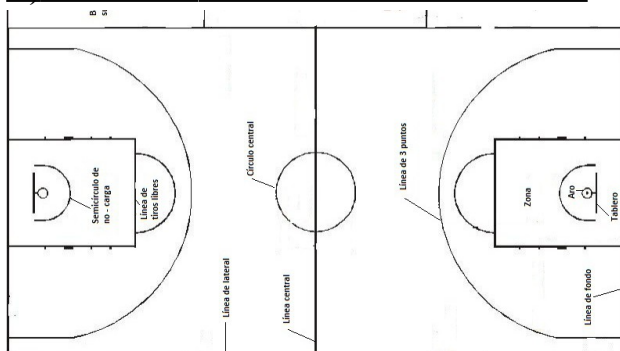


REGLAMENTO DE BALONCESTO

A) TERRENO DE JUEGO Y MATERIAL.



B) JUGADORES Y SUSTITUCIONES

El equipo está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial (los que juegan) y los otros 7 serán los suplentes que podrán entrar en cualquier momento. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego.

C) OBJETIVO DEL JUEGO

El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario para conseguir puntos y evitar que el otro equipo obtenga el balón y anote. El equipo que consiga más puntos al finalizar el tiempo del cuarto parcial, o el/los parcial extra de ser necesario, es el equipo ganador.

D) DESARROLLO DEL JUEGO

1. Campo de ataque y defensa.

Cada equipo anotará en la canasta del equipo contrario.
El cambio de cancha se realiza al finalizar el 2º cuarto.

2. Duración.

El partido constará de 4 periodos de 10 minutos cada uno.

Si al final del tiempo de juego del cuarto período el tanteo está empatado, el partido continuará con tantos periodos extra de 5 minutos como sean necesarios para deshacer el empate.

En los períodos extra, continuarán jugando hacia las mismas canastas que en el 4º período.

3. Inicio del juego.

El juego se inicia con un **salto entre dos**, donde el árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro la cancha entre dos jugadores, uno de cada equipo que saltan por ella. Cada saltador tendrá un pie cerca de la línea central y estará en el lado de la canasta que defiende.

El árbitro lanzará el balón hacia arriba en vertical entre los 2 oponentes, más alto de lo que cualquiera de ellos pueda alcanzar saltando.

El balón debe ser palmeado con la(s) mano(s) de al menos uno de los saltadores después de que alcance la altura máxima.

Ninguno de los saltadores puede coger el balón ni palmearlo más de dos veces hasta que haya tocado a uno de los jugadores que no ha saltado o toque el suelo.

Si el balón no es palmeado por al menos uno de los saltadores, se repetirá el salto.

Los jugadores que no salten no pueden tener ninguna parte de su cuerpo sobre o encima de la línea del círculo (cilindro) antes de que el balón haya sido tocado.

4. Posesión alterna.

La **posesión alterna** es un método para que el balón pase a estar en juego mediante un saque en lugar de un salto entre dos. El equipo que **NO** obtuvo la posesión del balón en el salto de inicio de

partido será quien realice el primer saque de posesión alterna que, como su propio nombre indica, irá alternando entre un equipo y otro cada vez que se produzca una situación de salto como pueden ser (hay más pero estas son más comunes):

- Cuando uno o más jugadores de equipos contrarios tienen una o ambas manos firmemente sobre el balón, de modo que ninguno puede obtener el control del mismo (balón retenido).
- Cuando sale el balón fuera y los árbitros no tienen claro quien fue el último en tocar el balón
- Cuando se encaja el balón entre el aro y el tablero.
- Cuando se produce simultáneamente vez una infracción de cada equipo.
- Al inicio de cada cuarto, exceptuando el primero.

5. Balón fuera y como se saca.

La posición del balón la marca el último contacto que este tuvo con el suelo o el contacto del jugador que lo posee, es decir, que si el balón botó dentro del campo, aunque esté dos metros fuera de las líneas que delimitan el campo, el balón sigue estando en juego. Y si un jugador consigue devolverlo al campo, siempre y cuando esté en contacto con el terreno de juego o haya saltado desde dentro de éste, el balón seguirá en juego. Las líneas se consideran **fuera**.



Para **sacar** debemos estar fuera de las líneas del terreno de juego en el lugar más próximo por donde salió el balón o donde se cometió la infracción. El resto de jugadores estarán al menos a un metro de distancia. El jugador que saca puede alejarse de la línea perpendicularmente a esta.

6. Como jugar

como controlar el balón hasta nuestro objetivo, meter canasta:

Para empezar debemos saber algunas reglas del juego:

- Disponemos de **24 segundos** para realizar cada ataque, pero solo disponemos de **8** para pasar al campo de ataque. Una vez en este, el balón no puede volver al campo de defensa.
- El balón debe ser botado con una mano continuamente para poder avanzar, en el momento que se deje de **botar** podemos dar dos pasos y después de esto: o bien **tiramos** a canasta o bien **pasamos** a otro compañero para que pueda avanzar.
- Además de los dos pasos mencionados anteriormente se permite **pivotar**, es decir, dejando un pie fijo (pie de pivote) mover el otro pie tantas veces como se quiera.
- Con el balón en las manos, cuando estamos estrechamente defendidos por un rival, disponemos solamente de **5 segundos** para soltar el balón.
- Hay varias zonas de lanzamiento. Si tiramos desde fuera de la zona que delimita la línea de triple (6,75m), valdría **3 puntos**; Si tiramos desde dentro del área que delimita esta línea (si pisamos la línea en el momento del lanzamiento se considera que estamos dentro) serían **2 puntos**; Si lanzamos tiros libres sería **1 punto** cada canasta. (ver infracciones).
- Si tocamos el balón con la pierna o **pie** intencionadamente el balón pasa al equipo contrario.
- Un jugador no puede permanecer más de **3 segundos** consecutivos dentro de la zona restringida de los adversarios mientras su equipo esté en posesión del balón.



7. Infracciones

El jugador que comete **5 faltas** es expulsado. Se considera **falta**:

- **Bloquear** el avance de un oponente. (Realizar **pantallas** si que está permitido, esto es quedarte en una zona, sin mover los pies ni abrir los brazos, impidiendo que el rival pase por allí, si el jugador que intenta hacer una pantalla está en movimiento sería falta por bloqueo).
- Empujar, cargar, hacer zancadillas o retener a un contrario.
- Impedir el avance de un jugador del equipo contrario mediante la extensión del brazo, hombro, cadera, rodillas o flexionando el cuerpo.
- Utilizar tácticas duras.
- Contactar a un adversario defendiendo desde atrás.

Cuando un equipo **recibe una falta**:

- **Saca** desde fuera del terreno de juego en el lugar más próximo a donde se cometió la falta.
- Lanza **tiros libres** si:
 - El jugador que recibe la falta estaba en acción de tiro.
 - Si el lanzamiento entró, además de los puntos de la canasta, dispondrá de un tiro.
 - Si el lanzamiento no entró dispondrá de tantos tiros como valdría el lanzamiento, es decir, si la acción de tiro está fuera del área dispondrá de 3 tiros y si estaba dentro de 2 tiros.
 - Si el equipo que comete la falta ha acumulado **4 faltas en un cuarto** (las faltas en los periodos extras se acumulan a las del 4º cuarto), a partir de la siguiente el equipo que recibe la falta dispondrá de 2 tiros libres (excepto si se comete lo que conocemos como falta en ataque, es decir, que el equipo que comete la falta es posee el balón).



WARMING UP

Definition: The exercises what we do before a main physical activity to prepare ourself. We order these exercises starting with low intensity exercises and finishing with high intensity exercises.

Objectives of the warming up

We try to prepare ourself physically and psychologically for the physical activity:

<p>To prevent injuries or reduce the severity</p> 	<p>To increase the performance</p> 	<p>To increase the concentration</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

¿How do we do a warming up?

We start with a general warming up with three parts:



Activation



Joint mobility



Stretching

We finish with a specific warming up. It can be a game or exercises what are connected with the main physical activity.

PHYSICAL QUALITIES



ENDURANCE: the ability to do an activity for a long period of time

SPEED: The ability to do a movement in the shortest possible time.



STRENGTH: The ability of a muscle to apply force.

FLEXIBILITY: The ability of a joint to do movements with maximum amplitude.



BALANCE: The ability to maintain a position or to do a movement against the gravity with a small support base.

COORDINATION: The ability to do movements like we think and we want to do.



AGILITY: The ability to do movements with speed and coordination.