

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. È diventato 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 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.



Grazie per l'attenzione

ADDUCI MARIALUCREZIA
MARCELLI STEFANIA
IVA