



## Baloncesto: consideraciones técnicas

El baloncesto es un deporte de equipo inventado en 1891 por el profesor de educación física, James Naismith en Massachusetts.

### Reglamento

En este deporte participan dos equipos de doce jugadores, los árbitros cronometradores y anotadores (cuando es un partido oficial). Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 metros de ancho y 28 m de longitud. El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 metros de diámetro.

Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar, se denomina medio campo ofensivo. En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura. Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm. de ancho. La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m (FIBA) y a 7,24 m (NBA) de distancia de la canasta.



### El objetivo del juego.

El objetivo es encestar más canastas que el equipo contrario. Cada equipo tiene cinco jugadores y hay una sola pelota. Para ganar el partido necesitarás adaptarte al reglamento, para no cometer ninguna infracción, tener un dominio técnico y táctico sobre el juego y una capacidad física para desarrollar dicho potencial técnico y táctico.

- Consideraciones técnicas. Pase, bote, lanzamiento y movimientos defensivos.
- Consideraciones tácticas.
- Reglamento.
- Capacidad física.
- El rebote, el bloqueo, etc., representan también aspectos muy significativos de este deporte.



## **Pase**

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **Picado o de pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **De beisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- **De bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.
- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pivots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- **Alley-hop :** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

## **Bote.**

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad:** En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

## **Lanzamiento.**

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:



#### Sección de Medicina Deportiva

- **Tiro en suspensión:** Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **Bandeja:** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Mate:** Acción espectacular introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, colgándose en la canasta.
- **Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

### Defensa.

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas:** Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes

### Consideraciones tácticas.

El baloncesto es un deporte colectivo por lo que a parte de la individualidad hacen falta otros factores:

- Estructuración espacial. Juego delimitado por unas estructuras fijas (campo de juego) y unas estructuras móviles (contrarios y compañeros). Como se colocan los compañeros, tipo de defensa del equipo contrario...
- Estructuración temporal. El juego tiene una duración determinada, incluso cada ataque y cada defensa tienen un tiempo limitado.

### Capacidad física.

El baloncesto es un deporte de contacto en el que intervienen todas las cualidades físicas básicas: coordinación, resistencia, velocidad y fuerza. Imprescindibles para la práctica de este deporte.