

ASPECTES TÈCNICS - TÀCTICS
APLICATS ALS ESPORTS D'EQUIP:
EL BÀSQUETBOL.

Professor: Manel Serrabona
CF de Grau Superior d'Animació d'AF
Curs 2006 / 2007

ÍNDEX.

- Història del bàsquetbol
- Concepció del bàsquetbol com a esport d' equip
- Aspectes tècnics- tàctics bàsics del bàsquetbol.
- Reglamentació principal

HISTÒRIA DEL BASQUET

Al llarg de la història han existit una sèrie de jocs que d' alguna manera se' ls pot considerar com origen del bàsquet, ja que, encara que les normes no coincidèixin plenament en ocasions, tenien tots ells en comú el fet de jugar-se amb una pilota i intentar ficar-la o fer-la passar per un cercle o cistella col·locat a certa alçada.

Gairabé tots tenien un sentit lúdic i religiós, dels quals tenim unes lleugeres referències:

- a.- TLACHTLI - civilització Azteca.
- b.- CHICHEN ITZÁ - civilització Azteca
- c.- POPOL-GUN - civilització Maia
- d.- POK-A-TOK - Amèrica Central.

El bàsquet actual va néixer a Springfield a l' estat de Massachusetts (E.E.U.U.), on el director de l' escola cristiana (Y.M.C.A. Young Men Chistian Association), veia com els alumnes rebutjaven les monòtones classes de gimnàstica sueca i perdien el gust per l' educació física. Al veure això va cridar al professor d' Educació. Física de l' escola J. Naismith i li va demanar que inventés un joc col·lectiu on els nens/es poguessin practicar en el gimnàs. Al 1891, neix el joc concebut per poder desenvolupar-lo dintre dels gimnasos. La història diu que Naismith amb una nit va inventar els cinc principis del bàsquet, que encara avui són els més fonamentals.

Primer principi: La pilota serà esfèrica, gran i lleugera i es jugarà amb les mans.

Segon principi: Qualsevol jugador podrà situar-se en el lloc que més li agradi dintre del terreny de joc, i cap reglamentació impedirà que rebí la pilota en tot moment.

Tercer principi: Està prohibit córrer amb la pilota.

Quart principi: Els equips jugaran junts sobre el terreny, però està prohibit qualsevol contacte entre els jugadors.

Cinqué principi: La cistella estarà situada en una posició enlairada, la seva disposició serà horitzontal i de tamany reduït.

A partir d' aquests cinc principis neix el bàsquet, nom que li van posar els mateixos alumnes de Naismith.

Al cap de poc temps, el mateix Naismith va anar canviant les regles en funció dels problemes que van anar surgint, fins un total de 13 regles que van configurar el primer reglament de bàsquet.

El primer país europeu on es va jugar a bàsquet va ser França, al 1893, però fins al 1908 va passar desapercebut. Fins la que la federació de gimnàstica esportiva dels patronats de França va inscriure aquesta activitat en els programes. En el 1918 aproximadament, quan van venir els soldats americans participants en la Primera Guerra Mundial, el joc es va promocionar definitivament per tota Europa.

A Catalunya, el bàsquet va ser introduït al 1921 per un escolapi, el pare Eusebi Millan. El pare Millan va conèixer aquest esport a Cuba on va estar molts anys. El bàsquetbol es va estendre ràpidament per tots els col·legis escolapis. Posteriorment, es va anar estenent per tota Espanya. El bàsquet va anant adquirint importància dintre del país, fins que actualment podem considerar que Espanya és una de les grans potències del bàsquet, tant per la qualitat de joc, com per la quantitat de practicants.

CONCEPCIÓ DEL BÀSQUETBOL COM A ESPORT D' EQUIP

El bàsquetbol s' ha analitzat desde diferents perspectives, fonamentalment des de l' acció tècnica i tàctica, des de l' acció de l' equip en forma de defensa-atac o des de el concepte de la comunicació.

Ens centrem en aquesta visió, es a dir, el de la comunicació. Des d' aquesta concepció entenem que el bàsquet és un esport de cooperació-oposició. Dins d' aquest camp amb una sèrie de variables que es donen en tot moment, que són els universals.

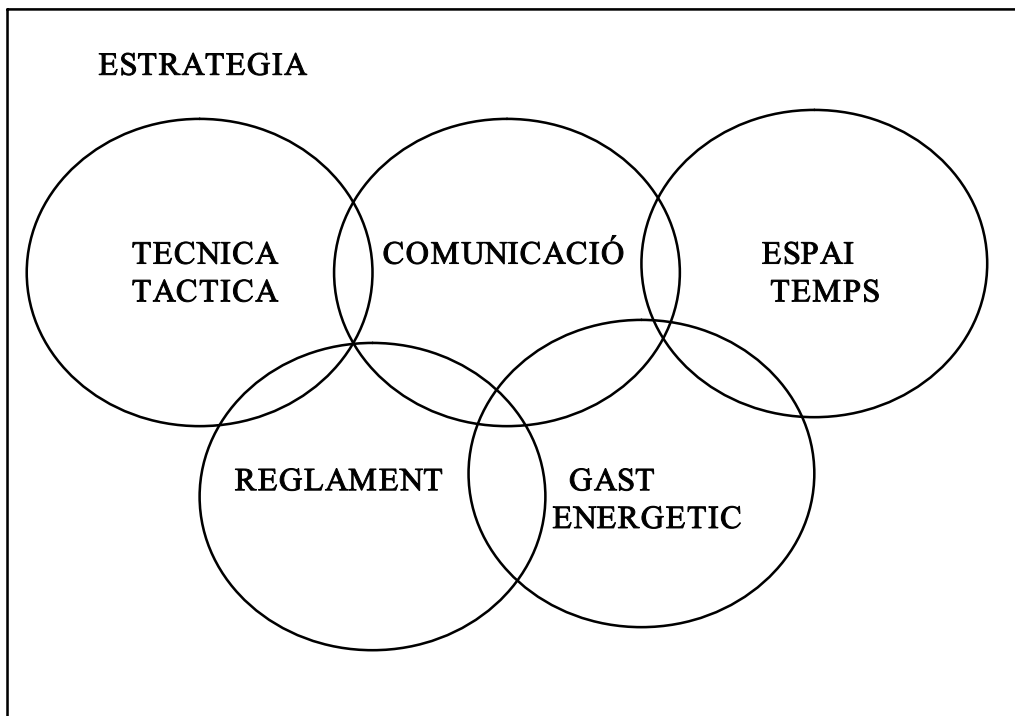
De l' estructura dels universals, el núcli generador de l' acció de joc ve determinat per la pilota, els companys i els adversaris. Si ens fixem en la lògica interna de l' esport veurem una sèrie de comportaments, també anomenats rols i subrols del jugador.

Els rols a considerar seràn:

- Jugador amb pilota
- Jugador sense pilota de l' equip que la te
- Jugador sense pilota de l' equip que no la te

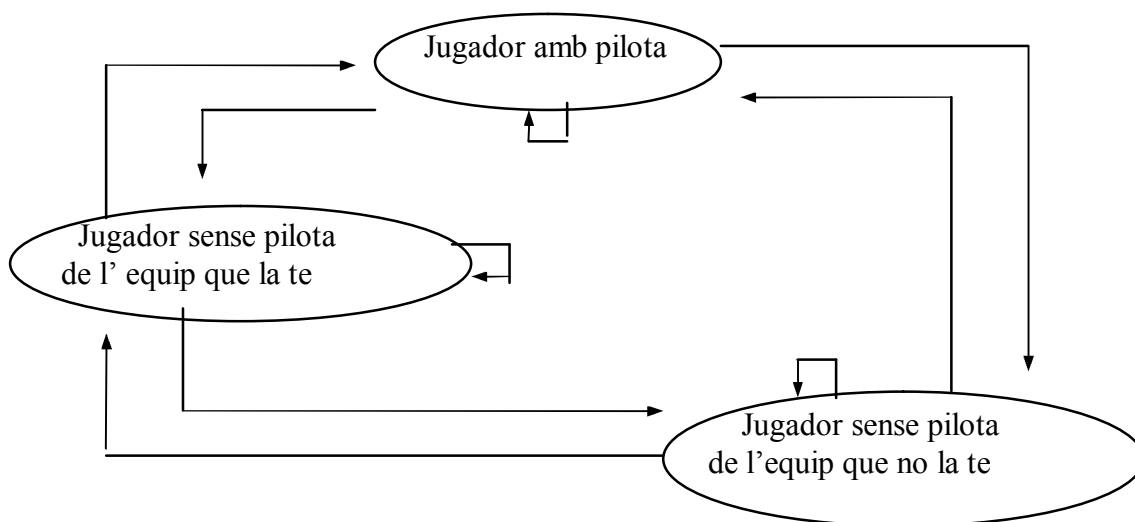
Respecte al desenvolupament del joc, que hem dit ve determinat per la seva lògica interna, hem de ressaltar els següents paràmetres:

- a.- La tècnica.
- b.- El reglament.
- c.- L' espai.
- d.- El temps
- e.- La comunicació.
- f.- La tàctica i l' estratègia.
- g.- El gast energètic



D' aquests paràmetres esmentats ens centrem únicament en la tàctica i l'estratègia, per mencionar i desenvolupar els conceptes de rols i subrols dels jugadors. D'aquesta manera trobem que:

- **Els rols sociomotors**, venen determinats per el reglament i per la dinàmica de l'acció del joc. S' estableixen tres rols diferenciats:



A partir d' aquests rols o comportaments dels jugadors surten les següents intencions:

INTENCIONS DEL JCB i JSBET	INTENCIONS DEL JSBENT
Moviments de recepció	Disuadir la recepció
Recepció de la passada	Intercepció
Protecció de la pilota	Pèrdua de la pilota
Creació de perill	Sobremarcar punts forts
Penetració	Acosament
Fintes	Control
Llançament	Tap/puntejar/bloqueig rebot
Passada	Evitar passada perillosa/ajuda

- **Els subrols sociomotors.** Dins de cada rol podem definir diferents comportaments que ens marquen els subrols. Els factors que intervenen en la asunció dels diferents subrols al llarg de un partit dependen de:

- El contingut de les regles.
- Les característiques i experiències del jugador.
- Els nivells tècnic-tàctics de cada jugador.

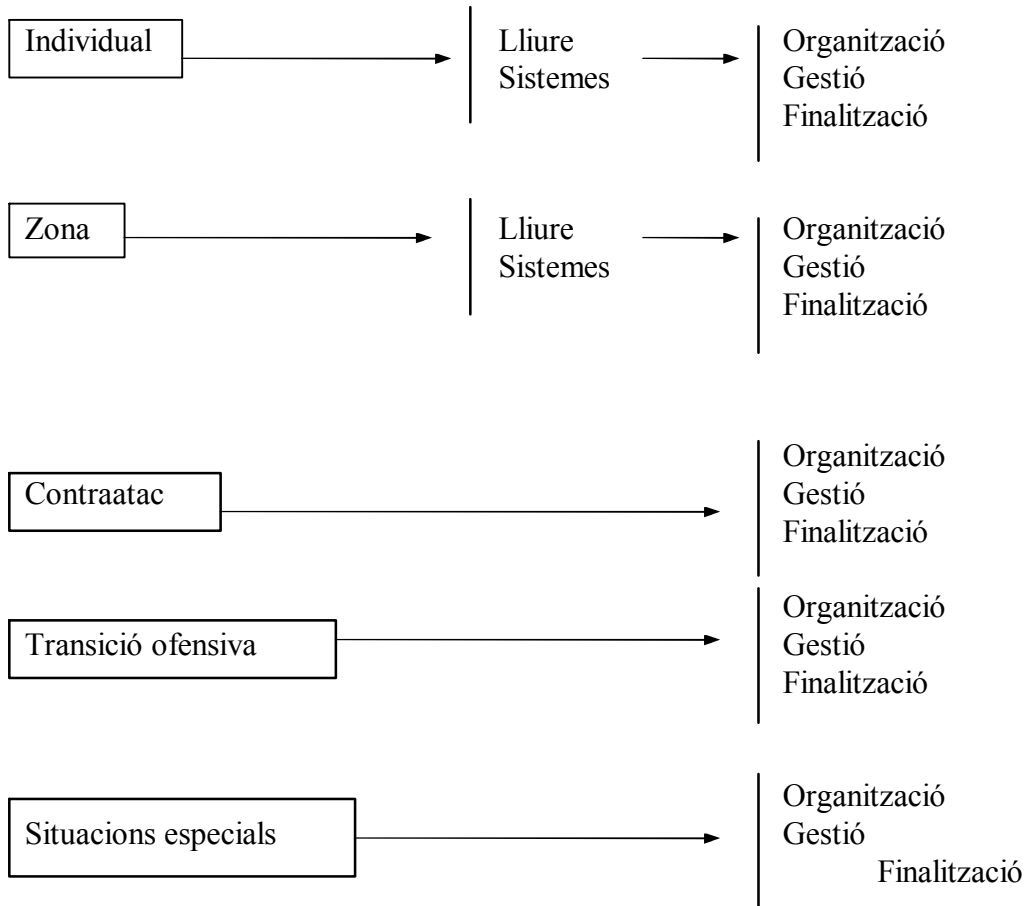
D' aquesta manera es despren de cada rol els següents subrols en el bàsquetbol:

- J.C.B.	- J.S.B.E.T.
Posa la pilota en joc Protegeix la pilota En espera amb la pilota En espera botant Avança botant Dribla Finta Dirigeix el juego Situar-se en el sistema d' atac Pasa el balón Llença a cistella Provoca falta	Reb la pilota Dirigeix la pilota Avança cap a la cistella contrària Situar-se en el sistema d' atac En espera sense pilota Recoltza al company Demana la pilota Finta Moure's en busca de la pilota Moure's per a que el company rebi Anar al rebot Provoca falta

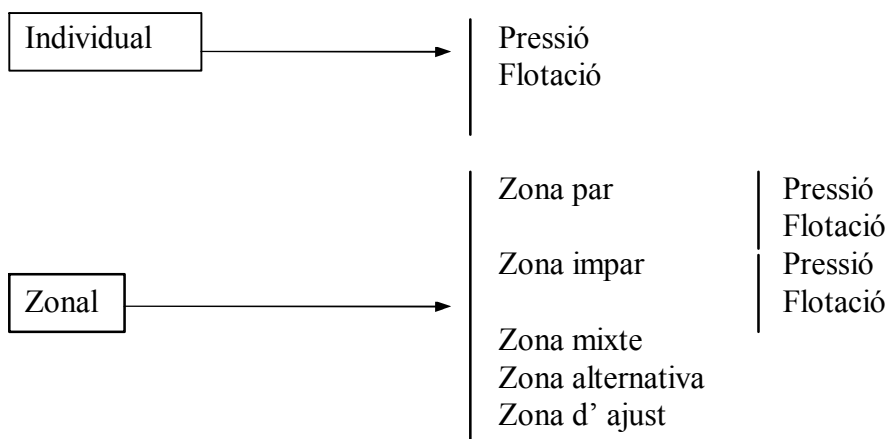
- J.S.B.E.N.T.
Torna a la defensa Es situa en sistema defensiu individual Es situa en sistema defensiu zonal Defensa al jugador amb pilota en flotació Defensa al jugador amb pilota en pressió Defensa al jugador sense pilota en flotació Defensa al jugador sense pilota en pressió Punteja llençament Tapona el llençament Finta Roba la pilota Intercepta la pilota Disuadeix la passada Està en ajuda Fa falta tàctica Provoca falta Va al rebot Segueix a l' adversari

- **Les actuacions estratègiques de l' equip.** Les accions de cooperació/oposició són els eixos a partir dels quals s' articula el desenvolupament de l' acció de joc, i dins d' aquests, la possessió o no de la pilota per part de l' equip desencadena el possible comportament estratègic de l'equip. Seguint aquest criteri, les diferents actuacions estratègiques que pot desenvolupar un equip es configuren al voltant a les possessions o no de la pilota.

- ATAC



- DEFENSA



ASPECTES TÈCNICS - TÀCTICS BÀSICS DEL BÀSQUETBOL.

Ha continuació passem a destacar els aspectes tècnics-tàctics més importants del bàsquet.

El bàsquet és un esport ràpid per excel·lència. Per tant dintre del camp hem d' estar amb una posició bàsica que ens permeti ràpidament desplaçar-nos i involucrar-nos en el joc.

POSICIÓ BÀSICA.

Es una posició per estar còmode al camp, en atac ens serveix per poder rebre la pilota i en defensa ens ofereix una posició ràpida.

La descripció biomecànica de la posició bàsica es la següent:

PEUS: Separats a una distància aproximada a la de les espatlles.

TALONS: Lleugerament aixecats.

CAMES: Semiflexionades. El pes del cos repartit igualment sobre els 2 peus.

BRAÇOS: Paral·lels a les cuixes, per entrar en moviment en qualsevol moment.

MOVIMENTS I DESPLAÇAMENTS SENSE PILOTA.

Canvis de direcció.

És el moviment que utilitza l' atacant per modificar la direcció que portava. Normalment sol anar associat a un canvi de ritme i a vegades d' un canvi de mà (si es porta la pilota). Hem d' enganyar al defensor, fent veure que anem a un cantó i brusquement canviar. L' atacant fa com si anés ha penetrar per un cantó i després canvia a l' altre.

Canvis de ritme.

Es tracta de canviar la velocitat de la carrera accelerant o desaccelerant. L' utilitzarem per obtenir un avantatge sobre el defensor i escapar-nos d'aquest. Està implícit en tot canvi de direcció.

Parades.

Són aturades que realitza un jugador per necessitats pròpies del joc. Una bona parada ens ajudarà a realitzar una acció posterior adequada i ràpida. Hi han diferents tipus:

Parada de 1 temps o de salt: Els 2 peus contacten amb el terra simultàneament. Al realitzar la parada hem de baixar el centre de gravetat. Els errors més comuns passen per saltar abans de realitzar la parada i/o perdre l'equilibri del cos.

Parada de 2 temps o de pas: Es contacte a terra primer amb un peu i després l'altre. Els errors més comuns són els mateixos que en la parada en un temps.

Arrencades.

Consisteix en fer des de parat un desplaçament per intentar obtenir la màxima velocitat en el menor temps possible. El tronc s'inclinarà cap endavant per avançar el centre de gravetat i afavorir l'arrencada. Hi ha diferents tipus com per exemple la sortida natural, la sortida amb protecció,...

La subjecció de la pilota

És bàsica per poder desenvolupar els altres fonaments del bàsquet correctament: passar, botar, llançar... La pilota s'agafa amb els dits. La descripció biomecànica es la següent, les mans han de quedar amb el palmell fent un buit, en forma d'embut. Els dits han d'estar oberts per tenir més superfície de contacte. Els dits són els que determinen la direcció de la pilota.

Els errors més freqüents a l'agafar la pilota són que el palmell toqui la pilota, que hi hagi crispació i rigidesa dels dits o tenir les mans poc obertes.

MOVIMENTS I DESPLAÇAMENTS AMB PILOTA.

El pivot.

És la possibilitat que té un jugador de desplaçar un peu en diverses direccions, mantenint l'altre peu (que anomenarem peu de pivot) en contacte amb el terra. El peu pivot és l'eix de gir. Un cop s'ha escollit el peu pivot no es pot canviar.

A partir de la posició que adquirim podrem fer els 3 moviments fonamentals en el bàsquet: botar, passar i tirar, quan ens trobem amb una posició que podem escollir qualsevol d'aquestes accions ho anomenem: **posició de triple amenaça.**

El bot.

El bot és l'element tècnic que ens permet desplaçar-nos per la pista amb la pilota. El bot l'utilitzem per traslladar el joc, obrir línies de passe o penetrar

Característiques generals del bot:

- El bot ha de ser enèrgic (fort i ràpid).
- La pilota no hauria de passar la cintura del jugador.
- El bot es fa amb els dits i no amb el palmell de la mà. La mà no pica la pilota.
- Es bota amb la mà més allunyada del defensor per protegir la pilota.

Errors més comuns:

- Picar en comptes de botar la pilota.
- No acompanyar la pilota en l' ascens i el descens del bot.
- Col.locar malament les mans, haguent possibilitat de fer dobles.

Tipus de bot:

- Bot de protecció.
- Bot de velocitat o d' avanç.

Canvi de ritme i canvi de direcció.

Es el mateix que sense pilota. Sempre que fem un canvi de direcció hem de fer un canvi de ritme. Dins el canvi de direcció amb pilota podem trobar com a errors més comuns el següents:

- No protegir la pilota
- No fer el canvi de ritme
- Al fer el canvi de direcció no flexionar les cames
- No orientar el cos i els braços per protegir-nos del defensor.

Tipus de canvis de direcció

- Canvi de direcció per davant.
- Canvi de direcció entre cames
- Canvi de direcció Cousi (per darrere)
- Canvi de direcció en revers
- Canvi de direcció combinat

Defensa al bot.

Hi han tres possibilitats:

a.- L' atacant no ha botat: El defensor ha d' estar entre 1 i 1'5m. per si l' atacant fa una arrencada ràpida o finta.

b.- L' atacant encara està botant: El defensor està entre 1-1'5m. de distància ja que sino amb un canvi de ritme o de direcció l' atacant em pot passar.

c.- L' atacant ha parat de botar: El defensor a d' estar a sobre amb el cos recte i fent moviments amb els braços per dificultar la visibilitat i les possibles línies de passada o llançament.

Llançament:

Consisteix en tirar la pilota a cistella. És el fonament en que culminen tots els altres (passes, bot, penetracions...tots els mitjans per buscar un fi). És l' objectiu final de l' atac en bàsquet, fer cistella.

Les característiques generals del llançament:

- Ha d'èsser suau, la velocitat de la pilota a l'aire no ha de ser molt gran.
- Ha de tenir efecte, la pilota al tirar-la dona voltes cap enrera.
- La trajectòria de la pilota ha de ser una paràbola d'alçada mitja.
- El llançament és un encadenament d'extensió de cames, colze i dits.

Tipus de llançament:

Podem parlar fins a 10 tipus de llançaments, però els que són més adients per realitzar són:

- **Entrada amb tir.** Aquest tipus de llançament l'utilitzem quan portem una cursa (velocitat) prèvia al llançament. S'efectua el més aprop possible al cercle. La cama exterior és la primera que es recolza. El llançament s'efectua amb la mà més allunyada del defensor.

- **Tir lliure.** És un tir estàtic que s'utilitza pel llançament de personals.

- **Llançament amb suspensió.** Es realitza quan un jugador tira a cistella amb un salt. El punt més important no és l'alçada d'aquest salt sinó la seva velocitat.

Defensa al llançament.

El defensor mai ha de baixar la mà. Sempre cal procurar aturar la pilota amb els braços enlaire un cop aquesta hagi sortit de les mans de l'atacant.

La passada.

La passada és l'element que configura el bàsquet com a joc col·lectiu. La passada és fonamental per desenvolupar un joc ric i creatiu. A més de ser el mètode més ràpid per avançar cap al nostre objectiu. L'elecció del tipus de passada depèn de:

- La meua posició
- De la del company que ha de rebre la pilota.
- Dels possibles opositors
- La distància que ens separa

Característiques de la passada:

- Ha de ser segura
- Ha de ser tensa i forta
- Totes les passades són controlades amb les puntes dels dits.
- L'acció dels canells és essencial.

La recepció de la pilota:

És la predisposició que té l'atacant sense pilota a rebre-la. Podem dir que és l'objectiu del joc sense pilota. És molt important el concepte d'anticipació: no s'ha d'esperar la pilota.

Característiques de la recepció:

- Hem d' anar a buscar la pilota.
- La passada ha de rebre' s entre l' alçada del pit i el cap del receptor.
- Possar la mà objectiu per rebre la passada, la més allunyada del defensor.
- Hem d' estar orientats a l' aro

Tipus de passada:

- Passada de pit.
- Passada de cap
- Passada picada a una mà o amb dues
- Passada de pivot (per sobre el cap)
- Passada de bàisbol
- Passada de mà
- Passada de bolos...

REGLAMENTACIÓ PRINCIPAL

Dimensions del terreny de joc.

El terreny de joc serà de superfície plana, rectangular i dura, lliure d'obstacles. De 28 m. de llarg per 15m. d'amplada.

L'alçada del pavelló ha d'ésser com a mínim de 7m. d'alçada.

El cercle central te un radi de 1'80m.

L'objectiu i el valor.

El bàsquet es juga entre dos equips, compostats cadascun per cinc jugadors. L' objectiu de cada equip és d'introduir la pilota en la cistella de l'equip contrari, i evitar que l'altre equip obtingui possessió de pilota o de marcar cistella. La pilota la podem passar, tirar, palmejar, rodular o botar en qualsevol direcció.

Quan s' aconsegueix cistella de bàsquet, aquesta pot tenir un valor variable que pot ser de 1, 2, 3 punts, en funció de qué s'obtingui per tir lliure, per llançament en la zona de 2 punts o per llançament més enllà de la línia de 6'25.

Reglamentació principal.

El bàsquet es juga entre dos equips, compostats cadascun per cinc jugadors.

La duració és de quatre parts, de 10 minuts cada una, a rellotge parat, amb un descans entre parts de 2 minuts. Cada equip disposa durant cada període de jo, de la possibilitat de demanar 1 temps morts o parades de joc de un minut de duració.

L' inici del joc s'efectua mitjançant un salt entre dos jugadors d'equips contraris en el cercle central del camp.

La pilota sols pot ser jugada amb les mans. Per progressar amb la pilota controlada, ha de fer-se mitjançant bots successius. Un cop s' agafa la pilota amb les dues mans, després d' haver-la botat, no es pot tornar a botar, sinó que ha de ser passada o llançada a cistella.

Quan un equip marqui punt, la pilota ha de ser posada en joc des de darrera de la línia de fons del seu propi camp, mitjançant una passada efectuada amb les mans per un jugador d'aquest equip a un company situat dintre del terreny de joc.

Totes les violacions de reglament són penalitzades amb la pèrdua de pilota per part de l'equip infractor, i el joc es reanuda mitjançant una sacada de banda a la dreta o a l'esquerra en la perpendicular on es produeix la infracció, per un jugador de l'equip beneficiat.

Els contactes antireglamentaris entre adversaris es penalitzen amb falta personal, en el transcurs del partit se'n poden fer un màxim de 5 i el jugador no pot seguir el joc i ha d'abandonar el camp, podent ser substituït per un company.

Regla dels 24 segons, cada equip disposa per fer cistella de 24 segons, si no ha tirat a l' aro abans d'aquest temps perd la pilota.

Regla dels 10 segons, quan un equip està en possessió de la pilota en el camp propi, ha de passar obligatòriament a jugar-lo en camp contrari en el temps màxim de 10 segons.

Regla dels 5 segons, el temps màxim per treure de banda, o tenir la possessió de la pilota sense botar, estant estretament marcat.

Regla dels 3 segons, cap jugador de l' equip que ataca pot estar més de 3 segons consecutius a la zona restringida contrària, mentre el seu equip tingui control de la pilota.

Regla del camp enrere, quan un equip té control de la pilota en la pista del camp de l'equip contrari, no pot tornar-lo a la pista pròpia.