

Vocabulari del basquetbol

Recull de termes i
definicions relacionats
amb el basquetbol i
l'arbitratge.

2013



Federació Catalana
de Basquetbol



Aquest Vocabulari és un resum dels termes més habituals utilitzats al món del basquetbol en general, i més específicament dins de l'arbitratge. De vegades escoltem una sèrie de paraules que es fan servir sense tenir molt clar el seu significat. Dins d'aquest document trobareu el significat d'algunes d'elles.

Especialment important és el conjunt de definicions de paraules específiques de l'arbitratge, que intentarà resoldre els dubtes que es plantegen dins del nostre col·lectiu.



**Darrera versió
Desembre 2013**

En aquest segona edició del Vocabulari, hem passat de les 250 paraules de la primera edició a les més de 500 actuals, gràcies a l'esforç del Comitè Tècnic, Departament de Premsa i Comitè d'Àrbitres.

Per realitzar aquest vocabulari s'han fet servir diversos documents com el Diccionari TermCat realitzat per la Secretaria General de l'Esport amb motiu dels Jocs Olímpics del 1992, el material que l'FCBQ edita pels cursos d'entrenadors i les diverses circulars que periòdicament presenta el CABQ-EABQ.

Tant de bo aquest document sigui d'utilitat per tot el Bàsquet Català. L'objectiu principal és donar definicions als termes que sovint utilitzem i que, moltes vegades, per aquells que no pertanyen al nostre món, no són prou entenedors.

A

ABDOMINALS

Exercici físic que realitzen els jugadors per posar a punt la part de l'abdomen ja sigui en entrenaments com en l'escalfament abans de començar un partit.

ACCIÓ DE TIR

És quan un jugador reté la pilota amb la(es) mà(ans) i després la llança enlaire cap a la cistella dels seus adversaris.

ACLARAT

Acció tàctica d'atac consistent en deixar a un jugador en un espai del camp per jugar una acció d'un contra un amb el seu defensa i evitar ajudes.

ACCIÓ CONTINUA

Acció que comença quan la pilota descansa sobre una o dues mans d'un jugador que inicia un moviment cap a cistella amb la intenció d'aconseguir punts.

ACOMPANYAR LA PILOTA

Acció que realitza un jugador quan té la pilota i sosté aquesta amb una mà. Realitzar aquesta acció produeix una violació de doble regat.

ACTA DEL PARTIT

Document oficial on es consignen els noms dels equips, la competició, l'equip arbitral i la puntuació del partit, les faltes, temps morts... que hi tenen lloc

ADMINISTRAR UN SALT ENTRE DOS

Acció que realitza l'àrbitre per iniciar un partit, llança la pilota des de l'epicentre del cercle central entre dos adversaris, cadascun d'ells des del seu camp del darrere.

ADMINISTRAR UN TIR LLIURE

Acció que realitza un àrbitre quan hi ha llançament de tirs lliures. En el cas d'arbitratge doble, sempre administra l'àrbitre de cap; aquest entra més o menys al centre de l'ampolla, indica amb el braç estès i els dits corresponents els tirs lliures que cal llançar en aquella sèrie, passa la pilota al tirador de tirs lliures i recula fins la línia de fons deixant la cistella a la seva dreta.

ADVERSARI -ÀRIA

Jugador o equip que s'oposa a un altre jugador o equip.

AFICIONAT/S

És aquella/es persona/es seguidora/es d'un equip.

AGAFADA - AGAFAR

Acció que realitza un jugador a un adversari a qui es redueix la llibertat de moviment. Aquesta retenció es pot fer amb qualsevol part del cos. Una acció d'aquest tipus provoca una infracció de les regles de joc.

AGAFAR EL REBOT

Acció que realitza un jugador en que reté la pilota després de que aquesta provingui d'un rebot des de la cistella.

AGAFAR LA PILOTA

Retenir, un jugador, la pilota amb una o dues mans.

AGAFAR-SE A L'ANELLA

Acció que realitza un jugador quan salta cap a la cistella i s'enganxa amb o sense pilota i a aquesta. Depenent de com es produeixi l'acció, pot ser una violació per interferència.

AJUDA

Suport tàctic que un jugador rep d'un o d'uns companys d'equip en situació de defensa.

AJUDANT/A D'ANOTADOR/A

Auxiliar de taula encarregat de fer servir el marcador indicador de faltes i ajudar a l'anotador.

AJUDA I RECUPERACIÓ

Suport tàctic que un jugador rep d'un o d'uns companys d'equip en situació de defensa i que després retorna a la seva posició.

AJUDA I RECUPERACIÓ EN LA DEFENSA D'UN BLOQUEIG DIRECTE

Opció tàctica defensiva que consisteix en què el defensa del bloquejador fa una ajuda defensiva i recupera posteriorment al seu jugador.

ALER

Jugador que en atac se situa a les zones laterals de la pista de joc. Són jugadors que es caracteritzen per realitzar llançaments a cistella de mitja distància.

ALER PIVOT / ALER ALT

Jugador que combina les funcions d'aler i les de pivot segons les necessitats del joc. Alers que destaquen per la seva alçada o potència física.

ALINEACIÓ

Conjunt de jugadors inscrits en l'acta del partit.

AMPOLLA/PINTURA/ZONA RESTRINGIDA

Àrea pròxima a cadascuna de les cistelles, delimitada per la línia de fons, la línia de tirs lliures i les dues línies que uneixen la primera amb la segona.

ANELLA/CÈRCOL/FERRO

Peça circular de ferro de 45 cm de diàmetre interior, col·locada a 3,05 m d'alçada, que va unida al tauler i de la qual penja la xarxa. També s'anomena entre els habituals, "ferro".

ANGLE DE TIR

És la figura imaginària que es produeix entre la posició d'un jugador tirador i la cistella.

ANGLE DE VISIÓ

És la figura imaginària que es produeix entre la posició de l'àrbitre i el(s) jugador(s) que li pertoca controlar.

ANIMAR

Acció que realitzen els aficionats d'un equip per encoratjar-lo.

ANIMADORES

Grup majoritàriament format per noies que en els descansos dels partits fan una actuació combinada de ball i música per entretenir als aficionats d'ambdós equips.

ANOTADOR/A

Auxiliar de taula responsable d'omplir i confeccionar l'acta oficial de joc abans i durant el partit. L'anotador també ha d'aixecar els indicadors de faltes de jugadors, assegurar-se que els indicadors de faltes d'equip estiguin ben situats quan un equip es troba en situació de penalització de faltes d'equip, efectuar els canvis dels jugadors.

Jugador que encistella.

ANOTAR

Encistellar.

ANUL·LAR LA CISTELLA, ANUL·LAR L'ACCIÓ

Acció que realitza un dels àrbitres fent sonar el seu xiulet i fent la senyal corresponent en que invalida la cistella reeixida després d'una infracció.

APARELL DE 24 SEGONS

Relloige proveït d'un sistema de compte enrere utilitzat per l'auxiliar de taula, que té la funció de cronometrar les possessions dels equips.

ANOTAR UNA CISTELLA

Acció que realitzar el tirador quan la pilota traspassa la cistella de l'equip contrari. També és l'acció que realitza l'anotador en inscriure a l'acta oficial de joc la cistella reeixida pel tirador.

APARELLAMENTS

Marcates assignats per a cada jugador d'un equip en relació al de l'altre

APROPAR-SE A LA TAULA

Acció que realitza l'àrbitre o algun membre de qualsevol dels dos equips per consultar o preguntar qüestions referents a la tasca dels auxiliars de taula.

ARBITRAR

Fer d'àrbitre. jutjar i sancionar totes aquelles accions que es produeixen durant un partit de bàsquet sempre sota el marc de les regles de joc.

ARBITRAR AL DEFENSOR/A

Estratègia i filosofia arbitral basada en observar els moviments del defensor per jutjar correctament les situacions de contacte. Cal observar els moviments del defensor per definir si ha obtingut o no una posició legal de defensa i a partir d'aquí, jutjar correctament qualsevol situació de contacte que es pugui donar amb l'atacant. En el cas que el defensor no hagi fet cap moviment incorrecte la responsabilitat del contacte serà de l'atacant.

ARBITRATGE DURANT PILOTA MORTA

Acció que es du a terme en el temps del partit que es produeix després que els àrbitres facin sonar el seu xiulet, i on normalment l'acció dels jugadors cessa. Així mateix, tots els àrbitres, han de saber que una gran quantitat d'incidents entre jugadors poden ocórrer durant aquesta fase "no activa" del joc. Això inclou i no es limita a:

- Contacte addicional al sancionat pels àrbitres.
- Enfrontament o incitació a l'enfrontament entre jugadors.
- Empentes o actituds antiesportives amb contacte o no.
- Ús dels colzes indiscriminats o dirigit contra un participant.
- Insults contra un oponent.

ARBITRATGE PREVENTIU

Acció que consisteix a avançar-se a les infraccions que poden cometre jugadors i entrenadors prevenint-los mitjançant un avís breu (verbal o gestual). Aquesta eina ja és molt utilitzada tant quan la pilota està morta com quan s'està jugant, en aquest últim cas sense treure's el xiulet de la boca).

ÀRBITRE/A

Oficial encarregat de dirigir el partit. Segons les categories de la competició poden estar designats un, dos o tres.

ÀRBITRE/A(ES) AUXILIAR(S)

És l'àrbitre o àrbitres (en el cas de l'arbitratge de tres) que assisteixen l'àrbitre principal en la conducció del partit.

ÀRBITRE/A ACTIU/IVA

Àrbitre que és el responsable del joc on està la pilota. És l'àrbitre que realitza les següents tasques: posar la pilota a disposició del llançador de tirs lliures, lliurar la pilota a disposició d'un servei de banda, realitzar un salt entre dos, comunicar-se amb la taula, senyalitzar una falta, autoritzar un canvi o temps mort.

ÀRBITRE/A DE CAP

Àrbitre que corre per davant del joc. En estàtic, es mou al llarg de la línia de fons encarat a la cistella, mai perpendicular a la línia de fons, i les seves responsabilitats principals són l'àrea restringida (joc sota cistella), la línia de fons i la línia de banda situada a la seva esquerra.

ÀRBITRE/A DE CUA

Àrbitre que corre per darrere de la pilota, sense deixar-se jugadors dels dos equips darrere seu. En joc estàtic, es mou entre la banda situada a la seva esquerra i el mig camp i les seves responsabilitats principals són el joc al perímetre, la pista de darrere i la banda situada a la seva esquerra.

ÀRBITRE/A PASSIU/IVA

Àrbitre que controla les accions durant el període de pilota morta, quan l'àrbitre està actiu, és a dir, està fent una acció. Els bons àrbitres saben arbitrar mentre la pilota està viva i gestionar quan està morta observant als jugadors i així eviten problemes. Els ulls s'han de mantenir congelats mirant a tots els jugadors mentre que amb el cos va buscant una millor posició.

ÀRBITRE/A PRINCIPAL

És aquell dels dos o tres àrbitres que actua com a primer i cap d'equip. Reglamentàriament, en segons quins tipus de situacions ja tipificades en el reglament, ell és l'únic que té la potestat de prendre la decisió final. En el cas de un sol àrbitre, aquest sempre actua com a principal.

ÀREA DE TRES PUNTS

És aquella zona que pertany a un equip que abarca tota la pista de joc excepte l'àrea més propera a la cistella de l'equip adversari que està delimitada per dues línies paral·leles que surten perpendicularment a la línia de fons amb la vora exterior a 6.25 metres del lloc directament perpendicular al mateix punt mig de la cistella de l'adversari. La distància d'aquest punt fins la vora interior del punt mitjà de la línia de fons serà de 1.575 metres. També està delimitada per un semicercle amb un radi de 6.25 metres mesurant fins la vora exterior de la circumferència des del punt mitjà (de la cistella), i que acaba trobant-se amb les dues línies paral·leles.

ÀREA DEL PAL ALT

És aquella zona situada a la part alta de l'ampolla en la que normalment hi juguen els pivots de l'equip.

ÀREA DEL PAL BAIX

És aquella zona situada a la part baixa de l'ampolla en la que normalment hi juguen els pivots de l'equip.

ÀREA RESTRINGIDA

És aquella zona en que n'hi ha una a cada meitat de la pista i que estan delimitades per les línies de fons, les línies de tirs lliures i les línies que uneixen els extrems de les línies de tir lliure als punts de la línia de fons situats a tres metres de cada costat del centre d'aquestes. Les línies, excepte la de fons, formen part de l'àrea. La part interior pot està pintada però en cas d'estar-ho cal que sigui del mateix color que el cercle central. De manera col·loquial, també se l'anomena ampolla.

ÀREA PRIVADA

Espai del Canal Àrbitre on tots els col·legiats accedeixen mitjançant un codi d'usuari i una clau personal a diverses informacions personals com per exemple: designacions, llistat de partits designats, notes personals, full de renovacions...

ARRANCAR

Acció que realitza un jugador que un cop obté la pilota, surt corrent botant la pilota.

ASSISTÈNCIA

Jugada consistent en una passada que acaba en cistella.

Passada a un jugador que es troba ben situat per tirar a cistella i que té com a resultat la consecució d'un bàsquet.

ASSISTENT/A DE PISTA

Persona encarregada d'assecar la pista quan s'humiteja.

ATAC

Acció que emprèn l'equip en possessió de la pilota destinada a fer bàsquet. És usual parlar d'atac contra defensa de zona o d'atac contra defensa individual segons el tipus de defensa que utilitzi l'equip contrari.

ATAC EN MOVIMENT

Atac basat en moviments continus dels jugadors i de la pilota.

ATAC ESTÀTIC

Atac basat en passades ràpides i precises i amb poc moviment dels jugadors.

ATACANT

Jugador de l'equip que està en possessió de la pilota.

ATACAR

Acció que realitza l'equip atacant.

ATURADA EN DOS TEMPS

Acció que realitza el jugador que té la pilota en que un cop després de botar s'atura en dues vegades, ja sigui cada vegada amb un sol peu o amb els dos a la vegada.

ATURAR EL RELLOTGE

Acció que realitza el cronometrador en que acciona una palanca de l'aparell de cronometratge per tal d'aturar el temps de joc. Aquesta acció no és arbitrària sinó que el reglament assenyala de forma concreta quan cal realitzar-la.

ATURADA/PARADA

Acció i efecte d'aturar-se, un jugador, amb pilota o sense, fent-la botar o durant la recepció d'una passada. Es diferencien dos tipus de parada, de salt o d'un temps, efectuada amb els dos peus al mateix temps, i en dos temps, efectuada amb un peu després de l'altre.

ATURADA EN SALT DESPRÉS D'UN RECOLZAMENT

Acció legal en què un jugador enlairat sosté la pilota cau sobre un peu, salta sobre aquest mateix peu i cau amb els dos peus a la vegada.. A partir d'aquest moment el jugador pot aixecar-se per passar o tirar, però en cap cas podrà pivotar.

AULA VIRTUAL ARBITRAL (AVA)

Plataforma d'educació *on line (e-learning)* basada en el sistema *Moodle*, mitjançant la qual els col·legiats poden fer activitats tècniques no presencial, i a la vegada reben informació personalitzada com per exemple els informes d'actuació. L'accés a l'AVA es realitza des de l'Àrea Privada de cada Àrbitre-Auxiliar.

AUTORITZAR L'ENTRADA D'UN JUGADOR

Acció que realitza un àrbitre fent un senyal que permet una substitució d'un jugador que prèviament l'havia sol·licitat a la taula d'auxiliars.

AUXILIAR DE TAULA

Cadascun del membres de l'equip arbitral que assisteixen als àrbitres des de la taula d'anotadors. Són: cronometrador, anotador, ajudant d'anotador i operador de 24".

AVANÇAR AMB LA PILOTA

Acció tècnica que consisteix en botar la pilota per avançar cap a cistella o creuar camp

B

BALANÇ DEFENSIU

Moment del joc que consisteix en iniciar la defensa al camp corresponent. El balanç defensiu s'inicia un cop s'ha tirat a cistella o perdut la pilota.

BANQUETA

Cadascun dels dos seients, un per equip, situats a banda i banda de la taula d'anotadors, on seuen durant el partit l'entrenador, els jugadors suplents, el delegat, etc.

BASCULAR

És un moviment coordinat que realitzen els dos àrbitres, de cap i de cua, a la vegada, amb la finalitat de cobrir totes les zones del camp.

BASE

Jugador que, especialment en atac, dirigeix el joc de l'equip. Acostuma a ser l'encarregat de conduir la pilota en les transicions des de defensa a atac.

BÀSQUET / CISTELLA

Acció i efecte d'encistellar.

Conjunt de suport, tauler, cèrcol i xarxa col·locat darrera de cadascuna de les línies de fons equidistantment dels extrems d'aquestes.

BÀSQUET-AVERAGE

Resultat de dividir els punts anotats i els rebuts, que serveix per tal d'establir l'ordre de les classificacions en cas de possibles empats. En les eliminatòries d'anada i tornada s'entén per la diferència del resultat del partit d'anada.

BLOQUEIG

Obstrucció que fan un o més jugadors a un adversari per facilitar que un company d'equip quedi lliure d'un defensor o per evitar que un contrari recuperi la pilota.

BLOQUEIG CEC

Bloqueig indirecte que consisteix en què el bloquejador bloqueja al defensa del bloquejat just a la seva esquena, sense que aquest el pugui percebre.

BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

Acció tècnica que on participen un mínim de dos jugadors (jugador bloquejador i jugador bloquejat) que consisteix en fer un bloqueig i continuar. Pot ser directe (en cas que el jugador bloquejat tingui pilota) o indirecte (en cas que el jugador bloquejat no tingui pilota)

BLOQUEIG DIRECTE

Bloqueig en què un o més jugadors obstrueixen el marcatge que un defensor fa a l'atacant en possessió de la pilota.

BLOQUEIG DOBLE

Bloqueig directe o indirecte que es caracteritza per tenir dos bloquejadors de forma simultània

BLOQUEIG EN MOVIMENT

Bloqueig en què els jugadors que hi participen es troben en moviment.

BLOQUEIG ESTÀTIC

Bloqueig en què un dels jugadors que participa en l'acció resta immòbil.

BLOQUEIG INDIRECTE

Bloqueig en què un jugador obstrueix el marcatge que un defensor fa a un atacant sense pilota.

BLOQUEJADOR/A

Jugador que participa d'un bloqueig. És l'encarregat d'oferir el bloqueig. En cas del bloqueig directe és el jugador que no té pilota

BLOQUEJAT/DA

Jugador que participa d'un bloqueig. És l'encarregat d'atacar el bloqueig. En cas del bloqueig directe és el jugador que té pilota

BLOQUEJAR

Fer un bloqueig.

BLOQUEJAR EL REBOT/TANCAR EL REBOT

Impedir, l'equip defensiu, que l'equip atacant tingui opcions d'agafar el rebot

BLOQUEJOS CONSECUTIUS

Situació en la que un jugador (amb pilota o sense) rep més d'un bloqueig de forma consecutiva.

BOT

Acció que realitza el jugador que té pilota per avançar.

BOT DE SEGURETAT

Acció que realitza el jugador que té pilota però no avança, es protegeix del defensor. Aquest bot és baix i s'interposa el braç contrari del de bot per protegir la pilota.

BOT DE VELOCITAT

Acció que realitza el jugador que té pilota pe avançar molt ràpid. Aquest bot és llarg.

BOX-IN

Principi que estableix que tots els jugadors han d'estar sempre dins del camp de visió dels dos àrbitres. Mai s'ha de deixar a cap jugador fora del seu camp visual, ja que no es podria jutjar les seves accions, per això, és imprescindible estar ben situats, ja que sinó és impossible portar a terme de forma correcta aquest principi.

També és important no estar pendent únicament de la pilota quan aquesta s'està desplaçant, ja que quan estigui fora de la zona d'influència, la responsabilitat se centra en els contactes que es produeixen entre els jugadors lluny de la pilota.

BUSCAR ESPAIS O FINESTRES

Ocupar unes posicions que ens permetin veure l'espai que hi ha entre els jugadors (que cada dia són més alts, més forts i més corpulents); d'aquesta manera podem apreciar si hi ha o no contacte entre ells i qui és el responsable d'aquest contacte. Aquest espai ens permetrà decidir qui ha infringit el reglament. Cal que els àrbitres s'esforcin per aconseguir tenir sempre angles oberts i minimitzar així els errors. Hem d'evitar sempre quedar en línia amb els jugadors i arbitrar les seves esquenes. Les finestres obertes s'aconsegueixen treballant dur i eficientment, no només per a un mateix, sinó també per assistir als companys que poden haver quedat temporalment amb l'angle tancat. Combinar la recerca de l'espai amb el *box-in* és la primera clau per realitzar un bon arbitratge.

El basquetbol és un esport de contactes, i justament per poder decidir qui és el responsable del contacte, d'acord amb els principis que regeixen el contacte personal, els àrbitres han de veure l'espai que existeix entre els jugadors.

C

CADIRA DE SUBSTITUT/A

Seient o seients que es col·loquen al costat de la taula d'auxiliars perquè puguin asseure's aquells jugadors que han sol·licitat la seva entrada a la pista per poder jugar.

CAIXA I UN

Defensa zonal que consisteix en que 4 defensors defensen zonalment i 1 jugador defensa individualment a un jugador atacant.

CAMP DE JOC/TERRENY DE JOC/PISTA DE JOC

Superfície rectangular i dura, lliure d'obstacles, les dimensions de la qual oscil·len entre 26 i 28 m de llargada i 14 i 15 m d'amplada.

CAMP/PISTA DEL DAVANT

Meitat del terreny de joc que s'atribueix a l'equip que en aquell moment té control de la pilota i ha d'encistellar a la cistella contrària. Mal anomenat també camp d'atac.

CAMP/PISTA DEL DARRERE

Meitat del terreny de joc que té la pròpia cistella de l'equip que en aquell moment té control de la pilota. Mal anomenat també camp de defensa.

CAMP ENRERE/MIG CAMP

Violació que comet l'equip amb el control de la pilota en fer-la passar de la seva zona d'atac a la seva zona de defensa.

CANTELL/VORA DEL TAULER

Contorn del tauler, la part inferior del qual es protegeix amb una tira de material tou. El cantell del tauler pertany al terreny de joc.

CANVI/SUBSTITUCIÓ

Acció per la qual un jugador és substituït en el joc per un altre del mateix equip.

CANVI DE DIRECCIÓ

Acció i efecte de canviar de direcció, d'un jugador en moviment, amb pilota o sense.

CANVI DE MÀ

Acció que realitza el jugador amb pilota en que consisteix en canviar el bot de mà.

CANVI DE RITME

Acció de reduir, un jugador, la velocitat i augmentar-la tot seguit per tal d'alliberar-se del defensor que l'està marcant.

CAPACITAT DE RESPOSTA

Capacitat que ha de tenir l'àrbitre per saber respondre quan calgui, a jugadors i entrenadors, de manera adequada i encertada sobre les decisions que pren a la pista.

Les respostes han de ser curtes, clares i sense opció a rèplica.

CAPITÀ-ANA

Jugador designat per l'entrenador per a representar el seu equip en la pista de joc. El capità pot complir la funció de l'entrenador si aquest no pot seguir assumint les seves funcions o no hi ha cap entrenador.

CÀRREGA AMB LA PILOTA

Acció que realitza el jugador que porta la pilota empenyent contra el seu defensor de manera frontal, tors amb tors.

CARREGAR

Obrir-se pas impetuosament, un jugador, amb la pilota o sense, de manera que provoca un contacte personal amb l'adversari que es troba en la seva trajectòria.

CARRERA CONTÍNUA

Córrer amb un mateix ritme durant un període de temps determinat.

CARRETÓ

Jugada en què un jugador talla contínuament per la línia de fons aprofitant els blocs dels companys per poder rebre la pilota a l'exterior amb avantatge sobre el defensor i, d'aquesta manera poder llançar o penetrar a cistella.

CARRILS DE CONTRAATAAC

Cadascun dels carrils per on corren els jugadors en la fase de contraatac. Poden ser un màxim de 5.

CERCLE

Cadascuna de les tres circumferències d' 1,80 m de radi traçades sobre el terreny de joc.

CERCLE CENTRAL

Circumferència dibuixada en el centre de la pista amb un radi d'1,80 m que serveix per administrar el salt de dos inicial.

CÈRCOL/ANELLA/FERRO

Peça circular de ferro de 45 cm de diàmetre interior, generalment pintada de color carbassa, col·locada a 3,05 m d'altura i unida al tauler per mitjà d'una peça de 15 cm de llargària, de la qual penja la xarxa, per on s'ha de fer entrar la pilota.

També s'anomena entre els habituals "ferro".

CINC FALTES DE JUGADOR

Falta número cinc (5) personal i/o tècnica que comporta que el jugador no pugui continuar jugant fins al final del partit. Tanmateix pot romandre a la banqueta amb la resta de substituïts.

CINC INICIAL

Conjunt dels cinc jugadors de cada equip designats pel seu entrenador per iniciar el partit

CISTELLA/BÀSQUET

Introduir la pilota dins el cèrcol. Fer bàsquet. Anotar.

Conjunt de suport, tauler, cèrcol i xarxa col·locat darrere de cadascuna de les línies de fons equidistantment dels extrems d'aquestes.

CISTELLA DE CAMP

Cistella anotada en una acció en la pista de joc, excepte tirs lliures.

CISTELLA DE DOS (2) PUNTS

Cistella aconseguida per un equip des de dins de la línia de 6,25

CISTELLA DE TRES (3) PUNTS/TRIPLE

Cistella aconseguida per un equip des de més lluny de la línia de 6,25.

CISTELLA EN CONTRAATAC

Cistella aconseguida per un equip després d'una transició molt ràpida.

COLPEJAR L'ANELLA

Cop que dona a l'anella qualsevol dels jugadors de la pista, gairebé sempre quan la pilota està pels voltants d'aquesta fruit d'un tir.

COMETRE UNA VIOLACIÓ

Acció il·legal que pot cometre un jugador de pista.

COMISSARI/ÀRIA

Membre de l'equip arbitral encarregat de supervisar el treball dels auxiliars de taula i assistir als àrbitres per aconseguir un bon funcionament del partit.

COMPANY-A D'EQUIP

Cadascun dels jugadors que formen part del mateix equip.

COMPETÈNCIA ARBITRAL

Capacitat de l'àrbitre per controlar les parts que li corresponen dels 6 rectangles en què està dividit el la pista davantera. D'aquesta manera cada àrbitre pot controlar l'espai que té més pròxim i així evitar els possibles errors en no haver observat bé l'acció, restant credibilitat a l'actuació arbitral i mostrant una falta de confiança.

Si, sense motiu aparent, un àrbitre actua fora de la seva zona primària d'influència de forma reiterada, diem que actua fora de la seva competència.

COMPORAMENT ANTIESPORTIU

Actitud reprovable que pot realitzar qualsevol participant i que cal ser degudament corregit.

CONSISTÈNCIA

Capacitat de l'àrbitre per aplicar el mateix criteri durant tot el partit i en qualsevol situació de joc. És una de les bases per assolir un bon arbitratge.

CONTACTAR (XOCAR) AMB L'ATACANT PER FRENAR-LI LA TRAJECTÒRIA

Acció que realitza un jugador defensor en que busca un contacte lleu i subtil per frenar la trajectòria del seu contrincant directe.

CONTACTAR AMB LA DEFENSA PER TANCAR EL REBOT

Acció que realitzen els jugadors que estan a prop de la cistella consistent en obstaculitzar als seus adversaris per poder obtenir millor posició per aconseguir un rebot.

CONTACTE INCIDENTAL

Acció que realitza un jugador a un altre contactant de forma fortuïta.

CONTACTE VISUAL

Treball conjunt d'ambdós àrbitres que consisteix a saber sempre on es troba el company, tenir una habilitat per saber enviar-li un missatge només amb una mirada o un gest quan sigui necessari. El contacte visual ha de ser treballat pels dos àrbitres durant tot el partit, creant canals de comunicació. En la xerrada prepartit és el moment per acordar quins seran aquests canals.

CONTACTES AL JOC DE PIVOT

Cal que determinem que està permès i que no en les accions físiques al pal baix.

- a) Si el DEFENSOR posa el seu avantbraç sobre l'oponent, sense que aquest surti del seu cilindre, simplement aguantant-lo, aquesta acció ha de ser considerada LEGAL.
- b) Si el DEFENSOR clarament empenya l'oponent, dintre del àrea restringida estenent els braços més enllà del seu cilindre, no esperis. És falta.
- c) Si l'ATACANT utilitza la seva esquena per empenyar el seu oponent cap endarrere, això és una falta de l'atacant.
- d) Si l'ATACANT es gira i empenya amb la seva espatlla el tors del defensor per fer-se lloc, això és falta de l'atacant.

CONTACTES AMB DUBTE RAONABLE

Terme que serveix als àrbitres per distingir quan una acció ha de ser sancionada o no. A vegades esdevenen situacions que produeixen un dubte raonable. Els contactes amb dubte raonable no s'han de sancionar, mentre que els contactes il·legals s'han de sancionar sempre. És a dir, si es produeix un contacte indistingible, a la frontera, marginal o incidental, la millor decisió és la no xiulada.

CONTACTES DE CÀRREGA/BLOQUEIG

És imperatiu que arribem a tenir clar al màxim el criteri en les decisions de càrrega/bloqueig, no tan sols en accions cap a cistella sinó també a qualsevol altre lloc a la pista.

És molt important no castigar sempre de manera automàtica el defensor. Valoreu si aquest fa un esforç per situar-se davant d'un jugador amb pilota, on els elements temps i distància no s'han de tenir en compte. Arbitreu al defensor i observeu si obté una posició legal de defensa, que podrà mantenir movent-se lateralment i cap enrere. Si tot això es produeix i el contacte és al tors, la falta d'atac és la sanció correcta.

CONTACTES INCIDENTALS

Aquest tipus de contactes acostumen a ocórrer després d'una jugada agressiva però neta on cap jugador provoca un contacte suficient com per a ser penalitzat.

Així mateix, existeixen algunes jugades que partint de contactes incidentals provoquen un contacte addicional que sí ha de ser sancionat.

CONTACTES MARGINALS

És impossible que deu jugadors que es mouen constantment, dins d'un espai delimitat, no es toquin.

Són aquells contactes inevitables en els desplaçament dels jugadors i que no limiten el seu lliure moviment.

CONTACTES OCASIONALS

Contacte personal que es produeix involuntàriament i que, per tant, no implica penalització.

CONTACTES PERSONALS

Contacte físic entre dos jugadors adversaris que es produeix a conseqüència d'una acció de joc.

CONTRAATAC

Acció ofensiva ràpida en què un equip aprofita la immediata possessió de la pilota per intentar fer bàsquet abans que la defensa contrària s'organitzi beneficiant-se de la seva superioritat numèrica o posicional.

CONTRARI/ÀRIA

Adversari. Membre de l'equip adversari.

CONSTANT MOVIMENT

El basquetbol és un joc molt ràpid, on la posició de les jugades canvia constantment, provocant que les accions a jutjar s'allunyin i s'apropin de la posició dels àrbitres, per aquest motiu és evident que per sancionar s'ha de veure primer l'acció que s'ha produït.

Per aquest motiu, s'ha d'estar en el lloc adequat en el moment oportú. Per això, i tenint en compte que no existeix una posició màgica al terreny de joc des de la qual sigui possible veure absolutament tot, és necessari que l'àrbitre estigui en constant moviment, per obtenir la millor situació per veure i poder jutjar amb més informació. Estar en constant moviment, no es igual a córrer sense sentit.

CONTROL DE PARTIT

Hi ha molts factors que ajuden a controlar un partit. Aquí teniu alguns d'ells: consistència, distinció del joc agressiu del joc brut, ubicació a la pista, presència a la pista, ús adequat de les faltes tècniques i antiesportives, habilitat per relacionar-se amb els participants i sobretot l'habilitat per evitar o solucionar conflictes utilitzant un arbitratge preventiu.

CONTROL DE LA PILOTA

Situació en la qual un jugador o un equip està en possessió de la pilota i la fa botar, la passa, la llança...

COP DE DITS

Cop donat a la pilota amb els dits d'una o dues mans per introduir-la dins la cistella.

COLPEJAR

Cop donat a la pilota amb la mà per aconseguir el control d'aquesta.

BLOQUEJOS CONSECUTIUS

Realització de bloquejos realitzats de forma seguida dins d'un curt període de temps.

COSTAT DÈBIL/D'AJUDA/FEBLE

Si dividim el camp amb una línia imaginària d'una cistella a l'altre, és el costat del camp en el que no es troba la pilota.

Zona del terreny de joc allunyada de la pilota i on hi ha generalment menys jugadors en un moment determinat.

COSTAT FORT/ DE LA PILOTA

Si dividim el camp amb una línia imaginària que va d'una cistella o una altra, el costat fort, és el costat on es troba la pilota.

Zona del terreny de joc on es juga la pilota i on hi ha generalment més jugadors en un moment determinat.

CRONOMETRADOR

És l'auxiliar de taula encarregat de fer funcionar el cronòmetre del partit.

CRONÒMETRE

Relotge de precisió utilitzat pel cronometrador per a mesurar el temps de joc, els temps morts, etc.

COPA

Trofeu que obté un equip un cop ha estat el guanyador d'un partit o competició.

D

DEFENSA

Acció destinada a impedir que l'equip contrari aconseguixi un bàsquet. Hi ha diferents tipus de defensa que un equip pot posar en pràctica segons les instruccions del seu entrenador. Les més usuals són: defensa individual o home a home, de zona, combinada, d'ajustament, pressionant, mixta, etc.

DEFENSA COMBINADA/MIXTA

Defensa mixta, on es combinen conceptes de defensa zonals i individuals.

DEFENSA D'AJUSTAMENT

Defensa en què s'adopta una tàctica o una altre en funció del sistema d'atac de l'equip contrari en un moment determinat.

DEFENSA EN ZONA

Sistema de defensa basat en una disposició ordenada dels jugadors, els quals, d'acord amb la posició de la pilota, cobreixen de manera sincronitzada una determinada àrea de la pista.

DEFENSA INDIVIDUAL D'HOME A HOME

Sistema de defensa en què cada defensor s'encarrega de marcar un determinat atacant.

DEFENSA PRESSIONANT

Sistema de defensa consistent en el marcatge estret als adversaris.

DEFENSOR/A

Jugador de l'equip que no està en possessió de la pilota.

DELEGAT/DA D'EQUIP

Persona amb llicència que roman a la banqueta i realitza tasques logístiques i estadístiques.

DELEGAT/DA DE CAMP

Persona amb llicència que roman durant el partit al costat de la taula d'auxiliars i que té les funcions d'indicar als àrbitres i a l'equip visitant els seus vestidors, realitzar amb diligència, les instruccions que rebí de l'equip arbitral, facilitar les banquetes als equips, adoptar les mesures necessàries de seguretat i tenir cura que els vestidors dels àrbitres i visitant restin adequadament tancats i amb les corresponents mesures de seguretat.

DESQUALIFICAR

Decisió que pren un dels dos àrbitres contra un jugador o entrenador per haver tingut una actitud o acció antiesportiva.

DESCANS

Període de temps comprès entre el final de la primera part i el començament de la segona part d'un partit i serveix per descansar i que l'entrenador pugui donar instruccions als equips.

DESMARCAR-SE

Evitar, un jugador, de ser marcat pels jugadors contraris.

DESPLAÇAR-SE (EN DEFENSA) AMB PASSES LLISCANTS

Gest tècnic de desplaçament que executa el defensor del jugador amb pilota i sense pilota. Consisteix en estar flexionat, no creuar cames i fer passes curtes

DETECTAR ELS/LES LÍDERS

Acció dels àrbitres consistent en saber detectar els jugadors, que amb la seva actitud o les seves accions intenten influir negativament en la tasca arbitral, amb actituds anti-esportives que dificulten el desenvolupament normal del partit . Alguns jugadors utilitzen tècniques cada vegada més avançades per treure beneficis injustos. Els àrbitres han d'estar atents per ser capaços de detectar aquest tipus de jugadors i deixar-los clar el criteri aplicat.

DESVIAR UNA PASSADA

Acció que realitza un jugador defensor en que toca la pilota interceptant un passi entre dos jugadors atacants.

DIPLOMA

Document que acredita en que una persona ha participat en algun tipus d'esdeveniment.

DIRECTIU/VA

Persona que dirigeix una entitat ja pot ser de forma individual o col·lectiva.

DIRIGIR EL JOC

Acció que es realitza per l'organització del joc.

DESITJAR BONA SORT

Acció que es realitza entre participants abans de començar un partit.

DISPOSICIÓ D'ATAC

Estructura ofensiva que utilitza un equip per iniciar un sistema de joc o moviment

DISPOSITIU DE 24 SEGONS

Relotge proveït d'un sistema de compte enrere utilitzat per l'auxiliar de taula, que té la funció de cronometrar les possessions dels equips.

DISTÀNCIA DE MARCATGE

Distància que es manté entre el defensor que marca i l'atacant objecte de marcatge.

DIVIDIR LA ZONA

Acció específica d'un atac contra una defensa de zona en què un atacant penetra des de l'exterior amb l'objectiu de provocar espais buits que facilitin el joc dels seus companys.

DOBLE FALTA

Infracció que es produeix quan dos jugadors d'equips diferents cometen falta, l'un contra l'altre, simultàniament.

DOBLES

Violació que comet un jugador que fa botar la pilota simultàniament amb les dues mans o continua el driblatge després d'haver-se aturat amb la pilota agafada.

DOBLES PER RETENIR LA PILOTA AMB EL PALMELL DE LA MÀ

Acció il·legal que realitza un jugador quan sosté la pilota amb una mà.

DOMINAR LA PILOTA

Executar amb habilitat els moviments permesos amb la pilota.

DONAR EVIDÈNCIA

Afirmar que uns fets són veraders, certs i no reflecteixen cap tipus de dubte o interpretació.

En ocasions, i davant de fets poc clars o malament explicats, el Comitè de Competició requereix als participants d'un partit, informes addicionals sobre fets que puguin "donar evidència" dels fets ocorreguts.

DOS CONTRA U

Defensa que realitzen dos jugadors directament a un sol atacant.

DOS PUNTS

Validació d'una cistella de camp realitzada des de la zona interior de la línia de 6,25 metres.

DRIBLAR

Córrer fent botar la pilota i esquivant els contraris.

DRIBLATGE IL·LEGAL

Violació a la regla del driblatge. Només la pot cometre el jugador que porta la pilota.

E

EMPATAR

Obtenir el mateix resultat.

EMPENTA

Acció d'empènyer.

EMPÈNYER O CARREGAR SENSE LA PILOTA

Desplaçar antireglamentàriament un jugador exercint una pressió violenta amb el cos.

ENCARREGAT/DA DEL MATERIAL

Persona que pertany a un equip i és la responsable de tenir i portar el material necessari per un equip.

ENDEVINAR/INTUIR

Aquesta opció no existeix en un arbitratge de qualitat. Els àrbitres han de treballar al màxim com a equip per no haver d'intuir en les situacions que es produeixen a la pista i encertar al màxim en les nostres decisions. Com a norma els àrbitres han de veure allò que sancionen.

ENTRADA

Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix en executar dues passes, protegir la pilota i deixar-la, el més a prop de cistella possible.

ENTRADA A CISTELLA AMB EXTENSIÓ

Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix en executar dues passes, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, el més a prop de cistella possible.

ENTRADA A CISTELLA AMB TRASPEUS

Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix en executar dues passes, alterant l'ordre natural de les mateixes, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, el més a prop de cistella possible.

ENTRADA A CISTELLA PASSADA

Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix en executar dues passes, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, el més a prop de cistella possible i per darrere d'aquesta (un cop ja superada)

ENTRADA AMB PÈRDUA DE PAS

Gest tècnic de finalització a cistella que consisteix en executar una passa, protegir la pilota i deixar-la, estenent el braç, el més a prop de cistella possible.

ENTRADA/PENETRACIÓ

Acció d'entrar. Es tracta d'una acció que realitza un jugador amb pilota quan s'apropa a la cistella per realitzar un tir molt a prop de l'anella.

ENTRAR/PENETRAR

Internar-se ràpidament, un jugador que té el control de la pilota, cap a la cistella adversària tot esquivant l'acció defensiva dels contraris, per intentar un tir a cistella.

ENTRAR AL TERRENY DE JOC

Accedir, un jugador, al terreny de joc amb l'autorització prèvia dels àrbitres per participar al partit.

ENTRENADOR/A

Tècnic esportiu que planifica i dirigeix els entrenaments i que es responsabilitza de la direcció de l'equip en un partit.

ENTRENADOR/A ADJUNT/A

Tècnic esportiu que assisteix l'entrenador i el substitueix en cas de necessitat.

EQUIP

Conjunt de jugadors que competeixen en defensa d'una mateixa entitat o club.

EQUIP ARBITRAL

Conjunt format pels àrbitres i els auxiliars de taula. És un concepte enfocat a l'èxit de l'arbitratge partit a partit. Quan tots els àrbitres i auxiliars de taula d'un partit se senten un equip, i treballen cobrint les seves àrees amb/sense pilota, confiant en els seus companys, podem dir que hi haurà un bon treball. Cada àrbitre ha de complir amb els objectius que es pretenen d'ell, segons la seva experiència i el rol que li toqui jugar dins de l'equip arbitral. Aquest rol pot canviar en funció de la designació. Tot l'equip arbitral ha de treballar amb coratge per deixar clar, sense dubtes el criteri, les directrius marcades i la filosofia desitjada.

EQUIP ATACANT

Es aquell equip que està en possessió de la pilota i té dret a jugar-la perquè dins d'un període de 24 segons pugui introduir-la a la cistella de l'equip contrari.

EQUIP INICIAL

Conjunt de cinc jugadors d'un equip que comencen un partit.

EQUIP LOCAL

Denominació de l'equip que actua com a primer. En competicions regulars és el que té l'obligació de posar la pista on es jugarà el partit.

EQUIP VISITANT

Denominació de l'equip que actua com a segon. En competicions regulars és el que juga sempre a la pista del contrari.

ESCALFAMENT

Període previ a un partit o un entrenament en que els jugadors realitzen exercicis físics per tal de tenir la musculatura preparada per poder jugar un partit o entrenar amb mínimes garanties de no caure en lesions.

ESCORTA

Jugador que juga al costat del base ajudant-lo en la direcció de l'equip. Generalment participa menys en la direcció i té més capacitat anotadora.

ESMAIXADA/MATE

Acció i efecte d'esmaixar.

ESMAIXAR/MATXUCAR

Introduir la pilota amb força de dalt a baix dins la cistella.

ESPAI DE RESPONSABILITAT O INFLUÈNCIA

Espai del terreny de joc on es desenvolupa una acció, amb independència de la distància, proximitat a la zona d'influència de l'altre àrbitre, que, pel desenvolupament de la jugada, permet una millor visió per a la seva valoració. No confondre amb zona de responsabilitat.

ESPECTADORS

Persones que es col·loquen a la grada per veure el partit.

ESTADÍSTICA

Document no oficial que recull les accions realitzades pels jugadors durant els partits. A més dels punts i les faltes personals inclou els tirs anotats i fallats, els rebots, assistències, etc.

ESTÀNDARDS DE RENDIMENT I CAPACITAT

Aquests són els criteris pels quals els àrbitres i auxiliars de taula són mesurats.

Consisteixen en principis i pràctiques que poden ser dutes a terme en l'arbitratge. Aquests principis no són presents només en els àrbitres a la pista, sinó també en la seva conducta, on l'àrbitre ha de reflectir la seva capacitat com a professional i el seu caràcter i lideratge.

ESTIRAMENTS

Exercicis físics d'escalfament que realitzen els jugadors prèviament a començar un partit.

EXPULSAR

Acció que pren un dels àrbitres contra un participant per haver tingut una actitud o acció antiesportiva.

F

FALLAR

Errar un intent d'encistellar o en fer una passada.

FALTA

Infracció del reglament que s'anota en l'acta del partit. Cal saber diferenciar entre faltes (personal, tècnica, antiesportiva, etc) i violacions (dobles, tres segons, passes, etc).

FALTA ANTIESPORTIVA

Falta comesa per un jugador que implica contacte i a criteri de l'àrbitre, no constitueix un esforça legítim de jugar directament la pilota segons l'esperit i la intenció de les regles.

FALTA D'ATAC

Falta comesa per un jugador que implica contacte de l'equip en control de la pilota.

FALTA DE BLOQUEIG

Falta comesa per un jugador que implica contacte que impedeix el desplaçament d'un contrari.

FALTA DE JUGADOR AMB CONTROL DE LA PILOTA

Falta que implica un contacte, comesa per un jugador que té la pilota.

FALTA DEFENSIVA

Falta que implica un contacte, comesa per un jugador de l'equip que en aquells moments està defensant.

FALTA DESQUALIFICANT

És qualsevol acció antiesportiva flagrant d'un jugador, substitut, jugador eliminat, entrenador, ajudant d'entrenador o acompanyant d'equip que es penalitza amb l'expulsió del partit.

FALTA DOBLE

Situació en què dos adversaris cometen una falta, l'un contra l'altre, aproximadament al mateix temps.

FALTA EN ATAC

Acció comesa per un jugador de l'equip que té el control, o el dret al control de la pilota, que fa un contacte il·legal amb un contrari.

FALTA PER SUBJECTAR A UN JUGADOR

Falta comesa per un jugador que agafa a un contrari amb l'objectiu de frenar-lo o impedir-li que es mogui lliurement.

FALTA PERSONAL

Falta que comet un jugador quan obstrueix l'acció d'un adversari a través d'un contacte físic antireglamentari.

FALTA TÈCNICA

Acció que atempta deliberada i de forma reiterada contra l'esperit del reglament i la lleialtat amb la que s'han de comportar els practicants d'un esport. Les faltes tècniques de jugadors són faltes que no comporten contacte amb els adversaris.

FALTES D'EQUIP

Conjunt de faltes que comet un equip en cadascuna de les parts d'un partit, que es calcula per controlar l'aplicació de la regla de llançaments de dos tirs.

FER BÀSQUET

Encistellar, anotar.

FER PASSES

Cometre, un jugador, una violació consistent a fer, estant inicialment en contacte amb el terra, més d'una passa portant la pilota a la mà.

FINTA

Moviment que fa un jugador en defensa o en atac amb la intenció d'enganyar el jugador adversari. Existeixen diferents tipus de fintes: de pilota, de recepció, de tir, etc.

FINTA DE PASSI

Acció de moviments amb les mans i/o peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador amb pilota per enganyar al seu contrari per després realitzar un passi.

FINTA DE RECEPCIÓ

Acció de moviments amb les mans i/o peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador per després poder rebre la pilota amb més comoditat.

FINTA DE SORTIDA

Acció de moviments amb les mans i/o peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador amb pilota per enganyar al seu contrari per després surti botant.

FINTA DE TIR

Acció de moviments amb les mans i/o peus i de vegades acompanyats amb mirades despistades que realitza el jugador amb pilota per enganyar al seu contrari per després tirar cap a cistella.

FISIOTERAPEUTA

Persona que exerceix la professió de la fisioteràpia. En basquetbol, aquesta persona acompanya a l'equip per reparar possibles lesions que puguin tenir els jugadors en un partit.

FISIOTERÀPIA

És una rama de les ciències de la salut que consisteix en apel·lar a elements naturals o accions mecàniques, així com moviments corporals i exercicis físics. Es caracteritza per buscar el desenvolupament adequat de les funcions que produeixen els sistemes del cos, on el seu bon o mal funcionament repercuteix en la cinètica o moviment corporal humà. Intervé mitjançant la utilització de tècniques científicament demostrades quan l'ésser humà ha perdut o es troba en risc de perdre o alterar de forma temporal o permanent, l'adequat moviment i conseqüentment, les funcions físiques. Tampoc cal oblidar el paper fonamental que té la fisioteràpia en l'àmbit de la prevenció per l'òptim estat general de salut. En conclusió, la fisioteràpia no es pot limitar a un conjunt de procediments o tècniques. Ha de ser un coneixement profund del ser humà. Per això, és fonamental tractar a les persones en la seva globalitat bio – psico – social per l'estreta interrelació entre aquests tres diferents àmbits.

FLEXIÓ DE BRAÇOS

Exercici que consisteix en doblegar els braços des dels colzes.

FLEXIÓ DE CAMES

Exercici que consisteix en doblegar les cames des dels genolls.

FLOTAR, ENCONGIR-SE, COL-LAPSAR LA ZONA, ENFONSAR-SE

Defensar a un jugador mantenint una certa distància de marcatge per tal de poder fer altres accions defensives, com interceptar una passada, ajudar un company en el seu marcatge, etc.

FONAMENTS

Conjunt de coneixements i d'habilitats que ha de tenir un jugador per practicar correctament i amb cert nivell el bàsquet.

FORA DE BANDA

Situació que es produeix en el moment en que la pilota toca un element o persona que segons reglament no pertany a la pista de joc.

G

GANXO

Tipus de llançament a cistella que es fa de costat, amb el braç arquejat per damunt del cap.

GUANYAR LA POSICIÓ

Avançar, un jugador, per ocupar una posició de la pista abans que un adversari.

H

HOOKING/ENVOLTAR

Acció per la qual un atacant rodeja amb el braç amb el que no controla la pilota al seu defensor no permetent que el defensi.



INDICADOR DE PERSONALS

Indicador format per una plataforma i un pal, generalment fet de fusta, plàstic o metall, que s'utilitza per a assenyalar el nombre de faltes comeses per un jugador.

INDICADOR DE QUATRE FALTES

Senyal col·locat damunt de la taula d'anotadors, a la banda de l'equip que ha arribat a la quarta falta d'equip en un període.

INDICADOR DEL TEMPS MORT

Element que es troba a la taula dels auxiliars de taula que s'utilitza quan hi ha un temps mort sol·licitat per l'organitzador (normalment televisió) d'una competició.

INTENT DE TRES PUNTS

Senyal que realitza l'àrbitre quan un jugador fa un tir a cistella des de més enllà de la línia de 6,25 metres. Aquesta senyal consisteix en aixecar un dels dos braços i fer sobresortir tres dits, el polze, l'índex i el cor.

INTERCEPCIÓ

Acció que realitza un jugador tocant o agafant la pilota que prové d'una passada entre dos jugadors atacants.

INTERPOSICIÓ

Violació a les regles de joc que es produeix quan un jugador toca la pilota en un tir de camp mentre aquesta està completament per sobre el nivell de l'anella i es troba en la seva trajectòria descendent i després que hagi tocat el tauler.

INTERFERÈNCIA DE LA PILOTA

Violació a les regles de joc que es produeix durant un llançament a cistella o en l'últim o únic tir lliure. Perquè esdevingui aquesta violació cal que es produeixin les següents accions: que un jugador toqui la cistella, el tauler o la pilota, mentre encara hi hagi possibilitat d'entrar. O que un jugador introdueixi la mà per sota la cistella i toqui la pilota o que un defensor toqui la pilota o la cistella mentre la pilota està dins la cistella evitant que la pilota passi a través de la xarxa o que un jugador faci que la cistella vibri o agafi l'anella de manera que a judici d'un àrbitre s'impedeixi que la pilota entri i finalment, que un jugador s'agafi de l'anella per jugar la pilota.

INTÈRPRET

Persona acompanyant d'un equip per ajudar a traduir diàlegs orals de membres del seu equip amb d'altres persones.

INVERTIR LA PILOTA

Acció que realitza el jugador que té la pilota canviant-la de mà de forma ràpida i sortir botant.

J

JOC DE DOS CONTRA DOS

Acció de joc conjunta de dos jugadors defensors contra dos jugadors atacants.

JOC DE PEUS

Moviment de peus que fa un jugador, representats per les parades, arrencades i els pivots.

JOC EXTERIOR

Joc d'atac que es desenvolupa lluny de l'ampolla.

JOC INTERIOR

Joc d'atac que es desenvolupa dins de l'ampolla.

JOC LLIURE

Joc improvisat en què l'atac es desenvolupa segons les oportunitats ofensives que es presentin.

JUGADA DE FORA DE BANDA

Situació planificada partint com a punt de sortida un servei de banda.

JUGADOR/A

Persona que practica un esport.

JUGADOR/A DEL PERÍMETRE EXTERIOR

Es diu d'aquell/a jugador/a atacant que les seves posicions de moviment principalment són les zones més allunyades de la cistella en el seu camp del davant. Normalment, s'inclouen dins d'aquesta descripció les posicions de base, escolta o aler.

JUGADOR/A EN ACCIÓ DE TIR

Es diu d'aquell jugador/a que té la pilota i es prepara per llançar-la cap a la cistella. Segons les regles de joc, la persona que decideix si un/a jugador/a obté aquesta posició és l'àrbitre.

JUGADOR/A ESTRETAMENT MARCAT/DA

Jugador amb la pilota agafada que està estretament marcat quan un adversari estableix una posició activa de defensa a no més d'un (1) metre. En aquest moment el jugador que té agafada la pilota l'ha de botar, passar o llançar a cistella abans de cinc segons. Una infracció d'aquesta regla és una violació.

JUGADOR/A LESIONAT/DA

Es diu d'aquell/a jugador/a que per circumstàncies del joc cau lesionat i cal que es retiri a la banqueta i ser atès per un metge o fisioterapeuta.

L

LECTURA DE PARTIT

Interpretació dels canvis de ritme, nivell d'intensitat dels contactes i volum d'infraccions que han de permetre controlar el partit.

LESIÓ

Situació en que un jugador no pot continuar jugant a causa d'un dany físic.

LÍNIA DE BANDA

Cadascuna de les dues línies traçades perpendicularment a les línies de fons, que delimiten l'amplada del terreny de joc.

LÍNIA DE FONS

Cadascuna de les dues línies traçades perpendicularment a les línies de banda, que delimiten la llargada del terreny de joc, darrere de les quals, equidistantment dels extrems, es col·loquen les cistelles.

LÍNIA DE MIG CAMP/CENTRAL

Línia equidistant de les línies de fons, que divideix el terreny de joc en dues zones iguals i que ultrapassa de 15 cm les línies de banda.

LÍNIA DE PASSADA

Línia imaginària traçada per la trajectòria possible i ideal de la pilota, sense obstacles, en una passada entre dos companys d'equip.

LÍNIA DE PASSI

És aquell espai imaginari que hi ha entre dos jugadors i que és apte per fer un passi entre ells sense perill de que la pilota sigui robada per un contrari.

LÍNIA DE TIRS LLIURES

Cadascuna de les dues línies de 3,60 m traçades paral·lelament a 5,8 m de les línies de fons, darrera de les quals els jugadors se situen per llançar els tirs lliures.

LÍNIA DE TRES PUNTS/LÍNIA DE 6,25

Cadascuna de les dues línies corbes que formen un semicercle de 6,25 m de radi traçades a partir de les línies de fons.

LÍNIA LATERAL

Línies que hi ha dibuixades una per cada banda que limiten la dimensió de la pista pels seus dos costats.

LÍNIA LIMÍTROFA

Són aquelles línies, tant laterals com de fons que delimiten totalment la dimensió de la pista.

LÍNIA CENTRAL

És aquella línia que divideix pel mig en dues parts iguals la superfície de la pista, aquestes dues parts resultants se les anomena el camp del davant i el del darrere, aquest nomenament va en funció de cada equip, el que per un equip és el seu camp del davant, és el del darrere per l'altre i viceversa. A efectes de reglament, aquesta línia pertany al camp del darrere.

LÍNIA DE FONS

Línies que hi ha dibuixades una per cada fons que limiten la dimensió de la pista pels seus extrems.

LLANÇADOR/A

Jugador que realitza un llançament a cistella.

LLANÇAMENT/TIR

Acció i efecte d'impulsar la pilota cap a cistella amb una o dues mans, per encistellar. Poden diferenciar-se diferents tipus de llançaments, de dos punts, de tres punts o triple, lliure, amb una mà, en suspensió, a cistella passada, de mitja distància, en safata, estàtic, etc.

LLANÇAMENT AL TAULER

Llançament que el jugador dirigeix primer contra el tauler per després la pilota entri per la cistella.

LLANÇAMENT EXTERIOR

Llançament realitzat des d'una posició allunyada respecte de l'anella.

LLANÇAR

Impulsar la pilota cap a cistella amb l'objectiu d'encistellar.

LLIBERTAT DE MOVIMENT

És un terme utilitzat generalment a la filosofia del bàsquet i que proveeix als jugadors de la possibilitat de moure's lliurement. Per tal d'afavorir el nostre joc, és important que els jugadors ofensius i creatius puguin desplaçar-se, sense impediments il·legals, per la pista. Tots els jugadors, entrenadors i àrbitres han d'adherir-se a aquesta filosofia per promoure el nostre esport i així enfortir el joc i aconseguir marcadors més elevats.

LLICÈNCIA

Document acreditatiu emès per l'entitat organitzadora d'una competició que permet a la persona indicada poder exercir per la tasca sol·licitada.

LLIURAR-SE DEL BLOQUEIG

Acció que realitza un jugador bloquejat que esquiva de manera legal la pantalla que li estan realitzant.

LLUITA

Situació en què dos adversaris tenen les mans sobre la pilota i forcegen per aconseguir-la.

LUMBARS

Zona del cos ubicada en la part baixa posterior de l'esquena en que hi ha les últimes vèrtebres de la columna vertebral i l'os sacre.

M

MARCADOR

Instrument en forma de placa o tauler, generalment electrònic, on s'indica el temps de joc, la puntuació i altres informacions complementàries, com ara el nombre de faltes comeses.

MARCADOR DE LES 4 FALTES D'EQUIP

Element manufacturat, un per equip, que està a la taula d'auxiliars i que es fa visible cap als participants i espectadors quan un equip ha comès dintre d'un mateix període 4 faltes d'equip.

MARCADOR ELECTRONIC

Aparell que funciona de manera electrònica amb una pantalla en que s'hi reflecteix l'arrossegament de punts d'ambdós equips.

MARCAR

Seguir de prop un adversari en els seus desplaçaments per evitar que rebi passades dels seus companys d'equip o llanci a cistella, tot intentant treure-li la possessió de la pilota.

MARCAR JUGADA

Acció que realitza el jugador director, generalment el que ocupa la posició de base, fent un gest amb les mans o amb indicacions verbals.

MARCATGE

Acció i efecte de marcar un adversari. Poden distingir-se diferents tipus de marcatge: individual o d'home a home, per zones, en flotació, etc.

MASSATGISTA/FISIOTERAPEUTA

Tècnic sanitari que té cura de l'estat físic dels jugadors i que els atén durant un partit en cas de necessitat.

MÀXIM ANOTADOR/A

Jugador que en un partit ha estat el que ha anotat més punts.

MÀXIM REBOTEJADOR/A

Jugador que en un partit ha estat el que ha aconseguit agafar més rebots, tant ofensius com defensius.

MECÀNICA DE BOT

Manera adient per realitzar el bot

MECÀNICA DE PASSI

Manera adient per realitzar una passada

MECÀNICA DE TIR

Manera adient per realitzar un tir.

MEDALLA D'ARGENT

Peça de metall feta o banyada d'argent que s'atorga als membres de tot un equip que ha aconseguit la segona posició d'un Campionat.

MEDALLA DE BRONZE

Peça de metall feta o banyada de bronze que s'atorga als membres de tot un equip que ha aconseguit la tercera posició d'un Campionat.

MEDALLA D'OR

Peça de metall feta o banyada d'or que s'atorga als membres de tot un equip que ha aconseguit la primera posició d'un Campionat.

METGE

Membre d'un equip que lidera la part mèdica i com objectius té el manteniment i recuperació de la salut dels jugadors per prevenir o curar possibles malalties o lesions.

MILLOR JUGADOR/A O "MVP"

Jugador que després d'haver-se jugat un partit és considerat el millor jugador. Aquest nomenament el dictaminen un grup d'entesos periodistes recolzats per dades estadístiques.

MINIBÀSQUET

Bàsquet practicat en una pista amb mides reduïdes i cistelles més baixes, adaptat per a nens i nenes menors de 12 anys. Va néixer a l'any 1950 als Estats Units inventat per Jay Archer amb el nom de "biddy basquet". Posteriorment a l'any 1962 Vicente Zanon i els membres de la revista "Rebote" varen rebatejar aquest esport amb el nom de minibàsquet. L'FCBQ ha desenvolupat un reglament específic per aquest joc.

També es el nom d'una categoria, on participen els nens i nenes d'entre 10 i 12 anys. La categoria inferior es coneix com pre-mini.

MIRALL DE LA PILOTA

Expressió que defineix la posició de l'àrbitre de cap respecte la pilota quan aquesta passi al costat fort en la seva àrea de treball . És a dir, quan la pilota passa de la cistella cap a la banda esquerra de l'àrbitre de cap, aquest es mantindrà en paral·lel a aquesta.

MISSATGE ENVIAT

Són aquelles sancions on l'àrbitre fa sonar el seu xiulet per deixar clar quin és el criteri en cada aspecte del joc. Sempre que es produeix un "missatge enviat" es produeix una sanció de qualitat "no inventada", tothom entén clarament que allò no es permetrà durant l'encontre.

MNEMOTÈCNICA

A continuació, oferim algunes expressions mnemotècniques que us poden ser útils a la presa de decisions.

PRINCIPI AMB – SENSE / SENSE – AMB

S'utilitza , a l'hora de sancionar faltes de jugadors que fan un llançament o una entrada a cistella (faltes d'atac) i han de llançar, o no , tirs lliures.

Amb pilota, jugador fa falta; **Sense** tirs, (falta d'atac).

Sense pilota el jugador fa falta; **Amb** tirs lliures si l'equip té més de 4 faltes d'equip.

PRINCIPI DE RVBR

És l'abreviatura de Ritme, Velocitat, Balanç i Rapidesa. Són diversos termes que han de ser usats com **UN** sol per valorar el criteri a l'hora de jutjar els contactes sobre els adversaris aplicant els principis generals. A vegades és difícil valorar si un contacte és sancionable o està al caire de la legalitat. Si observem que el moviment del jugador va ser coartat pel contrari en algun moment, els àrbitres poden aplicar aquest principi o concepte per decidir sancionar o no.

PRINCIPI DEA

Es pot defensar? És efectiu? S'ajusta? Aquestes tres preguntes se les ha de fer un àrbitre abans de prendre una decisió sobre una situació de conflicte. Abans de prendre decisions disciplinàries sobre aspectes de comportament és important que els àrbitres es facin aquesta reflexió.

PRINCIPI EFINEL

Aquestes lletres defineixen el que els àrbitres han de valorar a l'hora d'assenyalar una falta antiesportiva. Ús Excessiu de la força i no fer un Esforç legítim per jugar la pilota

MITJONS

Peça de roba que serveix per cobrir el peu i la part baixa de la cama.

MOVIMENTS D'U CONTRA U

Moviments ofensius del jugador amb pilota contra un defensor per poder aconseguir cistella mitjançant el bot, joc de peus tir i finalització.

MODULAR LA XIULADA

La intensitat en la durada i força de les xiulades variarà en funció de la importància de cada acció. Hem de partir, però, d'un mínim que tothom pugui escoltar.

MOVIMENT DE BRACEIG (O DE NATACIÓ)

Moviment il·legal en què el jugador es posiciona de pivot (defensiu o ofensiu) utilitza els braços per agafar, empènyer, ... el seu adversari amb la intenció d'obtenir una millor posició sobre ell, ja sigui des de darrere o des del costat.

N

NETEJAR EL PARTIT

Localitzar els jugadors líders i controlar-los sancionant les seves faltes personals immediatament. Preveure les possibles accions conflictives o faltes disciplinàries des de l'inici del partit i estar atent si hi ha un canvi de ritme al partit. En aquests moments s'hauran de deixar clars els criteris i no donar marge a cap dubte.

NIVELLS DE SENYALITZACIÓ

Diferents nivells en els que s'ha de realitzar la senyalització de les faltes quan es comuniquen als auxiliars de taula. Número a l'alçada dels ulls i tipus de falta a l'alçada del pit.

NOU ÀRBITRE DE CAP, TRANSICIÓ DE CUA A CAP

Nova posició en la que queda l'àrbitre que era cua després d'haver un canvi de sentit en el joc.

NOU ÀRBITRE DE CUA – DESPRÈS D'UNA TRANSICIÓ DE CAP A CUA

Nova posició en la que queda l'àrbitre que era cap després d'haver un canvi de sentit en el joc.

NÚMERO DEL JUGADOR/A

Número que es col·loca a la part del dors de forma més gran i en la part del davant de forma més petita que identifica a un jugador.

O

OBRIR-SE DESPRÉS D'UN BLOQUEIG

Acció del bloquejador que consisteix en bloquejar i fer la continuació obrint-se (enlloc de continuar cap a cistella) per buscar un tir exterior.

OPERADOR/A DE 24 SEGONS

Auxiliar de taula encarregat de fer servir l'aparell de 24" (quan n'hi hagi)

OPORTUNITAT D'ANOTAR

Moment en que un jugador té una posició escaient per realitzar un tir a cistella amb comoditat.

ORIENTAR-SE

Acció que realitza un jugador aixecant el cap i mirant de forma genèrica a tota la pista per ubicar-se entre companys i contraris.

ORIGEN

Posició d'origen és aquella on un jugador va establir contacte amb el terra abans d'enlairar-se en un salt. Aquesta posició determina el lloc on es troba un jugador quan obté el control d'una pilota mentre es troba enlairat, excepte en alguns casos específics relacionats amb el camp enrere.

P

PAL

Zona de la pista on es desenvolupa el joc de pivots. També anomenada *poste*.

PAL ALT

Zona de joc dels pivots a l'alçada de la línia de tirs lliures.

PAL BAIX

Zona de joc dels pivots propera a la línia de fons.

PAL MIG

Zona de joc entre la línia de tirs lliures i la línia de fons.

PALMEIG/PALMING/ACOMPANYAMENT

Acció consistent en deixar descansar la pilota entre bot i bot al palmell de la mà.

PANTALONS

Peça de roba que cobreix les extremitats inferiors, les parts genitals i les natges. En basquetbol, els jugadors el porten curt, cobrint només fins la part alta del genoll.

PANTALLA

Acció ofensiva en què un jugador obstrueix amb el cos l'acció d'un contrari, situant-se de tal manera que protegeix i facilita el tir a cistella o una passada d'un company d'equip.

PARADA/ATURADA

Acció i efecte d'aturar-se, un jugador, amb la pilota o sense, fent-la botar o durant la recepció d'una passada.

PARADA DE SALT/PARADA EN UN TEMPS

Parada efectuada amb els dos peus al mateix temps.

PARADA EN DOS TEMPS

Parada efectuada amb un peu després de l'altre.

PARCIAL

Punts consecutius aconseguits per un equip sense cap anotació per part del rival.

PART

El partit es compon de dos parts. El primer i segon període formen la primera part i el tercer i quart període formen la segona part.

L'FCBQ disposa d'altres formats de partits, minibàsquet i passarel·la, amb 8 períodes. Les parts sempre són la meitat dels partits, en aquests casos cada part es compon de quatre períodes.

PARTIT PERDUT PER INCOMPAREIXENÇA (FORFAIT)

Un equip perd un partit per incompareixença si:

- Quinze (15) minuts després de l'hora prevista per començar el partit, l'equip no és present o no pot presentar cinc (5) jugadors preparats per jugar..
- Pels seus actes impedeix que es jugui el partit
- Es nega a jugar després d'haver-ne rebut l'ordre per part de l'àrbitre principal.

PARTIT PERDUT PER INFERIORITAT

Un equip perd un partit per inferioritat si, durant el joc, el nombre de jugadors que té aquest equip en la pista de joc és inferior a dos (2).

Si l'equip que va guanyant el partit es queda en inferioritat el resultat del partit serà de 0-2 a favor de l'equip rival. Si va guanyant l'equip contrari al que es queda en inferioritat el resultat en aquell moment serà el resultat final del partit, tot i que és el Comitè de Competició l'encarregat de prendre aquesta decisió.

PASSADA

Acció i efecte de llançar la pilota a un company d'equip. Hi ha molts tipus de passades, essent les més usuals: d'una mà, de dues mans, de beisbol, de ganxo, de pit, en picat, de mà a mà, per l'esquena, curta, llarga, etc. Totes elles formen part dels fonaments del Bàsquet i cadascuna requereix una determinada tècnica d'execució per ser realitzada correctament.

PASSADA AMB UNA MÀ

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb una sola mà.

PASSADA DE BEISBOL

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb una sola mà col·locant aquesta per sobre el cap.

PASSADA DE GANXO

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb una sola mà fent un gest corbat amb el braç.

PASSADA DE PIT

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company a l'alçada del pit.

PASSADA D'ESQUENA

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company que es troba darrere seu.

PASSADA ENTRE LES CAMES

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company passant-la per entremig de les cames.

PASSADA INTERIOR

Acció que realitza un jugador que es troba lluny de la cistella llançant la pilota a un company que es troba dins de l'ampolla.

PASSADA MÀ A MÀ

Acció que realitza un jugador llançant-se la pilota de mà a mà.

PASSADA PEL DARRERA L'ESQUENA

Acció que realitza un jugador donant la pilota a un company passant-se-la per darrere l'esquena i enganyar al contrari.

PASSADA PER SOBRE EL CAP

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company amb les dues mans situades per sobre el cap.

PASSADA PICADA / PASSI PICAT

Acció que realitza un jugador llançant la pilota a un company dirigint la pilota contra al terra.

PASSADA DE BANDA A BANDA

Acció que realitza un jugador situat a un costat de la pista llançant la pilota a un company que es troba a l'altre costat.

PASSADA D'OBERTURA EN UN CONTRAATAC

Acció que realitza un jugador un cop ha agafat un rebot defensiu o efectua una sacada de fons cap a un jugador que es troba situat a la prolongació de la línia de tir lliure per tal d'iniciar el contraatac.

PASSADISSOS DE LLANÇAMENT LLIURE

Es la zona on es col·loquen segons el reglament, els jugadors que tindran dret a anar al rebot en un primer temps després del llançament de l'últim o únic tir lliure.

PASSAR

Fer una passada.

PASSAR EL BLOQUEIG

Acció tècnica efectuada per un jugador de l'equip defensor, consistent en intentar defensar a un adversari, evitant els intents dels jugadors adversaris d'obstaculitzar la trajectòria del defensor amb el seu cos. Aquesta acció es realitza indistintament a la defensa al jugador amb o sense pilota.

PASSAR I ANAR

Acció que realitza el jugador en pilota en que fa una passada i va corrent cap a una posició millor per rebre la pilota.

PASSAR I MARXAR

Acció que realitza el jugador en pilota en que fa una passada i fuig lluny de la zona de la pilota.

PASSAR I TALLAR

Realitzar una acció de joc que consisteix a passar la pilota alhora que es fa un canvi de direcció per evadir-se, un atacant, del seu defensor”.

PASSAREL-LA

Reglament creat per l'FCBQ per les categories preinfantil i infantil amb l'objectiu de facilitar l'adaptació del minibàsquet al bàsquet. Aquest reglament té un temps de joc de vuit períodes de cinc minuts.

PASSES/PASSOS

Violació que comet un jugador quan, estant inicialment en contacte amb el terra, fa més d'una passa portant la pilota a la mà.

PATROCINADOR

Persona o entitat que paga les despeses d'una activitat determinada d'una altra persona o entitat, generalment amb finalitats publicitàries.

PENALITZACIÓ DE FALTES D'EQUIP

Quan els jugadors d'un equip han comés quatre (4) faltes d'equip durant un període, aquest equip es troba en situació de penalització de faltes d'equip, i per tant totes les faltes comeses per l'equip que no té el control de la pilota, sobre un jugador que no està en acció de tir seran penalitzades amb dos (2) tirs lliures en comptes d'un servei de banda.

PENETRAR

Acció dels dos àrbitres quan s'aproximen cap a la cistella en produir-se un llançament, una passada dins de la zona o una entrada a cistella.

En aquestes tres situacions l'àrbitre de cua ha d'avançar la seva posició fins a situar-se en un punt a l'alçada més o menys de la prolongació de la línia de tirs lliures i fora de la zona de 6,25 metres i l'àrbitre de cap farà unes passes cap a la seva dreta, fins la prolongació del lateral del tauler sense arribar mai a col·locar-se sota de la cistella.

Aquests moviments, com qualsevol altres, tenen una justificació. Serveixen per veure millor i de més aprop els espais i les accions que realitzen els jugadors que van al rebot. Per aquest motiu, el fet més important no és el punt exacte on es situa l'àrbitre sinó allò que aconseguix veure quan ocupa aquestes posicions que, com han estat estudiades, són les més aconsellables per obtenir l'objectiu previst.

PENETRAR I DOBLAR

Acció que realitza el jugador amb pilota dirigint-se cap a la cistella i quan està a prop d'aquesta fa un passi a un company situat al costat.

PENETRAR I PASSAR

Acció que realitza el jugador amb pilota dirigint-se cap a la cistella i quan està a prop d'aquesta fa un passi a un company situat en bona posició per encistellar.

PÈRDUA DE PILOTA

Acció de perdre, un jugador d'un equip, la pilota a causa d'un error la qual queda en possessió del contrari. També es produeix una pèrdua de la pilota a causa de la penalització amb què es castiga tota infracció del reglament per la qual l'equip que ha comés la infracció perd la possessió de la pilota.

PERÍMETRE

S'anomena a la zona que està als voltants de la línia de 6,25 metres.

PERÍODE

Cadascun dels quatre (4) temps de joc en que es divideix el partit.

L'FCBQ disposa de reglaments (minibàsquet i passarel·la) amb altres formats de joc 8 períodes

PERÍODE EXTRA/PRÒRROGA

Període de cinc minuts que es disputa quan el marcador es troba empatat al final del quart període. Es disputaran tants períodes extres com siguin necessaris fins a què un equip guanyi el partit.

PÈRDUA DE PILOTA

És l'acció en que un equip en possessió de la pilota la perd sense fer un intent de llançament a cistella.

PEU DE PIVOT

Peu que el jugador en possessió de la pilota ha de mantenir en contacte amb el terra, sobre el qual es gira en fer un pivot.

PEU LLIURE

Peu que un jugador desplaça en fer un pivot.

PEUS (MALUCS) MIRANT (ENCARANT) A LA CISTELLA

Posició bàsica de l'àrbitre, en què el cos, malucs i peus es troben encarats a l'anella per tenir una millor situació i un millor angle de visió. Els malucs mai han d'estar perpendiculars a la línia de banda en el cas del de cua, ni al fons en el cas de l'àrbitre de cap.

PICK & ROLL/BLOQUEIG I CONTINUACIÓ

Aquest terme es tradicionalment utilitzat en el basquetbol per referir-se a l'acció en la que dos jugadors ofensius actuen conjuntament, establint una pantalla per alliberar al jugador amb pilota de la pressió del seu defensor i on immediatament després, el jugador que va establir la pantalla es mou tallant cap, a cistella per oferir una opció ofensiva de passi per aconseguir una cistella.

És una jugada molt clàssica del basquetbol i és molt important el treball conjunt dels àrbitres per arbitrar-la correctament, en haver contacte tant de l'atacant com del defensor.

PILOTA

Cos esfèric format per una cambra inflada d'aire i una coberta de cuir o de goma, de 75 a 78 cm de circumferència i de 600 a 650 g de pes, utilitzat per jugar a basquetbol.

En el reglament es contempen diferents expressions amb la paraula pilota, referides a situacions concretes del joc segons la disponibilitat de jugar-la, tal com "pilota morta" o "pilota viva".

PILOTA DE BABYBASQUET

Pilota de tamany molt petit amb les característiques físiques i de disseny semblants a les oficials per a jugar a basquetbol destinades a nadons fins a 3 a 4 anys.

PILOTA DE CAUTXU

Pilota feta de cautxu

PILOTA DE CUIR

Pilota feta de cuir.

PILOTA DE MINIBÀSQUET

Pilota feta de cuir, goma o material sintètic que té una circumferència entre 68 i 73 cm. i el pes oscil·larà entre 450 i 500 grams (mida 5).

PILOTA ENGANXADA AL CERCLE

Situació que es produeix quan hi ha un llançament a cistella i la pilota roman subjectada entre el cercle i el tauler.

PILOTA EN L'AIRE

Moment en que la pilota es troba per sobre el nivell dels jugadors a conseqüència de diverses accions: tallada d'un passi, el salt entre dos, un tir a cistella, un rebot, etc.

PILOTA MORTA

Condició en que es troba la pilota segons marca el reglament. Aquest estat s'esdevé quan:

- Qualsevol llançament de camp o tir lliure són reeixits.
- Un àrbitre xiula mentre la pilota és viva.
- Es veu clar que la pilota no entrarà a la cistella en un tir lliure seguit per més tirs lliures o d'una altra penalització de tirs lliures més possessió.
- Ha sonat el senyal de final d'un període.
- El senyal de 24" sona mentre un equip té el control de la pilota.
- La pilota en un llançament a cistella és enlaire i és tocada per un jugador de qualsevol després que un àrbitres hagi fet sonar el seu xiulet o que el senyal del rellotge del partit sona indicant la fi d'un període o que soni el senyal de 24".

PILOTA OFICIAL

És aquell model i marca de pilota que és designada per una entitat organitzadora d'una/es competició/ns.

PILOTA PERDUDA

Condició de la pilota que s'esdevé quan un equip que té el control de la pilota li és robada per un jugador de l'altre equip o aquesta se'n va més enllà de les línies limítrofes del terreny de joc.

PILOTA RETINGUDA ENTRE DOS JUGADORS

Moment en que es troba la pilota subjectada per dos jugadors contrincants.

PILOTA SINTÈTICA

Pilota feta amb un material manufacturat.

PILOTA VIVA

Condició en que es troba la pilota segons marca el reglament. Aquest estat s'esdevé quan:

- Durant el salt entre dos, la pilota deixa la(les) ma(mans) de l'àrbitre principal.
- Durant un tir lliure, la pilota és a disposició del llançador.
- Durant un servei, la pilota és a disposició del jugador que l'ha de fer efectiu.

PINTURA

Nom col·loquial que rep la zona restringida o àrea de 3". És la zona de la pista on es desenvolupa habitualment el joc de pivots.

PISTA DE JOC

Superfície delimitada per línies on es desenvolupa el partit de bàsquet.

PISTA/CAMP DEL DAVANT

Meitat del terreny de joc que s'atribueix a l'equip que en aquell moment té control de la pilota i ha d'encistellar a la cistella contrària. Mal anomenat també camp d'atac.

PISTA/CAMP DEL DARRERE

Meitat del terreny de joc que té la pròpia cistella de l'equip que en aquell moment té control de la pilota. Mal anomenat també camp de defensa.

PIVOT

Acció i efecte de pivotar.

Jugador que, especialment en la fase d'atac, està situat a prop de la cistella a fi d'aconseguir cistelles de molt a prop, agafar rebots. Habitualment són els jugadors de més alçada.

PIVOTAR

Fer, el jugador en possessió de la pilota, un moviment consistent a desplaçar un peu en una o més direccions, girant sobre l'altre peu, que fa d'eix (peu de pivot), amb l'objectiu de protegir la pilota de l'acció d'un defensor.

PODI

Plataforma o tarima sobre la que es col·loquen els components d'un equip d'una manera privilegiada pel fet d'haver assolit primer, segon o tercer lloc d'un campionat o partit.

PORTA ENRERE

Jugada ofensiva en què un atacant corre cap a cistella per darrere del defensor que el marca, normalment després d'haver fet una finta o un ràpid canvi de direcció per intentar deslliurar-se del marcatge del defensor.

POSICIÓ AVANÇADA DEL SEU DEFENSOR/A

Posicionament defensiu en que el jugador defensor es col·loca per davant del seu contrincant respecte l'anella.

POSICIÓ BÀSICA DE L'ÀRBITRE

Posició semi-flexionada i preparada per moure's ràpidament que ha de mantenir sempre l'àrbitre, en el terreny de joc. És el moviment continu i coordinat que deuen fer els àrbitres per mantenir angles de visió constant sobre els jugadors.

POSICIÓ DE JOC (JUGADORS/ES)

En el basquetbol actual es classifiquen els jugadors segons la seva posició i el treball que realitzen a la pista com:

- Exteriors: Posició (1) o de Base
 Posició (2) o d' Escorta
- Alers: Posició (3) o d' Aler
- Interiors: Posició (4) o d' Aler-pívol
 Posició (5) o de Pívol

POSICIÓ DE TRIPLE AMENAÇA

Acció tècnica que consisteix en tenir subjectada la pilota a l'altura de la cintura i preparada per a poder iniciar el bot, la passada o el tir.

POSSESIÓ DE LA PILOTA

Situació en què la pilota pertany reglamentàriament a un dels dos equips.

PRESSIÓ

Tàctica defensiva consistent a intensificar la defensa individual o en zona, basada en un marcatge estret, per forçar l'equip atacant a cometre errors i perdre la pilota.

PRESSIÓ A TOTA LA PISTA

Defensa que realitza l'equip defensor de forma intensiva per tota la pista.

PRESSIÓ EN EL MIG CAMP

Defensa que realitza l'equip defensor de forma intensiva només a partir de mitja pista.

PRESSIÓ INDIVIDUAL

Defensa intensa en que cada jugador cobreix només el seu jugador atacant.

PRESSIÓ PER ZONES

Defensa intensa en que els jugadors defensors es distribueixen per zones per abraçar entre tots a tots els jugadors atacants.

PREPARADOR/A FÍSIC/A

Persona encarregada per dur a terme la preparació de l'estat físic dels jugadors d'un equip. La seva tasca és molt important al principi dels partits, en que lidera els exercicis d'estiraments i escalfament de tot l'equip.

PREU D'ENTRADA

Quantitat en diners que costa l'entrada per accedir a veure un partit de bàsquet.

PRESENTACIÓ DELS EQUIPS

Acte que es realitza, normalment, 6 minuts abans de començar un partit, en que l'speaker presenta als components d'ambdós equips als aficionats.

PRESIDENT/A

Persona que té la màxima responsabilitat i representativitat d'una entitat, tant jurídicament com esportivament.

PRIMER TRÀILER

Primer jugador interior que arriba per darrere la pilota i per un carril diferent en una fase de contraatac.

PROMOCIÓ

Referent a les categories, són el grup de competició de la Federació, on es desenvolupa el basquet base: Pre-mini, Mini, Pre-infantil, Infantil i Cadet. Les categories preferents d' Infantil i Cadet no s'inclouen en aquesta consideració.

PROTECTORS

Elements fets de material tou que protegeixen parts dels suports d'una cistella o també elements situats fora de la pista però a prop d'ella i així evitar als participants possibles accidents greus.

PRÒRROGA

Període extra que estableix les regles de joc que cal jugar-lo quan el partit acaba en empat.

PROVISIÓ O PROVIDÈNCIA

Escrit del Comitè de Competició al que s'ha de respondre en 48 hores.

PÚBLIC

Persones que es col·loquen al voltant de la pista o per les grades, si n'hi ha, amb l'objectiu de veure el partit de bàsquet.

PUBLICITAT

Activitat que té com a fi, la divulgació de notícies o anuncis de caràcter comercial per a vendre un servei, un producte o una idea.

PUNTS

Cadascuna de les unitats de compte de l'addició successiva que determina l'equip guanyador del partit. A l'hora de realitzar estadístiques dels partits s'acostuma a classificar els punts aconseguits pels jugadors com:

PUNTS A LA PINTURA: punts aconseguits a prop de la cistella

PUNTS CONTRAATAC: punts aconseguits després d'una transició ràpida.

PUNTS EXTERIORS: punts aconseguits mitjançant llançaments de mitja o llarga distància.

PUNTS DESPRÉS DE PÈRDUA: punts aconseguits després d'una pilota recuperada. Acostumen a ser punts en contraatac.

PUNTS EN SEGONA OPCIÓ: punts aconseguits després d'un rebot en atac.

PUNTUACIÓ

Nombre de punts aconseguits per un equip.

R

RATXA DE PUNTS A FAVOR

S'anomena aquell moment en que un equip anota de manera consecutiva i en poc temps diverses cistelles i pel contrari, l'altre equip no n'aconsegueix cap.

REBRE I ORIENTAR-SE

Acció que realitza un jugador quan rep la pilota, s'atura, aixeca el cap per mirar bé en quina posició està a la pista respecte els altres jugadors i la cistella.

REBRE TRACTAMENT

Atenció que rep un jugador per part del sanitari del seu equip perquè millori la seva condició física.

REBOT

Acció de topar, la pilota, contra el tauler o el cercol i sortir enlaire.

Acció consistent en la recuperació de la pilota després que aquesta ha topat contra el cercol o el tauler, en un llançament fallat.

REBOT DEFENSIU

Jugada en que un jugador de l'equip que defensa agafa la pilota després d'un tir a cistella fallat per un jugador de l'equip rival.

REBOT OFENSIU

Jugada en que un jugador de l'equip que ataca agafa la pilota després d'un tir a cistella fallat per un jugador del seu equip.

REBOTEJAR

Forcejar, dos o més jugadors, per aconseguir la pilota després que aquesta hagi botat al cèrcol o al tauler.

REBRE

Controlar, un jugador, la pilota provinent d'una passada.

RECEPTOR/A

Jugador que rep la pilota d'una passada d'un jugador del seu propi equip.

RECEPCIÓ

Acció i efecte de rebre la pilota.

RECEPCIÓ EN MOVIMENT

Moment en que un jugador que va corrent rep la pilota d'un company seu.

RECTANGLES

Cadascun dels sis rectangles en que es troba dividida la pista del davant. Depenent de la situació de la pilota en cadascun d'aquests rectangles, els àrbitres es reparteixen la responsabilitat del joc amb o sense pilota.

RECUPERAR PILOTA

Acció que realitza un jugador d'un equip en que perd la pilota i de seguida la torna a agafar.

REFORÇ

Jugador de la mateixa categoria però nivell inferior que disputa un partit.

REGLA DE L'ALTERNANÇA

Regla que s'aplica en el moment en que dos jugadors lluiten i queda retinguda la pilota entre les seves mans.

REGLA DELS 3''

Violació a les regles de joc en que s'aplica a l'equip que té control de la pilota. L'objectiu d'aquesta regla és que cap jugador de l'equip en control de la pilota pot romandre dins de l'àrea restringida (ampolla) més de 3 segons.

REGLA D'UN MÉS UN

Regla antiga en que en l'actualitat ja no s'aplica. Consistia en concedir un primer tir lliure i si aquest era reeixit, se li coincidia un segon. Aquesta regla va ser aplicada durant unes poques temporades de la dècada dels vuitanta i dels noranta.

REINICIAR EL COMPTE DE 24 SEGONS

És el moment en que un equip obté un nou control de pilota i l'operador de 24" torna a posar un nou compte de possessió de 24" a favor d'aquest equip.

RELOTGE ATURAT

Moment en que el temps de joc d'un partit resta aturat per alguna causa tipificada en el reglament, normalment, sempre s'atura quan l'àrbitre fa sonar el seu xiulet per sancionar alguna infracció a les regles de joc.

RELOTGE DE 24 SEGONS

És l'aparell que usa l'operador de 24 segons per controlar el temps de possessió de l'equip en control de la pilota.

RESOLUCIÓ DE CONFLICTE/COMUNICACIÓ EFECTIVA

Les dues expressions interactuen l'una amb l'altra. Pot haver conflictes en el joc i els àrbitres han d'arribar a ser creatius per reconduir (quan sigui possible) l'energia emocional de jugadors i entrenadors cap a propòsits productius que treballin en favor del joc i d'ells mateixos.

Resoldre conflictes utilitzant faltes tècniques a vegades és inevitable i no hem de tenir por de fer-les servir, especialment quan es traspassa el límit establert en el criteri de la nostra Federació.

REVÉS/REVERS

Acció tècnica d'un jugador que consisteix en què gira sobre ell mateix, per aconseguir una millor posició, ofensiva o defensiva. Pot realitzar-se amb pilota o sense.

ROBO

Acció defensiva que provoca una pèrdua de pilota de l'equip contrari.

RODA D'ESCALFAMENT

Exercici que realitzen els equips abans de començar el partit que consisteix en fer dos grups, un a cada banda de la cistella. El primer grup realitza un tir o entrada a cistella un jugador rere de l'altre i els de l'altre grup van de forma individual i un darrere l'altre a buscar el rebot. Un cop realitzat el tir o el rebot, els diferents jugadors es canvien de grup.

ROTACIÓ

Moviment en què els àrbitres intercanvien les seves posicions. Quan l'àrbitre de cap sanciona una falta a l'equip defensor, els àrbitres hauran d'intercanviar les seves posicions.

S

SABATILLES ESPORTIVES, “VAMBES”

Calçat específic per a la pràctica esportiva.

SAFATA

Tir en safata o també dit només safata, és un tir efectuat impulsant o deixant caure la pilota amb la mà plana, començant l'acció des de sota la cistella. També acostuma a ser la finalització d'una entrada a cistella.

SALT ENTRE DOS

Posada en joc de la pilota en què un àrbitre llança la pilota verticalment entre dos jugadors contraris a una alçada més gran a la que poden arribar saltant per enviar la pilota a un company.

SAMARRETA

Peça de vestir de la part superior del cos, utilitzada per identificar l'equip segons el seu color i amb la inscripció d'un número que serveix per identificar el jugador.

SEIENT

Lloc establert perquè una persona es pugui asseure's.

SEGETA DE POSSESSIÓ

Segeta que l'usa l'anotador del partit i que es col·loca en una o altra direcció depenent de la regla d'alternança.

SEGON TRÀILER

Primer jugador interior que arriba per darrere la pilota i per un carril diferent en una fase de contraatac.

SEGONA AJUDA

Suport tàctic que un jugador rep d'un company d'equip en situació de defensa degut a que ell mateix ha ajudat defensivament a un altre company

SEGUR I MOLT SEGUR

Els àrbitres sempre han d'estar "segurs" d'allò que sancionen o que deixen de sancionar. Però al final del partit, en el 4t període i períodes extres, els àrbitres han d'estar "molt segurs" de les seves intervencions en el partit. És el moment més crític del partit i tots els àrbitres han d'estar en plena concentració per arbitrar aquests moments. Recordeu que els equips estaran treballant al màxim per guanyar el partit, així doncs l'equip arbitral també ha d'arribar a aquest moment del partit, en plenitud de condicions.

SEMICERCLE

Espai de forma semicircular delimitat per línies dibuixat a la part alta de l'àrea restringida de cada camp i que és l'espai en que té dret de col·locar-se el jugador que li han concedit un o més tirs lliures.

SENTÈNCIA

Resolució realitzada pel Comitè de Competició, després de l'obertura i tramitació d'un expedient, sobre uns fets que han estat denunciats davant d'aquell Comitè.

SENTIR EL JOC

Encara que aquest terme pot semblar referit a alguna cosa "intangible", la realitat és que quan els àrbitres "senten el joc" demostren clarament totes les seves qualitats "tangibles". Els àrbitres han de saber llegir el joc, de manera que sàpiguen (aplicant sempre l'esperit de les regles, el criteri de la Federació, així com la diplomàcia i el bon fer en les relacions interpersonals) quan cal ser més o menys estricte en l'aplicació de sancions referides a relacions amb participants o contactes entre jugadors. Recordant això sí que els àrbitres han de mantenir la igualtat d'oportunitat i integritat del joc des del principi fins al final.

SENYAL ACÚSTICA

So que s'utilitza per avisar d'alguna cosa.

SENYAL DELS ÀRBITRES

Cadascun dels senyals sonors o gestuals utilitzats pels àrbitres al llarg d'un partit per assenyalar faltes o violacions, la concessió de temps morts, etc.

SENYAL DEL CRONOMETRADOR

Senyal acústic emès pel cronometrador en produir-se un canvi, un temps mort, el final d'un període de joc o per avisar als àrbitres en cas necessari.

SENYAL DE 24 SEGONS

Senyal acústic emès per l'aparell de 24 segons cada vegada que es consumeix una possessió sencera.

SERVEI

Acció de posar en joc la pilota des de fora del terreny de joc, passant-la a un company. Segons la línia des d'on es fa el servei aquest es denomina de fons o de banda.

SERVEI DE BANDA

Situació en que un jugador amb la pilota realitza des de fora d'una de les línies de banda per passar-li la pilota a un company situat dintre la pista.

SISÈ JUGADOR/A

S'anomena a aquell jugador que per error d'una substitució es troba de més dintre la pista.

SITUAR-SE AL PAL

Acció que realitza un jugador atacant, col·locant-se en el lloc del pal baix, mig o alt.

SITUAR-SE EN POSICIÓ D'AJUDA

Acció de posicionar-se i preparar-se per a poder ajudar a un company defensivament.

SOBRECARRGAR

Cobrir una zona del camp d'atac amb major moviment de la pilota i amb més atacants.

SOL·LICITAR TEMPS MORT

Acció que realitza un entrenador, dirigint-se cap als auxiliars de taula per demanar-los-hi un temps mort.

SORTIDA CREUADA

Acció que realitza el jugador en pilota en que està aturat i surt botant pel cantó contrari de la mà on tenia la pilota.

SORTIDA OBERTA

Sortida cap el costat de la mà de bot, s'allarga la cama de mà de bot obrint cap endavant un angle per deixar enrere al defensor i fins que no s'aixeca el peu de pivot.

SORTIDA TANCADA O CREUADA

Sortida en què es creua la cama per davant del defensor, i es canvia la pilota de mà, fins que no es bota la pilota no es pot aixecar el peu de pivot.

SOTA DE LA CISTELLA

Zona just de sota la cistella, darrere la cistella, on normalment no ha d'aturar-se mai l'àrbitre de cap. Generalment és una posició no massa bona, ja que és difícil trobar espais entre jugadors.

SUBSTITUCIÓ/CANVI

Interrupció del partit en la que un o més jugador(s) de la banqueta passa a ser jugador a pista, i un o més jugadors de pista passen a ser jugadors de la banqueta (substituts).

SUBSTITUT/A

Jugador que es troba situat a la banqueta d'equip i que està facultat per poder jugar quan el seu entrenador o cregui oportú.

SUPERAR AL DEFENSOR/A

Acció que realitza el jugador atacant, avançant-se a la posició del seu defensor.

SUPORT DEL TAULER

Estructura rígida que sosté el tauler, situada com a mínim a 1 m de la línia de fons per fora de la pista, de color viu i generalment folrada de material tou.

SWING

Portar un ritme adequat en la senyalització que el fa elegant. Tenir estil, elegància en l'execució de la comunicació pels gestos o senyals.

T

TACTAR

Acció que realitza un jugador, posant una o ambdues mans a sobre del cos del seu adversari.

TÀCTICA

Estratègia que un equip posa en pràctica per superar el seu rival.

TANCAR EL REBOT

Acció que realitzen els jugadors defensors intentant tenir una posició més privilegiada per aconseguir un rebot d'un tir a la seva pròpia cistella.

TALL

Acció que realitza un jugador atacant, travessant de cantó a cantó de la pista per davant de la cistella contrària.

TALL DIAGONAL

Acció que realitza un jugador atacant, travessant de cantó a cantó de la pista per davant de la cistella contrària de manera esbiaixada.

TALL EN CERCLE

Acció que realitza un jugador atacant, travessant de cantó a cantó de la pista per davant de la cistella contrària fent un cercle.

TALL EN CARRETÓ

Acció que realitza un jugador atacant, travessant horitzontalment de cantó a cantó de la pista per sota de la cistella

TALLAR

Fer, un atacant, un moviment sobtat i ràpid en una direcció determinada, normalment en direcció a cistella, per deixar enrere el seu defensor.

TAP

Jugada en què un jugador defensor obstrueix un llançament a cistella realitzat per un jugador atacant quan la pilota es troba a les mans del llançador o a la seva trajectòria a cistella.

TAPONAR

Acció que realitza un jugador defensor en que toca la pilota quan el seu jugador atacant està en acció de tir o just la deixat anar.

TAQUILLA

Estança d'una instal·lació esportiva on els aficionats hi acudeixen per poder obtenir les entrades o tiquets per poder assistir com a públic a un partit.

TAULA D'ANOTADORS

Taula situada fora del terreny de joc, a l'alçada de la línia de mig camp entre les banquetes dels equips, on hi ha els auxiliars de taula i el comissari. Al costat d'aquesta taula també es poden col·locar taules annexes on es situaran els serveis d'estadística o d'altres que es considerin necessaris en cada competició (speaker, instant replay...)

TAULELL

Superfície rectangular de material resistent i generalment transparent, a la qual es fixa el cèrcol.

TÈCNICA D'ARBITRATGE

Mètode que usen els àrbitres per senyalitzar i col·locar-se a la pista.

TÈCNICA INDIVIDUAL

Fonaments de joc d'un jugador.

TEMPO DE LES SANCIONS

Podria ser un tipus de "missatge enviat". És un tipus de sanció on els àrbitres deixen ràpid i clar el criteri de la lliga. L'acció il·legal es produeix i els àrbitres sancionen immediatament deixant clar el criteri de la lliga.

TEMPS DE JOC

Espai de temps total que estableixen les regles de joc per la disputa d'un partit de bàsquetbol. Aquesta durada és de 40 minuts segons reglaments passarel·la i FIBA i de 48 minuts per reglament de minibàsquet.

TEMPS JUGAT

Total de temps que un jugador ha esta en pista durant un partit. Es tracta d'una dada estadística.

TEMPS MORT

Interrupció del partit, d'un minut de durada, demanada per l'entrenador o entrenador adjunt.

El nombre de temps morts varia segons els diferents tipus de reglament que s'apliquen en funció de les categories.

TEMPS MORT REGISTRAT

Forma més completa de definir temps mort.

TERRENY DE JOC

Superfície rectangular, dura, lliure d'obstacles, destinada a jugar a basquetbol. Sobre ella estan marcades les línies de joc reglamentàries i disposats els taulers amb les cistelles.

TIR

Acció i efecte d'impulsar la pilota cap a cistella amb una o dues mans, per encistellar. Poden diferenciar-se diferents tipus de llançaments, de dos punts, de tres punts o triple, lliure, amb una mà, en suspensió, a cistella passada, de mitja distància, en safata, estàtic, etc...

TIR DE TRES

Tir realitzat a la cistella dels adversaris on el jugador està situat des de més enllà de la línia de 6,25 metres.

TIR EN SUSPENSÍÓ

Tipus de tir que realitzar el tirador en que salta, s'aguanta un temps a l'aire i just abans de retornar al terra, realitza el tir.

TIR LLIURE

Llançament executat per un jugador situat darrere la línia de tirs lliures i dintre del semicercle, sense obstacles entre ell i la cistella, que l'àrbitre concedeix com a conseqüència d'una falta. És una oportunitat donada a un jugador per marcar un (1) punt amb un tir a cistella sense oposició des d'una posició darrere de la línia de llançaments lliures i dins del semicercle.

TIRADOR/A

Jugador que té la pilota a les mans i la tira contra la cistella contrària.

TIRAR

Acció de tir.

TITULAR

Jugador membre del cinc inicial.

TRAJECTÒRIA ASCENDENT

Línia descrita en l'espai feta per la pilota que va des del moment que aquesta surt de la/es mà/ns del tirador fins al punt màxim de la paràbola d'un tir a cistella.

TRAJECTÒRIA DESCENDENT

Línia descrita en l'espai feta per la pilota que va des del punt màxim de la paràbola d'un tir a cistella fins que toca l'anella o rebassa el nivell d'aquesta.

TRAP

Defensa pressionant, dos contra un. Famosa família austríaca protagonista de "sonrisas i làgrimas"

TRANSICIÓ

Recorregut d'una pista a una altra que realitza un àrbitre per seguir el joc des de prop. En l'arbitratge de dos hi ha dos tipus de transició: cua - cap i cap - cua.

TRAVETA

Acció que realitza un jugador defensor al seu atacant estenent la cama per davant obstaculitzant-li el pas.

TRENCAR

Acció en la que l'àrbitre de cap canvia de posició (col·locant-se al costat contrari de la línia de fons) per obtenir una millor visió d'una jugada i estar més prop per decidir si ha de sancionar alguna cosa. Aquest moviment farà que l'àrbitre de cua modifiqui també la seva posició.

L'àrbitre de cap "trenca" quan hi ha una passada al pivot que es troba en el pal baix de les zones 5-6 i fa acció de jugar cap a cistella, no de jugar la pilota dins-fora. També trencarà quan n'hi hagi una entrada per la línia de fons des de zona 6.

Quan "trenca" l'àrbitre de cap, l'àrbitre de cua adoptarà una posició més cap a la dreta, una mica més endarrerit, per poder controlar les zones sense pilota.

TRES EN RATLLA

Situació en que un àrbitre està en línia amb els dos jugadors i la pilota, no observant l'espai que hi ha entre ells, es tracta d'una posició molt dolenta. També es pot dir "no xiular les esquenes".

TRES PUNTS (CISTELLA ACONSEGUIDA)

Cistella que s'aconsegueix més enllà de la línia de 6'25 metres.

TRES TIRS LLIURES

Penalització que és concedida quan un jugador fa una falta al seu tirador quan aquest es troba situat des de més enllà de la línia de 6:25 metres.

TREURE

Acció de realitzar un servei de banda.

TREURE UNA FALTA D'ATAC

Acció d'habilitat que té el jugador defensor col·locant-se ràpidament i de forma reglamentària davant del seu atacant perquè aquest no tingui més opció que fer una falta en atac.

TRIANGLE DE REBOT/TRIANGLE DEFENSIU

Tàctica de joc en què tres defensors formen un triangle entre la cistella i els atacants per tal d'agafar el rebot i impedir-los apropar-se a la pilota.

TRIANGULACIÓ

Posició defensiva d'un jugador que està defensant a un atacant sense pilota i, donat la llunyania d'aquest respecte la pilota, el defensa es troba en situació de poder ajudar tot formant un triangle.

TRIBUNES

Ubicació privilegiada de la grada on es col·loquen els representants de premsa o d'empreses patrocinadores.

TRIPLE

Cistella de tres punts. Cistella aconseguida més enllà de la línia de 6,25.

TROFEU

Objecte commemoratiu que rep un equip o jugador per haver guanyat un partit o campionat.

U

UBICACIÓ

Conjunt de normes que defensen la posició i responsabilitat de l'àrbitre en el camp en funció de la pilota i del joc.

Quan un àrbitre sanciona o no una acció de joc, molts es pregunten qui té la responsabilitat de la jugada. La correcta divisió de responsabilitats al camp juntament amb la bona posició ha de servir per oferir un arbitratge de millor consistència i de millor qualitat.

En cada jugada ha d'existir un àrbitre de cap i un altre de cua, i entre els dos han de dominar totes les zones de joc, ja siguin tant les zones del costat de la pilota o fortes com les del costat sense pilota o dèbil.

En cada una de les posicions de cap i cua, els àrbitre han de seguir els principis comuns de *box-in*, moviment constant, buscar espais....

US DE L' AVANTBRAÇ I TACTEIG

L'acció de tocar un adversari amb les mans no és immediatament falta, però si el defensor posa dues mans sobre l'atacant, el fixa amb una o l'impedeix progressar cap a cistella utilitzant els braços o mans, aquest ha de ser sancionat amb falta. La reiteració de l'ús de les mans també pot ser considerada falta. Sovint jugadors utilitzen l'avantbraç amb la mateixa finalitat dels qui utilitzen les mans, en una estratègia d'amagar el braç.

ÚS EXCESSIU DELS COLZES

Acció no reglamentària que fa un jugador ensenyant els colzes al seu contrari però sense que hi hagi contacte.

ÚS IL-LEGAL DE LES MANS

Acció no reglamentària que realitza un jugador colpejant amb el/s seu braç/os o mà/ns a un contrari.

V

VERTICALITAT

Espai que queda immediatament per damunt d'un jugador.

VIOLACIÓ

Infracció de les regles del joc que pot ser: avançament il·legal, doble driblatge, 3 segons, 5 segons, 8 segons, 24 segons, pilota retornada a pista del darrere, peus o interferències i interposicions.

Aquesta infracció comporta, gairebé sempre, la pèrdua de pilota per l'equip infractor.

VIOLACIÓ DE 3 SEGONS

Infracció a les regles de joc en que s'esdevé quan un jugador de l'equip en que té el control de la pilota romana més de 3 segons consecutius a l'àrea restringida contrària i el cronòmetre de joc està engegat.

VIOLACIÓ DE 5 SEGONS

Infracció a les regles de joc que pot esdevenir per dos motius:

1. Quan un jugador que està estretament marcat romana cinc segons amb la pilota.
2. Quan un jugador que està en disposició de realitzar un servei està 5 segons amb la pilota a les mans.

VIOLACIÓ DE 8 SEGONS

Infracció a les regles de joc que s'esdevé quan un jugador que obté el control d'una pilota viva roman 8 segons a la seva pista del darrere.

VIOLACIÓ DE 24 SEGONS

Infracció a les regles de joc que s'esdevé quan l'equip que té el control de la pilota roman 24 segons amb ella.

VIOLACIÓ DE CAMP ENRERE

Infracció a les regles de joc que s'esdevé quan una pilota viva es troba a la pista del davant d'un equip i passa a la pista del darrere.

VISIÓ PANORÀMICA / FOTOGRAFIA GRAN

“Una mirada àmplia i un escombrat de la situació global” són necessaris per a que els àrbitres facin un bon treball conjunt. Els àrbitres no han de fixar la mirada a les àrees primàries dels companys però sí que han de saber què hi passa per estar preparats per als moviments dels jugadors que hi són i que es poden moure cap a les seves àrees.

VISITANTS

S'anomena a l'equip que juga a la pista del contrari.

VOLUM

Fer totes les senyals, tant a la pista com davant a la taula d'auxiliars, amb amplitud i de forma relaxada. Aconseguint així transmetre un missatge de més seguretat i control.

X

XANDALL

Peça de roba esportiva composta per uns pantalons i una jaqueta amples i còmodes.

XARXA

Malla de corda blanca suspesa del cèrcol, de 40 cm de llargària, en forma d'embut i oberta per la part inferior, que serveix per alentir el pas de la pilota.

XERRADA PREPARTIT

Reunió que han de mantenir els àrbitres abans de començar el partit per unificar el seu criteri i les seves accions en el terreny de joc. Els punts habituals a comentar poder ser: canvis al reglament, punts d'èmfasi de la temporada, zones de responsabilitat, joc amb i sense pilota, control del partit, com establir el contacte visual en cas d'ajuda, situacions de fora de banda, doble xiulada, etc.

XIULAR

Assenyalar amb un xiulet, els àrbitres, les faltes o violacions comeses durant el joc i altres fets propis de l'arbitratge.

XIULET

Instrument que produeix un so agut i continu, utilitzat pels àrbitres per assenyalar les faltes, violacions o altres fets propis de l'arbitratge.

Z

ZONA DE LA BANQUETA

Àrees delimitades cadascuna d'elles a banda i banda de la taula d'auxiliars on es col·loca la banqueta dels equips.

ZONA/DEFENSA EN ZONA

Tipus de defensa, on els jugadors defensen espais en lloc de jugadors.

ZONA DE SENYALITZACIÓ

Àrea imaginària davant de la taula, entre aquesta i la línia de 6,25 metres, des d'on l'àrbitre ha de realitzar la comunicació amb els auxiliars de taula.

ZONA DE TREBALL

Lloc on habitualment es mouen els àrbitres per obtenir la millor posició possible.

ZONA NEUTRAL

Cadascun dels espais delimitats a banda i banda de l'ampolla, on se situen els jugadors quan s'efectuen els tirs lliures.

ZONES DE RESPONSABILITAT / INFLUÈNCIA

Cadascuna dels sis (6) rectangles imaginaris, numerats de l'u (1) al sis (6) en que es divideix la pista davantera. En funció d'on estigui la pilota, un dels dos àrbitres serà el màxim responsable de les infraccions en aquella zona; Malgrat això, si l'altre àrbitre veu clarament una infracció, encara que no sigui en la seva zona, podrà assenyalar-la.

ZONA RESTRINGIDA

Àrea on els atacants, d'acord amb les regles, no poden restar més de tres segons consecutius quan la pilota està viva i dintre del camp d'atac. Pintada normalment amb un color diferent, també rep el nom d'ampolla o pintura.

1, 2, 3...

24 s (REGLA)

Quan un jugador pren el control d'una pilota viva en el terreny de joc, el seu equip ha de llançar a cistella en els vint-i-quatre segons següents.

3 s (REGLA)

Un jugador no ha de romandre més de tres (3) segons consecutius a l'àrea restringida dels adversaris, mentre el seu equip té el control d'una pilota viva a la pista davantera i el rellotge del partit està en marxa.

5 s (REGLA)

Un jugador estretament marcat (menys d'un metre) no pot estar més de cinc (5) segons consecutius sense haver passat, botat o llançar la pilota.

8 s (REGLA)

Un equip des de que controla una pilota viva a la seva pista del darrera dintre del terreny de joc, té vuit (8) segons per passar a la seva pista davantera.