

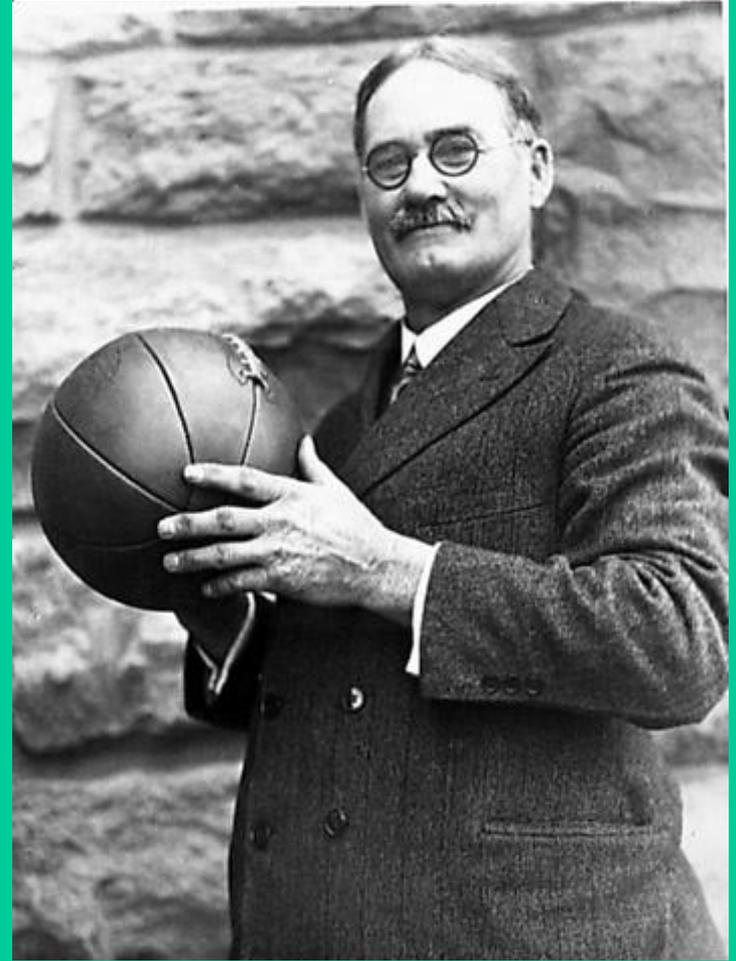
PALLACANESTRO

Prof. Giuseppe Sibilani

Storia della pallacanestro

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

È nato e si è sviluppato negli Stati Uniti d'America nel 1891, grazie all'idea di James Naismith. Dalla fine del XIX secolo, la pallacanestro si è diffusa in tutto il mondo grazie all'attività di propaganda della Federazione Internazionale Pallacanestro, fondata nel 1932. È uno sport olimpico dalla IX Olimpiade che si tenne a Berlino nel 1936.



Il campo di gioco

Il campo di gioco è un rettangolo largo 15 metri e lungo 28 col fondo in legno delimitato da linee. Le linee devono essere larghe 5 centimetri e ben visibili, possibilmente bianche. La linea perimetrale delimita il campo non facendone parte. Le panchine delle due squadre devono trovarsi ad almeno due metri dal perimetro di gioco.



CARATTERISTICHE DEL GIOCO

La pallacanestro è uno sport giocato da due squadre composte da cinque giocatori. Lo scopo di ognuna delle due squadre è quello di realizzare punti facendo passare la palla 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 ciascuno. 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, risultato non ammesso nella pallacanestro, vengono effettuati dei tempi supplementari della durata di 5 minuti ad oltranza fino a che una delle due squadre non si trovi in vantaggio alla conclusione del tempo.





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

- 1 punto: viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro libero
- 2 punti: vengono assegnati 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).



Regole della pallacanestro

Nella pallacanestro non ci possono essere contatti, non si possono cioè dare colpi-spinte, né con le mani, né con le braccia, né con le gambe o con il corpo. Perciò ogni urto tra i giocatori è sanzionato come "fallo personale".

Realizzare un canestro fa conquistare punti (1 per un tiro libero, 2 per un tiro dal campo, 3 per un tiro scoccato da oltre la linea dei tre punti).

-Non si può camminare con la palla in mano.

-Ogni azione si svolge in un limitato arco di tempo.

-Il campo ha limiti disegnati entro i quali deve svolgersi il gioco.



Fondamentali

Per realizzare lo scopo del gioco nel rispetto delle regole, i giocatori compiono gesti tecnici che si chiamano "fondamentali". Sono la base del gioco, l'alfabeto, gli strumenti del giocatore per praticare lo sport della pallacanestro.

Se molte sono le regole, altrettanti sono i fondamentali.

Possiamo però racchiuderli in pochi punti essenziali: solo 4 i principali, un'infinità quelli evoluti. Ci sono i "fondamentali individuali", il controllo del corpo e dell'attrezzo (il pallone). I "fondamentali di squadra", il controllo da parte dei componenti di una squadra dei reciproci movimenti e spostamenti in relazione a quelli degli avversari, per la costruzione e la realizzazione delle strategie e delle tattiche di gioco.

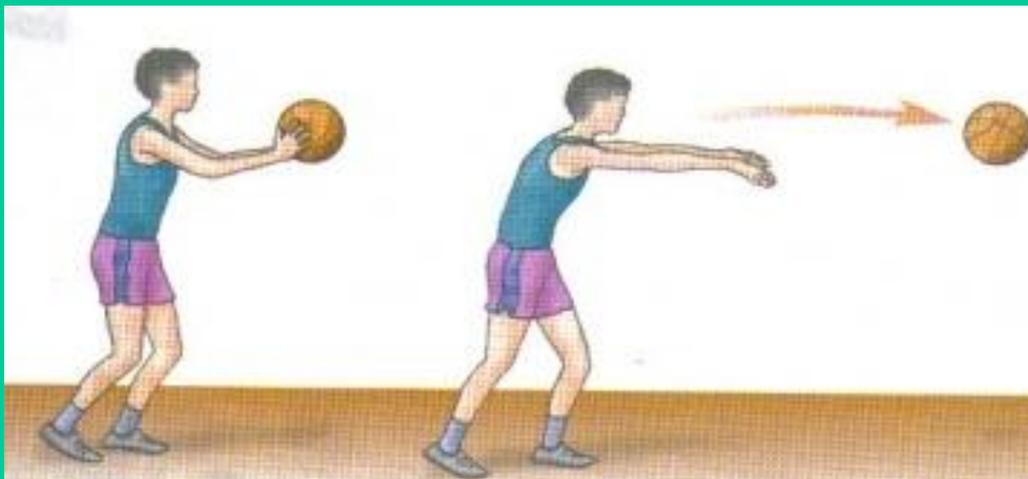
Il **TIRO**:

è l'anima della pallacanestro, il fondamentale che permette di realizzare i punti e quindi vincere le partite. Ci sono molti tipi di tiro: piazzato (il più naturale ed immediato), in sospensione (plastico ed elegante), in terzo tempo (l'entrata a canestro, il solo gesto che prevede la parziale deroga all'impossibilità di camminare con la palla in mano), e anche la spettacolarissima "schiacciata a canestro", realizzabile solo da pochi.



Il **PASSAGGIO** :

si realizza con la spinta impressa dalle braccia e dalle mani al pallone, indirizzandolo verso un compagno. L'importanza del passaggio è direttamente proporzionale all'efficienza del gioco: buoni passaggi procurano buoni tiri, e buoni tiri procurano i punti. Ci sono molti tipi di passaggio: a due mani, a una, tipo baseball, laterale, ognuno con una specifica tecnica e una particolare scelta esecutiva, in relazione alla situazione di gioco.



IL **PALLEGGIO**:

che si attua con la spinta del pallone verso il pavimento, dal quale il pallone rimbalza per tornare nella mano del giocatore, in continuità e senza interruzione del gesto. Le regole per il controllo del pallone in palleggio sono numerosissime e riguardano le infrazioni di imperfetto controllo, "passi" e "doppio palleggio".



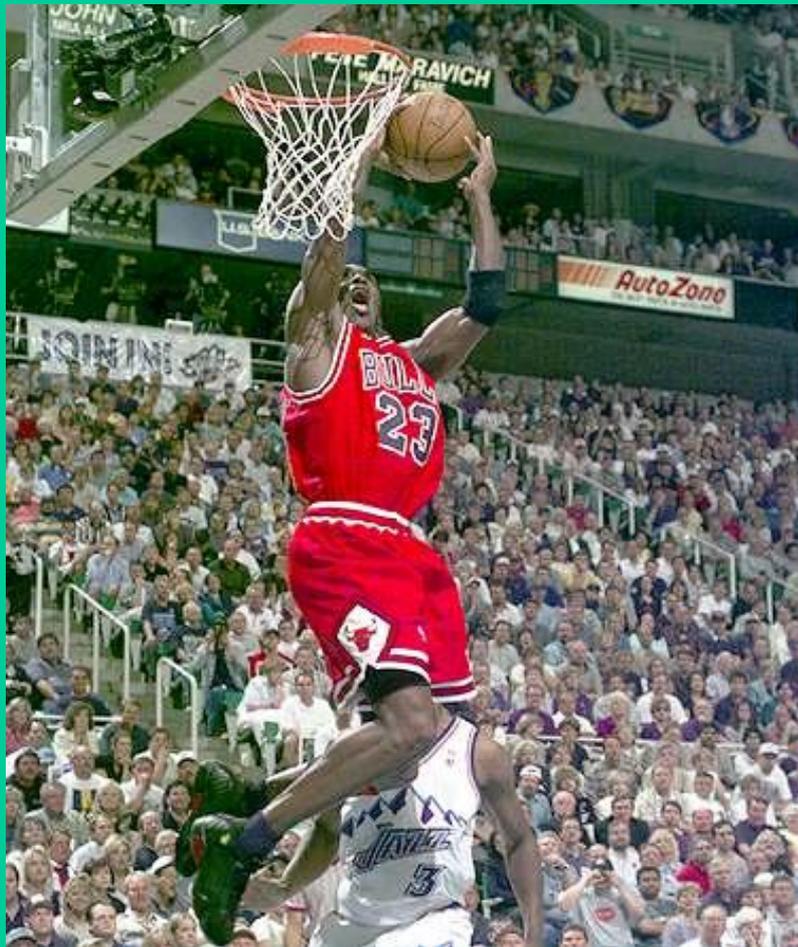
I MOVIMENTI DIFENSIVI:

sono quelli che permettono di mantenere la "POSIZIONE DIFENSIVA" durante lo spostamento; nella pallacanestro l'atteggiamento difensivo e gli spostamenti, scivolamenti e flottaggi, non sono naturali. Sono state adattate tecniche specifiche per tentare di ostacolare l'iniziativa dell'attaccante nel rispetto delle regole di gioco, in particolare per non causare urti. Si realizzano mediante una sorta di passo laterale, ottenuto divaricando e riunendo parzialmente i piedi, mantenendo equilibrio dinamico e sempre fronteggiando l'attaccante. L'efficienza della difesa è strettamente connessa alla rapidità degli spostamenti.



IL CORPO E LA
PALLACANESTRO

Abilità nella pallacanestro



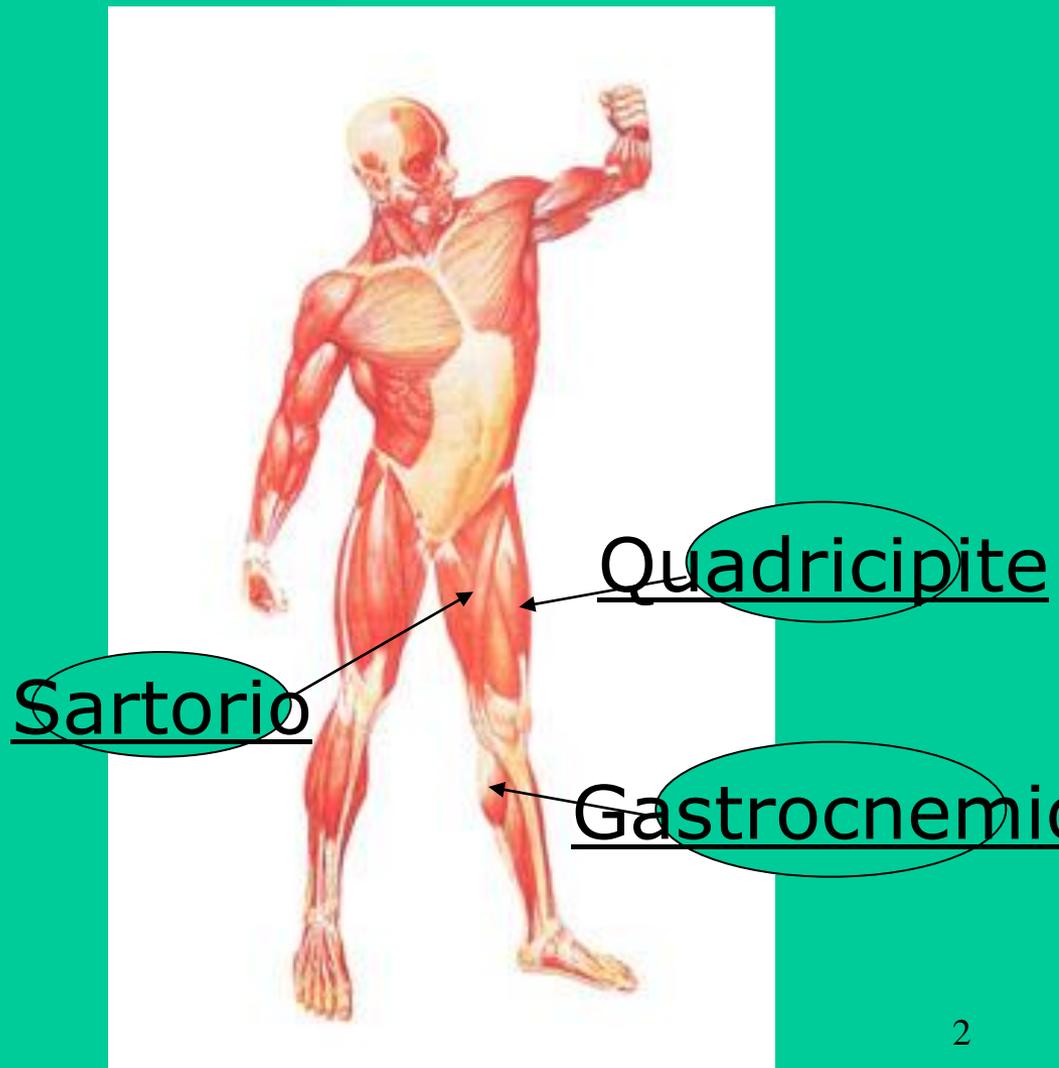
- La pallacanestro è una disciplina tra le più complete: sollecita tutte le parti del corpo promuovendo uno sviluppo muscolare armonico.
- La rapida dinamica del gioco porta anche ad uno sviluppo dei riflessi, della concentrazione e della rapidità di decisione.

Muscolatura interessata nella corsa

Nell'ambito della pallacanestro, la corsa coinvolge i seguenti muscoli:

- Quadricipite femorale
- Bicipite femorale (retro coscia)
- Soleo (retro gamba)
- Gemelli (retro gamba)
- Gastrocnemio
- Sartorio

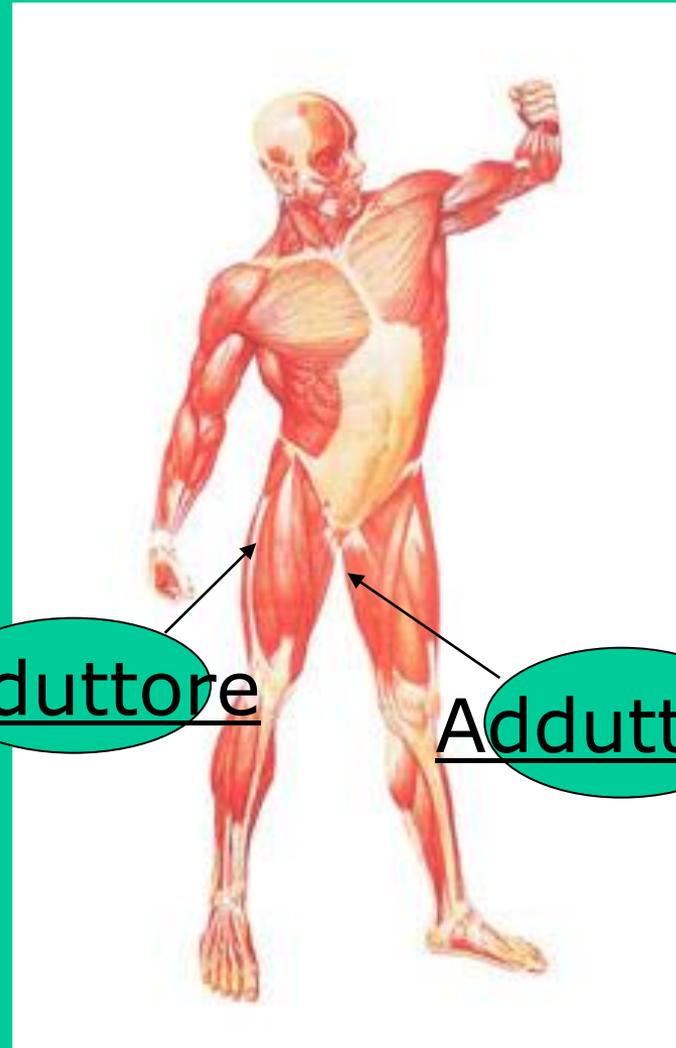
Si noti che la muscolatura interessata nel salto è pressoché identica.



...nello scivolamento

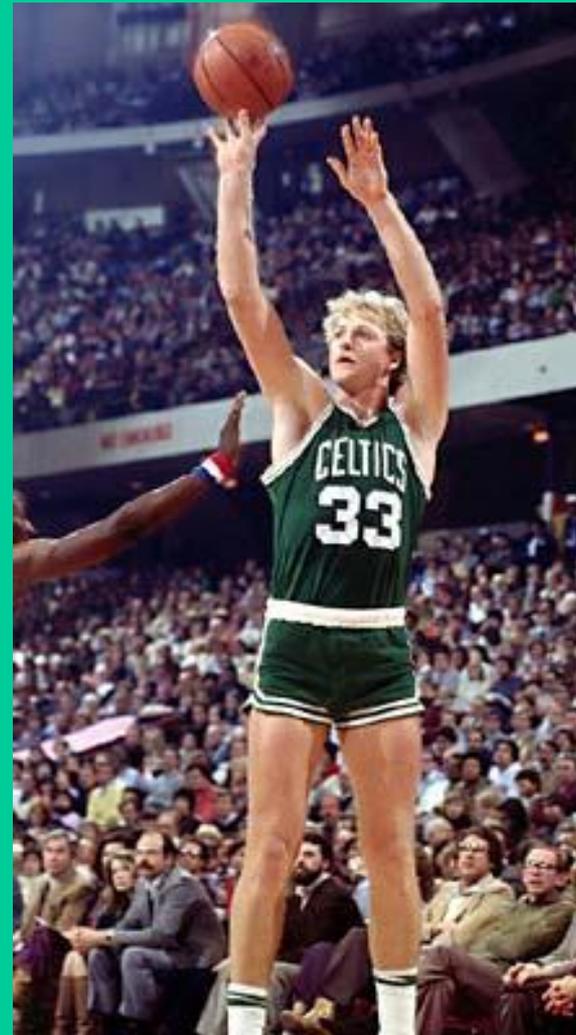
Lo scivolamento è una sorta di corsa laterale fondamentale nella pallacanestro poiché base dell'azione difensiva. La muscolatura interessata in questo movimento prevede, come nella corsa, l'uso di quadricipite, bicipite femorale e sartorio ma si inseriscono

- Adduttori
- Abduzioni



...nel tiro

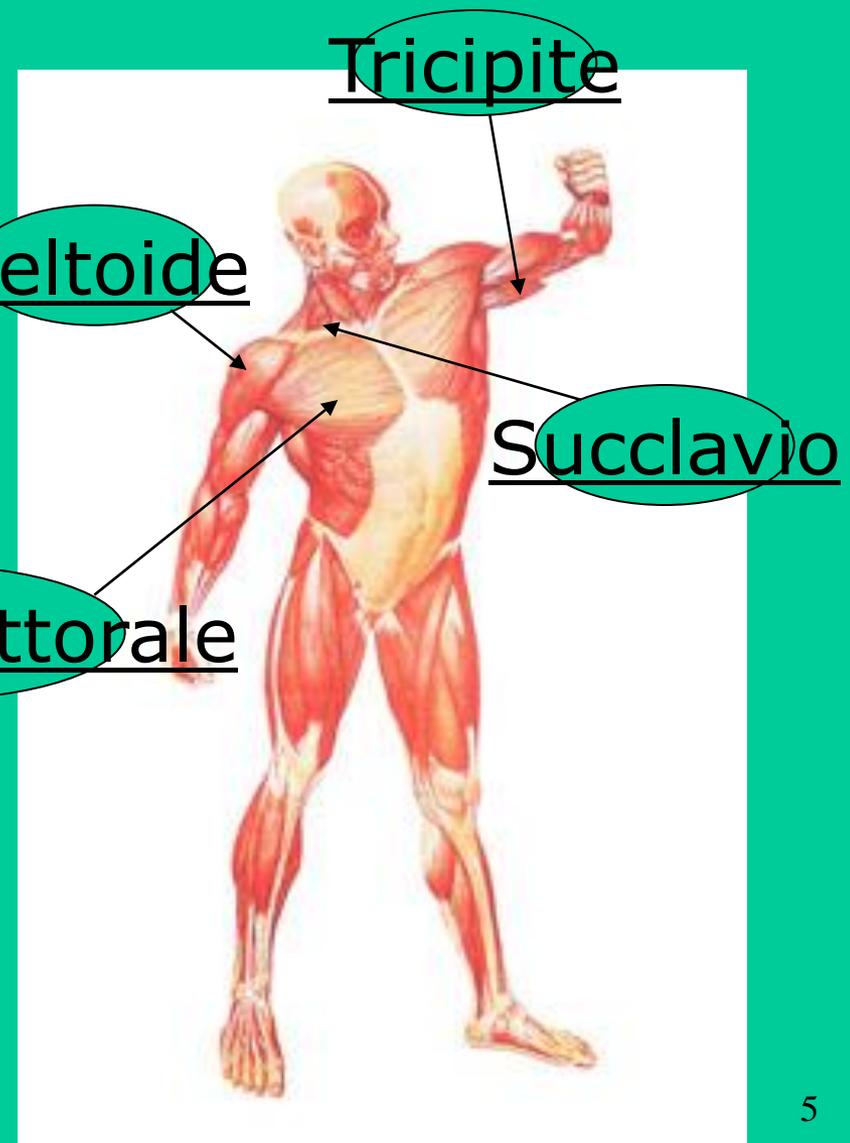
Il tiro è un movimento armonico e complesso, che comprende la fase di caricamento (nella quale si impiegano muscoli degli arti inferiori) e la fase di rilascio (muscoli degli arti superiori). Inoltre, si deve mantenere il busto in posizione più eretta possibile, andando quindi a lavorare anche su muscolatura posturale.



Quindi si userà la muscolatura del tronco, addominale, del dorso e lombare. Nella fase di caricamento sono principalmente interessati bicipite e quadricipite femorale. Rivolgendo però l'attenzione sugli arti superiori si nota l'uso di:

- Tricipite
- Deltoide
- Grande pettorale
- Succlavio
- Trapezio

Grande pettorale



Nelle azioni di palleggio e passaggio la muscolatura coinvolta è analoga a quella a quella descritta sopra, escludendo ciò che riguarda gli arti inferiori.