

10 EL BÀSQUET (II).....

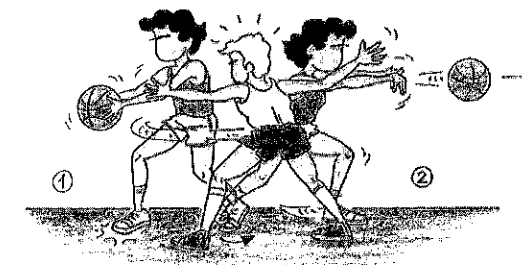
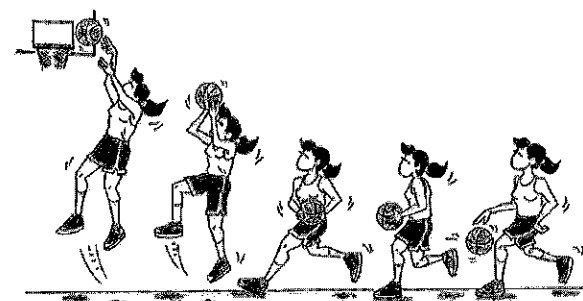
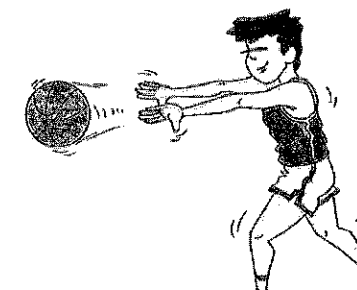
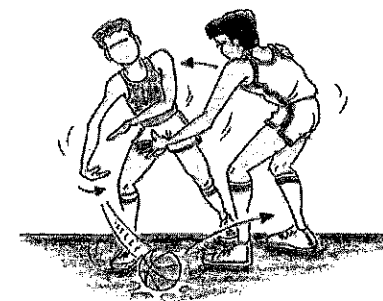
1. Et saps el reglament? **Respon** a cada situació que et plantegem a continuació amb les respostes que trobaràs en el quadre.

Exemple:

- ▶ Un defensor empenta un contrari que far botar la pilota. *Falta personal.*
- ▶ Un partit té una durada de... ..
- ▶ Un jugador atacant roman 5 segons dins l'àrea restringida.
- ▶ Una jugadora ha comès la seva cinquena falta personal.
- ▶ Un jugador para de fer botar la pilota, l'agafa i la torna a fer botar.
- ▶ A una jugadora li fan falta personal quan llança a cistella i no aconsegueix introduir-hi la pilota.
- ▶ Una jugadora aconsegueix una cistella des de més enllà de 6,25 m.
- ▶ Un jugador amb possessió de la pilota travessa el mig camp i tot seguit retorna al camp propi.
- ▶ Una jugadora roman sis segons amb la pilota a les mans sense saber què fer-ne.
- ▶ A un jugador li fan una falta personal quan llança a cistella i, malgrat tot, aconsegueix introduir-hi la pilota.
- ▶ El base d'un equip ha trigat 10 segons en creuar la línia de mig camp.

Falta personal – 8 segons – 5 segons – eliminació – 2 punts i llançament addicional – 4 x 10 minuts – dos llançaments lliures – 3 punts – camp enrere – dobles – 3 segons

2. **Escriu** a sota de cada dibuix l'acció tècnica que realitzen aquests jugadors.



3. **Completa** cadascun dels quadres i tindràs una classificació de la tècnica del bàsquet.

El bot

- Alt o d'avançada
-

La passada

-
-
-
-

Les parades

-
-

El llançament

- Fonamental
-
-

El canvi de mà

-
-
- Amb revers
-
-

Els pivots

Com començar a fer botar?

-
- Cap el mateix costat

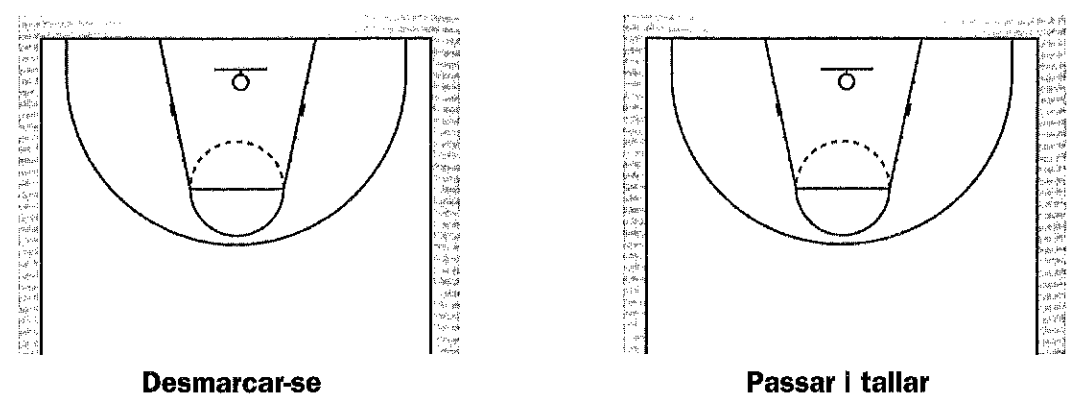
Les fintes

-
- De recepció
-

El rebot

-
-

4. Representa gràficament, en els dos camps de bàsquet que trobaràs a continuació, dues accions tècniques molt importants per jugar el dos contra dos, com són saber desmarcar-se i passar i tallar.



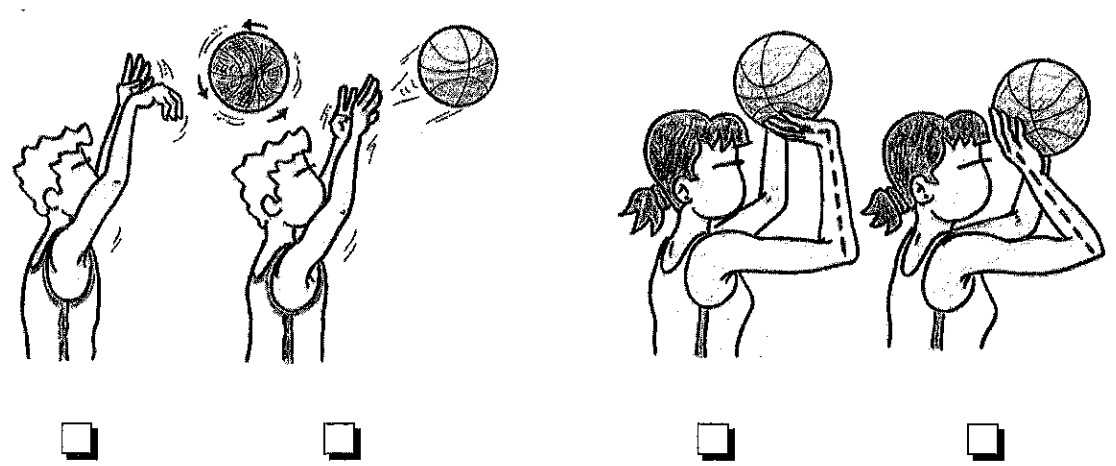
5. Explica què és un bloqueig.

.....

.....

.....

6. Escriu SÍ o NO en cada quadre, segons consideris que les accions següents estan bé o malament.



7. Contesta les preguntes següents:

- ▶ Què són les **faltes d'equip**?
-
-
- ▶ Com se sancionen?

- ▶ Què són les **faltes antiesportives**?
-
-
- ▶ Com se sancionen?
-
-
- ▶ Què són les faltes **tècniques**?
-
-
- ▶ Com se sancionen?

8. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

- 1 Quan un jugador realitza una parada...
 - a. ...d'un temps, qualsevol dels dos peus pot ser el peu de pivot.
 - b. ...de dos temps, qualsevol dels dos peus pot ser el peu de pivot.
 - c. ...de tres temps, el primer peu que toca a terra és el peu de pivot.
- 2 En el llançament fonamental cal tenir en compte...
 - a. ...que la pilota ha de descansar en el palmell de la mà i no en els dits.
 - b. ...que la pilota s'ha de llançar de tal manera que giri sobre si mateixa.
 - c. ...que la pilota s'ha de llançar impulsant-la fort amb les dues mans.
- 3 Com cal defensar un atacant que no tingui la pilota?
 - a. El defensa s'hi ha de posar al davant amb els braços oberts impedit l'avanç.
 - b. El defensa s'ha de situar formant un triangle amb la pilota i l'adversari.
 - c. El defensa s'ha de situar formant un triangle amb la pilota i la cistella.