

# EL BALONCESTO

Normalmente Pensamos que hay que ser muy alto/a para jugar bien al baloncesto. Es evidente que esto ayuda mucho, pero para dominar este juego, como cualquier otro, antes hay que trabajar las cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) y las derivadas (coordinación, equilibrio).

## **1.- EL TABLERO**

Es de una sola pieza y de un material sintético. Está situado a 1,20m de la línea de fondo dentro de la cancha y a 2,90m del suelo.

## **2.- LA CANASTA**

Está formada por un aro de hierro macizo de color naranja y una red de cuerda blanca, que sirve para que el balón se detenga tras pasar por el aro y caiga. Está a **3,05m del suelo**.

## **3.- EL BALÓN**

Tiene una cámara de goma recubierta por cuero, caucho u otro material sintético. Mide entre 75 y 78cm y pesa entre 567 650 gramos.

## **4.- LA CANCHA**

Es un rectángulo de superficie dura, generalmente de parqué, y mide **26m de largo por 14 de ancho aprox.** La **línea de tiros libres** está a **4,6 m** de la canasta. La línea del **triple** (tres puntos) está a 6,75m.

## **5.- LOS JUGADORES**

**Cinco jugadores por equipo** entran en pista para jugar el partido, diez en total. **Cambios ilimitados.**

Se llaman:

- **Base:** Suele ser el jugador más bajito, ha de tener velocidad y gran agilidad mental para organizar el juego de su equipo. Inicia las jugadas botando siempre él.
- **Aleros:** Son más altos que el base, lo ayudan en la organización de la jugada de ataque y poseen gran velocidad y buen tiro.
- **Pivots:** Son los más altos del equipo con diferencia, también son los más lentos en desplazarse, pero los encargados de recoger los rebotes en su cancha y de anotar el máximo de puntos en la cancha contraria.

## **6.- ALGUNAS REGLAS DEL JUEGO**

- Se juegan **4 tiempos (o cuartos) de 10 minutos** cada uno de juego real. Es decir, **se para el reloj siempre que el balón no esté en juego.**
- Hay un descanso de 2 minutos entre cuarto y cuarto, y entre el 2º y el 3º hay entre 10-15 minutos.
- El **tiempo máximo de posesión de balón es de 24 segundos** para cada ataque.
- El **equipo en posesión del balón tiene que pasar al campo contrario en 8 segundos**; si no lo hace el balón pasará a los rivales.
- El **tiempo máximo para sacar el balón de la línea de banda es de 5 segundos.**
- Se permiten 5 faltas personales por jugador. **Al cometer la 5 falta abandona el terreno de juego y no puede volver.**
- El equipo en posesión de balón no puede retroceder a su propio campo, sería **campo atrás** y pérdida de la posesión de balón.
- **No se permiten más de dos pasos sin que el balón bote en el suelo.**
- Cuando un jugador bota el balón y lo coge tiene que pasarlo a un compañero o tirar a canasta, porque si vuelve a botarlo le pitan **dobles.**

