

EDUCACIÓN FÍSICA

BALONCESTO

MIS30DIARIOS



PROFESOR ENRIQUE GÓMEZ LÓPEZ

2017

INDICE.

- 1. BALONCESTO Y CONDICIÓN FÍSICA.**
- 2. CONCEPTO.**
- 3. REGLAMENTO.**
 - 3.1. TERRENO DE JUEGO.**
 - 3.2. COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS.**
 - 3.3. DURACIÓN DEL PARTIDO.**
 - 3.4. VIOLACIONES.**
 - 3.5. FALTAS.**
- 4. TÁCTICA.**
- 5. TÉCNICA.**
 - 5.1. EL PASE.**
 - 5.2. EL LANZAMIENTO.**
 - 5.3. EL BOTE.**
 - 5.4. POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA.**
 - 5.5. LA DEFENSA.**
 - 5.6. EL DRIBLING.**
 - 5.7. POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA.**
- 6. MODALIDADES DE BALONCESTO.**

U. DIDÁCTICA BALONCESTO



¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR EN ESTA UNIDAD?

En las próximas sesiones vamos a trabajar el deporte colectivo del baloncesto. Durante estos días vamos a trabajar los contenidos teóricos a través de EDMODO y los contenidos prácticos en clase. Será fundamental conocer el origen, historia, reglamento, material, así como los elementos técnicos-tácticos más importantes del juego.

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?

DIARIO DE CLASE

Registro diario de clase en cada sesión práctica de :

- asistencia.
- neceser
- ropa de deporte
- comportamiento
- actitud

20%

TEORÍA

Realizaremos un examen con los explicado en clase y la teoría disponible en

<http://mis30diarios.blogspot.com.es/2017/02/unidad-didactica-baloncesto.html>

1 de diciembre

30 %

PRÁCTICA

Después de 6 sesiones prácticas, se dedicarán 2 sesiones a realizar una prueba individual y partidos en situación reducida (3x3) donde se tendrá en cuenta:

- ejecución de la técnica.
- elección de la toma de decisiones.
- compañerismo y respeto

50 %

TRABAJO TEÓRICO- PRÁCTICO

1 opción: Trabajo grupal: Realización de un vídeo explicando la técnica de un elemento del baloncesto.

2ª opción: infografía baloncesto.

Entrega en edmodo

1 de diciembre

+ 20% 10 % cada trabajo

En los próximos días se añadirá más información sobre cada apartado en edmodo.

Queridos alumnos toca demostrar nuestros conocimientos sobre el baloncesto y poner en práctica nuestras habilidades. Durante las próximas sesiones practicaremos las habilidades técnicas básicas del baloncesto, jugaremos una competición y aprenderemos más sobre este deporte.

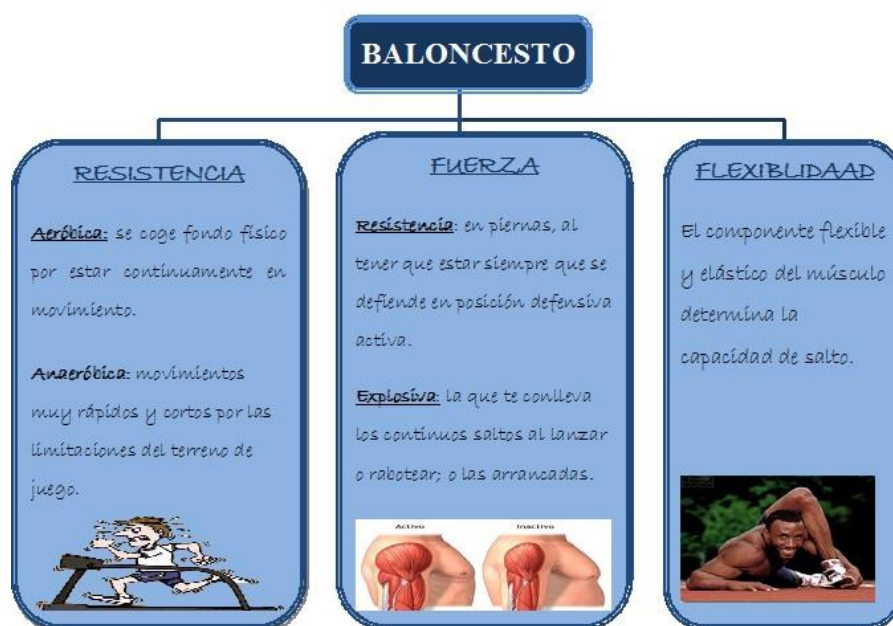


El baloncesto es el segundo deporte con mayor número de licencias federativas en España, por detrás del fútbol. Y es muy fácil encontrar canchas deportivas donde practicarlo. Además, no necesitas a dos equipos para jugar y divertirte jugando al basket, Por lo que este deporte es una buena opción para practicar fuera del instituto y así contribuir a tus 30 minutos diarios para llevar una vida activa y saludable.

A continuación, te dejo los contenidos que vamos a trabajar en la siguiente unidad didáctica.

1. BALONCESTO Y CONDICIÓN FÍSICA

La práctica del baloncesto tiene un efecto positivo sobre aspectos saludables en el organismo humano y mejora en la calidad de vida del individuo, así como y un desarrollo de la condición física. Las principales capacidades físicas que se trabajan con la práctica son las siguientes:



2. CONCEPTO.

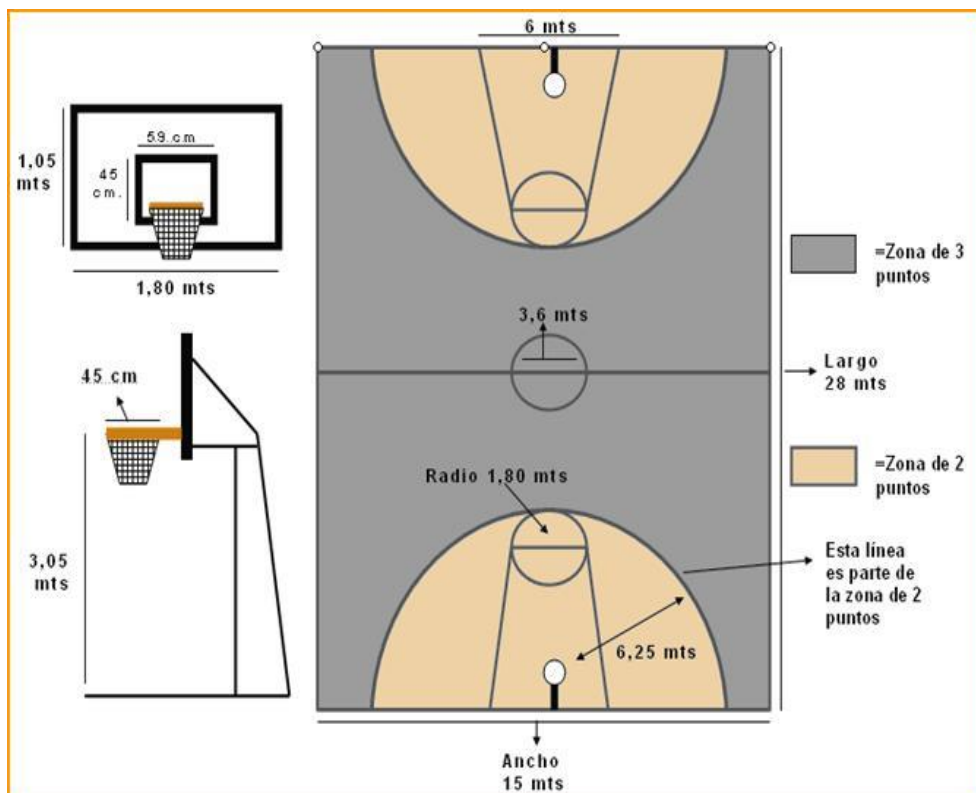
El BALONCESTO o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte de equipo de 5 jugadores que consiste en introducir una pelota en un aro, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto. En algunas regiones se llama básquet, al castellanizar el término inglés para la palabra cesto.



3. REGLAMENTO DEL BALONCESTO.

3. 1. Terreno de juego

El terreno de juego mide 28 metros de largo y 15 de ancho. La canasta se encuentra a 3'05 m de altura. Las canastas tendrán un valor de 3 puntos cuando se lance el balón más allá de la línea de 6'25 metros sin pisarla. El resto de lanzamientos tendrán un valor de 2 puntos excepto los tiros libres que tendrán un valor de 1 punto.



3.2.- Composición de los equipos.

Un equipo de baloncesto está compuesto por 12 jugadores, 7 sustitutos y 5 jugadores de campo.

Los jugadores de campo pueden desarrollar alguna de las siguientes funciones:

- Base.
- Alero.
- Escolta.
- Pívor.
- Alero-pívor.



Normalmente, el base es el director del equipo sobre la cancha. Esta posición requiere una habilidad sustancial del manejo de la pelota y la capacidad de organizar al equipo durante el juego. El escolta es a menudo el mejor tirador, especialmente a gran distancia del aro. Generalmente, también tiene buen manejo del balón. El alero habitualmente tiene capacidad para penetrar a canasta con rapidez manejando la pelota. El ala-pívor suele ser un jugador corpulento que se desenvuelve cerca del aro, utilizando tiros cortos, bandejas o mates. Por último, el pívot acostumbra a ser el jugador más alto y corpulento del equipo. Se mueve principalmente cerca de la canasta, haciendo tiros cortos, y raramente dribla con el balón.

3.3.- Duración del partido.

El partido de baloncesto se compone de **4 periodos de 10 minutos**. Con un descanso de 15 minutos entre el segundo y el tercer cuarto y de 2 minutos entre el primer y segundo cuarto y el tercero y el cuarto.

En caso de acabar el 4º cuarto en empate, se juegan prórrogas de 5 minutos hasta desempatar. En baloncesto, cada vez que el árbitro pita una acción se para el tiempo.

3.4.- Violaciones.

Todas las violaciones se sancionan con un saque de banda desde el punto más cercano al lugar donde se produjo.

- **Doble (regate):** se cometen doble cuando tras botar el balón, se coge el balón y se vuelve a botar.
- **Pasos:** se cometen pasos cuando un jugador con el balón en las manos realiza tres o más pasos, es decir, sólo se pueden dar dos pasos con el balón en las manos.
- **Tres segundos:** un jugador atacante no puede permanecer más de tres segundos en la zona o área restringida.
- **Cinco segundos:** un jugador con balón no puede permanecer más de 5 segundos con el balón en las manos.
- **Ocho segundos:** el equipo que ataca dispone de ocho segundos para hacer llegar el balón a la pista de ataque.
- **Veinticuatro segundos:** un equipo dispone para atacar un tiempo total de veinticuatro segundos (tiempo de posesión).
- **Campo atrás:** cuando se lleva el balón de la pista de ataque a la pista de defensa.

3.5.- Faltas.

Tipos de faltas:

- **Falta personal.** En la que existe contacto corporal, el jugador agarra, empuja..., a su adversario. Se sanciona:
- **Falta antideportiva.** Falta en la que existe contacto y en la que el jugador no muestra intención por jugar el balón.
- **Falta descalificante.** Cometer conductas antideportivas. El jugador será expulsado del terreno de juego.
- Un jugador no podrá continuar en el partido al cometer su **quinto falta**. Queda eliminado.

GESTOS ARBITRALES PARA SEÑALAR FALTAS Y VIOLACIONES.

 DOS PUNTOS (Un dedo - un punto) Flexión de la muñeca hacia abajo	 CESTO ANULADO JUEGO ANULADO Mover los brazos de una parte a otra del cuerpo	 TIEMPO PARADO Palma abierta dedos juntos	 CAMINAR Rotación puños
 REGATE ILEGAL Bañr alternativamente los brazos	 INFRACCION REGLA DE TRES SEGUNDOS Dedos de costado	 FALTA PERSONAL Puño cerrado	 PARA DESIGNAR AL INFRACTOR Indicar el número del jugador
 EMPUJAR Señal de la falta Además de empujar	 USO ILEGAL DE LAS MANOS Señal de la falta Golpear la muñeca	 AGARRAR Señal de la falta Agarrar la muñeca	 BLOQUEO Las manos en las caderas
 BALON DEVUELTO A PISTA TRASERA Dedo índice extendido	 FALTA ANTIDEPORTIVA Agarrar la muñeca	 DOBLE FALTA Mover los puños cerrados	 VIOLACION FUERA DE BANDA A. Señal de violacion B. Dirección del juego
 CARGAR Puño cerrado golpeando la mano abierta	 DOS TIROS LIBRES Dedos juntos	 UN TIRO LIBRE Dedo índice	 SALTO ENTRE DOS Dedo índice extendido

4. TÁCTICA.

Los PRINCIPIOS TÁCTICOS en baloncesto son:

En fase de ataque:	En fase de defensa:
1. Conservación del balón.	1. Recuperación del balón.
2. Desmarque	2. Evitar la progresión
3. Progresión hacia canasta	3. Protección de la canasta.
4. Conseguir canasta	

5. ELEMENTOS TÉCNICOS.

5.1 EL PASE

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto.

La importancia del pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Si realizamos bien este fundamento técnico conseguimos cumplir con los principios ofensivos del mantenimiento del balón y la progresión hacia canasta. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, como el desmarque.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PASES.

- Deben ser rápidos, y precisos para evitar la interceptación del receptor. En línea recta (salvo excepciones)
- En el caso que sea necesario se usarán fintas y/o pivotes.
- Evitar mirar el pase.
- Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor.

PRINCIPALES PASES

PASE DE PECHO

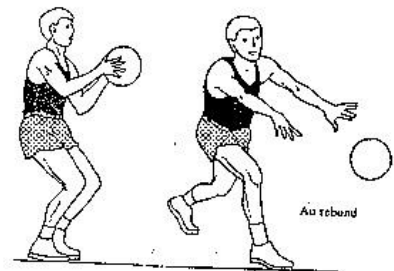
Es el más empleado habitualmente. En general se emplea para mover el balón en situaciones de ataque estático. Es un pase que requiere que el defensor no esté excesivamente marcado. Es bastante seguro y

rápido, lo que le hace adecuado para cambiar el balón de lado rápidamente o para cruzar la pista ante una presión.



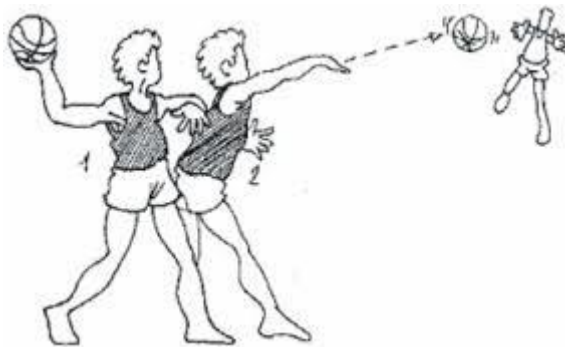
PASE PICADO

Útil en los pases al pívot. Se suele usar para mover el balón por el exterior ante una zona agresiva, para salir de un 2x1 o para meter balones interiores. Es algo más lento que el pase de pecho, pero cuando la defensa aprieta es bastante seguro.



PASE DE BÉISBOL

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque.



OTROS

- o Mano a mano - o Sobre la cabeza	- o Después de bote - o Por la espalda
--	---

5.2 EL LANZAMIENTO

Es el lanzamiento del balón a canasta. Es el objetivo final del baloncesto, es decir, conseguir canasta.

Fundamentalmente hay dos grandes tipos de lanzamientos: lanzamiento estático y lanzamiento en carrera (entrada a canasta)

TIPOS DE LANZAMIENTOS

1. LANZAMIENTO ESTÁTICO

• En suspensión • Desde parado • Sin salto. • Tras parada en un tiempo	• Tras parada en dos tiempos • Mate • Tiro libre
---	--

CARACTERÍSTICAS DE LANZAMIENTO ESTÁTICO.

Pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cms.) y con las puntas apuntando al aro. Piernas flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón.

El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo.

El brazo contrario apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, y el dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón.

Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, coordinando el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total. El último impulso debe darse con los dedos, que debe , apuntando hacia el aro, con el brazo extendido. El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar con un movimiento de rotación de delante hacia atrás y seguir una trayectoria curva.

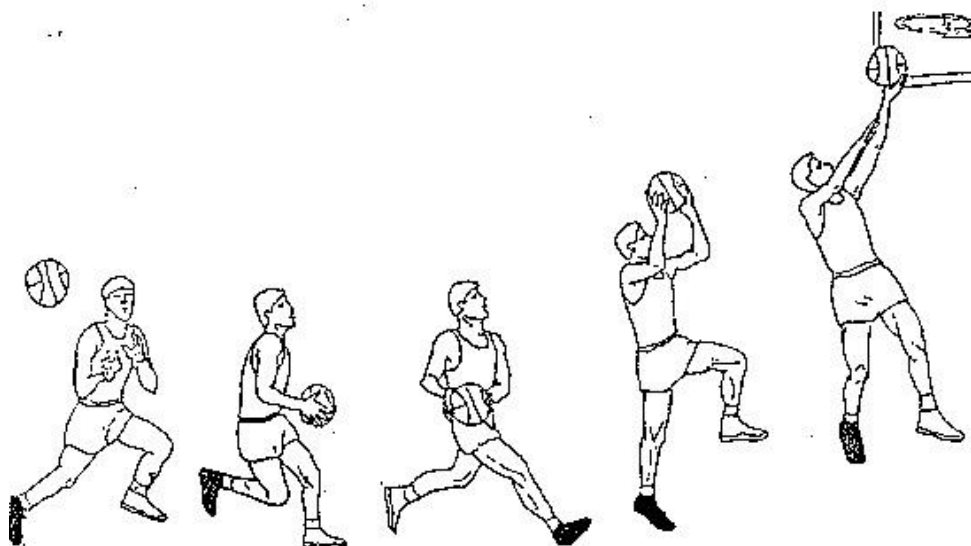


2. LANZAMIENTO EN CARRERA

• En bandeja • Aro pasado	• Con paso cambiado • Mate
---	--

CARACTERÍSTICAS DE LANZAMIENTO EN CARRERA. ENTRADA A CANASTA.

Son tiros que se realizan en carrera, después de botar o haber recibido un pase. No son más que una parada en dos tiempos. Debemos tirar siempre con la mano del lado por el que vamos, aunque en un proceso posterior se podrá hacer excepciones sobre esta norma.



Tras la recepción del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro. El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos pero mayor en altura para poder dejar el balón lo mas cercano posible al aro.

El primer paso lo daremos siempre con la pierna correspondiente a la mano con la que botamos. Para conseguir un mayor impulso, es preciso levantar la rodilla correspondiente a la mano tiradora en el último impulso.

5.3 EL BOTE

CARACTERÍSTICAS:

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, pero no el que más. Es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Aspectos importantes en el bote:

- Nunca se debe mirar el balón.
- Se deben usar indistintamente ambas manos
- Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine.

TIPOS DE BOTE:

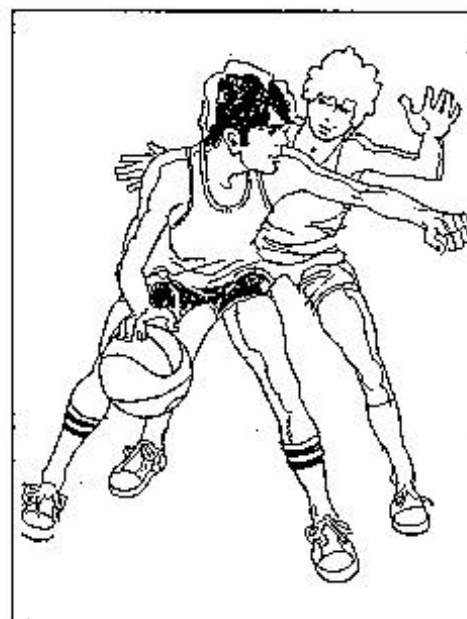
BOTE DE PROGRESIÓN.

Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista. Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve. El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.



BOTE DE PROTECCIÓN.

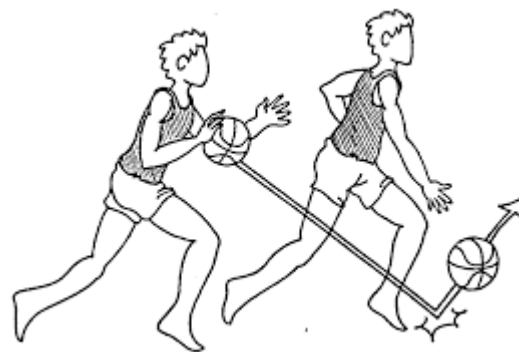
Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón. El bote será más bajo, a la altura de la rodilla. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, protegiendo el balón con ese brazo. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo.



Bote de protección

BOTE DE VELOCIDAD

Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote. Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón. El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante y el brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo, sino que va más adelantado



5.4 POSICIÓN DE TRIPLE AMENAZA.

Una vez conocidos los diferentes elementos técnicos de ataque es necesario explicar la posición de triple amenaza. Es una posición que adopta el jugador con balón cuando recibe y se encuentra cerca un defensor. El jugador sujeta el balón con las dos manos y lo lleva ligeramente hacia un lado, a la altura de la cadera rotando su tronco. Un pie se sitúa más adelantado que otro y con las rodillas ligeramente flexionadas.



Desde ahí el jugador puede realizar varias acciones de ataque:

- Pasar a un jugador.
- Botar o driblar.
- Lanzar a canasta.

5.5. DEFENSA.

La defensa en el 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.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

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 zona.

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.

Defensa mixta.

Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.

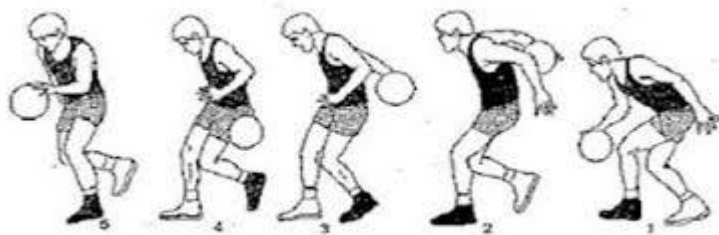
Presión.

Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante solo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.



5.5 EL DRIBLING.

Es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto se utiliza para progresar y superar al adversario directo, y progresar con el balón.



6. MODALIDADES DE BALONCESTO

6.1 BALONCESTO 3X3.

¡¡En esta unidad jugaremos una competición de 3x3!! Es una modalidad super divertida, que siempre se ha practicado, pero que en los últimos tiempos se ha oficializado e incluso hay competiciones a nivel mundial?!



6.2 BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El baloncesto en silla de ruedas es la modalidad de este deporte practicada con silla de ruedas, básicamente para personas con discapacidad física. Se han adaptado las reglas del baloncesto en las particularidades de las sillas de ruedas, armonizando también los diversos niveles de discapacidad de los deportistas.



Es un deporte que cuenta con un intenso calendario tanto a nivel nacional como internacional, incluyendo su presencia en los Juegos Paralímpicos como uno de los deportes más destacados.