

BALONCESTO

DEPORTE
ESCOLAR



DIPUTACION
PROVINCIAL
DE BURGOS



AYUNTAMIENTO DE BURGOS



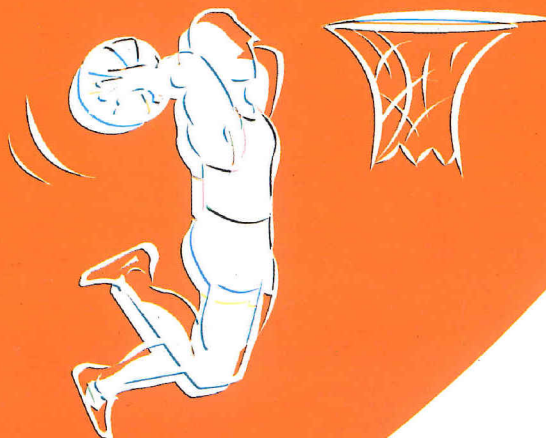
AYUNTAMIENTO
DE ARANDA DE DUERO



AYUNTAMIENTO
DE MIRANDA DE EBRO



Junta de
Castilla y León

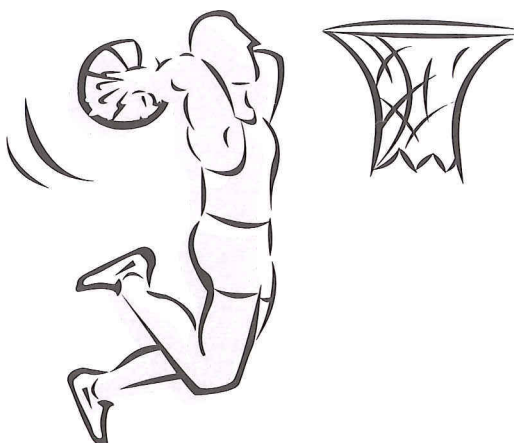


BURGOS Y PROVINCIA

JUEGOS ESCOLARES

BURGOS Y PROVINCIA

Baloncesto



Revisión de Textos:

Raúl Yudego Díez

Miguel Ángel de los Mozos Rojas

Edita:

Comisión Provincial de Juegos Escolares Burgos

Colabora:

Delegación Burgalesa de Baloncesto

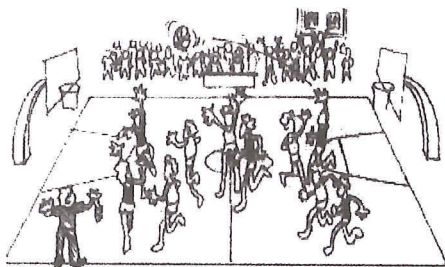
Impresión:

MRD (Mira lo Que te Digo. S.L.)



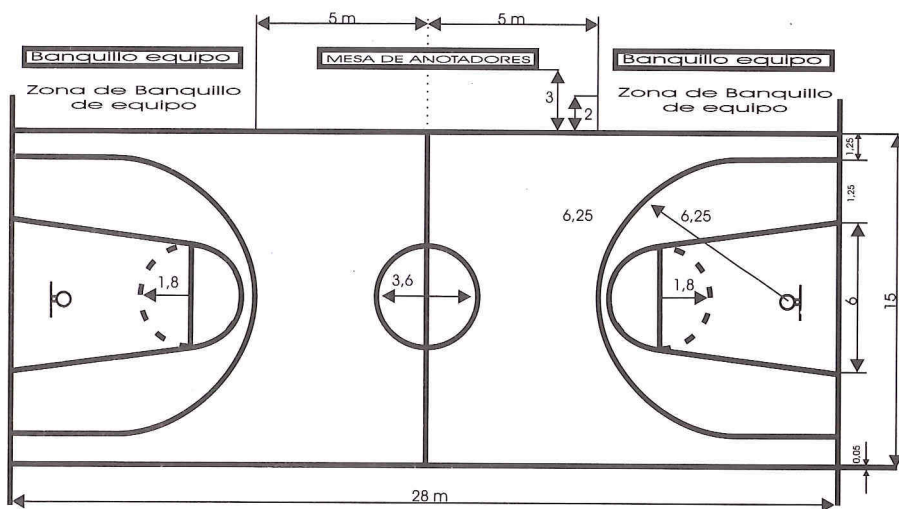
EL JUEGO

El baloncesto es un juego entre dos equipos, cuyo objetivo es introducir el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el otro equipo obtenga el control del balón o enceste, de acuerdo con las reglas del juego.

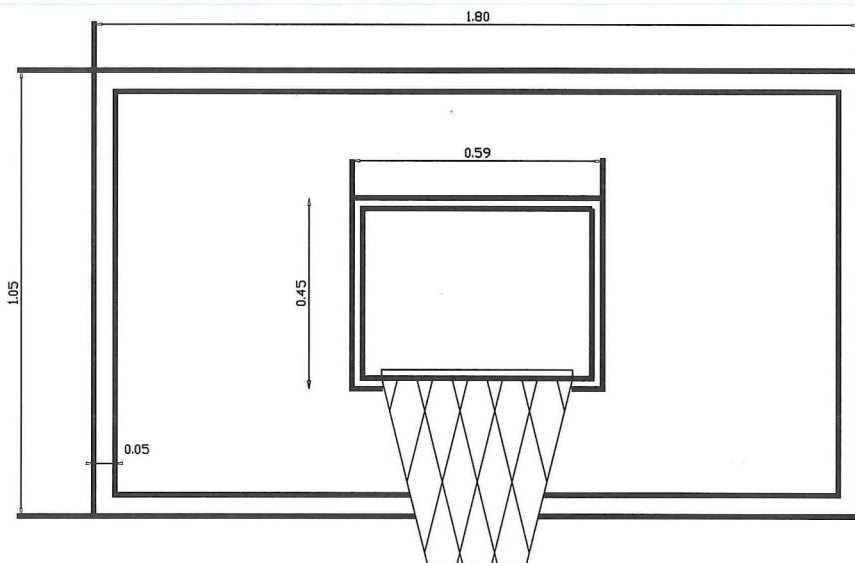


INSTALACIONES Y MATERIAL

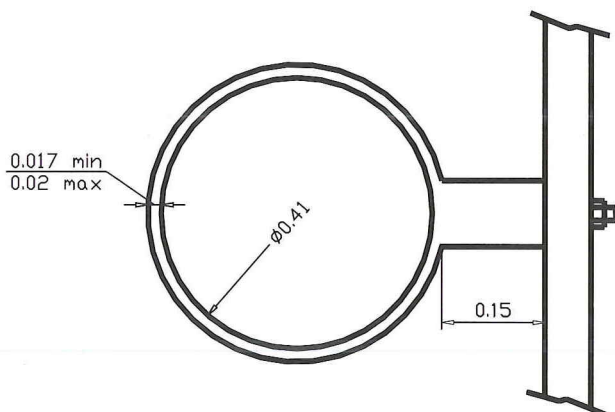
Dimensiones del terreno del juego



Tableros



Cestos



EL BALÓN

El tamaño y el peso se ajustan a la edad y al sexo de los practicantes, existiendo tres medidas diferentes: pequeño, usado para las categorías de minibasket y preinfantil; intermedio, usado en baloncesto femenino; y el grande, usado en el masculino.

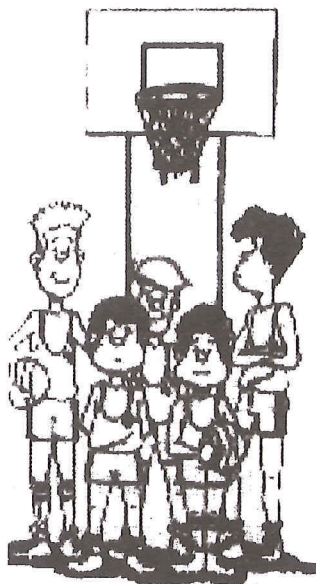
JUGADORES Y ENTRENADORES

Los equipos

Cada equipo se compone de un máximo de 12 jugadores, pudiendo alinear simultáneamente en el juego tan sólo 5, y de un entrenador. Cada equipo puede tener un ayudante de entrenador.

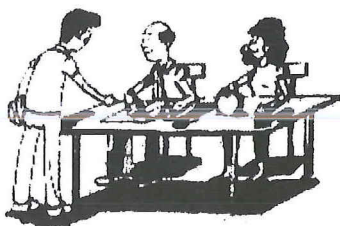
Los entrenadores

El entrenador es el director del equipo, asesora a los jugadores desde la banda y es el responsable de las sustituciones de los jugadores y solicita los tiempos muertos. También es responsable del comportamiento de los jugadores, los suplentes y los acompañantes.



Uniformes de juego

Todos los jugadores llevarán los uniformes con los mismos colores y con numeración en la camiseta. Sólo podrán utilizarse los números del 4 al 15.



EL EQUIPO ARBITRAL

El partido será dirigido por un árbitro principal y un árbitro auxiliar, asistidos por un anotador y un cronometrador.

Son los responsables de la señalización de las faltas y violaciones y conceder o anular las canastas de juego y tiros libres.

REGLAMENTO DEL JUEGO

Tiempo de juego

El partido tendrá dos tiempos de 20 minutos cada uno, con un intervalo de 10 minutos entre ellos.

Comienzo del partido

Todos los períodos se iniciarán con un salto entre dos en el círculo central. El árbitro lanzará el balón entre dos oponentes cualquiera.

Canasta y su valor

Se consigue una canasta cuando un balón entra por la parte superior del cesto y lo atraviesa. Una canasta marcada en juego vale 2 puntos, a menos que sea conseguida desde la zona de canasta de 3 puntos, en cuyo caso vale 3 puntos. Una canasta marcada en un tiro libre vale 1 punto.

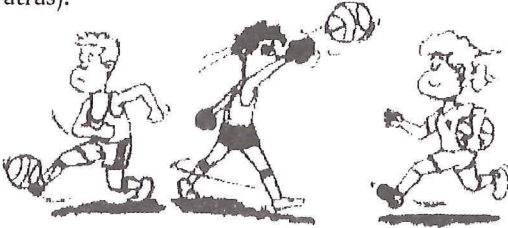
Cómo se juega el balón

El balón se juega con las manos. Puede ser pasado, lanzado o botado en cualquier dirección, dentro de los límites de las reglas de juego.



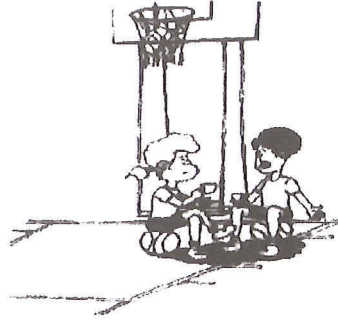
Violaciones

Conllevan la pérdida de la posesión del balón. Son violaciones: correr con el balón (pasos), darle un puntapié intencionado o golpearlo con el puño, botar con las dos manos a la vez o encadenar dos fases de bote seguidas (dobles), los tres segundos en la zona y, devolver el balón a la zona de defensa (campo atrás).



Retención del balón

Tiene lugar cuando dos o más adversarios tienen una o ambas manos fuertemente sobre el balón. El juego se retomará en el círculo más cercano con un salto entre dos.



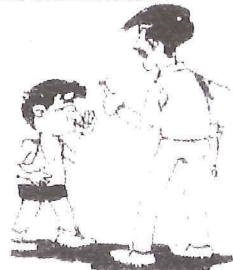
Faltas

Son contactos físicos ilegales que se castigan de diferentes maneras, dependiendo de si se consideran de banda o de tiro. Un jugador no puede coger, empujar, apoyarse en un adversario o impedirle avanzar con los brazos extendidos, la espalda o las rodillas.



Reglas de conducta

Todos los jugadores han de mostrar un espíritu deportivo y de cooperación, y no tendrán que hacer caso omiso de las órdenes de los árbitros, ni tampoco utilizar nunca tácticas antideportivas.



ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS BÁSICOS

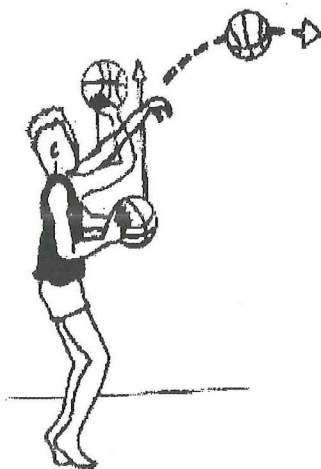
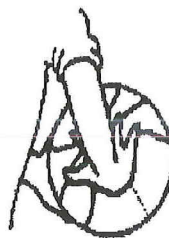
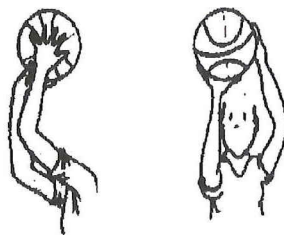
1. Objetivos del ataque

- Conservar la posesión del balón.
- Progresar los jugadores con el balón hacia la canasta contraria.
- Conseguir lanzar y anotar canasta.

2. Elementos básicos del ataque

Agarre del balón

- Coger el balón de forma correcta es la base sobre la que se apoya la mayoría de los fundamentos del ataque.
- El agarre se debe realizar a partir de la posición de tiro.
- El balón se sujeta con fuerza pero sin excesiva tensión.



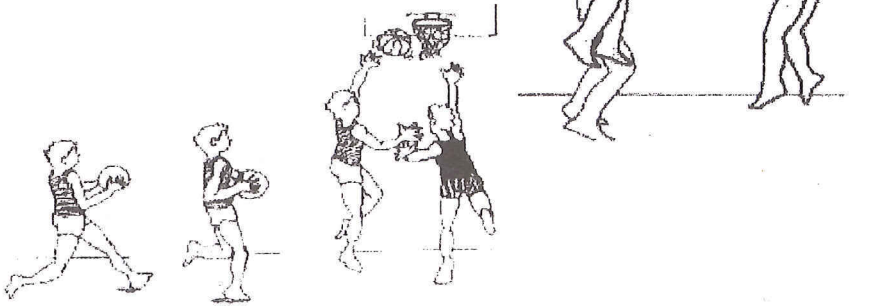
El tiro

Tipos de tiro:

Tiro estático o Tiro Libre: Este tiro se suele realizar con los pies en el suelo.

Tiene dos fases: 1) Flexión de piernas y subida del balón y 2) Lanzamiento. Hay que tener en cuenta que el lanzador no puede pisar ni traspasar la línea de tiros libres hasta que el balón entra o toca el aro.

Tiro en suspensión: Permite realizar lanzamientos lejos del aro a pesar de tener un defensor cerca. Se produce cuando el jugador ha saltado y está en el aire, y se utiliza desde cualquier distancia. Tiene tres fases: 1)- Salto y subida del balón a la posición de tiro, 2)- Lanzamiento y 3)- Caída.



Entrada a canasta: Se realiza en carrera y el lanzamiento debe ser lo más cercano posible al aro. El jugador puede avanzar el balón mediante bote, o ir en carrera y recibirlo por un pase. Es un tiro que exige el dominio de ambas manos, ya que hay que lanzar con la mano más alejada del defensor, para poder proteger el tiro. El reglamento nos permite un máximo de dos pasos si recibimos el balón cuando ambos pies no están en contacto con el suelo.

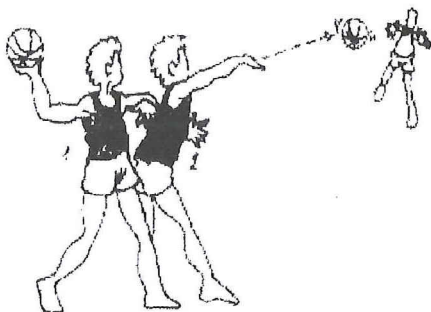
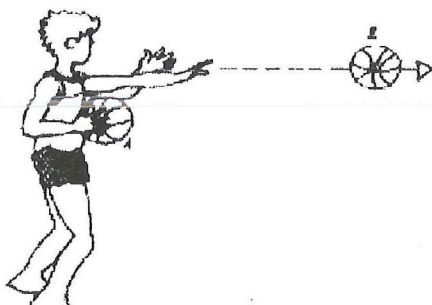
El pase

El pase es el fundamento que permite que el balón vaya de las manos de un jugador a las de otro. El jugador debe valorar la posibilidad de pasar, luego decidir qué tipo de pase emplear y en qué momento darlo.

Los pases hay que darlos con fuerza y rigidez, y lo más alejado del defensor. El receptor debe pedir, con la posición del brazo y de la mano, el lugar donde desea recibir el balón.

Tipos de pases:

Pase de pecho con una mano: Se realiza indistintamente con una mano o con la otra. Es un pase rápido, sobre todo para distancias cortas y nos permite protección cuando hay un defensor.



Pase de béisbol: Se utiliza para distancias largas. Se puede realizar con cualquiera de las dos manos.

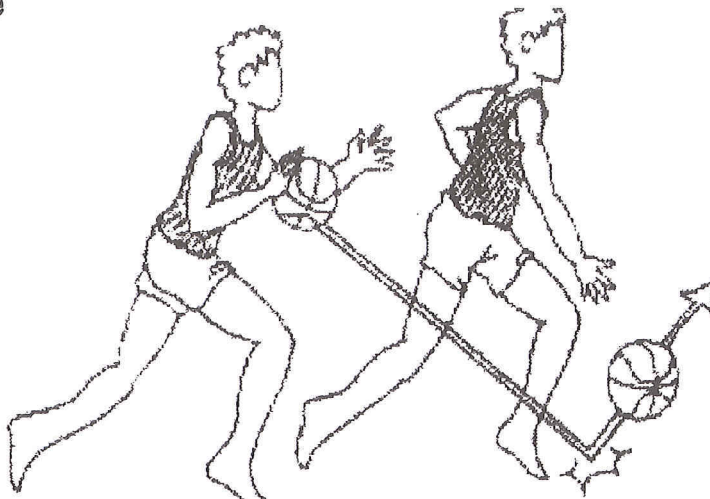


Pase con dos manos por encima de la cabeza: Se utiliza mucho cuando hay un defensor entre el pasador y el receptor y queremos sobrepasarlo por encima. Es un buen pase para dar balones a los jugadores situados de espaldas a la canasta.



Pase por detrás de la espalda: Es un pase de difícil ejecución, pero imprescindible cuando no hay más remedio y el defensor se encuentra completamente delante del pasador.

El bote



El bote permite al jugador desplazarse con el balón por la pista y poder así avanzar hacia la canasta.

Hay dos aspectos básicos:

- 1) El balón no se debe mirar, de forma que podamos ver al resto de compañeros que están en buena posición.
- 2) Hay que utilizar las dos manos indistintamente, lo que nos permite ir en cualquier dirección, haciendo más difícil el trabajo al defensor.

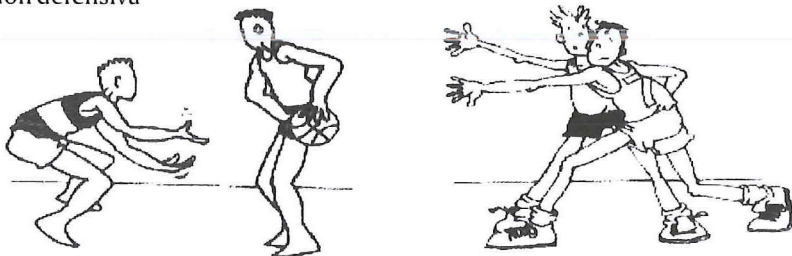
El balón no se golpea en el bote, se acompaña impulsándolo con los dedos y no con la palma de la mano.

3. Objetivos de la defensa

- Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta.
- Proteger nuestro cesto impidiendo al rival anotar canasta.
- Recuperar la posesión del balón.

4. Elementos básicos de la defensa

Posición defensiva



- 1) *Defensa al jugador con balón:* El defensor debe adoptar una posición que le permita realizar movimientos lo más rápidos posible. Debe estar flexionado, con los pies separados a la altura de los hombros para tener una buena base de equilibrio. Los desplazamientos los realizará moviendo primero el pie de la dirección hacia donde quiere ir y después el otro, manteniendo siempre la misma separación entre ambos pies.
- 2) *Defensa a un jugador sin balón:* El defensor debe estar situado entre el atacante y el balón con el objetivo de impedir que el atacante reciba el balón.

1.- Normas de juego

✓ Alevín

- Campo: mini
- Balón: mini (B5)
- Duración: 4 cuartos de 10'
- Descansos: Entre 1º y 2º: 2 minutos
Entre 2º y 3º: 4 minutos
Entre 3º y 4º: 2 minutos
- Tiempos muertos: 3 cada dos cuartos. Reloj parado cada tiempo muerto dentro de los últimos 3' de cada período.
- Empate: NO
- Tres puntos: NO
- Jugar períodos: un jugador como máximo jugará tres cuartos.

✓ Alevín 2º

- Campo: mini
- Balón: mini (B5)
- Duración: 4 cuartos de 10'
- Descansos: Entre 1º y 2º: 2 minutos
Entre 2º y 3º: 4 minutos
Entre 3º y 4º: 2 minutos
- Tiempos muertos: 3 cada dos cuartos. Reloj parado cada tiempo muerto dentro de los últimos 3' de cada período.
- Empate: NO
- Tres puntos: NO
- Jugar períodos: un jugador como máximo jugará tres cuartos.

✓ Infantil

- Campo: 28 x 15 - 24 x 14 - 26 x 14,5
- Balón: Reglamentario (chicos B7 chicas B6)
- Duración: 4 cuartos de 10'
- Descansos: Entre 1º y 2º: 2 minutos
Entre 2º y 3º: 4 minutos
Entre 3º y 4º: 2 minutos
- Tiempos muertos: 3 cada dos cuartos. Reloj parado cada tiempo muerto dentro de los últimos 3' de cada período.
- Empate: NO
- Tres puntos: NO
- Jugar períodos: un jugador como máximo jugará tres cuartos.

✓ **Cadete y Juvenil**

- Campo: 28 x 15 - 24 x 14 - 26 x 14,5
- Balón: Reglamentario (chicos B7 chicas B6)
- Duración: 2 tiempos de 20' reloj corrido. Los 3' últimos de partido o 2º tiempo reloj parado.
- Descansos:
 - Entre 1º y 2º: 2 minutos
 - Entre 2º y 3º: 4 minutos
 - Entre 3º y 4º: 2 minutos
- Tiempos muertos: 2 cada dos cuartos. Reloj parado cada tiempo muerto dentro de los últimos 3' de cada periodo.
- Empate: NO
- Tres puntos: SI

OTRAS NORMAS

Alevín, Alevín 2º e Infantil

- Con menos de 8 jugadores se pierde el partido, pero se debe jugar el partido. Aunque se concederá partido ganado al equipo que presentó a los 9 jugadores, con independencia del resultado.

Demás Categorías

- Con menos de 5 jugadores, partido perdido.
- Parará el cronómetro en casos de:
 - lesión
 - falta descalificante
 - 5ª personal
- En categoría Alevín y Alevín 2º: no PRESSING en todo el campo y NO DEFENSA ZONAL.

NORMAS GENERALES PARA EL BALONCESTO (JUEGOS ESCOLARES)

- Las fichas se entregarán al Arbitro 10 minutos antes del comienzo del encuentro.
- El tiempo de cortesía NO EXISTE.
- El equipo de casa pondrá a disposición del Arbitro dos balones reglamentarios antes del comienzo del partido.
- Todos los campos dispondrán de una mesa y una silla donde los Arbitros confeccionarán el acta del partido.
- En los partidos que se alcance la diferencia de 50 puntos, se dará por finalizado el partido, aunque se podrá seguir jugando hasta que se consuma el tiempo.
- En categoría Alevín, Alevín 2º e Infantil:

⌘ Duración: 4 x 10 minutos.

3 tiempos muertos por cada dos cuartos, no pudiendo solicitar los tres tiempos muertos en un solo cuarto. Reloj parado cada tiempo muerto, en los 3 minutos últimos de cada período.

Ejemplo: Un entrenador que pide tiempo muerto a los 3'30" últimos de un período, los primeros 30 segundos se realizarán a reloj corrido y los 30 segundos siguientes a reloj parado.

En el cuarto 4º, los 3 minutos últimos se realizarán a reloj parado.

⌘ Descanso: Entre 1º y 2º: 2 minutos

Entre 2º y 3º: 4 minutos

Entre 3º y 4º: 2 minutos

⌘ Jugadores: 8 jugadores mínimo y como máximo 12

⌘ Sistema de juego: En los períodos 1º, 2º y 3º deberán haber jugado todos. Todos los jugadores jugarán como mínimo un cuarto. Un jugador como máximo puede jugar tres períodos. Un jugador puede jugar los tres últimos períodos. En el cuarto período se pueden hacer cambios.

⌘ Otras normas: ⌘ Alevín y Alevín 2º: Defensa zonal no está permitida. Pressing hasta la mitad del campo.

⌘ Infantil: Defensa en zona está permitida.



- En categoría Cadete y Juvenil:
 - * Con menos de 5 jugadores partido perdido.
 - * 2 x 20 minutos a reloj corrido.
 - * 3 tiempos muertos cada dos períodos. No se pueden pedir los tres tiempos en un período. Reloj parado cada tiempo muerto en los 3 minutos últimos de cada período.
Ejemplo: un entrenador que pierde tiempo muerto a los 3'30' últimos de un período, los primeros 30 segundos se realizarán a reloj corrido y los 30 segundos siguientes a reloj parado.

En los 3 minutos últimos de partido o segunda parte se realizarán a reloj parado.

- Para todos las categorías.
 - * Parará el cronómetro en caso de: lesión, falta descalificante o 5ª personal.
 - * En caso de que el equipo contrario o el árbitro no se presenten en el partido a disputar en el pabellón municipal, se podrán quedar los equipos jugando hasta 15 minutos antes del partido siguiente.
- Puntuación:
 - * Partido ganado 2 puntos.
 - * Partido perdido 1 punto.
 - * No presentado - 1 punto.
- De las sanciones a equipos por incomparecencia:
 - * El equipo que no comparezca a un encuentro a la hora señalada en el calendario se le sancionará como sigue:
 - A) Pérdida del partido por resultado mínimo y descuento de un punto en la clasificación general.
 - B) Si fuese la segunda vez en la misma competición, quedará expulsado de la misma.



AYUNTAMIENTO DE BURGOS
SERVICIO MUNICIPALIZADO DE
INSTALACIONES DEPORTIVAS Y DE RECREO



INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD