

TEORÍA TERCER TRIMESTRE 1º BACH

BALONCESTO

1. HISTORIA DEL BALONCESTO

La historia del baloncesto comenzó una fría mañana de diciembre de 1891. Los estudiantes de Springfield se dirigieron al gimnasio, donde les esperaba el Dr. Naismith, profesor de educación física. En aquel momento desconocían que estaban formando parte del origen del deporte de la canasta, y que su querido maestro sería, nada más y nada menos, que su inventor.

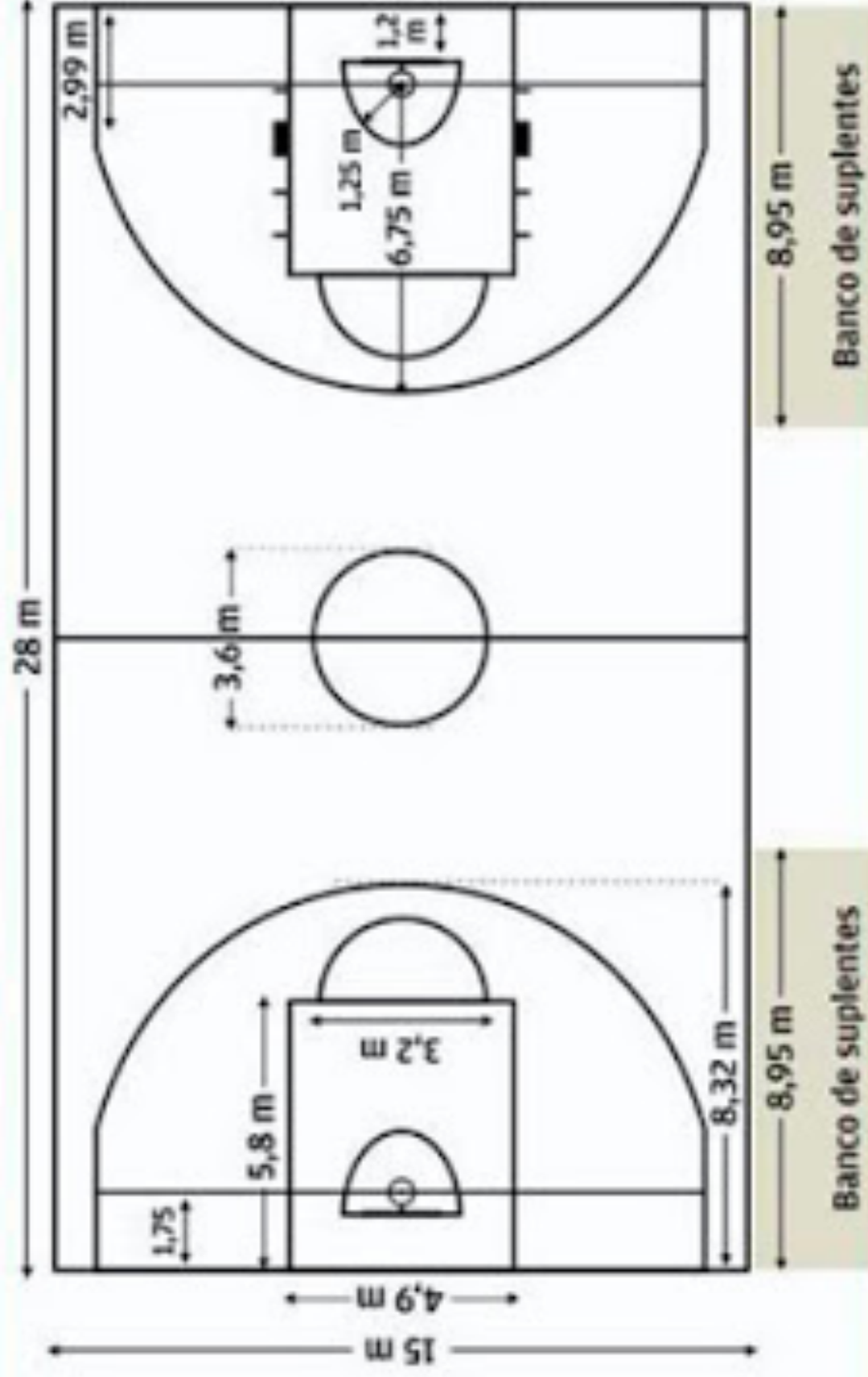
Naismith había trabajado muy duro para encontrar una actividad divertida que se pudiera realizar en los duros días de invierno de Massachussets. Había partido de lo que no quería hasta encontrar lo que quería: un juego que se pudiera realizar en el interior, donde la destrucción no fuese lo que predominara en él, que nada golpear a la pelota y donde la fuerza no fuera necesaria para conseguir la victoria.

2. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL JUEGO?

El objetivo del juego es introducir el balón en la canasta del equipo contrario. Para ganar, hay que anotar más puntos que el equipo contrario, habiendo tiempos extra de 5 minutos si el partido acaba en empate. En función del lugar del campo desde donde se lance puedes anotar 1, 2 o 3 puntos.

Un partido de baloncesto se divide en cuatro cuartos de 10 minutos, con un descanso entre los dos primeros y los dos segundos cuartos de 10 minutos.

Cada equipo está formado por un total de 12 jugadores, de los cuales 5 están dentro del campo de juego. Si en algún momento del partido el equipo se queda con menos de 3 jugadores, el partido finaliza.



3. ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES REGLAS?

- RELACIONADAS CON EL TIEMPO
 - 8 segundos para llegar a la pista del equipo contrario.
 - 24 segundos para intentar encestar.
 - 3 segundos dentro de la zona.
- RELACIONADAS CON LA FORMA DE JUGAR EL BALÓN
 - Dar más de 2 pasos sin botar el balón. (PASOS)
 - Botar el balón, cogerlo y volverlo a botar. (DOBLES)
 - Botar el balón con las dos manos al mismo tiempo.
 - Pisar la línea de fondo o de banda yendo con el balón.
 - Balón devuelto a la pista trasera. (CAMPO ATRÁS)
 - Interceptar el balón con la pierna para obtener ventaja o golpearlo con el puño.
- RELACIONADAS CON EL CONTACTO ENTRE JUGADORES
 - Comportamiento antideportivo.
 - 5 faltas personales en un período.
 - Cada jugador tiene un máximo de 5 faltas antes de ser eliminado.

4. SEÑALES DEL ÁRBITRO



LUCHA



PASOS



TÉCNICA



3 SEGUNDOS



PUNTOS
ANOTADOS (1,
2)



FALTA
PERSONAL



CANASTA
DE 3



FALTA EN
BLOQUEO

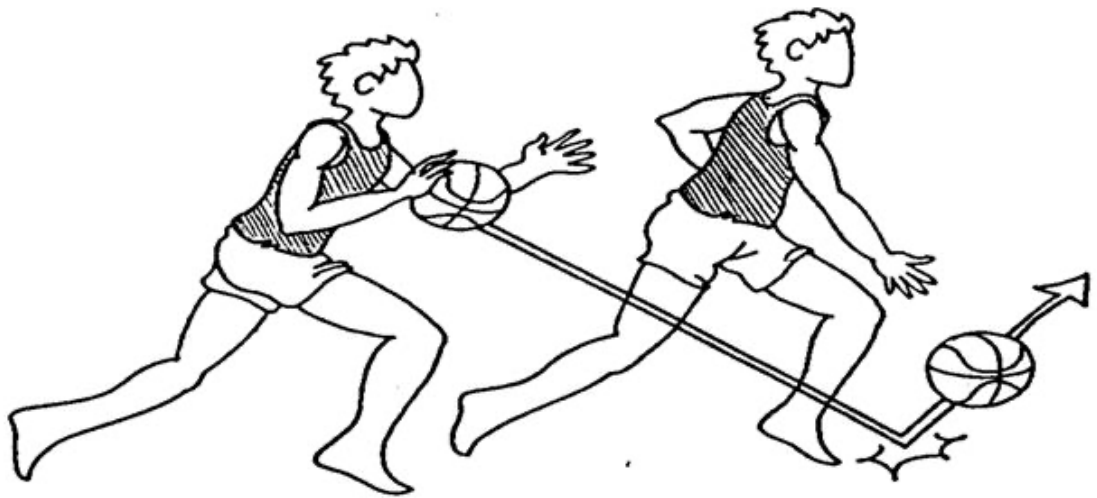
5. CUANDO EL EQUIPO TIENE EL BALÓN

- BOTE

Botar es lanzar el balón contra el suelo para que rebote sin cogerlo en ningún momento con ambas manos.

El bote permite conservar el balón, evitando que nos lo quiten, y progresar hacia el campo contrario, superando al oponente.

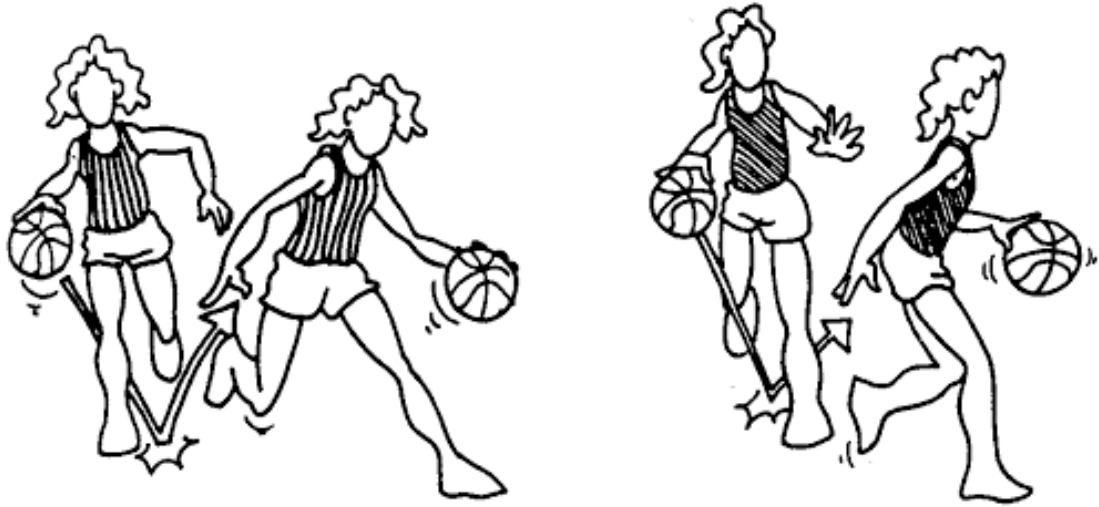
- Bote de velocidad.



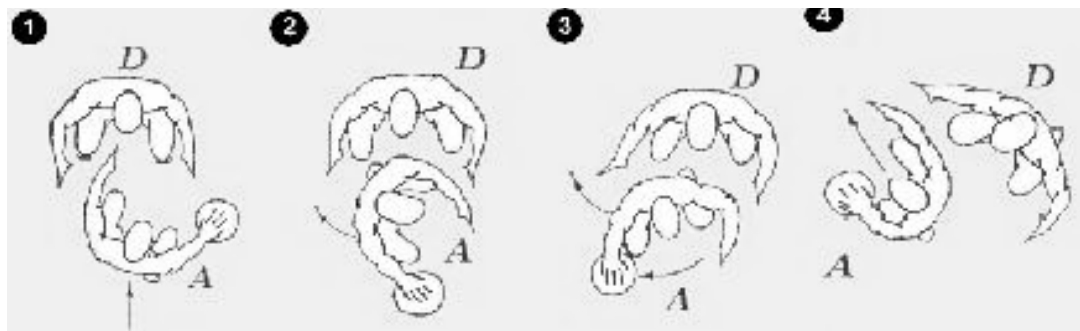
- Bote de protección.



- Cambio de mano.



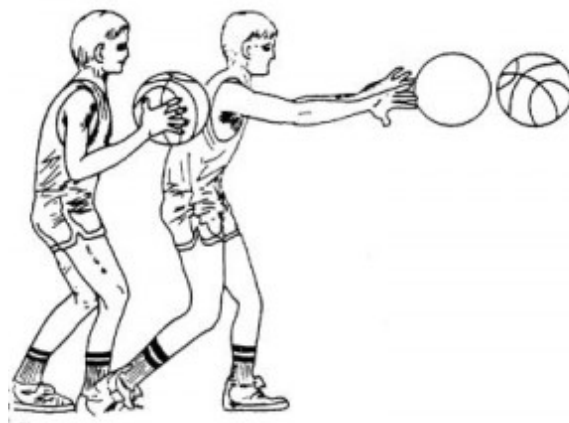
- Reverso.



- PASE

El pase es el gesto empleado para enviar el balón con seguridad y precisión a un compañero.

- Pase de pecho con dos manos.



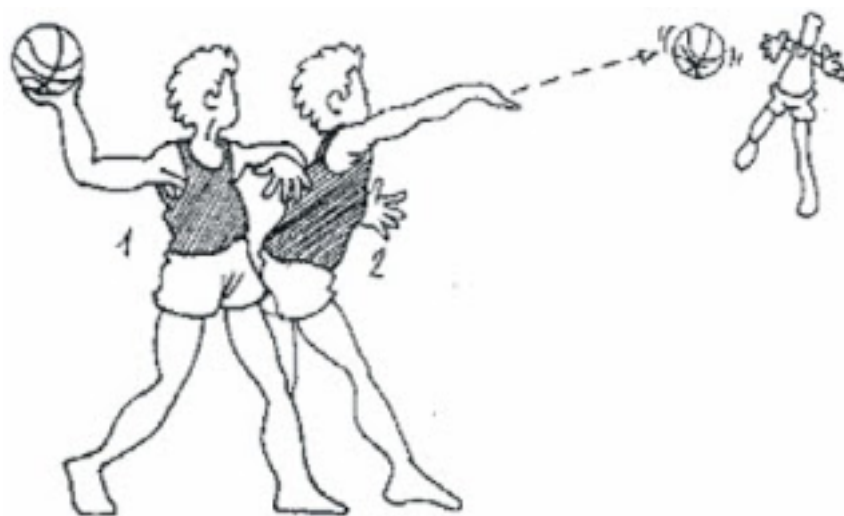
- Pase a una mano.



- Pase a dos manos por encima de la cabeza.



- Pase de béisbol.



- Pase por detrás de la espalda.

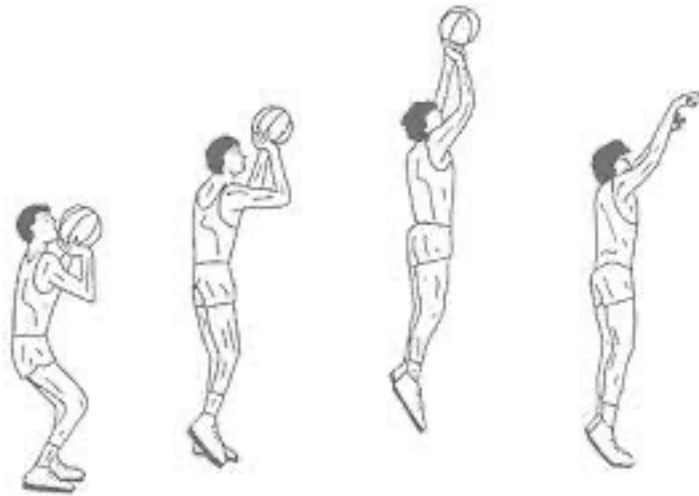


- Pase entre las piernas.

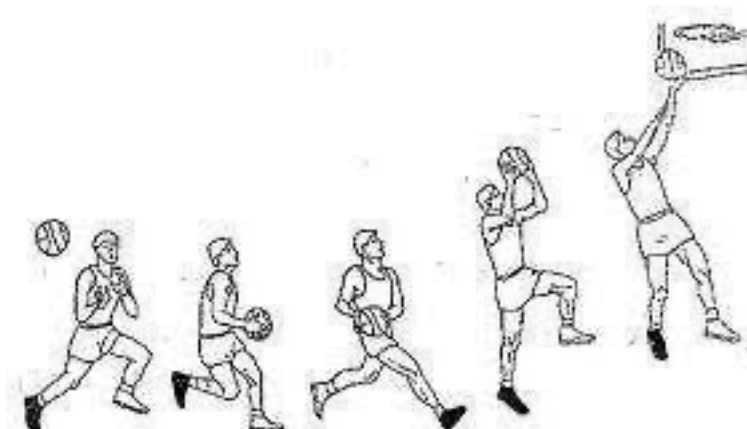


- TIRO Y BANDEJA

El tiro es la técnica utilizada para encestar. (TIRO y MATE)

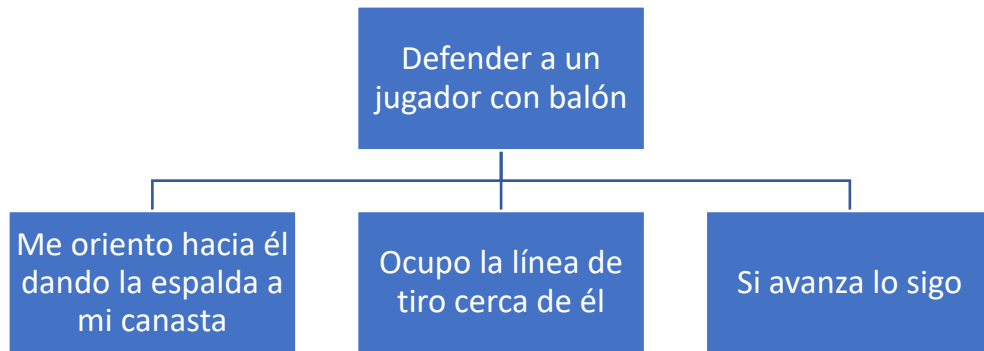


La bandeja es un tiro precedido de uno o dos pasos. (IZQUIERDA Y DERECHA)

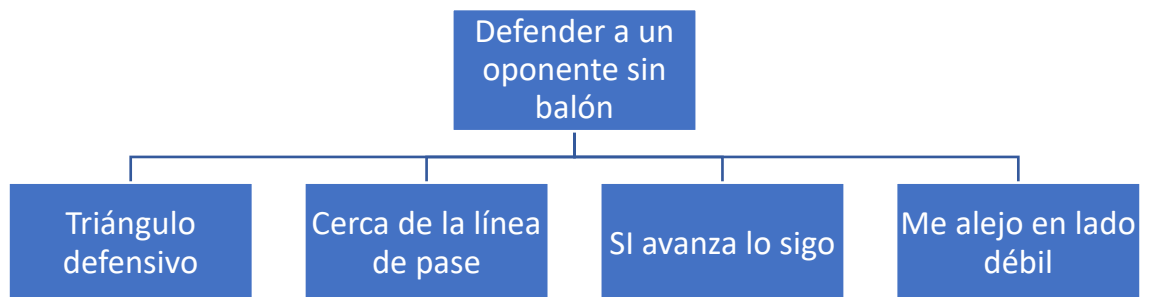


6. CUANDO EL EQUIPO NO TIENE EL BALÓN

- ¿Cómo marcar a un oponente que tiene el balón?



- ¿Cómo marcar a un oponente que no tiene el balón?



7. JUEGO DE EQUIPO

- PRINCIPIOS DEL JUEGO

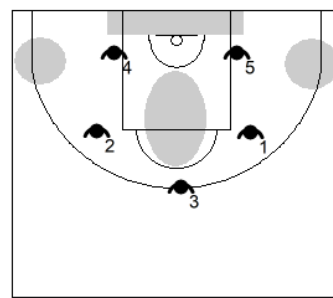
- Cuando el equipo tiene el balón: mantenerlo, progresar y lanzar a canasta.
- Cuando el equipo no tiene el balón: ganar la posesión, evitar que avance el oponente y dificultar los lanzamientos.

8. TIPOS DE DEFENSA

- Defensa en zona.



2-3



3-2

- Defensa individual.



VOLEIBOL

9. HISTORIA DEL VOLEIBOL

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el Ymca de Holyoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Se dio cuenta de que precisaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y no disponiendo más que del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego.

Morgan describe así sus primeras investigaciones:

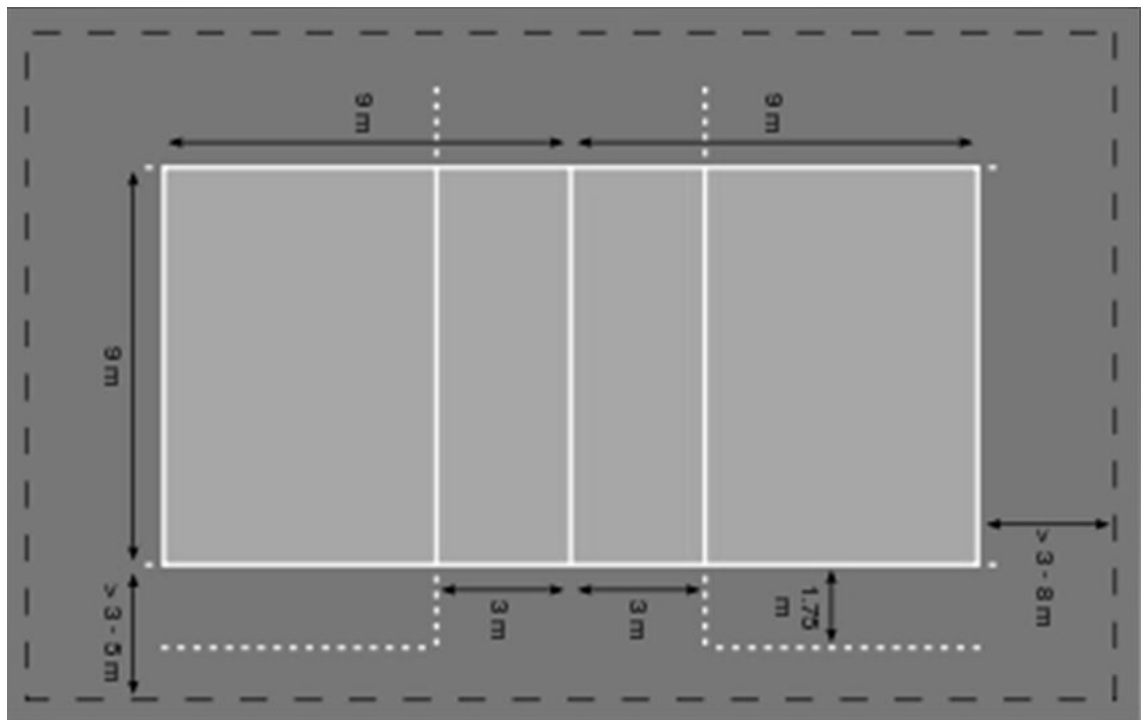
“El tenis se presentó en primer lugar ante mí, pero precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipo. De esta manera, fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de 6 pies y 6 pulgadas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado, teníamos la vejiga (cámara) del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesara entre 9 u 12 onzas”.

10. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL JUEGO?

El objetivo del juego en el voleibol es pasar el balón por encima de la red para conseguir que caiga en el suelo dentro de los límites del campo del equipo contrario, o que este equipo envíe el balón fuera del terreno de juego.

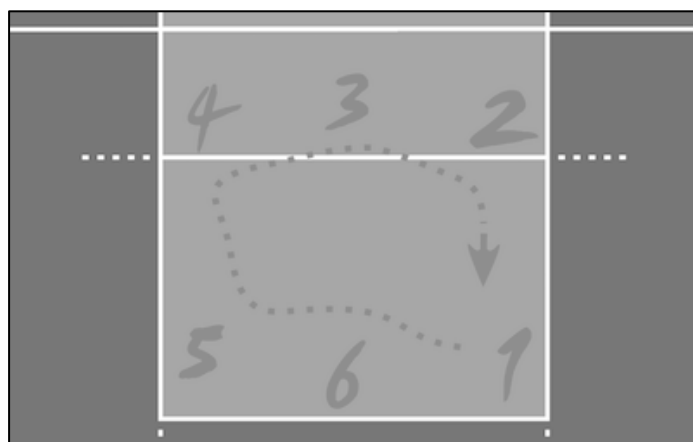
Se gana un set al llegar a 25 puntos con diferencia de 2. Gana el equipo que hace 3 sets (5º set a 15 puntos).

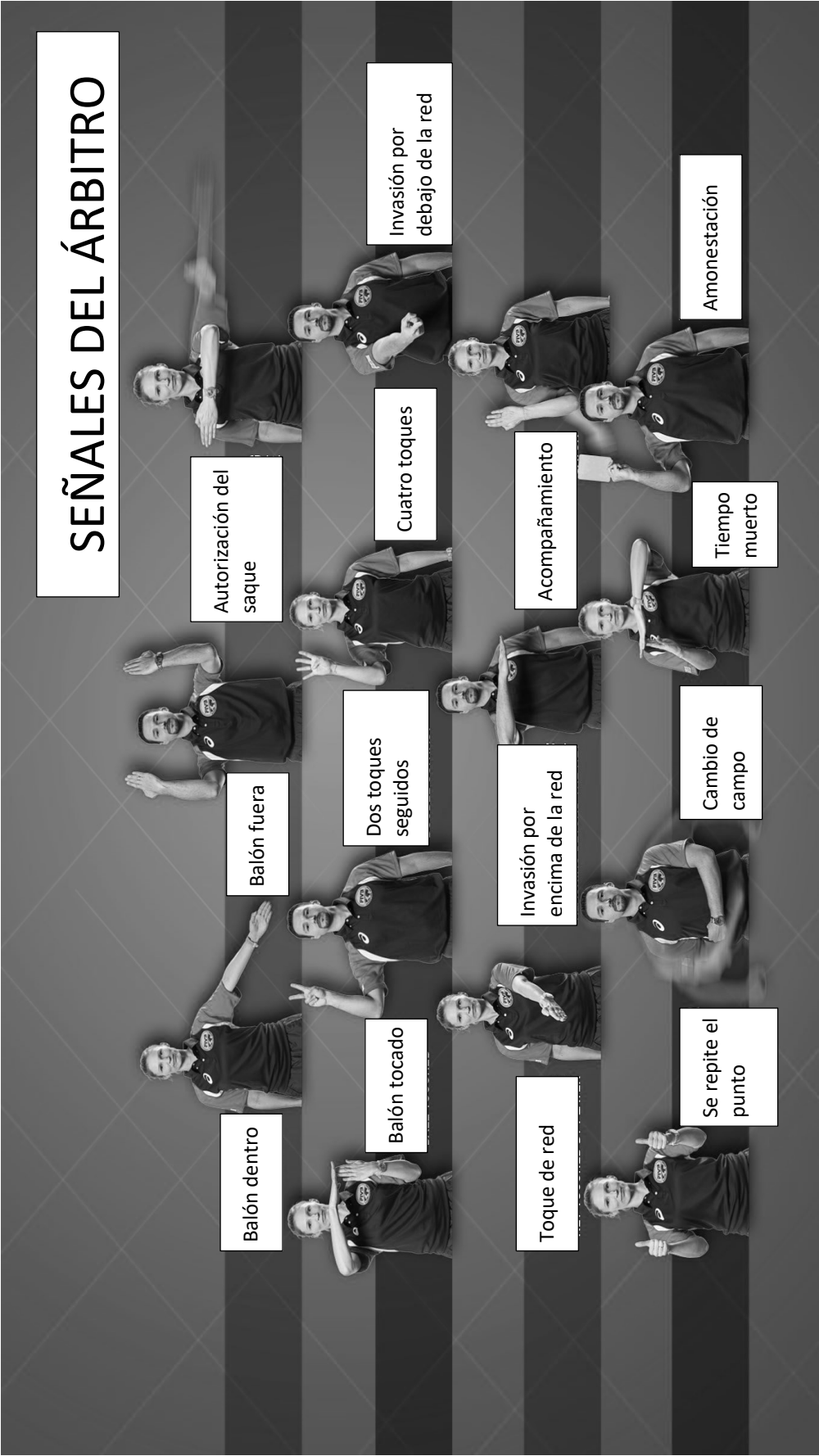
ALTURAS DE LA RED		
CATEGORÍA	HOMBRES (cm)	MUJERES (cm)
ALEVÍN	210	210
INFANTIL	224	210
CADETE	237	218
JUVENIL/SÉNIOR	243	224



11. ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES FALTAS?

- Al tocar el balón es agarrado o acompañado por la parte del cuerpo que lo golpea.
- El balón pasa por debajo de la red.
- El balón toca el techo, la pared u otro objeto.
- Un jugador toca el balón dos veces seguidas.
- El equipo golpea el balón más de tres veces consecutivas.
- Tocar la red con el cuerpo.
- Entrar en el campo del equipo contrario.
- Faltas de posición o rotación.



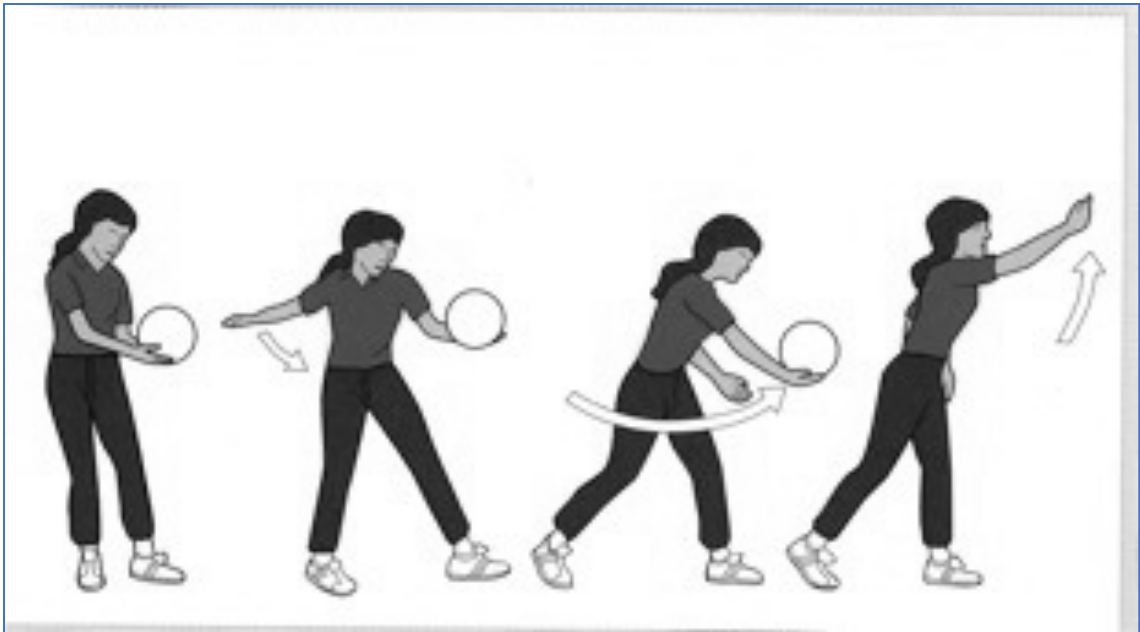


13. EL SAQUE

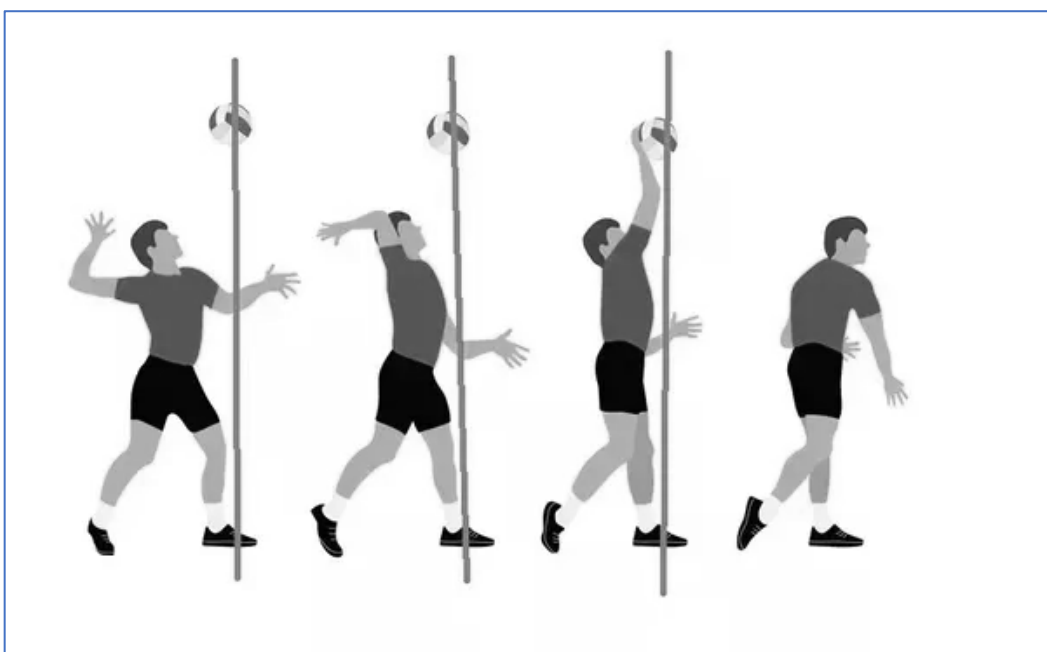
El saque consiste en enviar el balón con velocidad y precisión desde detrás de la línea de saque hasta el campo contrario.

- Saque de abajo: principiantes. No velocidad. Trayectoria parabólica.
- Saque de arriba: más fuerza y coordinación. Trayectoria tensa y gran velocidad.
- Saque en suspensión: gran velocidad y trayectoria descendente.

SAQUE DE ABAJO



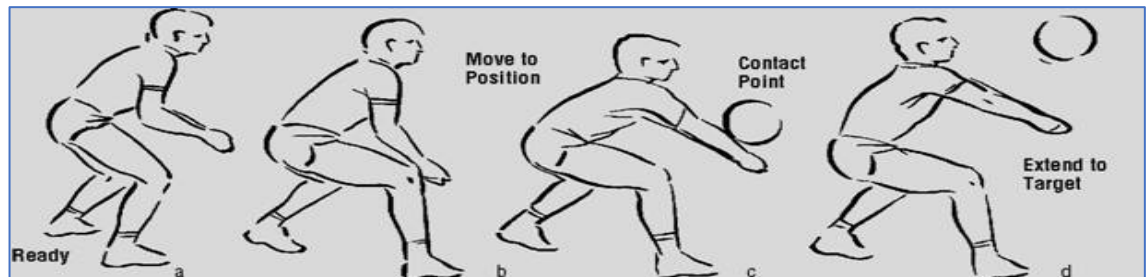
SAQUE DE ARRIBA



14. TOQUE DE ANTEBRAZOS

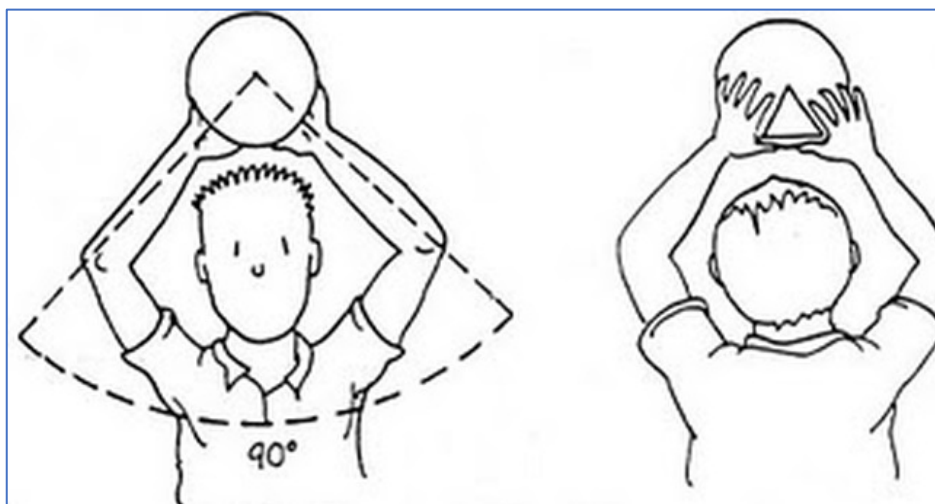
Consiste en tocar el balón con los antebrazos amortiguando su velocidad para enviarlo al jugador colocador.

Se utiliza cuando la trayectoria del balón es tensa o baja.



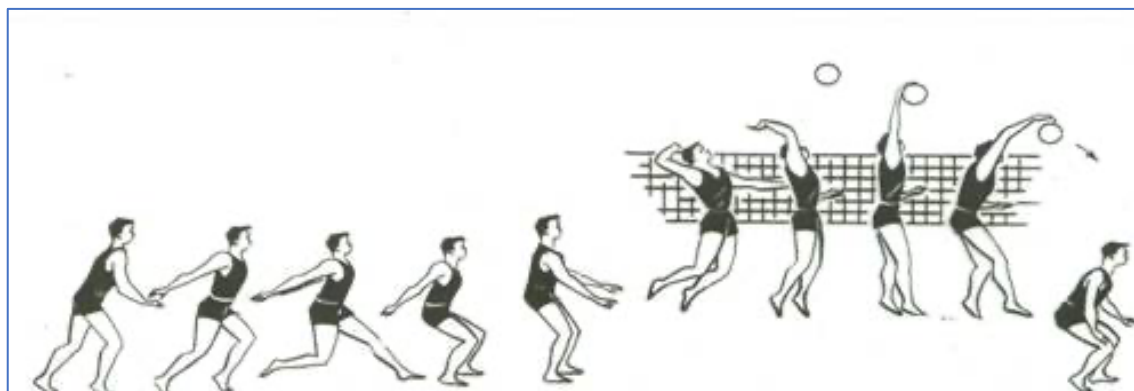
15. TOQUE DE DEDOS

Es el gesto empleado para realizar el segundo pase del equipo, cuando un jugador envía el balón a un compañero para que lo remate. Permite controlar la velocidad y la dirección del balón.



16. EL REMATE

Rematar es golpear el balón con una mano, enviándolo al campo contrario para que los oponentes no puedan interceptarlo o lo hagan con dificultad.

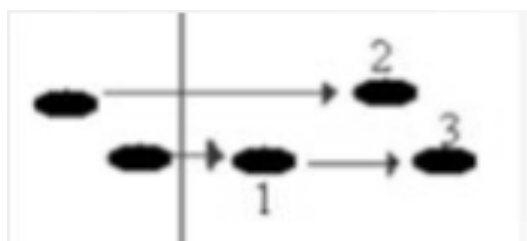


BATIDA

VUELO

GOLPEO

CAÍDA



ZURDO



DIESTRO

17. EL BLOQUEO

Consiste en interceptar la trayectoria del balón con las manos, para detenerlo o disminuir su velocidad. Es la única ocasión en la que un jugador puede golpear dos veces seguidas el balón durante una jugada.

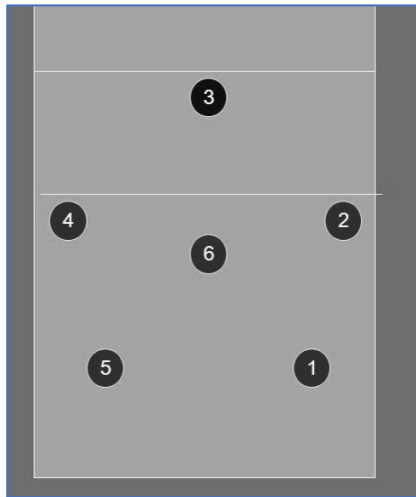
El éxito del bloqueo reside en la correcta colocación de las manos y en saltar en el lugar y momento adecuados.



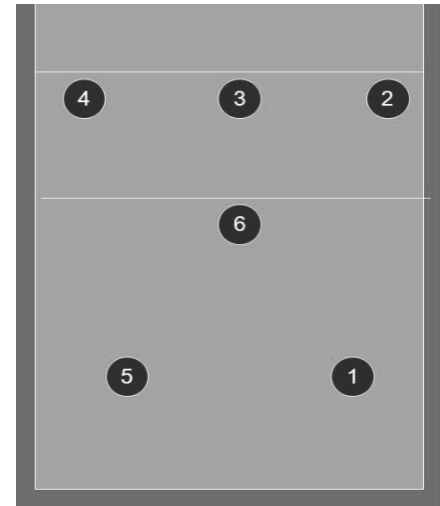
18. JUEGO DE EQUIPO

Los sistemas de juego se emplean para obtener ventaja en cada jugada y dificultar el juego del oponente.

SISTEMAS DE PRINCIPIANTES



COLOCADOR A
TURNO Y
RECEPCIÓN EN “W”



DEFENSA
3:1:2