

La pallacanestro

PicturenetCorp - Fotolia



OBIETTIVI

Sapere

- una breve storia della pallacanestro
- il regolamento di gioco
- le segnalazioni degli arbitri
- cenni di basket3

Saper fare

- i principali fondamentali tecnici
- i principali fondamentali di squadra

■ Superficie di gioco

Il terreno di gioco (Fig. 1) è formato da un campo **rettangolare** lungo **28 m** e largo **15** (per i vecchi impianti le misure possono essere ridotte a 26×14); a metà della larghezza si trovano 2 canestri formati da un **cerchio** di ferro del diametro di **60 cm** con una rete per trattenere temporaneamente il pallone che entra.

Queste strutture sono fissate a un'altezza di **3,05 m** mediante un tabellone rettangolare di 180 cm di base e 120 di altezza.

Sul campo da gioco sono poi segnate:

- ✓ una linea che divide il campo in 2 zone (attacco e difesa) con una circonferenza centrale di 3,60 m (**linea di metà campo**);



- ✓ 2 semicirconferenze distanti 6,25 m dai rispettivi canestri che si uniscono alla linea di fondo con linee rette (**linea dei 3 punti**);

- ✓ 2 trapezi (**area dei 3 secondi**) le cui basi minori costituiscono i diametri di 2 semicerchi con linea continua nella parte rivolta alla metà campo (**zona di tiro libero**) e tratteggiata nella parte rivolta al canestro.

Fig. 1 Il campo di pallacanestro



LA NASCITA DELLA PALLACANESTRO

Nell'inverno del **1891**, il professor **James Naismith** osservava i suoi allievi esercitarsi con noia agli attrezzi in palestra in attesa della bella stagione, mentre avrebbero potuto finalmente giocare a baseball o football e disputare le gare di atletica.

Decise allora di inventare un gioco che potesse impegnare i ragazzi anche al chiuso e l'idea gli venne all'improvviso gettando un foglio appallottolato nel cestino dei rifiuti: un gioco praticato con le mani il cui scopo fosse quello di mandare più palloni possibile dentro a un cestino posto in posizione elevata.

Prese quindi due ceste (in inglese basket) per la frutta, le attaccò ai bordi del palco della palestra e stabilì i principi fondamentali del nuovo sport:

- non si può camminare o correre con la palla in mano;
- non è consentito il contatto fisico con gli avversari.

Infine scrisse le prime semplici regole. Era nato il basketball.

Il gioco ebbe un enorme successo diffondendosi rapidamente in tutto il mondo.

Il primo Campionato Europeo, vinto dalla Lettonia, si disputò nel 1935; successivamente il basket entrò a far parte delle Olimpiadi a partire dall'edizione del 1936 di Berlino e i primi Campionati Mondiali furono disputati nel 1950 in Argentina e vinti dalla squadra di casa che sconfisse in finale gli USA di fronte a 25.000 persone. Il primo Campionato Italiano di pallacanestro maschile si disputò nel 1920 e fu vinto dalla SEF Costanza di Milano, mentre quello femminile, nato nel 1930, vide prevalere la Ginnastica Triestina.



■ Regolamento generale di gioco

Le squadre

Una partita di pallacanestro è giocata da due squadre di **5** giocatori ciascuna che, durante la gara, possono essere sostituiti (da altri 5 seduti in panchina), ma che possono comunque rientrare in campo in qualunque momento.

Lo scopo di ognuna delle squadre è quello di far entrare il pallone nel canestro avversario e, naturalmente, impedire agli avversari di impossessarsi della palla o di segnare punti.

Durata della partita

Una partita si disputa in **4 tempi** (chiamati quarti) di **10 minuti** ciascuno; fra il 2° e il 3° quarto c'è un intervallo di 15 minuti, mentre fra il primo due e gli ultimi c'è solo una sosta di 2 minuti.

Ogni squadra può richiedere un **time out** di 1 minuto nei primi tre quarti e due nell'ultimo quarto.

Il tempo di gara si dice **effettivo** in quanto il cronometro viene fermato ogni volta che il gioco si interrompe.

Se al termine dei 4 tempi regolamentari le squadre sono in parità, si disputano uno o più tempi supplementari di **5 minuti** finché una squadra non sia in vantaggio sull'altra. Anche nei tempi supplementari è possibile chiedere una sospensione di 1 minuto.

Punteggio

I canestri realizzati valgono:

➔ 2 punti se tirati da una posizione entro la linea dei 6,25 m (linea dei 3 punti);

➔ 3 punti se tirati da oltre questa linea;

➔ 1 punto se segnati con un tiro libero.

Infrazioni di gioco

Le violazioni al regolamento sono punite con una rimessa in gioco della squadra avversaria da fuori campo, in corrispondenza del punto in cui è stata commessa l'**infrazione**.

Esse sono:

✗ toccare per ultimo la palla che esce dal campo o toccare la palla da una posizione di fuori campo; un giocatore è considerato fuori campo quando tocca o oltrepassa una linea del rettangolo di gioco (**fuori campo**);

✗ palleggiare con due mani o fermare la palla e riprendere a palleggiare (**doppio palleggio**);

✗ effettuare più di 2 passi senza palleggiare (**passi**);

✗ sostare nell'area avversaria per più di 3 secondi (**3 secondi**);

✗ sostare trattenendo la palla per più di 5 secondi (**5 secondi**);

✗ iniziata l'azione di gioco nella propria metà campo, non riuscire a portare la palla oltre la linea di metà campo entro 8 secondi (**8 secondi**);

✗ iniziata l'azione di gioco, non riuscire a effettuare un tiro a canestro entro 24 secondi (**24 secondi**);

✗ una volta che l'azione è arrivata nella metà campo avversaria, far ritornare il pallone nella propria metà campo (**ritorno**);



TIME OUT
Sospensione del gioco.

✗ in seguito a un tiro, toccare la palla che sta scendendo verso il canestro (**interferenza**): in tal caso vengono segnati 2 o 3 punti alla squadra attaccante, a seconda della posizione del giocatore che ha tirato.

I **falli** sono infrazioni determinate da contatto con l'avversario o da comportamento antisportivo; spesso sono puniti con i tiri liberi. Sono considerati tali:

✗ **fallo personale**: bloccare, trattenere, spingere, caricare, sgambettare o impedire l'avanzamento dell'avversario estendendo una parte del corpo per impedirne il movimento;

✗ **fallo antisportivo**: giocare in modo violento o violare volontariamente il regolamento;

✗ **fallo tecnico**: comportarsi in modo non corretto con arbitri o avversari.

Il giocatore che commette 5 falli deve uscire dal campo senza potervi rientrare.

Se il fallo personale è stato commesso su un giocatore che non stava tirando a canestro, si effettua una rimessa da fuori campo. Se invece stava tirando e realizza ugualmente il canestro, viene convalidato il punto e assegnato 1 tiro libero; nel caso invece di una mancata realizzazione si attribuiscono 2 o 3 tiri liberi a seconda che il tiro fosse da 2 o 3 punti. Il **bonus** è a 4 falli: ciò significa che quando una squadra commette complessivamente 4 falli, il successivo è punito sempre con i tiri liberi.



■ L'arbitraggio

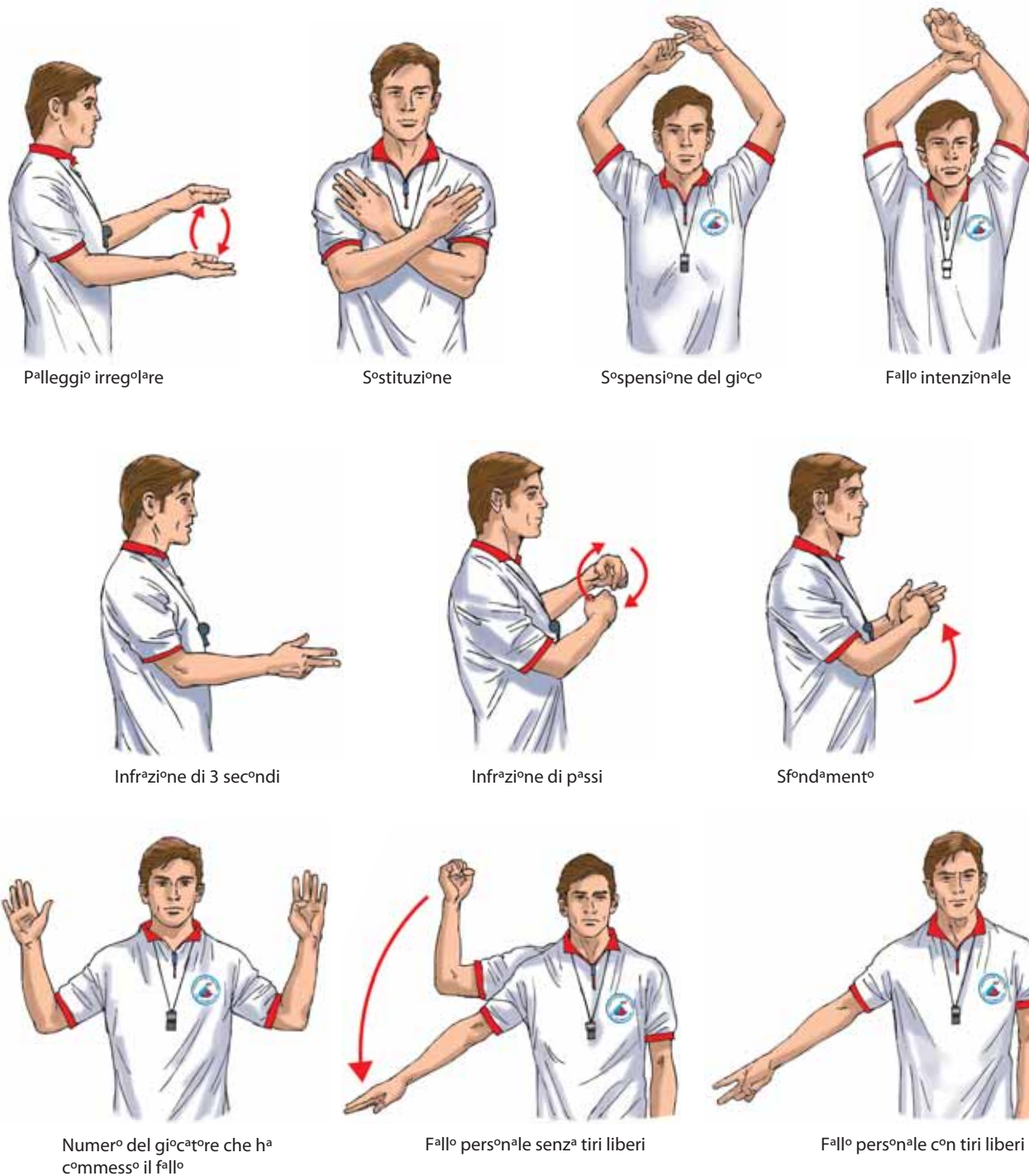
Le partite ufficiali sono dirette da **2 arbitri** coadiuvati, al tavolo della giuria, da 1 cronometrista, 1 addetto alla macchina dei 24 secondi e da 1 segnapunti:

- 1** i 2 arbitri fischiano i falli di gioco;
- 2** il cronometrista aziona e ferma il cronometro di gara;
- 3** l'addetto alla macchina dei 24 secondi segnala ai giocatori il tempo ancora disponibile per concludere l'azione;
- 4** il segnapunti compila il referto della partita segnando i punteggi delle squadre, dei singoli giocatori e i falli commessi.

Gli interventi degli arbitri sono accompagnati da gesti che consentono di indicare con chiarezza ai giocato-

ri e al pubblico il motivo delle loro decisioni, in modo da evitare incomprensioni e malintesi (Fig. 2).

Fig. 2 L'abc dell'arbitro



■ Fondamentali tecnici

Cambio di direzione

Il cambio di direzione (Fig. 3) consiste nel modificare improvvisamente la propria direzione di marcia o di palleggio; si può effettuare con la palla o senza e serve a liberarsi momentaneamente dal difensore:

- ➔ porto il peso del corpo sul piede avanzato con inclinazione del busto;
- ➔ spingo forte con la parte interna del piede avanzato;
- ➔ effettuo una rotazione del busto e un lungo passo con la gamba posteriore nella direzione voluta;
- ➔ in caso di palleggio, effettuo un cambio della mano usata per palleggiare.

Arresto

L'arresto è un'**interruzione della corsa** durante un palleggio o dopo la ricezione della palla e spesso è seguito

da un tiro o da un **assist**. L'arresto può essere effettuato **1 a 1 tempo** o **2 a 2 tempi**.

1 Arresto a 1 tempo

- ➔ Con un saltello, tocco contemporaneamente terra con entrambi i piedi e afferro la palla con le mani.

ANDREA BARGNANI



Andrea Bargnani (altezza m 2,13, peso kg 114) è nato a Roma il 26 ottobre 1985, gioca nel ruolo di ala ma è anche in grado di ben figurare in quello di centro. Nel 2003 debuttava in serie A e due anni dopo vinceva il Campionato Italiano con la squadra del Benetton Treviso; nel 2006 si aggiudica il trofeo Rising Star Trophy quale miglior giocatore Under 22 dell'Eurolega nella stagione 2005-2006.

Nel draft NBA dello stesso anno è stato ingaggiato dalla squadra del NBA dei Toronto Raptors come numero uno, primo italiano ed europeo ad avere tale riconoscimento.

Nella prima stagione Andrea viene considerato come miglior matricola nei mesi di gennaio e febbraio, e nella seconda ottiene il record di numero di punti (28) realizzati da un italiano in una partita.



ASSIST

Passaggio a un compagno che va al tiro.

Fig. 3 Il cambio di direzione



2 Arresto a 2 tempi:

- ➔ appoggio prima con un piede per rallentare la corsa e afferro la palla;
- ➔ tocco con l'altro piede per fermarmi completamente.

Quando il giocatore ha effettuato l'arresto, può spostare liberamente un piede, ma non l'altro che viene chiamato **piede perno**; nel caso dell'arresto a 1 tempo, il piede perno può essere uno dei due, ma nell'arresto a 2 tempi è sempre quello che ha toccato per primo terra (Fig. 4).

Passaggio

Il passaggio è uno spostamento della palla da un giocatore all'altro e serve a far giungere il pallone a chi può effettuare un efficace tiro a canestro. Il passaggio deve essere sempre un'azione veloce e precisa che permetta al compagno di ricevere la palla senza diffi-

coltà; esistono vari tipi di passaggio che dipendono dalla distanza di chi lo riceve e dalla posizione degli avversari.

1 Passaggio al petto (Fig. 5):

- ➔ partendo dalla posizione fondamentale (con gambe leggermente piegate, busto dritto e leggermente flesso, braccia flesse e mani sulla palla), lancio la palla all'altezza del petto del giocatore che deve riceverla;
- ➔ mi posso appoggiare su una gamba per aumentare la potenza del tiro.

2 Passaggio battuto a terra. Si usa per evitare l'intervento di un avversario che possa intercettare la palla (Fig. 6):

- ➔ dalla posizione fondamentale lancio la palla verso terra in modo che rimbalzi all'altezza del petto del compagno.

Fig. 4 L'arresto



Fig. 5 Passaggio al petto



Fig. 6 Passaggio battuto a terra



3 Passaggio sopra la testa. Si usa per evitare l'intervento in altezza dell'avversario:

- ➔ porto la palla sopra la testa;
- ➔ lancio la palla al compagno superando l'avversario.

4 Passaggio baseball. Viene usato per effettuare passaggi lunghi (Fig. 7):

- ➔ porto la palla indietro all'altezza degli occhi;
- ➔ avanzo la gamba opposta alla mano che tira;
- ➔ lancio il pallone in avanti accompagnandolo con il traslocamento del peso del corpo in avanti.

Palleggio

Il palleggio consiste in una serie di spinte date al pallone per farlo rimbalzare a terra e serve per avanzare sul campo mantenendo il possesso della palla.

È un fondamentale molto importante e occorre saperlo eseguire con scioltezza, **guardando contemporaneamente il campo e la posizione degli altri giocatori** (Fig. 8):

- ➔ dalla posizione fondamentale stendendo il braccio in basso lateralmente al

Fig. 7 Passaggio baseball

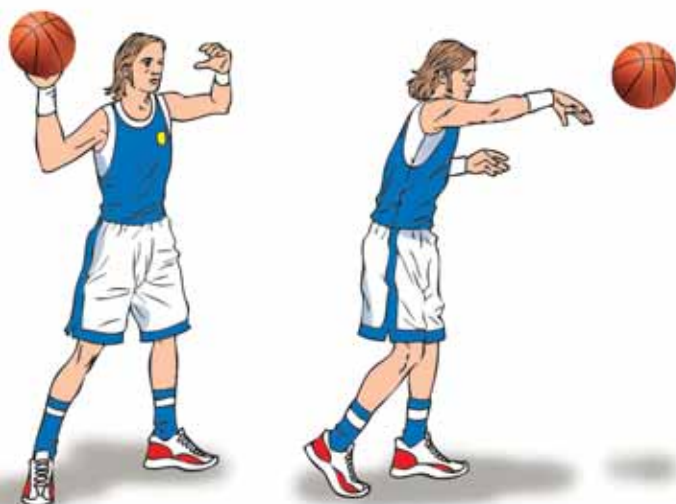


Fig. 8 Il palleggio



corpo, spingendo la palla con le dita della mano;

➔ riprendo contatto con la palla prima possibile e ripeto l'azione.

1 Palleggio basso. Si effettua con la palla all'altezza del ginocchio per evitare l'intervento degli avversari.

2 Palleggio alto. La palla non deve comunque salire oltre l'altezza del bacino. Questo tipo di palleggio è usato per avanzare quando non ci sono avversari nelle vicinanze.

Tiro

Il tiro è il fondamentale che permette di concludere l'azione ed è un gesto gratificante.

1 Tiro da fermo (Fig. 9):

➔ dalla posizione fondamentale afferro la palla con i polpastrelli delle dita;

Fig. 9 Il tiro da fermo



➔ sollevo la palla lateralmente all'altezza degli occhi, con il polso caricato indietro, mentre l'altra mano sorregge lateralmente il pallone;

➔ con un'estensione del braccio spingo la palla con le dita ed effettuo una parabola piuttosto alta, accompagnando l'azione con la spinta dei piedi.

2 Tiro in terzo tempo (Fig. 10):
(giocatore destro)

➔ dopo aver interrotto il palleggio o ricevuta la palla, effettuo un passo di avvicinamento col **piede destro** (primo tempo);

➔ effettuo poi un'elevazione con quello **sinistro** (secondo tempo) sollevando contemporaneamente la palla all'altezza degli occhi;

➔ in fase di volo, **spingo** (terzo tempo) il pallone verso il canestro con un'azione di frusta del polso prima di toccare il suolo con il piede.



Fig. 10 Il tiro in terzo tempo

■ Fondamentali di squadra

La difesa

Difesa individuale o a uomo

Ogni giocatore controlla un avversario con caratteristiche fisiche simili alle sue. Il difensore deve trovarsi sempre fra il suo avversario e il canestro, cercando di intervenire per intercettare i passaggi che gli sono indirizzati.

Difesa a zona

Ogni giocatore controlla una determinata zona del campo, intervenendo sugli avversari che eventualmente la occupano.

La difesa a zona si può schierare con diversi **sistemi di gioco** (Fig. 11) e i più usati sono: **2-1-2**, **2-3**, **3-2**.



SISTEMI DI GIOCO

Posizione che i giocatori assumono nel campo e in rapporto agli altri.



Fig. 12 Il blocco

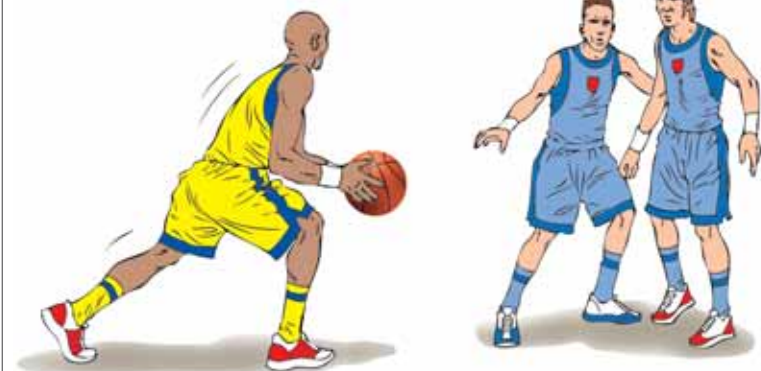


Fig. 13 Il dai e vai

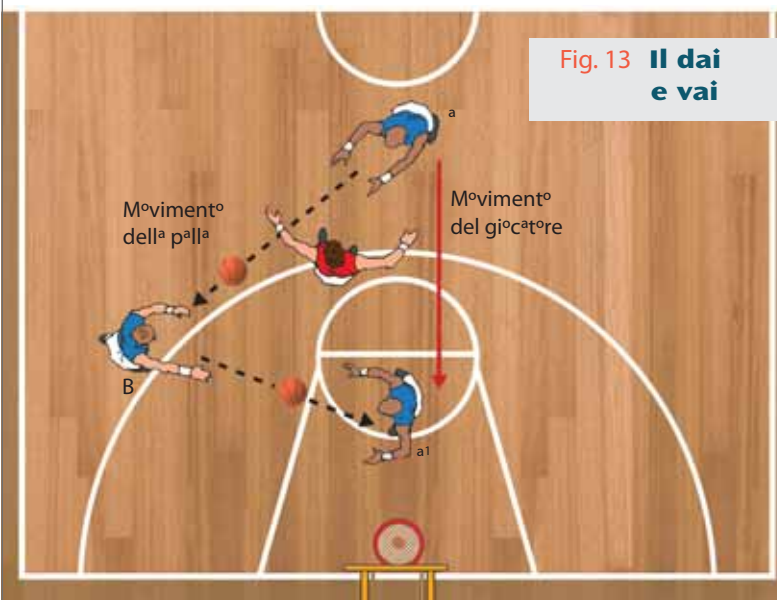
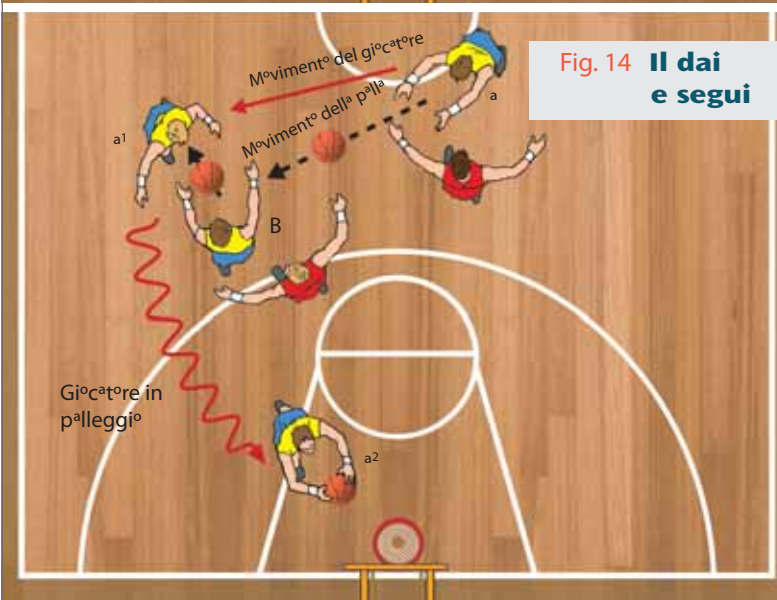


Fig. 14 Il dai e segui



Difese miste

Sono adottate soprattutto per disturbare gli attaccanti avversari e impedire di attuare il loro schema di attacco.

L'attacco

Blocco (Fig. 12)

È l'azione di un attaccante che si ferma in un punto del campo, permettendo al compagno con la palla di passargli vicino e liberarsi momentaneamente dal controllo del difensore.

Dai e vai (Fig. 13)

L'attaccante passa la palla a un compagno più avanti di lui, poi **taglia** verso il canestro, riceve la palla e va al tiro.

Dai e segui (Fig. 14)

L'attaccante lancia la palla a un compagno e segue l'azione portandosi dietro a lui che gli restituisce il pallone e opera un blocco sul difensore, consentendo in questo modo all'attaccante di andare a canestro.

Attacco contro la zona

Il **play maker** porta in avanti il pallone fino ad arrivare a poca distanza dalla lunetta dell'area avversaria mentre i compagni si dispongono attorno a essa; a questo punto il play maker "chiama" lo schema (in genere segnalando con la mano un numero che indica una determinata azione offensiva) e la **palla** viene **fatta girare** per creare, con lo spostamento degli attaccanti, degli spazi vuoti dove **inserirsi** per tirare a canestro in terzo tempo o da fuori.

Attacco contro la difesa individuale

Poiché tutti gli attaccanti (compreso il play maker) sono controllati da vicino da un difensore, l'attaccante deve cercare di liberarsi anche momen-

taneamente dalla marcatura con finte, cambi di velocità e tutto il bagaglio tecnico che possiede per poter poi effettuare il tiro o il passaggio.

I ruoli

I ruoli nella pallacanestro sono essenzialmente 3 (Fig. 15): **1 guardie** (play maker e seconda guardia), **2 ali**, **3 pivot**.

1 Play maker. È una delle due guardie che si incarica di portare avanti il pallone e impostare l'azione offensiva; deve avere un'ottima capacità di palleggio e una chiara visione del gioco, in modo da poter decidere la tattica migliore per portare l'attacco.

Seconda guardia. Collabora con il play

maker nella manovra offensiva, deve essere veloce, abile in difesa ed efficace nel tiro.

2 Ali. Si posizionano ai lati del tabellone, devono avere un buon tiro da quella posizione e riuscire a impossessarsi della palla nei rimbalzi sotto canestro.

3 Pivot. È generalmente il giocatore più alto della squadra, gioca più vicino al canestro e deve essere abile nel gioco di rimbalzo e nel tiro da breve distanza.



TAGLIA

Movimento del giocatore che attraversa l'area dei 3 secondi.

PLAY MAKER

Dall'inglese "costruttore di gioco", è il giocatore che costruisce l'azione di attacco.

FAR GIRARE LA PALLA

Passaggi veloci della palla fra i compagni.



Fig. 15 I ruoli dei giocatori

■ Il basket3

Negli ultimi anni, specie a livello scolastico, si sta affermando un nuovo sport: il basket3. Questo recente modo di giocare a pallacanestro è nato dalla strada o dal “giardino”: infatti, in tutti i luoghi dove è stato possibile sistemare un canestro per fare qualche tiro, è nata spontaneamente una forma di gioco che richiede pochi giocatori e semplici regole da rispettare.

Grazie all'entusiasmo di Dino Meneghin, è stato organizzato un Campionato nazionale di basket3 maschile e femminile per le scuole medie inferiori e superiori (con il patrocinio del Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca) che ogni anno coinvolge un numero sempre maggiore di studenti e di insegnanti.

Il successo deriva probabilmente dalla semplicità del gioco e dalle due leggi fondamentali che regolano le partite: il divertimento e il rispetto per l'avversario. Inoltre si applicano i principi del comportamento corretto che vieta le perdite di tempo e impone l'autoaccusa dei falli. Come invita lo stesso Meneghin: «pari e dispari per la palla, palleggio, passaggio, arresto e tiro».

Regolamento generale di gioco

1 Le categorie previste sono 4: **scuola media inferiore**, con squadre maschili e femminili, e **scuola media superiore**, con squadre maschili e femminili.

2 Ogni squadra è formata da 4 giocatori o giocatrici (3 in campo più 1

sostituto) e indossa obbligatoriamente il materiale di gioco fornito dall'organizzazione.

3 La partita, arbitrata dall'insegnante oppure da collaboratori indicati dal referente (chiamati **controller**), si gioca a un solo canestro e in una sola metà campo, in modo da poter disputare due partite contemporaneamente (con canestri e palloni regolamentari).

4 La partita **non prevede arbitri**. I controller tengono il punteggio e il tempo della partita, intervenendo solo in caso di controversia.

5 Il possesso di palla iniziale è determinato per **sorteggio**, l'azione d'attacco deve partire oltre la linea dei 3 punti (in assenza della linea dei 3 punti, sarà fissato un riferimento convenzionale).

6 A ogni canestro segnato avviene sempre il cambio del possesso di palla. Il **tiro libero** vale 1 punto.

7 Quando cambia il possesso di palla (rimbalzo difensivo, intercetto), il gioco inizia nuovamente oltre la linea dei 3 punti.

8 Prima di ogni conclusione a canestro, la palla deve essere toccata da **almeno due giocatori** in attacco, in modo che la difesa possa schierarsi. In caso di violazione di questa regola, l'eventuale canestro verrà annullato e la palla passerà di diritto alla squadra in difesa.

9 **Prima che il gioco riprenda** (dopo canestro o infrazione), il pallone de-

ve essere toccato da un giocatore della squadra in difesa.

10 Vince la gara la squadra che arriva per prima a **21 punti** o che è in vantaggio dopo **10 minuti di gioco**.

11 **Se la partita finisce in parità** al termine dei 10 minuti di gioco, i tre giocatori che in quel momento sono in campo per ogni squadra tireranno un tiro libero ciascuno. Vincerà l'incontro la squadra che avrà realizzato il maggior numero di canestri. In caso di ulteriore parità, si procederà a oltranza (come nei calci di rigore) con un giocatore della squadra a scelta.

12 Non esiste **nessun limite al numero dei cambi in partita**. Le sostituzioni possono avvenire solo dopo un canestro o a gioco fermo. Sono abolite le regole dei 3 e dei 24 secondi.

13 **Il fallo può essere chiamato soltanto dal giocatore che lo subisce**.

14 **Dopo ogni fallo, anche sul tiro**, il gioco riprende nuovamente oltre la linea convenzionale.

15 In caso di canestro realizzato e fallo subito, si deve tirare un tiro libero aggiuntivo, cui seguirà il possesso della palla da parte della squadra che ha commesso il fallo.

16 A partire dal **7° fallo di squadra compreso**, il giocatore o giocatrice che subisce il fallo ha sempre a disposizione un tiro libero e la squadra mantiene sempre il possesso di palla.

17 In caso di fallo antisportivo e di fallo tecnico, sono assegnati 2 tiri li-

beri e il possesso di palla alla squadra avversaria. Il giocatore che commette 2 falli intenzionali nella stessa partita viene espulso.

18 Ogni squadra può usufruire di 1 time out di 30 secondi per partita.

19 Nel caso in cui una squadra si rifiuti volontariamente di andare a canestro, le viene sanzionato dal controller, dopo un primo richiamo verbale, un fallo tecnico.

20 Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di arrivo in parità, la squadra che passa al turno successivo è stabilita, nell'ordine, dai seguenti criteri: 1) scontri diretti; 2) quoziente canestri degli scontri diretti; 3) quoziente canestri di tutti gli incontri; 4) maggior numero di canestri realizzati; 5) minore età.

21 Per quanto non specificato, vale il regolamento tecnico FIP.



Rispondi alle seguenti domande

- 1 Descrivi il terreno di gioco del basket.
.....
- 2 Come è nata la pallacanestro?
.....
- 3 Come sono composte le squadre?
.....
- 4 Quanto durano le partite?
.....
- 5 Quanto valgono i canestri realizzati?
.....
- 6 Descrivi le infrazioni di gioco e i relativi gesti che gli arbitri usano per segnalarli.
.....
- 7 Descrivi i falli dei giocatori e i relativi gesti che gli arbitri usano per segnalarli.
.....
- 8 Come vengono dirette le partite?
.....
- 9 Illustra i principali fondamentali tecnici.
.....
- 10 Elenca e descrivi i tipi di difesa che si possono attuare.
.....
- 11 Elenca e descrivi le principali azioni di attacco.
.....
- 12 Elenca e illustra i ruoli dei giocatori.
.....
- 13 Perché il basket3 è considerato un nuovo modo di giocare la pallacanestro?
.....
- 14 Quale funzione svolgono i controller?
.....
- 15 Da chi può essere chiamato il fallo?
.....

LA PALLACANESTRO E IL BASKET3

