

Glosario de términos de baloncesto

Falta personal: cuando un jugador entra en contacto con un adversario y le causa una desventaja. Al hacerlo, será castigado con una falta personal. A las 5 faltas (en la NBA 6) el jugador será eliminado. También podemos denominar lo como un contacto ilegal de un jugador sobre otro del equipo contrario. Las faltas personales son penalizaciones a los contactos intencionados de un jugador hacia un contrario: bloqueo de su avance, retenciones o empujes, obstrucciones, etc. Según la relevancia de la falta o el lugar donde se ha cometido, se sancionan de diverso modo.

Jugador: Un jugador, humano o no, es cada uno de los participantes en un juego.

Adversario: Conjunto de personas contrarias o enemigas.

NBA: La NBA o National Basketball Association es la liga profesional de baloncesto de América del Norte, aunque se considera prácticamente sólo estadounidense, ya que el único equipo extranjero, Toronto Raptors, es de Canadá.

Dribbling de avance: cuando el drible se realiza como acción atacante. Es botar el balón por delante del cuerpo, sin mirarlo, con las yemas de los dedos. Las piernas permanecen flexionadas, y una un poco más adelantada. La mirada está dirigida a nuestros compañeros y pendiente de los contrarios. El Drible puede ser controlado, para evitar con nuestro cuerpo que el contrario nos quite el balón. También puede ser rápido, para avanzar rápidamente con el balón hacia la canasta.

Canasta: Una malla cuelga del aro y reduce el descenso del balón, de modo que se observe si hay anotación. También se llama cesta a un tiro exitoso, puede valer uno, dos o tres puntos

Acción: .Ejercicio de la posibilidad de hacer.

Atacante: es el jugador que se encarga de romper la defensa para anotar puntos.

Salto entre dos: O lucha. Es la forma de poner en juego un partido, en la segunda parte después de que dos jugadores luchen por la posesión del balón y tras la señalización de una doble falta.

Lucha: Pelea en que dos personas se abrazan con el intento de quitarle el balón al otro.

Partido: En ciertos juegos, competencia concertada entre los jugadores.

Falta: Infracción de las reglas de un deporte.

Defensa individual: sistema defensivo en el que cada jugador tiene asignada la defensa de un jugador del equipo contrario. Consiste en marcar directamente al contrario, siendo por lo general la posición más adecuada, aquella en que el jugador mantiene la piernas flexionadas y

los pies preparados para desplazarse. Una de las manos se encontrará adelantada y más alta que la cabeza, tratando de interceptar los pases por alto o lanzamientos, y la otra más baja, en posición adecuada para rechazar el balón y bloquear los pases bajos.

Pases: Entrega de la pelota entre jugadores de un mismo equipo.

Equipo: cada uno de los grupos que se disputan el triunfo.

Defensa: Jugada del tresillo en la que un jugador sustituye en sus derechos y deberes al hombre que rinde la jugada.

Posición básica: Las posturas básicas iniciales de un jugador, tanto en defensa como en ataque son muy parecidas. La posición fundamental puede servir como principio de aleccionamiento en la etapa inicial del futuro jugador de baloncesto, pero enseñándole inmediatamente a coordinar esta posición con un movimiento continuo. Hay varias clases : En ataque y en defensa .

Ataque: iniciativa que toma un jugador o un equipo para vencer al adversario.

Coordinar: Concertar medios, esfuerzos, etc., para una acción común.

Dribbling de avance: Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista. Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve. El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

Balón: Pelota grande, usada en juegos.

Botar: Lanzar contra una superficie dura una pelota u otro cuerpo elástico para que retroceda con impulso.

Dribbling de Protección: Cuando el drible se realiza como acción defensiva. Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón. Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.

Flexionado: Acción y efecto de doblar el cuerpo o algún miembro.

Proteger: Resguardar a una persona, animal o cosa de un perjuicio o peligro, poniéndole algo encima, rodeándole, etc.

Ligeramente: con facilidad

Salto: Debe ser vertical, utilizando y aprovechando la extensión de los tobillos y las rodillas. El balón debe elevarse en el mismo momento en que se realiza el salto, procurando con esto que el balón este ubicado correctamente y listo para el lanzamiento al alcanzar la altura máxima.

Altura: Distancia vertical de un cuerpo respecto a la tierra o a cualquier otra superficie tomada como referencia.

Vertical: Que es perpendicular a otra recta o plano horizontal.

Lanzamiento: En ciertos juegos de balón o de pelota, acción de lanzar la pelota para castigar una falta.

Contraataque: Aprovechado la ventaja de que el contrario, normalmente no ha tenido tiempo de organizar su defensa.

Contrario: jugador que se encuentra en el otro equipo

Organizar: Establecer o reformar algo para lograr un fin, coordinando las personas y los medios adecuados.

Tiempo: Oportunidad, ocasión o coyuntura de hacer algo.

Constructor de estrategias: Llamado base, es el encargado de iniciar el ataque de su equipo llevando la pelota hasta el campo contrario. Las cualidades de un buen ataque requieren una labor de equipo y una labor individual. Para llevar a cabo una buena defensa hay que tener paciencia , debe prescindirse del egoísmo, realizar un continuo movimiento del balón, bloquear para entorpecer los movimientos defensivos del oponente, el balón debe moverse con movimientos rápidos, mantenerse la línea de pase, nunca debe haber dos hombres del mismo equipo juntos, dividir bien las zonas, ir al hueco, sobrecargar áreas clave y atacar la zona por detrás.

Campo: Terreno de juego, localidades e instalaciones anejas donde se practican o contemplan ciertos deportes, como el fútbol.

Zona: Parte de terreno o de superficie encuadrada entre ciertos límites

Bloquear: Dificultar, entorpecer la realización de un proceso.