

REGLAMENT SIMPLIFICAT DEL BÀSQUET

Temps de joc

El partit de bàsquet consta de quatre períodes de deu minuts cadascun, amb intervals de dos minuts entre el primer i el segon període, i entre el tercer i el quart, així com un descans de deu minuts entre el segon i tercer quart.

La possessió de pilota per tirar a cistella és de vint-i-quatre segons.

Jugadors

Cada equip està integrat per 12 jugadors/es: 5 que inicien el partit i els altres que seuen a la banqueta. L'entrenador pot fer tots els canvis que vulgui.

Cada jugador/a, en funció de la tècnica i l'alçada, té una missió i un lloc específic dins l'equip:

- **Base:** juga a la zona central i dirigeix el joc. Ha de ser un bon llançador i dominar molt el bot o el driblatge i la passada.
- **Escorta:** és l'ajudant del base. Ha de dominar el bot i el llançament.
- **Ala:** n'hi ha dos, i han de tenir una gran tècnica individual i un bon llançament exterior.
- **Pivot:** és el jugador/a 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.

Puntuació

El valor de les cistelles no sempre és el mateix.

- Tir durant el joc des de fora la línia de triple val 3 punts.
- Tir durant el joc des de dins la línia de triple val 2 punts.
- En un tir lliure, des de la línia de tir lliure val 1 punt.

Pilota

La pilota de bàsquet és esfèrica amb una circumferència de 75 a 80 centímetres i un pes aproximat d'uns 600 a 650 grams, en bàsquet femení es juga amb una pilota que pesa una mica menys i en mini bàsquet encara menys. La pilota, per tant, s'adapta a la categoria d'edat dels jugadors.

Infraccions

Les infraccions directes s'anomenen faltes personals i un jugador és definitivament eliminat en cometre'n 5. (A la lliga NBA són 6).

Les faltes personals es realitzen quan empenys o piques a algun jugador contrari. També si insultes o protestes, tant a l'àrbitre com als jugadors de l'equip contrari.

En tots els períodes es sancionarà amb tirs lliures totes les faltes comeses a partir de la 4^a d'equip cada quart, excepte les faltes comeses per equip amb possessió de pilota (faltes d'atac).

Altres infraccions pròpies del bàsquet - violacions al reglament -són les que es fan per no complir el reglament:

- **Les passes:** No es poden donar tres passes sense botar la pilota. És l'acció, doncs, de caminar o córrer sense botar la pilota. També quan mou el peu de pivot, en una sortida botant, abans de que la pilota toqui el terra.
- **Els dobles (o falta doble):** Es considera dobles aquest tipus d'infraccions:
 - Botar la pilota amb les dues mans, per sobre les espatlles, o fent "cullera".
 - Si es bota i s'atura el bot de la pilota en un moment donat, ja no es podrà tornar a fer-la botar, llevat que la toqui un altre jugador.
 - També quan salta amb la pilota a les mans i cau al terra sense deixar-la anar.
- **La zona:** No es pot romandre tres segons o més en la zona contrària.
- **Camp enrere:** un cop passada la pilota mig camp, no pot tornar al camp propi.
- **5 segons:** és el temps màxim en que un jugador pot tenir la pilota a les mans sense botar, passar o tirar.
- **8 segons:** és el temps màxim que disposa un equip per passar a camp contrari.
- **24 segons:** és el temps màxim del que disposa un equip per tirar a cistella i fer bàsquet o que la pilota, al menys, toqui l'anella.

Accions d' atac

Els gestos tècnics d' atac són: botar, passar i llançar

Dribbling o bot: consisteix a llançar la pilota contra el terra sense perdre'n el control. El bot alt permet avançar dins el camp amb rapidesa. El bot baix s'utilitza per protegir la pilota del contrari en accions de 1 x 1.

Passada: és la manera habitual de moure la pilota entre jugadors/es. Normalment les passades es fan amb les mans i es poden fer de diferents formes: de pit, per damunt el cap, picada, per l'espatlla, en suspensió,...

Tir o llançament: és l'acció d'impulsar la pilota cap a cistella amb l'objectiu d'encistellar-la. El tir varia en funció de la posició del jugador/a en el camp i de la posició del defensor/a. Hi ha diverses maneres de fer-ho: safata, ganxo, esmaixada, suspensió,...

Accions de defensa

El gestos de defensa poden ser varis:

Parada: Quan no pots avançar més, has de parar. La parada pot ser d'un temps o de dos temps, depenent de si caus amb els dos peus simultàniament o en moments diferents.

