

EL BÀSQUET

Índex

HISTÒRIA.....	1
REGLAMENT.....	2
Duració del partit	2
Jugadors.....	2
Violacions del joc.....	3
Falta personal.....	3
Tipus de faltes.....	3
Puntuació.....	3
TÈCNiques BÀSIQUES.....	4
El bot	4
La passada.....	4
El llançament	4
Entrada a cistella.	4
El rebot.	4
FONAMENTS TÀCTICS.....	5
Principis bàsics d'atac.....	5
Principis bàsics defensius.....	5

HISTÒRIA

El bàsquet va néixer l'any 1891 als Estats Units, concretament, a la Universitat de YMCA, Springfield (Massachussets) on s'estudiava la carrera d'Educació Física. **James Naismith**, professor d'Educació Física, va voler crear un esport d'equip que es pogués practicar en el gimnàs durant el fred de l'hivern. Després d'analitzar els esports que es practicaven en aquell moment, com el rugbi, el futbol, el beisbol, etc., va crear onze regles d'un joc, que avui coneixem com a **bàsquet**.



REGLAMENT

L'objectiu és el d'introduir la pilota a la cistella de l'equip contrari i evitar que l'altre equip obtingui possessió de la pilota o marqui. La pilota pot ser passada, llançada, copejada, rodada o botada en qualsevol direcció segons el reglament.

Es juga en un espai rectangular de 28x15 metres, delimitat per les línies de camp (bandes i de fons); dividit en dos camps (línia central); també hi ha unes zones que determinen unes normes concretes;

- la zona de llançament de 3 punts (línia de 6,25 m.)
- l'ampolla o zona de 3 segons.



Duració del partit

4 períodes de 10' (FIBA)

Si el partit finalitza en empat es jugarà una pròrroga de 5' fins que hi hagi un guanyador.

Jugadors

Equip format per 12 jugadors com a màxim, 5 en la pista i 7 a la banqueta.

L'entrenador podrà fer els canvis que consideri adequats al llarg de tot el partit.

Violacions del joc

Passos : Després d'haver botat la pilota i tornar a agafar-la no es poden donar més de dos passos. Es poden realitzar passos en les sortides per atacar al nostre defensor. Aixecar el peu de pivot.

Dobles: Un jugador no pot botar la pilota amb dues mans. No es pot botar, deixar de botar i tornar a botar. Una vegada s'ha deixat de botar o bé s'ha de llançar o passar.

Zona: No es pot estar més de 3" dins la zona

Saque de banda o fons : S'ha de treure abans de 5", sinó és així, la pilota passa a ser de l'equip contrari. No es poden trepitjar les línies, s'ha de treure de fora del camp.

Temps de posició : El temps límit que un equip pot tenir la pilota en la seva possessió són 24"

Camp enrere : L'equip atacant una vegada hagi passat la meitat del camp, no pot tornar cap endarrere.

Peu : No es pot tocar la pilota amb el peu. Això suposa possessió de 24" a l'equip contrari.

Tir lliure : Si un jugador ha rebut una falta personal mentre estava llançant a cistella realitzarà 2 o 3 tirs lliures en funció de la posició on estava realitzant el llançament.

Falta personal

Quan un jugador entra en contacte amb un adversari.

Jugador amb 5 faltes = expulsió del partit.

Si un jugador fa una falta a un adversari mentre estava llançant a cistella llançarà 2 o 3 tirs lliures segons en la posició que estava llançant.

Quan porten 5 faltes d'equip, hi haurà sempre llançament de tir lliure. Si no hi ha 5 faltes d'equip, segons la situació, es traurà de fons o de banda, o si era falta de llançament llavors sí que es llançaran tirs lliures.

Tipus de faltes

D'atac: l'atacant ocupa l'espai del defensor.

Antiesportiva: Consisteix en posar en perill el físic de l'adversari.

Tècnica: Falta d'un jugador, banqueta o entrenador per tenir un comportament impropï en el joc

Desqualificant: Falta personal o tècnica que provoca l'expulsió del terreny de joc i del partit del jugador o membres de la banqueta. Dues faltes antiesportives provoquen una falta desqualificant. Les faltes desqualificant poden provocar la suspensió de varis partits als jugadors segons la decisió dels àrbitres.

Puntuació

Els tirs lliures valen 1 punt.

Els llançaments a partir de la línia de triple (6.25m) valen 3 punts.

Els llançaments dins de la zona marcada per la línia de 6'25 valen 2 punts.

TÉCNiques BàSIQUES

El bot

Podem considerar el bot com una acció tècnica estàtica (domini de la pilota), on fem l'acció tècnica de llançar la pilota amb una mà cap a terra perquè reboti repetidament.

La passada

Es l'acció de passar la pilota a un company amb seguretat i precisió. Aquesta la podem classificar en:

Passada de pit. Amb el baló ben agarrat a l'altura del pit en la posició ofensiva bàsica, cal mirar cap a on dirigim el passe i estendre aquest dos braços s'estenen en horitzontal al mateix temps que avancem un pas.

Passada a dos mans amb bot o picat. La pilota es llança amb les dos mans amb força sobre el sòl perquè done un bot entre nosaltres i el company a qui enviem el baló.

Passada per damunt del cap. S'alça el baló amb les dos mans per damunt del cap i al mateix temps que es dona un pas cap a avant es llança la pilota amb ambdós mans.

Passada de beisbol. Amb el baló agarrat amb ambdós mans situar-lo a l'altura d'un muscle, col·locant la mà d'aquell costat per darrere la pilota i la contrària per davant, per a llançar el baló estenent el braç cap amunt primer i amb un colp de monyica cap avall després.

El llançament

Es el llançament de la pilota a la cistella amb l'objecte que entri pel mig del cercol.

Entrada a cistella.

Es realitza una penetració cap al cercol i es porta la pilota cap a la mà de tir i sense perdre de vista el tauler s'impulsa amb una cama el pes del cos.

El rebot.

Ens col·loquem mirant la pilota, entre el contrari i el tauler en el lloc on presumiblement va a dirigir-se la pilota després de rebotar. Esperem flexionades les cames i amb els braços avançats per damunt de la cintura. Un moment després del rebot, impulsarem el cos cap amunt, estenent els braços, fins agafar la pilota amb ambdós mans; una vegada és nostre, l'acostarem al pit per a protegir-lo i pivotem sobre un dels peus, per a donar un passe i traure la pilota ràpidament de davall la nostra cistella i facilitar el contraatac.

FONAMENTS TÀCTICS

Principis bàsics d'atac

Espai o espai lliure: espai on es pot rebre la pilota ja que no està ocupat per cap jugador contrari.

Línia de passada: estar en situació de rebre la pilota. Ens situam a un lloc on entre nosaltres i la pilota ni hi hagi cap adversari.

Passar i tallar: acció de passar la pilota i anar a ocupar un espai lliure per rebre aquesta.

Conservar pilota: accions conjuntes amb els companys per tal de no perdre la pilota i poder arribar a aconseguir l'objectiu.

Principis bàsics defensius

Posició defensiva: caracteritzada per cames obertes i flexionades, cos recte i braços oberts ocupant el màxim d'espai. La situació correcte seria entre la pilota / oponent i la nostra cistella.

Defensa a l'home o individual: a cada jugador se li assigna un atacant a marcar.

Costat fort: el costat del camp on és la pilota, es defensa als atacants molt a prop.

Costat dèbil: el costat on no hi ha la possessió de la pilota. La defensa pot ser a una certa distància sempre i quan tinguem controlats amb la vista els jugadors contraris.