



HISTÒRIA DEL BÀSQUET

L'inventor: El bàsquet va ser inventat per un professor d'educació física de la universitat YMCA de Springfield College, de Massachusetts (EUA) **el Doctor: JAMES NAISMITH.**

Orígens: Quan un dels superiors del professor James Naismith, el Doctor Luther Gulick, degà del departament d'educació física li va suggerir a la primavera de l'any 1891, que estudies la possibilitat de crear un esport, amb les següents característiques:

- Que es pogués jugar dins del gimnàs.
- Que es pogués jugar amb equips.
- Que es pogués jugar a l'hivern, ja que durant l'hivern els alumnes no podien fer activitats esportives a l'exterior, degut al fred.

Naismith va començar a treballar-hi, primer de tot va recopilar informació d'altres esports, principalment el futbol i el rugbi i després va redactar les regles fonamentals del nou esport, que consistien en introduir una pilota dins una cistella de préssecs. Així va néixer el bàsquet.

L'expansió: La seva expansió va ser deguda a la difusió que en van fer els alumnes d'aquesta universitat, durant les vacances d'estiu. Van difondre la seva pràctica en les localitats properes a Springfield.

La lliga universitària va decidir promocionar-ho a totes les altres universitats.

L'expansió internacional: El bàsquet es va expandir fora dels EUA, degut als nombrosos partits que els soldats de l'exèrcit nord americà van jugar a Europa durant la Primera Guerra Mundial.

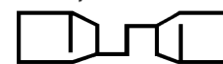
A Espanya, el Pare Millán va introduir el bàsquet, primer a l'Escola Pia de Sant Antoni (Barcelona), el 1921, i més tard a altres zones de Catalunya.

La popularitat: La popularitat del bàsquet es va consolidar quan les seleccions masculines d'aquest esport van participar en els Jocs Olímpics de Berlín (1936). Les seleccions femenines van debutar quaranta anys més tard, als jocs de Montreal (1976).

OBJECTIU:

Introduir la pilota dins de la cistella de l'equip contrari.

<https://www.youtube.com/watch?v=KK83qLnuG0E&feature=related>



REGLAMENTS

Segons la Federació Catalana de Bàsquet hi ha 3 reglaments en funció de la categoria.

Reglament Minibàsquet:

- Cat. Pre-Minis: 9-10 anys (3r i 4r de Primària)
- Cat. Minis: 11-12 anys (5é i 6é de Primària)

Reglament Passarel·la:

- Cat. Pre-infantils: 13 anys (1r de ESO)
- Cat. Infantils: 14 anys (2n de ESO)

Reglament Fiba:

- Cat. Cadets: 15-16 anys (3r i 4r de ESO)
- Cat. Juniors: 17-18 anys (Batxillerat o Cicles)
- Cat. Sèniors: de 18 anys en endavant

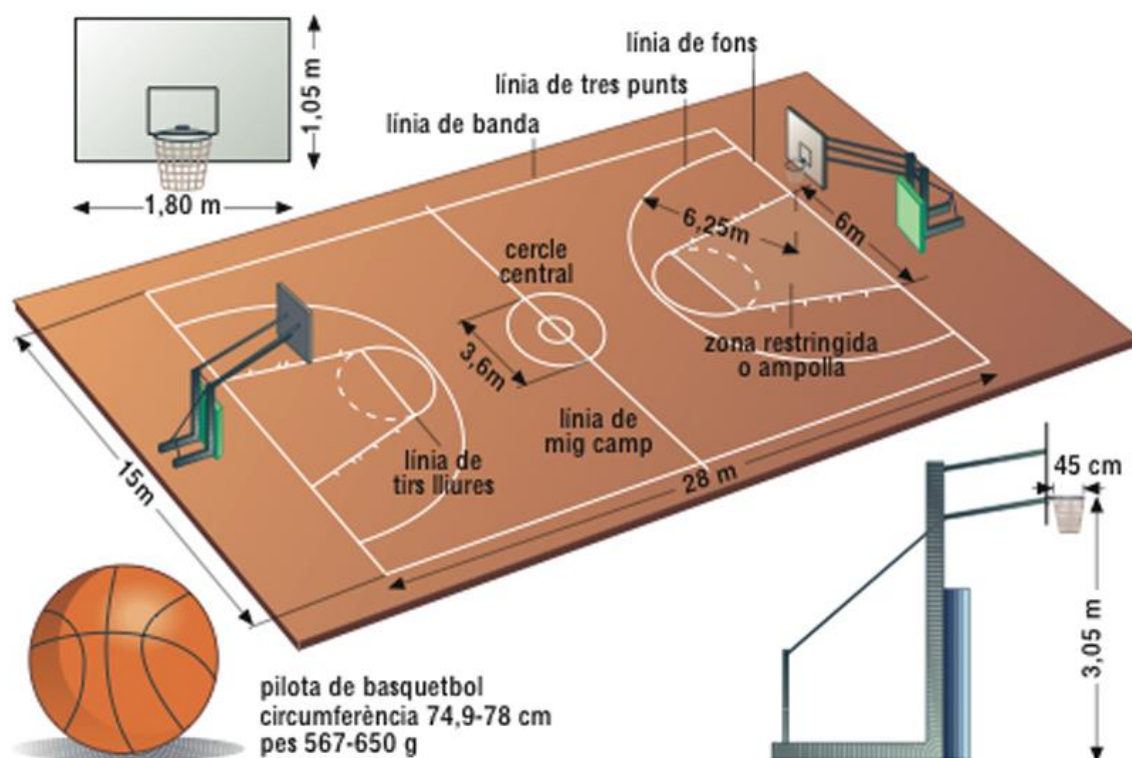
Terreny de joc:

Les dimensions de la pista de bàsquet són:

Reglaments:	Mini	Passarel·la i Fiba
Llargada:	de 20 a 25 m.	28 m.
Amplada:	de 12 a 15 m.	15 m.

Les alçades de la cistella de bàsquet són:

Reglaments:	Mini	Passarel·la i Fiba
Alçada:	2,60 m.	3,05 m.





Durada:

Depèn dels reglaments:

Reglament Mini:	8 parts de 6 minuts.
Reglament Passarel·la:	8 parts de 5 minuts.
Reglament Fiba:	4 parts de 10 minuts.

Si en finalitzar aquest temps, el resultat és d'empat, és jugaran pròrroques fins que guanyi un dels dos equips.

Reglament Mini:	pròrroques de 3 minuts.
Reglament Passarel·la:	pròrroques de 3 minuts.
Reglament Fiba:	pròrroques de 5 minuts.

Puntuació:

El valor de les cistelles no sempre és el mateix.

Es té en compte on estan els peus a l'inici i on estan al final del llançament.

Reglament Mini:

Val 1 punt:	des de línia de tir lliure (després de falta personal).
Val 2 punts:	des de dins la zona de 3 segons.
Val 3 punts:	des de fora la zona de 3 segons.

Reglaments Passarel·la i Fiba:

Val 1 punt:	des de línia de tir lliure (després de falta personal)
Val 2 punts:	des de dins de la línia de 6,25
Val 3 punts:	des de fora de la línia de 6,25

Jugadors:

Cada equip està integrat per dotze jugadors, cinc juguen i set a la banqueta. Es poden fer tots els canvis que es vulgui. El tipus de joc de cada jugador depèn de la seva posició al camp i de les seves característiques.

Tipus de jugadors:

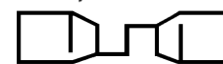
Base: Domina el bot i la passada, s'encarrega d'organitzar el joc ha de ser un bon llançador.

Escorta: És l'ajudant del base. Ha de dominar el bot i el llançament.

Ala: Han de tenir una gran tècnica individual i un bon llançament exterior. Han de jugar molt amb el base i amb el pivot.

Ala-Pivot: Han de ser versàtils, saber jugar de cara i d'esquena a cistella, i alts, amb bona tècnica individual i bon llançament exterior.

Pivot: És el jugador 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.



Violacions del reglament:

Una violació és una infracció de les regles de joc, l'àrbitre aturarà al partit i donarà la pilota als adversaris.

Principals Violacions:

Passos: Violació comesa per un jugador o jugadora pel fet de caminar o córrer sense botar la pilota.

Dobles: Violació comesa per un jugador quan bota la pilota, l'agafa i la torna a botar, o bé quan un jugador fa un salt amb la pilota i no la deixa anar.

Camp enrere: Quan l'equip atacant passa la línia de mig camp, no pot tornar enrere.

Regla dels 3 segons: Cap jugador o jugadora atacant no pot estar més de tres segons dins de la zona de la cistella (o zona de 3 segons) de l'equip contrari.

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

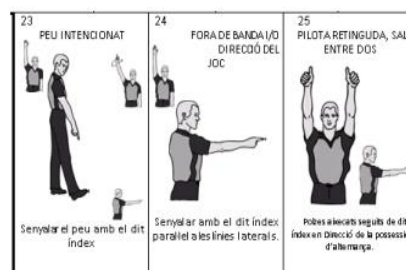
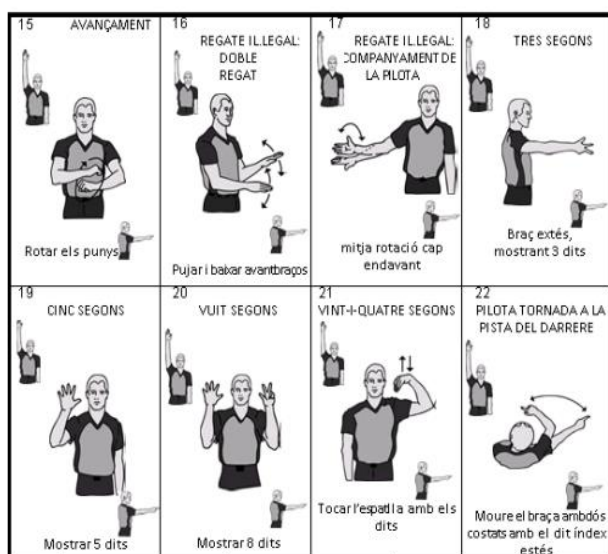
Regla dels 8 segons: És el temps màxim que disposa un equip per passar la línia del mig del camp per anar a atacar.

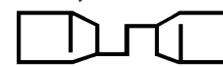
Regla dels 24 segons: Temps de que disposa un equip per llançar a cistella.

Totes aquestes violacions del reglament es sancionen amb pèrdua de possessió de la pilota.

Com senyala l'àrbitre les violacions:

• Violacions





Faltes del reglament:

Una falta és una infracció de les regles de joc que implica un contacte personal amb un adversari o un comportament antiesportiu.

Si la falta es comesa contra un jugador que no està en acció de llançament, es concedirà la pilota al seu equip per a que la posi en joc des de la línia de banda.

Si la falta es comesa contra un jugador que està en acció de llançament, es concedirà dos llançaments si no l'ha encistellat i si el llançament ha entrat es concedirà un tir lliure addicional.

Principals faltes:

Faltes personals: Qualsevol contacte amb l'adversari es sanciona amb falta personal. La pilota passarà a l'altre equip, que la posa en joc des de la línia de banda o llança a cistella des de la línia de tirs lliures.

Només hi ha 5 faltes personals per jugador, qui en fa cinc ha de deixar el terreny de joc i ha de ser substituït per un jugador de banqueta.

Falta tècnica: Acció que atempta deliberada i de forma reiterada contra l'esperit del reglament i la lleialtat amb la que s'han de comportar els practicants d'un esport. Les faltes tècniques de jugadors són faltes que no comporten contacte amb els adversaris.

Falta antiesportiva: És una falta personal comesa contra un jugador que, a criteri de l'àrbitre, no intentava jugar directament amb la pilota. Es sanciona amb 2 tirs lliures i la possessió de la pilota, traient-la des del mig del camp.

Falta desqualificant: És qualsevol acció antiesportiva flagrant d'un jugador, substitut, jugador eliminat, entrenador, ajudant d'entrenador o acompanyant d'equip que es penalitza amb l'expulsió del partit.

Com senyala l'àrbitre les faltes:





LA TÈCNICA INDIVIDUAL

En atac:

Els gestos tècnics d'atac són el que un jugador pot fer quan té la pilota i s'anomena triple amenaça: tirar, passar i botar. **Posició de triple amenaça.** És la que té un jugador amb possessió de la pilota que pot optar per llançar a cistella, botar la pilota o passar-la a un company d'equip.

Llançament: Anomenat també tir a cistella, consisteix en llençar a cistella la pilota, amb l'objectiu de fer bàsquet. La mà llançadora ha de tocar la pilota només amb la punta dels dits (l'altre mà acompanya al moviment) i ha de dirigir la pilota envers la cistella amb una paràbola alta i amb un cop de canell que dona la direcció final.

Un altra forma d'encistellar es l'entrada a cistella, en la qual fem dos passes amb la pilota a la mà per tal d'acostar-nos a la cistella.

Passada: Permet moure la pilota entre els jugadors, ni han de diferents tipus: de pit, picat, per sobre del cap, de beisbol. etc...

Bot: La mà fa botar la pilota contra el terra i això ens permet avançar amb la pilota o bé protegir-la.

Driblatge: Utilitzem diferents canvis de mà amb la pilota per poder escapar-nos dels nostres defensors.

En defensa:

Posició bàsica defensiva: Les cames flexionades i atent per seguir els moviments de l'oponent.

Línia de passada: Defensar perquè el teu oponent no pugui rebre la pilota, és a dir quan s'aconsegueix tallar o recuperar una passada de l'oponent.

Rebot: Acció en què un jugador intenta recuperar la pilota llançada a cistella per un adversari.

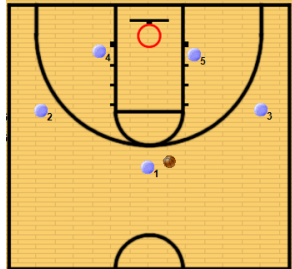
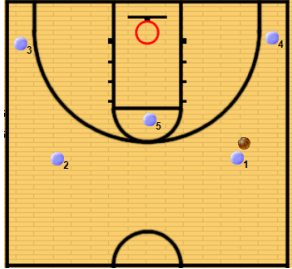
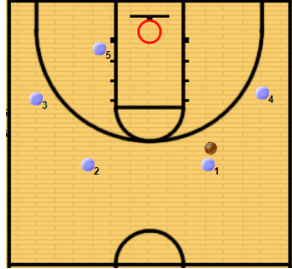


DIFERÈNCIA ENTRE ESTRATÈGIA I TÀCTICA

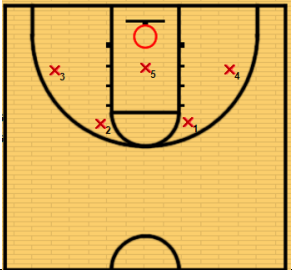
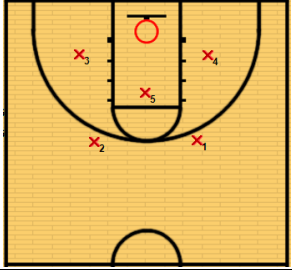
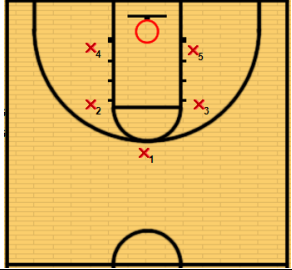
Estratègia	Tàctica
Les decisions estratègiques són aquelles que pren un jugador (o més d'un alhora, o l'entrenador, o el president del club, etc.) <u>després d'un procés de reflexió</u> que pot tenir lloc abans de començar el joc, durant el joc mateix o un cop a finalitzat (per exemple, el president que decideix de contractar un nou entrenador després del 4t partit perdut consecutivament). Són exemples de <u>decisiones estratègiques</u> que podeu prendre de forma individual o col·lectiva: • Ordenar una defensa en zones quan el teu equip té moltes faltes personals. • Fer una defensa individual contra el millor jugador de l'equip contrari. • Fer una defensa individual agressiva quan el contrari no és un bon llançador de tirs lliures • Substituir jugadors que defenen bé per bons llançadors sempre que l'equip recuperi la pilota. • Apurar al màxim el temps de què es disposa per a llançar a cistella quan el teu equip va guanyant i resta poc temps de partit.	Les decisions tàctiques són aquelles que pren un jugador (o més d'un alhora) <u>a corre-cuita</u> d'entre un ventall d'opcions possibles. Triar la millor opció, quan n'hi ha moltes de possibles, no és gens fàcil. És una habilitat que s'adquireix amb la pràctica, és a dir, jugant. Són exemples de <u>decisiones tàctiques</u> que haureu de prendre quan jugueu: • Quant el teu equip recupera la pilota, iniciar un contraatac ràpid o esperar que els teus companys s'incorporin poc a poc a l'atac. • Culminar una entrada a cistella amb un llançament o passar la pilota en l'últim moment a un altre company millor situat. • Seguir botant la pilota i mirar de penetrar dins l'àrea restringida o agafar la pilota amb les dues mans (la qual cosa fa que ja no puguis seguir avançant). • Fer veure que faràs un llançament en suspensió, votar la pilotar i dur a terme una penetració cap a la cistella.



SISTEMES DE JOC EN ATAC I DEFENSA

Els sistemes d'atac		
1-2-2 o 3-2	2-1-2	2-2-1 o 4-1
		
Aquí tens tres sistemes d'atac dels molts que hi ha. En aquests esquemes: El jugador 1 és el base (ràpid i hàbil, normalment el més baix de l'equip). Els jugadors 2 i 3 reben el nom d'alers: acostumen a ser bons llançadors. Els jugadors 4 i 5 són els pivots (el 5 és el més alt). Són jugadors alts i corpulents encarregats d'agafar els rebots. Fixat que, en tots els esquemes, els jugadors estan situats fora de l'àrea restringida. Això no vol dir que no la puguin travessar o romandre-hi fins a tres segons.		

Sistemes defensius		
Defensa individual (home a home)	Defensa per zones	Defensa combinada (mixta)
Cada defensor s'encarrega de marcar un atacant i el segueix allà on vagi. El defensor ha d'evitar les penetracions i les passades a d'altres companys. Cal que els jugadors que l'apliquen tinguin una bona preparació física.	Cada jugador s'encarrega de defensar una determinada zona, responsabilitzant-se dels atacants que hi entrin o hi passin. Obliga al contrari a llançar des de lluny, facilita el rebot defensiu i, per tant, permet construir ràpids contraatacs.	Combina els dos sistemes anteriors. Per exemple, dos jugadors en defensa individual que s'encarreguin de dos contraris molt perillosos i els altres tres marquen per zones.

Els sistemes de defensa en zona		
Zona 2-3	Zona 2-1-2	Zona 1-2-2
		
En aquests exemples: Els jugadors més avançats acostumen a ser àgils i ràpids (els bases i els alers). Els jugadors més endarrerits acostumen a ser els més alts (els ala-pivots i pivots). Es col·loquen així per afavorir agafar el rebot i sortir ràpid al contraatac.		