

APUNTES TEÓRICOS 3º ESO. 1ª EV. DPTO. ED. FÍSICA. I.E.S.O. JUAN PATIÑO DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO

1. HISTORIA DEL BALONCESTO.

El baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de YMCA, Springfield (Massachusetts), donde se estudiaba la carrera de Educación Física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia. Al profesor de Educación Física John **Naismith**, le pidieron un deporte de equipo que cumpliera estas tres condiciones:

- Que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal.
- Que fuese menos violento que el fútbol americano.
- Que fuese una actividad intensa que implicara a todo el cuerpo.

Naismith empezó a pensar y recordó un juego de su infancia que consistía en derribar una pato colocado en alto arrojándole cosas, y uniendo esa idea a otro juego que se practicaba en los Países Bajos (balonkölf), creó el primitivo baloncesto: colocó dos cestas de melocotones clavadas en los extremos de una pista, a 3,05 m. del suelo. De aquí surgió el nombre de Basketball (Baloncesto), palabra inglesa compuesta que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los alumnos de Springfield. El auténtico impulso europeo se debe a los soldados estadounidenses que participaron en la Segunda Guerra Mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento.

En los juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en los de Los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en los de **Berlín en 1936** ya fue incorporado al programa oficial olímpico. En estos juegos Estados Unidos ganó la final de baloncesto, aquí comenzó el dominio abrumador de los equipos norteamericanos, que hasta 1972, en los JJOO de Munich, ganaron todas las medallas de oro. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los juegos de Montreal, en 1976.

La FIBA se funda en el 1932, y desde su inclusión en los Juegos Olímpicos, el baloncesto es un deporte de gran profusión, sobre todo a nivel norteamericano y europeo. Nuestro país destaca en el panorama internacional, desde que se introdujo en España allá por 1920 a través de las escuelas de los Escolapios, ha sido un deporte con gran número de practicantes y repercusión en los medios.

Los éxitos internacionales comenzaron de mano de la selección española dirigida por el alcazareño **Antonio Díaz Miguel** que conquistó la medalla de plata en los **J.J.O.O. de Los Ángeles 1984** tras perder una disputada final contra los Estados Unidos. En esa selección, jugaban entre otros Solozábal, Corbalán, Epi, Jiménez, Iturriaga, Romay, De la Cruz, Arceaga y el difunto Antonio Martín, primer jugador español que dio el salto a la NBA.

Actualmente, un grupo de jugadores que comenzó ganando el Campeonato del Mundo Junior, constituye la denominada como generación de oro del baloncesto español, gracias a los numerosos numerosos éxitos internacionales:

- 🥈 **Plata en los J.J.O.O. de Pekín 2008.** Entrenador Aíto García Reneses.
- 🥇 **Oro en los Campeones del Mundo 2006.** Entrenador Pepu Hernández.
- 🥇 **9 medallas en el Eurobasket**, la última de oro en el 2009 de la mano del entrenador Sergio Scariolo.

Algunos de estos jugadores son: Cabezas, Ricky Rubio, Felipe Reyes, Mumburú, y otros también son conocidos como los ÑBA, por dar el salto a la mejor liga del mundo, la NBA: Rudy Fernández, Juan Carlos Navarro, Raúl López, Marc Gasol, Jorge Garbajosa y **Pau Gasol**, el único jugador español que ha conseguido el anillo de campeón en la NBA con Los Ángeles Lakers en el campeonato 2008-09.

2. ASPECTOS TÁCTICOS BÁSICOS DEL BALONCESTO

2.1. POSICIONES DE LOS JUGADORES: antes de hablar de la táctica del baloncesto, debemos definir los nombres que reciben los jugadores según sea la posición que ocupen dentro del campo. Los enumeramos en su posición desde más cercano a más lejano de la canasta y de más alto a más bajo en estatura:

2.1.1. Pivots: son los que juegan cerca del aro para encestar y recoger rebotes. Son los más altos del equipo. También reciben el nombre de postes. Se dice que juega en la posición de poste bajo cuando lo hace cerca del aro y poste alto cuando lo hace a la altura de la línea de tiro libre. Es el componente más alto del equipo. Juega cerca del aro y es el encargado de dominar los rebotes ofensivos y defensivos. Destacar por su colocación y lucha para el rebote, los lanzamientos con oposición y bajo el aro y realizar el primer pase para iniciar la acción ofensiva.

2.1.2. Ala Pívor: posición intermedia entre los aleros y los pivots. Ayuda al rebote y domina el juego interior/exterior. A veces, se ubica de espaldas a la canasta.

2.1.3. Aleros: altura intermedia entre los pivots y los bases. Destacan por su buen manejo de balón y un buen lanzamiento exterior. Especialista en realizar pases, ayuda al base y se une a las acciones ofensivas iniciadas por éste.

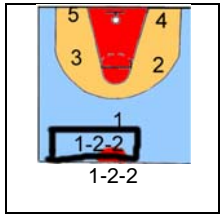
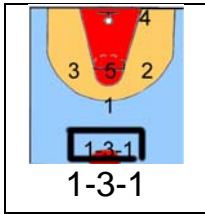
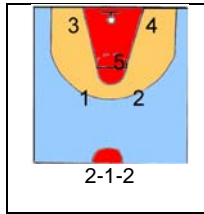

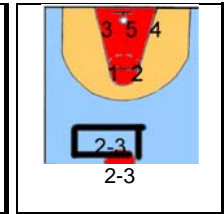
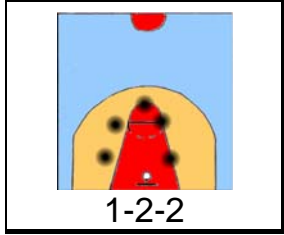
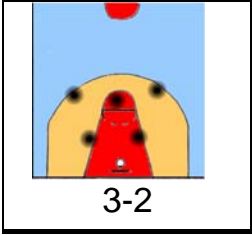
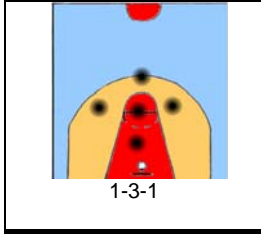
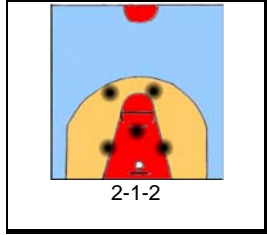
2.1.4. Escoltas: posición intermedia entre el base y el alero. Acompaña y facilita la subida de balón del base ante defensas presionantes.

2.1.5. Bases: son los que juegan más alejados de la canasta. Son los más bajos del equipo. Su misión es dirigir al equipo, llevar el ritmo del partido y marcar las jugadas. Destacan por su dominio del balón (bote, pases...) y por su buen lanzamiento exterior (en especial desde 6,25m.)

2.2. SISTEMAS TÁCTICOS: vamos a analizar los principales sistemas tácticos del baloncesto. Pero no olvidemos que la táctica a emplear estará en función del nivel de los jugadores, de las características del contrario, etc...

2.2.1. Ofensivos o de ataque: 1-2-2, 1-3-1, 2-1-2, 1-4 y 2-3.

2.2.2. Defensivos: 1-2-2, 3-2, 1-3-1, 2-1-2.

<p>ATAQUE</p> <p>*LOS PARES SE COLOCAN A LA DCHA.</p>	 <p>1-2-2</p>	 <p>1-3-1</p>	 <p>2-1-2</p>	 <p>1-4 se utiliza bastante</p>	 <p>2-3</p>
<p>DEFENSA</p>	 <p>1-2-2</p>	 <p>3-2</p>	 <p>1-3-1</p>	 <p>2-1-2</p>	

2.2.3. Defensivos: aparte de la posición en la que ubican los jugadores, diferenciamos tres formas de defender al atacante:

- Defensa individual: cada jugador debe seguir a su marca del equipo contrario.
- Defensa zonal: cada jugador defiende una determinada zona del campo.
- Defensa mixta: alternancia entre defensa individual y defensa zonal en función de las circunstancias del juego.

3. ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL BALONCESTO

Las acciones técnicas fundamentales que un jugador de baloncesto debe dominar son: botar, pasar y tirar.

3.1. EL BOTE:

3.1.1. Aspectos Técnicos:

- La mano debe estar abierta, con los dedos separados, para que la superficie de contacto con el balón sea lo más grande posible.
- Muñeca suelta: no debe estar rígida a la hora de botar (no golpear el balón sino acompañarlo)
- Contacto con el balón: dedos y primera parte de la palma (no la palma entera)
- No debemos mirar al balón cuando botamos, debemos mirar a los compañeros para ver la situación de Juego, así mismo también evitaremos que un adversario nos quite el balón.
- Debemos dominar el bote con ambas manos.

3.1.2. Tipos de bote:

BOTE DE VELOCIDAD	BOTE DE PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Denominado bote alto ✓ Los defensores se encuentran alejados de nosotros ✓ Se realiza en carrera a gran velocidad ✓ El bote se produce por delante de nosotros a gran distancia 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Denominado bote bajo ✓ El defensor está cercano a nosotros ✓ Se realiza de espaldas o de lado al defensor, protegiendo el balón con nuestro cuerpo ✓ Se usa la mano libre para proteger el balón

3.2. EL PASE: Es un recurso utilizado para mover el balón por todo el terreno sin necesidad de botarlo, también es la forma más rápida de progresar el balón.

Por tanto un pase debe ser preciso y tenso, debe llegar donde queremos y en el momento que decidamos, además no debe ser previsto por nuestros atacantes. Tan importante es un buen pasador, como un buen receptor (flexión de pierna y de brazos, manos abiertas para recibir el balón y mirada dirigida al pasador).

3.2.1. Tipos de pase:

- Pase de pecho: el balón sale impulsado desde el pecho con las dos manos en dirección al jugador que lo recibirá, el balón llegará a la altura del pecho.
- Pase picado: se hace como el pase de pecho pero con un bote intermedio, este pase es el más utilizado y seguro a la hora de evitar defensores a corta distancia.
- Pase por encima de la cabeza: se levanta el balón con las dos manos por encima de la cabeza y a la vez que se da un paso hacia adelante lanzamos el balón con ambas manos. Este tipo de pase es usado para pases de mayor distancia que los anteriores.
- Pase de contraataque: pase de gran distancia utilizado para iniciar los contraataques.

3.3. LANZAMIENTO A CANASTA: El lanzamiento es el gesto técnico con el cual conseguiremos encestar el balón en la canasta para anotar puntos.

3.3.1. Aspectos técnicos:

 generales, pueden variar según el tipo de lanzamiento.

- Colocación de las manos: la mano derecha (mano de lanzamiento) se sitúa debajo del balón y la mano izquierda (mano de apoyo) se sitúa en el lado del balón
- El brazo de lanzamiento debe formar un ángulo de 90°
- Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros, el pie de la mano de tiro (el derecho si somos diestros) debe estar ligeramente adelantado.
- Las piernas flexionadas ligeramente.
- Cuando lanzamos el balón, iniciamos una cadena cinética desde los pies hasta las manos, pasando de flexión a extensión para impulsar el balón.

3.3.2. Tipos de lanzamiento:

- Lanzamiento en apoyo: lanzamiento a canasta en el que tengo los pies apoyados en el suelo. Si el lanzamiento viene precedido de bote con balón, realizaré una parada a un tiempo (con los dos pies al mismo tiempo), o una parada a dos tiempos (primero un pie y después otro).
- Lanzamiento en suspensión: ejecuto el lanzamiento mientras realizo un salto. Consigo ganar altura para superar a los defensores.
- Tiro libre: Es el lanzamiento que se realiza después de una falta personal (es un lanzamiento en apoyo), tiene la peculiaridad de realizarse desde la zona de tiros libres y sin oposición.
- La entrada a canasta: realizamos el lanzamiento en carrera después de dos pasos de aproximación. A su vez puede ser en bandeja (entro a canasta por el lado contrario a la mano dominante situando ésta en forma de bandeja) o a aro pasado (entro a canasta por el mismo lado que la mano dominante después de pasar por debajo del aro).

- **Gancho:** Es un lanzamiento muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. Se inicia de espaldas a la canasta y lo podemos utilizar después de bote o directamente después de pivote. Colocamos el cuerpo lateral al aro, el brazo de tiro, el más alejado, se extiende con el balón hacia arriba, protegiendo el tiro con el brazo semiflexionado y separado del cuerpo. En su fase final damos un golpe de muñeca al balón con un efecto hacia atrás, quedando los dedos relajados mirando hacia el aro, nuestro cuerpo gira para acabar encarados a la canasta.
- **Mate:** recurso espectacular y vistoso usado en situaciones de mucha ventaja respecto a los defensores. Consiste en saltar e introducir el balón con una o dos manos en la canasta y colgándonos o no del aro.

3.4. POSICIÓN TRIPLE AMENAZA: Orientado a canasta, es una posición que me permite botar, pasar o lanzar. Los pies separados a la anchura de los hombros, las piernas semiflexionadas de tal manera que me permita salir corriendo o saltar. La cadera ligeramente flexionada y el balón cogido con ambas manos, existiendo a este respecto 2 posibilidades: agarre simétrico y asimétrico. El balón permanece próximo al cuerpo, incluso puede apoyarse en alguna parte.



3.5. DRIBLING y REVERSO: acciones técnicas que realizo en posesión de balón con el objetivo de superar a un rival. El dribling se realiza de cara a éste, y el reverso situando mi espalda entre el balón y el rival.

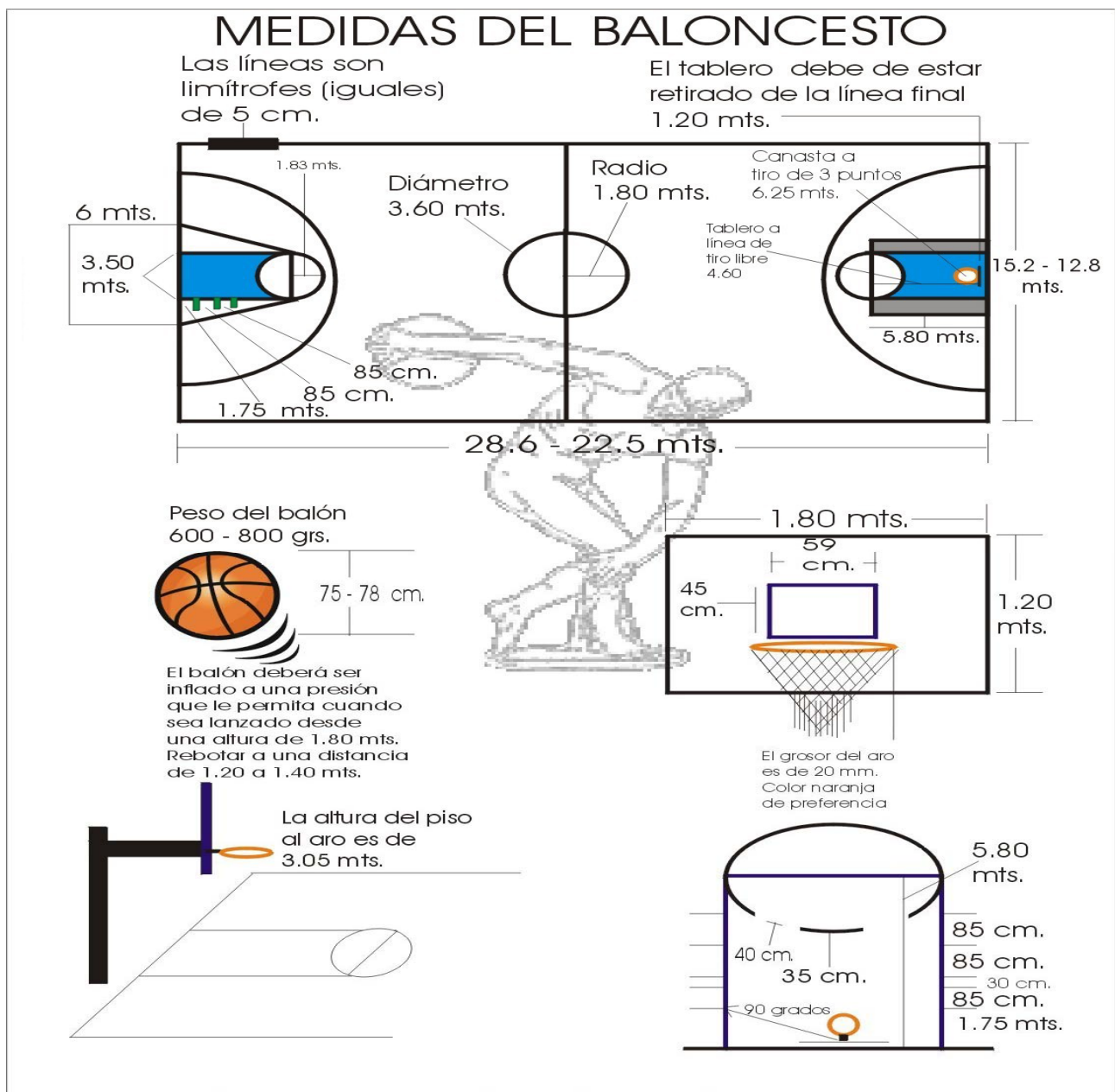
4. REGLAMENTO

ARTÍCULO	REGLA
2	TERRENO JUEGO
4.2	NÚMERO JUGADORES
4.3. 4.4.	INDUMENTARIA
6	CAPITÁN
7	ENTRENADOR
8	TIEMPO DE JUEGO
10	BALÓN VIVO
11	POSICIÓN JUGADOR
12	SALTO ENTRE DOS Y POSESIÓN ALTERNA
16	CANASTA
17	SAQUE
18	TIEMPO MUERTO
19	SUSTITUCIONES
21	INFERIORIDAD
23	JUGADOR Y BALÓN

COPIA LAS EXPLICACIONES

ARTÍCULO	REGLA
25	AVANCE ILEGAL
26	3 SEGUNDOS
28	8 SEGUNDOS
29	24 SEGUNDOS
31	INTERPOSICIÓN E INTERFERENCIAS
33	CONTACTO
34	FALTA PERSONAL
35	DOBLE FALTA
36	FALTA ANTIDEPORATIVA
37	FALTA DESCALIFICANTE
38	FALTA TÉCNICA
40	5 FALTAS POR JUGADOR
43	TIROS LIBRES
45	ÁRBITROS

5. MATERIAL E INSTALACIONES



Bibliografía:

- 📖 Casado Gracia, J. M.; Díaz del Cueto, M. ; Cobo Iglesias, R. (1999). Nuevos Fundamentos Teóricos. Educación Física y Deportes. Segundo Ciclo de E.S.O. Editorial Pila Teleña. Madrid.
- 📖 Fernández Lorca, F.J.; Ros Bernal I., Vera González A. (2003). Educación Física 1º ESO. Editorial Bruño. Madrid.
- 📖 Gulías González, R. Dpto. Educación Física. I.E.S. Sta. María de Alarcos, curso 2007-08 .Apuntes baloncesto 2ª evaluación.
- 📖 Dpto. Educación Física. IES Infanta Elena. Apuntes Baloncesto 4º ESO.
- 📖 <http://artbasketfever.files.wordpress.com/2009/03/medidas-del-baloncesto1.jpg>
- 📖 Reglamento FIBA traducido al castellano. 2008.

TODO ESTO Y MUCHO MÁS EN [HTTP://EDUCACIONFISICAIESO.BLOGSPOT.COM/](http://educacionfisicaieso.blogspot.com/)