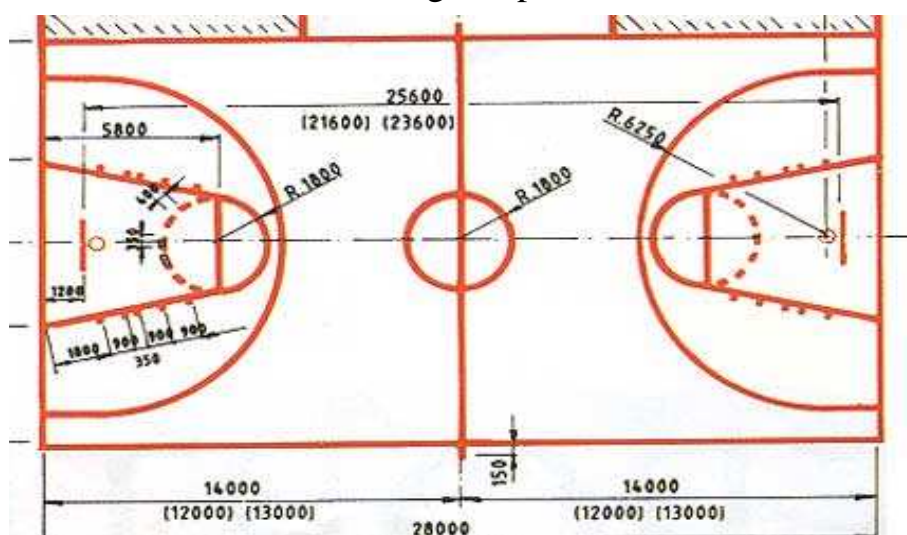


El **bàsquet** (o **basquetbol**) és un esport practicat entre dos equips de cinc jugadors en joc cadascun, que cerquen d'introduir una pilota dins de la cistella defensada per l'equip contrari, amb l'objectiu d'aconseguir més punts que l'adversari, tot respectant les regles del joc.

Marc del joc

- **Durada:** encara que varia amb la competició de la qual es tracti, la principal és la de la FIBA₂, segons el seu reglament el partit està compost per quatre períodes de 10 minuts de temps real cadascun. Si el partit finalitza amb empat entre els dos equips, haurà de jugar-se una pròrroga de 5 minuts més. I així successivament fins que un equip guanyi el partit.
- **Jugadors:** l'equip presentat al partit està format per 12 jugadors com màxim. **Cinc formaran el quintet inicial** i els altres 7 seran els suplents. **L'entrenador podrà canviar als jugadors tantes vegades com desitgi** aprofitant interrupcions en el joc.
- **Àrbitres:** per a la majoria de competicions solen ser dos àrbitres els encarregats de dirigir el partit.
- **Camp de joc:** una pista de bàsquet és un rectangle de superfície dura, que té aproximadament **14m. m en el seu costat més curt i d'entre 28 m. en el llarg**. L'altura del sostre o de l'obstacle més baixa ha de ser, de, com a mínim, 7 m. El camp està dividit en dues meitats iguals separats per la línia denominada de mig camp. Per a cada equip, el mig camp que conté la cistella que es defensa es denomina mig camp defensiu i el mig camp que conté la cistella en la qual es pretén anotar es denomina mig camp ofensiu.



Sistema d'anotació

Existeixen tres sistemes de valoracions per als encistellaments, que són:

- 2 punts si la cistella està feta en temps de joc des d'una distància interior de la línia de 6,25 m.
- 3 punts si està feta a través d'un llançament de més enllà de la línia de 6,25 m.
- 1 punt per a les cistelles fetes (amb el temps aturat) des de la línia de tirs lliures.

Regles relacionades amb temps màxims

- **Tres segons:** Aquesta regla es compleix quan un equip està atacant i entra a la zona de l'altre equip; no està permès que cap jugador hi estigui més de tres segons. En cas contrari l'arbitre ha d'assenyalar la infracció i la pilota passa a l'equip contrari.
- **Cinc segons:** Aquesta norma es dona quan la pilota surt fora de banda. El jugador que ha de fer la sacada de banda només té cinc segons per passar-la, sinó la pilota passa a l'equip contrari.
- **Vuit segons:** Aquesta norma es compleix quan després d'una cistella de l'equip contrari, en la sacada de fons es disposen de vuit segons per a passar de mig camp.
- **Vint-i-quatre segons:** Aquesta norma és el temps màxim per a fer una jugada i tenir la possessió de la pilota, un cops exhaurits aquests 24" la pilota passa a l'equip contrari.

Principals regles del joc

- **Passes:** després d'haver botat la pilota i tornar a agafar-la no es poden donar més de dos passes, encara que tampoc se'n permet donar dos i quedar-se estàtic; s'ha de deixar anar la pilota immediatament.
- **Dobles:** un jugador no pot botar la pilota amb les dues mans alhora. Si un jugador bota i para de fer-ho, pot passar o llençar però no tornar a botar-la.
- **Pivotar:** És el moviment en el qual es pot moure un peu en totes direccions, mentre que l'altre roman quiet a terra.
- **Camp enrere:** l'equip atacant una vegada hagi passat la pilota al camp del contrari no podrà retrocedir-la fins al camp propi durant aquesta jugada.
- **Falta personal:** quan un jugador entra en contacte amb un adversari i li causa un desavantatge, entrant en contacte amb el jugador. Al fer-ho, serà castigat amb una falta personal. A la cinquena falta el jugador serà eliminat.
- **Falta antiesportiva:** la falta antiesportiva consisteix a posar en perill el físic de l'adversari.
- **Falta tècnica:** falta d'un jugador o d'un membre de la banqueta que suposa un comportament impropri en un partit de bàsquet.
- **Tirs lliures:** si un equip comet quatre faltes defensives en un període, a partir d'aquest moment totes les faltes personals defensives durant aquest període seran castigades amb dos tirs des de la línia de tirs lliures de la zona de l'equip infractor (situada a 4,60 m de la cistella). Cada tir lliure aconseguit val un punt. També s'efectuaran dos tirs lliures sempre que un jugador rep una falta mentre es troba en acció de tir i després de les faltes tècniques, antiesportives o desqualificants. Quan el jugador rep una falta durant una jugada en la qual assoleix encistellar, es dóna per vàlida la cistella i se li concedeix un tir lliure. Quan el jugador rep una falta a l'intentar llençar des de la zona de 3 punts, se li concediran tres tirs lliures.

La cistella de bàsquet

El cercle de la cistella ha de tenir un diàmetre de 45,7 cm, el rectangle interior s'utilitza per a calcular el tir, i que al xocar amb ell la pilota s'introdueixi en la cistella.

La cistella es troba a 3.05 metres d'alçada.



Elements tàctics del bàsquet

Els jugadors estan identificats principalment amb una funció tàctica en el camp. L'ordenació dels jugadors es fa segons la proximitat o l'allunyament del cercol i de menor a major estatura: el base, l'escorta, l'aler, el pivot baix i el pivot alt. Hi ha el costum de numerar aquestes funcions de menys a més, tot identificant-les amb aquest mateix ordre: 1, 2, 3, 4 i 5.

Els recursos tàctics individuals són els que permeten a cada jugador aconseguir avantatges sobre l'adversari.

Base: Jugador que dirigeix el joc de l'equip.

Escorta: Jugador que ajuda el base a dirigir el joc d'atac i combina les característiques tècniques de l'aler i les del base segons les necessitats del joc.

Aler: Jugador que quan ataca se situa a les zones laterals de la pista de joc.

Pivots: Jugador, generalment situat prop de la zona dels tres segons, que en la fase d'atac té la funció de proporcionar pantalles, llançar a cistella, agafar rebots, etc.

La tàctica col·lectiva en el bàsquet consisteix en la disposició dels homes es defensa i en atac segons esquemes prèviament disposats per l'entrenador.