

REGLAMENT SIMPLIFICAT DEL BÀSQUET

1. Temps de joc

Inicialment un partit de bàsquet es dividia en dues parts de vint minuts cadascuna de temps real (el rellotge es para sempre que la pilota no està en joc).

Avui consta de quatre períodes de deu minuts cadascun, amb intervals de dos minuts entre el primer i el segon període, i entre el tercer i el quart, així com un descans de deu minuts entre el segon i tercer quart.

La possessió de pilota per tirar a cistella és de vint-i-quatre segons mentre que anteriorment havia estat de trenta.

2. Jugadors

Cada equip està integrat per 12 jugadors/es: 5 que inicien el partit i els altres que seuen a la banqueta. L' entrenador pot fer tots els canvis que vulgui. Cada jugador/a, en funció de la tècnica i l'alçada, té una missió i un lloc específic dins l' equip:

•**Base**: juga a la zona central i dirigeix el joc. Ha de ser un bon llançador i dominar molt el bot o el driblatge i la passada.

•**Escorta**: és l' ajudant del base. Ha de dominar el bot i el llançament.

•**Ala**: n' hi ha dos, i han de tenir una gran tècnica individual i un bon llançament exterior.

•**Pivot**: és el jugador/a més alt de l' equip. Ha d' agafar els rebots, s'ha de moure bé a la zona de tres segons i ha de dominar el llançament de prop.

3. Puntuació

El valor de les cistelles no sempre és el mateix. Es té en compte des de on es fa el llançament.

- Des de fora la línia de 6'25 metres val 3 punts.
- Des de dins la línia de 6'25 metres val 2 punts.
- Des de la línia de tir lliure val 1 punt.

4. Pilota

La pilota de bàsquet és esfèrica amb una circumferència de 75 a 80centímetres i un pes aproximat d'uns 600 a 650 grams, en bàsquet femení es juga amb una pilota que pesa una mica menys i en mini bàsquet encara menys.

5. Infraccions

Les infraccions directes s' anomenen faltes personals i un jugador és definitivament eliminat en cometre'n cinc. (A la lliga NBA són 6). Les faltes personals es realitzen quan empenys o piques a algun jugador contrari. També si insultes o protestes, tant a l' àrbitre com als jugadors de l' equip contrari.

En tots els períodes es sancionarà amb tirs lliures totes les faltes

comeses a partit de la 4a d'equip cada quart, excepte les faltes comeses per equip amb possessió de pilota (faltes d'atac).

Altres infraccions pròpies del bàsquet - violacions al reglament -són les que es fan per no complir el reglament:

- Les passes:** No es poden donar tres passes sense botar la pilota. És l'acció, doncs, de caminar o córrer sense botar la pilota. També quan mou el peu depivot, en una sortida botant, abans de que la pilota toqui el terra.

- Els dobles (o falta doble):** No és permès de botar la pilota amb les dues mans. Si es bota i s'atura de botar-la en un moment donat, ja no es podrà tornar a fer-la botar, llevat que la toqui un altre jugador. També quan salta amb la pilota a les mans i cau al terra sense deixar-la anar.

- La zona:** No es pot romandre tres segons o més en la zona contrària.

- Camp enrera:** un cop passada la pilota mig camp, no pot tornar al camp propi.

- 5 segons:** és el temps màxim en que un jugador pot tenir la pilota a les mans sense botar, passar o tirar.

- 8 segons:** és el temps màxim que disposa un equip per passar a camp contrari.

- 24 segons:** és el temps màxim del que disposa un equip per tirar a cistella i fer bàsquet o que la pilota, al menys, toqui l'anella.

6. Accions d'atac

Els gestos tècnics d'atac són: botar, passar i llançar

- Dribbling o bot:** consisteix a llançar la pilota contra el terra sense perdre'n el control. El bot alt permet avançar dins el camp amb rapidesa. El bot baix s'utilitza per protegir la pilota del contrari en accions de 1 x 1.

- Passada:** és la manera habitual de moure la pilota entre jugadors/es. Normalment les passades es fan amb les mans i es poden fer de diferents formes: de pit, per damunt el cap, picada, per l'espatlla, en suspensió,...

- Tir o llançament:** és l'acció d'impulsar la pilota cap a cistella amb l'objectiu d'encistellar-la. El tir varia en funció de la posició del jugador/a en el camp i de la posició del defensor/a. Hi ha diverses maneres de fer-ho: safata, ganxo, esmaixada, suspensió,...

7. Accions de defensa

El gestos de defensa poden ser varis:

- Parada:** Quan no pots avançar més, has de parar. La parada pot ser

d'un temps o de dos temps, depenent de si caus amb els dos peus simultàniament o en moments diferents.

•**Posició de base:** les cames han d'estar flexionades, amb una cama més avançada que l'altra, depenent de la mà de l'atacant que bota la pilota.

•**Intercepció:** acció d'un defensor/a per intentar recuperar la pilota quan un atacant la bota o la passa. Si s'intercepta un llançament s'anomena tap.

•**Rebot:** acció en que un jugador/a intenta recuperar la pilota llançada a cistella per un company/a o per un adversari/a.

•**Marcatge:** element de tàctica individual. Hem d'actuar de forma diferent en funció del jugador/a que ataqüi:

Jugador/a atacant	El marcatge ha de ser:
Té la pilota a les mans i ja l'ha fet botar.	Marcatge en proximitat.
No ha començat a fer botar la pilota o no ho està fent.	Marcatge de prop i preparats per rectificar la posició.
No està en possessió de la pilota.	Marcatge a distància i veient el jugador/a i la pilota simultàniament.

8. Sistemes de joc defensius

- **La defensa individual:** sistema en que cada defensor/a s'encarrega de marcar un atacant. Aquest sistema requereix molta concentració i recursos per part dels jugadors/es, per aquest motiu s'ha de treballar en la iniciació del bàsquet.
- **La defensa en zona:** sistema de joc basat en la disposició ordenada dels jugadors/es de l'equip que defensa d'acord amb la posició de la pilota. Cada jugador/a defensor s'encarrega de marcar l'atacant que es troba en la seva zona. Hi ha diferents tipus de defensa en zona: la 2 - 3 i la 1 - 3 - 1 entre altres.
- **La defensa mixta:** es tracta d'una combinació dels sistemes anteriors, alguns jugadors/es defensen en zona, mentre que un o dos jugadors/es defensen individualment.

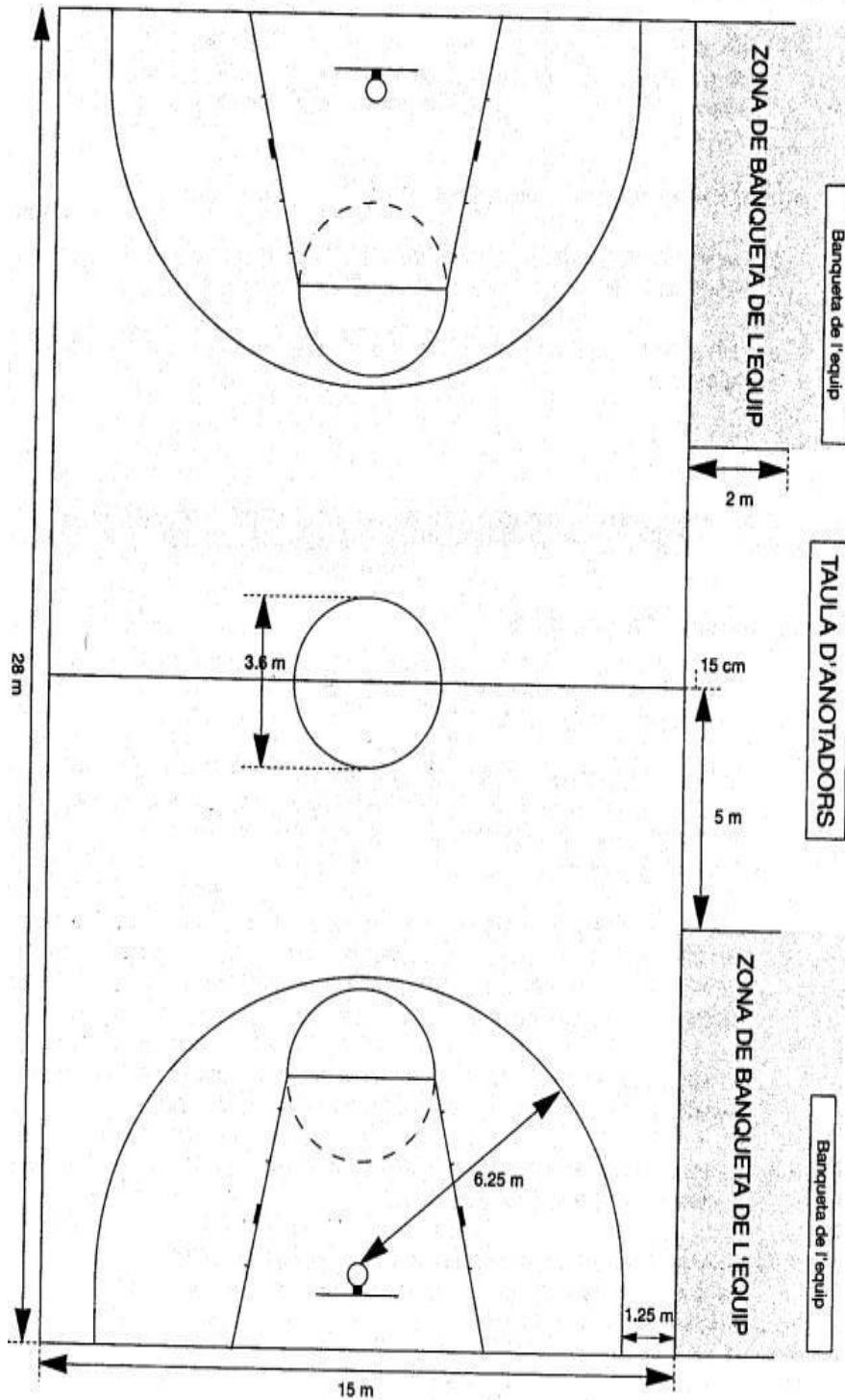
Terreny de joc (veure gràfics)

- El terreny de joc ha de ser una superfície rectangular, llisa i dura, sense obstacles.
- Les dimensions del terreny de joc han de ser: 28 x 15m.
- El terreny de joc ha de ser delimitat per línies clares, ha d'ésser traçades de forma que siguin perfectament visibles, i han de tenir 0,05 m. d'amplada.
- La línia de tir lliure es trobarà a 4,60 m. de la cistella. Entre el taulell i el fons hi haurà 1,20 m.
- Existirà una línia que delimita la zona de llançament de tres punts, situada a

6,25 cm de la cistella.

- Tots els cercles faran 3,60 de diàmetre

Figura 1
MIDES REGLAMENTÀRIES DEL TERRENY DE JOC
Totes les línies han de tenir una amplada de 5 cm i ser del mateix color.



Totes les línies han de tenir una amplada de 5 cm

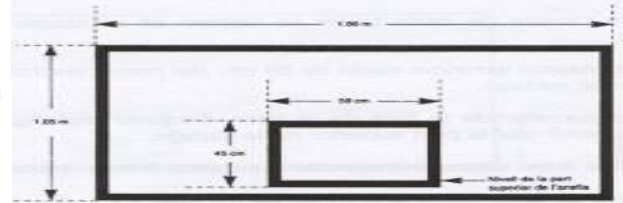


Figura 5
REGLAMENTACIÓ DEL SUPORT DE LA CISTELLA

