

EL BÀSQUET



WORLD CHAMPIONSHIP 2

Una mica d'història

Al 1891 el professor d'educació física **James Naismith inventa** un joc al gimnàs perquè els seus alumnes de la **universitat YMCA de Springfield** poguessin fer esport els dies freds de l'hivern. Consistia en introduir una pilota dins d'una cistella de préssecs.

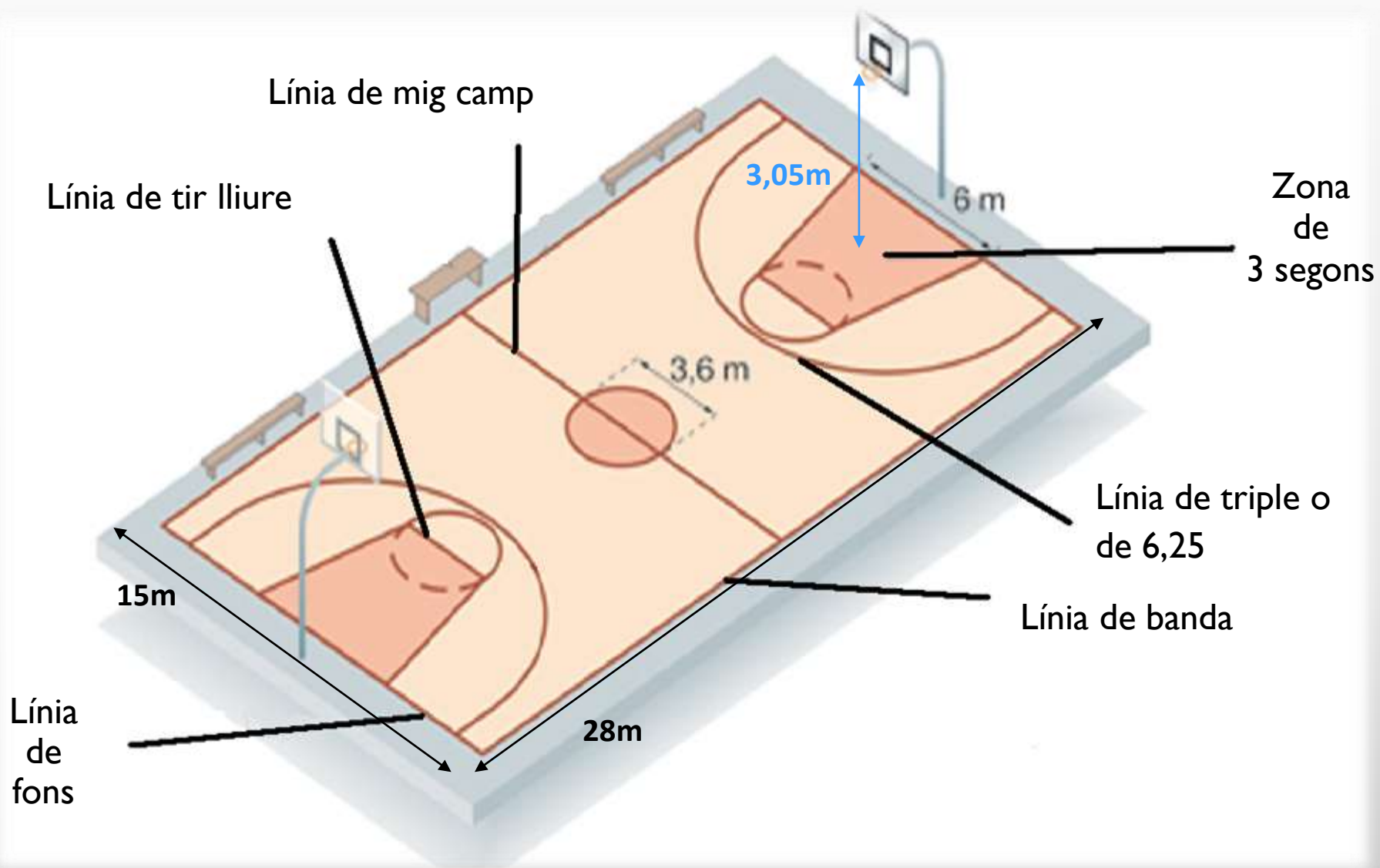
Els alumnes d'aquesta universitat i **els soldats nord-americans durant la primera guerra mundial** afavoreixen l'expansió d'aquest esport.

Al 1921 el pare Millán introdueix el bàsquet a Espanya, primer a l'Escola Pia de Sant Antoni (Barcelona)

El bàsquet es consolida amb la participació **masculina als Jocs Olímpics de Berlín el 1936** i més tard a **Montreal 1976 amb la participació femenina**. La millor lliga del món és la NBA als Estats Units i la millor lliga d'Europa és l'ACB a Espanya.



Camp de joc



Característiques del joc

L'objectiu del joc és introduir la pilota dins la cistella de l'equip contrari.

El valor de les cistelles no sempre és el mateix:

- Llançament de fora de la línia de 6,25 m: 3 punts
- Llançament dins la línia de 6,25 m: 2 punts
- Des de la línia de tir lliure (després de falta personal): 1 punt



Un partit dura 40 minuts repartits en 4 parts de 10 minuts. En cas d'empat pròrrogues de 5 minuts.



Els jugadors

Un equip està format per 5 jugadors de camp i 7 reserves. Els 5 jugadors de camp tenen, normalment, físics i característiques diferents.



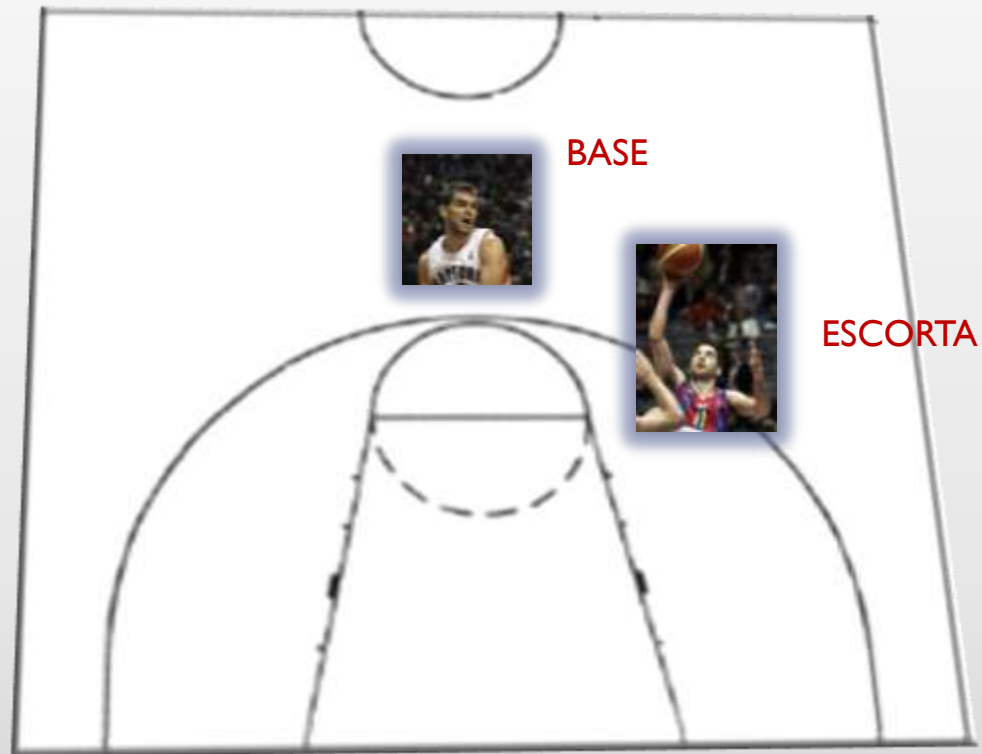
BASE

És l'organitzador del joc.
Juga a la zona central i dirigeix el joc. Ha de ser un bon llançador i dominar el bot i la passada



Els jugadors

És l'ajudant del base. Ha de
dominar el bot i el llançament



Els jugadors



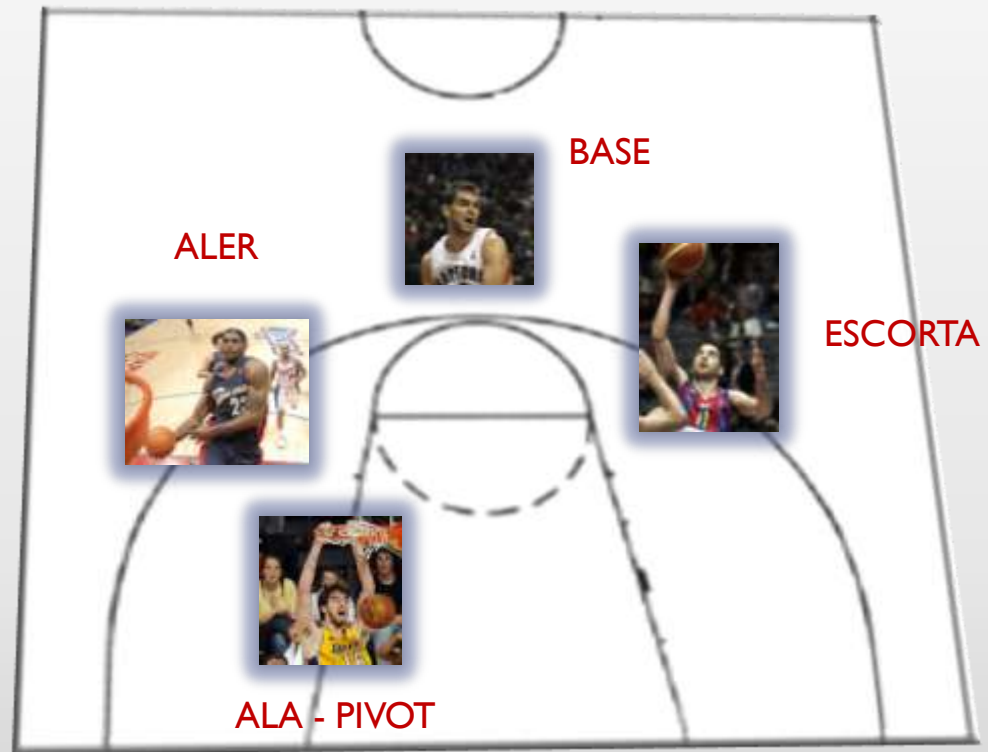
Ha de tenir un bon llançament exterior i ajudar en el rebot

Jugadors

ALA - PIVOT



Ha de tenir un bon tir de 4 o 5 metres i agafar rebots



Jugadors

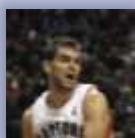
És normalment el jugador **més alt de l'equip** o el més corpulent.

Ha d'agafar rebots i moure's bé per la zona de tres segons. Cal que domini el llançament de prop

PIVOT



BASE



ALER



ESCORTA



PIVOT



ALA - PIVOT



Reglament

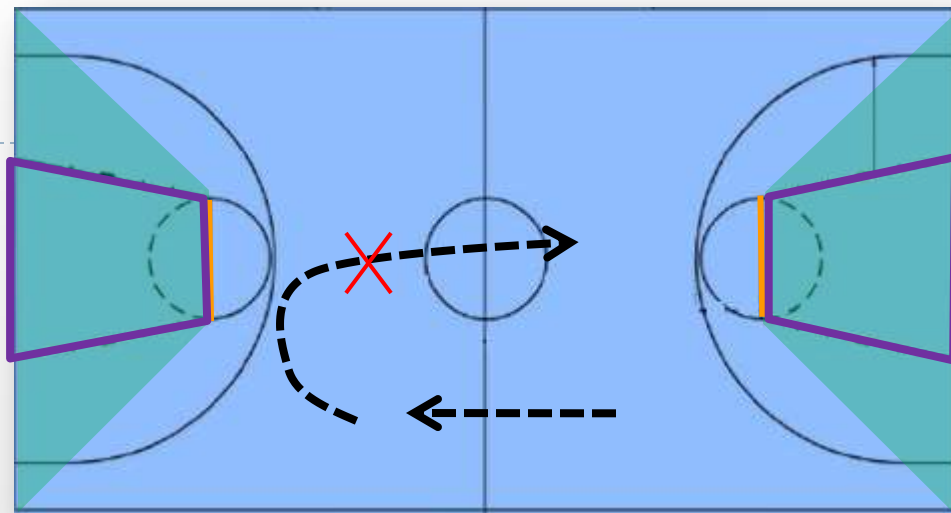
FALTA PERSONAL: és qualsevol contacte amb un jugador contrari. La pilota passa a ser de l'equip que no ha fet la falta. Posa la pilota en joc amb un **servei de banda (1)**, un **servei de fons (2)** o tirar **tirs lliures (3)** si en l'acció el jugador que ha rebut la falta estava tirant. També es llancen tirs lliures si un equip ja ha comès 4 personals més en el mateix període.

PASSOS: és la falta que comet un jugador quan fa més de dues passes sense botar la pilota. L'equip contrari **ha de treure de banda**.

DOBLES: és la falta que comet un jugador quan bota la pilota, l'agafa i la torna a botar o bé quan un jugador fa un salt amb la pilota i torna a caure al terra sense haver-la deixat anar. L'equip contrari **ha de treure de banda**.

CAMP ENRERE: falta comesa per un jugador que creua la línia de mig camp amb la pilota i després torna enrere amb ella o la passa a un company que encara està al camp de defensa. L'equip contrari **ha de treure de banda**.

REGLA DELS TRES SEGONS: falta comesa per un jugador atacant que està més de tres segons en la **zona de tres segons** de l'equip contrari sense jugar la pilota. L'equip contrari **ha de treure de banda**.



La tècnica que cal dominar per atacar



Passada

Driblatge o bot



Llançament a cistella



Pivotar: girar el cos (moure un peu) sobre un peu fix (peu de pivot, no es pot moure) per protegir la pilota quan el contrari te la vol prendre de les mans.

La tècnica que cal dominar per defensar

Rebot



Intercepció



Posició de base

Tap



Considerem tècnica de defensa a les habilitats que has de tenir per recuperar la pilota.

La tàctica individual

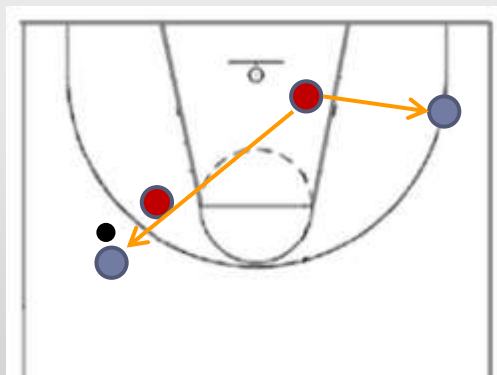
És l'aplicació intel·ligent de la tècnica. Implica haver de **prendre decisions**.

❑ EN ATAC:

- Saber decidir si el més correcte és tirar, passar o botar per anar cap a cistella.
- Ser capaç de fer canvis de direcció i de ritme per **desmarcar-se** del contrari.

❑ EN DEFENSA: cal conèixer els conceptes bàsics del **marcatge**:

- *Si té la pilota a les mans i ja ha botat* > de prop i agressiu. Col·locat entre l'atacant i la cistella
- *Si no ha començat a botar o està botant* > de prop (no tant com en el cas anterior) i preparats per rectificar la posició.
- *No té la pilota* > a distància i observant el jugador i la pilota.



- Atacant
- Defensor
- Pilota
- Indica el que ha de controlar el defensor

La tàctica col·lectiva

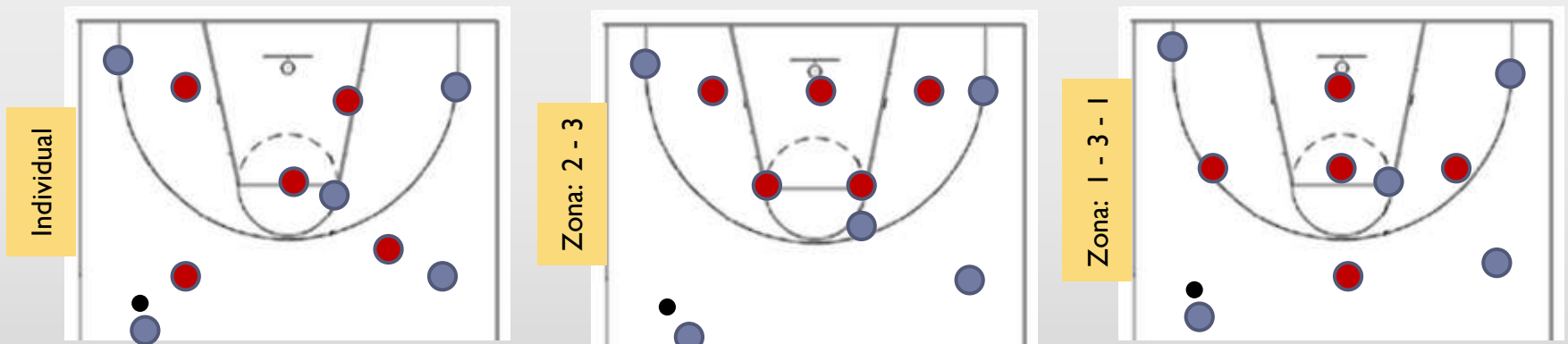
Són moviments que realitzen dos o més jugadors conjuntament. Implica **organització**.

❑ EN ATAC:

- Passar i tallar.
- Fer una porta enrere.
- Bloqueig i continuació.

❑ EN DEFENSA: es poden distingir dos tipus d'organització defensiva:

- **Defensa individual**. Cada defensor s'encarrega d'un atacant. Cal aplicar els conceptes sobre el marcatge que s'han explicat en la diapositiva anterior.



- **Defensa en zona o zonal**. Els jugadors es col·loquen en el camp de forma ordenada ocupant una àrea determinada per defensar-la (defensar als jugadors que arribin a aquesta àrea)

Vols conèixer una mica més el bàsquet?

Doncs ... Mira aquests vídeos:

- ☐ [Cistelles inversemblants](#)
- ☐ [Michael Jordan. El millor jugador del món.](#)
- ☐ [Ricky Rubio. El millor passador de l'ACB.](#)
- ☐ [Bàsquet en cadira de rodes.](#)
- ☐ [Bàsquet femení.](#)

