

Ballabasket e streetball

Tutgar il chanaster sco ils gronds stars

■ Il ballabasket ha blers aderents, en spezial tranter ils giuvenils. Quest sport da balla è in dals favorits durant las lecziuns da gymnastica u sco streetball sin la piazza da pausa. Ils ordinaturs «Educaziun fisica», edids da la Cumissiun da sport federala per l'instrucziun da gymnastica, cumpiglian in'entira retscha da fecls da lavor cun reglas, exercizis, gieus e trics da ballabasket. La varianta tradiziunala dal ballabasket vegn per regla giugada en la halla da gymnastica. Las duas squodras consistan da tschintg giugadras u giugaders. Ellas provan da bittar la balla tras il



chanaster ch'è fermà en in'atezza da radund 3,05 meters en la vart adversaria dal champ da

giugar. Mintga tir en il chanaster or dal gieudat – tut tenor distanza – dus u trais puncts. In tir liber suenter in foul vala in punct. La squadra cun ils blers puncts a la fin dal temp da giugar gudogna il gieud.

Ina varianta ordvart populara dal ballabasket è il streetball. Questa furma è sa sviluppada en las citads americanas ed è sa derasada en Europa ed en tut il mund durant ils onns 1990. Per regla vegni giugà trais encunter trais, ma i dat er las variantas cun dus u cun be in giugader per squadra. Las reglas sco talas na sa differenzieschan betg grondamain da quella dal ballabasket tradiziunal. Ma streetball è a medem temp bler dapli che be in sport da balla e preschenta in'entira cultura da giuvenils specifica.

In sguard enavos

Ballabasket è in dals paucs sports ch'èn vegnids inventads d'ina singula persuna. Il medi e pedagog canadais James Naismith ha sviluppà il gieud l'onn 1891 a Springfield (Massachusetts) sco sport da halla per ses students. Naismith aveva constatà che l'accent cumbattant da blers sports da balla resultia dal fatg che l'entira acziun sa spleghia unicamain sin il nivel orizontale (ballape, football ed auters). Perquai ha el tschertgà in gener da sport main cumbattant e cun ristg da blessuras pli bass, adattà en spezial per giugar en hallas da gymnastica. Uschia ha el transponì il chanaster (englais: baskets) en in auter nivel vertical ch'ils giugaders. Per evitar ch'ils aspectaturs possian influenzer ils tirs han ins montà in'aissa davos il chanaster. Las 13 reglas definidas da Naismith e da sia secretaria Lyons valan pli u main en fin oz.

L'emprim gieud da ballabasket uffizial ha gi lieu il 20 da schaner 1892 a Springfield. Bainprest ha il nov gieud chattà ad-



Gieud da ballabasket tranter las squodras da dunnas da Cuira e Seuzach. Da san. Kerstin Mark-Bass (Cuira) ed Elisabeth Jakob (Seuzach) en plaina acziun.

FOTO J. DIENER

herents en tut il Stadis Unids, e quai en spezial als colleges ed a las universitads. Già il 1893 ha il Smith College a Northampton (Massachusetts) introducì il ballabasket sco sport er per dunnas. Il medem onn ha gi lieu l'emprim gieud en Europa, a Paris. Ed il 1902 èn las reglas dal nov sport vegnidas traslatadas l'emprima giada en tudestg.

L'onn 1930 ha il Comité olympic internaziunal reconuschì il ballabasket sco disciplina olimpica. Il 1932 è vegnida fundada la Federaziun internaziunala da ballabasket che fixescha las reglas ed organischescha e controllascha ils campinadis internaziunals.

Enfin l'entschatta dals onns 1990 pudevan be giugaders na-professionals (en l'USA p. ex. da squodras da colleges) sa participar a l'olimpiada. Curt avant l'olimpiada dal 1992 a Barcelona han ins laschà crudar questa regla. Il «Dream Team» american da quel temp, cun giugaders sco Magic Johnson e Michael Jordan, ha fatg furore e procurà per in dals puncts culminants da quest'olimpiada. Quai ha dà in stausch nunditg al ballabasket en general e procurà per in'immensa preschientscha dal sport e dals giugaders prominents en la publicitad. Il streetball ch'è sa derasà a medem temp ha be anc augmentà quest svilup e procurà per ina popularitad dal sport ch'è sa mantegnida en fin oz.

Co giogan ins ballabasket?

Ballabasket vegn giugà sin in champ da giugar rectangular en dimensiun da 28 sin 15 meters. Il champ consista da pliras lingias, rudels e zonas cun muntadas specificas. Sin la lingia centrala sa chatta il rudè d'amez, nua che l'arbitrer dat liber il gieud cun ina balla siglida. La lingia mez radunda en mintga mesadad dal champ da giugar ha num «lingia da trais puncts». Il giugader che vegn da trair ina balla da davos questa lingia en il chanaster survegn il dumber maximal da trais puncts. Enturn il chanaster marchescha ina lingia en furma da trapez l'uschenumnada «zona» nua che ha lieu l'activitad principala dal gieud. Attatgaders na dastgan betg star pli ditg che trais secundas en questa zona. Per ils defensurs na datti nagina limita da temp.

En il ballabasket èn sa sviluppadas posiziuns da gieud per utilisar optimalmain il spazi che stat a disposiziun. La furma da basa consista dad in «reschissur» en il center dal champ da giugar, da duas «alas» che stattan ordaifer da la lingia da trais puncts a l'atezza da la lingia dal tir liber e da dus «centers» che han lur posiziun da partenza en il sector da la lingia da fund.

La finamira dal gieud è da dumagnar la balla en la vart adversaria dal champ da giugar, saja quai cun driblar (rebatrar la balla per terra) u cun passar in a l'auter

la balla. Là provan ils giugaders da bittar la balla da surengiu tras il chanaster. Quai po succeder a moda directa u cun tutgar l'emprim l'aissa situada davos il chanaster. Chanasters dumbran dus puncts. Excepziuns: trais puncts per in tir valaivel da davos la lingia da trais puncts; in punct per in tir liber valaivel.

In gieud da ballabasket è sutdividì en quarts che duran mintgamai diesch minutas. En cas da pari a la fin dal temp regular datti prolungaziuns da mintgamai tschintg minutas, enfin che la squadra victura è enconuschenta.

Reglas da gieud impurtantas

Sbags da pass: Sch'ins tschiffa la balla en posiziun ferma n'èsi betg lubi da far dapli ch'in pass cun la balla enta maun. Excepziun: pass da staila (la chomma da gieud po vegnir spustada sco ch'ins vul; la chomma ferma sto adina avair contact cun il palantschieu). Sch'ins tschiffa la balla durant curre resp. a la fin d'in dribbling n'èsi betg lubi da far dapli che dus pass (contacts dal palantschieu) cun la balla enta maun. Sa tschentat il medem mument cun tuts dus pes (stop da siglir) quinta sco in pass.

Dribbling dubel: Sch'ins interrompa las rebattidas cun in maun, na pon ins betg rebatter danovamain.

Regla da 3 secundas: Ils attatgaders na pon betg star en il trapez da l'adversari

pli ditg che trais secundas, cun u senza balla. Per bittar en il chanaster na vala la regla betg fin ch'in attatgader conquista danovamain la balla.

Regla da 5 secundas: Ils attatgaders na pon betg tegnair la balla pli ditg che 5 secundas senza rebatter, sch'els vegnan attatgads d'in defensur.

Out: La balla è or dal gieud sche la balla u il giugader ch'ha la balla tutga la lingia da la vart u il palantschieu ordaifer il champ da gieud.

Pe: La balla na po betg vegnir giugada u defendida aposta cun il pe.

Gieud da return: I n'è betg lubi da giugar enavos la balla en l'atgna mesadad dal champ da gieud.

Foul: Igl è scumandà d'impedir l'adversari cun stender ils bratschs e las chommas, da disturbar el cun contact fisic (tegnair, stuschar, pitgar) e da curre (cun u senza balla) sin in defensur che na sa mova betg.

Remessa e tir liber: Suenter in foul succeda in tir d'entschatta da la lingia laterala. Suenter in cumportament nunsporativ u foul vers in giugader che vuleva bittar sin il chanaster ha lez da bun dus tirs libers. Suenter in chanaster valaivel vegn la balla remessa en il gieud cun in tir davent da la lingia da basa.

Streetball

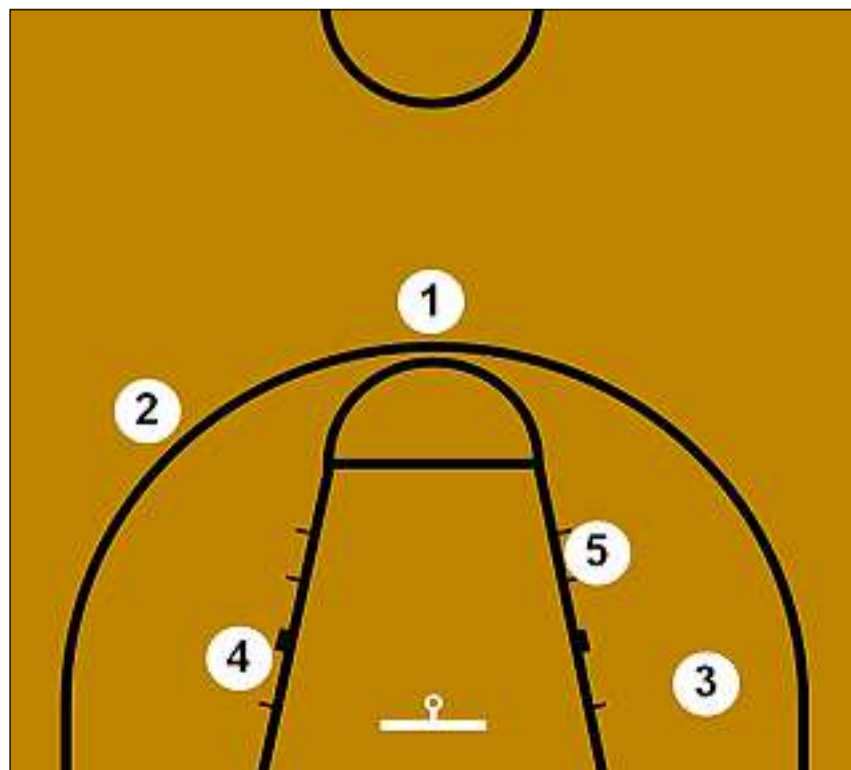
Dus teams da trais personas giogan in cunter l'auter sin in chanaster. Grondezza dal champ da giugar: tenor cunvegrientscha. Giugar tenor las reglas da ballabasket uffizialas (sbagl da pass e.u.v.). Tgi che fa in sbagl u in foul mussa quai sez. Suenter mintga sbagl e chanaster vegn la balla remessa en gieud a l'uschenumnà «checkpoint» (entamez dal champ da giugar, davos la lingia da trais puncts). Il giugader che ha da far la remessa dat l'emprim la balla a l'adversari che stat il pli datiers. Quel spetga fin che tuts èn pronti e dat puspè enavos la balla. Uschepert ch'il giugader ha la balla, po il gieud cuntinuar. Sch'il team che defenda tschiffa la balla, sto quella arrivar davos la lingia da trais puncts (lingia fixada), avant ch'ins po lantschar ina nova attatga.

La presentaziun:

Dossier «Ballabasket»

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hid=2080
www.chattà.ch



Mesadad dal champ da giugar cun las posiziuns dal «reschissur» (1), da las «alas» (2 e 3) e dals «centers» (4 e 5).



Streetball – ballabasket sin via ed a medem temp in'entira cultura da giuvenils.

FOTOS MAD

Educaziun fisica: ballabasket e streetball

- Reglas da ballabasket
- Ballabasket – ma co?
- Dal dribbling al pass da staila
- Tir da posiziun ferma
- Furmas da gieud sut in chanaster
- Tutgar il chanaster
- Megliarar ils elements da basa tecnics
- Midar maun tranter las chommas
- Dal tir da posiziun ferma al tir sigli
- Lutgar per il rebound
- Attatgar sut cundiziuns pli difficilas
- Emprerder da defender
- Situaziuns da gieud offensivas e defensivas
- Emprerder da giugar svel
- Emprerder cumbinaziuns da dus impurtantas
- Streetball
- Exercitar il gieud da posiziun