

BALONCESTO

Departamento de Educación Física
Colegio San Francisco De Asís

HOY...

INTENTAREMOS

SABER UN POCO MAS

SOBRE...

¡BALONCESTO Y SU NORMATIVA!

RULES

ÍNDICE

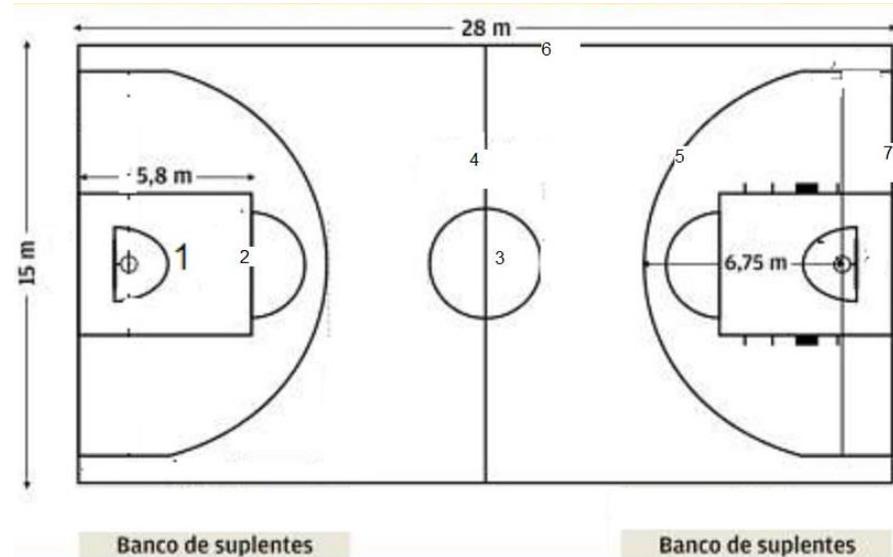
- La pista
- ¿Cómo se juega?
- Jugadores
- Puntuación
- Duración
- Acciones NO permitidas
- Gestos técnicos
- El equipo de baloncesto
- Tipos de defensa



LA PISTA

Este mide 28 m de largo por 15 de ancho.

En él se dibujan la línea de centro y el círculo central, así como la zona, conocida como botella y la línea de 6'75 m.



LA PISTA

La canasta está formada por un aro, colgada de un tablero. La altura a la que se encuentra el aro es de 3'05 m y mide 0'45 m de diámetro.



JUGADORES

- Cada equipo lo componen 12 jugadores de los cuales 5 son los que juegan en la pista.
- Para comenzar el partido, 1 jugador de cada uno de los equipos realizará un salto en el círculo central para intentar atrapar el balón que es lanzado por el árbitro.
- Posteriormente, en cada uno de los cuartos, se alternan los saques desde el medio campo.



PUNTUACIÓN

Cada canasta que consigamos puede valer:

- 1 punto: si se convierte desde la línea de tiro libre.
- 2 puntos: si se convierte una canasta desde el interior de la línea de 6,75 m.
- 3 puntos: si se convierte una canasta desde fuera de la línea de 6,75 m.



DURACIÓN

Se juegan cuatro tiempos de 10 min cada uno de tiempo real. Se llama así porque sólo se contabiliza cuando la pelota está en juego, el resto del tiempo el cronómetro se para.

Existe un descanso entre el 1º y 2º cuarto y 3º y 4º cuarto de 2 minutos y entre el 2º y 3º cuarto habrá 15 minutos de descanso.

En caso de empate, las prórrogas tienen una duración de 5 min.



TIEMPO DE JUEGO

TIEMPO DE POSESIÓN

ACCIONES NO PERMITIDAS

- **PASOS:** Dar más de 2 pasos en las manos sin botar el balón.
- **DOBLES:** Se cometen dobles cuando:
 - Botas con las dos manos a la vez.
 - Botas por encima del hombro.
 - Si paras de botar el balón, la coges y la vuelves a botar.
- **CAMPO ATRÁS:** Si estabas atacando ya en el campo contrario y retornas la pelota al campo propio.
- **5 SEGUNDOS:** Es el tiempo del que dispones para pasar, botar o lanzar si tienes la pelota en tus manos.



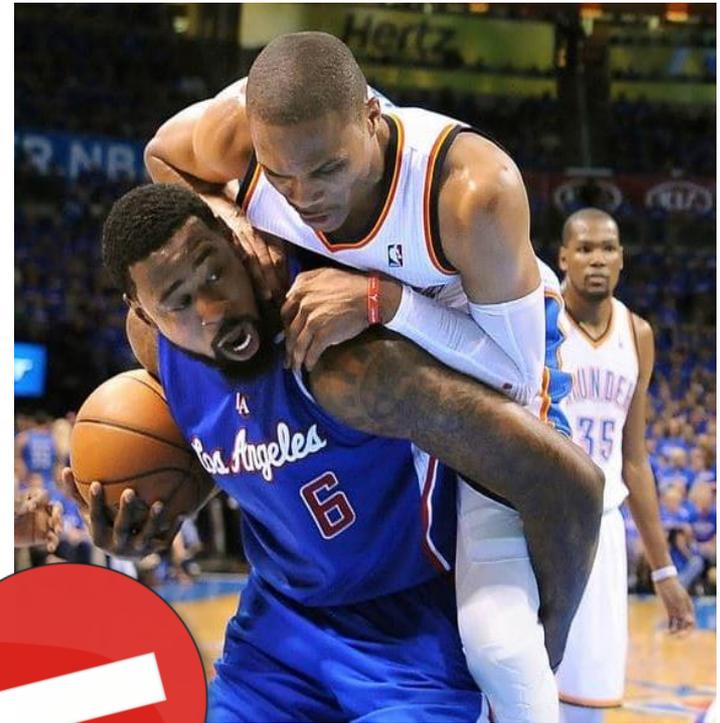
ACCIONES NO PERMITIDAS

- 24 SEGUNDOS: Es el tiempo máximo que no puedes sobrepasar cuando tu equipo está atacando. Antes de ese tiempo debes lanzar a canasta.
- 3 SEGUNDOS: Un jugador atacante no puede permanecer más de 3 segundos en el área del equipo contrario (zona).
- 8 SEGUNDOS: Es el tiempo máximo que dispone un equipo para cruzar al campo contrario cuando está atacando.
- PIE: Tocar la pelota con las piernas NO está permitido.



ACCIONES NO PERMITIDAS

- **FUERA:** Pisar cualquier línea de banda o fondo con el pie cuando estás en posesión del balón. Se considera fuera y comienza el otro equipo.
- **FALTA PERSONAL:** Se produce cuando tocas, agarras o golpeas a un jugador.
- **FALTAS DE EQUIPO:** Cuando en un mismo cuarto, los jugadores de un equipo realizan 4 faltas personales. A partir de ahí todas las faltas realizadas serán 2 tiros libres.



ACCIONES NO PERMITIDAS

- **FALTAS ANTIDEPORATIVAS:** Son agresiones a un contrario realizadas INTENCIONADAMENTE. Se sancionan con 2 tiros libres directamente y se le da la posesión al equipo contrario.
- **FALTAS TÉCNICAS:** Son acciones en las que un jugador o entrenador falta al respeto a contrarios o árbitros.



GESTOS TÉCNICOS

EL BOTE



SÍ



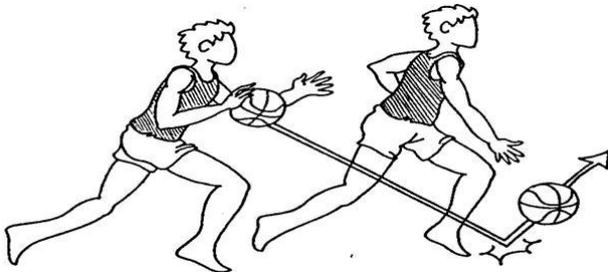
NO

GESTOS TÉCNICOS

EL BOTE

BOTE ALTO O DE AVANCE

Sirve para avanzar
rápido con el balón.
Se realiza



BOTE BAJO O DE PROTECCIÓN

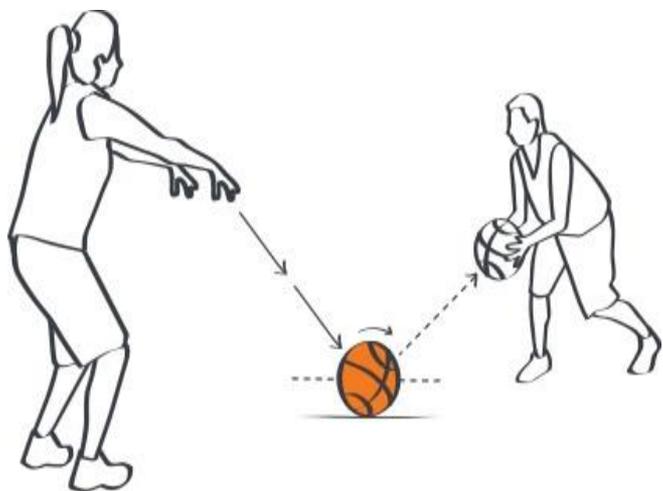
Sirve para evitar
que nos quiten la
pelota



GESTOS TÉCNICOS

EL PASE

PASE PICADO



PASE DE PECHO



GESTOS TÉCNICOS

PIVOTAR

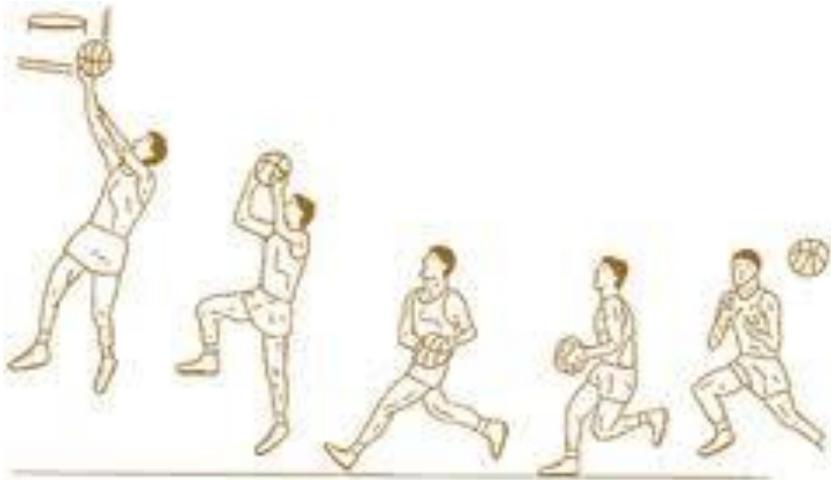
Acción realizada al girar mientras mantenemos un pie fijo en el suelo.
Esta acción nos permite obtener más posibilidades de pase o tiro.



GESTOS TÉCNICOS

ENTRADA A CANASTA

Es un tiro que se efectúa en desplazamiento, después de botar o recibir un pase. El jugador se aproximará a la canasta, cogerá el balón con sus manos y podrá realizar hasta 2 pasos antes de tirar. Se puede realizar en bandeja, por delante del aro o a aro pasado.



EL EQUIPO DE BALONCESTO

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

EL EQUIPO DE BALONESTO

- **EL BASE:** Es el jugador más hábil en el bote y el pase. Inicia la jugada de ataque y es el organizador del juego.
- **ESCOLTA:** Jugador normalmente más bajo y rápido que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Apoyan al base en la organización del juego.
- **LOS ALEROS:** Son jugadores muy polivalentes: dominan perfectamente el lanzamiento de lejos, las entradas a canasta, además de las paradas, pivotes, suelen hacer pases a los pivots.



GESTOS TÉCNICOS

- **ALA-PÍVOT** : Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote.
- **PÍVOT**: Son los jugadores más altos del equipo. Su misión es tirar a canasta desde cerca y capturar los rebotes. Dominan muy bien los pivotes, para poder tirar en buenas condiciones.



TIPOS DE DEFENSA

En defensa nos podemos encontrar diferentes sistemas de juego:
Defensa individual y la defensa en zona.

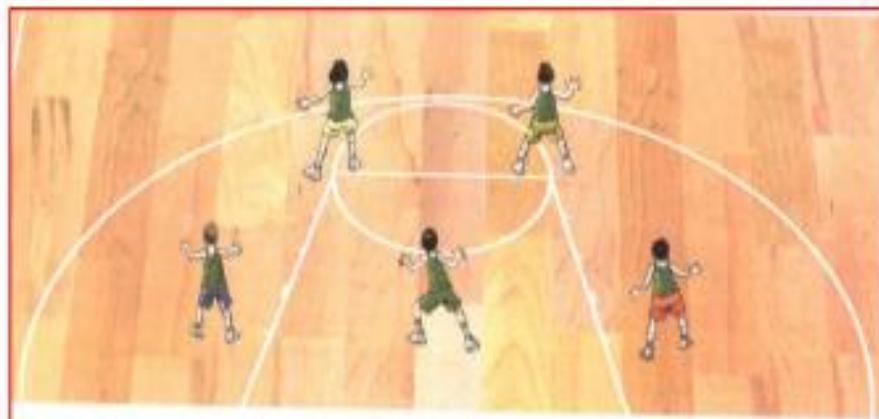
- **DEFENSA INDIVIDUAL:** Cada defensor se encarga de un jugador de equipo contrario, intentando dificultar sus acciones.
- **DEFENSA EN ZONA:** Cada defensor se responsabiliza de un área del terreno de juego e intenta impedir o dificultar el paso del balón por ella. Los sistemas más utilizados son el 2:3, dos jugadores adelantados y tres más próximos a la canasta y el 3:2, en el cual se adelantan tres jugadores y dos quedan más próximos a la canasta

TIPOS DE DEFENSA

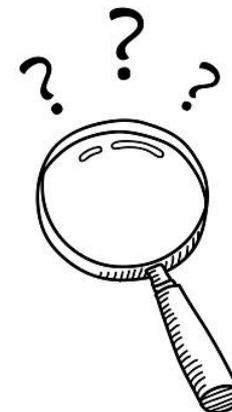
DEFENSA INDIVIDUAL Y MIXTA

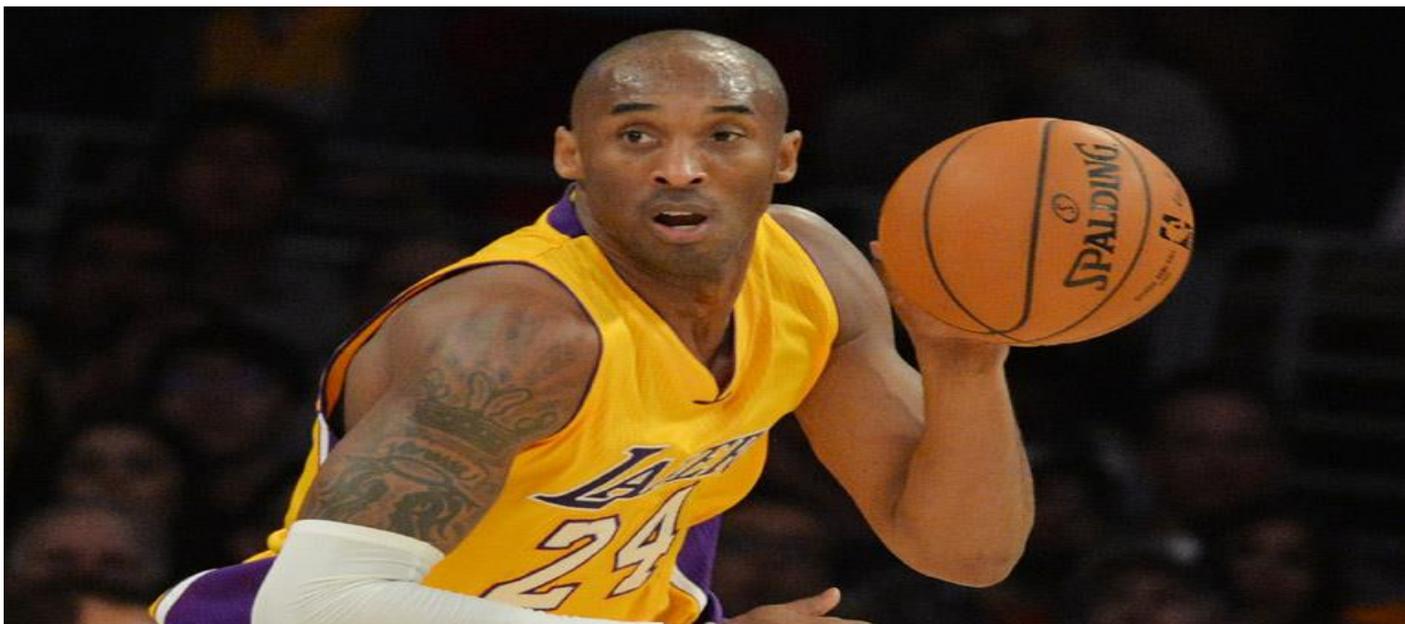


DEFENSA EN ZONA 2.3 Y 3.2



REGALO





BALONCESTO

Departamento de Educación Física
Colegio San Francisco De Asís