

BALONCESTO

El baloncesto es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos de 5 jugadores. El objetivo del juego es meter la pelota por un aro, del que cuelga una red. Gana el equipo que consigue más puntos.

Dependiendo del lugar de donde se tire para meter la pelota por el aro, se obtienen unos puntos u otros. También es conocido como basketball en inglés, o tras la castellanización de su nombre como **básquet**.

POSICIÓN TÁCTICA DE LOS JUGADORES.

Dentro del baloncesto, los jugadores tienen las siguientes posiciones según su situación en la pista:

- Base

- Alero

- Pívor

Las líneas del campo de juego.

El campo está dividido en dos mitades iguales separadas por la línea de medio campo y con un círculo central que mide 3,6 metros de diámetro.

Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,8 metros de la línea de fondo y a 4,6 metros de la canasta. El círculo donde se sitúa la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 metros.

La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,25 metros de la distancia de la canasta. Las líneas miden 6 centímetros de ancho.

Las canastas.

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1,05 x 1,80 metros, de al menos 30 milímetros de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central se encuentra un rectángulo pintado de 59 x 45 centímetros y que está elevado del tablero por la parte baja 15 cm.

El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm y está situado a una altura de 3,05 metros del suelo y debe estar provisto de redes homologadas.

Duración del partido.

Según la FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) que es por la que nos vamos a regir, el partido de baloncesto está compuesto por 4 períodos de 10 minutos cada uno.

Entre el primer y segundo periodo (primera parte) habrá un intervalo de 2 minutos, al igual que entre el tercer y cuarto periodo (segunda parte), y antes de cada tiempo extra. Entre la primera parte y la segunda habrá un intervalo de juego de 15 minutos (descanso).

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

El balón.

El balón de baloncesto debe ser esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores. Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes.

En cuanto a las medidas del balón de baloncesto reglamentarias, el balón tendrá que tener una circunferencia que oscile entre 68 y 78 centímetros y un peso que oscile entre 500 y 650 gramos.

Se utilizan tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos distintos según la categoría:

- TALLA 7: 74,9 - 78 cm de circunferencia y 567 - 650 gr. de peso. Se utiliza para baloncesto masculino.
- TALLA 6: 72,4 - 73,7 cm de circunferencia y 510 - 567 gr. de peso. Se utiliza para baloncesto femenino.
- TALLA 5: Se utiliza para minibasket y pre-infantiles (8 a 12 años).

El balón tiene que tener una presión tal, que soltándolo desde 1,80 metros de altura, bote entre 1,40 y 1,60 metros de altura

Violaciones y Faltas.

Violaciones.

Una violación es una infracción de las reglas de juego. Son penalizadas con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. No son reflejadas en el acta del partido. Violaciones más frecuentes:

- **Pasos.** Es el desplazamiento ilegal de un jugador que tiene controlado el balón (el balón reposa sobre una o ambas manos).
- **Dobles.** Un jugador que después de botar el balón lo tiene controlado con ambas manos y lo vuelve a botar para driblar incurre en esta violación.
- **Pie.** Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionalmente.
- **3 segundos en zona.** No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario.
- **24 segundos.** El equipo que obtiene el control del balón tiene 24 segundos para tirar a canasta y que el balón al menos toque el aro.
- **Campo atrás.** Se produce cuando un equipo tiene el control del balón en el campo del equipo contrario y vuelve a su campo.

Faltas.

Si se reflejan en el acta del partido.

- **Falta personal.** Es cuando un jugador contacta ilegalmente con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto. Se considera contacto ilegal cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador, lo invade o sale del suyo.
- **Falta en ataque.** Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene el control del balón comete una falta personal.
- **Falta antideportiva.** Es una falta que implica contacto, y el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiro libres y posesión para el otro equipo.

- **Falta técnica.** Cuando un componente de un equipo (jugador, entrenador,...) protesta una decisión arbitral o realiza una acción violenta no estando el balón en juego. 2 faltas técnicas sobre el mismo jugador cuentan como descalificante.
- **Falta descalificante.** Es cualquier infracción antideportiva flagrante de cualquier componente de un equipo que deberá abandonar el campo.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la banda.

Tiros libres.

Son los lanzamientos que se realizan desde la línea de tiros libres, situada a 4,60 metros de la canasta.

Si un equipo comete cuatro faltas en un período, a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros. También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro. 2 tiros si se encuentra en zona de dos puntos y 3 tiros si se encuentra en zona de triple. Si durante el tiro a canasta con falta se consigue la canasta, solo se dispondrá de 1 tiro libre adicional.

El jugador que realiza el tiro libre no puede pisar la línea, y los demás jugadores no pueden pisar la zona antes de que el jugador suelte el balón.

PUNTUACIÓN.

Los tiros libres valen 1 punto.

Los tiros DENTRO de la zona o dentro de la línea de triple valen 2 puntos.

Los tiros A PARTIR de la línea de triple (6,25 metros del centro del aro) valen 3 puntos.

Tenemos que tener en cuenta que si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado.

Si el jugador está tirando desde la línea de 3 puntos y la pisa el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos).