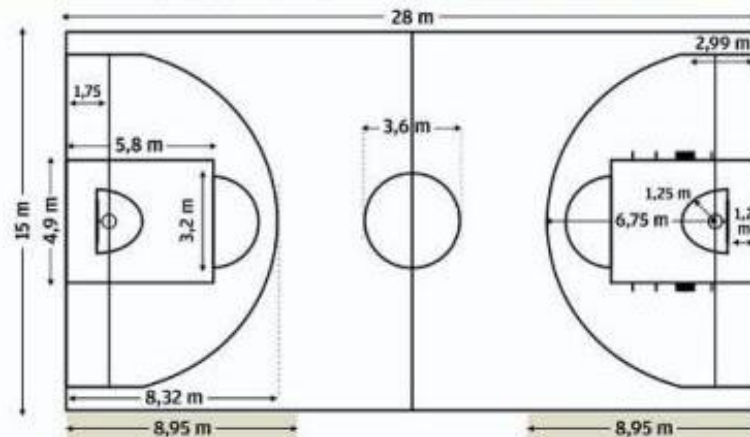


## REGULAMENTO BÁSICO DO BALONCESTO

**Terreo de xogo:** é un rectángulo de 28x15m. Liña de 6´75 ou de triple (semicircunferencia ao redor da canastra). Canastra a 3´05m. de altura. Zona de 3 seg. debaixo da canastra (marcada no campo por unha caixa).



**Duración do partido:** 4 partes de 10min. Se ao finalizar hai empate xogaranse prórrogas de 5 minutos ata que gaña un dos dous equipos.

**Xogadores:** 5 na pista e 5 no banquiño pódese facer os cambios que se queira. Cada xogador en función da altura ou da técnica, ten unha misión e máis un lugar específicos no equipo. *Base* (xoga na zona central e dirixe o xogo. Ha de ser un bo lanzador e dominar o bote ou driblada e mais o pase). *Escolta* (é o axudante do base. Ha de dominar o bote e mais o lanzamento). *Aleros ou extremos* (hai dúas e han de posuír unha gran técnica individual e un gran tiro exterior. Han de xogar tanto co base como co pivote). *Pivote* (é o xogador máis alto do equipo. Ha de recoller os rebotes, hase de mover con soltura na zona de 3 seg. e ha de dominar o lanzamento de preto).

**Puntuación:** 3 puntos na liña de 6´75, 2 puntos dentro da liña e 1 punto de tiro libre.

**Sancións no baloncesto:**

- ⤴ **Falta persoal:** calquera contacto cun xogador contrario que lle proporcione vantaxe ó infractor. O equipo contrario saca de banda. A pelota pasa ao outro equipo que a pon en xogo dende a banda. Pero se o xogador estaba en acción de tiro e non conseguiu a canastra, concederánselle dous ou tres lanzamentos desde a liña de tiros libres; no caso de ter conseguido encestar disporá dun lanzamento adicional. O xogador que comete 5 faltas persoais ten que deixar o tereno de xogo, pero pode ser substituído por outro compañeiro.
- ⤴ **Pasos:** cando un xogador move o pé de pivotar antes de botar a pelota ou cando ergue o pé de pivote e volve a contactar co chan antes de lanzar a pelota para realizar un pase ou un tiro. O equipo contrario saca de banda.
- ⤴ **Dobres:** cando un xogador bota a pelota, a colle e a volve a botar ou cando bota a pelota coas dúas mans ó mesmo tempo. Tamen cando fai un salto coa pelota e non a solta. O equipo contrario saca de banda.
- ⤴ **Campo atrás:** cando o equipo atacante pasa a pelota da liña do medio campo e a volve a pasar para atrás. A posesión da pelota pasa ao equipo rival.
- ⤴ **Regra dos 3 seg.:** ningún atacante pode estar máis de 3 seg. seguidos na zona de canastra do equipo rival. O equipo contrario saca de banda.

## BALONCESTO

| Técnica en Ataque  | Técnica en Defensa   |
|--|--|
| <p><i>Bote</i>: o bote alto ou rápido utilízase para moverse con rapidez polo campo (por exemplo nun contraataque), o bote baixo ou de protección utilízase cando temos a un defensor cercano (por exemplo na situación de 1x1).</p> <p><i>Tiro</i>: pernas flexionadas, pelota sobre unha man e a outra acompañando a pelota no lateral, antebrazo en vertical e mirar por debaixo do balón. Utilizar toda a cadena cinética (extensión pernas e brazos). O tiro pode ser tras pase ou tras bote. Das dúas formas pode deterse cunha parada nun tempo (os dous pés ao mesmo tempo) ou cunha parada en dous tempos (1º un pé e logo o outro).</p> <p><i>Entrada á canastra</i>: 1º) coller a pelota coas dúas mans e un paso en carreira coa perna máis cercana a canastra, 2º) salto vertical coa perna máis lonxana á canastra e subindo o xeonllo da outra perna, subir a pelota ca man máis cercana a canastra.</p> <p><i>Pase (recepción)</i>: a dúas mans dende o peito é o pase máis seguro e habitual pero pódese facer por enriba da cabeza, en picado, en suspensión, a unha man, etc.</p> <p><i>Pivotar</i>: xirar o corpo sobre un pé fixo para protexer a pelota sen facer pasos.</p>   | <p><i>Posición defensiva</i> (pernas flexionadas, unha perna máis avanzada cá outra, dependendo da man coa que o atacante bota a pelota)</p> <p><i>Desprazamento defensivo</i>.</p> <p><i>Interceptar pase</i></p> <p><i>Evitar tiro</i> ou facer tapóns</p> <p>Coller <i>rebotes</i>.</p>   |
| Táctica en Ataque  | Táctica en Defensa   |
| <p>- <b>Táctica individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Desmarcaxe</i>: con ou sen balón, cunha finta (engano).</li> <li>- <i>Ocupar espazos</i>: libres ou favorables para o pase en 1ª liña e para o tiro.</li> <li>- <i>Orientarse a canastra</i>: cada vez que se recibe o balón e aproveitar situacións de tiro.</li> <li>- <i>Pasar aos compañeiros situados en 1ª liña de pase</i>.</li> </ul> <p>- <b>Táctica colectiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pasar e cortar</i>: o xogador con balón pásaa e despois de facer unha finta desmárcase do seu defensor cara á canastra contraria, onde volve a recibir a pelota.</li> <li>- <i>Porta atrás</i>: o xogador sen balón corre cara a canastra por detrás do defensor que o marca, e recibe a pelota.</li> <li>- <i>Bloqueo</i>: obstrución que lle realizan un ou máis xogadores a un defensa para facilitar que un compañeiro se libre do defensor.</li> <li>- <i>Contraataque</i>: é a acción rápida de ataque para chegar á canastra contraria cunha vantaxe numérica de xogadores antes de que o outro equipo organice a súa defensa. Existen unhas traxectorias habituais dos xogadores na realización dun contraataque.</li> <li>- <i>Aclarado</i>: deixar o campo libre de atacantes e defensores ao xogador con balón.</li> </ul> | <p>- <b>Táctica individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Marcaxe</i>: ao xogador con balón que xa botou (de cerca e con agresividade), ao xogador sen balón que non comezou ou está a botar (de cerca e preparados para rectificar a posición), ao xogador sen balón (a distancia e observando o xogador e a pelota, mantendo o triángulo defensivo).</li> <li>- <i>Ocupar os espazos</i> ofensivos e defensivos.</li> <li>- <i>Ante un contraataque</i>: correr ata situarse diante do seu atacante e nese momento colócase en posición defensiva e moverse co desprazamento defensivo.</li> </ul> <p>- <b>Táctica colectiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Defensa individual con axudas</i>: cando o xogador con balón supera a un defensa o defensor máis cercano tense que poñer diante e evitar o tiro, se o xcb non tira e decide pasar, recupera a súa posición.</li> <li>- <i>Defensa en zona</i>: 2:3 ou 2:1:2, 1:3:1 ou 3:2,</li> <li>- <i>Defensa mixta</i>: é a defensa individual e en zona xuntas (caixa e 1, triángulo e 2).</li> </ul> |

## FUNCIONES DOS XOGADORES NOS DEPORTES COLECTIVOS DE INVASIÓN

Nos xogos colectivos realizar de forma cíclica dúas actividades principais: atacar e defender. Os xogadores teñen diferentes obxectivos e funcións en función da actividade que lles toque desempeñar.

| EN ATAQUE           |  | EN DEFENSA                   |   |
|---------------------|--|------------------------------|---|
| Obxectivo principal | Función principal (Táctica)  | Obxectivo principal          | Función principal (Táctica)   |
| METER<br>CANASTRA   | DESMARQUE: Creación e ocupación de espazos libres, con ou sen balón, que posibiliten tirar a canastra. | EVITAR QUE METAN<br>CANASTRA | MARCAXE: Ocupación de espazos libres que permita recuperar o balón. |

| TÁCTICA EN ATAQUE       |   | TÁCTICA EN DEFENSA                    |   |
|-------------------------|---|---------------------------------------|---|
| Obxectivos              | ¿Como se consegue?  | Obxectivos                            | ¿Como se consegue?  |
| 1. Conservar o balón.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alonxalo dos defensores</li> <li>- Asegurar o pase: pasalo a un compañeiro que estea libre dos defensores. Non realizar pases os defensores están en liña de pase. Elexir a altura e lugar do pase para que impida ao defensor cortalo</li> </ul>  | 2. Recuperar o balón.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desprazamentos defensivos, interceptación do pase, presión.</li> </ul>   |
| 2. Progresar co balón.  | <p><u>Xogador con balón:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con pases: levantar a cabeza e observar se hai compañeiros mellor situados que un mesmo respecto á canastra. Se os hai, efectuar o pase.</li> <li>- Sen pases (botando): se non hai compañeiros mellor situados.</li> </ul> <p><u>Xogador sen balón:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situarse en liña de pase.</li> <li>- Manter unha correcta orientación con respecto á canastra e sen deixar de ver o balón.</li> </ul> | 2. Impedir o avance do rival          | <p>- Manter o triángulo defensivo:</p> <div style="text-align: center;"> <p>CANASTRA</p> <p>XOGADOR                      BALÓN</p> <p>QUE SE DEFENDE</p> </div> <p>Situarse entre a canastra e o xogador ao que se defende. Sempre de costas á canastra e sen perder de vista ao teu xogador e ao balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Canto máis cerca da canastra estea o atacante máis presión deberá exercer á defensa.</li> </ul> |
| 3. Finalizar con éxito. | <p><u>Xogador con balón:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar se hai compañeiros en boa posición de tiro a canastra.</li> </ul> <p><u>Xogador sen balón:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar espazos baleiros e crear situacións de tiro a canastra.</li> </ul>  | 3. Evitar ocasións de tiro a canastra | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcaxe con axudas.</li> <li>- Anticiparse: interceptar o pase e contraatacar.</li> </ul>  |