

LE LEZIONI DEL COACH REGOLAMENTO

Le regole del basket, fitte e soggette nel tempo ad alcune sostanziali modifiche sono state varate e racchiuse in un documento ufficiale dalla Fiba, la Federazione internazionale che sovrintende alla pallacanestro mondiale fondata nel 1932.

Le prime apparizioni del basket risalgono alla fine del 19esimo secolo negli Stati Uniti d'America, ma solo dopo quasi 40 anni la pallacanestro fu elevata a disciplina vera e propria con l'ingresso nella lista olimpica alla kermesse dei cinque cerchi che si tenne a Berlino nel 1936.

Stando al regolamento previsto dalla Fiba, non esente da alcune differenze con quello pensato dall'Nba, la federazione satellite che opera negli Usa, il campo da gioco è di forma rettangolare, largo 15 metri e lungo 28 metri costituito da un parquet in legno sul quale sono disegnati due semicirconferenze la cui distanza dal canestro è stata aumentata da 6,25 metri a 6,75 metri, comunque inferiore a quella vigente nel campionato Usa pari a 7,25 metri.

All'interno di ogni semicirconferenza sono posti due rettangoli (come in Nba, prima a forma trapezoidale) aventi una base di 4,8 metri ed è conosciuta anche come "area dei tre secondi" in quanto un giocatore non può stazionare in fase d'attacco in questa porzione di campo per più di 3 secondi, in caso contrario l'arbitro dovrà fischiare un'infrazione.

Annessa all'area dei tre secondi, tro-

viamo la semicirconferenza addetta all'esecuzione dei tiri liberi che deve possedere un raggio di 1,8 metri, lunga 3,6 metri e dovrà distare 5,8 metri dalla linea di fondo.

Elemento protagonista in un match di basket è il canestro posto ad un'altezza di 3,05 metri e composto da un anello in ferro di 45 cm di diametro al cui interno si trova una retina bianca. La "palla a spicchi" utilizzata nella pallacanestro agonistica è fabbricata con cuoio o pelle ruvida in modo da scongiurare il rischio di perderla facilmente a contatto con la pelle sudata dei giocatori e può arrivare a pesare fino a 753 grammi.

Le formazioni in campo possono contare su 5 giocatori ciascuno specializzato nei diversi ruoli di appartenenza con l'obbligo per ogni cestista di restare relegato in panchina senza avere la possibilità di tornare in campo, qualora gli vengano fischiati 5 falli. La gara consta di 4 tempi da 10 minuti ciascuno (in Nba sono 4 periodi da 12 minuti), ogni squadra può tenere palla, passando dalla fase difensiva a quella offensiva, per non oltre 24 secondi, un countdown necessario a eliminare le perdite di tempo, la melina tra giocatori e dare ritmo e vigore al match; se dopo i quattro tempi, la gara risultasse ancora in parità si procede al "quinto tempo" o tempo supplementare e se anche l'extra-time si rivelasse insufficiente, il direttore di gara farà giocare ad oltranza.

Il sistema punti è molto intuitivo, stilato a seconda della distanza da cui

il cestista fa partire il tiro: 1 punto per ogni tiro libero lanciato dall'apposita lunetta, due punti per il tiro classico fatto partire dall'interno dell'area dei tre punti e infine 3 punti, il tiro da tripla per i lanci più temerari scagliati fuori la semicirconferenza distante 6,75 metri dal canestro.

Il direttore di gara è chiamato a supervisionare il corretto andamento del match, il rispetto delle regole e fischiare le infrazioni commesse dai giocatori, laddove avvii falli o comportamenti antisportivi che in linea generale comportano l'immediata interruzione dell'azione con rimessa dal fondo e l'assegnazione dei tiri dalla lunetta, due o tre a seconda della circostanza.

I ruoli sono ben delineati e ogni cestista è schierato sul parquet in modo da poter coprire al meglio i vari settori del campo e ottimizzare al massimo le sue caratteristiche tecniche; partendo da presupposto che esistono i "fondamentali" quali palleggio, passaggio, tiro e movimenti difensivi, elementi tecnici radicati nel bagaglio sportivo di ogni cestista, ogni giocatore avrà poi una sua specializzazione. (come abbiamo già ampiamente analizzato nei numeri precedenti).

Ci leggiamo la prossima settimana, se aveste curiosità e desiderio di trattare un aspetto particolare del basket, scrivete a: coach@lgcompetition.it!



24° GIORNATA

CVD Basket Club - UP Calderara Pall.
AD Magik Basket - ASD Sciottaim
AD Audace Basket - ASD CUS Parma
ASD Pol. Piacenza Club - ASD Vis Basket
ASD Basket Salso - Nuova CEM Montebello
CSI Antal Pallavicini - US Aquila Luzzara
AD Basket Voltone - ASD Sampolese
ASD LG Competition - ASD Castello 2001

CLASSIFICA (* gare da recuperare)

1. ASD Castello 2001	36 pt.	9. ASD Sampolese	24 pt. *
2. UP Calderara Pall	34 pt. *	10. ASD CUS Parma	22 pt. *
3. AD Basket Voltone	34 pt. *	11. ASD Vis Bk Persiceto	18 pt.
4. CVD Basket Club	32 pt. *	12. ASD Pol. Piacenza Club	14 pt. **
5. AD Audace Basket	28 pt. *	13. ASD Sciottaim	12 pt.
6. AD Magik Basket	28 pt. *	14. US Aquila Luzzara	10 pt. *
7. ASD Basket Salso	26 pt. *	15. CSI Antal Pallavicini	8 pt. *
8. ASD LG Competition	26 pt. *	16. Nuova CEM Montebello	2 pt. *

Goldoni Ermes S.n.c.
di Pasini Enzo & C.
Castelnuovo ne' Monti (RE)



Studio ELAN
di Torlai Antonio & C. sas

CARPE+DIEM
abbigliamento uomo - donna



SERIE D - 22° GIORNATA SCONFITTA A BOLOGNA

Ci eravamo lasciati dopo la buona, convincente prova contro il CUS Parma, che però aveva lasciato importanti strascichi nel capitolo infortunati (strano.....vero?..) con due dei protagonisti che dovevano dare forfait per le gare successive (Ivo e Big si andavano ad aggiungere a Luca e Garden nella lista infortunati!!!!!!). Nel recupero della gara rinviata per neve con il Voltone Zola teniamo praticamente per 18 minuti il loro ritmo, specie in attacco, perché in difesa subiamo troppi canestri, particolarmente

da sotto.

Sul 20 a 17 per loro, la svolta, a parer mio, dell'intero match quando seppur sempre attaccati alla partita arriva il fischio (fallo tecnico per proteste...mai impareremo a stare zitti) contro Ciga, e in un attimo 4 tiri liberi più una bomba successiva ci fanno sprofondare a -10 con il morale sotto i tacchi.

Le nostre seconde linee non reagiscono stavolta e chiudiamo al riposo col punteggio di 45 a 29 per loro, veramente troppi punti subiti per sperare in una vittoria.

La seconda parte della gara ci vede stringere almeno le fila in difesa, (subiremo solo 30 punti in due quarti) ma ormai i buoi sono già fuggiti dalla stalla e possiamo solo illuderci per due volte quando riusciamo a risalire fino al meno 9, con il punteggio inchiodato sul 55 a 45 per un secolo, ma con due azioni... da 7 punti i locali tornano al più 17 che ci condanna al 75 a 60 finale.

Male l'approccio alla partita, con troppa gente che non si vuole giocare la propria possibilità.

SERIE D - 23° GIORNATA SECONDA SCONFITTA CONSECUTIVA

Seconda trasferta in terra Bolognese nell'arco di una settimana e, sempre con una squadra rimaneggiatissima, incappiamo nella seconda sconfitta contro una compagine che all'andata avevamo battuto disputando però una delle nostre migliori partite stagionali. Non sarà così a Calderara di Reno contro i locali, con un'aria da parte nostra.....da ultima spiaggia che non ci dà certamente tranquillità per l'inizio gara.

Iniziamo bene nonostante la tensione nei tagli col coltello, e cioè durerà solo fino alla fine del primo quarto, finito 17 a 16.

Da qui, caduta sempre più libera con tanto agonismo ma poca convinzione nelle proprie possibilità di giocarsi la partita almeno fino in fondo.

Da rimarcare però la forma (ottima) della squadra di casa che non ci permette mai di imporre i nostri giochi e il nostro ritmo alla gara.

Dopo un antipatico siparietto fra la nostra panchina e gli ufficiali di gara, la nostra (cronica, purtroppo) agitazione... verbale e mentale delle ultime partite ci sottrae energie importanti per la disputa di gare almeno decorose, ma questa volta cediamo proprio di schianto giocando male e subiamo un meno 26 mai contemplato quest'anno. Da archiviare al più presto, per non pregiudicare l'ottimo lavoro svolto fino ad ora.

GIOVANILI - UNDER 17 AL VIA LA SECONDA FASE

Dopo l'ottima prova di forza di fine fase che ci ha visti guadagnare la prima posizione del girone B del campionato Under 17 maschile, i ragazzi di coach Baroni e Nasi sono attesi ad ulteriori passi in avanti per cercare di guadagnarsi il pass per le finali provinciali in

programma a Sant'Ilario a Maggio. I nostri ragazzi sono stati inseriti nel raggruppamento G con la Scuola Basket Cavriago (arrivata seconda nel proprio raggruppamento di prima fase) e con la Pol. Castelfranco Emilia (classificatasi quarta nel proprio girone).

La formula prevede gara di andata e ritorno con classifica all'italiana.

La prima classificata guadagnerà il diritto di disputare le Final Four per disputarsi il titolo di campione provinciale.

CALENDARIO GARE 19/03 - 25/03

	19/03	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03
Serie D					ore 21:15 Campagnola		
Under 17						ore 17:00 palestra PEEP	
Under 15							
Esordienti							
Aquilotti							ore 11:00 Reggiolo

VIENI A GIOCARE CON NOI

Le nostre attività giovanili si dividono in due grandi settori: quello **Giovanile** e quello **Minibasket**.

Il settore **Minibasket** comprende bambini e bambine nati dall'anno 2005 all'anno 2000.

E' sicuramente il settore più complesso da organizzare, seguire e curare. Ciò che cerchiamo di insegnare infatti esula dalla pallacanestro in senso stretto. Pensiamo infatti che il *minibasket sia un mezzo di educazione motoria, sportiva e sociale di grandissimo impatto.*

I fondamentali cestistici vengono destrutturati ed insegnati sotto forma di gioco, le regole sono presentate progressivamente ed il regolamento si apprende giocando.

Nel settore **Giovanile**, invece, rientrano ragazzi e ragazze con età comprese tra i 12 e i 19 anni (quindi per

intenderci nati tra l'anno 1999 e l'anno 1993).

E' qui che viene perfezionata la tecnica curando i fondamentali individuali e di squadra e che si affronta l'insegnamento della "tattica" di gioco.

In entrambi i casi i nostri "atleti" sono seguiti da istruttori e allenatori qualificati e riconosciuti dalla Federazione Italiana Pallacanestro.

Se hai voglia di provare a giocare insieme a noi, questi sono gli orari in cui ci trovi in palestra:

PALESTRA PEEP (Via F.lli Cervi - Castelnovo ne' Monti):

- **MINIBASKET SCOIATTOLI e AQUILOTTI** (anno 2001 - 2002 - 2003 - 2004) - Martedì e Giovedì dalle 16:30 alle 18:30;
- **MINIBASKET ESORDIENTI**

(anno 1999 - 2000) - Lunedì e Mercoledì dalle 18:30 alle 20:00;

- **UNDER 14** (anno 1997 - 1998) - Martedì e Giovedì dalle 18:30 alle 20:30;
- **UNDER 17** (anno 1995 - 1996) - Lunedì dalle 20:00 alle 21:30.

PALESTRA CATTANEO (Via M. di Canossa 3 - Castelnovo ne' Monti):

- **UNDER 17** (anno 1995 - 1996) - Venerdì dalle 20:30 alle 22:30;

Basta presentarsi con il materiale per svolgere attività fisica (tuta o calzoncini e maglietta, e scarpe da ginnastica pulite) e con una fotocopia del libretto dello sportivo 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento della categoria in cui rientri.

Le prime lezioni sono completamente gratuite.

