

10 BASQUETBOL



* IDEES PRÈVIES

- En basquetbol, 5 jugadors lluiten per encistellar una pilota en la cistella de l'equip contrari.
- Des que es va crear les regles han canviat fins a convertir-se en un esport atractiu i emocionant que manté la incertesa del resultat fins a l'últim segon de joc.
- Què volen dir les paraules regateig, pivot, entrada, rebot?

* OBJECTIUS

- Aprendre les regles bàsiques i les característiques tècniques i tàctiques del basquetbol.
- Aprendre i aplicar, en situacions de joc, els gestos i habilitats bàsiques del basquetbol per tal de poder practicar-lo de manera autònoma com a esport recreatiu i de col·laboració.
- Participar en activitats per a l'aprenentatge del basquetbol manifestant tolerància i esportivitat.

* ESQUEMA

- | | | |
|--|---|---|
| A. El basquetbol. En què consistix? | B. Les habilitats quan l'equip té la pilota. | C. Quan el meu equip no té la pilota. |
| A.1. Quan va nàixer? | B.1. El bot de la pilota. Per a què s'utilitza? | C.1. Com defensar el jugador que té la pilota? |
| A.2. Quin és l'objectiu del joc? | B.2. La passada i la recepció de la pilota. | C.2. Com s'ha de defensar el jugador que no té la pilota? |
| A.3. Quines són les principals regles del joc? | B.3. El llançament i l'entrada a cistella. | |



A. EL BASQUETBOL, EN QUÈ CONSISTIX?

A.1. Quan va nàixer?

En diverses cultures antigues ja existien jocs amb certa similitud al basquetbol. Per exemple, els asteques jugaven al tlachtli en què provaven de passar una pilota de cautxú per un cercol de pedra.

No obstant això, el basquetbol modern va ser inventat el 1891 per James Naismith, professor d'Educació Física de Springfield, Massachussets (EUA). Inicialment, la pilota s'introduïa en una cistella de bresquilla que penjava d'una barana del gimnàs; per això es va anomenar basket-ball. El 1896 s'hi va introduir el tauler i es van reduir les dimensions del camp. L'alçària de la cistella, però, continua sent la mateixa des dels inicis: 3,05 m.

El bàsquet va arribar a Espanya cap a 1921 gràcies al pare escolari Eusebio Millán. Es va incloure per primera vegada en uns Jocs Olímpics a Berlín, el 1936. En l'actualitat no està unificat, ja que existixen la National Basketball League (NBA), que representa la màxima espectacularitat, i les competicions de la resta de continents.

A.2. Quin és l'objectiu del joc?

L'objectiu del joc és encistellar la pilota en la cistella de l'equip contrari. Segons el lloc del camp d'on s'haja llançat la pilota, en cada cistella s'aconsegueixen 1, 2 o 3 punts. Guanya el partit l'equip que aconsegueix més punts.

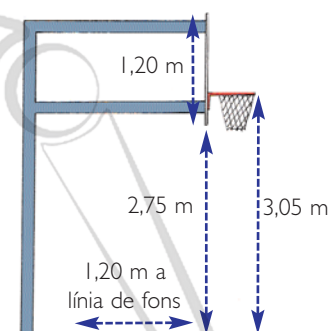
Un partit es juga en 4 períodes de 10 minuts a rellotge parat amb un descans de 10 minuts entre el segon i el tercer període. Els 5 jugadors que componen cada equip poden ser substituïts tantes vegades com es vullga. El compliment de les normes està controlat per dos àrbitres, i hi ha jutges de taula que cronometren i apunten les faltes.

La pilota mesura entre 74 i 78 cm de circumferència i pesa entre 567 i 650 g. El camp, de 28 m de longitud i 15 m d'amplària, està delimitat per les línies de banda i les línies de fons, considerades fora del camp.



CONCEPTES

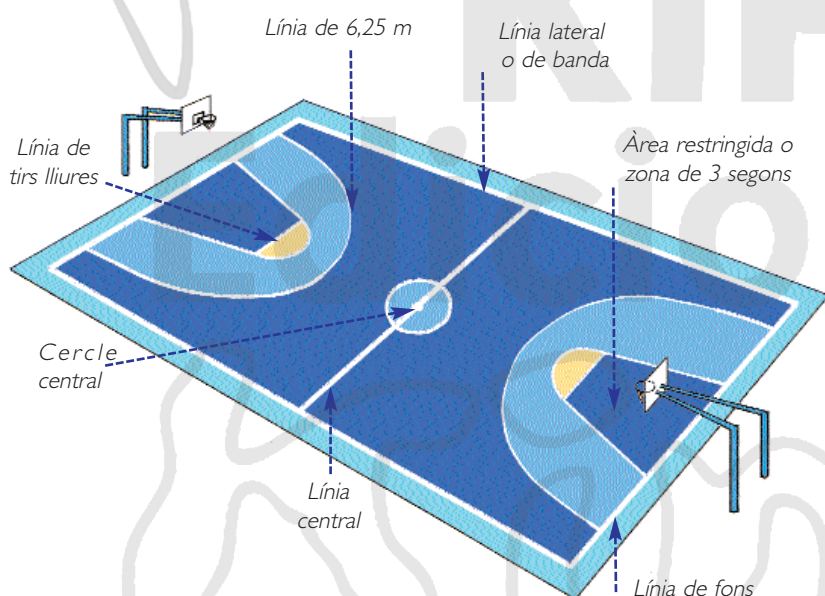
- Busca en el glossari el significat dels següents conceptes: possessió de pilota, línia de passada, línia de tir, penalització, pivotar, regateig.



- Els taulers que suporten les cistelles mesuren 1,80 m per 1,20 m, i el cercol se situa a una alçada 3,05 m.

SABIES QUE...?

- Quan comencen el primer i el tercer període de joc, la pilota es posa en joc mitjançant un salt entre dos des del cercle central.
- Quan comencen el segon i el quart període, el joc s'inicia amb un servici de banda. El jugador ha d'estar fora del camp amb un peu a cada costat de la prolongació de la línia central.
- Després de cada cistella, l'equip contrari posa la pilota en joc mitjançant un servici de fons.





A.3. Quines són les principals regles del joc?

* **Referides als aspectes temporals.** Quan un equip té la possessió de la pilota disposa de 8 segons per a arribar a la pista de l'equip contrari i 24 segons per a intentar encistellar. No es pot tardar més de 5 segons per a realitzar un servici de banda o un tir lliure.

Cap jugador de l'equip que tinga la pilota pot romandre més de 3 segons dins de l'àrea restringida de l'equip contrari. Només pot superar este temps si la pilota hi és a dins i hi ha rebots continus.

* **Referides a la manera de jugar la pilota.** Quan un jugador no juga la pilota de manera correcta -per exemple, quan infringix una norma relativa als aspectes temporals del joc- comet una violació i el seu equip perd la possessió de la pilota. Són violacions de reglament:

- Fer més de dos passes sense botar la pilota (passes).
- Una vegada s'ha botat la pilota, agarrar-la i tornar-la a botar (dobles).
- Botar la pilota amb les dos mans alhora.
- Eixir del camp o xafar les línies laterals mentres es va amb la pilota.
- Tornar la pilota a la pista posterior (camp arrere).
- Interceptar la pilota amb la cama o colpejar-la amb el puny.

* **Referides al contacte entre jugadors.** L'àrbitre indica falta quan es produïx contacte físic entre els jugadors, per exemple si un jugador n'espenta un altre o hi ha un comportament antiesportiu.

Les faltes es penalitzen amb servicis de banda o amb tirs lliures, és a dir, llançaments a cistella des de la línia de tir lliure.

Si un equip acumula fins a 4 faltes personals en un període de joc, totes les que continue cometent es penalitzaran amb 2 tirs lliures a favor de l'equip contrari. A més, si un jugador comet 5 faltes personals, haurà d'abandonar el partit. Quan colpegem un jugador que està tirant a cistella...

SI ENCISTELLA...

Es dona com a vàlida la cistella i se li concedeix un tir lliure addicional.

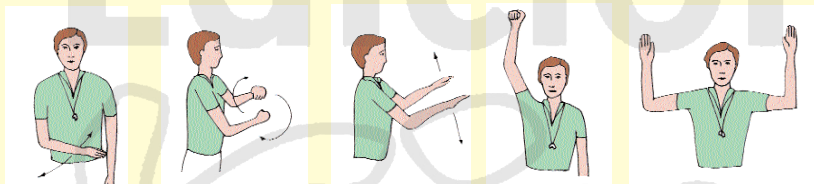
SI NO ENCISTELLA...

Se li concedixen 2 tirs lliures.

Però si comet la falta per fora de la línia de 6,25 m, se li concedixen 3 tirs lliures.

PER APRENDRE'N, PRACTICA-HO

1. Vés a un partit de basquetbol i prova d'identificar-hi les regles del joc. Fixa't també en els principals gestos arbitrales.



Pilota fora de banda

Passes

Dobles

Falta personal

Dos tirs lliures

2. Joga-hi amb els teus companys: intenta prendre'ls la pilota sense perdre la teua; fes persecucions botant...



ASPECTES CLAU

Què passa si la pilota ix del camp?

- Si la pilota n'ix per una línia lateral, l'equip que no tenia la possessió de pilota realitza un servici de banda.
- Si la pilota n'ix per una línia de fons...
- Si la toca un jugador de l'equip que tenia la pilota, l'equip contrari realitza un servici de fons.
- Si la toca un jugador de l'equip que defenia, l'equip contrari realitza un servici de banda.

SABIES QUE...?

- El 1950 Jay Archer va adaptar el basquetbol als xiquets reduint la mida de la pilota i l'alçària de la cistella fins a 260 cm. Esta variant va ser coneguda com a Biddy Basket-ball o minibàsquet.
- Actualment es practiquen altres esports amb diferències, però també amb elements i regles similars a les del basquetbol: el corfbol, el netbol, el cestobol, i inclús el basquetbol sobre patins o rollerbasketball.

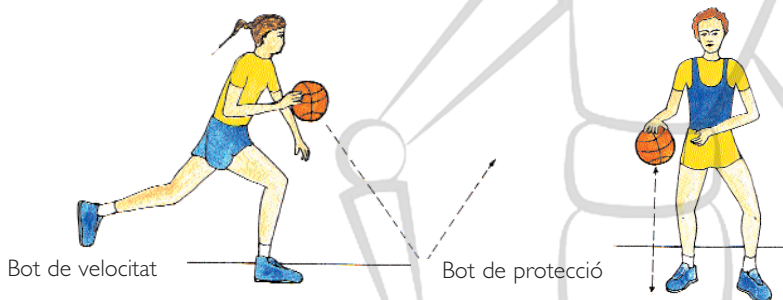


B. LES HABILITATS QUAN L'EQUIP TÉ LA PILOTA

B.1. El bot de la pilota. Per a què s'utilitza?

El bot consisteix a llançar la pilota contra el terra perquè rebote, sense agarrar-la amb les dos mans. S'utilitza per conservar la pilota i progressar cap al camp contrari.

Quan s'avança ràpidament es realitza el bot de velocitat. Davant d'un oponent pròxim, s'utilitza el bot de protecció: la trajectòria de la pilota és vertical i no sobrepassa la cintura. La pilota es bota amb força, contactant amb la molla dels dits més que amb la palma, per tal que estiga tant temps com siga possible en contacte amb la mà.



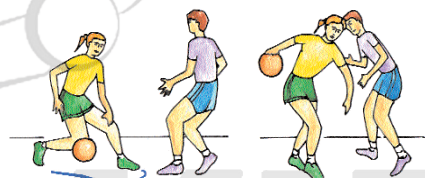
La pilota sobrepassa la cintura. A més, la toquem en la part superior i posterior per tal d'enviar-la per davant i a un costat del cos.

Amb les cames semiflexionades, la botem amb la mà més allunyada del defensor.

Alhora que botem la pilota per poder passar-la als companys en les millors condicions, realitzem parades i regatejos. Una parada és una detenció que permet actuar amb precisió quan es realitza una altra acció posterior, com una passada o un llançament.

Un regateig és un canvi de direcció i de ritme per a superar en l'espai un oponent sense perdre la possessió de pilota.

En el regateig anomenat canvi de direcció simple girem sobre la part anterior dels peus, orientant-los en la nova direcció que cal seguir. La pilota es canvia de mà amb un bot davant del cos.



Canvi de direcció simple

Per realitzar el regateig amb revés, avança la cama contrària a la direcció cap a on et desplaçes i després pivota sobre esta cama, desenganxant l'altra del terra. Gira l'esquena al teu defensor canviant la pilota de mà durant el gir.



PER APRENDRE'N, PRACTICA-HO

- Practica el canvi de direcció simple caminant lentament i sense pilota: "Em desplaço cap a la dreta, em detinc deixant avançat el peu dret, faig un gir de 90 graus o sobre els dos peus cap a l'esquerra i canvie la pilota (imaginària) a la mà esquerra; em desplaço a l'esquerra, em detinc amb el peu esquerre avançat..."

- Després fes-ho botant una pilota, cada vegada més de pressa. Per últim, assaja-ho davant d'un company que oferisca una lleugera oposició al teu avançament.

ASPECTES CLAU

Quan el meu equip té la pilota

Si jo TINC la pilota...

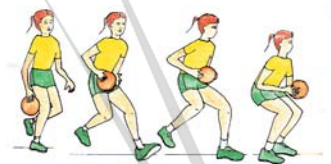
1. Vaig a zones útils del camp, i hi aprofundisc.
2. Busque els meus companys per passar la pilota a qui estiga lliure o millor situat per a llançar a cistella.



- En la parada en un temps, recolza els dos peus alhora, bastant separats.



- En la parada en dos temps, la cama que recolzem primer esmortix el pes del cos, i l'altra n'equilibra la posició.



SABIES QUE...?

· Un pivot és un gir del cos cap avant, desplaçant un peu i mantenint l'altre a terra com a eix de gir. Si el gir és cap arrere, donant l'esquena a la direcció d'eixida, l'anomenem revés.

