

U.D. 5 BÀSQUET



1. Introducció

El basquet és un esport col·lectiu, que es juga amb les mans, en el que participen dos equips de 5 jugadors, en una pista que és un rectangle de 26x14 metres. Es divideix en quatre períodes (quarts) de 10 minuts cadascun. L'objectiu és introduir el baló en una cistella, i impedir que l'equip contrari faça el mateix.

La pista està dividida en dos camps iguals per una línia central, i en cada camp hi ha delimitada una zona de 3 punts, situada a 6,25m. de la cistella i a l'interior del qual es troba la "zona" de tirs lliures. Els tirs anotats des de més enllà de la línia de 6,25 valen tres punts. Els de dins d'esta zona valen dos i els que es converteixen des de la línia de tirs lliures, valen un punt.

Es disposen de 24 segons per a realitzar l'atac, si transcorregut este temps no s'ha tirat a cistella, el baló passa al equip contrari.

2. Característiques Tècniques

2.1 Presa del baló

El baló ha d'agafar-se amb la punta dels dits i amb una separació suficient dels mateixos. Els polzes han d'estar en angle recte amb els índexs, i els colzes han d'estar pegats al cos.

Hem d'agafar el baló de manera que ens permeta realitzar qualsevol de les opcions ofensives (passar, botar, tirar) en el menor temps possible.

2.2 Bot de Baló

- **Posició Bàsica.** Cos semiflexionat. El pes del cos cau sobre les puntes dels peus. Els peus separats a l'amplària dels muscles, i si anem desplaçant-nos hem de tenir avançat el peu contrari de la mà que bota quan el baló toca terra. S'ha de mirar cap a davant i mai al baló, amb l'objectiu de tenir el major camp visual possible. La mà no ha de colpejar el baló, sinó que el té impulsar suaument amb el canell (munyica), la qual fa de palanca i amortiguació al mateix temps. El colze un poc despegat del cos. L'impuls del baló es realitza fonamentalment amb la punta dels dits. El baló arriba fins l'altura de la cintura.
- **Tipus de Bot.** En funció de la situació del joc, utilitzarem:
 - *Bot de velocitat:* el baló s'impulsa cap a davant i el cos també ha d'estar un poc inclinat cap a davant.

U.D. 5 BÀSQUET



- *Bot de protecció*: es realitza quan hi ha un defensor que m'impedeix progressar. Cal tenir el cos més flexionat que en la posició bàsica. S'avança la cama i braç contrari a la mà que bota. Cal interposar-se entre el baló i el defensor. El cap veient el defensor i a la resta del camp.

2.3 Les Parades

Es denomina així a l'acció que realitza un jugador amb baló per a detindre's, ja siga després de botar o després del passe d'un company. En general es realitza un xicotet bot en profunditat i amb poca elevació. Al caure, hi ha una amortiguació amb flexió dels genolls. Les parades poden ser:

- *En un temps*, és a dir, quan es recolzen els dos peus al mateix temps després del bot.
- *En dos temps*, i per tant la parada es realitza primer amb un peu, i a continuació l'altre.

2.4 Els Passes

- **Consideracions a tenir en compte**

A l'hora de passar hem de tenir en compte una sèrie de consideracions:

- Ha de ser ràpid per a no ser interceptat per la defensa.
- La seua trajectòria ha de ser lineal. Cal evitar els passes bombejats.
- Es pot utilitzar l'acció de pivotar per a augmentar l'eficàcia del passe.
- Si el company receptor va desplaçant-se, el passe ha de ser lleugerament avançat.
- Ha d'estar dirigit a la zona pit/cintura del receptor o on el receptor ens marque.
- No s'ha de passar a un company que no estiga mirant el baló.

- **Tipus de Passes**

Hi ha molts tipus de passes, però d'entre ells destaquem:

- *Passe de Pit (el més important)*: Subjectem el baló a l'altura del pit, amb els braços flexionats 90° i amb els colzes al costat del tronc. Iniciem l'extensió dels braços i per mitjà d'un gir dels canells (munyiques) donem un impuls sec al baló. Els braços s'han de quedar estesos, i les mans obertes amb la palma mirant cap a fora i cap avall. El passe pot anar acompanyat de l'impuls d'una cama, que es desplaça cap a davant donant un pas, generalment la cama dominant.

U.D. 5 BÀSQUET



- Passe Picat: La mecànica és igual a la del passe de pit, però es diferencia en que el baló bota a terra abans que arribe al receptor, i és per això que els braços s'hauran de dirigir al terra en compte de cap al receptor. S'ha d'evitar mirar al terra i el bot de baló ha de produir-se més prop del receptor que del passador.
- Passe de Beisbol: s'utilitza per a desplaçar el baló a gran distància. Subjectem el baló amb un braç que estarà estès per darrere del cos, i es realitza un extensió del braç per davant del cos, de forma ràpida i potent.
- Passe per damunt del Cap: Agafem el baló amb les dues mans per darrere i damunt del cap amb els colzes mirant cap avant. Estenem els braços de forma ràpida al mateix temps que li donem la direcció apropiada al baló.

2.5 El Tir

- **Llançament**: Peus separats aproximadament a l'amplària dels muscles, i amb el peu de la mà que tira lleugerament avançat. Els dos peus han d'estar dirigits cap a la cistella. El tronc recte, però molt lleugerament inclinat cap a davant. El baló ha de col·locar-se un poc més alt que el front. El braç que tira es troba en flexió de 90° aproximadament, igual que el colze. La mà que subjecta el baló es troba davall d'este i subjectant-lo amb els dits i no amb la palma. Els dits es troben en direcció contrària cap a on està la cistella. L'altre braç també es troba flexionat, subjectant el baló lateralment, amb els dits dirigits cap amunt (excepte el polze).

Després de la flexió de les cames es produeix de manera coordinada una extensió tant de cames com de braços, de manera que en última instància el braç que tira es trobe estès i els dits dirigits cap a la cistella. Esta és la manera de llançar tant els tirs lliures com la resta de llançaments de camp. Estos últims poden realitzar-se també en suspensió, i consisteix a realitzar un bot previ al tir, i realitzar este abans de contactar els peus de nou en el sòl.

- **Llançament en Suspensió**: La mecànica és igual que al llançament comú, però amb la peculiaritat que després de botar ens hem de "quedar a l'aire" per a finalment efectuar el llançament.
- **Entrada a Cistella**: Una altra manera d'introduir el baló en la cistella és realitzant una safata ("bandeja") i s'utilitza quan es realitza una entrada a cistella. Consisteix a impulsar el baló de baix cap amunt, col·locant la mà que tira davall del baló, però a diferència del tir normal, els dits de la mà que tira es troben dirigits cap a la cistella i al final cap al cel. Requereix de la coordinació bot-desplaçament-llançament.

U.D. 5 BÀSQUET



2.6 Pivotar

És l'acció d'alçar i tornar a recolzar un dels peus de terra, mentre l'altre està sempre en contacte en terra. Es pot realitzar el nombre de vegades que es considere necessari, tenint en compte que un jugador pot estar en possessió del baló, sense botar-lo durant 5 segons com a màxim. Té per objectiu guanyar espai per a realitzar un passe o tir en les millors condicions. Es pot realitzar abans o després d'haver botat.

2.7 Canvis de Direcció

- **Simple.** Consistix a realitzar un canvi de direcció, sense perdre en cap moment el camp visual que es té davant. Hi ha un canvi de la mà que bota, i en este canvi de mà, cal protegir el baló amb el cos. De no ser així, oferim el baló a l'adversari.
- **Revers.** Recurs tècnic que consisteix a pivotar sobre el peu avançat, portant la mà que bota cap a arrere, de manera que es dóna l'esquena al defensor en un instant, fins que s'ha donat una volta sobre sí mateix, i es reinicia el bot del baló amb l'altra mà.

2.8 Posició Bàsica de Defensa

En la posició fonamental de defensa les cames romanen separades a l'amplària dels muscles, amb un peu lleugerament avançat. La posició és equilibrada, amb les cames flexionades i el cos lleugerament inclinat, per a reaccionar amb rapidesa. El cap està alt permetent el major camp de visió possible. Els braços estan semiflexionats i oberts.

3. Característiques Reglamentàries

3.1 Camp i Baló i Cèrcol (cistella)

El Camp té unes dimensions de 26x14 metres. Les línies tenen un grossor de 5 cm. i han d'estar ben definides. Les laterals i de fons han d'estar separades un metre com a mínim de qualsevol obstacle i dels espectadors.

El baló és una càmera de goma allotjada en una coberta fabricada en cuir, material sintètic o goma. Té una circumferència entre 75-78 cm. El pes està comprès entre 600 i 650 grams.

El cèrcol (aro) ha d'estar a 3,05 metres del terra i té un diàmetre de 45cm.

U.D. 5 BÀSQUET



3.2 Infraccions més Comunes

- **“Passos”**. Es produeix quan estant en possessió del baló ...
 - ... Des de parat es mou un peu, i a continuació s'alça l'altre peu sense haver botat, passat o tirat el baló.
 - ... Es donen tres passos o més caminant o corrent sense botar el baló.
 - ... Es donen corrent dos passos amb el baló sense botar. Esta situació és molt comuna quan el jugador/a està corrent i rep el baló.
- **Dobles**. Es produeix quan estant en possessió del baló ...
 - ... Es pega un bot i es torna a contactar en terra sense soltar el baló.
 - ... Se bota, s'agafa i es torna a botar el baló.
 - ... Se bota el baló per damunt dels muscles.
 - ... Se bota el baló amb les dues mans.

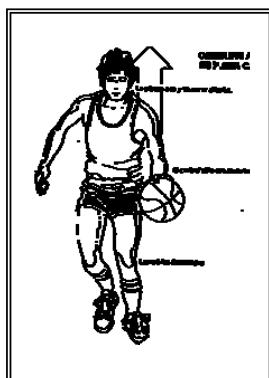
Totes estes infraccions se sancionen amb la recuperació del baló per part de l'equip contrari. Per descomptat també recupera el baló l'equip contrari quan el baló bota en la línia o fora del terreny del joc, o quan el jugador amb baló xafa la línia o l'espai exterior a la pista.

- **Falta Personal**. Es produeix quan estant dos jugadors d'equip diferent en moviment, un d'ells (defensor) impedeix l'acció del contrari (atacant), per mitjà d'un contacte dels dos cossos. També es pot produir en sentit contrari, és a dir, quan el jugador atacant contacta sobre el jugador defensor, que es troba en posició estàtica. El contacte se sanciona en funció del criteri de l'àrbitre, de manera que és una situació molt subjectiva. Se sanciona amb tir lliure, si el jugador que rep la falta estava en posició de tir o si l'equip contrari ha comés més de 4 faltes en eixe quart. Si un jugador realitza 5 faltes personals ha d'abandonar el terreny de joc.

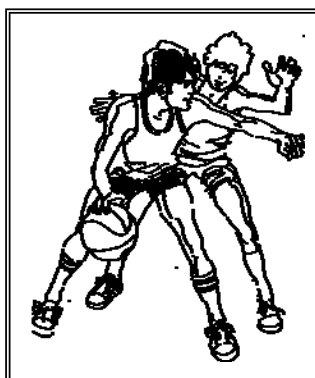
U.D. 5 BÀSQUET



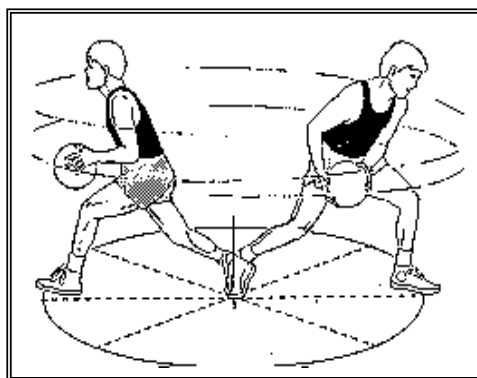
4. Descripció gràfica d'algunes tècniques



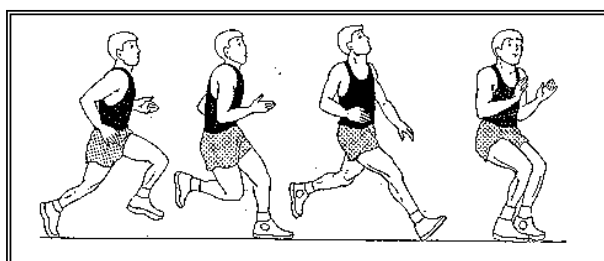
Bot de Velocitat



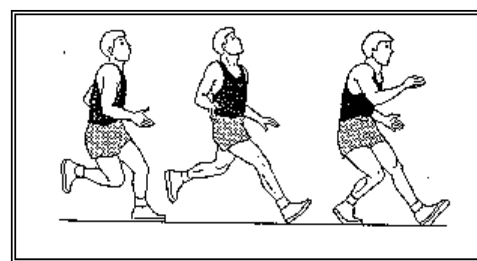
Bot de Protecció



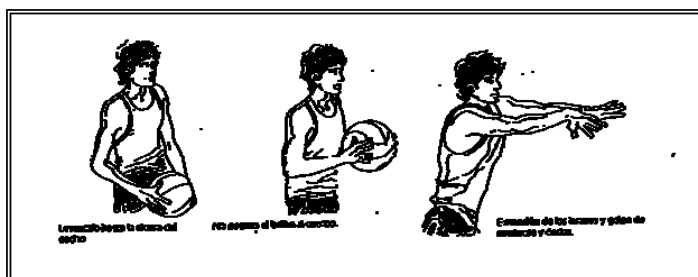
Pivotar



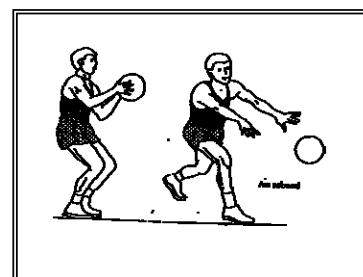
Parada en 1 temps



Parada en 2 temps

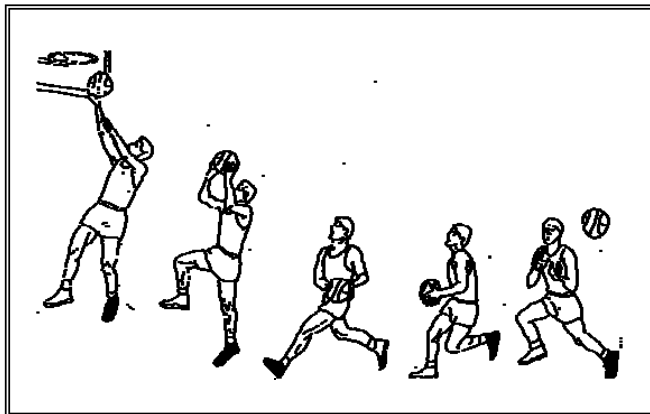


Passe de PIT

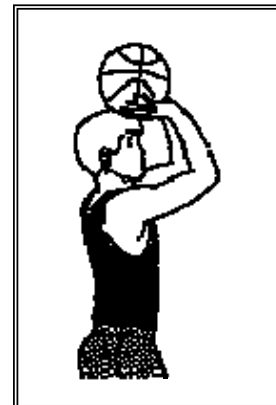


Passe PICAT

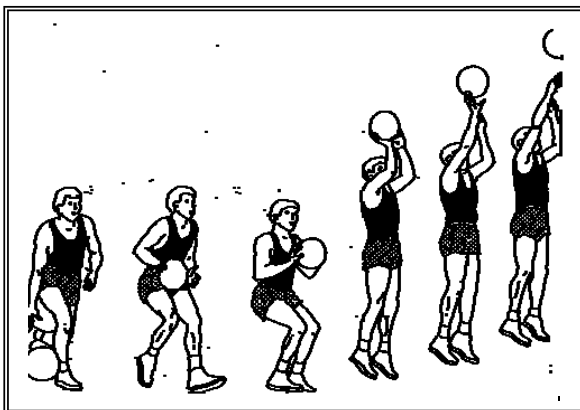
U.D. 5 BÀSQUET



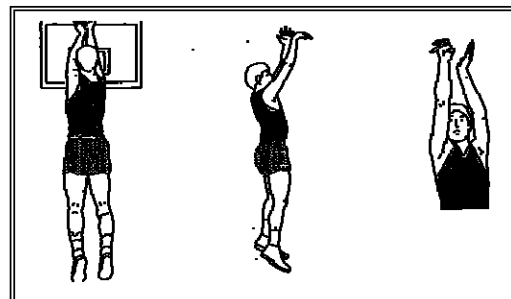
Entrada a Cistella



Posició del Baló en
el TIR



Llançament



Diferents perspectives del TIR