

Qui no ha jugat mai a llançar una bola de paper,
una pedreta, un pinyol... per mirar d'introduir-los
en una paperera, una capsa, un forat...?

És divertit, oi? Doncs a partir d'això es va crear,
ja fa gairebé 130 anys, un esport: el **bàsquet**.

Descobrim-lo!



QUÈ NECESSITES?

SAMARRETA

Sense mànigues per poder alçar millor els braços.
Ha de portar un número per identificar el jugador.

PANTALONS

Són amples, lleugers i no tenen butxaques.

SABATILLES ESPORTIVES

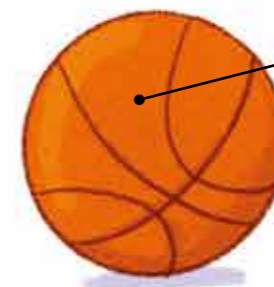
Calçat tipus bota que subjecta bé el turmell, amb la sola flexible i gruixuda per evitar lesions.



CISTELLA

Tauler: Ha de ser dur i resistent.

Xarxa: Ajuda a veure si el jugador ha encistellat la pilota o no.



PILOTA

Està feta de cuir o de goma. La superfície ha de ser aspra perquè no rellisqui en agafar-la.

COM ES PRACTICA?

Aquestes són les **regles** del joc més importants:

Cada equip està format per **cinc jugadors**. L'entrenador els va canviant sovint.

L'objectiu és fer **punts** introduint la pilota a la cistella de l'equip contrari.

Els jugadors, per poder-se moure, han de fer **botar** la pilota i només poden tocar-la amb les mans.

Els partits duren **40 minuts** i es divideixen en quatre parts de 10 minuts.

Si un jugador fa **cinc faltes** durant el partit, és expulsat i ha de ser substituït.

Si es produeix un empat, es juga una pròrroga de **5 minuts**.

