

Mòdul 2: El bàsquet

BREU HISTÒRIA

A Espanya el bàsquet apareix l'any 1921. L'**escolapi Eusebi Millán** el va introduir a Barcelona. El primer equip que es va crear va ser el "Laietà Bàsquet Club", l'any 1922 a l'**Escola Pia Sant Antoni**. L'any 1923 va tenir lloc el primer Campionat de Catalunya i es va crear la Federació Catalana de Basquetbol, que es va convertir un any després en la Federación Española de Baloncesto.

Sabies que...en els primers temps es jugava a bàsquet amb equips de nou jugadors i en un camp de futbol?. Les cistelles se situaven per sobre les porteries.

EL REGLAMENT

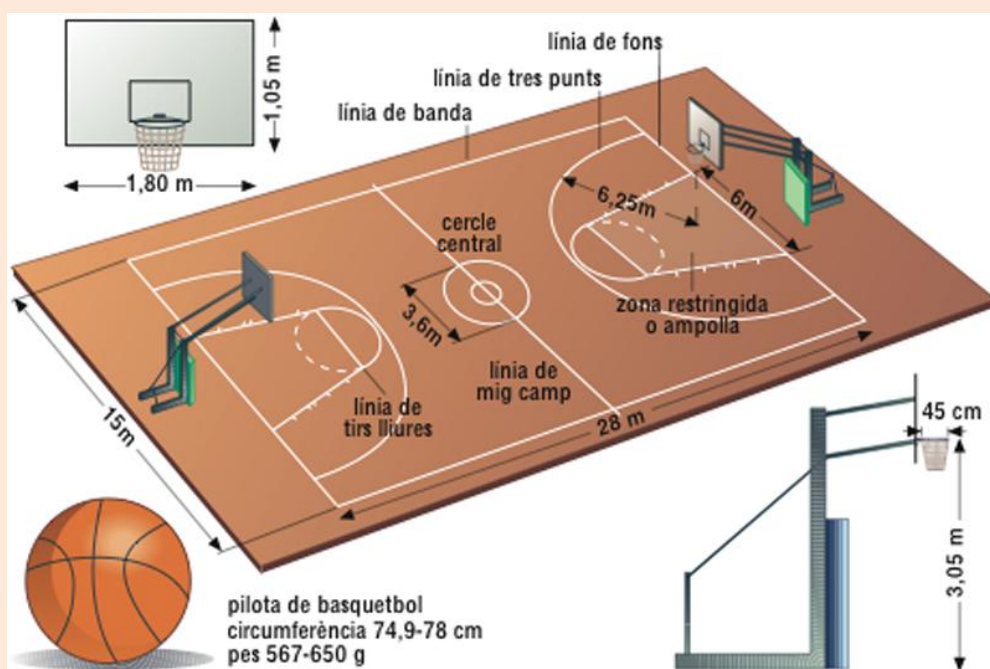
El reglament d'un esport és el conjunt de normes que acaba determinant les característiques principals de l'esport. El reglament de bàsquet és el responsable que sigui un esport ràpid, de poc contacte, molt tècnic, vistós i emocionant.

El reglament actual contempla, com a normes més importants:

1.-El terreny de joc:

Les dimensions de la pista de bàsquet són de 28 x 15 m, i el cèrcol es troba a 3,05 del terra. En el terreny de joc o pista de bàsquet trobem unes línies que hi delimiten diferents espais:

- 1: Zona de tres segons: ampolla
- 2: Zona de llançament de 3 punts. Més enllà de la línia de 6,25 mts
- 3: Zona de salt entre dos. Dins els tres cercles.
- 4: Zona de tirs lliures



2.-La pilota

És l'objecte que es disputen els dos equips per poder introduir-la a la cistella contrària. És esfèrica amb una cambra de goma coberta de cautxú o d'un altre material sintètic. Té una circumferència de 75 a 78 cm i un pes de 600 a 650 gr.

3.-Els jugadors

L'equip està integrat per 12 jugadors (5 de camp i 7 reserves) i un màxim de 5 components de l'equip tècnic. L'entrenador pot fer tots els canvis que vulgui. Només poden haver-hi cinc jugadors per equip a la pista, i els que comencen el partit són els cinc titulars. El mínim de jugadors per continuar un partit és de dos.

4.-El partit

Un partit de bàsquet té una durada de 40 minuts de joc real (és a dir, s'atura el rellotge quan s'atura el joc), dividits en quatre parts de 10' cadascuna, amb 10' de descans, entre la segona i tercera part i 2' entre la primera i la segona i un altre 2' entre la tercera i la quarta. Si finalitza el temps de joc amb empat, es jugaran dues parts de 5 minuts.

Un cop començat el joc, cada equip ha d'intentar aconseguir més cistelles que l'altre. Cada cistella té un valor de dos punts, excepte si s'aconsegueix des de fora de la línia de 6,25 mts (3 punts) o en un llançament lliure (1 punt). L'equip que aconseguix més punts en els 40' de joc, guanya el partit. Si hi ha empat es juguen pròrrogues consecutives de 5' fins que es desempata.

5.-Les faltes personals

Un jugador no pot subjectar un contrari, empènyer-lo, impedir-li avançar i, en general tenir algun contacte amb el jugador contrari que interfereixi el seu joc. Les faltes personals se sancionen amb servei de banda per l'equip contrari, i, si es produeixen en un llançament a cistella, es concedeixen dos tirs lliures.

Un jugador que comet cinc faltes personals haurà d'abandonar el terreny de joc sense poder-hi entrar de nou, però podrà ser substituït per un altre jugador. Quan la suma de faltes personals d'un equip és de set, en una mateixa part, totes les faltes comeses posteriorment seran sancionades amb dos llançaments lliures, siguin en situació de tir o no.

6.-El camp enrere:

Es produeix quan un equip està en possessió de la pilota, i un cop ha creuat el mig camp, torna la pilota novament al seu camp. La pilota passa a l'equip contrari que l'ha de treure de banda des del mig camp.

7.-Dobles o passes:

Pel que fa al maneig de la pilota, un jugador que després d'haver fet botar la pilota, l'agafa i la torna a fer botar, comet la infracció de dobles. Si camina amb la pilota a les mans sense fer-la botar, comet passes. Se sancionen amb servei de banda per l'equip contrari.

8.-Regles referents al temps:

a.-Regla dels 3": Cap jugador de l'equip atacant no pot estar més de tres segons a l'ampolla, zona compresa entre la línia de fons, la de tirs lliures i les que les uneixen.

b.-Regla dels 5": Un jugador no pot estar més de 5" amb la pilota a les mans sense passar-la, fer-la botar o llançar-la

c.-Regla dels 8": L'equip amb possessió de la pilota ha de passar al camp contrari en menys de 8".

d.-Regla dels 24": És el temps màxim per intentar el tir a cistella.

FONAMENTS TÈCNICS

a.- Aspectes generals

El bàsquet és un esport col·lectiu. En el bàsquet com en altres esports col·lectius hi ha tres elements principals que hi interactuen:

Els **companys**: són cinc i tenen funcions diferents

Els **adversaris** també són cinc especialistes en el seu lloc al camp.

L'**espai de joc** és comú per a companys i adversaris i el defineix el reglament, en determinar les línies que delimiten el camp i les seves zones o subespais.

Cada situació és diferent segons les decisions dels companys i dels adversaris. Per tant, es creen unes relacions de cooperació entre els jugadors d'un mateix equip (comunicació motriu) i unes relacions d'oposició envers l'altre equip (contra comunicació).

b.- Fonaments tècnics

Cada esport té la seva tècnica concreta. Està constituïda pels gestos propis de l'esport i es poden classificar segons si serveixen per atacar o defensar. Els fonaments tècnics principals per atacar són tres: **fer botar, passar i llançar**. Quan un jugador rep la pilota, té tres opcions que anomenarem la "triple amenaça".

La posició que s'adopta per a la "triple amenaça" o posició bàsica és: amb els genolls semiflexionats mentre la pilota se subjecta amb els dits i a l'alçada entre el pit i la cintura. Aquesta posició també és fonamental en les accions defensives.

Veiem els diferents elements tècnics que componen el bàsquet:

1.- COM AGAFAR LA PILOTA

És la base en la qual es recolzen la majoria de fonaments d'atac.

-Dits oberts, polze i índex, recollir els palmells de les mans. Els colzes una mica separats del cos. Palma posició còncava. Si es fa malament perdrem temps (molt important no perdre'n).

2.- EL BOT

Posició del jugador que bota: flexionat, peus oberts, cap alt (no mirar la pilota), estar disposat a driblar (amb les dues mans, no fer-ho amb l'esquerra si no domina la dreta).

Els objectius quan juguem la pilota en atac són:

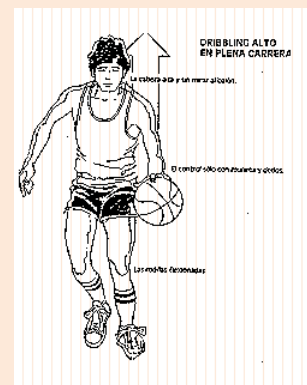
- entrar a cistella
- millorar l'angle de passada
- millorar l'angle de tir

La finalitat és progressar (en general). També pot haver bot defensiu, però és mínim.

- Tipus de bot:
 - Protecció
 - Avanç
 - Velocitat

Les característiques generals del bot

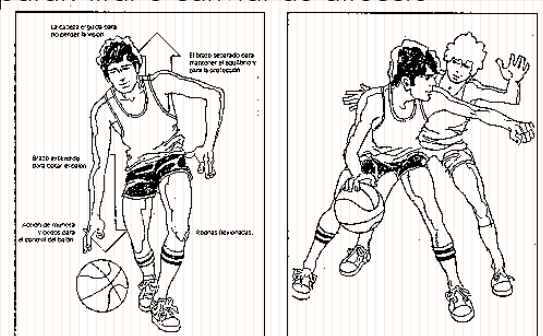
- Ha de ser fort (per que la pilota estigui el menys temps possible fora/lluny del jugador).
- Cops de canell
- Realitzar-lo amb el palpís (la yema) dels dits.
- No mirar la pilota quan es bota.
- L'alçada del bot dependrà dels tipus de bot.(per que sigui bo, no sobrepassar la cintura).
- La mà que no bota protegeix la pilota.
- La pilota bota en un lloc o un altre segons el tipus.



DRIBLING D'AVANÇ

El dribling consisteix en fer botar la pilota amb la mà lleugerament corbada (els dits separats) i amb l'ajuda de l'avantbraç, en direcció al terra. Conduïm la pilota al costat del cos, amb la mirada aixecada (visió perifèrica), per poder parar, tirar o canviar de direcció en qualsevol moment.

Hem de botar amb la mà més allunyada del defensor.



DRIBLING DE PROTECCIÓ

S'utilitza en l'enfrontament directe amb l'adversari; inclinem el cos lleugerament endavant i avancem una cama per protegir la pilota (Posició amb una cama avançada: si estem driblant a la dreta avancem la cama esquerra i al revés).

La mà i el peu que no boten són de protecció.

***Canvi de ritme:**

És quelcom que ja se sap fer (és innat) però es necessita treballar amb la pilota (repetir-lo)

***Canvi de direcció:**

Pot ser en diferents situacions

- Normal: Gir de canell
- Amb un defensa davant:

Si vaig corrents; bot vers endavant i obliquo (les puntes vers la direcció que vull prendre) implica un canvi de ritme (per passar al defensor), implica un canvi de mà.

Si el defensa està més a prop; primer faig el bot de protecció. La cama i la mà del bot passant a ser de protecció. El bot és vers endarrere i seguim botant entre les dues cames. Quan més baix sigui el bot més control tenim. La cama que en un principi era la més avançada retrocedeix. El bot també.

Per darrere; ha de botar entre les dues cames. Quan la cama de la mà que bota comença a avançar és quan efectuem el bot. La pilota canvia de mà. El bot que fem just després del canvi de mà és de protecció.

Entre les cames; Quan el peu que bota està darrere. Bots després de protecció. La mà defensa passa a atac.

***Revers:**

Canvi lent. Perdem de vista els demás jugadors. Protegim la pilota amb tot el cos.

3.- PARADES

És innat doncs ja saben parar-se sense pilota

Existeixen dues parades; a un temps o a dos temps. La parada a un temps ens permet que qualsevol de les dues cames pugui pivotar, en canvi si fem la parada a un temps només podem pivotar (el peu de pivot és el primer que toca a terra) amb la cama més endarrerida. Ara bé la parada a un temps és més difícil de realitzar que la parada a dos temps.

La correcta forma de caure és flexionat, els peus separats i la punta dels peus mirant en una mateixa direcció.

4.- LA PASSADA

És l'acció de passar la pilota a un company amb seguretat i precisió, per poder

seguir la jugada d'atac. És la manera més ràpida d'avançar amb la pilota. Fonament en el que intervenen dos jugadors. Per que sigui una bona passada els dos ho han de fer bé.

*Línia de passada: trajectòria lògica que ha de seguir la pilota per arribar al seu company.

*Angle de passada: lloc on ha d'anar a parar una pilota, obert o tancat, llarg o curt...

Alhora de realitzar qualsevol passada hem de tenir present les següents característiques:

Forts i ràpids (no violents)

Segurs (el bombeig no és segur) han de ser a la mà

Realitzats amb els dits (donant la direcció)

Realitzat amb un cop de canell.

També és important el receptor, el qual ha de: Senyalar on ha de ser dirigida la passada.

Quan la passada va al pit:

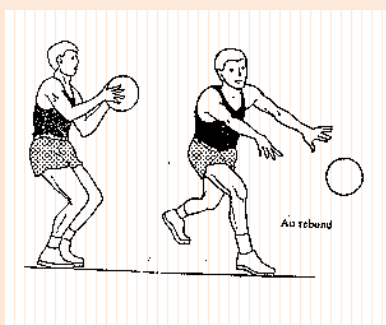
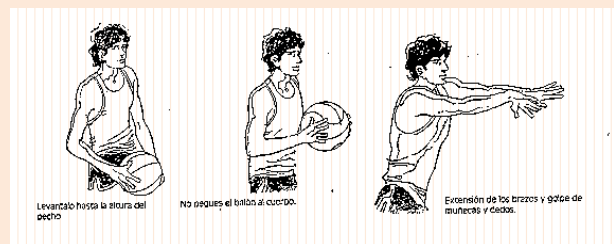
- Mans obertes en forma de con.
- Dits semiflexionats
- Polzes endarrere.
- Colzes semioberts per esmorteir els cops
- Es demana la mà més allunyada del passador quan estem corrents.

Hi ha passades de diversos tipus:

*Passada amb una mà: La passada amb una mà és molt apropiada per distàncies curtes i mitges i també s'utilitza per passes inesperats. Després de l'últim bot es recull la pilota amb una mà en l'aire i portant lo lleugerament vers endarrere es llança amb un moviment semblant al joc de bitlles, vers endavant.

*Passada de pit:

També l'utilitzem per passades curtes, és ràpid, es realitza amb força. Es manté la pilota amb les dues mans i els braços flexionats davant del pit. La passada es realitza amb una extensió dels braços i amb un moviment de canell vers les costats i avall. Es recolza la passada amb un pas endavant i posant el pes del cos sobre la cama avançada. Es el més segur.



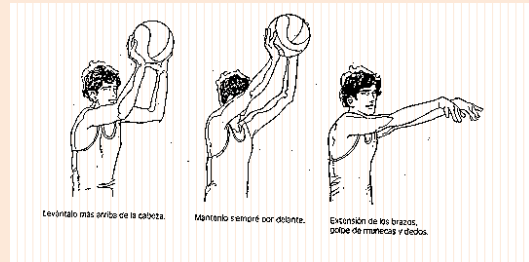
*Passada picada

Igual però la pilota fa un bot per arribar al receptor.

El bot dependrà de la distància 1/3 més o menys. Per distàncies curtes i mitges. Per defenses no pressionants. Es bo per passades interiors.

*Passada per sobre del cap:

És una forma de passar la pilota en el moment en que el jugador es atacat per diversos defensors, o com servei de banda, o a vegades també com passada de llargues distàncies. Es manté la pilota amb les dues mans per sobre el cap i es fa la passada amb un moviment de canells fort vers endavant.



*Passada per sobre el cap o de beisbol:

-Per distàncies llargues (contraatac).

-Retrocedeix el peu passador i l'avanço simultàniament a la mà. La mà que passa darrera la pilota, l'altre rés. Braç estirat fins el final (colze estirat). Es nota molt quan es fa.

Regles generals de la passada:

Passador:

- Usar visió marginal.
- No avisar de la passada.
- No fer passades fantasmes.
- No fer passades d'orella (ei! que estic sol).
- No passar a un jugador que ha perdut de vista la pilota.
- Passar segur de l'èxit.
- Passar on vol el receptor (si no al pit).
- Passar amb l'esquerra i la dreta.
- Ràpids i incisius (perillosos).
- Agressius (si són lents i bombardejats ajudant a la defensa).
- Passar i fer quelcom.
- Saber quin tipus de passada a utilitzar.

Receptor

- Saber crear situació positiva de passada.
- No perdre de vista la pilota fins haver-la rebut.
- Quan inicia un tall, l'hem de seguir.
- Quan rep mira que fa el passador.
- Evitar rebre en bandes mortes.
- Passada perduda = cistella regalada.

http://www.youtube.com/watch?v=cSD2_wpXr6s

<http://www.youtube.com/watch?v=CmoNhCwUd98>

5.-TIRS

Llançament de pilota a cistella, és el fonament en el que culminan tots els demés.

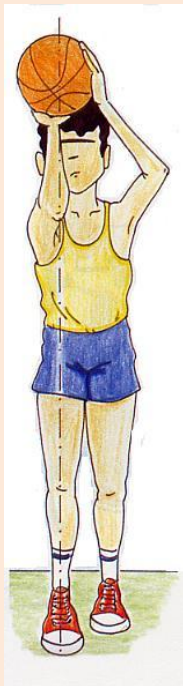
Característiques:

Col·locació dels peus. Les cames estan lleugerament separades (40 cm) i es troben a la mateixa alçada, els peus col·locats en direcció la cistella. El peu que correspon a la mà que llança també pot estar lleugerament avançat (de 10 a 20 cm).



Col·locació de les mans: La mà de llançament es troba darrera la pilota, l'altre mà es col·loca lateralment recolzant-la.

Posició dels cos i desenvolupament del moviment:



La pilota es manté a l'alçada del pit., els genolls estan lleugerament flexionats. Al mateix temps s'estiren les cames i es porten el braços amunt. Ara la pilota es troba a la mà del llançament de manera que el colze està col·locat per sota de la pilota. S'estira el braç del llançament fent amb el canell un moviment vers avall. Els palpís dels dits provoquen un moviment giratori de la pilota vers endarrera.

Ajudes per aconseguir més precisió en els llançaments:

A.-Des de una distància curta i de costat: juguem amb la pilota l'angle superior més proper del quadre.

B.-Des de una distància mitja i de costat: juguem amb la pilota la part central de l'angle superior mes proper del taulell i l'angle superior més proper del quadre.

C.- Tir frontal: Sense tocar el taulell apuntem a la part anterior del cercle.

D.-Tir frontal: tocant el taulell apuntem aproximadament l'amplada d'una mà per sota de la línia superior del quadre.



<http://www.youtube.com/watch?v=uVo1G64hHuc&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=aS1KoxVMsBA>

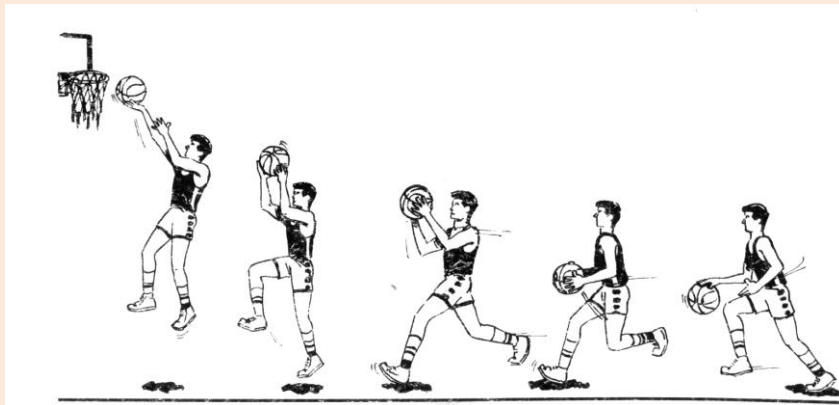
<http://www.youtube.com/watch?v=DC2MsUfqSMs>

*Entrada a cistella:

És una manera d'encistellar amb una cursa prèvia. Si ens dirigim a la cistella pel costat dret farem botar la pilota i la llançarem amb la mà dreta i viceversa. Les últimes dues passes de la cursa (1r pas és llarg i el 2n més curt i més fort) serveixen per aproximar-se a la cistella i per impulsar-se cap amunt, per deixar la pilota el més a prop possible del cercol.

-Safata: La primera part és igual.

Per tirar, la palma de la mà vers amunt i cop de canell. Es tira a tauler. Deixar la pilota en la part més alta.



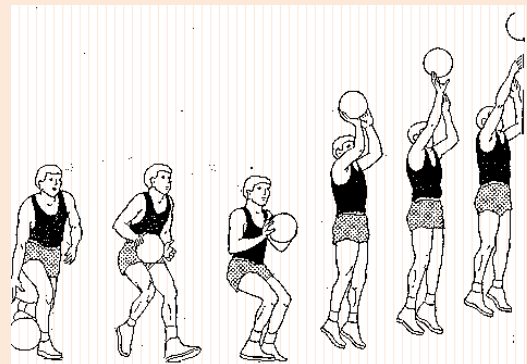
http://www.youtube.com/watch?v=y_1vSIHu_Wo

<http://www.youtube.com/watch?v=kMG-L-S0Dwc>

http://www.youtube.com/watch?v=ajQIJ4_7_i8

*Tir en suspensió:

El moviment és molt semblant al tir estàtic. La seva avantatge és l'alçada que guanyem en el moment de tirar. Ara bé al trobar-nos sense recolzament, en l'aire, empitjora la seva precisió. S'ha d'intentar coordinar el salt amb el moviment dels braços vers amunt i s'ha de procurar fixar la pilota en el punt més alt del salt adaptant la posició correcta de tir.



<http://www.youtube.com/watch?v=sNQfKlf72wo>

6.-ALTRES GESTOS TÈCNICS

LA FINTA

Moviment que comença i no acaba. Engany al defensor que l'utilitzem per desequilibrar-lo. Amb o sense pilota, defenent o atacant. Es pot fer cap, peus,....

Normes per una bona finta:

Ha de ser clara, saber el seu propòsit, útil en relació a l'acció posterior, segons la situació del camp, intuir la reacció de l'oponent i aprofitar la finta

REBOT

És important que tant l'atacant com el defensor sàpiguen recuperar una pilota que rebota del tauler. L'atacant es proporciona una nova oportunitat d'atac i pel defensa guanyar un rebot és l'inici del contraatac. El jugador observa el cèrcol mentre la pilota va en direcció a cistella. Reconeix tot seguit si el tir tindrà èxit o no, la nova direcció de la pilota i podrà reaccionar adequadament.

S'ha d'agafar la pilota ràpidament amb les dues mans, o si no amb una mà, col·locant tot seguit l'altre mà. Al agafar el rebot amb una mà el jugador guanya amb alçada. Quan aterrem el jugador es separa lleugerament les cames per mantenir l'equilibri i mantenir allunyat l'adversari. Tot seguit aproximem la pilota al pit. Inclinem lleugerament l'esquena.



PIVOTAR:

En el pivot, un peu (el de la cama de recolzament) es manté constantment en contacte amb el terra, mentre que l'altre es pot moure en totes les direccions. El pivotar serveix per protegir la pilota, per guanyar una major visió del joc i també s'utilitza per fintar.

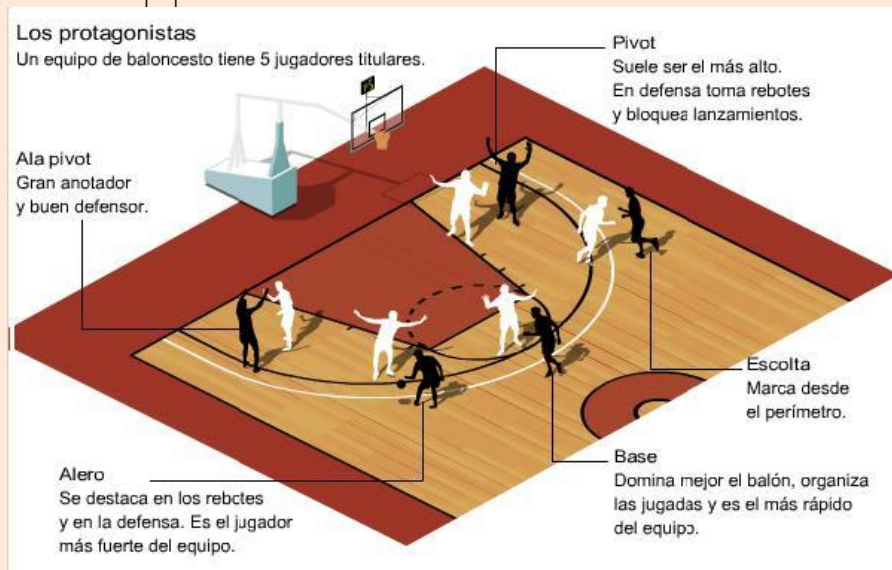
c.- Especialització dels jugadors

Atesa l'alta exigència tècnica que requereix aquest esport, els jugadors s'han anat especialitzant en unes funcions i uns llocs determinats en el camp, segons les seves característiques físiques i les necessitats tàctiques del joc.

Així trobem els següents especialistes:

- **Base:** És el director del joc, té un gran domini de la pilota i capacitat d'organitzar i comunicar-se amb els companys. Aquestes qualitats acostumen a reunir-les els jugadors de menys estatura i més ràpids.
- **Ala:** Té la responsabilitat d'anotar punts a la cistella des de mitja o llarga distància, o amb entrades a cistella. Ha de ser un gran llançador.
- **Escorta:** Ajuda al base a pujar la pilota per efectuar accions ofensives. Les seves característiques tècniques són una mescla entre base i aler.
- **Pivot:** És l'encarregat dels rebots, tant en defensa com en atac, de buscar bons llocs per llançar des de sota la cistella i de tapar les entrades dels pivots contraris. Son jugadors alts i forts.

- **Jugador de posta:** és un jugador alt, que juga d'espatlles a la cistella, igual que el pivot, però que té més mobilitat per entrar i sortir de la zona i participar en el joc exterior de l'equip.



d.- Fonaments tàctics del bàsquet

El que determina si s'està atacant o defensant és la possessió de la pilota.

L'atac és un conjunt d'accions d'un equip quan té la possessió de la pilota. Es caracteritza per la necessitat de progressar amb ella cap a cistella contrària, amb l'objectiu de marcar punts.

La defensa és el conjunt d'accions d'un equip per impedir la progressió de l'equip atacant vers la pròpia cistella i evitar que l'equip contrari marqui punts. En definitiva l'objectiu de la defensa és recuperar la pilota i passar a l'atac.

1.-SISTEMES DEFENSIUS:

La defensa és l'acció mitjançant la qual intentem que el contrari no aconseguixi el seu objectiu.

a.- Defensa individual:

Cada jugador de l'equip fa un marcatge a un atacant concret de l'altre equip. Es pot realitzar aquest seguiment o defensa en tot el camp o a partir de mig camp. Hem de tenir present els següents aspectes.

Defensa jugador pilota

Quan encara no ha botat: mantenir posició (entre jugador i cistella).

- distància del braç
- aconseguir no penetració, mal tir, i no passada



- peus en situació en funció de les ajudes que ens puguin donar (ex. puc decantar al jugador cap on vulgui).
- una mà línia de bot i l'altre línia de passada.

Jugador que comença a botar (driblar):

- desplaçaments curts, posició bàsica.
- distància d'un braç.
- portar-lo a les zones on ell no vol anar.
- si el jugador fa canvis de direcció senyal que aquest no està
- intentar que deixi de botar.
- oferir mà amb la que boti...
- perdo posició bàsica i m'aproximo al jugador.
- tancar línia de passada.
- intentar que el contrari doni l'esquena al cèrcol per protegir pilota.

Marcatge: element de tàctica individual. Hem d'actuar de forma diferent en funció del jugador que ataquí:

JUGADOR ATACANT	EL MATCATGE HA DE SER:
Té la pilota a les mans i ja l'ha fet botar	En proximitat i agressiu
No ha començat a fer botar la pilota o ho està fent	De prop i preparats per rectificar la posició
No està en possessió de la pilota	A distància i veient el jugador i la pilota

b.- Defensa en zona:

Cada jugador defensa una zona específica del camp, normalment la zona al voltant de l'ampolla, independentment del jugador atacant que s'hi trobi. Hi ha molts sistemes de defensa en zona i es coneixen, com en els altres esports, pel nombre de jugadors alineats, començant a partir de la posició més allunyada de la cistella. Així tenim com a sistemes més habituals:

Zona 2-3:

Dos defensors avançats, normalment base i escorta, a cada extrem de la línia de tirs lliures, i tres defensors alts, normalment el pivot entre els dos alers, més a prop de la cistella. Assegura el rebot i permet iniciar el contraatac amb rapidesa. Pot ser vulnerable pel passadís que es troba entre totes dues línies.



Zona 2-3



Zona 2-1-2

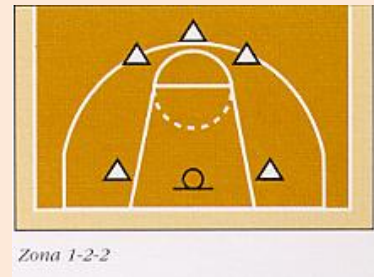
Zona 2-1-2:

És similar a l'anterior, però amb el pivot una mica més avançat. S'eviten creuaments ofensius. Pot ser vulnerable en la zona superior de la línia de tirs lliures i en la línia de fons, sota cistella.

Zona 1-2-2:

El jugador 1 ha de ser un defensor molt ràpid, normalment el base. Aquesta zona és vulnerable en el centre de l'ampolla.

Hi ha moltes possibilitats de sistemes defensius en zona, segons el tipus d'atac a què s'enfronti, els objectius que persegueixi i la disposició consegüent dels jugadors que serà la que donarà nom al sistema.



Defensa mixta:

Utilitza tots dos tipus de defensa. Alguns jugadors defensen una zona, normalment l'ampolla, i altres fan un marcatge a algun atacant. Normalment s'utilitza quan en l'equip contrari algun jugador destacat per la seva efectivitat, en el qual es basa el joc d'atac de l'equip.

2.-SISTEMES OFENSIVS:

Els sistemes tàctics en l'atac estan determinats, igual que els de la defensa, per la distribució dels jugadors a l'espai de joc, i s'utilitzen uns o altres segons la defensa que faci l'equip contrari i les característiques dels mateixos jugadors. Els sistemes d'atac més comuns són:

Contra una defensa individual:

1 x 1 (un contra un):

Si s'està en possessió de la pilota l'1 contra 1 es converteix en una lluita entre la tècnica individual en les fintes i el maneig de la pilota per part de l'atacant contra la tècnica i la rapidesa defensiva del que realitza el marcatge. Quan no es té la pilota, el jugador atacant ha de desmarcar-se del seu defensor amb fintes i blocatges dels seus companys.

El bloqueig:

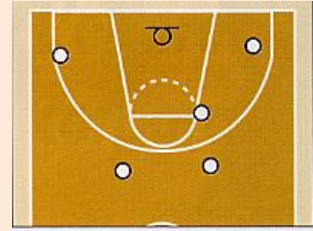
Pot ser considerat una tècnica específica. Consisteix a interposar-se en la trajectòria del defensa que marca algun company, sense fer falta, perquè es desmarqui i pugui rebre, llançar-la a cistella, passar-la o progressar amb ella.

Contra sistemes zonals:

El millor atac d'una defensa en zona són els llançaments efectius des de fora de l'ampolla. Si els defensors surten a aturar els llançaments, els pivots tenen el camí lliure. Com els sistemes de defensa en zona, els sistemes d'atac s'anomenen segons la posició dels jugadors.

Sistema 2-3 o 2-1-2:

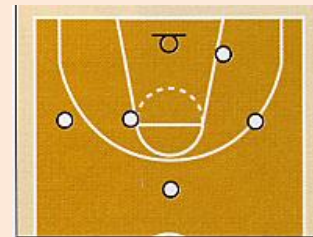
Una base i un escorta a dalt, dos alers a cada costat i un pivot, que es mourà per la zona de fons o a l'alçada de línia de tir lliure.



Sistema 2-1-2

Sistema 1-3-1:

Un base reparteix el joc a dos alers que se situen als costats de l'ampolla, un pivot en posició alta i un pivot per la línia de fons i sota cistella (pivot en posició baixa).



Sistema 1-3-1