórroga).

Equipos:

Cada equipo consta de 12 jugadores, aunque sólo 5 de ellos pueden jugar el partido al mismo tiempo. Las posiciones que pueden ocupar estos jugadores o jugadoras son:

- Base.
- Escolta.
- Alero o Ala-Pivot.
- Pivot.

Posiciones y características Jugadores

PIVOT:
Es el más alto, el que más rebotes coge.

ESCOLTA
Bota y entra a canasta muy bien. Es buen tirador.

ALERO
Es el mejor tirador en largas distancias

ALA-PIVOT:
Es el segundo más alto. Tira bien en medianas distancias y rebotea bien.



BASE: Es el organizador del juego, el entrenador en la pista

REGLAS BÁSICAS:

Puntuación:

El objetivo de este deporte es conseguir encestar el balón en la canasta del equipo contrario e impedir que encesten en la nuestra. Dependiendo de la zona de lanzamiento, en baloncesto las canastas pueden ser de 1, 2 o 3 puntos:

- Desde la línea de tiro libre (siempre que se haya sancionado tiro libre): 1 punto.
- Desde dentro de la línea de triple (6,75 metros): 2 puntos.
- Desde fuera de la línea de triple (6,75 metros): 3 puntos.

Si al efectuar un lanzamiento se pisa la línea de triple la canasta tendrá un valor de 2 puntos.

Infracciones:

-Pasos: consiste en realizar más de dos apoyos con el balón sin botarlo, o levantar el pie de pivotación tras haber dejado de botar y haber realizado el segundo apoyo.

-Dobles: falta que se comete al botar con las 2 manos a la vez, acompañar el balón al botar, al botar el balón por encima del hombro o al retenerlo sucesivas veces (botar, cogerlo y volver a botar).

-Pie: consiste en tocar el balón con el pie o con la pierna voluntariamente. En el caso de que se arroje el balón a propósito hacia el pie de un contrario se sancionará falta técnica en ataque.

-24 segundos: se disponen de 24 segundos para lograr encestar, si se mantiene la posesión del balón durante más de 24 segundos sin tirar a canasta se sancionará falta técnica y se perderá la posesión.

-Campo atrás: una vez que se ha superada la línea del centro del campo no está permitido volver al campo propio, si se hace se sancionará falta técnica y pondrá el balón en juego el equipo contrario desde la intersección de la línea de medio campo con la línea lateral más cercana.

-Saque de fondo o banda: En baloncesto se sancionará saque de fondo o banda cuando el jugador que tiene la posesión de la pelota pisa la línea de fondo o banda o fuera de ésta. Es decir, un jugador puede estar dentro del campo y el balón fuera pero no al contrario. Se dispone de 5 segundos para sacar y no se puede mover un pie de apoyo.

-3 segundos en zona: En ataque no se puede estar más de 3 segundos en la zona sin jugar el balón ni sin tener la posesión de éste.

Faltas:

-Falta personal: es la falta que se produce generalmente por un contacto físico que beneficia al jugador que la comete. Puede cometerse falta personal en defensa o en ataque (también puede ser falta antideportiva, si la acción es muy violenta).

-Falta técnica: es una falta de cooperación u obediencia al reglamento. No es física. Dentro de éstas faltas estarían las infracciones y aquellas que no se produzcan por contacto físico (insultar, gritar, hacer mal una sustitución...).

-Tiro libre: si un equipo ha cometido más de 5 faltas en cada cuarto o 2 en los 2 últimos minutos, o la falta personal se realiza en una acción de tiro, se sancionará con tiro libre (1 o 2). Si la falta personal se comete en una acción de tiro y el balón es encestrado, la canasta será válida y se dispondrá de un tiro libre adicional.

Fundamentos técnicos:

A lo largo de la unidad didáctica vamos a trabajar los siguientes fundamentos:

-La posición de triple amenaza: es la posición que permite realizar una de estas tres acciones: tirar, pasar o botar. El balón se agarra cerca de la cadera de tal modo que esté lo más alejado posible del contrario y se mantienen el tronco ligeramente inclinado y las piernas semiflexionadas. Esta postura es ideal para "pivotar", es decir, para mover un pie manteniendo el otro el suelo y buscar la mejor opción del suelo.

-Pase de pecho, pase picado y recepción. Es el pase en el que el balón parte del pecho y al realizarlo los brazos quedan entendidos con las palmas de las manos mirando hacia fuera y los pulgares hacia abajo. Puede ser directo o picado (dando un bote en el suelo). Podemos hacer fintas de pase para engañar al contrario.

-Bote de protección, bote de control y bote de velocidad. Son los distintos tipos de bote que hemos practicado en los juegos. El bote de protección es en el que mantenemos el balón lo más alejado posible del contrario dándole la espalda. Es un bote bajo que nos permite mantener la posesión. El bote de control es el bote que realizamos sin movernos manteniendo la pelota controlada. Cuando corremos botando ejecutamos el bote de velocidad que nos permite desplazarnos a la vez que botamos la pelota.

-Tiro: El tiro en baloncesto se realiza con una mano (la mano no dominante sirve para apoyar el balón) el codo y la muñeca deben estar flexionados para que el brazo, antebrazo y muñeca formen ángulos de 90 grados. Al realizar la extensión el tiro se finaliza con un golpe de muñeca que hará que la pelota realice una parábola girando sobre sí misma a la vez que se dirige a la canasta.

-Entrada a canasta: también llamada bandeja es la acción en la que tras dar dos apoyos elevamos la pelota hacia la canasta de forma similar a como se sostiene una bandeja para que golpee contra el tablero y pase a través del aro. Es un gesto de ataque muy eficaz para lograr canasta.

ACTIVIDADES.

1. Dibuja un campo de baloncesto y colorea:

- De rojo las zonas del campo desde las que las canastas valen 2 puntos.
- De azul las líneas desde las que las canastas valen 1 punto.
- Deja en blanco las zonas del campo desde las que las canastas valen 3 puntos.

2. ¿Cuántos tiempos y de cuánta duración hay en un partido de baloncesto? ¿Qué ocurre si al finalizar esos tiempos el partido está empatado?

3. ¿Cuántos jugadores componen un equipo de baloncesto? ¿De esos jugadores, cuántos pueden jugar en pista a la vez?

4. Enumera las posiciones que pueden ocupar los/as jugadores/as de baloncesto:

5. Un jugador recibe el balón tras un saque de fondo. Comienza a avanzar botando el balón, y al atacarle un contrario coge la pelota. Explica qué opciones tiene para continuar la jugada.

6. Un jugador tras avanzar unos metros botando, se detiene y coge el balón. Al estar todos sus compañeros marcados, y no poder volver a botar, decide lanzar el balón hacia el pie de un contrario. ¿Qué sancionará el arbitro? Justifica tu respuesta.

7. Explica en qué consisten las siguientes infracciones:

- Pasos:
- Dobles:
- Campo atrás:
- Pie:

8. Un equipo, al ir ganando el partido de 6 puntos y quedar tan sólo un minuto para que finalice el partido, decide no atacar y mantener la posesión del balón hasta que finalice el encuentro. De repente el árbitro pita y dice que saca el equipo contrario.

- a) ¿Qué ha sancionado el arbitro?
- b) ¿Desde dónde sacará el equipo contrario?

9. Un jugador lanza un tiro a canasta y al hacerlo tiene un pie pisando la línea de triple y el otro un poco más atrasado. ¿Cuánto vale la canasta?

10. ¿Qué es pivotar?