

BALONCESTO

Origen del Baloncesto

el **Baloncesto** nació en 1891 en Estados Unidos, de la mano de **James Naismith**, profesor de Educación Física en la Universidad de YMCA, Springfield (Massachusetts). Naismith quería inventar un deporte que pudiera practicarse en el gimnasio, para pasar los duros y fríos días de invierno. Observó y tomo como referencia los deportes que había entonces -el rugby, el béisbol, el fútbol, etc., basados principalmente en la fuerza o el contacto físico y pensó en uno que requiriese más destreza.

El profesor pidió al conserje unas cajas de 50 centímetros de diámetro y lo que obtuvo fueron **dos cestas de melocotones que hizo colgar a cada lado de la pista del gimnasio, a 3,05 metros de altura** las cuales se siguen manteniendo hasta el día de hoy. Fue así como surgió el nombre de **basquetbol**, palabra inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

¿Cuándo nació el baloncesto?

¿Quién creo el baloncesto?

¿A qué altura se encontraba las cestas de baloncesto?

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.

Pase: Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase es la acción de hacer recorrer el balón dentro del campo de juego en el menor tiempo posible de un punto "A" a un punto "B". Existen **diferentes tipos de pases: Pase de pecho** (que es el más habitual), **pase picado**, **pase de béisbol (por encima de la cabeza)** y todos aquellos que podamos imaginar.

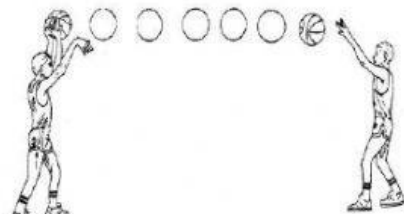
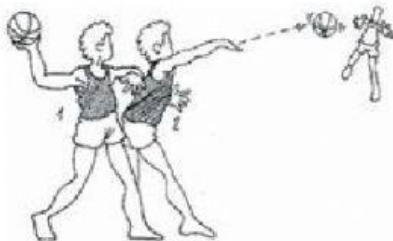
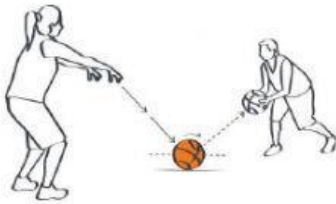
Tiro a canasta: Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. **Los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; tiro en bandeja y mate.**

Bote: Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. **Existe el bote de control o protección y el bote de velocidad.**

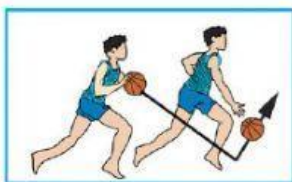
Defensa: La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso, al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la

espaldas a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.

MENCIONA LOS TIPOS DE PASES QUE VES EN LAS IMÁGENES



COMPLETA EL TIPO DE DRIBLING QUE REALIZA LA IMAGEN

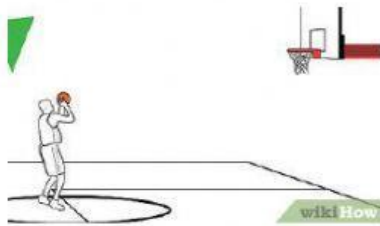


DRIBLING DE



DRIBLING DE

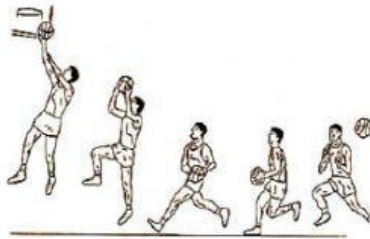
UNA CON UNA LINEA EL TIPO DE LANZAMIENTO QUE REALIZA LA IMAGEN



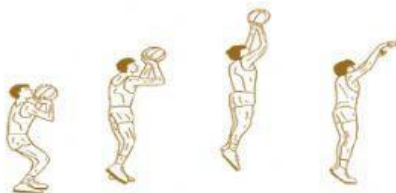
Tiro en suspension



Tiro libre



Tiro en bandeja



Mate

CUALES SON LOS TIPOS DE DEFENZA



MEDIDAS DEL CAMPO DE JUEGO

La cancha

- Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.
- El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.
- La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.
- 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 m 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 y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo de la caja juego, tienen que estar provistos de basculantes homologados.
- 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 balón

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9.366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de *indoor* (pabellón cubierto) y de *outdoor* (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.

- Circunferencia: 68 - 73 cm.
- Diámetro: 23-24 cm.
- Peso: 600 - 800 g

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número "7", utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el "5" para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

La canasta

El poste y la canasta con medidas oficiales.

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm., el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas

COMPLETRA LAS MEDIDAS DEL CAMPO DE JUEGO

