

# La pallacanestro in sintesi

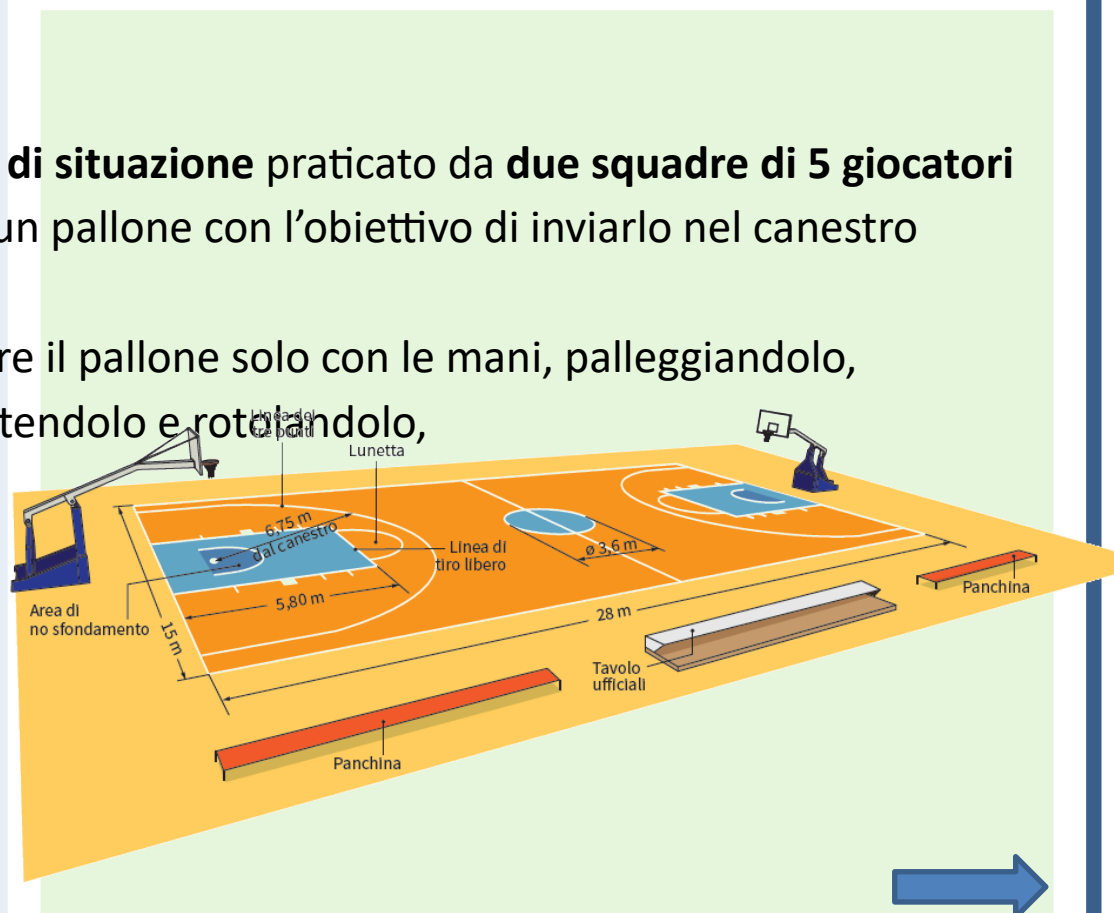


## Il contesto

La pallacanestro è uno **sport di situazione** praticato da **due squadre di 5 giocatori** ciascuna che si contendono un pallone con l'obiettivo di inviarlo nel canestro avversario.

I giocatori possono controllare il pallone solo con le mani, palleggiandolo, passandolo, lanciandolo, battendolo e rotolendolo, ma non trasportandolo.

La pallacanestro è giocata su un **campo rettangolare** diviso a metà da una linea, alle cui estremità sono sospesi due **canestri**, a poco più di 3 m di altezza.



## Il contesto

L'azione comincia con una «**palla a due**», in cui un giocatore per squadra, in corrispondenza del centro campo, salta per indirizzare verso i propri compagni la palla lanciata in alto dall'arbitro. Dal momento in cui riceve la palla, la squadra ha a disposizione **24 secondi** per tentare di tirare a canestro. Il gioco è molto veloce, in quanto nessun giocatore può trattenere la palla per più di 5 secondi, senza passarla, palleggiarla o tirarla.

Un giocatore in possesso della palla:

- non può fare più di 2 passi senza palleggiare;
- deve palleggiare con una sola mano;
- non può riprendere a palleggiare dopo che ha fermato il pallone.

Un canestro può avere diverso valore a seconda della situazione e della posizione da cui viene realizzato.



## Aspetti funzionali

Giocare a pallacanestro richiede forza, velocità, resistenza, equilibrio e coordinazione.

I fondamentali individuali che si devono padroneggiare per farlo in modo opportuno sono il palleggio, il passaggio, il tiro e la posizione di difesa.

- Il **palleggio** consente di portare la palla verso la zona di attacco, facendola rimbalzare a terra. Può essere **basso** quando, stando fermi, si difende il pallone da giocatori avversari; può essere alto, quando ci si trova in movimento e l'avversario non marca troppo da vicino. Per imparare la tecnica del **palleggio alto**, bisogna seguire alcuni passaggi:

- tenere il sedere basso, le ginocchia un po' piegate e la testa alta;
- piegare il braccio e controllare la palla con i polpastrelli;
- distendere il braccio e, con l'aiuto del polso, spingere il pallone dalla parte posteriore un po' in avanti, facendolo rimbalzare all'altezza dell'anca.



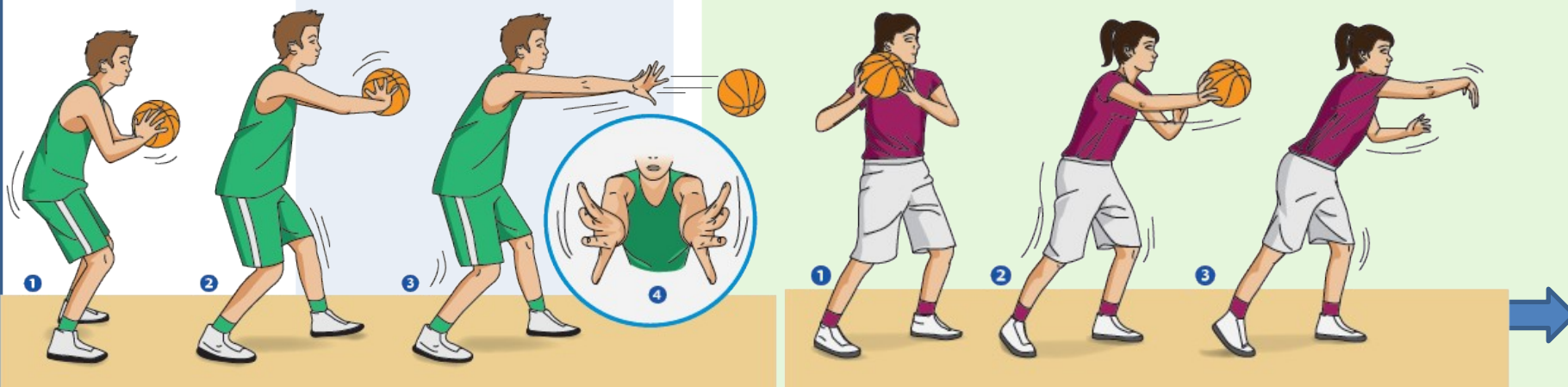
## Aspetti funzionali

• Il **passaggio** fa in modo che il pallone si sposti da un compagno all'altro e può essere eseguito con una o due mani. Esso può essere effettuato a due mani dal petto, con battuta a terra, a due mani sopra il capo o a baseball. Per imparare la tecnica del **passaggio a due mani dal petto**, indicato per distanze brevi, bisogna seguire alcuni passaggi:

- tenere il pallone al petto con le braccia piegate e i gomiti larghi;
- distendere le gambe e le braccia verso il compagno a cui è indirizzato il passaggio e completare il movimento spingendo con i polsi e le dita, in modo che i palmi si trovino rivolti in fuori.

Per imparare la tecnica del **passaggio a baseball**, usato per le lunghe distanze, bisogna, invece:

- portare la palla di lato all'altezza della spalla, sostenendo il pallone da dietro con il palmo della mano di spinta e davanti con l'altra mano;
- tenendo avanti il piede opposto al braccio di lancio, distendere il braccio di lancio e completare il movimento con una frustata del polso, spostando il peso del corpo in avanti. Il pallone passato deve essere ricevuto da un compagno.



## Aspetti funzionali

- Il **tiro** ha l'obiettivo di far entrare il pallone nel canestro imprimendogli una traiettoria prima ascendente e poi discendente. Può essere piazzato o avvenire in corsa. Per imparare la tecnica del **tiro piazzato**, bisogna seguire alcuni passaggi:
  - tenere i piedi rivolti verso il canestro e le ginocchia piegate;
  - portare la palla sopra la testa con entrambe le mani, tenendola in appoggio sui polpastrelli della mano di lancio;
  - guardando il canestro, distendere progressivamente gambe, braccia, spalle e braccio di tiro, completando il movimento con una frustata del polso e imprimendo alla palla un movimento rotatorio.





## Aspetti funzionali

Per imparare la tecnica del **tiro in corsa**, bisogna, invece:

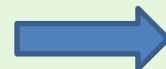
- bloccare il pallone e appoggiare il piede destro (se si è destri);
  - appoggiare il piede sinistro e iniziare a darsi la spinta verso l'alto;
  - staccare alzando la gamba destra, darsi lo slancio con gli arti superiori, portare il pallone in alto e lasciarlo nel punto più alto del salto;
  - ricadere a terra piegando le ginocchia.
- La **posizione di difesa** consiste nell'ostruire il passaggio all'avversario tenendo le ginocchia piegate e restando in appoggio sugli avampiedi. Le braccia devono rimanere larghe e basse, se l'avversario sta palleggiando, e alte, se invece questo sta per tirare.



## Aspetti relazionali

Anche se per praticare la pallacanestro tutti i giocatori devono essere in grado di difendere e tirare dalle diverse posizioni in cui si trovano, tuttavia i giocatori assumono spesso dei ruoli prestabiliti per migliorare il risultato dell'azione.

- Il **playmaker** è il regista della squadra, occupa la posizione più arretrata e deve essere in grado di impostare l'attacco, mantenendo una visione globale dell'azione. Molto spesso è il giocatore di statura minore.
- La **guardia** si trova in posizione leggermente più avanzata rispetto al *playmaker*, lo accompagna nell'azione e spesso tenta dei tiri da fuori area.
- Il **pivot** è generalmente il giocatore più alto e potente e si posiziona al centro dell'area avversaria, con le spalle al canestro.
- L'**ala grande** si posiziona vicino al *pivot* nella zona laterale dell'area avversaria e deve essere in grado di segnare da sotto al canestro.
- L'**ala piccola** si trova in uno degli angoli del campo e attacca dall'esterno.



## Aspetti relazionali

Per costruire le azioni, i giocatori elaborano delle **strategie di squadra**.

In fase di **attacco** è necessario passare la palla eludendo la marcatura avversaria e farsi trovare nella posizione migliore per ricevere i passaggi. Nell'**uno contro uno**, per esempio, si cerca di superare il singolo avversario attraverso finte e movimenti rapidi, mentre nel **dai e vai** si passa il pallone a un compagno e poi ci si inserisce nella zona del canestro per ricevere il passaggio di ritorno.

Una spettacolare tecnica di attacco è il **contropiede**, che prevede una ripartenza improvvisa dalla propria area difensiva di tutti i giocatori di una squadra, nel tentativo di cogliere impreparata la squadra avversaria con l'attacco.

In **difesa**, invece, si cerca di fare pressione sull'avversario mediante la difesa **a uomo** o attraverso la difesa **a zona**.

Gli incontri ufficiali sono diretti da **due arbitri in campo**, un **segnapunti** e **due responsabili cronometrici**, che per comunicare tra loro e con i giocatori si servono di un fischietto e di segnali manuali.