



# LA PALLACANESTRO



La pallacanestro, conosciuta anche come basket (abbreviazione del termine in lingua inglese basketball), è uno sport di squadra in cui due formazioni di cinque giocatori ciascuna si affrontano per segnare con un pallone nel canestro avversario, secondo una serie di regole prefissate.



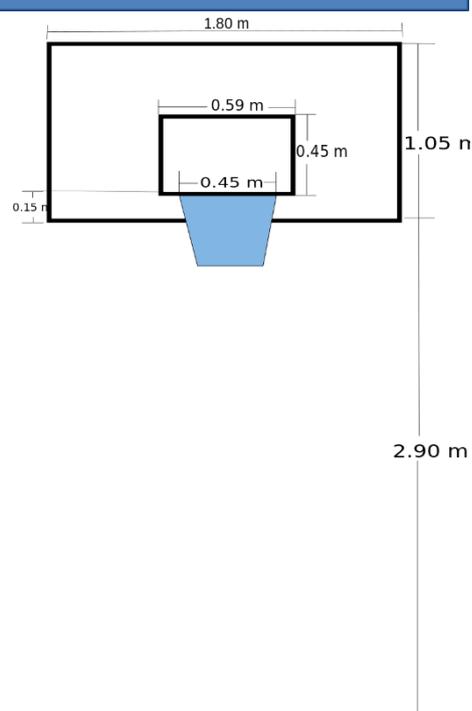
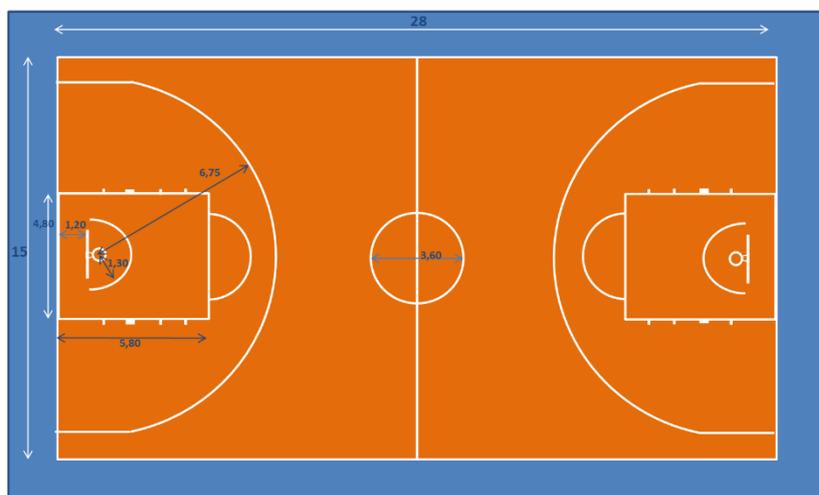
La pallacanestro fu creata grazie all'idea del dottor James Naismith, professore di educazione fisica canadese. Nel 1891 Naismith lavorava presso la International Training School di Springfield, nel Massachusetts. Gli venne chiesto di trovare uno sport che potesse tenere in allenamento durante la stagione invernale i giocatori di football in alternativa agli esercizi di ginnastica.

## Campo di gioco

Il campo di gioco dovrà essere costituito da una superficie rettangolare, libera da ostacoli, con dimensioni di m 28 di lunghezza e di m 15 in larghezza, misure prese dal bordo interno delle linee di delimitazione. Il campo di gioco è delimitato da linee ben marcate che debbono distare almeno m 2 da ogni ostacolo esterno. Le linee che delimitano la lunghezza del campo sono chiamate linee laterali; quelle che delimitano la larghezza sono chiamate linee di fondo. La distanza tra queste linee e gli spettatori dovrà essere di almeno m 2.

Per il gioco, sono necessarie le cosiddette unità di supporto: due tabelloni, due canestri e i relativi sistemi di sostegno e protezione.

Di solito i tabelloni sono posti su sostegni che rimangono quasi totalmente esterni alle linee del campo. A volte possono essere agganciati al muro degli impianti più piccoli tramite delle impalcature in ferro. Devono avere le seguenti dimensioni: altezza 1,05 m, larghezza 1,80 m, spessore 5 cm. Possono essere di materiale trasparente (vetro di sicurezza temperato o materiale plastico) o di altri materiali. In quest'ultimo caso devono essere dipinti di bianco. Il retro dei tabelloni e la struttura che li sostiene non fanno parte del campo e, quindi, se la palla li tocca viene dichiarata fuori.



Ai tabelloni vengono quindi appesi i canestri (con sganciamento a pressione), che sono composti da un anello di ferro del diametro di 45 cm e da una retina di corda bianca. Essa, allargandosi al passaggio della palla, permette all'arbitro di verificare con sicurezza se il canestro è stato effettuato o meno. L'anello del canestro è posto a 3,05 m di altezza dal campo.



## Il gioco

La gara viene disputata da due squadre composte da cinque giocatori ciascuna. La partita inizia con la rimessa a due: un giocatore di ciascuna squadra è chiamato a saltare, in corrispondenza del cerchio di centrocampo, per conquistare la palla lanciata in alto dall'arbitro. L'obiettivo è indirizzarla verso i compagni per iniziare la fase offensiva.



Ogni squadra dispone inoltre di un numero di riserve che può variare da 5 a 7 (a seconda dei campionati) che possono sostituire senza limitazioni i giocatori titolari ed essere a loro volta sostituite. Un giocatore che è stato sostituito può in ogni caso ritornare in campo in sostituzione di un compagno di squadra. Solo nei casi in cui ad un giocatore vengano assegnati 5 falli o venga espulso egli non può più giocare la partita e deve essere obbligatoriamente sostituito. Quindi, anche se si verifica molto raramente, è possibile che in campo una o entrambe le squadre abbiano meno di cinque giocatori in campo e che il numero dei giocatori non coincida. In tal caso, contrariamente ad altri sport, per es. il calcio, il numero minimo di giocatori in campo è molto basso e pari a due; nel caso una squadra, per falli o incidenti dei giocatori, ne abbia solamente uno a disposizione, non avrebbe a chi passare la palla al momento di effettuare una rimessa, e la partita termina con la vittoria della squadra avversaria; cosa peraltro ancora più eccezionale.

Lo scopo di ognuna delle due squadre è quello di realizzare punti facendo passare la palla, dall'alto, all'interno dell'anello del canestro avversario (fase offensiva) e di impedire ai giocatori dell'altra squadra di fare altrettanto (fase difensiva).

Ogni partita dura 40 minuti suddivisi in 4 periodi di 10 minuti (effettivi) ciascuno.

Ogni squadra per completare un attacco ha 24 secondi di tempo, se non ci riesce il possesso passa alla squadra avversaria. I 24 secondi vengono ripristinati ogni qualvolta la palla cambia di possesso; se invece la squadra che attacca è nuovamente con la palla in mano dopo che essa ha toccato l'anello di ferro, il cronometro si riporta a 14 secondi (a meno che il tempo di gioco fosse ancora maggiore di 14).

La squadra vincente della partita è quella che ha realizzato il maggior numero di punti alla fine del 4° periodo di gioco. In caso di parità la gara si prolunga di altri 5 minuti (tempo supplementare) e in caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza con altri tempi finché una delle due squadre non è in grado di schierare 2 giocatori perché gli altri hanno commesso 5 falli o sono stati espulsi o sono infortunati.



Il conteggio dei punti viene effettuato assegnando ad ogni canestro un punteggio a seconda del luogo in cui si trovava chi ha tirato la palla e del tipo di tiro effettuato:

-1 punto: viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro libero;

-2 punti: si ottengono per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'interno dell'area delimitata dalla linea dei 3 punti;

-3 punti: vengono assegnati per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'esterno dell'area dei 3 punti (entrambi i piedi del tiratore non devono toccare la linea, la distanza tra il canestro e l'arco da 3 punti è di 6,75 metri).

Se un giocatore subisce il fallo durante un tiro e lo segna comunque, i due o tre punti sono validi e si aggiunge un tiro libero supplementare. Nel caso il giocatore non segnasse, viene assegnato un numero di tiri liberi pari al valore del canestro non segnato. In caso di fallo antisportivo (che in precedenza veniva chiamato "fallo intenzionale") chi lo subisce ha sempre due tiri liberi, in caso di fallo tecnico ci sarà un solo tiro libero; in questi due casi la squadra che tira i liberi ha anche il successivo possesso con una rimessa a metà campo. Negli altri casi, all'ultimo tiro libero, i giocatori si dispongono in posizioni specifiche per cercare di recuperare la palla sull'eventuale rimbalzo, nel caso il tiro non vada a segno.



## Infrazioni

Quando un giocatore di pallacanestro infrange il regolamento, gli arbitri (1, 2 o 3, se previsto dalla competizione) devono fischiare un fallo o una violazione.

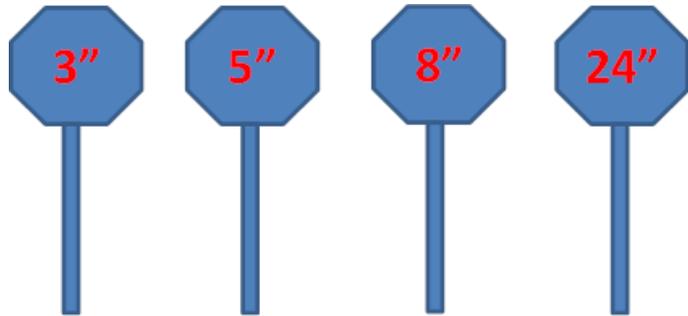
### Violazioni

Le violazioni sono infrazioni alle regole che prevedono come sanzione la conclusione dell'azione in corso e l'assegnazione di una rimessa in gioco dal punto a bordo campo più vicino al punto dell'infrazione a favore della squadra avversaria.

*Le violazioni previste sono:*

- Il giocatore che tocca una linea che delimita il campo di gioco mentre gioca la palla finisce **fuori campo** (le linee che delimitano il terreno di gioco sono considerate al di fuori di esso).
- Nella pallacanestro, la palla viene giocata con le mani. È una violazione correre con la palla in mano, colpirla con i piedi con le gambe o con il pugno. Ci si può spostare esclusivamente facendo palleggiare la palla soltanto con una delle mani. Ciò costituisce violazione solo quando l'azione viene compiuta deliberatamente. Toccare accidentalmente la palla con il piede o con la gamba non costituisce violazione.
- **Doppio palleggio o doppia** si ha quando un giocatore, dopo aver concluso un palleggio, prende la palla con una o due mani e successivamente ricomincia a palleggiare.
- **Palla accompagnata**: quando un giocatore nel palleggiare porta la mano al di sotto del pallone in maniera tale che la palla possa virtualmente fermarsi nella mano del palleggiatore.
- **Passi**: interrotto il palleggio o ricevuto la palla, non si possono effettuare più di due appoggi con la palla in mano; quando un giocatore muove il piede perno; quando un giocatore salta in possesso di palla ma atterra prima che essa abbia lasciato la propria mano; quando un giocatore con la palla in mano cade a terra commette passi se scivola, rotola o tenta di rialzarsi spostando il "perno" costituito da una parte del suo corpo.

- **3 secondi offensivi:** quando un giocatore rimane nell'area dei 3 secondi della squadra avversaria per un tempo superiore a quello previsto mentre la propria squadra è in possesso della palla. Questo "conteggio" parte solamente da quando la palla passa nella zona di attacco. (Regolamento Tecnico, art. 26)
- **5 secondi** o Giocatore marcato da vicino: quando un giocatore non effettua una rimessa laterale entro 5 secondi, oppure durante le fasi di gioco, quando dopo aver bloccato il palleggio trattiene la palla nelle mani per 5 secondi, essendo marcato da vicino (<1,00 m). (Regolamento Tecnico, art. 27)
- **8 secondi:** quando la squadra in attacco non supera con il pallone la linea di metà campo entro il tempo previsto, a partire dalla rimessa in gioco. (Regolamento Tecnico, art. 28)
- **24 secondi:** quando la squadra in attacco non esegue un tiro al canestro avversario (entrare o toccare l'anello) entro il tempo previsto. Una volta toccato il ferro, il cronometro viene riportato a 24 secondi e ricomincia a scendere quando una delle due squadre riprende il controllo della palla; il cronometro dei 24 secondi viene azzerato quando un giocatore della squadra avversaria ottiene il controllo della palla oppure colpisce volontariamente il pallone con un piede. Per i campionati in cui non è previsto l'utilizzo del cronometro dei 24 secondi, l'arbitro o uno dei due arbitri tiene il conteggio mentalmente e lo "azzerà" ogni volta che il gioco viene fermato. (Regolamento Tecnico, art. 29)
- **Ritorno della palla in zona di difesa o Infrazione di campo:** Avviene quando la squadra che ha il possesso della palla, dopo aver superato la metà campo, ritorna nella propria zona di difesa anche solo toccando la linea di metà campo. Il palleggiatore è considerato in attacco quando la palla ed entrambi i piedi hanno superato la metà campo, perciò se il palleggiatore supera la metà campo solo con la palla o solo con un piede, non deve essere considerato in attacco e gli otto secondi continueranno a scorrere. (Regolamento Tecnico, art. 30). È tuttavia prevista un'eccezione: nel caso in cui un giocatore acquisisca il controllo della palla in volo essendo saltato dalla propria metà campo offensiva e cadendo nella propria metà campo difensiva nell'atto di intercettare un passaggio avversario (dunque la sua squadra non era in possesso del pallone prima che il giocatore in questione lo controllasse), l'azione non viene considerata violazione di ritorno della palla in zona di difesa; questo nonostante il regolamento tecnico stabilisca che un giocatore mentre è in volo viene considerato come se si trovasse nel punto da cui ha spiccato il salto (interpretazioni ufficiali FIBA).
- **Interferenza a canestro:** quando durante un tiro a canestro un giocatore tocca la palla mentre questa è completamente al di sopra dell'altezza dell'anello (3,05 m) ed è in fase di parabola discendente oppure ha toccato il tabellone. Se a compiere la violazione è un giocatore della squadra in attacco l'azione si interrompe e viene assegnata una rimessa agli avversari, se l'ha compiuta un difensore viene assegnato al tiro il punteggio che avrebbe realizzato nel caso la palla fosse entrata a canestro ed il gioco riprende come se il canestro fosse effettivamente stato realizzato. Non è possibile nemmeno toccare la retina del canestro o il tabellone stesso quando è in atto un tiro verso canestro; anche qui, se l'infrazione è fatta da un difensore, il canestro viene considerato valido. (Regolamento Tecnico, art. 31)



- **Provenienza da fuori:** avviene quando un giocatore che deve ricevere un passaggio nel normale svolgimento del gioco è fuori dal campo al momento nel quale parte la palla dalle mani del compagno. In tal caso la squadra avversaria beneficerà di una rimessa in gioco dal punto in cui si trovava il giocatore fuoristante dal campo.

## Falli

Un fallo è un'infrazione alle regole che concerne il contatto personale con un avversario e/o un comportamento antisportivo. I falli comportano una rimessa laterale a favore di chi ha subito il fallo oppure: due o tre tiri liberi, se chi ha subito il fallo era in azione di tiro; un tiro libero se, nonostante il fallo, il tiratore ha realizzato il canestro. Quando la squadra ha commesso complessivamente quattro falli in un periodo di gioco, tutti i falli successivi fino alla fine del quarto, sono puniti con due tiri liberi.

Il fallo viene fischiato quando c'è un contatto irregolare con l'avversario. I più diffusi sono:

- **Fallo su tiro:** il difensore ostacola in maniera irregolare il tiro dell'avversario. Non si può, infatti, toccare l'avversario mentre tira e non si possono abbassare le braccia su di lui (devono rimanere perpendicolari al terreno).
- **Sfondamento:** si tratta di un fallo in attacco, commesso da un giocatore che va a colpire un difensore rimasto fermo (piedi fermi o comunque rimasto nel suo "cilindro" d'azione) durante la sua azione d'attacco. A 1,25 m dal canestro, una linea curva a forma di mezzaluna, indica l'area di "no sfondamento", dove non viene fischiato fallo di sfondamento all'attaccante.

Qualsiasi altro tipo di contatto, trattenuta o difesa irregolare comporta il fischio di un fallo contro l'avversario.



## I ruoli dei giocatori in campo sono questi:



**-Il playmaker:** è colui che chiama gli schemi offensivi della squadra. Solitamente è il giocatore dotato di maggiore rapidità e di migliore controllo di palla con entrambe le mani.

**-La guardia tiratrice:** è il giocatore dotato del miglior tiro della squadra.

**-L'ala piccola:** questo ruolo è ricoperto solitamente da un giocatore molto dotato fisicamente e in grado di marcare sia avversari più piccoli e veloci che più alti e pesanti.

**-L'ala grande:** è uno dei giocatori più alti della squadra ma non il più forte fisicamente. Generalmente si tratta di un giocatore di alta statura.

**-Il pivot:** è il giocatore più alto e più pesante della squadra e per questo ha il compito di prendere la maggior parte dei rimbalzi.



## I Fondamentali

Alcuni movimenti nella pallacanestro vengono chiamati fondamentali, e sono quelli su cui si basa tutto il gioco. Nella definizione "stretta", i fondamentali sono 3: palleggio, passaggio, tiro. Altri movimenti che non sono veri e propri fondamentali, come il rimbalzo, il blocco, etc., rappresentano alcuni degli aspetti più significativi del gioco.

**1-Il palleggio** è il fondamentale di base. Il giocatore che porta avanti la palla deve necessariamente palleggiare, sempre, a partire dal momento nel quale compie il primo passo. Il palleggio va fatto con una sola mano (il controllo della palla è determinato dalla sensibilità delle dita sulla palla ed esattamente dai polpastrelli), si può palleggiare anche alternando le mani e si attua spingendo il pallone verso il pavimento, dal quale rimbalza per tornare nella mano del giocatore. È bene non fissare la palla mentre si palleggia, per mantenere il contatto visivo con il campo, i compagni e gli avversari. Per palleggiare si usa la mano più lontana dall'avversario: la mano destra nel lato destro del campo, la mano sinistra nell'altro, proteggendola palla con il corpo e con l'altro braccio.



Palleggio



**2-Il passaggio** della palla da pallacanestro a un compagno è estremamente importante e deve essere effettuato entro 5 secondi. La difesa, infatti, cercherà di intercettare la palla anticipando i giocatori senza la palla, per evitare o rendere difficile la ricezione di un passaggio da parte del compagno. A seconda dei casi, la palla può essere passata tesa al petto, battuta a terra, a pallonetto (lob), oppure in modi anche più spettacolari, come facendola passare dietro la schiena.



Passaggio

Il **dai e vai** è uno dei classici giochi a due della pallacanestro che si fonda sul passaggio: si passa la palla e si taglia verso il canestro per ricevere un passaggio di ritorno dal compagno.

*I passaggi a due mani* sono in genere più diretti e semplici da effettuare e ricevere, ma anche più facili da intercettare per la difesa. A due mani, ma sopra la testa, sono molto comuni i passaggi che le guardie riservano ai lunghi posizionati in post basso, e i passaggi delle rimesse in gioco.



*I passaggi a una mano* sono certamente più rapidi e possono risultare anche più spettacolari, ma certo è necessaria una maggiore abilità tecnica per effettuarli. Possono essere effettuati anche facendo rimbalzare la palla per terra o dietro la schiena.

A una o due mani un passaggio molto spettacolare è il cosiddetto "no look", che consiste nel passare la palla a un compagno guardando da un'altra parte, per confondere la difesa.

Un tipo particolare di passaggio è il *passaggio consegnato*, che avviene con un giocatore che prende la palla direttamente dalle mani del compagno. È particolarmente indicato quando la difesa sui giocatori senza palla è molto intensa.

**3-Il tiro** è il fondamentale d'attacco più importante. A volte si tira "in sospensione": si salta da terra e si lascia la palla quando si è in aria, in modo da evitare l'interferenza dell'avversario. Per il tiro in sospensione servono buona tecnica e coordinazione. L'alternativa al tiro "in sospensione" è il tiro "piazzato", che può essere effettuato tenendo i piedi per terra o effettuando il tiro mentre si è nella fase ascensionale del salto, "in elevazione".

Il tiro in corsa (colloquialmente chiamato "**terzo tempo**" o layup in inglese) è una tecnica di tiro che consente di eseguire delle entrate a canestro e di tirare da molto vicino, effettuando due appoggi con la palla in mano (il massimo consentito dal regolamento) prima di saltare e tirare. Per i destri, il primo appoggio della sequenza corrisponde al contatto del piede sinistro con il suolo mentre si esegue l'ultimo palleggio con la mano destra. Questo primo appoggio, essendo contemporaneo al palleggio, non viene conteggiato. Quindi si afferra la palla con entrambe le mani e si termina l'azione eseguendo due appoggi ravvicinati di destro (primo tempo) e sinistro (secondo tempo) e spingendo con il sinistro per saltare (terzo tempo) si appoggia la palla al tabellone o si tira direttamente a canestro. È l'unico caso in cui è ammesso compiere più di un passo (due appoggi) senza palleggiare (cioè senza fare "passi").



Tiro



## Fondamentali individuali di attacco

### **Il cambio di direzione e di velocità**

Nel cambio di direzione si modifica la direzione di corsa per smarcarsi o superare un avversario si rallenta, io, sia in palleggio che senza palla. Mentre lo si esegue bisogna scattare, cioè cambiare velocità, per evitare l'avversario. Nel cambio di direzione con la palla si cambia la mano che palleggia (cambio mano) per tenere l'avversario lontano dalla palla.

### **L'arresto a uno e due tempi**

L'arresto permette di fermare la corsa sia dopo aver ricevuto la palla che dopo aver interrotto il palleggio. Ci sono due tipi di arresto: a uno e a due tempi.

Nell'arresto a un tempo i piedi toccano terra nello stesso momento, si usa quando si sta correndo a bassa velocità e permette di trovare l'equilibrio per un tiro o per una partenza in palleggio. Nell'arresto a due tempi i piedi toccano terra in momenti successivi, si usa quando la velocità della corsa è più alta. Con l'appoggio del primo piede si rallenta, con il secondo ci si arresta del tutto.

### **Il piede perno**

Dopo l'arresto, un piede si può muovere in ogni direzione (nell'arresto a un tempo uno a scelta, in quello a due tempi solo il secondo piede), mentre l'altro, che verrà chiamato "perno", rimarrà a contatto con il terreno (Il piede perno è il primo piede che si appoggia). Questo piede può ruotare, ma non spostarsi. Sfruttandolo, si può ruotare su se stessi, spostando il piede mobile.

## Fondamentali individuali di difesa

### Tagliafuori

È l'azione con la quale il difensore cerca di impedire all'attaccante di prendere il rimbalzo dopo un tiro. Consiste nel girarsi verso il canestro e nel mantenere alle proprie spalle l'avversario per tenerlo lontano dal canestro. Per avere sempre presente dove si trova l'avversario, si mantiene con questi un contatto fisico mentre lo sguardo è rivolto al canestro.

## Fondamentali di squadra

### Attacco

L'attacco nella pallacanestro non si basa su giocatori di ruolo specifici, ma è anch'esso di squadra. Ogni giocatore, a seconda del suo ruolo, può sfruttare o meno diverse possibilità: tiro da fuori, penetrazione, gioco spalle a canestro e così via. Solitamente ogni squadra ha determinati schemi, studiati in modo da adattarsi ad ogni tipo di difesa che la squadra avversaria attua.



Difesa

### Difesa

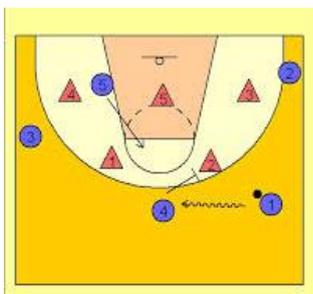
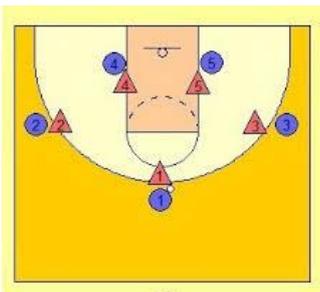
La difesa nella pallacanestro è un mezzo tecnico fondamentale per vincere le partite e misura il grado di maturità dei giocatori. Tecnicamente la difesa si può suddividere in tre settori di applicazione: -difesa sul portatore di palla; -difesa sul giocatore senza palla; -difesa ai rimbalzi.

Inoltre la squadra può difendere a uomo oppure a zona, attuando o meno il pressing o il raddoppio sul portatore di palla. Differenza sostanziale tra la difesa ad uomo e quella a zona sta nel fatto che la prima segue lo spostamento del giocatore mentre la seconda quello della palla.

Nella **difesa a uomo**, ogni giocatore ha il compito di fronteggiare direttamente un avversario specifico, e di seguirlo per tutta la durata dell'azione, fatta eccezione per situazioni particolarmente pericolose nelle quali dovrà andare in aiuto di un compagno. È il tipo di difesa più diffuso, e si basa solitamente su accoppiamenti tra giocatori con lo stesso ruolo e le stesse caratteristiche.

Nella **difesa a zona**, come dice il nome, ogni giocatore ha il compito di sorvegliare e difendere una zona di competenza, qualunque avversario vi si trovi. La difesa a zona lascia più possibilità agli avversari di tirare da fuori, ma rende più difficili (ovviamente se ben realizzata) le penetrazioni. Per questo tipo di difesa è necessaria la comunicazione continua tra i compagni, per non lasciare zone scoperte.

Si può usare anche un sistema di **difesa "mista"**, con uno o più giocatori che seguono l'attaccante a "uomo" e gli altri disposti a "zona". Per il minibasket è vietata la difesa a zona.



## APPROFONDIMENTI E VERIFICHE



**VIDEO CLIP**  
**Che cos'è la Pallacanestro**



**VIDEO CLIP**  
**Storia della Basket**



**Sensibilizzazione**

**Posizione fondamentale**

**Palleggio**

**Tiro**

**Passaggio**

**3 tempo**



**Verifica**  
**Pallacanestro**

**1**  
**Livello base**



**Verifica**  
**Pallacanestro**

**2**  
**Livello avanzato**

