

# EL BALONCESTO

---



## ¿Conoces la historia del baloncesto?

JAMES NAISMITH lo creó el 17 de Diciembre de 1891, en SPRINGFIELD (MASSACHUSETTS) una región de Estados Unidos. James Naismith era profesor de Educación Física de su instituto y buscaba un juego que sus alumnos pudieran practicar bajo techo, en el gimnasio, durante los duros inviernos de Massachusetts. Naismith analizó los deportes que se practicaban entonces para poder crear el suyo. Así, con unas cestas de melocotones, algo más abiertos por arriba que por abajo, y colgadas en las barandillas de la parte superior que rodeaba el gimnasio, que de forma casual estaba a 3,05 metros del suelo (altura que se conserva en la actualidad). El Baloncesto fue introducido en España en 1.921 por el padre escolapio Eusebio Millán, que había estado diez años como misionero en Cuba, donde conoció este deporte introducido en la isla por los soldados estadounidenses que la invadieron en 1.906.



## ¿Cómo es el terreno de juego?

El terreno de juego es un rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 28 x 15 m. Las líneas longitudinales se denominan líneas de banda mientras que las que definen la anchura se llaman líneas de fondo.

Líneas interiores del terreno de juego: Lo primero que se distingue es un círculo en el centro del terreno, desde donde el árbitro efectúa el saque que da comienzo al

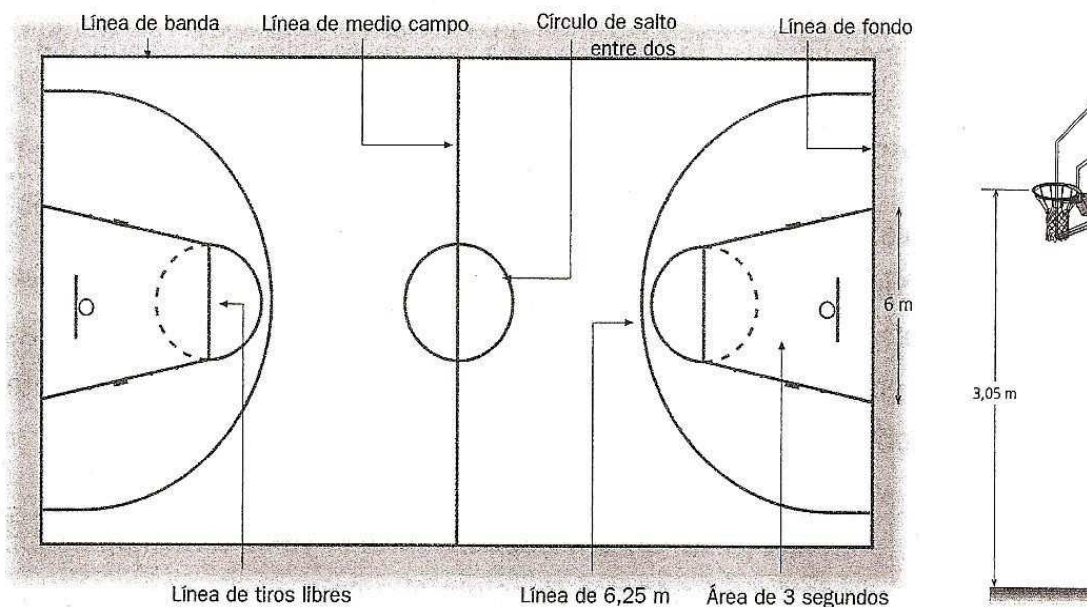
partido. Igualmente una línea que pasa por el círculo y que divide el campo en dos mitades.

Pegada a la línea de fondo de cada campo hay una zona llamada popularmente botella o bombilla. En la parte superior de estas zonas hay un círculo con las mismas medidas que el central, cuyo diámetro pintado sobre el campo es la línea de tiros libres.

Las líneas de tres puntos son dos y forman un semicírculo de 6,75 metros de radio alrededor de la bombilla (medida que ha sido modificada recientemente). Si se encesta una canasta desde detrás de ellas el valor es de tres puntos.

Canastas: Sus dimensiones varían dependiendo de la categoría pero la medida oficial a partir de los 12 años es de 3,05m. Están formadas por el soporte, el tablero y el aro.

Los balones tienen tres tamaños. El de baloncesto, el mayor, es de la talla 7; existe también el balón para las competiciones femeninas, de talla 6; y por último el balón de minibasket que es de talla 5.



## ¿Cómo se juega?

- **Duración de un partido:** En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 min. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.
- **Jugadores:** el equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los

suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta Infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores han de jugar un número determinado de cuartos y sólo se pueden hacer cambios en los últimos dos periodos.

- **Inicio del partido:** debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- **Árbitros:** para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.
- **Mesa de anotadores:** la mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

## Posiciones de un equipo de baloncesto

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- **"Base":** También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.



- **"Escolta"**: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.



- **"Alero"**: Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y asimismo saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.



- **"Ala-Pívot"**: Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.



- **"Pívot"**: Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados nóveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.



## ¿Cuáles son las reglas más importantes?

El reglamento del baloncesto es complejo, pero una vez que se aprende nunca se olvida.

Vamos a ver las reglas más importantes:

- Un jugador puede desplazarse con el balón si lo hace botando, pero si agarra el balón tras el bote, no podrá volver a botarlo.
- Un jugador puede pivotar, es decir, puede mover un pie hacia donde quiera sin levantar el otro del suelo como si fuera un compás. Cada paso que se realice pivotando no contará como paso
- Un jugador está fuera cuando cualquier parte de su cuerpo está en contacto con el suelo fuera del campo o encima de las líneas de fuera.
- El balón sale fuera si toca el suelo, o toca a alguien que está fuera del campo.
- Un equipo dispone de 24 segundos para realizar un ataque, 8 segundos para pasar medio campo, una vez pasa de medio campo no puede retroceder o cometerá la falta de campo atrás.
- Un jugador solo puede tener el balón en las manos 5 segundos una vez a botado.
- El jugador que saca una fuera o falta desde la línea de banda o fondo dispone de 5 seg para realizar el saque.
- Un jugador atacante no puede estar 3 segundos o más dentro de la zona o área restringida (botella o bombilla).
- El valor de las canastas es de 3 puntos si se lanza más allá de la línea de triple, de 2 puntos desde dentro de esa línea, y de 1 punto si se lanza desde la línea de tiros libres tras una falta personal.
- Una falta es una infracción de las reglas que implica el contacto personal con un adversario o una conducta antideportiva.
- Un jugador no puede agarrar, bloquear, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, impedirle avanzar extendiendo la mano, el brazo, el codo, el hombro, la cadera, la pierna, la rodilla o el muslo; ni debe incurrir en juego brusco ni violento.
- Si un jugador comete 5 faltas personales será expulsado del partido.
- Cuando un jugador que está lanzando recibe una falta personal y falla, deberá lanzar como compensación, dos tiros libres desde la línea de personal.
- Si ese jugador que ha lanzado recibe la falta pero encesta, deberá lanzar un solo lanzamiento desde la línea de tiro libre.