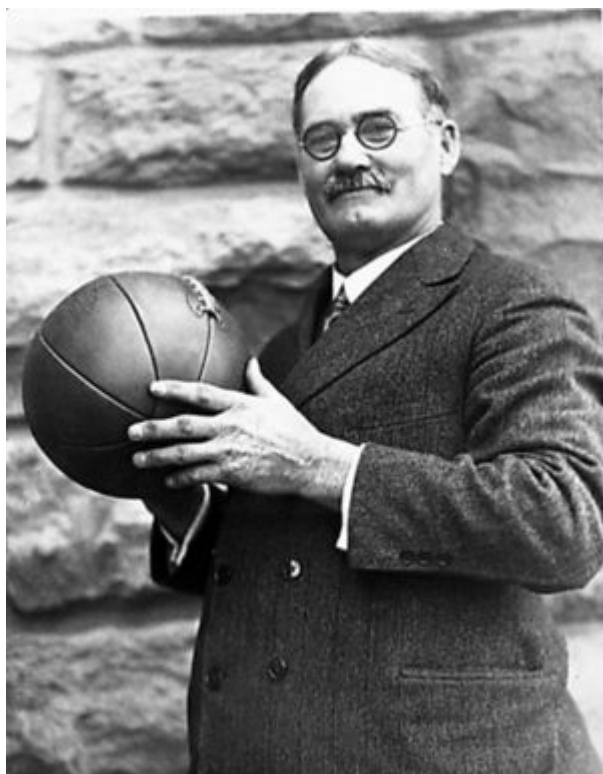


LA STORIA DELLA PALLACANESTRO



La pallacanestro è uno sport che è nato fondamentalmente dall'ingegno di un solo uomo, James Naismith (vedi foto), professore di ginnastica canadese. Nel 1891 Naismith lavorava presso la YMCA International Training School di Springfield, in Massachusetts. Gli venne chiesto di trovare uno sport che potesse tenere in allenamento durante la stagione invernale i giocatori di baseball e football in alternativa agli esercizi di ginnastica.

Ispirato al gioco canadese duck-on-a-rock, il basket ball vide la luce il 15 dicembre 1891, regolato da tredici norme, con un cesto di vimini per le pesche appeso alle estremità della palestra del centro sportivo e due squadre di nove giocatori. Il nome del gioco fu coniato da uno degli allievi di James Naismith, Frank Mahan, dopo che l'inventore aveva rifiutato di chiamarlo Naismithball. Il 15 gennaio 1892 Naismith pubblicò le regole del gioco: è la data di nascita ufficiale della pallacanestro. La prima

partita della storia terminò 1 a 0.

Lo sport divenne popolare negli Stati Uniti in brevissimo tempo, cominciando subito dopo a diffondersi in tutto il mondo, attraverso la rete degli ostelli YMCA; gli allievi di Naismith divennero missionari e mentre viaggiavano nel mondo per portare il messaggio cristiano, riuscivano a coinvolgere i giovani nel nuovo gioco.

Fu aggiunto al programma olimpico in occasione delle Olimpiadi estive di Berlino 1936 (anche se vi era stato precedentemente un torneo di basket durante le Olimpiadi di St. Louis 1904, non riconosciuto ufficialmente dal CIO). In quell'occasione, Naismith consegnò la medaglia d'oro agli Stati Uniti, che sconfissero in finale il Canada.

Nel 1946 nacque negli USA la National Basketball Association (*NBA*), con lo scopo di organizzare le squadre professionistiche e rendere lo sport più popolare. Nel resto del mondo, la diffusione si incrementò con la nascita della Federazione Internazionale Pallacanestro nel 1932. In Europa, il basket ebbe una particolare risonanza e soprattutto l'Unione Sovietica fu lo stato che riuscì a competere a livello internazionale alla potenza degli Stati Uniti.

Il campo da gioco

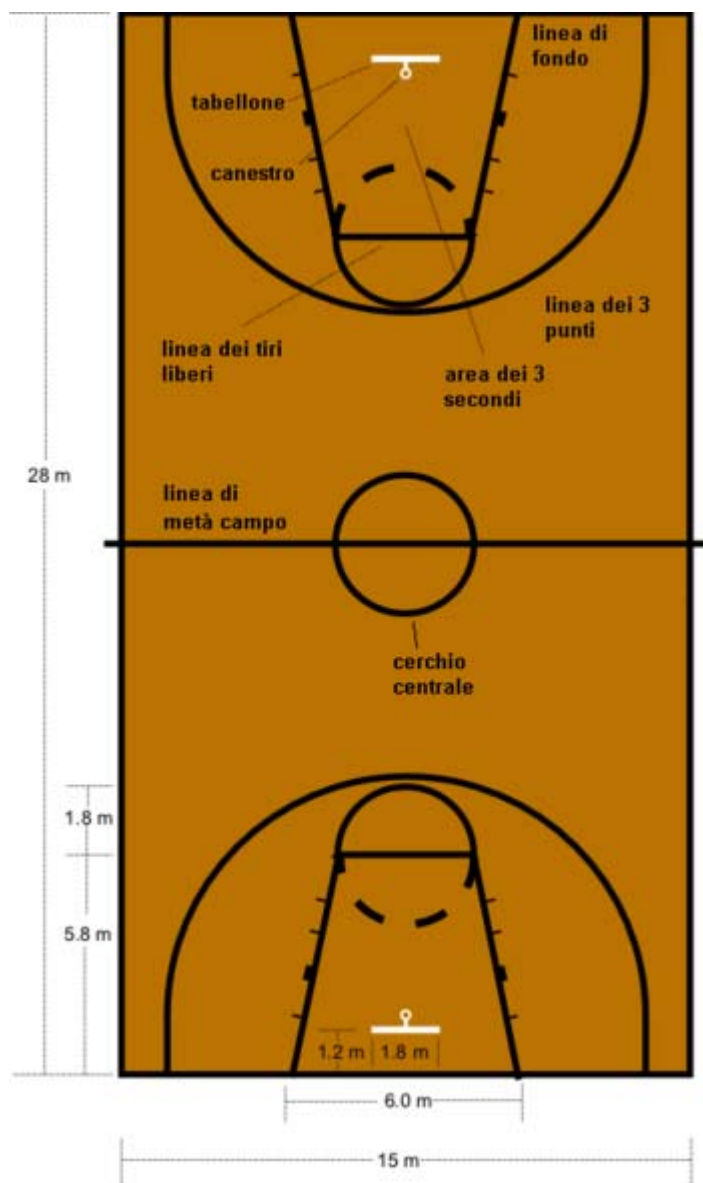


Diagramma di un campo da pallacanestro FIBA.

Nelle competizioni ufficiali le partite di basket vengono solitamente giocate al coperto in grandi impianti multidisciplinari detti "palazzetti dello sport", il cui soffitto deve essere almeno 7 m dal campo di gioco. In passato, era consentito giocare in campi all'aperto, ma ormai è quasi ovunque vietato per gli incontri ufficiali.

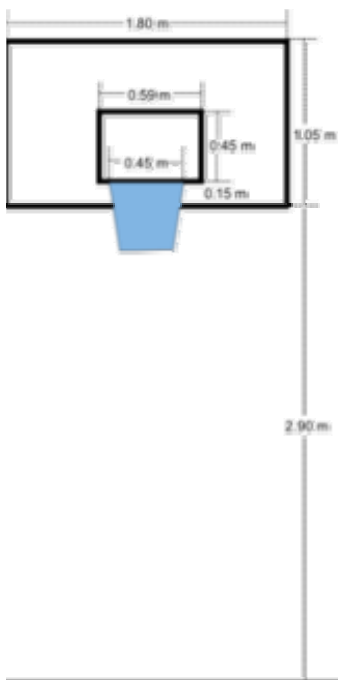
Il campo di gioco è un rettangolo largo 15 metri e lungo 28 (con deroghe per i campi più piccoli già esistenti), col fondo in legno delimitato da linee. Le linee devono essere larghe 5 centimetri e ben visibili, possibilmente bianche. La linea perimetrale delimita il campo non facendone parte. Attorno deve esservi una zona larga almeno 2 metri priva di ostacoli (comprese le panchine dei sostituti delle due squadre).

All'interno del campo, vi sono altre linee, tracciate con lo stesso colore e larghe sempre 5 cm:

- quella centrale divide il parquet in due metà uguali e si deve estendere per 15 cm fuori dalla linea perimetrale.
- il cerchio centrale deve avere un diametro di 3,6 metri.

- la linea del tiro libero dev'essere lunga 3,6 metri e distante 5,8 metri da quella perimetrale sotto il canestro e centrata rispetto alla larghezza del campo (il suo punto medio si trova sull'immaginaria retta che unisce i punti medi delle linee di fondo).
- le semicirconferenze della lunette di tiro libero devono avere un raggio di 1,8 metri e sono tracciate partendo dal punto medio della linea del tiro libero;
- la linee che delimitano un trapezio, detta area dei tre secondi, la cui base maggiore coincide con la linea perimetrale ed è lunga sei metri e la base minore è la linea del tiro libero (queste linee appartengono all'area dei tre secondi, eccetto la linea di fondo che come detto sopra non fa parte del campo).
- delle tacche che delimitano gli spazi per il rimbalzo sono tracciati sul bordo esterno dell'area dei tre secondi, individuando il luogo in cui possono posizionarsi i cinque rimbalzisti durante un tiro libero.
- la linea del tiro da tre punti, che delimita l'area del tiro da tre punti, è formata da una semicirconferenza distante 6,25 metri dal canestro, e i due tratti di linea retta, lunghi ciascuno 1,575 m, che congiungono questo semicerchio alla linea di fondo, perpendicolari ad essa.

Il campo di gioco viene completato dalle aree per le panchine: le due squadre hanno diritto a una zona che comprenda quattordici posti e si trovi a due metri dal campo. La stessa distanza deve esserci alle spalle, per evitare il contatto con il pubblico o altre persone. Tra le due panchine, vi è il tavolo degli ufficiali di campo, che viene posto su una piattaforma. Da sinistra verso destra, vengono posizionati i posti per i cambi, il ventiquattresecondesta, il cronometrista, il commissario, il segnapunti, l'assistente segnapunti e i cambi dell'altra squadra. Solitamente, però, gli ufficiali di campo si dispongono in modo che il segnapunti sia al centro tra l'addetto ai 24 secondi e quello al cronometro.



Il tabellone ed il canestro.

Nuovo regolamento

La FIBA ha annunciato le nuove regole approvate che andranno in vigore nel 2010 per i campionati maggiori (Olimpiadi, Campionati del Mondo, etc.) e nel 2012 per quelli minori (tutti gli altri trofei FIBA, compresi i Campionati nazionali). Esse comporteranno anche delle modifiche sul campo da gioco, in particolare:

- la linea del tiro da tre punti, che delimita l'area del tiro da tre punti, sarà distanziata di ulteriori 50 cm rispetto a quella attuale, la semicirconferenza sarà distante 6,75 metri dal canestro.
- l'area dei tre secondi abbandonerà la caratteristica forma trapezoidale della classica "campana" per assumere una forma rettangolare, come attualmente avviene nell'NBA.

Le attrezzature

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

I tabelloni sono posti all'interno del campo di gioco, alla distanza di 1,20 m dalla linea di fondo. Devono avere le seguenti dimensioni: altezza 1,05 m, lunghezza 1,80 m, larghezza 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.

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. 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. L'anello del canestro è posto a 3,05 m di altezza dal campo.



Palloni ufficiali della FIBA.

La palla

La palla da basket, soprannominata la "palla a spicchi", deve ovviamente essere sferica, di cuoio o pelle ruvida, o di materiale sintetico, che faciliti la presa dei giocatori anche con le mani sudate e deve essere anche della giusta durezza. Solitamente è di colore arancione-marrone, con le linee nere, ma nelle varianti per i playground è spesso variopinta. Le palle *indoor* e *outdoor* differiscono anche per i materiali di cui sono ricoperte.

Dalla stagione 2004-2005 la FIBA ha adottato un pallone disegnato dal designer italiano Giugiaro, con delle strisce chiare accanto al classico arancione, col fine di migliorarne la visibilità per giocatori e pubblico.

Secondo il regolamento, il pallone può avere una circonferenza che varia tra i 72,4 cm (competizioni femminili) e i 78 cm (competizioni maschili) e un peso tra i 510 e i 650 grammi.

Altre attrezzature

Ai fini del gioco, sono necessarie altre attrezzature secondarie. È necessario un cronometro di gara, che nei campi omologati sia collegato ad un tabellone luminoso per segnare anche il risultato. Nelle gare in cui sia prevista la figura dell'ufficiale di campo, è necessario anche un apparecchio dei

ventiquattro secondi, con la postazione di comando al tavolo e delle postazioni visibili dal campo che indichino lo scorrere del tempo. Il cronometro e l'apparecchio dei 24 secondi devono essere dotati di due forti segnali acustici diversi fra loro.

Sono inoltre necessari un cronometro aggiuntivo per le sospensioni (solitamente una cipolla), il referto di gara, le palette per indicare il numero dei falli e per il bonus, la freccia del possesso alternato. Infine, il campo deve essere dotato di un adeguato impianto di illuminazione.

Il gioco

La gara viene giocata 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 e 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 (6 nella NBA) o venga espulso egli non può più giocare la partita e deve essere obbligatoriamente sostituito. 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) la partita termina con la vittoria della squadra avversaria.

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 (12 minuti nella NBA per un totale di 48 minuti). Tra il 2° ed il 3° periodo viene effettuato un intervallo di 15 minuti per i campionati professionistici (la serie A e Legadue) e di 10 minuti per i campionati dalla B di eccellenza in giù. Alla ripresa del gioco le squadre devono scambiarsi il campo, mentre negli altri casi l'intervallo è solamente di 2 minuti (senza cambio campo).

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.

L'unico caso in cui una partita viene interrotta prima della fine dei 40 minuti è quando una delle 2 squadre non è in grado di schierare 2 giocatori perché gli altri hanno commesso 5 falli o sono stati espulsi o sono infortunati.



Tiro da tre di Sara Giauro, Phard Napoli

Punti

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: viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'interno dell'area delimitata dalla linea dei 3 punti.
- 3 punti: viene assegnato 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. In caso di fallo antisportivo (che in precedenza veniva chiamato "fallo intenzionale") chi lo subisce ha sempre due tiri liberi, come pure ci sono 2 liberi anche in caso di fallo tecnico; 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.

I ruoli

Durante i primi cinque decenni dell'evoluzione della pallacanestro, vi erano tre ruoli che un giocatore ricopriva. In campo, infatti, c'erano: due *guardie*, due *ali* ed un *centro*.

Dagli anni '80, invece, le posizioni si sono evolute in maniera più specifica, diversificando ognuno dei cinque giocatori sul parquet:

1. **Point guard** - *Guardia* (questo ruolo è comunemente noto, soprattutto in Europa, anche come **Playmaker**, in realtà leggermente differente): 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. Le caratteristiche fondamentali di questo ruolo rimangono comunque la grande visione di gioco e la capacità di servire i compagni con passaggi smarcanti.
2. **Shooting guard** - *Guardia tiratrice*: è il giocatore dotato del miglior tiro della squadra. Spesso i compagni fanno "blocchi" al suo difensore per permettergli di tirare più libero.
3. **Small forward** - *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. Per quanto riguarda l'attacco talvolta viene definito come "giocatore a due dimensioni" perché può essere in grado sia di giocare lontano da canestro sfruttando il suo tiro dalla distanza, sia di prendere posizione vicino al ferro se marcato da avversari più piccoli.
4. **Power forward** - *Ala grande* o *Ala forte* è uno dei giocatori più alti della squadra ma non il più forte fisicamente. Generalmente si tratta di un giocatore di alta statura ma con una discreta velocità di piedi. Nella pallacanestro del terzo millennio i top team tendono ad avere nel proprio roster ali forti con un eccellente tiro da fuori mentre in passato si preferiva puntare su forti rimbalzisti e giocatori d'area.
5. **Center** - *Centro* o *Pivot*: è il giocatore più alto e più pesante della squadra (in Europa i migliori raggiungono i 210cm e i 120Kg, nella NBA i centri dominanti in media superano i 215cm e i 130Kg). Questo giocatore gioca nel cuore dell'area e i suoi movimenti palla in mano sono "spalle a canestro". Sfruttando la sua mole deve prendere la maggior parte dei rimbalzi, cercare di stoppare gli avversari e portare blocchi per liberare i propri compagni.

Questa suddivisione in ruoli standard è tipicamente americana, e spesso viene riportata semplicemente con dei numeri ad indicare la posizione (da 1 a 5). Ovviamente non sempre i giocatori in campo rispettano questa divisione ideale, ma anzi un buon giocatore può giocare in più di un ruolo.

Fondamentali ed altri movimenti importanti

Alcuni movimenti nel basket vengono chiamati *fondamentali*, e sono quelli su cui si basa tutto il gioco. Nella definizione "stretta", i fondamentali sono 4: palleggio, passaggio, tiro, blocco e i movimenti difensivi.

Nella lista compaiono altri movimenti che non sono veri e propri fondamentali, come il rimbalzo, il blocco, etc., ma rappresentano alcuni degli aspetti più significativi del gioco.



Johannes Strasser in palleggio.

Palleggio

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 e si attua spingendo il pallone verso il pavimento, dal quale rimbalza per tornare nella mano del giocatore.

Passaggio

Il passaggio di palla ad un compagno è estremamente importante. 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 con la palla. A seconda dei casi, la palla può essere passata tesa al petto, schiacciata a terra, a pallonetto (*lob*), oppure in modi anche più spettacolari, come facendola passare dietro la schiena. 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.

Tiro



Un tiro in sospensione

Il tiro è il fondamentale d'attacco più importante. Solitamente 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 una 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.

Regole da rispettare per ottenere un buon tiro

Prima di tutto, bisogna sapere che la forza del tiro non proviene dalle braccia, bensì dalle gambe, quindi queste ultime hanno un ruolo importantissimo nella possibile realizzazione di un canestro. La mano debole (ovvero quella che non tira) va tenuta di fianco al pallone; tuttavia molti giocatori usano metterla sotto per avere maggiore stabilità. I pollici della mano debole e della mano forte devono formare una T, anche se questa non è una regola generale, infatti, per i giocatori dotati di grandi mani risulta faticoso, quindi spesso tralasciano questo particolare. Indice e medio devono formare una V, e mentre si sta per tirare bisogna assicurarsi che l'indice della mano forte passi davanti all'occhio dello stesso lato e quando si vede sotto la palla, il ferro del canestro, si può dare il via alla cosiddetta frustata, ovvero quello scatto del polso della mano forte che permette di avere la giusta parabola e la giusta rotazione. Altra cosa importante è questa: il tiro non va effettuato con la mano intera (infatti la palla non deve toccare il palmo della mano), bensì con i polpastrelli che, come detto precedentemente, assicurano una giusta rotazione ed una giusta parabola. Molto importanti per indirizzare il tiro a canestro sono l'indice e l'anulare; infatti hanno un ruolo fondamentale per non mancare il canestro. Da ricordare che il gomito del braccio forte (ovvero quello da cui parte il tiro), deve essere piegato a 90 gradi e anche il polso, a sua volta, deve avere questa angolatura. Per garantire un maggiore equilibrio, le gambe devono essere aperte quanto la larghezza delle spalle e il gomito della mano forte deve essere allineato con la gamba dello stesso lato.

Ora passiamo ad una descrizione più completa della meccanica di tiro: mentre le gambe si piegano, la mano forte e la mano debole iniziano a disporsi come sopra descritto, e quando il piegamento delle gambe sarà terminato si sentirà nella mano la forza necessaria per effettuare il tiro; con la frustata del polso della mano forte si sfrutta questa forza in modo tale da ottenere un tiro più che rispettabile.

Terzo tempo

Il tiro in corsa (colloquialmente chiamato "terzo tempo") è una tecnica di tiro che permette di effettuare un tiro in avvicinamento al canestro avversario. Consiste nell'esecuzione di due passi (i primi "due tempi") e di un salto (il "terzo tempo"), durante il quale si appoggia la palla al tabellone o direttamente a canestro ed è l'unico caso in cui è ammesso compiere più di un passo senza palleggiare.

Avvicinandosi al canestro provenendo dal lato destro l'esecuzione prevede che l'ultimo palleggio venga effettuato in corrispondenza dell'appoggio del piede sinistro, seguirà un passo con il piede destro e successivamente lo stacco del piede sinistro per il salto finale. Il tiro viene eseguito con la mano destra mentre la sinistra è lievemente sollevata a protezione del pallone dall'intervento di eventuali avversari. Sul lato opposto il movimento è speculare.

Anche se a primo avviso il terzo tempo può sembrare un'infrazione di passi e quindi una eccezione a questa regola, gli occhi più allenati (o un ralenty) possono confermarne il contrario. Questo movimento è fatto in corsa, e quindi la velocità dell'esecuzione può trarre in inganno.

Analizzando il movimento si vede che al momento della "chiusura" del palleggio (quando la palla viene presa in mano - 1° tempo) l'atleta effettua un arresto a due tempi (ovvero con i piedi che toccano terra in due istanti differenti - 2° tempo) e poi salta con i piedi allo stesso momento portando rapidamente la gamba posteriore avanti (grazie al movimento di alzata del ginocchio) compiendo sempre nello stesso istante il tiro (terzo tempo). Un terzo tempo fatto non in corsa perde tutte queste contemporaneità che vengono date dalla velocità: difatti gli arbitri fischiano infrazione di passi ad un movimento di terzo tempo fatto camminando.

Alternativa al terzo tempo è il passo e tiro. Questo movimento diverge dal terzo tempo solamente da un particolare: invece di un arresto a due tempi (nel secondo tempo) si ha un arresto ad un tempo (ovvero con i piedi che toccano terra allo stesso istante); per poi concludere il gesto come un terzo tempo tradizionale.



Robert Horry

Schiacciata

La schiacciata è senza dubbio la conclusione più spettacolare della pallacanestro. Non a caso, gli atleti che si sono distinti nelle schiacciate sono rimasti i più celebri (uno su tutti Michael "Air" Jordan). Dopo la schiacciata il giocatore non può rimanere, però, appeso al ferro, salvo per non cadere addosso ad un altro giocatore, altrimenti al "colpevole" viene sanzionato un fallo tecnico. Questa infrazione viene spesso tollerata dagli arbitri, che fischiano solo quando si esagera nel rimanere "appesi".

Alley-oop

Il cosiddetto **alley-oop** è una giocata estremamente spettacolare, che necessita di una buona coordinazione, doti atletiche e affiatamento tra due compagni. Un giocatore effettua un passaggio alto, non teso, verso il ferro (senza tirare), mentre un compagno salta, afferra la palla al volo e la schiaccia a canestro. È una delle azioni più difficili e spettacolari, più diffusa in NBA che in Europa.

Rimbalzo

Il rimbalzo è un fondamentale importante tanto in difesa, dove dà l'opportunità di ripartire in contropiede, quanto in attacco, dove offre una seconda possibilità di tiro. Consiste nell'afferrare la palla (che "rimbalza" sul ferro) dopo un tiro sbagliato. Sapersi piazzare a rimbalzo è necessario per un buon giocatore, e fondamentale è il "tagliafuori": si cerca di porsi davanti al proprio avversario e lo si tiene dietro, impedendogli di saltare a rimbalzo ed anticipandolo. Tra i migliori rimbalzisti del passato NBA figurano i pluripremiati Bill Russel, Wilt Chamberlain, Moses Malone, Dennis Rodman. Negli ultimi anni si sono distinti Ben Wallace e Kevin Garnett (vincitore della classifica dal 2004), attualmente Dwight Howard degli Orlando Magic è il capoclassifica nella speciale categoria dei rimbalzi NBA.

Tap-in

Quando un tiro viene sbagliato, la palla rimbalza sul ferro. Se un giocatore salta a rimbalzo e, mentre è ancora in aria, corregge la palla a canestro, si parla di *tap-in*. Questa azione può essere fatta apposta per fare un passaggio e tiro o un assist.

Tap-out

Movimento simile al *tap-in* nel quale la palla, dopo essere rimbalzata nel ferro, viene spinta fuori dall'anello da un giocatore saltato a rimbalzo. Situazione molto spettacolare di tap-out è la "Spazzata", ovvero quando un giocatore evita che la palla entri nel canestro togliendola da esso: questo può essere fatto solamente dopo che la palla abbia toccato il ferro del canestro; se questo gesto viene compiuto prima che la palla tocchi il ferro il canestro verrà considerato valido (infrazione di Interferenza). L'infrazione di interferenza entra in atto quando un difensore devia la palla nel momento di traiettoria che parte dall'inizio della discesa della parabola fino al tocco di essa sul ferro. L'interferenza si può chiamare anche se un difensore tira la retina o tocca ferro/tabellone/sostegno mentre c'è un tiro e la parabola della palla è in fase discendente.



Stoppata di Oscar Torres - Pompea Napoli

Stoppata

La stoppata è una giocata difensiva che consiste, appunto, nello *stoppare* un tiro avversario. Questo si può fare solo dopo che il giocatore ha già lasciato la palla (altrimenti è fallo) e prima che la palla abbia cominciato la sua parabola discendente verso il canestro (altrimenti il tiro è valido e vengono comunque assegnati i 2/3 punti). Ovviamente quest'ultima regola non viene applicata alle schiacciate. Uno dei migliori stoppatori di oggi è Ben Wallace un grande giocatore difensivo, che ha vinto già nell'arco di soli 5 anni 4 titoli come migliore difensore dell'anno.

Blocco

In molti schemi della pallacanestro si sfruttano i "blocchi": un compagno di squadra si pone davanti all'avversario che vi sta marcando, dandovi la possibilità di "sfruttare il blocco" e lasciare sul posto il diretto avversario, bloccato dalla presenza del vostro compagno. Se si cerca di ostacolare il difensore muovendosi è un fallo, si tratta di "blocco in movimento". Il blocco va portato a gambe basse, piazzandosi addosso all'avversario, che non deve avere spazio per passare. Il giocatore con la palla cerca quindi di passare il più vicino possibile al suo compagno, per non lasciare per niente spazio al difensore. In difesa si cerca di contrastare un blocco cambiando le marcature: chi marca il giocatore che porta il blocco prende il giocatore che lo sfrutta e viceversa.

Pick & Roll

Il movimento Pick & Roll, o *L*, è un classico gioco a due, e nasce dal blocco portato al palleggiatore. Il giocatore che porta un blocco si gira verso l'interno e chiama la palla. La difesa solitamente non marca questo passaggio perché distratta dall'azione del palleggiatore. Tuttavia è molto importante la lettura della difesa per effettuare il tiro più facile. La variante di questo gioco nella quale il bloccante si allarga lontano da canestro per poter effettuare un tiro da fuori si chiama Pick & Pop. Il movimento del Pick & Roll è stato portato a livelli altissimi dalla celebre coppia degli Utah Jazz composta dal playmaker tutto fosforo John Stockton e dall'ala grande dal fisico e dal talento sopraffino Karl Malone (detto The Mailman, il Postino).

Scarico

Quando un giocatore va in penetrazione i difensori della squadra avversaria si stringono in "aiuto" verso il centro dell'area: questo lascia alcuni compagni di squadra liberi, pronti a ricevere da chi è penetrato il cosiddetto "scarico", un passaggio improvviso che mette in condizione chi lo riceve di tentare subito una soluzione d'attacco senza la pressione della difesa.

Taglio

Il taglio è il movimento compiuto da un giocatore senza la palla verso il canestro, finalizzato al ricevere un assist ed andare facilmente a segnare. Si cerca di passare davanti al proprio difensore, anticipandolo e quindi smarcandosi.

Doppia doppia e Tripla doppia

Nel linguaggio cestistico si ha una doppia doppia o tripla doppia quando un giocatore va in doppia cifra in rispettivamente due o tre diverse categorie di statistiche considerate positive (quindi ad esempio non le palle perse). La tripla doppia più ricorrente è quella Punti-Assist-Rimbalzi. Non molti giocatori attualmente riescono a realizzarla; il più grande giocatore a livello di triple doppie ancora in attività è Jason Kidd, play dei Dallas Mavericks. È una statistica molto difficile da

"realizzare" infatti un solo giocatore è riuscito a tenerla come media in un' intera stagione, quella del 1961-62: Oscar Robertson.

La Quadrupla doppia

Una quadrupla doppia si raggiunge andando in doppia cifra in quattro delle cinque categorie statistiche. Nella storia dell'NBA solo quattro giocatori ne sono stati capaci: Nate Thurmond, Alvin Robertson (l'unico a riuscirci senza stoppage ma con le palle rubate), Hakeem Olajuwon e David Robinson.

È virtualmente possibile realizzare anche una quintupla doppia, ma nessuno c'è mai riuscito. Più accessibile, ma comunque raro perché indice di grande versatilità, è invece realizzare un 5x5, altro tipo di statistica che richiede sempre 5 specialità diverse, ma abbassa a 5 il livello da raggiungere. Hakeem Olajuwon ne ha messe a segno ben 6.

MVP: most valuable player

Per ogni partita è facile stabilire qual è stato il giocatore che ha realizzato più punti. Ma siamo sicuri che sia solo questo il parametro per giudicare il miglior giocatore di un incontro? Da diversi anni è in uso un sistema di calcolo, inventato nella NBA, che considera diversi parametri, sia in positivo che in negativo.

In positivo:

- Punti, assist, recuperi, rimbalzi, stoppage, falli subiti.

In negativo:

- Tiri sbagliati, palle perse, falli commessi, stoppage subite.

Il risultato è un punteggio che dà ragione della complessiva prestazione in campo di un giocatore. All'occhio salta subito il dato delle stoppage prese: un giocatore che si vede respingere un tiro da un avversario riceve infatti un -2, che equivale alla somma del punto in meno per il tiro sbagliato e del punto sottratto per la stoppage subita.

In una singola partita, il record individuale di valutazione appartiene a Carlton Myers, che la sera degli 87 punti segnati il 26-1-1995 (ma in Serie A-2), ottenne un fantastico **94**. Nella massima serie, il primato spetta a Roosevelt Bouie (Reggio Emilia) con 69, ottenuto il 26-10-1988.

Il record di squadra in Serie A è della Fortitudo Bologna contro Trieste il 21-3-2004 con 180 punti; in A-2 è di Sassari contro Pavia il 12-2-1995 (216 punti).

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 sotto canestro

La difesa nel basket 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.

Difesa sul portatore di palla

La difesa sul portatore di palla è di sicuro la più difficile ed è quella che necessita del maggior dispendio energetico. Tecnicamente il difensore dovrà posizionarsi in posizione reattiva: gambe piegate, baricentro basso e braccia larghe, pronte ad ostacolare il palleggio ed il passaggio, facendo attenzione a non commettere falli, e posizionandosi davanti all'avversario, più esattamente davanti al pallone, facendo attenzione a non farsi superare, ma obbligando, se possibile, l'arresto del palleggio. Di solito si chiede di non farsi superare nei primi 2 palleggi, al fine di facilitare l'aiuto da parte di un compagno. Il primo passo è, infatti, fondamentale per l'attaccante se vuole superare un difensore, e se questi riesce a contenere lo scatto sarà più facilmente aiutato dai compagni. Il difensore, a questo proposito, deve cercare di indirizzare l'attaccante dove vuole lui, disponendosi in maniera opportuna, costringendolo ad usare la mano "debole", cercando di spingere l'attaccante verso la linea di fondo o quella laterale, per poterlo poi "chiudere" in raddoppio con un compagno.



Difesa di Nicole Antibe della Phard Napoli, 2005

Difesa sul giocatore senza palla

La difesa sul giocatore senza palla richiede sia un'impostazione tecnica che una notevole attenzione. I punti cardini del difensore sono:

1. trovarsi sempre con le spalle a canestro (tranne che nelle rimesse da fondo campo e/o nei momenti in cui l'attaccante di propria competenza transita lungo la linea di fondo);
2. trovarsi sempre tra l'avversario e la palla in posizione di anticipo, a meno che il giocatore sul quale si difende non sia lontano dalla palla (ci si stacca e si ha comunque il tempo si recuperare la posizione in caso di necessità);

In aggiunta a questi due fattori, il difensore dovrà essere pronto ad aiutare il compagno che difende sul portatore di palla. Si parla in questo caso di *aiuto* (di solito arriva dal compagno che marca l'uomo più lontano dalla palla, che come detto prima si è staccato dal suo uomo).

Difesa a rimbalzo

La difesa ai rimbalzi in seguito al tiro della squadra avversaria, richiede tecnica ed attenzione, ed è strettamente legata alla difesa sul giocatore senza palla. I punti cardini per il difensore ai rimbalzi sono:

1. al momento del tiro guardare il proprio avversario di riferimento;
2. *tagliarlo fuori*, cioè posizionarsi saldamente tra il canestro e l'avversario;
3. andare infine al rimbalzo.

Il giocatore che difende sul tiratore dovrà invece disinteressarsi del pallone e tagliarlo fuori. Risulta ovvio che una cattiva marcatura sul giocatore senza palla, con una posizione errata del corpo, comporterà una pessima difesa ai rimbalzi: da qui lo stretto legame tra i due movimenti difensivi.

Difesa a uomo

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.

Difesa a zona

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. Apparentemente potrebbe sembrare una difesa meno faticosa di quella a uomo, ma la sensazione è tale solo perché spesso la difesa a zona viene sottovalutata e attuata male. Si divide in zona pari (se i giocatori nella prima linea difensiva sono in numero pari) e in zona dispari (se i giocatori nella prima linea difensiva sono in numero dispari); le più usate sono le zone 2-3 o 3-2 ma anche le zone 2-1-2 e 1-3-1 sono piuttosto utilizzate. Alla zona si può abbinare il pressing ed il raddoppio di un avversario. Si può usare anche un sistema di difesa "misto", con uno o più giocatori che seguono l'attaccante a "uomo" e gli altri disposti a "zona"; di questo tipo la "Box and One" (4 giocatori a zona e 1 a uomo) e la "triangolo e due" (3 giocatori a zona e 2 ad uomo). Sempre più spesso si vedono difese miste o match-up: in un primo momento la squadra in difesa si schiera a zona, poi, subito dopo che la squadra avversaria ha effettuato il primo passaggio, ciascun difensore

marca l'avversario che si trova davanti. È un tatticismo abbastanza raffinato che ha l'obiettivo di confondere gli avversari e vanificare ogni schema offensivo preposto per attaccare una difesa a zona.

Regole

Quando un giocatore di basket infrange il regolamento, gli arbitri (2 o 3, se previsto dalla competizione) possono fischiare un fallo o una infrazione.

Infrazioni

Le infrazioni sono violazioni 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 infrazioni previste sono:

- La palla o il giocatore che tocca la palla finisce **fuori campo** (le linee che delimitano il terreno di gioco sono considerate al di fuori di esso).
- **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 oppure quando nel palleggiare, per avvantaggiarsi, mette la mano sotto al pallone. In questo caso se la mano passa sotto la metà superiore della palla l'arbitro può fischiare un infrazione per portata.
- **Passi**: quando un giocatore muove il piede perno (quel piede che un giocatore non muove per primo dopo aver ricevuto palla o dopo aver arrestato il palleggio) prima di palleggiare o dopo che ha smesso di palleggiare oppure quando un giocatore salta in possesso di palla ma atterra prima che essa abbia lasciato la propria mano. La regola prevede un terzo caso: 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.
- **5 secondi**: quando un giocatore non effettua una rimessa laterale entro 5 secondi, oppure durante le fasi di gioco, quando trattiene la palla nelle mani per 5 secondi.
- **8 secondi**: quando la squadra in attacco non supera 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. Una volta toccato il ferro, il cronometro viene riportato a 24 secondi (azzerato) e ricomincia a scendere quando una delle due squadre riprende il controllo della palla; l'unico altro caso in cui il cronometro dei 24 secondi viene azzerato è quando un giocatore della squadra in difesa colpisce volontariamente il pallone con un piede.
- **Infrazione di campo**: il giocatore 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 (3,05m) 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 c'è in atto un tiro verso canestro; anche qui, se l'infrazione è fatta da un difensore, il canestro viene considerato valido.

- **Provenienza da fuori:** avviene quando un giocatore che deve ricevere un passaggio nel normale svolgimento del gioco è fuori dal campo al momento che 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 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 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.

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

Vi sono poi quattro falli particolari:

- **Fallo antisportivo o intenzionale:** il giocatore commette un fallo pericoloso deliberatamente senza l'intenzione di giocare la palla. La punizione consiste in due tiri liberi e possesso di palla per la squadra avversaria. Dopo due falli antisportivi un giocatore è automaticamente espulso.
- **Fallo tecnico:** l'arbitro fischia il fallo tecnico ad un giocatore in caso di forti proteste o di manifestazioni antisportive nei confronti degli avversari. Il *tecnico* può essere fischiato anche all'allenatore. In entrambi i casi si hanno 2 tiri liberi e possesso di palla a metà campo. Se l'allenatore riceve due falli tecnici deve essere allontanato dal campo, quindi dovrà assistere alla partita dalle tribune.
- **Fallo da espulsione:** è il fallo peggiore, da fischiare se il giocatore assume una condotta particolarmente pericolosa nei confronti di qualcun altro, insulta o minaccia pesantemente l'arbitro.
- **Espulsione da rissa:** è una squalifica che non dà alcuna sanzione alla squadra che la commette ma costringerà comunque il giocatore ad allontanarsi dal campo per poi venir punito in modo esemplare dalla commissione. È l'unico fallo che non sottintende la responsabilità oggettiva della squadra ma punisce la responsabilità oggettiva del giocatore. In questo caso tutti i giocatori che partecipano alla rissa vengono puniti a meno che non intervengano per allontanare i giocatori per calmarli.

I falli comunque sono raggruppati in 7 categorie (con sigla):

- **"P":** falli personali dei giocatori (sanzionato in base alla situazione del bonus e se l'avversario stava tirando o meno)
- **"T":** fallo tecnico di un giocatore (sanzionato sempre con 2 tiri liberi più extra possesso agli avversari)

- "U": fallo antisportivo di un giocatore (sanzionato sempre con 2 tiri liberi più extra possesso agli avversari)
- "D": fallo squalificante o espulsione di un giocatore (sanzionato sempre con 2 tiri liberi più extra possesso agli avversari, verranno prese decisioni dalla commissione disciplinare)
- "F": espulsione per rissa di un giocatore non in campo (non sanzionato sul campo se non con l'allontanamento del giocatore, verranno prese decisioni dalla commissione disciplinare)
- "C": fallo tecnico all'allenatore (sanzionato sempre con 2 tiri liberi più extra possesso agli avversari, a volte anche con l'allontanamento dell'allenatore)
- "B": fallo tecnico alla panchina (sanzionato sempre con 2 tiri liberi più extra possesso agli avversari, non viene assegnato a chi ha commesso la protesta in panchina ma viene addebitato direttamente all'allenatore).

Ogni quarto, dopo che una squadra ha commesso 4 falli cumulativi (P+T+U+D) raggiunge il bonus: ovvero ad ogni fallo successivo (fino alla fine del quarto) commesso in fase difensiva concederà alla squadra avversaria due tiri liberi, anche se il giocatore avversario non era in fase di tiro.

I tempi supplementari vengono considerati come estensione del 4° quarto, ovvero, se una squadra ha raggiunto il bonus durante il 4° quarto, inizierà i supplementari già con il bonus.

Differenze tra le regole FIBA e quelle della NBA

Le regole applicate a livello internazionale in tutte le competizioni, Mondiali ed Olimpiadi comprese, sono leggermente diverse da quelle in uso nella NBA.

Innanzitutto nella lega statunitense i quarti sono da 12 minuti anziché 10, ed un giocatore può commettere 6 falli prima di dover lasciare il campo anziché 5 (ma il rapporto col minutaggio è identico). Nella NBA, inoltre, la difesa a zona è stata concessa solo dal 2002: in precedenza veniva fischiato un fallo tecnico per "difesa irregolare" se il difensore non marcava a uomo il suo avversario.

Le diverse regole statunitensi hanno soprattutto lo scopo di rendere il gioco più spettacolare: per questo i passi, in particolare i passi in partenza, raramente vengono fischiati.

Altre importanti differenze si trovano nelle dimensioni del campo di gioco (28 m × 15 m FIBA; 30 m × 17 m circa in NBA) e nella distanza della linea del tiro da tre punti. In Europa è situata a 6,25 m ed è stata introdotta dalla stagione 1984-85, rimarrà così fino al 2010, per poi esser spostata a 6,75 m, mentre in America si trova a 7,25 m (in realtà variabile poiché ai lati la linea non segue la forma di semicerchio, ma scende parallela alla linea che delimita il campo lateralmente, arrivando a determinare una distanza minima di 6,71 m dal canestro per i tiri dall'angolo). La NBA ha introdotto il tiro da 3 punti nel 1979-80, seguendo l'esempio della defunta ABA, che lo inventò già nel 1967-68. Tra il 1994-95 e il 1996-97 la distanza era stata ravvicinata a 6,75 m, salvo far marciare indietro per limitare l'eccessiva ricerca del tiro da 3 che alcune squadre effettuavano.

Da circa tre anni in America è stata inserita in campo un'ulteriore area sottostante il canestro in cui non esiste il fallo di sfondamento. Tale area ha la forma di mezzaluna ed è evidenziata da una linea distante un metro dal canestro, il regolamento prevede che in quest'area il contatto tra 2 giocatori vada totalmente a vantaggio dell'attacco.

Un'ulteriore differenza molto importante riguarda la regolamentazione dei time-out. In America è infatti ammesso che i giocatori chiamino un time-out "breve" (20 secondi contro il minuto di quello "regolare"). Ci si avvale spesso di questa possibilità quando altrimenti si rischierebbe di perdere la palla perché raddoppiati o triplicati.

Anche altri campionati utilizzano regole leggermente diverse da quelle FIBA. Nel campionato statunitense universitario il limite di tempo per completare un'azione è di 35 secondi invece che 24 (precedentemente era 45) e le partite sono divise in due tempi da 20 minuti (così come era per la FIBA fino al 2000). Il tiro da 3 è posto a 6 m, ma sarà portato a 6,30 m dalla stagione 2008-09.

La pallacanestro in Italia

La traduzione in italiano delle regole della pallacanestro risale al 1907 a cura di Ida Nomi (membro della commissione tecnica della Federginnastica), il gioco inizialmente venne chiamato "palla al cesto".

Nel 1919 si ebbe il primo incontro, nei giardini della Villa Reale di Monza e l'anno seguente la Federginnastica l'ammise fra le sue discipline e si svolse il primo campionato di pallacanestro italiano (vinse la Forza e Costanza Brescia). Al 1921 risale la fondazione della Federazione Italiana Pallacanestro, che nel 1930 si svincolò dalla Federginnastica e venne riconosciuta dal CONI. Una diffusione più capillare dello sport si ebbe però solo dopo la seconda guerra mondiale in seguito all'arrivo delle truppe di liberazione.

La Lega A italiana è generalmente considerata il secondo campionato più competitivo d'Europa dopo la Liga ACB spagnola.

Le grandi squadre della NBA

Molti sono stati i team che hanno segnato la storia della pallacanestro quando si parla di club europei, di nazionali o di NBA.

Nel campionato NBA le franchigie più vittoriose di sempre sono i Boston Celtics guidati da Bill Russell e Bob Cousy che vinsero otto titoli consecutivi tra il 1959 ed il 1966, i Chicago Bulls dell'era Jordan - Pippen (6 titoli tra il 1991 e il 1998), i Los Angeles Lakers di Magic Johnson e Kareem Abdul-Jabbar (5 titoli negli anni '80, quando inscenarono memorabili sfide con i Boston Celtics di Larry Bird e Kevin McHale) e poi quelli di Kobe Bryant, Shaquille O'Neal e Phil Jackson che inanellarono tre campionati consecutivi dal 2000 al 2002. Attualmente i detentori del titolo sono i Boston Celtics che sono tornati a conquistare il titolo NBA dopo 22 anni proprio contro i rivali storici dei Los Angeles Lakers, chiudendo la serie sul 4-2, massacrando nella partita decisiva per 131-92.

Le grandi squadre in Europa

In Europa la pallacanestro è caratterizzata da un sostanziale equilibrio di forze tra le squadre al vertice ma alcune più di altre hanno segnato la storia della Coppa dei Campioni, l'odierna Eurolega nata dopo la scissione del 2001 tra ULEB e FIBA, competizione internazionale dove si confrontano i team di alto livello dei rispettivi campionati nazionali.

Le squadre più titolate del panorama cestistico del vecchio continente sono: Real Madrid detentore di 8 Coppe dei Campioni e partecipante a 6 finali, Pallacanestro Varese, CSKA Mosca con 6 trofei, Maccabi Tel Aviv con 5, Panathinaikos Atene con 4, Olimpia Milano, ASK Riga e Jugoplastika Split con 3, KK Cibona, Virtus Bologna e Pallacanestro Cantù con 2, Olympiakos Pireo con 1 e partecipante in due finali, Virtus Roma, KK Partizan Belgrado, BC Zalgiris etc con 1.

Tra le italiane, oltre all'Olimpia Milano, vincitrice di 25 scudetti, la Virtus Bologna con 15 titoli e Pallacanestro Varese con 10, ci sono Benetton Treviso con 5, Pallacanestro Cantù e Mens Sana Siena con 3, Victoria Libertas Pesaro e Fortitudo Bologna con 2, mentre la Virtus Roma e JuveCaserta ne hanno uno. Gli unici massimi trofei continentali vinti recentemente da un'italiana sono stati quelli della Virtus Bologna nel 1998 e nel 2001.

La pallacanestro alle Olimpiadi



La finale di Monaco 1972

Il torneo Olimpico, ancor più dei Mondiali di Pallacanestro, è stato luogo in passato, di grandissime rivalità tra nazionali, e quindi di legendarie partite e tornei. Infatti, durante il periodo precedente e durante la Guerra Fredda, le partite tra gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica davano origine a scontri che andavano ben oltre il solo risultato sportivo. Storico rimane l'episodio accaduto durante la cerimonia di premiazione alle Olimpiadi di Monaco 1972, quando dopo aver perso in finale contro l'Unione Sovietica per un solo punto in un grande clima di contestazione arbitrale, gli Stati Uniti non si presentarono per ritirare la medaglia d'argento. È fatto noto che molti atleti di quella squadra, ormai deceduti, abbiano lasciato detto ai posteri di non ricevere mai quella medaglia.

Il torneo che più si ricorderà negli anni fu quello di Barcellona 1992, quando per regolamento anche gli atleti professionisti diventarono eleggibili per le competizioni olimpiche. Infatti questo fatto permise agli Stati Uniti di portare alle Olimpiadi le stelle della NBA, creando la squadra di pallacanestro più forte di tutti i tempi: il Dream Team. Questa squadra contava tra le sue fila alcuni dei migliori giocatori della storia: Michael Jordan, Larry Bird, Magic Johnson, Charles Barkley, Scottie Pippen, David Robinson, Chris Mullin, Karl Malone, John Stockton, Clyde Drexler e Patrick Ewing, con l'aggiunta di un giocatore che allora proveniva dalla NCAA (il campionato universitario statunitense), Christian Laettner della Duke University. Quella squadra da sogno vinse tutte le partite del torneo con notevole facilità, aggiudicandosi l'oro e la gloria olimpica.

Dalla XXI Olimpiade, a Montréal 1976, fu introdotto anche il torneo femminile.

La realtà dello street basketball e i playground



Un canestro di un playground all'aperto

Nonostante la pallacanestro sia nata in una palestra ha visto, principalmente negli Stati Uniti, il proliferare nelle leghe professionistiche di nuovi talenti provenienti dal mondo dello street

basketball, la pallacanestro di strada, giocata nei campetti cittadini, i cosiddetti *playground*. I playground americani sono divenuti così celebri che intorno ad essi si è creato un alone di leggenda che ha alimentato la passione per il basket dei giovani giocatori di tutto il mondo. In Italia è nato un movimento spontaneo importante, ma non ancora diffuso omogeneamente sul territorio, che raccoglie i ragazzi più talentuosi dei campetti italiani in manifestazioni che hanno raggiunto un livello paragonabile al professionismo. Le zone dove la tradizione del campetto è maggiormente radicata sono Milano, Varese, Bologna e nelle grandi città in generale.

La pallacanestro nei media



Una partita di pallacanestro nelle Filippine: il basket è uno degli sport più diffusi al mondo

Cinema

- In punta di piedi (*Tall Story*) di Joshua Logan - Usa, 1960
- I sentieri della rabbia (*Halls of Anger*) di Paul Bogart - Usa, 1970
- Yellow 33 Drive, He Said di Jack Nicholson - Usa, 1972
- Amici per la pelle (*Shirts Skins*) di William Graham - Usa, 1973
- Sistemo l'America e torno di Nanni Loy - Italia, 1974
- L'allenatrice (*Sexy Coach*) di Bud Townsend - Usa, 1978
- Basket Music (*The Fish That Saved Pittsburgh*) di Gilbert Moses - Usa, 1979
- Voglia di vincere (*Teen Wolf*) di Rod Daniel - Usa, 1985
- Colpo vincente (*Hoosiers*) di David Anspaugh - Usa, 1986
- Chi non salta bianco è (*White Men Can't Jump*) di Ron Shelton - Usa, 1992
- An American Citizen - Gioco di Squadra di Eitan Green - Israele/Usa, 1992
- Hoop dreams di Steve James - Usa, 1994
- Blue Chips - Basta Vincere di William Friedkin - Usa, 1994
- Che aria tira lassù (*The air up there*) di Roger la Honte - Usa, 1994
- Above The Rim di Jeff Pollack - Usa, 1994
- Forget Paris di Billy Crystal - Usa, 1995
- Ritorno dal nulla (*Basketball diaries*) di Scott Kalvert - Usa, 1995
- Space Jam di Joe Pytka - Usa, 1996
- Celtic Pride di Ton DeCerchio - Usa, 1996
- Eddie di Steve Rash - Usa, 1996
- Rebound - La vera storia di Earl "The Goat" Manigault di Eriq La Salle - Usa, 1996
- L'allenatrice Sunset Park di Steve Gomer - Usa, 1996
- He Got Game di Spike Lee - Usa, 1998
- Game Day di Steven Klein - Usa, 1999
- Il sogno di Calvin (*Like Mike*) di John Schultz - Usa, 2002
- Coach Carter di Thomas Carter - Usa, 2005
- Glory Road - Usa 2006
- Il sogno di Jerome

Fumetti e libri

- Slam Dunk di Takehiko Inoue
- Real di Takehiko Inoue
- Buzzer Beater di Takehiko Inoue
- Generation Basket di Hiroyuki Asada
- Harlem Beat di Yuriko Nishiyama

Tra i romanzi dedicati a questo sport, è doveroso ricordare *"E se c'ero, dormivo"* di Francesco Piccolo (ed. Feltrinelli) e *"Tre volte invano"* di Emiliano Poddi (ed. Instar), gli unici di autore italiano.

Videogiochi

- **NBA Live**
- **Fronte del basket**
- **NBA Street V3**
- **NBA 2K8**



Azione di gioco di korfbal.

Le varianti

A causa della sua popolarità, la pallacanestro ha dato vita ad altri sport, simili in linea generale ma diversi per quanto riguarda le regole di gioco. Già nei primi anni di vita, il gioco di Naismith fu adattato da Senda Berenson per le donne. La differenza principale consisteva nella posizione delle giocatrici, che venivano ripartite in tre zone del campo dalle quali non potevano spostarsi. La variante femminile si evolse successivamente nel *basquette*, chiamato anche *6 on 6 basketball*, e nel *netball*. Il primo non è più ufficialmente praticato dagli anni novanta^[12], il secondo è ancora diffuso soprattutto in Oceania.

Una variante che ha avuto un grande seguito e attualmente è sport paralimpico è il basket in carrozzina. Le regole sono molto simili, le differenze risiedono in alcune infrazioni: non è

consentito sollevarsi dal sedile della carrozzina, avanzare con la palla senza palleggiare dopo due spinte e sollevare da terra contemporaneamente le due ruote posteriori con la palla in mano. È gestito dall'International Wheelchair Basketball Federation.

Variante particolare è quella della pallacanestro giocata 3 contro 3, a cui prendono parte due squadre da tre giocatori in campo ciascuna. Si gioca a metà campo. Un esempio in Italia è il torneo nazionale Join the game per le fasce d'età under 13 e under 14.

Altre varianti sono: il korfbal, popolare per la possibilità per uomini e donne di giocare insieme; il beach basket, che si gioca sulla sabbia senza poter palleggiare; lo streetball, che solitamente si gioca nei playground o comunque all'aperto; il waterbasket, che si gioca in piscina e combina la pallacanestro con la pallanuoto.

Esiste lo slamball: in questo sport si deve fare canestro saltando su un trampolino: i canestri in sciacciata valgono 3 punti, tutti gli altri tiri 2 punti, esclusi i tiri da 3 punti.