

10. EL BÀSQUET

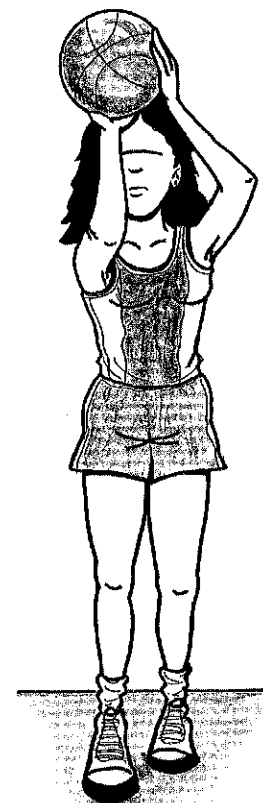
1. Dibuixa una pista de bàsquet. Assenyala'n les mides, línies i zones principals.



2. De les frases que hi ha a continuació, algunes són certes i altres no. Assenyala amb una creu les que consideris que són certes.

- ☐ Cada equip el componen 10 jugadors, dels quals 6 són els que juguen a la pista.
- ☐ A cada partit es juguen quatre temps de 10 minuts.
- ☐ Es pot córrer sense fer botar la pilota.
- ☐ És permès fer botar la pilota amb les dues mans alhora.
- ☐ La pilota s'ha d'agafar tocant-la amb el cap dels dits i no amb el palmell de la mà.
- ☐ Quan tenim un defensor molt a prop, hem de protegir la pilota amb el bot alt.
- ☐ En el llançament a cistella, la pilota només s'impulsa amb una mà, anomenada mà de llançament.
- ☐ La defensa en què a cada jugador se li assigna el marcatge d'un jugador contrari s'anomena defensa particular.
- ☐ Els pivots solen ser els jugadors més alts d'un equip de bàsquet.

3. Amb l'ajut d'un regle, **traça** una recta per la *línia de tir* d'aquesta jugadora que realitza un llançament.



4. Relaciona amb una fletxa les columnes següents:

Tir lliure	3 punts
Dins de 6,25 m	Temps de què disposes per passar, llançar o botar
Canvi de mà	Jugar la pilota amb les cames
Peus	Un base, dos ales i dos pivots
Bot	De pit
5 segons	1 punt
Passada	Alt i baix
Fora de 6,25 m	Per davant, per darrere l'esquena, amb revers...
Un equip	2 punts

5. Completa les frases amb les paraules que falten i tot seguit **cerca-les** en la **sopa de lletres**. Recorda que les pots trobar en totes les direccions... fins i tot a l'inrevés!

- ▶ El és l'acció que s'usa per aconseguir una cistella.
- ▶ Per enviar una pilota a un company emprem la
- ▶ Els ens permeten girar mantenint un peu a terra.
- ▶ Les es poden realitzar en *un temps* o en *dos*.
- ▶ Abans de passar la pilota, hem de realitzar correctament la
- ▶ El pot ser alt o baix.
- ▶ El jugador que domina millor el bot i que organitza el joc de l'equip és el
- ▶ La *individual* consisteix en que cada jugador ha de marcar un jugador contrari.
- ▶ Si mous el peu de pivot, comets

A	L	O	X	D	E	S	I	A	Q
F	L	V	P	I	V	O	T	S	O
C	A	N	A	S	R	B	U	L	I
E	N	T	R	U	D	X	A	O	C
V	Ç	P	A	S	T	F	I	S	P
I	A	T	D	O	S	Q	U	A	E
L	M	D	E	F	E	N	S	A	C
T	E	A	S	N	Y	S	B	M	E
O	N	J	F	I	A	R	O	S	R
C	T	E	S	D	I	M	T	E	G
P	T	P	A	S	S	O	S	F	A

6. Explica quines coses pots fer per jugar *1 contra 1*.

.....

.....

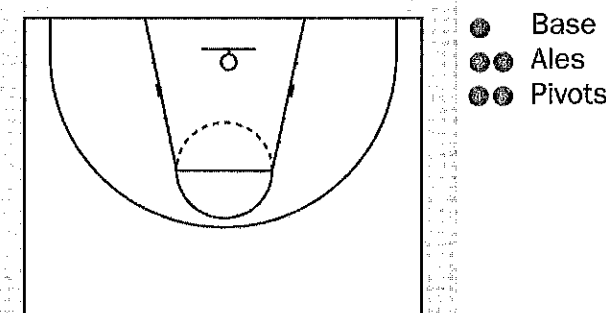
.....

.....

.....

7. Ja saps que en un partit de bàsquet 5 x 5 els jugadors s'especialitzen en posicions diferents. **Escriu** les característiques principals de cadascuna d'aquestes posicions. Tot seguit, **col·loca'ls** en la pista en la zona on solen situar-se.

- ▶ Base (1):.....
- ▶ Ales (2) i (3):
- ▶ Pivots (4) i (5):.....



8. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta.

Encercla-la.

- 1** Quan facis botar la pilota, és fonamental...
 - a. No mirar la pilota i mirar sempre la pista i la resta de companys.
 - b. Fer-la botar sempre amb el braç recte.
 - c. Picar fort la pilota amb el palmell de la mà.
- 2** Els pivots ens són de gran ajuda quan juguem perquè...
 - a. Ens permeten fer botar millor la pilota.
 - b. Ens permeten canviar de mà en el bot: de la mà esquerra a la dreta i a l'inrevés.
 - c. Ens permeten protegir la pilota quan ja no la fem botar i també per cercar una bona posició de llançament.
- 3** Què succeeix si a un jugador que es troba llançant a cistella se li realitza una falta personal, però aconsegueix igualment la cistella?
 - a. Se li sumen els punts de la cistella i dos més.
 - b. Se li sumen els punts de la cistella i a l'altre jugador se li apunten dues personals.
 - c. Se li sumen els punts de la cistella i disposa a més d'un llançament lliure addicional.