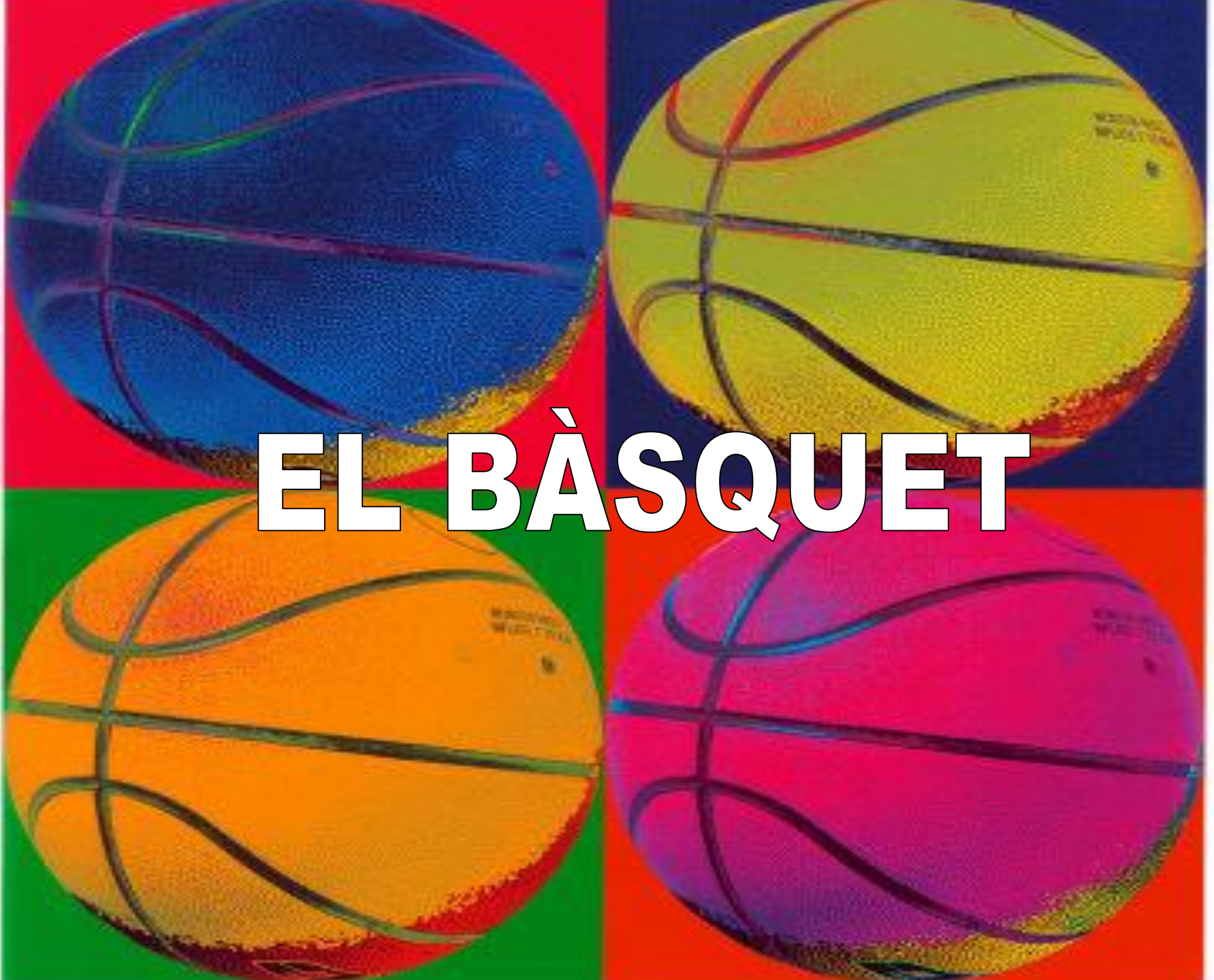


EL BÀSQUET





HISTÒRIA

**NEIX EL 1891 A LA UNIVERSITAT
DE YMCA (EEUU) DE LA MÀ DEL
PROFESSOR JAMES NAISMITH**

**A EUROPA EL VAN INTRODUIR
LES FORCES NORD-AMERICANES
QUE VAN PARTICIPAR EN LA 1era
GUERRA MUNDIAL**

**EL PARE EUSEBI MILLAN EL VA
INTRODUIR A BARCELONA L'ANY
1921. (LAIETÀ BÀSQUET CLUB)**

REGLAMENT

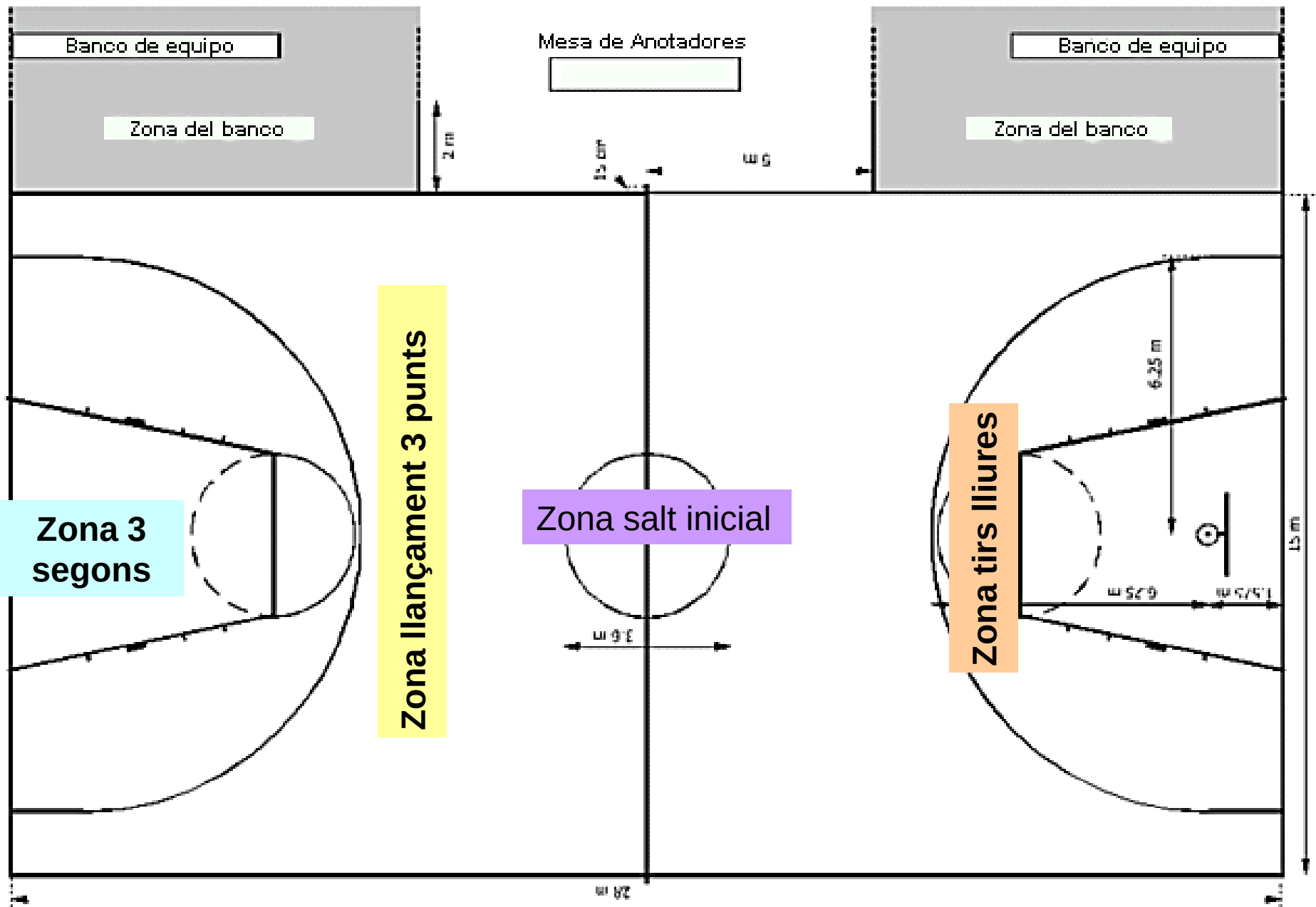
A black and white photograph of a basketball court floor. In the upper right, a basketball is visible. In the lower left, a player's feet wearing sneakers are shown. The floor has a wooden parquet pattern.

DOS EQUIPS ES DISPUTEN LA PILOTA PER INTRODUIR-LA A LA CISTELLA CONTRÀRIA. GUANYA L'EQUIP QUE ACONSEGUEIX FER MÉS CISTELLES

LA PILOTA ÉS ESFÈRICA, AMB UNA CAMBRA DE GOMA COBERTA DE CAUTXÚ O D'UN ALTRE MATERIAL SINTÈTIC. TÉ UNA CIRCUMFERÈNCIA DE 74,9 A 78cm I UN PES DE 567 A 650 g.

EN UN PARTIT ES PODEN INSCRIURE 10 JUGADORS PER EQUIP. A LA PISTA TAN SOLS PODEN HAVER-HI 5 JUGADORS PER BÀNDOL.

TERRENY DE JOC





Baskerland

**EL PARTIT TÉ UNA DURADA DE 4
PERÍODES DE 10 MINUTS
CADASCUN**

**EL PARTIT COMENÇA AMB UN
SALT ENTRE DOS JUGADORS DES
DEL CERCLE CENTRAL**

**L'EQUIP QUE MARCA MÉS PUNTS
AL FINAL DEL TEMPS DE JOC
GUANYA EL PARTIT. EN CAS
D'EMPAT ES JUGA UNA
PRÒRROGA DE CINC MINUTS**

CADA CISTELLA VAL:

3 punts: més enllà de 6,25

2 punts: des de dins la línia de 6,25

1 punt: tir lliure

FALTES I SANCIONS

FALTA PERSONAL

SUBJECTAR A UN CONTRARI, EMPÈNYER-LO, IMPEDIR-LI AVANÇAR I, EN GENERAL, TENIR-HI ALGUN CONTACTE QUE INTERFEREIXI EL SEU JO.

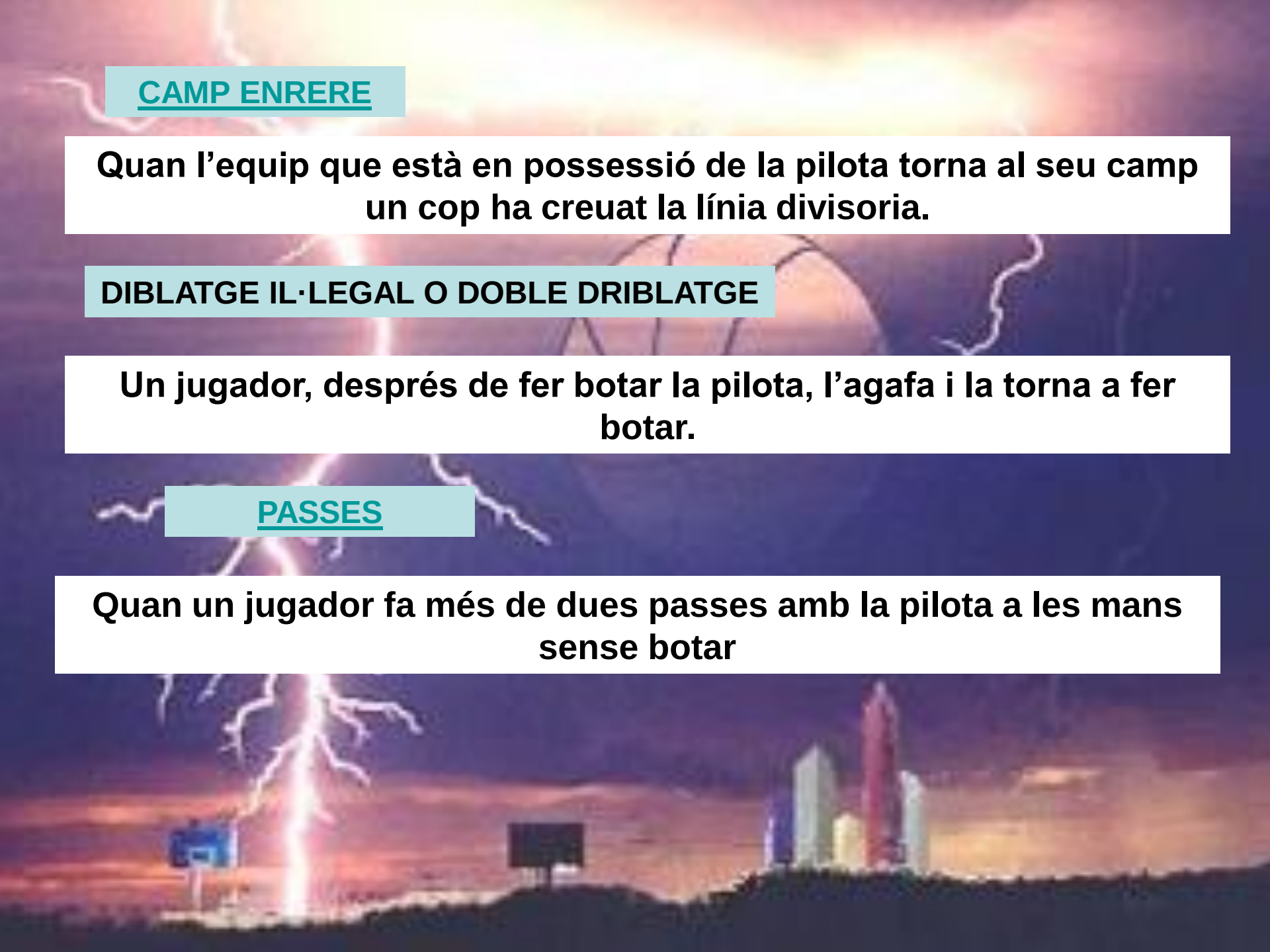
SUPOSA SERVEI DE BANDA PER L'EQUIP CONTRARI I, SI ES PRODUUEIX EN UN LLANÇAMENT A CISTELLA SUPOSA TIRS LLIURES

SI UN JUGADOR COMET 5 FALTES PERSONALS HA D'ABANDONAR EL TERRENY DE JOC

FALTA TÈCNICA

COMPORTAMENTS ANTIESPORTIUS PER PART TANT DELS JUGADORS COM DELS ENTRENADORS.

SUPOSA TIR LLIURE + POSSESSIÓ DE PILOTA PER L'EQUIP CONTRARI



CAMP ENRERE

Quan l'equip que està en possessió de la pilota torna al seu camp un cop ha creuat la línia divisoria.

DIBLATGE IL·LEGAL O DOBLE DRIBLATGE

Un jugador, després de fer botar la pilota, l'agafa i la torna a fer botar.

PASSES

Quan un jugador fa més de dues passes amb la pilota a les mans sense botar

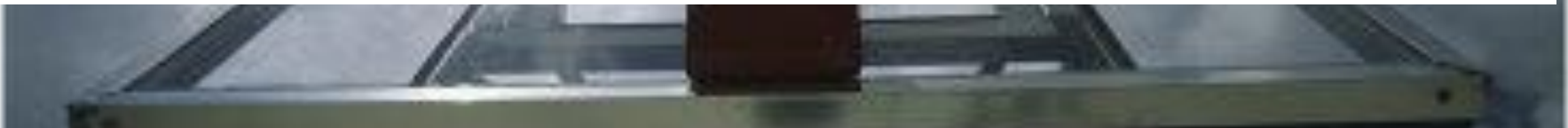


REGLES REFERENTS AL TEMPS

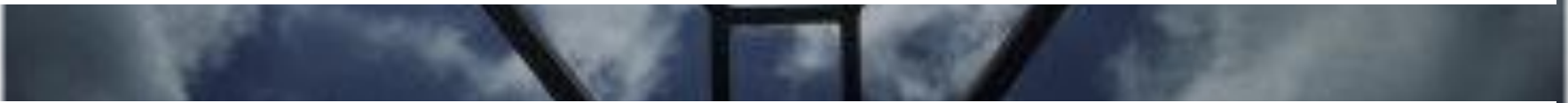
Regla del 3 segons: cap jugador atacant pot estar més de 3'' a l'ampolla de l'equip adversari



Regla del 5 segons: un jugador no pot estar més de 5'' amb la pilota a les mans sense passar-la, fer-la botar o llançar a cistella



Regla del 8 segons: l'equip que té la possessió de la pilota ha de travessar la línia divisòria en menys de 8''



Regla dels 24 segons: l'equip atacant ha d'intentar el llançament a cistella abans que hagin transcorregut 24''

FONAMENTS TÈCNICS

Posició bàsica del jugador. Recordar en atac la posició de triple amenaça (passar, botar, llançar)

El bot: de protecció i de velocitat

La passada: de pit, picada, per sobre el cap, de beisbol, de mà a mà, per darrera l'esquena.

Llançament: tir lliure, en suspensió, entrades, ganxo, deixades, esmaixades

La parada: d'un temps i de dos temps

El rebot, el bloqueig, la finta, el marcatge...

FONAMENTS TÀCTICS

LES POSICIONS DELS JUGADORS

BASE: És el director del joc. Té un gran domini de la pilota i capacitat d'organitzar el joc.

ALER: És un gran llançador de mitja i llarga distància.

ESCORTA: Ajuda al base a pujar la pilota. Mescla entre aler i base.

PIVOT: Jugadors alts i forts, encarregats d'agafar els rebots, buscar bons llançaments sota cistella, i tapar entrades dels contraris.

