

Pallacanestro

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

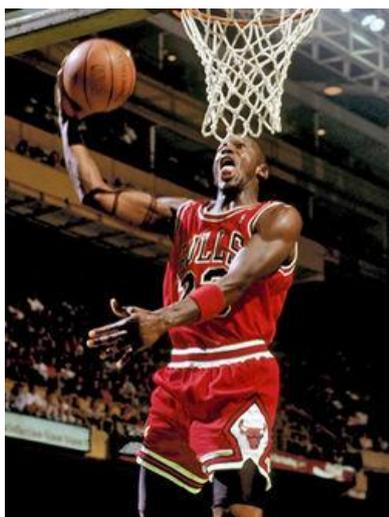
La **pallacanestro**, conosciuta anche come **basket**, è uno sport di squadra in cui due formazioni di cinque giocatori ciascuna si affrontano per segnare con un pallone nel canestro avversario, secondo una serie di regole prefissate.

Il campo di gioco è un rettangolo largo 15 metri e lungo 28. All'interno del campo, ci sono diverse linee:

- quella centrale divide il campo in due metà uguali
- il cerchio centrale.
- la linea del tiro libero.
- la zona rettangolare, posta nei pressi del canestro detta area dei tre secondi,
- la linea del tiro da tre punti, che delimita l'area del tiro da tre punti, è formata da una semicirconferenza distante 6,75 metri dal canestro e da due linee parallele.



Il gioco



Una schiacciata di Michael Jordan

La gara viene disputata da due squadre composte da cinque giocatori ciascuna. 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.

La partita

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. Tra il 2° ed il 3° periodo viene effettuato un intervallo di 10 o 15 minuti. Alla ripresa del gioco le squadre devono scambiarsi il campo, mentre negli altri casi l'intervallo è solamente di 2 minuti (senza cambio campo). Ogni squadra per completare un attacco ha 24 secondi di tempo, se non ci riesce il possesso passa alla squadra avversaria. 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.

Punti

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: 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).

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. 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.



Tiro da tre di Sara Giauro, Phard Napoli

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:

- **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**: quando un giocatore effettua più di due passi con la palla in mano oppure quando un giocatore in possesso di palla salta e atterra prima che la palla abbia lasciato la propria mano.
- **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.
- **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.
- **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.
- **24 secondi**: quando la squadra in attacco non esegue un tiro al canestro avversario (entrare o toccare l'anello) entro il tempo previsto.
- **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.
- **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.

Falli

Un fallo è un'infrazione alle regole che concerne il contatto personale con un avversario e/o un comportamento antisportivo. I falli comportano o una rimessa o dei tiri liberi (se il giocatore che subisce il fallo stava tirando; sempre dal 5° fallo di squadra in poi per ogni quarto di gioco) per la squadra avversaria.

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.
- 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.

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