

Fai canestro anche a scuola

IL BASKET: TE LO PRESENTIAMO

**QUANDO
È STATO
inventato?**

Nel 1891, a Springfield, negli Stati Uniti, dal Prof. James Naismith, che, nel tentativo di trovare un nuovo sport da proporre ai suoi studenti, disegnava cose strane su fogli di carta che ogni volta insoddisfatto gettava in un cestino a poca distanza !!!
BASKET significa infatti ... **CESTO !!!**



UN CAMPO
lungo 28 mt
largo 15 mt

2 CANESTRI
a mt 3,05 di altezza
ma per i bambini
fino a 12 anni è più basso
(altezza a mt 2,60)

**1 PALLONE e
10 GIOCATORI**
in campo
5 per squadra,
e un po' di compagni in
panchina pronti ad entrare

un po' di **REGOLE**
da rispettare

**CHE
COS'È
ESATTAMENTE?**

**COME
SI
GIOCA?**

La squadra in attacco deve cercare, palleggiando o passandosi la palla, di lanciare la palla a canestro e, se ci riesce, può fare:

3 PUNTI

se tira da oltre mt 6,75

2 PUNTI

da tutte le altre
posizioni

1 PUNTO

per ogni canestro realizzato quando
l'arbitro fischia un fallo e il giocatore che lo
ha subito si posiziona sulla linea di tiro
libero per fare 2 o 3 tiri a canestro



**LO SAI
CHE ...**



- 1 Il giocatore più alto di Basket è stato Ali Nashnush, un libico di ... mt 2,49 !!!
- 2 Il canestro da più lontano è stato realizzato nel 2001 da Baron Davis dei New Orleans Hornets: segnò da mt 27 !!!
- 3 Il Basket è il 3° sport più diffuso al mondo, dopo il calcio e il cricket !!!



Fai canestro anche a scuola

IL BASKET: PROViamo A CONOSCERLO MEGLIO

MA È
DIFFICILE
giocare?

ASSOLUTAMENTE NO, PERÒ BISOGNA ALLENARSI PER...



Imparare a palleggiare con una mano sola per volta e non correre tenendola stretta tra le braccia



Diventare bravi a passare la palla, con una o 2 mani, a un compagno libero



Scoprire il segreto di un bel tiro a canestro, da fermi o in corsa (terzo tempo), perché si possono fare anche 2 passi di corsa senza palleggiare prima di saltare e tirare a canestro



Capire l'importanza del provare a rubare la palla agli avversari, controllando il proprio corpo, senza fare fallo

PERCHÈ
può essere
UTILE?

Per diventare forte, rapido e coordinato e per aiutarti a capire, giocando, quanto siano importanti parole come

AUTONOMIA / RESPONSABILITÀ / COLLABORAZIONE

VUOI SAPERE SE C'È QUALCOSA DI PIÙ FACILE PRIMA DEL BASKET?

ASSOLUTAMENTE SÌ!

C'è il **MINIBASKET**, dai 5 agli 11 anni.

Gare / Giochi / Partite e tanto divertimento con Istruttori bravi e preparati che sapranno farti innamorare della palla e del canestro.



E PER LA SCUOLA C'È

l' **EASYBASKET** !

Lo dice la parola, **EASY = FACILE** cioè per tutti, per tutta la CLASSE!!!

EASYBASKET in CLASSE
Fai canestro anche a scuola

