

REGLAMENTO DE BALONCESTO

**Apuntes – resumen
para 4º de E.S.O.**

I.E.S. Atalaya

BALONCESTO

1. DEFINICIÓN

Orígenes:

El baloncesto fue inventado por el Profesor de Educación Física, James Naismith en 1861 en Springfield (EEUU). Se le ocurrió buscando una actividad deportiva que se pudiese hacer bajo techo cuando hacía mal tiempo y recordando juegos de su infancia. Colocó unas cestas redondas de melocotones a unos 3 metros y con un balón de fútbol empezó a practicar *Basketball*.

Al principio las reglas fueron muy diferentes, pero como el deporte se fue extendiendo por EEUU y al continente Europeo, las reglas evolucionaron y en 1932 se crea la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA). En Berlín 1936 se convierte en deporte Olímpico. Actualmente hay dos formas de jugar, la que se juega en la NBA y en el resto del mundo. La competición española se llama ACB.

¿Qué es el Baloncesto?

El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.

El partido lo controlan los árbitros, oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

La canasta en la que ataca un equipo es la de sus adversarios y la canasta que defiende es la suya.

El vencedor será el equipo que haya logrado más puntos al final del tiempo de juego.

2. TERRENO DE JUEGO Y MATERIAL

El terreno de juego es una superficie plana y dura, libre de obstáculos con unas dimensiones de veintiocho (28) metros de largo y quince (15) metros de ancho, medidos desde el borde interior de las líneas limítrofes.

Todas las líneas se trazarán en color blanco, de cinco (5) centímetros de ancho y claramente visibles. Estas líneas no forman parte del terreno de juego, es decir que si el balón las toca o las pisa un jugador, se consideran que están fuera del terreno de juego.

5. REGLAMENTO DEL JUEGO:

5.1. Periodos de juego.

El partido consta de 4 periodos de 10 minutos agrupados en dos partes. Entre los periodos 1 y 2, y 3 y 4, habrá un descanso de 2 minutos, y entre las dos partes un descanso de 15 minutos. También habrá descanso de 2 minutos entre cada periodo extra. Los partidos no pueden quedar empatados, y por ello se jugarán, en caso de empate, tantos periodos extra de 5 minutos, como sean necesarios para deshacer el empate.

5.2. El inicio del partido.

El partido comienza cuando el árbitro principal lanza el balón entre los dos jugadores que efectúan el salto inicial. A partir de ahí, comienza el juego, alternándose las posesiones según suceda, y existiendo la posibilidad de que el balón se encuentre vivo (en juego) o muerto (no está en juego).

5.3. Cómo se juega el balón.

Durante el partido, el balón sólo se juega con la(s) mano(s) y puede pasarse, lanzarse, palmearse, rodarse o botarse en cualquier dirección, sujeto a las restricciones de estas reglas.

Un jugador no correrá con el balón, ni lo golpeará con el pie ni lo bloqueará con cualquier parte de la pierna **intencionadamente**, y tampoco lo golpeará con el puño.

No obstante, contactar o tocar el balón con cualquier parte de la pierna **de manera accidental** no es una violación.

Una infracción de la norma anterior es una violación.

5.4. El cesto y su valor.

Se convierte una canasta cuando un balón vivo entra en el cesto por arriba y permanece en él o lo atraviesa.

Se considera que el balón está dentro del cesto cuando la parte más insignificante del mismo está dentro y por debajo del nivel del aro.

Se concede una canasta al equipo que ataca el cesto de los oponentes en el que ha entrado el balón de la siguiente manera:

- Una canasta desde el tiro libre vale un (1) punto.
- Una canasta desde la zona de tiro de dos puntos vale dos (2) puntos.
- Una canasta desde la zona de tiro de tres puntos vale tres (3) puntos.
- Si después de que el balón haya tocado el aro tras un último o único tiro libre, un jugador atacante o defensor toca el balón legalmente antes de que entre en el cesto, la canasta será de dos (2) puntos.

Si un jugador convierte **accidentalmente** un lanzamiento en su **propia canasta**, la canasta valdrá dos (2) puntos y se anotará como si hubiesen sido logrados por el capitán en el terreno de juego del equipo contrario.

Si un jugador convierte **intencionadamente** un lanzamiento en su **propia canasta**, es una violación y la canasta no es válida.

Si un jugador provoca que el balón se introduzca completamente por debajo de la canasta es una violación.

5.5. El saque.

Determinados saques se realizan desde la línea lateral, por ejemplo al principio de los tiempos que no son el primero, o tras una infracción que no haya sido sancionada con tiros libres, y otros saques se realizan desde la línea de fondo, por ejemplo tras la consecución de una canasta. Para realizarse el jugador no puede tocar línea ni campo y dispone de 5 segundos máximo para sacar.

5.6. Otras normas.

Tiempo muerto. Se pueden conceder 2 tiempos muertos por equipo en el primer periodo, 3 tiempos muertos por equipo en el segundo, y uno por cada periodo extra. Tendrán una duración de 1 minuto. Son periodos para descanso y replanteamiento estratégico del equipo.

Sustituciones. Un equipo puede realizar cuantas sustituciones quiera, siempre y cuando lo haga en el momento correcto, es decir cuando el balón se encuentre muerto. El jugador que va a entrar al terreno es el encargado de solicitarlo.

Pérdida del partido por incomparecencia o inferioridad numérica. Un equipo que no se presente al encuentro con un mínimo de 5 jugadores, lo pierde por incomparecencia. El resultado será de 20-0 en su contra y 0 puntos en la clasificación.

Si durante el encuentro un equipo se quedase con menos de 2 jugadores preparados para jugar, perdería el encuentro

6. VIOLACIONES DEL REGLAMENTO

6.1. Definición, procedimiento y penalización.

Una violación es una infracción de las reglas. Normalmente se penaliza con un saque desde la línea lateral en el punto más cercano a donde se cometió.

6.2. Jugador o balón fuera.

Un jugador está fuera del terreno de juego si pisa la línea o toca el suelo o cualquier objeto o persona en contacto con el suelo más allá de esta línea. El balón está fuera del terreno cuando toca la línea o el suelo más allá de la línea o un jugador que se encuentra fuera del terreno de juego.

El responsable de que el balón haya salido es el último jugador en tocarlo antes de que salga.

6.3. Regate.

Un regate son los movimientos reglamentarios que hace un jugador con el balón entre un control y otro del mismo.

No se considera regate el manejo defectuoso, los palmeos, los tiros sucesivos, la interceptación de pases, o pasarse el balón entre las manos siempre que no se comentan pasos.

6.4. Avance ilegal.

Avance ilegal es el movimiento ilegal de uno o ambos pies en cualquier dirección mientras se sostiene un balón vivo en el terreno de juego, más allá de los límites definidos en este artículo.

Un **pivote** es el movimiento legal en el que un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego da uno o más pasos en cualquier dirección con el mismo pie, mientras que el otro, llamado pie de pivote, permanece en el mismo punto de contacto con el suelo.

Establecimiento del pie de pivote de un jugador que coge un balón vivo en el terreno de juego:

a) estático con ambos pies en el suelo:

— En el momento en que levante un pie, el otro pie se convierte en pie de pivote.

b) estando en movimiento:

— Si un pie está en contacto con el suelo, ese pie se convierte en pie de pivote.

— Si **ningún** pie está **en contacto con el suelo** y el jugador cae apoyando ambos pies a la vez, en el momento en que levante uno el otro pie se convierte en pie de pivote.

— Si **ningún** pie está **en contacto con el suelo** y el jugador cae sobre un pie, ese se convierte en el pie de pivote. Si el jugador salta apoyándose en ese pie y cae apoyando ambos a la vez, ninguno de los dos es pie de pivote.

Jugador que avanza con el balón tras haber establecido un pie de pivote mientras tiene control de un balón vivo en el terreno de juego:

a) estático con ambos pies en el suelo:

— Para iniciar un regate, no puede levantar el pie de pivote hasta que el balón abandone su(s) mano(s).

— Para pasar o lanzar a canasta, el jugador puede saltar sobre el pie de pivote, pero ninguno de los dos pies puede volver a tocar el suelo hasta que el balón abandone su(s) mano(s).

b) mientras está en movimiento:

— Para pasar o lanzar a canasta, puede saltar sobre el pie de pivote y caer con uno a ambos pies a la vez. A continuación puede levantar uno o ambos pies pero ningún pie puede tocar el suelo antes de que el balón abandone su(s) mano(s).

— Para iniciar un regate, no puede levantar el pie de pivote hasta que el balón abandone su(s) mano(s).

- c) mientras se detiene cuando ningún pie es pie de pivote:
— Para iniciar un regate, no puede levantar ningún pie hasta que el balón abandone su(s) mano(s).
— Para pasar o lanzar a canasta, puede levantar uno o ambos pies pero no pueden volver al suelo hasta que el balón abandone su(s) mano(s).

Jugador que cae, está tumbado o sentado en el suelo

- a) Es **legal** que un jugador, mientras sostiene el balón, caiga al suelo y resbale o que, mientras esté tumbado o sentado en el suelo, obtenga el control del balón.
b) Es una **violación** si el jugador después rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

6.5. Regla de los 3 segundos.

Un jugador sólo puede estar durante un tiempo de 3 segundos como máximo dentro de la zona restringida de la canasta contraria cuando su equipo tiene el control de un balón y el reloj está en marcha.

6.6. Regla de los 5 segundos.

Un jugador debe pasar el balón, lanzarlo o botarlo antes de 5 segundos cuando se encuentre estrechamente marcado por un contrincante, es decir cuando el defensor ejerza sobre él una defensa activa y manifiesta durante el juego.

6.7. Regla de los 8 segundos.

Cuando un equipo obtiene el control del balón en su pista trasera, tiene un máximo de 8 segundos de juego efectivo para hacer llegar el balón a la pista delantera, debiendo tocar el suelo o a un jugador en contacto con el mismo dentro de esa pista delantera. Si se detiene el juego por una falta, lesión, etc... la cuenta de tiempo se reanuda desde donde quedase en caso de que no haya habido cambio de posesión.

6.8. Regla de los 24 segundos.

Un equipo que obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego tiene 24 segundos de juego para realizar un lanzamiento a canasta. Si en el transcurso del juego recibe una falta el equipo con posesión de balón, en su pista se reinicia la cuenta, y en la delantera se devuelve a 14 segundos, en caso de que queden 13 o menos. Cuando se cumple dicho tiempo, sonará la bocina correspondiente y la posesión pasará al equipo contrario.

6.9. Balón devuelto a pista trasera (campo atrás).

Cuando un balón ha rebasado legalmente la línea de medio campo en posesión de un equipo, no puede regresar a la pista trasera en posesión de ese mismo equipo, aplicándose para ello los criterios de situación del balón generales en baloncesto (tocar el suelo o algún jugador en contacto con el suelo de la pista trasera). Esto se sanciona

con un saque para el equipo contrario en su pista delantera en el punto más cercano al lugar en el que se produjo la infracción.

6.10. Interferencias al balón.

Se produce una **interposición o interferencia** durante un **tiro de campo** cuando un jugador toca el balón que está completamente por encima del nivel del aro y está en trayectoria descendente hacia la canasta, o después de haber tocado el tablero.

En el caso de tiros libres se considera interferencia cualquier contacto con el balón antes de que toque el aro

Se penaliza con saque para el contrario si la produce el propio equipo atacante, y con el valor de la canasta si entrase, tanto si entra como si no (1,2 ó 3 puntos). Si la interferencia es a un único ó último tiro libre además se le anotará falta técnica al jugador infractor.

7. FALTAS

7.1. Definición.

Una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario y/o un comportamiento antideportivo.

7.2. Contacto.

El contacto entre dos jugadores está reglado por la norma del cilindro por la cual un jugador es “dueño” del espacio cilíndrico que delimita su cuerpo y la anchura de pies, caderas y hombros.

El espacio de ese cilindro, de ser invadido por un jugador defensor o un atacante de manera inconveniente, supondrá una falta.

En base a lo anterior se puede efectuar una pantalla a jugador con balón o sin balón, entrando en su trayectoria en un espacio de tiempo y distancia inmediatamente anterior al del jugador contrario. Si esta pantalla es ilegal se produce falta por bloqueo.

Como circunstancias especiales: bajo el semicírculo de carga el atacante tiene un mayor rango de permisividad de contacto con el defensor; se puede adoptar la posición de defensa o atacante en “poste”; no se puede agarrar, empujar o defender ilegalmente por la espalda, aunque sí tocar con las manos siempre que no se obtenga ventaja con ello o se perjudique al contrario.

7.3. Falta personal y Doble falta.

Una falta es una infracción de jugador producida por un agarre, bloqueo, empujón, carga, zancadilla, por impedir el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas o pies por doblar el cuerpo en una posición ‘anormal’ (fuera de su cilindro), o por juego brusco o violento.

Cuando se comete falta a un jugador que no está en acción de tiro, se anota al jugador y al equipo, y se debe realizar saque desde la línea de banda en el punto más cercano a donde se produjo la infracción, a no ser que se produzca cuando el equipo ya cuenta con un mínimo de 4 faltas de equipo, en cuyo caso se penaliza con dos tiros libres. Sin embargo cuando la falta la comete un jugador del equipo con el control del balón sólo se penaliza con el saque para el equipo contrario.

Si se comete la falta sobre un jugador en acción de tiro, se concederá a ese jugador el siguiente número de tiros libres:

- Si el lanzamiento se convierte, será válido y, además, se concederá un (1) tiro libre.
- Si el lanzamiento desde la zona de dos puntos no se convierte, se concederán dos (2) tiros libres.
- Si el lanzamiento desde la zona de tres puntos no se convierte, se concederán tres (3) tiros libres.
- Si un jugador es objeto de falta mientras o justo antes de que suene la señal del reloj de partido indicando el fin del período o la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos y el balón aún está en sus manos, la canasta, si entra, no será válida y se le concederán dos (2) o tres (3) tiros libres.

Cuando un mismo jugador comete 5 faltas personales en un partido es descalificado.

Las dobles faltas se anotan a ambos equipos y jugadores que las cometieron, y se reanuda desde la situación más coherente con el juego de modo similar a como si no hubiese sucedido la falta.

7.4. Falta antideportiva.

Una falta es antideportiva cuando el infractor se desentiende del juego o actúa con excesiva fuerza o violencia, o contra el espíritu del juego.

Cuando se comete a un jugador que no está en acción de tiro se le conceden dos tiros libres al jugador que recibió la falta, y si estaba en acción de tiro, los tiros libres concedidos son los mismos que para la falta personal. Si la falta supone descalificación no se concederán tiros libres.

Un jugador será descalificado si comete dos faltas antideportivas.

7.5. Falta descalificante.

Se denomina así a cualquier falta flagrante estimada de este modo por el árbitro. El jugador o componente del equipo técnico deberá irse al vestuario.

Se sancionará del mismo modo que en los supuestos de falta antideportiva.

7.6. Reglas de conducta y Faltas técnicas.

Por otra parte los jugadores deben atenerse al código de conducta del juego limpio y respetar en todo momento las indicaciones y decisiones de los árbitros. En caso de que

un jugador desatienda estos aspectos deliberadamente será sancionado con falta técnica y se le concederán al equipo contrario dos tiros libres más un saque desde el centro de campo.

7.7. Enfrentamientos.

Los enfrentamientos entre jugadores que no se encuentran en juego y que abandonan su banquillo se sancionarán con descalificación de los jugadores implicados.

8. DISPOSICIONES GENERALES.

8.1. Tiros libres.

Los tiros libres se lanzarán desde la línea de tiros libres así llamada, por el jugador que recibió la falta, su sustituto si este no pudiese lanzarlos o un jugador designado por el entrenador. Al rebote podrán colocarse dos jugadores alternos en un lado del lanzador según las líneas descritas y fuera de la zona, del propio equipo el más cercano, y tres al otro, del equipo contrario el más cercano.