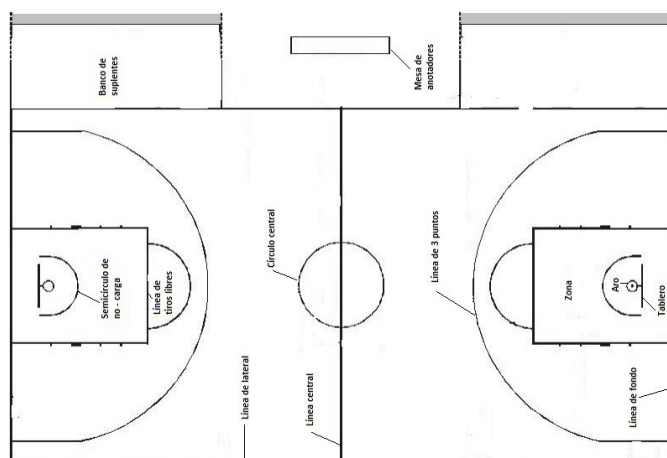


REGLAMENTO DE BALONCESTO

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 sin emplear una brusquedad excesiva (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

Ya que el objetivo de este juego es encestar en la canasta rival, debemos saber como controlar el balón hasta nuestro objetivo.

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**:

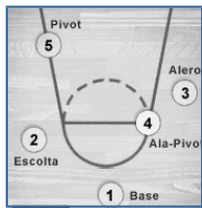
- **Saca** desde fuera del terreno de juego en el lugar más próximo a donde se cometió la falta.
- Lanza **tiros libres** si:
 - El jugador que recibe la falta estaba en acción de tiro.



- 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).

2. TÁCTICA

A) NOMBRE Y NÚMERO DE LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES.



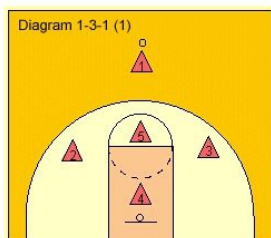
1. Base.
2. Escolta.
3. Alero.
4. Ala-Pívot.
5. Pívot.

B) DIFERENTES TÁCTICAS DE DEFENSA:

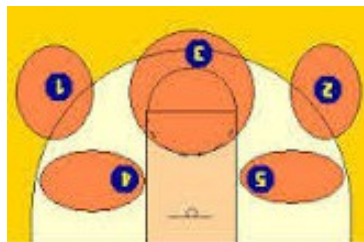
En baloncesto son dos las principales tácticas defensivas: *La defensa de zona* y *la defensa individual*. También existe la *defensa mixta* que consiste en que un jugador o dos hacen defensa individual a uno o dos oponentes mientras sus compañeros defienden en zona.

1. Defensas en zona.

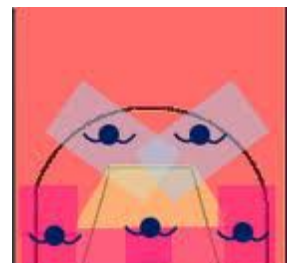
Cada jugador es responsable de la defensa de una zona en torno a la canasta de su propio equipo, con el objetivo de evitar que el equipo contrario enceste. Hay varios tipos de defensa en zona:



1-3-1



2-3



3-2

- 1-3-1: El pívot es el jugador más atrasado y el más rápido es el jugador más avanzado, para poder crear un contraataque efectivo.
- 2-3: Está formado por 2 pívots abajo y 2 aleros y un base arriba. Los aleros se sitúan en los lados y el base en el centro con el objetivo de dificultar los triples.
- 3-2: Tres jugadores en línea cerca de la canasta (abajo), el pívot en el centro y el ala-pívot y el alero a los dos lados de éste. El base y el escolta más adelantados (arriba).

2. Defensas mixtas



- Caja +1: Se colocan en una zona formada por cuatro jugadores 2 pívots abajo y 2 aleros arriba el jugador restante hace una defensa individual al jugador más peligroso del otro equipo suponiendo que este sea base.
- Triángulo +2: Se colocan 3 jugadores formando un triángulo, 2 pívots como base y un alero en el vértice restante. Los dos jugadores restantes se encargan de cubrir a los jugadores más peligrosos del equipo contrario haciéndoles defensa individual.

3. Defensa Individual:

Cada jugador se encarga de marcar a un jugador contrario.

El llamado 'dos contra uno' se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso.



CALENTAMIENTO

Definición: Serie de ejercicios preparatorios, ordenados de un modo gradual, de menor a mayor intensidad, que se realizan antes de una actividad física.

¿Qué objetivos buscamos con el calentamiento?

Prepararnos física y psicológicamente para el ejercicio, es decir:

<p>Disminuir el riesgo de lesiones o minimizar su gravedad.</p> 	<p>Mejorar el rendimiento</p> 	<p>Mejorar nuestra concentración</p> 
---	---	--

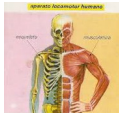
¿Qué efectos produce el calentamiento?

Activar los sistemas:



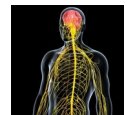
- Cardiovascular: El corazón bombea más sangre con cada latido y más veces por minuto, por lo que circula más sangre transportando, oxígeno y nutrientes para conseguir energía y sustancias de deshecho que deben ser eliminadas.

- Respiratorio: El ritmo de respiración se acelera y el volumen de aire de cada ciclo respiratorio aumenta, con lo que captamos más oxígeno y eliminamos más dióxido de carbono.



- Locomotor: Prepara músculos y articulaciones al aumentar la temperatura, disminuyendo las fricciones.





- Nervioso: Mejora la coordinación intermuscular (entre músculos) e intramuscular (entre las fibras del propio músculo).



VUELTA A LA CALMA

Definición: Serie de actividades como estiramientos, ejercicios con movimientos suaves o técnicas de respiración con el objetivo de que nuestro organismo se adapte de nuevo al estado de reposo y que este no llegue de forma brusca.



¿Qué efectos produce la vuelta a la calma?

 <p>Aliviamos efectos de las posibles agujetas</p>	<p>El músculo vuelve a una situación cercana al reposo</p> 
 <p>Acelera la recuperación para posteriores esfuerzos.</p>	<p>Ayudamos a eliminar sustancias de deshecho producidas durante el ejercicio.</p> 


CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

	<p>RESISTENCIA: Es la capacidad que tenemos para realizar una actividad el mayor tiempo posible.</p>
<p>VELOCIDAD: Es la capacidad de realizar un gesto o un desplazamiento en el menor tiempo posible.</p>	
	<p>FUERZA: Es la capacidad para ejercer resistencia o vencer una resistencia.</p>
<p>FLEXIBILIDAD: Es la capacidad de una articulación para realizar movimientos de máxima amplitud.</p>	

CUALIDADES MOTRICES

	<p>EQUILIBRIO: Cualidad que tenemos de mantener una posición (equilibrio estático) o un movimiento (equilibrio dinámico) en contra de la ley de la gravedad, a pesar de tener poca base de sustentación.</p>
<p>COORDINACIÓN: Cualidad que permite ajustar nuestros movimientos a la imagen que tenemos en nuestra cabeza.</p>	

CAPACIDAD RESULTANTE

	<p>AGILIDAD: Es la capacidad resultante de ejecutar movimientos con velocidad y coordinación.</p>
---	--