

UNIDAD 4: BOTA la PELOTA



En este tema conoceremos un deporte de equipo con el que aprenderemos a compenetrarnos con nuestros compañeros, desarrollaremos nuestra coordinación general, la coordinación óculo-manual y trabajaremos la velocidad y la resistencia aeróbica.

Al finalizar el tema debes saber:

- Aspectos básicos del reglamento del baloncesto: el terreno de juego, las faltas...
- La técnica básica de manejo del balón: bote, pase, tiro y entrada a canasta.

Un poco de historia...

Ya los antiguos mayas practicaban una actividad de carácter religioso donde golpeaban un balón duro con los muslos y caderas para hacerlo pasar por un aro vertical.

El baloncesto tal y como lo conocemos, es uno de los deportes más populares, a pesar de que tiene poco más de 100 años de historia. En 1891, en Estados Unidos, un profesor de educación física llamado James Naismith, tuvo que inventar un juego que se pudiera practicar a cubierto, ya que los inviernos en el norte de Estados Unidos (donde se inventó) eran muy duros como practicar actividades al aire libre. Así que se le ocurrió hacer dos equipos, colgar dos cestas de fruta en la parte alta del gimnasio y decirles a sus alumnos que trataran de meter la pelota en la cesta del equipo contrario. ¡Y así nació el baloncesto!





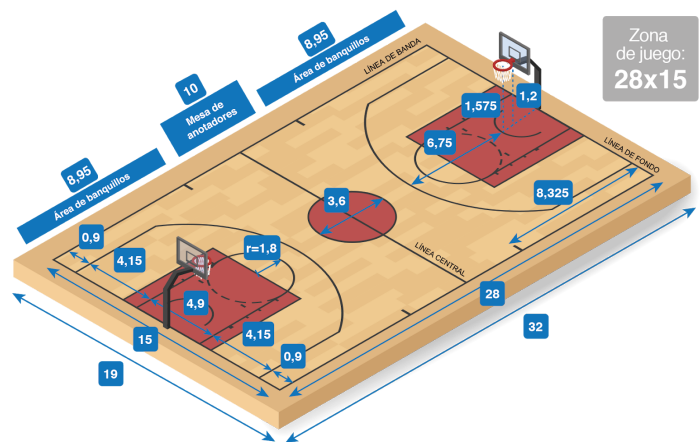
En 1932 se creó la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) y poco después, en el año 1936 se convirtió en deporte olímpico. Actualmente es uno de los deportes más practicados en todo el mundo, con numerosas competiciones. La NBA (National Basketball Association), que se juega en EE.UU, es considerada la mejor competición de clubes del mundo, mientras que en España, es la liga ACB (Asociación de Clubes de Baloncesto) la más importante a nivel profesional.

También existe el baloncesto en silla de ruedas, una modalidad para discapacitados físicos que comparte con el baloncesto casi todas las reglas principales, incluyendo algunas reglas que tienen en cuenta las características de quienes lo practican.

características de quienes lo practican.

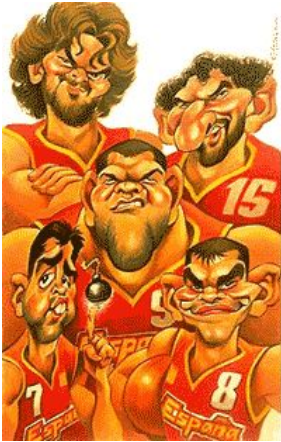
REGLAMENTO

- El baloncesto se juega con dos equipos formados por 5 jugadores cada uno. Puede haber hasta 12 jugadores por equipo, 5 juegan y el resto son reservas. No hay límite de cambios.
- Un partido tiene 4 períodos o “cuartos” de 10 minutos cada uno (en la NBA* los cuartos duran 12 minutos). Entre el segundo y tercer cuarto se realiza un descanso de duración variable según la competición que se juegue.
- El objetivo del juego es meter el balón en la canasta del equipo contrario. El equipo que consigue más puntos es el que gana.
- El campo mide 28x15 m y la canasta está situada a 3,05m del suelo.
- Hay canastas de 1, de 2 y de 3 puntos. La canasta vale 1 punto si el balón es lanzado desde la línea de tiro libre y vale 3 puntos cuando se lanza desde fuera de la línea de 6,75 m. Todas las demás canastas valen 2 puntos.
- Para iniciar el partido, se coloca un jugador de cada equipo dentro del círculo central, pero cada uno en su parte del campo, mientras que los demás jugadores se sitúan todos fuera del círculo. El árbitro lanza el balón hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan para intentar desviar la pelota (sin cogerla) hacia algún compañero de su equipo.



*NBA (National Basketball Association), es la liga de baloncesto más prestigiosa del mundo, que se juega en Estados Unidos.

FALTAS Y SANCIONES



DOBLES: Ocurre cuando un jugador bota el balón, lo coge y lo vuelve a botar. También si lo bota con las dos manos.

PASOS: Cuando un jugador da más de dos pasos con el balón en la mano y no lo bota.

CAMPO ATRÁS: Ocurre cuando un equipo tiene el balón, ha pasado ya la línea de medio campo y lo devuelve a su mitad.

FUERA: El balón se considera fuera del campo cuando bota por fuera o sobre la línea que marca el perímetro del campo o también cuando el jugador con el balón pisa la línea o fuera de ella.

SANCIÓN: Todas estas faltas (dobles, pasos, campo atrás y fuera) tienen la misma forma de resolverse: El equipo que no cometió la falta, saca de banda.

FALTAS PERSONALES:

Ningún jugador puede empujar, sujetar o impedir que avance un jugador del otro equipo.

SANCIÓN: Saque de banda para el equipo contrario. Si la falta se produce en un tiro a canasta, el equipo que recibió la falta tirará dos tiros libres. Cuando un jugador realiza 5 faltas personales, queda fuera del partido y un compañero lo sustituye.



FALTAS TÉCNICAS:

Son todos aquellos comportamientos impropios de un partido de baloncesto. Esta falta se le puede aplicar a cualquier jugador, entrenador o miembro del banquillo.

SANCIÓN: Se cuenta como una falta personal y se tiran dos tiros libres.

FALTAS ANTIDEPORATIVAS:

Son aquellas que ponen en peligro físico al adversario.

FALTAS DESCALIFICANTES:

Es una falta personal o técnica que conlleva la expulsión del partido. Dos faltas antideportivas suponen una descalificante.

RECUERDA: No jugamos en un equipo profesional, sino que estamos mejorando nuestras capacidades mientras practicamos un deporte y disfrutamos con nuestros compañeros. Es más importante aprender a respetar al otro y pasar un buen rato jugando todos juntos que ganar a toda costa, así que **RESPETA LAS REGLAS, porque la primera regla es DIVERTIRSE.**



¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

CÓMO AGARRAR EL BALÓN

Agarrar bien el balón es fundamental para ejecutar las otras acciones técnicas que vamos a aprender y practicar en este curso.

La posición básica de agarre del balón se llama “POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA” porque desde ella podemos hacer tres cosas: pasar, botar y tirar a canasta. Consiste en coger el balón formando una especie de “T” entre el pulgar de la mano que lanza el balón y el pulgar de la mano que sujeta el balón (mira el dibujo de la derecha).



MOVERSE CON EL BALÓN: PIVOTAR

Pivotar consiste en un desplazamiento alrededor de la parte delantera de uno de los dos pies, como si fuera un compás.



Cuando se tiene el balón en las manos es importante saber moverse con él moviendo los pies, pero para ello hay que seguir unas normas:

- Puedes levantar un pie del suelo al mismo tiempo que giras sobre el otro sin desplazarlo.
- Una vez realizado un movimiento de pivote sobre un pie, no se puede cambiar para pivotar sobre el otro.

EL BOTE

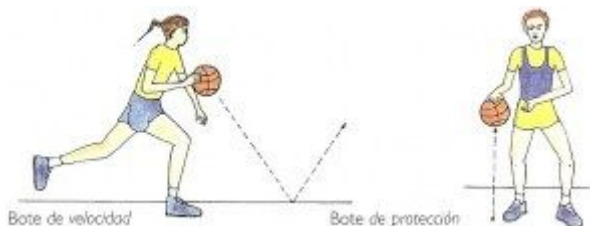
Botar es lanzar el balón contra el suelo para que rebote sin cogerlo en ningún momento con ambas manos. El reglamento no permite tener el balón agarrado más de 5 segundos sin botarlo.

El bote nos permite conservar el balón, evitando que nos lo quiten, y avanzar hacia el campo contrario, superando al oponente. En ocasiones también se utiliza para atraer al adversario y poder pasar el balón a un compañero, o para esperar el momento oportuno, dejando transcurrir el tiempo. Pero... ¿cómo se hace?

- Ante todo, no se debe golpear el balón con la mano, sino impulsándolo con los dedos y no con la palma.
- Debemos procurar no ir mirando el balón mientras lo botamos, porque de esa manera no veríamos a nuestros compañeros ni a los contrarios.
- Trataremos siempre de botar el balón con la mano más alejada de nuestro defensor, para que le sea más difícil robárnoslo.
- Y muy importante: aprovechar el bote. No cogeremos el balón con las dos manos a menos que no nos quede más remedio (para que no nos lo quiten) o porque vamos a realizar un pase o un tiro a canasta. ¿Por qué? Recuerda que una vez hemos cogido el balón después de botarlo, no podemos volver a hacerlo, porque serían “dobles”.



TIPOS DE BOTE: Sobre todo hay dos:



BOTE DE VELOCIDAD O ALTO: Se utiliza para recorrer mucho espacio en poco tiempo, sobre todo en los contraataques. Botamos con el balón al lado y por delante del cuerpo un poco por encima de la cintura.

BOTE DE PROTECCIÓN o BAJO: Se utiliza cuando un oponente trata de robarnos el balón. Para eso nos colocaremos con el cuerpo entre el oponente y el balón y botaremos más bajito (a la altura de la cintura o por debajo).

EL PASE

Esta acción nos sirve para enviar la pelota a un compañero con seguridad y precisión para que pueda avanzar con el balón, o a un compañero que está preparado para tirar a canasta. Es la manera más rápida de avanzar el balón entre dos posiciones. La recepción es la adaptación del balón que proviene de un pase.

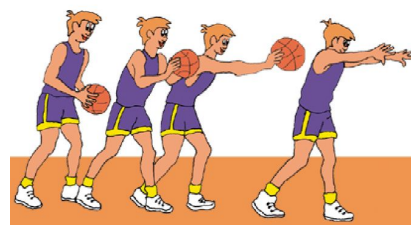
Para realizar un buen pase es importante:

- Antes de pasar observa si tu compañero está libre de oponentes y espera a que pida el balón con la mano.
- Que sea fuerte y rápido, tratando de que esté el menor tiempo posible en el aire, así será más difícil que te lo roben.
- Si tu compañero tiene un oponente cercano, envíale el balón hacia el lado más alejado del defensor, para que éste no pueda interceptar el pase.
- No mirar al receptor, para que el contrario no adivine a quién pasamos.

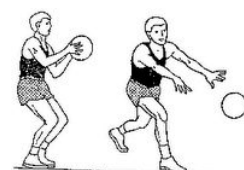
TIPOS DE PASE:

Hay distintos tipos de pases aunque nosotros solo estudiaremos tres en este curso. Cada pase tiene una utilidad distinta: emplea cada uno en el momento adecuado.

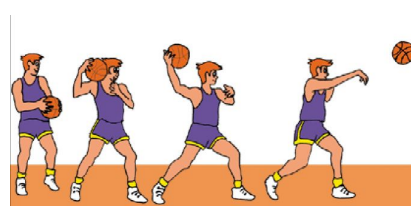
1. **PASE DE PECHO:** es de los más utilizados ya que ofrece mucha seguridad y se emplea para distancias cortas y medias. Se realiza con dos manos, sosteniendo el balón a la altura del pecho y extendiendo los brazos hacia delante con fuerza.



2. **PASE PICADO:** Se utiliza cuando tenemos al defensor muy cerca porque es un pase difícil de interceptar. Para ello, lanzamos el balón contra el suelo extendiendo los brazos de tal manera que bote en el centro de los dos y le llegue al compañero a la altura de sus manos.



3. **PASE CON UNA MANO O DE BÉISBOL:** sirve para enviar el balón a una distancia larga, por lo que se usa mucho en los contraataques. Se lanza con la mano "buena" subiendo el balón a la altura de la cabeza y se extiende el brazo hacia delante.



EL TIRO Y LA ENTRADA A CANASTA

Es el elemento principal del ataque y con el que se consiguen puntos. Si se realiza desde parado, es un tiro; si se hace con uno o dos pasos de carrera previa, se llama entrada.



POSICIÓN INICIAL PARA EL TIRO:

- El balón se coloca por encima y por delante de la cabeza.
- Se sube el brazo que lanza flexionando el codo formando un ángulo de 90°. La mano está flexionada hacia atrás. La otra mano se coloca con los dedos hacia arriba y AL LADO de la pelota, nunca delante ni debajo, porque molestaría al lanzamiento en lugar de dar estabilidad.
- El balón se apoya sobre los dedos y no la palma. Las piernas van flexionadas.

EL LANZAMIENTO:



- Se extiende el brazo en diagonal hacia arriba para enviar el balón a la canasta, y el resto del cuerpo ayuda extendiéndose también: la otra mano, las rodillas (incluso se puede hacer saltando).
- Hay que mirar a la canasta y no al balón mientras realizamos el tiro.

La ENTRADA A CANASTA consiste en avanzar hacia canasta botando la pelota y, después de realizar un último bote, dar dos pasos: primero apoyando la pierna más alejada a la canasta y después saltando con la más cercana o interior. En el aire debes soltar la pelota suavemente para que entre en la canasta.

Bueno, pues ahora que sabes cómo funciona esto del Baloncesto, solo te queda practicar.

¡DISFRUTA JUGANDO!

ACTIVIDADES

1. Señala verdadero o falso:

	V	F
En el baloncesto se puede botar el balón con las dos manos a la vez		
Si tiro desde la otra punta del campo y meto canasta, no vale		
En el campo juegan 5 jugadores de cada equipo		
El bote bajo se hace para recorrer mucha distancia en poco tiempo		
Los partidos de baloncesto duran 40 minutos y tienen 2 periodos		
El campo mide 28x15 metros y la canasta está a 3,05m de altura		

2. Completa estas frases:

- a) Para que la canasta, hay que tirar desde dentro de la línea de 6,25m.
- b) La posición de triple amenaza es
- c) Empujar o agarrar a un jugador contrario es y se sanciona
- d) Para hacer un buen pase a mi compañero tengo que.....

3. Enumera los tipos de pase que conozcas y di alguna característica de cada uno: (1,5 puntos)

4. Escribe dos acciones que SÍ valen cuando juegas al baloncesto:

.....

.....

5. Escribe dos acciones que NO valen cuando juegas al baloncesto:

.....

.....

6. DIBUJA y EXPLICA un ejercicio o juego para practicar el pase.

☺ **PARA NOTA** ☺

- *Busca en internet cómo se llaman las posiciones de los jugadores de un equipo de baloncesto y qué hace cada uno*

- *Explica qué es lo que más difícil te ha resultado aprender en esta unidad, lo que más te ha gustado y **POR QUÉ**.*

CUÉNTAME LO QUE QUIERAS

