

BALONCESTO.

1.-HISTORIA.

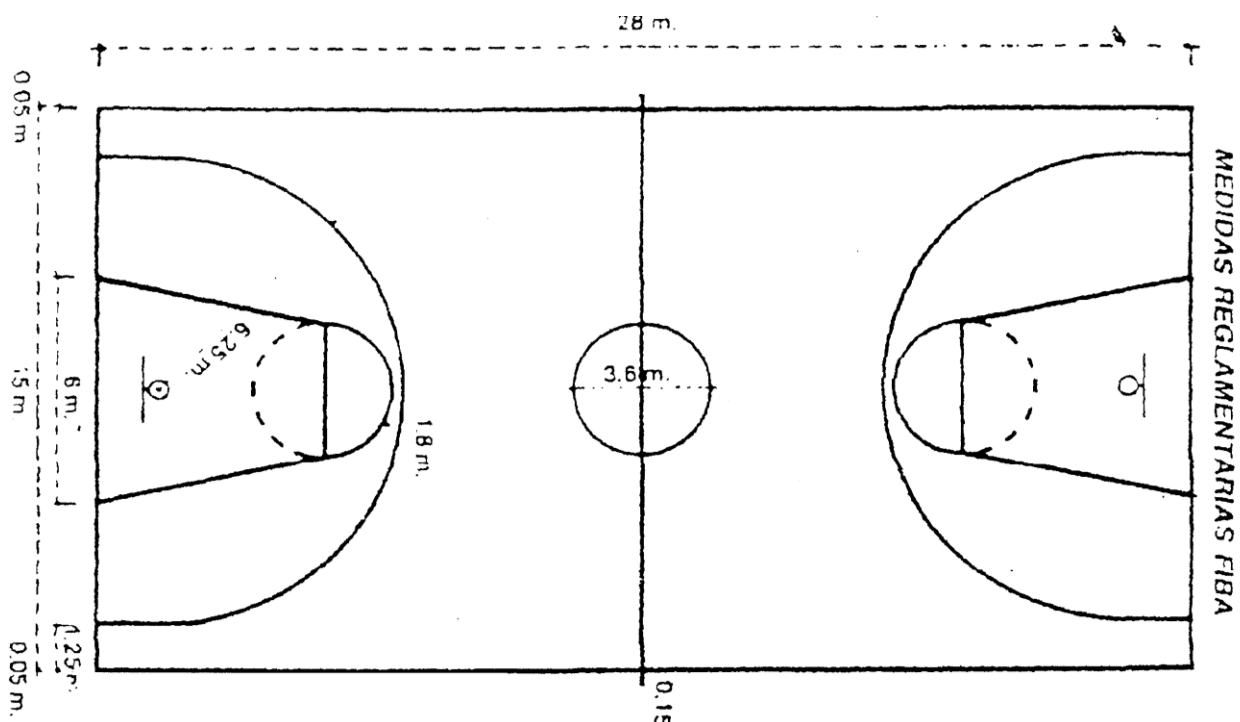
El baloncesto o básquetbol fue inventado en diciembre de **1891** por el clérigo, educador y físico canadiense **James Naismith** introdujo el juego cuando era instructor en la Young Men's Christian Association (YMCA) en Springfield (Massachusetts) EE.UU. ,donde organizó un pasatiempo que consideraba apropiado para jugar en pista cubierta durante el invierno. El juego incluía elementos de fútbol americano, fútbol y Hockey. La primera pelota usada fue de fútbol. Los equipos tenían nueve jugadores y las canastas eran de madera fijadas a los muros. Alrededor de 1897-1898 se reglamentaron los equipos de cinco jugadores. El juego se extendió rápidamente por Estados Unidos, Canadá y otras partes del mundo, jugado tanto por hombres como por mujeres. Los soldados estadounidenses participantes en la 2º Guerra Mundial popularizaron el deporte en muchos otros países.

2.-REGLAMENTO.

- ◆ Cada partido consta de **4 tiempos de 10 min.** cada uno con descanso de 5 min. y a reloj parado.
- ◆ No hay límites de cambio.
- ◆ Se considera fuera cuando el balón bota sobre la línea que marca el campo o bien cuando el que tiene el balón pisa la misma.
- ◆ Cuando un equipo ataca tienen **24 segundos** de posesión de Balón.
- ◆ En un máximo de **8 segundos debemos sacar el balón de nuestro campo** y pasarlo al campo contrario después del saque de fondo.
- ◆ Tenemos un máximo de **5 segundos** para:
 - Tirar cada tiro libre.
 - Aguantar el balón sin botarlo.
 - Sacar de banda o fondo.
- ◆ **No se puede botar con dos manos** (dobles).
- ◆ Se cometen **pasos** cuando:
 - Cuando un jugador que está parado, le pasan el balón y da un paso sin botar.
 - Cuando un jugador que está corriendo le pasan el balón y da más de 2 pasos antes de pasar, tirar, o botar.
 - Cuando un jugador que va corriendo y botando el balón, deja de botarlo y da más de 2 pasos antes de pasar o tirar.
- ◆ Todo contacto entre 2 jugadores es falta personal, sobre todo cuando se está en posesión del balón. Las agresiones físicas y aún verbales intencionadas pueden sancionarse con falta técnica, que supone lanzar 2 tiros libres y tener la posesión del balón sacando desde el medio de la pista.

3.-TERRENO DE JUEGO.

- Las dimensiones del campo son **28 m.** de ancho por **15 m.** de largo.
- La canasta está situada a una altura de **3,05 m.** del suelo.



4.-TÉCNICA BÁSICA SOBRE EL BALONCESTO.

EL BOTE. Tener en cuenta estos detalles:

- ✓ No mires el balón cuando lo estés botando.
- ✓ Protege el bote con el cuerpo y con el brazo que no está botando.
- ✓ Debes de manejar el balón siempre junto al cuerpo
- ✓ Recuerda que los codos los debes tener siempre pegados al cuerpo.

EL TIRO.

- ✓ Codo apuntando al aro y la mirada en la canasta.
- ✓ Balón sobre la punta de los dedos, la mano que va a tirar aguantando el balón, y el brazo forma un ángulo de 90°. La otra mano se coloca en el lateral del balón para aguantarlo.
- ✓ Los pies estén ligeramente separados y las rodillas se mantiene semiflexionadas. Los dedos de la mano que va a lanzar deben estar extendidos y el balón apoyado ligeramente en sus yemas.

