

HISTORIA DEL BALONCESTO

El baloncesto nació en Springfield (Estados Unidos). Creado por James Nailsmith. En 1891 se lo pudo inventar recordando un juego de cuando él era pequeño que se trataba de poner una piedra grande en un soporte y con pequeñas piedrecitas tenían que tirarla.

Como en la universidad no podían jugar al rugby, le pidieron que inventara un juego para practicarlo en el gimnasio. Recordó el juego de su infancia y lo modificó usando unos cestos de melocotones en donde había que introducir la pelota.

Antes se jugaba sin reglas hasta que el deporte fue evolucionando hasta tener las reglas de hoy en día.

LOS GESTOS TÉCNICOS (FORMA DE HACER EL LANZAMIENTO).

LANZAMIENTO A CANASTA

	<ul style="list-style-type: none">- Mantener las rodillas flexionadas.- Coger la pelota con ambas manos, formando una "T" con los pulgares.- Preparar el lanzamiento marcando tres ángulos de 90° (muñeca, codo y hombro)- Tirar haciendo una extensión de todo el cuerpo.- Hacer que gire el balón en el aire con flexión de la muñeca...
Los defectos que debemos evitar son...	Lanzar sin tener una buena posición del brazo (debe formar ángulos de 90°). Mantener las piernas y los brazos rígidos (hay que flexionarlos).

LA TÁCTICA (La forma de jugar en equipo que hemos aprendido y explicación.)

Defensa en zona, es decir que cada jugador defiende en una parte de la botella. Hay 5 posiciones: atrás 2 en los laterales, 1 en medio defendiendo la canasta, y 2 delante defendiendo al que se acerque para que no enceste.

LAS REGLAS DURANTE EL PARTIDO.

PASOS:Una regla es dar más de 2 pasos antes de botar, o dar más de un paso antes de botar.

CAMPO ATRÁS:Cuando un jugador coge el balón y pasa de la mitad de la pista, no puede volver con el balón a su campo.

PIE:Cuando intencionadamente con el pie se bloquea la pelota al pasar.

DOBLES:No puedes botar el balón con las dos manos. O botar, coger el balón y volver a botar.

LA REGLA DE LOS 24 SEGUNDOS: si tu equipo está 24 segundos con el balón sin meterla en la canasta la pelota va al otro equipo.

LA REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS:si tú estás más de 5 segundos con la pelota en manos y no te mueves también pasa la pelota al otro equipo

TIEMPOS Y PUNTUACIÓN.

¿Cuánto valen las canastas?

Los tiros de dentro del área valen dos puntos

Los de fuera del área valen tres puntos y los tiros libres (que son cuando te hacen una falta) valen un punto.

¿Cuándo tiempos y duración de cada tiempo tiene un partido?

La duración de los partidos depende de las normas que se sigan. Normalmente, el partido se juega en 4 tiempos (cuartos) de 10 minutos cada uno.