

LA PALLACANESTRO

La pallacanestro viene giocata da 2 squadre di 5 giocatori ciascuna. Lo scopo di ciascuna squadra è quello di segnare nel canestro avversario e di impedire alla squadra avversaria di realizzare punti. La gara viene controllata dagli arbitri e dagli ufficiali di campo

Il **campo da pallacanestro** è di forma rettangolare, la pavimentazione in genere è in legno per gli impianti al coperto, quelli utilizzati in competizioni minori possono essere realizzati con materiali sintetici e quelli all'aperto in cemento o in asfalto.

Le misure regolamentari sono di 28 metri di lunghezza e di 15 metri di larghezza.

Nella pallacanestro le linee di fondo non fanno parte dell'area di gioco.

Il terreno di gioco è diviso a metà da una linea, al cui centro vi è un cerchio del raggio di 1,80 metri. Sui lati corti del campo sono montati due canestri fissati perpendicolarmente a tabelloni, realizzati generalmente in vetro o in plexiglass. I canestri si trovano al centro dei lati corti del campo, l'uno di fronte all'altro, ciascuno posto agli estremi del campo di gioco.

Ogni canestro deve essere costituito delle seguenti parti:

- **Tabelloni:** Il tabellone deve essere piano, di materiale trasparente. Le dimensioni dei tabelloni devono essere di 180 cm in senso orizzontale e 105 cm in senso verticale;
- **L'anello** deve essere costruito in acciaio pieno e presentare le seguenti caratteristiche: un diametro interno minimo di 450 mm e massimo 459 mm ed essere verniciato in arancione.
- **La retina** deve essere di corda bianca e di lunghezza compresa tra 400 e 450 mm
- **Le imbottiture:** con cui proteggere le strutture dei canestri, i tabelloni e qualsiasi ostacolo fisso devono rispettare la norma UNI EN 913.

Il **tabellone segnapunti** deve essere posizionato in modo da essere visibile indistintamente dal pubblico, dalle panchine atleti e dal tavolo degli ufficiali di campo.

Il tabellone segnapunti deve avere le seguenti caratteristiche indicative: cronometro di gara digitale con conto alla rovescia; il punteggio di ogni squadra; il numero dei falli di squadra da 1 a 5; il numero dei periodi di gioco da 1 a 4; il numero dei time out da 1 a 3 per ogni periodo;

Linee: Tutte le linee devono essere dello stesso colore, dipinte di colore bianco o qualunque altro colore in contrasto, della larghezza di cm 5 e perfettamente visibili.

Linea perimetrale Il terreno di gioco è delimitato dalla linea perimetrale, costituita sia dalle linee di fondo che da quelle laterali.

Linea centrale: La linea centrale deve essere tracciata parallelamente alle linee di fondo a partire dal punto medio delle linee laterali, il cerchio centrale deve essere tracciato al centro del terreno di gioco e deve avere un raggio di 1,80 m

Linea di tiro da 3 punti: Linea che traccia un arco avente un raggio di 6,75 m. Il tiro realizzato dietro tale arco, senza toccare la linea, vale 3 punti

Linee di tiro libero, aree dei tre secondi e spazi per il rimbalzo La linea di tiro libero deve essere tracciata parallelamente a ciascuna linea di fondo. Il suo bordo esterno dista 5,80 m dal bordo interno della linea di fondo e deve avere una lunghezza di 3,60 m. Gli spazi per il rimbalzo lungo le aree dei tre secondi, riservati per i giocatori durante i tiri liberi, devono essere tracciati.

Squadra: Ciascuna squadra è composta da un numero di componenti autorizzati a giocare non superiore a 12, incluso un capitano. Vi è poi un allenatore e uno o più vice allenatori.

Un massimo di 7 membri della delegazione al seguito che possono prendere posto sulla panchina della squadra con compiti specifici: manager, medico, fisioterapista, addetto alle statistiche, interprete.

Durante il tempo di gioco, 5 componenti di ciascuna squadra devono essere sul terreno di gioco e possono essere sostituiti.

Un sostituto diventa giocatore ed un giocatore diventa sostituto quando l'arbitro invita il sostituto ad entrare sul terreno di gioco.

Tempo di gioco, punteggio pari e tempi supplementari

La gara consiste in 4 quarti di 10 minuti effettivi ciascuno.

Ci sono intervalli di gioco di 2 minuti tra il primo ed il secondo quarto (prima metà-gara), tra il terzo e il quarto (seconda metà-gara) e prima di ogni tempo supplementare.

C'è un intervallo di metà-gara di 10 o 15 minuti.

Il segnale acustico del cronometro di gara suona per la fine di ciascun quarto o dei tempi supplementari. e segnala appunto la fine del periodo di gioco.

La gara comincia:

- All'inizio del primo quarto, quando la palla lascia la(e) mano(i) del primo arbitro sul lancio per il salto a due.
- All'inizio di tutti gli altri quarti e dei tempi supplementari, quando la palla è a disposizione del giocatore che effettua la rimessa in gioco.

Nella pallacanestro non esiste il pareggio!

Se il punteggio è pari al termine del quarto quarto, la gara continuerà con tanti tempi supplementari di 5 minuti ciascuno quanti sono necessari per determinare la squadra vincente. Se il punteggio complessivo di entrambe le gare in una serie con gare di andata e ritorno è pari al termine della seconda gara, questa continuerà con tanti tempi supplementari di 5 minuti ciascuno quanti sono necessari per determinare la squadra vincente.

Se viene commesso un fallo contemporaneamente o appena prima del segnale acustico del cronometro di gara per la fine del quarto o del tempo supplementare, gli eventuali tiri liberi verranno effettuati dopo la fine del quarto o del tempo supplementare.

Inizio e termine di un quarto, di un tempo supplementare o della gara

Il primo quarto inizia quando la palla lascia la(e) mano(i) del primo arbitro sul lancio per il salto a due.

Tutti gli altri quarti o tempi supplementari iniziano quando la palla è a disposizione del giocatore che effettua la rimessa in gioco.

La gara non può iniziare se una delle squadre non è presente sul terreno di gioco con 5 giocatori pronti a giocare.

Prima del primo e del terzo quarto, le squadre possono riscaldarsi nella metà campo dove è situato il canestro degli avversari.

Le squadre si scambiano i canestri per l'inizio della seconda metà-gara.

In tutti i tempi supplementari le squadre continueranno a giocare verso gli stessi canestri come per il quarto quarto.

Un quarto, un tempo supplementare o la gara terminano quando il segnale acustico del cronometro di gara suona per la fine del quarto o del tempo supplementare. Quando il tabellone è regolarmente provvisto di illuminazione di colore rosso lungo il suo perimetro, tale accensione ha la precedenza sul segnale acustico di fine gara.

Salto a due, contesa e possesso alternato

Definizione di salto a due

Un salto a due ha luogo quando un arbitro lancia la palla, nel cerchio centrale, tra due giocatori avversari all'inizio del primo quarto.

Procedura del salto a due: Ciascun saltatore deve stare con ambedue i piedi dentro la metà del cerchio centrale più vicina al proprio canestro e con un piede vicino alla linea centrale.

Giocatori di una stessa squadra non possono occupare posizioni adiacenti intorno al cerchio, se un avversario desidera occupare una di quelle posizioni.

L'arbitro deve poi lanciare la palla in alto (verticalmente) tra i 2 avversari ad un'altezza superiore a quella che ciascuno di loro può raggiungere saltando.

La palla deve essere legalmente toccata con la mano(i) da almeno uno dei due saltatori, dopo che essa abbia raggiunto il suo punto più alto.

Nessuno dei due saltatori può lasciare la propria posizione, fino a che la palla non sia stata legalmente giocata.

Nessuno dei due saltatori può impossessarsi della palla o toccarla più di due volte, fino a che essa non abbia toccato uno degli altri giocatori o il terreno di gioco.

Se la palla non viene legalmente giocata da almeno uno dei due saltatori, il salto a due deve essere ripetuto.

Situazioni di salto a due

Una situazione di salto a due ha luogo quando:

- L'arbitro fischia una palla contesa.
- La palla esce dal campo di gioco e gli arbitri sono in dubbio o in disaccordo su chi abbia toccato per ultimo la palla.
- Si verifica una doppia violazione sull'ultimo tiro libero non realizzato.
- Una palla si blocca tra anello e tabellone eccetto nei tiri liberi

Contesa: una palla contesa si ha quando due o più giocatori avversari hanno una o entrambe le mani saldamente sulla palla, in modo tale che nessun giocatore possa acquisirne il controllo senza eccessiva forza. In tal caso l'arbitro fischia, appunto, 'palla contesa' e la ripresa del gioco sarà affidata alla squadra indicata dalla freccia sul tavolo dei Giudici di gara.

Possesso alternato

Il possesso alternato è un metodo per far diventare viva la palla con una rimessa in gioco invece che con un salto a due.

La rimessa per possesso alternato:

- Inizia quando la palla è a disposizione del giocatore incaricato della rimessa.
- Termina quando:
 - o La palla tocca o viene toccata legalmente da un giocatore sul terreno.
 - o La squadra che effettua la rimessa commette una violazione.
 - o Una palla viva si blocca tra anello e tabellone durante una rimessa.

Procedura di possesso alternato

La squadra che non acquisisce il controllo della palla viva sul terreno di gioco, dopo il salto a due, avrà diritto al primo possesso alternato.

La squadra che ha diritto al successivo possesso alternato alla fine di un quarto o di un tempo supplementare inizierà il quarto o tempo supplementare successivo con una rimessa dalla linea centrale estesa, sul lato opposto al tavolo degli ufficiali di campo, a meno che non ci sia una ulteriore sanzione di tiri liberi o possesso palla da dover amministrare.

La squadra che ha diritto alla rimessa per possesso alternato sarà indicata dalla freccia di possesso alternato, puntata in direzione del canestro avversario. La direzione della freccia sarà invertita immediatamente al termine della rimessa per possesso alternato.

Una violazione commessa da una squadra durante l'effettuazione della propria rimessa per possesso alternato ne comporta la perdita. La direzione della freccia di possesso alternato verrà invertita immediatamente, ad indicare che gli avversari della squadra che ha commesso la violazione avranno diritto alla rimessa per possesso alternato nella successiva situazione di salto a due. Il gioco riprenderà poi assegnando la palla agli avversari della squadra che ha commesso la violazione per una rimessa in gioco dal punto della rimessa originale.

Un fallo dell'una o dell'altra squadra:

- Prima dell'inizio di un quarto che non sia il primo o di un tempo supplementare,
- Durante una rimessa per possesso alternato, non fa perdere, alla squadra che sta effettuando la rimessa, il diritto a quel possesso alternato.

La contesa di inizio partita

La contesa di inizio partita ha alcune regole che non sempre sono conosciute dagli spettatori.

La palla alzata dall'arbitro non può essere toccata mentre sta ancora salendo. Quando inizia la discesa può essere cercata solo dai due atleti che se la stanno contendendo nel cerchio di metà campo. Dopo il primo tocco questi due atleti possono ritoccare la palla una seconda volta ma mai trattenerla. La palla deve essere presa in possesso da uno qualsiasi degli altri atleti, non da loro.

La presa della palla da parte di uno dei due atleti in contesa causerà la perdita del possesso a favore degli avversari.

Come si gioca la palla

Durante la gara, la palla viene giocata solo con la/le mano/i e può essere passata, tirata, deviata, rotolata o palleggiata in qualunque direzione, nei limiti consentiti dal regolamento.

Un giocatore non deve correre con la palla, deliberatamente calciarla o bloccarla con qualsiasi parte della gamba o colpirla con il pugno.

Entrare in contatto o toccare la palla accidentalmente con qualsiasi parte della gamba non costituisce violazione.

Controllo della palla

Il controllo della palla da parte di una squadra inizia quando un giocatore di quella squadra ha il controllo di una palla, poiché trattiene o palleggia o ha a disposizione la palla stessa.

Il controllo della palla da parte di una squadra continua quando:

- Un giocatore di quella squadra ha il controllo della palla.
- La palla viene passata tra giocatori della stessa squadra.

Il controllo della palla da parte di una squadra termina quando:

- Un avversario acquisisce il controllo della palla.
- La palla va fuori e cambia possesso.
- La palla ha lasciato la mano(i) del giocatore, in occasione di un tiro a canestro su azione o di un tiro libero.

FONDAMENTALI

I fondamentali della pallacanestro sono movimenti tecnici che sono essenziali nella dinamica del gioco. Possiamo considerare fondamentali:

IL PALLEGGIO

IL PASSAGGIO

IL TIRO

IL RIMBALZO

LA STOPPATA

1. IL PALLEGGIO

Un palleggio è il movimento di una palla causato da un giocatore in controllo di quella palla che la lanci, batta, rotoli o faccia rimbalzare sul terreno.

Un palleggio inizia quando un giocatore, avendo acquisito il controllo di una palla sul terreno, la lancia, la batte, la rotola, la fa rimbalzare sul terreno e la ritocca prima che essa venga toccata da un altro giocatore.

Un palleggio termina quando il giocatore tocca la palla simultaneamente con entrambe le mani o trattiene la palla con una o entrambi le mani. Durante un palleggio la palla può essere lanciata in aria a condizione che essa tocchi il terreno o un altro giocatore prima che il giocatore che l'ha lanciata la tocchi di nuovo con le mani. Non c'è limite al numero di passi che un giocatore può compiere quando la palla non è a contatto della sua mano.

Un giocatore non deve palleggiare per una seconda volta dopo aver interrotto il suo primo palleggio, a meno che tra i 2 palleggi egli non abbia perso il controllo di una palla sul terreno di gioco a causa di:

- Un tiro a canestro su azione.
- Un tocco della palla da parte di un avversario.
- Un passaggio o presa difettosa che abbia toccato o sia stato toccato da un altro giocatore.

In caso contrario commette una infrazione di ' doppio palleggio '

Una palla trasportata girando il palmo verso l'alto prima di un altro palleggio rappresenta un'altra infrazione: ' palla accompagnata '

Rappresenta altresì infrazione il palleggio che supera l'altezza della spalla del giocatore che sta palleggiando.

PASSI

Passi è il movimento illegale che vede un giocatore muoversi per il campo con la palla in mano senza palleggiare. Costituisce una infrazione.

Passi è anche il movimento illegale di uno o entrambi i piedi in una direzione qualsiasi trattenendo una palla in mano.

Un giocatore che prende una palla mentre è fermo con entrambi i piedi sul terreno di gioco

- Nel momento in cui viene sollevato un piede, l'altro diventa piede perno.
- Per iniziare un palleggio, il piede perno non può essere alzato prima che la palla abbia lasciato la mano(i).
- Per passare o tirare a canestro, il giocatore può saltare con il piede perno, ma non può ritoccare il terreno prima che la palla abbia lasciato la mano(i).

CAMBI DI MANO

E' possibile cambiare mano durante un'azione di palleggio. I cambi di mano solitamente effettuati sono:

Cambio di mano frontale

Cambio di mano in mezzo alle gambe

Cambio di mano dietro la schiena

Cambio di mano con virata

2. IL PASSAGGIO

Nella pallacanestro, dove uno dei postulati è la collaborazione, il passaggio è il fondamentale che evidenzia questo concetto. Il passaggio è il mezzo che permette un movimento della palla molto più rapido rispetto al palleggio. L'obiettivo del passaggio è fare arrivare la palla nel posto giusto al momento giusto, questo per mantenere il vantaggio di squadra. Un passaggio non eseguito correttamente causerà la perdita del vantaggio acquisito.

Nel passaggio sono coinvolti due giocatori chi passa (passatore) e chi riceve (ricevitore), migliore sarà la loro relazione e più efficace sarà il passaggio.

PRESA E RICEZIONE

La presa e la ricezione sono fondamentali per rendere sicuro un passaggio e per velocizzare e rendere preciso un qualsiasi altro movimento successivo. La presa a due mani sarà con le dita distese tenendo la forma della palla, il fine è il completo controllo della palla.

La ricezione invece è l'insieme del: chiamare la palla (con una mano o due, in base alla posizione del difensore), andare in contro alla stessa (accorciare la distanza del passaggio per evitare possibili intercettamenti da parte del difensore) e quindi passare alla presa completa e sicura.

In ricezione le mani devono essere pronte in attesa della palla, dando al passatore un obiettivo chiaro da raggiungere

EQUILIBRIO E PADRONANZA

Equilibrio e padronanza del proprio corpo devono essere anteposti alla velocità di esecuzione (qualsiasi cosa facciamo dobbiamo essere in equilibrio). La velocità dovrà arrivare solo quando i gesti atletico-tecnici sono stati memorizzati.

VISIONE PERIFERICA

Il giocatore deve vedere e non fissare usando la visione periferica, per non dare riferimenti al proprio difensore e a quello del compagno che vogliamo servire.

FINTE

La finta è una minaccia al difensore, dev'essere fatta bene per far reagire il proprio difensore o quello di un compagno e mandarlo fuori equilibrio. Le finte servono per:

Mettere fuori equilibrio e tempo la difesa

Far reagire l'avversario al fine di trovare una linea di passaggio più vantaggiosa

La velocità della finta non deve essere né troppo veloce né troppo lenta, da non dar il tempo alla difesa di reagire o da non provocare reazioni, questo al fine di avere il risultato voluto. Nelle finte è importante non perdere la posizione giusta del corpo e delle mani sulla palla.

TIPOLOGIE DI PASSAGGIO

I passaggi possono essere fatti a due mani o con una sola mano.

PASSAGGIO DUE MANI PETTO: è il principale passaggio della pallacanestro, diretto dal petto del compagno al petto del ricevitore

PASSAGGIO SOPRA LA TESTA

PASSAGGIO LATERALE

PASSAGGIO SCHIACCIATO A TERRA

PASSAGGIO CONSEGNATO

PASSAGGIO BASEBALL. Eseguito con una sola mano per lanci lunghi al ricevitore

Ritorno della palla nella zona di palleggio. L'infrazione del 'passaggio indietro'

Una squadra è in controllo di una palla nella propria zona d'attacco quando:

- Un giocatore di quella squadra è con ambedue i piedi a contatto con la sua zona d'attacco mentre trattiene, prende o palleggia la palla nella sua zona d'attacco, oppure
- La palla è passata tra giocatori di quella squadra nella loro zona d'attacco.

Una squadra in controllo di una palla in zona d'attacco ha causato il ritorno illegale della palla nella zona di difesa se un giocatore di quella squadra è l'ultimo a toccare la palla nella propria zona d'attacco e la palla è poi toccata per primo da un giocatore della stessa squadra.

- Che ha parte del suo corpo a contatto con la zona di difesa, oppure
- Dopo che la palla ha toccato la zona di difesa di quella squadra. Questa restrizione si applica in tutte le situazioni nella zona d'attacco di una squadra, comprese le rimesse in gioco da fuori campo. Comunque, ciò non troverà applicazione per il giocatore che, saltando dalla sua zona

d'attacco, acquisisce un nuovo controllo di palla per la propria squadra, mentre è ancora in aria, e poi atterra con la palla nella propria zona di difesa.

In tal caso si commette una infrazione, solitamente definita in gergo ' passaggio indietro '.

La palla sarà assegnata alla squadra avversaria per una rimessa in gioco nella sua zona d'attacco nel punto più vicino a quello in cui è stata commessa l'infrazione.

3. IL TIRO

E' un fondamentale di attacco.

Per l'esecuzione del tiro sono di grande importanza:

- la posizione dei piedi, rivolti verso il canestro
- le gambe semipiegate per dare forza al tiro
- il palmo della mano guida e i polpastrelli, che devono toccare il pallone
- l'altra mano che accompagna il pallone nel movimento di tiro
- il gomito, che deve formare con l'avambraccio un angolo di circa 90gradi
- il polso, che deve ' spezzare ' il movimento di tiro

Giocatore in atto di tiro.

Un tiro su azione o tiro libero, si ha quando la palla che è nelle mani(o) di un giocatore viene poi indirizzata verso il canestro avversario.

Un tocco (tap) si ha quando la palla viene deviata con la mano(i) verso il canestro avversario.

Una **schiacciata** si ha quando la palla viene forzata verso il basso dentro il canestro avversario con una o entrambi le mani. Un tocco o una schiacciata sono ugualmente considerati un tiro a canestro.

L'atto di tiro:

- Inizia quando il giocatore comincia il movimento continuo che normalmente precede il rilascio della palla e, a giudizio dell'arbitro, ha iniziato un tentativo di realizzazione lanciando, deviando o schiacciando la palla verso il canestro avversario.
- Termina quando la palla ha lasciato la mano(i) del giocatore e, nel caso di un giocatore con i piedi staccati da terra, entrambi i piedi sono tornati a contatto con il terreno. Durante il suo atto di tiro il giocatore potrebbe avere il braccio(a) trattenuto da un avversario, in modo tale da impedirgli di segnare. In questo caso non è necessario che la palla lasci la mano(i) del giocatore.

Un movimento continuo nell'atto di tiro:

- Inizia quando la palla si trova saldamente nella mano(i) del giocatore ed è stato iniziato il movimento, generalmente verso l'alto, di tiro a canestro.
- Può includere i movimenti del braccio(a) e/o del corpo utilizzati dal giocatore nel suo tentativo di tiro a canestro.
- Termina quando la palla ha lasciato la mano(i) del giocatore, o se viene effettuato un atto di tiro completamente nuovo.

Un canestro è realizzato quando una palla entra nel canestro dall'alto e attraversa la retina.

La palla è considerata dentro il canestro quando una sua piccola parte è all'interno del canestro e sotto il livello dell'anello.

Alla squadra in attacco che fa entrare la palla nel canestro avversario verranno assegnati:

- **1 punto, per un canestro realizzato su tiro libero.**
- **2 punti, per un canestro su azione realizzato dall'area di tiro da 2 punti.**
- **3 punti, per un canestro su azione realizzato dall'area di tiro da 3 punti.**
- 2 punti, se sull'ultimo tiro libero la palla, dopo aver toccato l'anello, viene toccata legalmente da un difensore o da un attaccante prima di entrare nel canestro.

Se un giocatore segna nel proprio canestro accidentalmente, il canestro varrà 2 punti e verrà registrato come realizzato dal capitano in campo della squadra avversaria.

Se un giocatore segna deliberatamente nel proprio canestro, commette una violazione e il canestro non è valido. Sarà tuttavia sanzionato con un fallo tecnico.

Se un giocatore fa passare interamente la palla attraverso il canestro dal basso, commette una violazione.

Il cronometro di gara deve indicare 0:00.3 (3 decimi di secondo) o più per garantire ad un giocatore il controllo della palla su una rimessa in gioco o su un rimbalzo a seguito dell'ultimo tiro libero al fine di tentare un tiro a canestro su azione. Se il cronometro indica 0:00.2 o 0:00.1, l'unica possibilità di tiro valido risulta essere il tocco (tap) o direttamente la schiacciata.

Il 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 (cioè senza fare "passi")

Avvicinandosi al canestro **provenendo dal lato destro l'esecuzione prevede che** dopo l'ultimo palleggio venga effettuato in corrispondenza dell'appoggio del piede sinistro, **vi sarà 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: l'esecuzione a sinistra prevede infatti il primo passo senza palleggio con il piede sinistro.

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. 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

Un giocatore che prende una palla mentre è in movimento o al termine di un palleggio può fare due passi per fermarsi, passare o tirare:

- Se, dopo aver ricevuto la palla, un giocatore deve rilasciarla per iniziare un palleggio prima del suo secondo passo.
- Il primo passo avviene quando un piede o entrambi i piedi toccano il terreno di gioco dopo aver ottenuto il controllo della palla.
- Il secondo passo avviene dopo il primo passo quando l'altro piede tocca il terreno di gioco o entrambi i piedi toccano il terreno di gioco simultaneamente.
- Se un giocatore si arresta sul suo primo passo ed ha entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco o essi toccano contemporaneamente il terreno di gioco, può usare entrambi i piedi come piede perno. Se quindi salta con entrambi i piedi, nessun piede può ritornare sul terreno di gioco prima che la palla abbia lasciato la mano(i).
- Se un giocatore atterra con un piede può usare solo quel piede come piede perno.
- Se un giocatore salta su un piede durante il suo primo passo, può atterrare con entrambi i piedi simultaneamente per il secondo passo. In questo caso, il giocatore non può usare nessun piede successivamente, come piede perno. Se quindi un piede o entrambi i piedi vengono sollevati, nessun piede può ritornare a contatto con il terreno di gioco prima che la palla abbia lasciato la mano(i).
- Se entrambi i piedi sono sollevati dal terreno di gioco e il giocatore atterra con entrambi i piedi simultaneamente, nel momento che uno dei due piedi viene sollevato l'altro diventa piede perno.

- Un giocatore non può toccare il terreno di gioco consecutivamente con lo stesso piede o con entrambi i piedi dopo aver concluso il palleggio e ottenuto il controllo della palla.

4. IL RIMBALZO

Il rimbalzo è il fondamentale che prevede il recupero del pallone dopo un tiro sbagliato.

Può essere offensivo (dopo un tiro effettuato sbagliato) o **difensivo** (dopo un tiro subito sbagliato).

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.

La tecnica del rimbalzo prevede due fasi: la prima è il Tagliafuori, la seconda è il rimbalzo vero e proprio, ovvero la cattura della palla.

Sapersi piazzare a rimbalzo prevede prima di tutto effettuare il tagliafuori: si cerca di porsi davanti al proprio avversario e lo si tiene dietro, creando spazio tra lui/lei e il canestro ed impedendogli/le di saltare a rimbalzo ed anticipandolo/a. Nella seconda fase ci sarà la cattura del pallone.

Per un corretto movimento di tagliafuori è necessario utilizzare gambe, bacino e parte bassa del dorso, senza utilizzare le braccia agganciando l'avversario in maniera evidente o trattenendolo, altrimenti l'azione risulterà fallosa.

5. LA STOPPATA

La **stoppata** è un fondamentale difensivo, definito 'fondamentale moderno' visto che l'atletismo, cresciuto tra gli atleti negli ultimi decenni, risulta fondamentale per poter stoppare un avversario.

E' il gesto tecnico con il quale il giocatore in difesa devia un tiro a canestro del giocatore in attacco. Nell'eseguire la stoppata, il difensore non deve toccare le mani o qualsiasi parte del corpo dell'attaccante, altrimenti viene decretato dall'arbitro un fallo.

Per essere regolare, la stoppata deve essere eseguita mentre il pallone, scagliato verso il canestro, è nella sua fase di **parabola ascendente**. Nel caso che il pallone venga deviato mentre è in parabola discendente, l'arbitro fischia l'interferenza e decreta il canestro valido.

E' possibile stoppare un tiro sul tabellone, ma sempre prima che il pallone abbia toccato il tabellone stesso, altrimenti sarà convalidato canestro valido per l'attaccante

Interferenza a canestro

Si verifica un'interferenza sul canestro quando:

- Un giocatore tocca il canestro o il tabellone, mentre la palla è a contatto con l'anello, dopo un tiro su azione oppure un ultimo tiro libero.
- Un giocatore tocca la palla, il canestro o il tabellone mentre la palla ha ancora la possibilità di entrare a canestro, dopo un tiro libero cui farà seguito un ulteriore tiro(i) libero(i).
- Un giocatore attraversa il canestro da sotto e tocca la palla.
- Un difensore tocca la palla o il canestro, mentre la palla è dentro il canestro e ne impedisce il passaggio attraverso il canestro.
- Un giocatore fa vibrare il canestro oppure lo strattona, a giudizio dell'arbitro, in modo tale da impedire che la palla entri nel canestro o da facilitarne l'entrata nel canestro.
- Un giocatore si aggrappa al canestro e gioca la palla.

MOVIMENTI DI ATTACCO

Dai e vai è un movimento d'attacco che prevede un passaggio ad un compagno ed un taglio del passatore verso il canestro, ricevendo indietro il pallone dallo stesso compagno.

Blocco Legale e illegale

Un blocco è un tentativo di ritardare o impedire ad un avversario che non ha la palla di raggiungere una posizione desiderata sul terreno.

Il blocco è legale quando il giocatore che sta bloccando un avversario:

- Era fermo (all'interno del suo cilindro) quando avviene il contatto.
- Aveva entrambi i piedi sul terreno quando avviene il contatto.

Il blocco è illegale quando il giocatore che sta bloccando un avversario:

- Era in movimento al momento del contatto.
- Non ha lasciato una distanza appropriata nel portare un blocco fuori dal campo visivo di un avversario che era fermo al momento del contatto.
- Non ha rispettato gli elementi di tempo e di distanza nei confronti di un avversario in movimento al momento del contatto.

Se il blocco viene portato entro il campo visivo di un avversario fermo (frontalmente o lateralmente), il bloccante può effettuare il blocco tanto vicino quanto desidera, senza però causare contatto. Se il blocco viene portato fuori dal campo visivo di un avversario fermo, il bloccante deve permettere all'avversario di fare un normale passo verso il blocco, senza provocare contatto. Se l'avversario è in movimento, devono essere rispettati gli elementi di tempo e di distanza. Il bloccante deve lasciare sufficiente spazio, in modo che il giocatore che sta subendo il blocco sia in grado di evitarlo, ferman-dosi o cambiando direzione. La distanza richiesta non è mai meno di un passo normale e non più di due. Un giocatore che subisce un blocco legale è responsabile per qualsiasi contatto con il giocatore che lo ha bloccato.

Pick 'n' roll è un movimento d'attacco utilizzato per battere la marcatura a uomo. si definisce pick 'n' roll, nella pallacanestro, quella situazione offensiva nella quale un lungo "porta un blocco", ovvero sia si ferma in una data posizione, in modo tale che il palleggiatore, un piccolo, sia aiutato nel battere il proprio difensore facendolo sbattere contro il blocco portato dal compagno. Nel momento in cui il palleggiatore ha fatto sbattere il proprio avversario contro il blocco, il lungo (oppure in questo caso bloccante) effettua un taglio verso il canestro all'interno dell'area pronto a ricevere un possibile passaggio da parte del palleggiatore.

Pick 'n' Pop La differenza sostanziale con il Pick 'n' roll è data da un fattore: il movimento, che nel Pick'n'Roll avviene verso il canestro, nel Pick'n'Pop avviene verso la linea da tre, a seconda del "range" del giocatore che porta il blocco. Solitamente dopo il pop il bloccante riceve il pallone per effettuare un tiro da fuori.

Aree dei semicerchi no-sfondamento Le aree dei semicerchi no-sfondamento sono disegnate sul terreno di gioco con il proposito di definire un'area specifica per l'interpretazione delle situazioni fallose attacco/difesa sotto il canestro. Su qualsiasi penetrazione nell'area del semicerchio no-sfondamento, qualsiasi contatto causato da un attaccante in volo con un difensore all'interno del semicerchio no-sfondamento non sarà sanzionato come fallo d'attacco, a meno che l'attaccante non usi illegalmente le mani, braccia, gambe o il corpo. Questa regola si applica quando:

- L'attaccante è in controllo della palla mentre è in volo,
- Tenta un tiro a canestro o passa la palla,
- Il difensore ha un piede o ambedue i piedi a contatto con l'area del semicerchio no sfonda-mento.

Rimessa in gioco da fuori campo

Si ha una rimessa in gioco da fuori campo quando la palla è passata all'interno del terreno di gioco dal giocatore fuori campo incaricato della rimessa.

La rimessa in gioco della palla deve essere effettuata entro 5 secondi

Un arbitro deve consegnare o mettere la palla a disposizione del giocatore che effettuerà la rimessa in gioco.

Il giocatore effettuerà la rimessa in gioco dal punto più vicino all'infrazione o dove il gioco era stato fermato dall'arbitro, tranne direttamente dietro il tabellone.

All'inizio di tutti i quarti tranne il primo e di tutti i tempi supplementari, la rimessa sarà amministrata dalla linea centrale estesa, sul lato opposto del tavolo degli ufficiali di campo. Il giocatore incaricato della rimessa deve avere i piedi a cavallo della linea centrale estesa, sul lato opposto al tavolo degli ufficiali di campo, e può passare la palla ad un compagno di squadra in qualsiasi punto del terreno.

Quando il cronometro di gara indica 2:00 minuti o meno nel quarto quarto o tempo supplementare, a seguito di una sospensione concessa alla squadra che ha diritto alla rimessa nella propria zona di difesa, l'allenatore di quella squadra ha il diritto di decidere se il gioco sarà ripreso con una rimessa dalla linea di rimessa nella zona d'attacco della squadra o dalla zona di difesa della squadra nel punto più vicino a dove il gioco era stato interrotto dall'arbitro.

A seguito di un fallo personale, commesso da un giocatore della squadra in controllo di una palla viva o della squadra che deve effettuare una rimessa in gioco, il gioco sarà ripreso con una rimessa dal punto più vicino all'infrazione.

A seguito di un fallo tecnico, il gioco sarà ripreso con una rimessa dal punto più vicino a dove si trovava la palla quando il fallo tecnico è stato fischiato, salvo diverse indicazioni delle regole.

A seguito di un fallo antisportivo o da espulsione, il gioco sarà ripreso con una rimessa dalla linea di rimessa nella zona d'attacco della squadra, salvo diverse indicazioni delle regole.

A seguito di un canestro su azione oppure di un ultimo tiro libero realizzato:

- Uno dei giocatori della squadra che ha subito il canestro effettuerà la rimessa in gioco da un punto qualsiasi dietro la linea di fondo. Ciò si applica anche quando l'arbitro consegna la palla o la mette a disposizione del giocatore che effettua la rimessa, dopo una sospensione o una qualsiasi interruzione del gioco, a seguito di un canestro su azione oppure di un ultimo tiro libero realizzato.
- Il giocatore che effettua la rimessa può muoversi lateralmente e/o all'indietro e la palla può essere passata tra compagni di squadra che si trovano dietro la linea di fondo, ma il conteggio dei 5 secondi inizia dal momento in cui la palla è a disposizione del primo giocatore fuori campo.

Un giocatore incaricato di una rimessa da fuori campo non deve:

- Far trascorrere più di 5 secondi prima del rilascio della palla.
- Entrare nel terreno di gioco mentre trattiene la palla tra le mani(o).
- Far entrare la palla direttamente nel canestro.
- Muoversi dal punto stabilito per la rimessa, dietro la linea perimetrale, di una distanza totale superiore ad 1 m, lateralmente in una o ambedue le direzioni prima del rilascio della palla. Ha, comunque, la possibilità di spostarsi all'indietro rispetto alla linea, quanto le circostanze gli consentono.

Durante la rimessa da fuori campo, gli altri giocatori non devono:

- Avere una qualsiasi parte del corpo al di là delle linee di delimitazione, prima che la palla sia stata lanciata oltre la linea.
- Trovarsi a meno di 1 metro dal giocatore che effettua la rimessa in gioco, quando lo spazio fuori campo, libero da impedimenti all'altezza del punto di rimessa, è minore di 2 metri. Questa è una violazione e comporterà un fallo tecnico.

Time out (sospensione)

Una sospensione è un'interruzione del gioco richiesta dall'allenatore o dal vice allenatore.

Ogni sospensione deve durare 1 minuto.

Per ciascuna squadra possono essere accordate:

- 2 sospensioni durante la prima metà-gara.
- 3 sospensioni durante la seconda metà-gara con un massimo di 2 di queste quando il cronometro di gara indica 2:00 minuti o meno nel quarto quarto.
- 1 sospensione durante ogni tempo supplementare.

Le sospensioni non utilizzate non possono essere riportate nella successiva metà-gara o tempo supplementare.

La sospensione viene addebitata alla squadra il cui allenatore ne ha fatto richiesta per primo, eccetto quando la sospensione sia assegnata a seguito di un canestro su azione degli avversari e senza che sia stata sanzionata una infrazione.

Solo un allenatore o un vice allenatore ha il diritto di richiedere una sospensione. Egli deve stabilire un contatto visivo con il segnapunti o recarsi personalmente al tavolo degli ufficiali di campo e richiedere chiaramente una sospensione, effettuando l'apposita segnalazione convenzionale con le mani.

Una richiesta di sospensione può essere ritirata solo prima che venga azionato il relativo segnale del segnapunti.

La sospensione:

- Inizia quando l'arbitro fischia ed effettua l'apposita segnalazione.
- Termina quando l'arbitro fischia ed invita le squadre a ritornare sul terreno di gioco.

Il segnapunti deve comunicare agli arbitri che una squadra ha richiesto una sospensione azionando il suo segnale acustico non appena inizia un'opportunità per una sospensione.

Durante la sospensione e durante un intervallo di gara prima dell'inizio del secondo e del quarto quarto o di ogni tempo supplementare, i giocatori possono uscire dal terreno di gioco e sedersi in panchina, come pure qualsiasi persona autorizzata a sedere in panchina può entrare sul terreno, a condizione di rimanere nelle vicinanze dell'area della propria panchina.

Giocatore fuori campo e palla fuori campo

Un giocatore viene considerato fuori campo quando una qualsiasi parte del suo corpo tocca il terreno, o qualsiasi altro oggetto che non sia un giocatore al di sopra, all'esterno o sulle linee di delimitazione.

La palla viene considerata fuori campo quando tocca:

- Un giocatore o qualsiasi altra persona che si trovi fuori dal terreno di gioco.
- Il terreno o qualsiasi altro oggetto al di sopra, all'esterno o sulle linee di delimitazione.
- I sostegni del tabellone, la parte posteriore dei tabelloni o qualsiasi oggetto al di sopra del campo di gioco. Quando la palla esce nel fuori campo, responsabile della sua uscita è l'ultimo giocatore che l'ha toccata o che è stato toccato dalla stessa prima che uscisse dal terreno di gioco; ciò è valido anche se la palla esce dal campo toccando qualsiasi altra cosa che non sia un giocatore.

Se la palla esce nel fuori campo per aver toccato o essere stata toccata da un giocatore che si trova sulla o all'esterno della linea di delimitazione, questo giocatore è responsabile dell'uscita dal campo della palla.

Giocatore caduto, sdraiato o seduto sul terreno di gioco:

- L'azione è legale quando un giocatore cade e scivola sul terreno, mentre trattiene la palla, oppure se acquisisce il controllo della palla, mentre è sdraiato o seduto sul terreno di gioco.
- Il giocatore commette violazione se poi rotola o tenta di alzarsi, mentre trattiene la palla. Quella violazione verrà segnalata come infrazione di passi

3 secondi

Un giocatore non deve rimanere nell'area dei 3 secondi avversaria per più di 3 secondi consecutivi, mentre la sua squadra ha il controllo di una palla nella zona di attacco ed il cronometro di gara è in movimento.

Deve essere concessa una tolleranza ad un giocatore che:

- Tenta di uscire dall'area dei 3 secondi.
- È nell'area dei tre secondi quando lui o un suo compagno di squadra è nell'atto di tiro e la palla sta lasciando o ha appena lasciato la mano(i) del giocatore.
- Palleggia nell'area dei 3 secondi per tirare a canestro, dopo esserci rimasto per meno di 3 secondi consecutivi.

Per essere considerato all'esterno dell'area dei 3 secondi, il giocatore deve mettere entrambi i piedi all'esterno dell'area stessa.

8 secondi

La regola degli otto secondi prevede che per passare la metà campo in azione offensiva dopo una rimessa o un rimbalzo la squadra in attacco ha 8 secondi a disposizione. Trascorsi otto secondi senza che gli attaccanti superino la linea di metà campo in palleggio o con un passaggio l'arbitro fischierà infrazione e il pallone andrà alla squadra in difesa.

La palla si considera pervenuta nella zona di attacco di una squadra quando:

Non controllata da alcun giocatore, tocca la zona d'attacco.

- Tocca o è legalmente toccata da un attaccante che ha ambedue i piedi completamente a contatto con la propria zona d'attacco.
- Tocca o è legalmente toccata da un difensore che ha parte del suo corpo a contatto con la propria zona di difesa.
- Tocca un arbitro che ha parte del suo corpo a contatto con la zona d'attacco della squadra in controllo di palla.
- Durante un palleggio dalla zona di difesa alla zona d'attacco, la palla e ambedue i piedi del palleggiatore sono completamente a contatto con la zona d'attacco.

Il conteggio del periodo di 8 secondi deve continuare per il tempo residuo, quando viene assegnata una rimessa in zona di difesa alla stessa squadra che aveva il controllo di palla.

24 secondi e 14 secondi

Per concludere un'azione offensiva la squadra in attacco ha a disposizione 24 secondi. Dopo un tiro o un rimbalzo in attacco o un'infrazione della difesa (avvenuta dopo il quattordicesimo secondo) la squadra in attacco ha a disposizione 14 secondi per concludere l'azione.

Il tempo a disposizione è scandito da cronometri elettronici con numeri rossi, posizionati sopra i tabelloni o agli angoli del campo, chiamati in giro "tabelloni dei 24 secondi".

Un tiro a canestro su azione entro 24 secondi è considerato tale quando si realizzano le seguenti condizioni:

- La palla deve lasciare la mano(i) del giocatore prima che l'apparecchio dei 24" suoni, e
- Dopo che la palla ha lasciato la mano(i) del giocatore per il tiro, essa deve toccare l'anello o entrare nel canestro.

Quando un tiro a canestro su azione viene effettuato vicino al termine del periodo di 24 secondi e il segnale dell'apparecchio suona mentre la palla è in aria:

- Se la palla entra nel canestro, non si verifica alcuna violazione, il segnale deve essere ignorato ed il canestro sarà valido.
- Se la palla tocca l'anello, ma non entra nel canestro, non si verifica alcuna violazione, il segnale deve essere ignorato ed il gioco deve proseguire.
- Se la palla non tocca l'anello, si verifica una violazione. Comunque, se gli avversari acquisiscono un immediato e chiaro controllo della palla, il segnale deve essere ignorato ed il gioco deve proseguire. Quando il tabellone è equipaggiato con illuminazione di colore giallo lungo il suo bordo superiore, l'illuminazione ha la precedenza sul segnale acustico dell'apparecchio dei 24 secondi. Devono essere applicate tutte le restrizioni relative all'interferenza sul tentativo di realizzazione e sul canestro.

DIFESA

La difesa può essere individuale (DIFESA A UOMO) o di squadra (DIFESA A ZONA). In ogni caso una corretta azione difensiva prevede una marcatura effettuata con le gambe piegate e il busto eretto con il petto in evidenza di fronte all'attaccante. In un'azione di difesa non è consentito spingere, trattenere, colpire o assalire l'attaccante altrimenti verrà sanzionato un fallo al difensore.

Giocatore marcato da vicino

Un giocatore in possesso di una palla viva sul terreno di gioco è considerato marcato da vicino quando un avversario è in posizione legale di difesa attiva ad una distanza non superiore ad 1 m.

Un giocatore marcato da vicino deve passare, tirare o palleggiare la palla entro 5 secondi.

DIFESA A UOMO

Posizione legale di difesa

Un difensore ha stabilito una posizione iniziale di difesa legale quando:

- Sta fronteggiando il suo avversario,
e
- Ha entrambi i piedi sul terreno di gioco. La posizione legale di difesa si estende verticalmente sopra di lui (cilindro) dal terreno al soffitto. Egli può sollevare le sue braccia e le mani sopra la testa o saltare verticalmente, ma deve mantenerle in posizione verticale all'interno del cilindro immaginario.

Marcamento di un giocatore che non ha il controllo della palla. Un giocatore che non sia in controllo di palla può muoversi liberamente sul terreno e occupare qualunque posizione che non sia già occupata da un altro giocatore. Quando si marca un giocatore che non ha il controllo della palla, devono essere rispettati gli elementi di tempo e di distanza. Un difensore non può prendere posizione così vicino e/o così velocemente sulla direzione di spostamento di un avversario, a meno che questi non abbia tempo o distanza sufficiente per fermarsi o per cambiare direzione. La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario, ma mai inferiore ad 1 normale passo. Se un difensore non rispetta gli elementi di tempo e di distanza nel prendere la posizione iniziale di difesa legale e avviene un contatto con un avversario, egli è responsabile del contatto. Non appena un difensore ha assunto una posizione iniziale di difesa legale, può muoversi per marcare il suo avversario. Non può impedirgli di oltrepassarlo utilizzando l'estensione delle sue braccia, spalle, fianchi o gambe. Tuttavia può girarsi all'interno del suo cilindro, per evitare un infortunio.

Giocatore in aria Un giocatore che abbia saltato da un punto del terreno di gioco ha il diritto di ricadere nello stesso punto. Egli ha il diritto di ricadere anche in un altro punto del terreno, a condizione che il punto di ricaduta ed il percorso diretto tra il punto di stacco per il salto e quello di ricaduta stesso, non sia già stato occupato da un avversario(i) al momento del salto. Se un giocatore è saltato e ritornato sul terreno, ma il suo slancio gli provoca un contatto con un avversario che ha assunto una posizione legale di difesa, oltre il punto di ricaduta, il saltatore è responsabile del contatto. Un giocatore non può spostarsi nella traiettoria di un avversario dopo che questi abbia spiccato un salto. Spostarsi sotto un giocatore che è in aria causando un contatto, è generalmente considerato un fallo anti-sportivo e in alcune circostanze può anche essere un fallo da espulsione.

L'**aiuto difensivo** consiste in un'assistenza da parte di un giocatore in difesa che lascia il proprio attaccante per aiutare il compagno difensore superato dall'attaccante avversario diretto.

DIFESA A ZONA

La più grande differenza tra una difesa a uomo ed una a zona è che invece di essere responsabili di un determinato avversario che sta attaccando, **tutti i difensori sono responsabili di un'area del campo**. E' una difesa solitamente utilizzata per dare un diverso ritmo al gioco, per preservare i difensori da un eccessivo numero di falli o per costringere gli avversari a tirare da lontano in quanto l'area è intasata e vi sono pochi spazi per penetrare.

Difesa a Zona 2-3

La zona 2-3 è la zona nettamente più comune nel basket ed è più che probabile che questa specifica formazione difensiva sia l'immagine che balza alla mente dei coach quando sentono il termine "zona" legato alla pallacanestro.

La difesa a zona 2-3 comprende due giocatori in prima linea, ciascuno vicino al rispettivo post alto: questi giocatori sono denominati "guardie" (1 e 2); due giocatori un passo fuori dall'area, conosciuti come "ali" (3 e 4) e un giocatore al centro del pitturato, il "centro" (5).

Difesa a Zona 3-2

Questo tipo di zona prevede tre giocatori nella parte alta verso la linea dei tre punti (in prima linea) e due giocatori più indietro, vicini al canestro. Si utilizza principalmente per contenere il gioco degli esterni visto che ultimamente gli attacchi si dispongono spesso con quattro tiratori esterni e c'è bisogno quindi di chiudere il tiro da tre punti con spostamenti difensivi brevi e veloci aggredendo sempre l'avversario. Da tenere conto che la zona 3-2 lascia spazi ampi negli angoli e al centro dell'area quindi bisognerà apprestare attenzione a queste parti del campo, attuando delle rotazioni appropriate tra i difensori.

Difesa a Zona 1-3-1

Prevede un giocatore sopra tutti gli altri, uno in fondo sotto il canestro che funge da 'pendolo ' e tre nella linea mediana. Obiettivo principale è la maggior copertura possibile del campo, attraverso la protezione sia dell'arco dei 6,75 metri sia dell'area dove vengono resi difficili le penetrazioni, i tiri dalla media distanza ed i passaggi verso il centro avversario. Il pericolo maggiore viene dal tiro dagli angoli, zone che restano scoperte: ma il piazzamento difensivo rende difficile servire i tiratori che possono trovarsi in questa posizione. E' una difesa che si può fare per breve tempo poiché prevede un grande dispendio di energie, soprattutto per alcuni difensori.

Difesa Box and one

La **box-and-one** prevede la disposizione di 4 giocatori a quadrato (box) a difesa dell'area pitturata mentre il quinto giocatore difende a uomo su quello che, presumibilmente, è il giocatore più forte della squadra avversaria. In questo tipo di difesa i quattro giocatori che danno vita al quadrato sono schierati con una zona 2-2.

Difesa 2 a uomo e 3 a zona

La **triangolo e due** è una difesa simile alla precedente, con la differenza che questa volta sono solo tre i giocatori (disposti a triangolo) a difendere l'area dei 3 secondi mentre gli altri due difendono a uomo. Il vertice del triangolo può essere verso il basso o, nella maggior parte dei casi, verso l'alto. Questo vale ovviamente se il pallone si trova in posizione centrale, situazione nella quale uno dei due giocatori che difende a uomo pressa il portatore di palla, mentre l'altro dev'essere attento a possibili tagli nella sua zona di difesa. Se il pallone si sposta sui lati, saranno i due giocatori più vicini alla palla a difendere a uomo mentre gli altri tre si schiereranno a zona.

Difesa Match Up

La **match-up** è un altro tipo di difesa mista: combina cioè alcuni aspetti della difesa a uomo (sulla palla) con la difesa a zona (lontano dalla palla). Adottando la match-up si parte difendendo a zona ma, quando l'attacco comincia a muoversi, la difesa si modifica passando a uomo.

Difesa press

L'aspetto fondamentale nella difesa press, che può essere a uomo o a zona è quello di rallentare il gioco dell'attacco fin dalla rimessa, far scorrere il tempo e possibilmente recuperare il pallone creando confusione e panico in chi deve superare la metà campo negli otto secondi consentiti.

Principi nella difesa press sono:

- Forzare l'attacco a velocizzare il proprio gioco
- forzare il palleggiatore su un lato del campo ogni volta;
- raddoppiare il palleggiatore vicino le linee laterali;
- forzare l'attacco a cattivi passaggi;

Difesa a L

La **difesa a L** è una particolarissima difesa a zona che può essere utilizzata nel tentativo di ritardare la conclusione del contropiede avversario, permettendo così il rientro in difesa degli altri compagni. Trovandosi nella situazione svantaggiosa di un contropiede 3 contro 2, i due difensori si dispongono in linea, uno dietro all'altro; dopo il passaggio, il difensore più arretrato esce sulla palla mentre il compagno indietreggiando prende il suo posto. Viene chiamata in questo modo perché con il loro movimento i due difensori "disegnano" sul parquet una L.

FALLO

Un fallo è un'infrazione alle regole che concerne il contatto personale illegale con un avversario e/o un comportamento antisportivo.

Un qualunque numero di falli può essere fischiato a carico di una squadra. Indipendentemente dalla sanzione, ogni fallo dovrà essere addebitato, registrandolo sul referto ufficiale a carico di chi lo commette e sanzionato secondo quanto previsto dalle regole.

Fallo personale

Un fallo personale è un contatto illegale di un giocatore con un avversario, sia a palla viva che a palla morta. Un giocatore non deve trattenere, bloccare, spingere, caricare, sgambettare o impedire l'avanzare di un avversario estendendo la sua mano, braccio, gomito, spalla, fianco, gamba, ginocchio o piede, né piegando il suo corpo in una posizione "non naturale" (fuori dal suo cilindro), né praticare un gioco duro o violento.

Sanzione Deve essere addebitato un fallo personale al giocatore che lo ha commesso.

Se il fallo viene commesso su un giocatore che non è in atto di tiro:

- Il gioco deve essere ripreso con una rimessa da fuori campo da parte della squadra che ha subito il fallo, nel punto più vicino a quello dell'infrazione.
- Se la squadra che ha commesso il fallo ha esaurito il bonus dei falli di squadra, si procederà con due tiri liberi a favore di chi ha commesso fallo

Se il fallo viene commesso su un giocatore che è in atto di tiro, a quel giocatore devono essere assegnati dei tiri liberi come segue:

- 1 tiro libero aggiuntivo, se il canestro su azione viene realizzato e convalidato.
- 2 tiri liberi, se il tiro a canestro dall'area da 2 punti non viene realizzato.
- 3 tiri liberi, se il tiro a canestro dall'area da 3 punti non viene realizzato.
- 2 o 3 tiri liberi ed il canestro non sarà valido, se il giocatore subisce fallo nel momento stesso o appena prima del suono del cronometro di gara per la fine del quarto o del tempo supplementare oppure nel momento stesso o appena prima del suono dell'apparecchio dei 24", mentre la palla è ancora nella mano/i del giocatore e il pallone entra a canestro.

Sfondamento Lo sfondamento è un contatto personale illegale, con o senza palla, causato da una spinta o da un movimento contro il tronco del giocatore avversario.
Lo sfondamento è una tipologia di fallo in attacco.

Aree dei semicerchi no-sfondamento Le aree dei semicerchi no-sfondamento sono disegnate sul terreno di gioco con il proposito di definire un'area specifica per l'interpretazione delle situazioni fallosose attacco/difesa sotto il canestro. Su qualsiasi penetrazione nell'area del semicerchio no-sfondamento, qualsiasi contatto causato da un attaccante in volo con un difensore all'interno del semicerchio no-sfondamento non sarà sanzionato come fallo d'attacco, a meno che l'attaccante non usi illegalmente le mani, braccia, gambe o il corpo. Questa regola si applica quando:

- L'attaccante è in controllo della palla mentre è in volo,
- Tenta un tiro a canestro o passa la palla,
- Il difensore ha un piede o ambedue i piedi a contatto con l'area del semicerchio no sfondamento.

Simulazione e Flopping .Simulare di aver subito un fallo è un'azione di un giocatore che finge di aver subito un fallo o esaspera in maniera plateale i propri movimenti per far credere di aver subito un fallo e quindi trarne un vantaggio. Una tipologia di simulazione è il *flopping*, che si verifica quando il difensore si lascia cadere all'indietro simulando un fallo in attacco dell'avversario. La simulazione viene sanzionata con un fallo tecnico.

Doppio fallo

Si verifica un doppio fallo quando 2 giocatori avversari commettono fallo personale, l'uno contro l'altro, approssimativamente nello stesso tempo.

Per considerare due falli come un doppio fallo, entrambi i falli devono essere rispettate le seguenti condizioni:

- Entrambi i falli sono falli di un giocatore.
- Entrambi i falli implicano un contatto fisico.
- Entrambi i falli sono tra gli stessi due avversari che commettono fallo reciprocamente.
- Entrambi i falli hanno la stessa sanzione.

Deve essere addebitato un fallo personale ad entrambi i giocatori. Non viene assegnato alcun tiro libero ed il gioco deve essere ripreso con il pallone che va alla squadra che aveva il possesso prima del doppio fallo.

Fallo Tecnico

Il corretto svolgimento di una gara richiede da parte dei giocatori, allenatori, assistenti allenatore, sostituti, membri della delegazione autorizzati a sedere in panchina una piena e leale collaborazione con arbitri, ufficiali di campo e commissario, se presente.

Ogni squadra è chiamata a dare il massimo per assicurarsi la vittoria, ma ciò deve essere sempre fatto seguendo una condotta improntata a sportività, correttezza e fair-play.

Qualsiasi deliberata o ripetuta violazione a questa collaborazione o allo spirito di questa regola deve essere considerata fallo tecnico.

L'arbitro può prevenire falli tecnici con degli avvertimenti o anche soprassedendo a infrazioni minori, che siano chiaramente involontarie e non abbiano un'influenza diretta sul gioco, a meno che la stessa infrazione non sia ripetuta dopo il richiamo.

Un fallo tecnico di un giocatore è un fallo di natura comportamentale che non implica un contatto ed include, ma non è limitato, a:

- Ignorare i richiami effettuati dagli arbitri.

- Rapportarsi o comunicare in modo irrispettoso con gli arbitri, con il commissario, con gli ufficiali di campo, con gli avversari o con le persone autorizzate a sedere in panchina.
- Rivolgersi in modo irrispettoso agli arbitri, al commissario, agli ufficiali di campo o agli avversari.
- Usare un linguaggio o gesti tali da offendere o provocare gli spettatori.
- Innervosire e schernire un avversario
- Ostruire il campo visivo agitandogli/mettendogli la mano (i) davanti agli occhi.
- Agitare eccessivamente i gomiti.
- Ritardare il gioco toccando deliberatamente la palla dopo che la stessa è passata attraverso il canestro o ritardando il gioco non permettendo di effettuare prontamente una rimessa in gioco.
- Simulare di aver subito un fallo.
- Aggrapparsi all'anello in modo tale che il peso del giocatore sia sostenuto dall'attrezzo, a meno che il giocatore non lo faccia momentaneamente dopo una schiacciata o, a giudizio dell'arbitro, stia cercando di evitare un infortunio a sè stesso o ad un altro giocatore.
- Commettere (da parte di un difensore) un'interferenza sul tentativo di realizzazione durante l'ultimo tiro libero. Deve essere assegnato 1 punto alla squadra in attacco, seguito dalla sanzione per il fallo tecnico addebitato al difensore.

Un fallo tecnico commesso da qualsiasi persona autorizzata a sedere in panchina può essere determinato dal rivolgersi o toccare irrispettosamente gli arbitri, il commissario, gli ufficiali di campo o gli avversari, o da un'infrazione di natura procedurale o amministrativa. Un giocatore deve essere espulso per il resto della gara quando gli vengono addebitati 2 falli tecnici o 2 falli antisportivi o 1 fallo antisportivo e 1 fallo tecnico. Un allenatore deve essere espulso per il resto della gara quando gli vengono addebitati 2 falli tecnici a seguito di suo personale comportamento antisportivo.

Se un giocatore o un allenatore viene espulso a causa dei precedenti punti, quel fallo tecnico deve essere l'unico fallo ad essere sanzionato e non deve essere amministrata alcuna ulteriore sanzione.

Se un fallo tecnico viene commesso:

- Da un giocatore, gli deve essere addebitato un fallo tecnico come fallo del giocatore e deve essere conteggiato tra i falli di squadra.
- Da qualsiasi persona autorizzata a sedere in panchina, deve essere addebitato un fallo tecnico all'allenatore e non dovrà essere conteggiato tra i falli di squadra.

Agli avversari deve essere assegnato 1 tiro libero e il pallone della successiva azione.

Fallo antisportivo

Un fallo antisportivo è un contatto falloso di un giocatore che, a giudizio dell'arbitro, è:

- Non un legittimo tentativo di giocare direttamente la palla nello spirito e nell'intento delle regole.
- Un contatto eccessivo, duro causato da un giocatore in un tentativo di giocare la palla o un avversario.
- Un contatto non necessario causato da un giocatore in difesa nel tentativo di fermare lo sviluppo della transizione della squadra in attacco. Questo si applica fino al momento in cui il giocatore in attacco abbia iniziato il suo atto di tiro.
- Un contatto del difensore da dietro o lateralmente su un avversario in un tentativo di bloccare il contropiede e non c'è alcun avversario tra l'attaccante e il canestro avversario. Questo si applica fino al momento in cui il giocatore in attacco abbia iniziato il suo atto di tiro
- Un contatto del difensore su un avversario all'interno del campo di gioco quando il cronometro di gara indica 2:00 minuti o meno nel quarto quarto ed in ogni tempo supplementare, quando la palla è fuori campo per una rimessa in gioco e ancora nelle mani dell'arbitro oppure a disposizione del giocatore incaricato della rimessa.

Gli arbitri devono interpretare i falli antisportivi coerentemente durante l'intero arco della gara, giudicando soltanto l'azione.

Deve essere addebitato un fallo antisportivo al giocatore che lo ha commesso.

Devono essere assegnati uno o più tiri liberi al giocatore che ha subito il fallo, seguiti da una rimessa in gioco dalla linea di rimessa in zona d'attacco della squadra.

Il numero dei tiri liberi da assegnare è il seguente:

- 2 tiri liberi, se il fallo viene commesso su un giocatore che non è in atto di tiro.
- 1 tiro libero aggiuntivo al canestro convalidato, se il fallo viene commesso su un giocatore in atto di tiro che realizza.
- 2 o 3 tiri liberi, se il fallo viene commesso su un giocatore in atto di tiro che non realizza il canestro.

Un giocatore deve essere espulso per il resto della gara quando gli vengono addebitati 2 falli antisportivi o 2 falli tecnici o un fallo tecnico e 1 fallo antisportivo.

Se un giocatore viene espulso a causa del punto precedente, il fallo antisportivo deve essere l'unico ad essere sanzionato e non deve essere amministrata alcuna ulteriore sanzione.

Fallo da espulsione

Qualsiasi flagrante comportamento antisportivo tenuto da giocatori, sostituti, allenatori viceallenatori, giocatori esclusi e membri della delegazione al seguito è un fallo da espulsione.

Un allenatore che è stato espulso deve essere sostituito dal vice allenatore già iscritto a referto. Se nessun vice allenatore è indicato a referto, sarà sostituito dal capitano.

5 falli commessi da un giocatore

Un giocatore che ha commesso 5 falli, personali e/o tecnici, deve esserne informato da un arbitro ed abbandonare il gioco immediatamente. Deve essere sostituito entro 30 secondi.

Un fallo commesso da un giocatore che ha precedentemente commesso i suoi 5 falli viene considerato come commesso da un giocatore escluso e viene addebitato e registrato a referto a carico dell'allenatore.

Falli di squadra e BONUS

Un fallo di squadra è un fallo personale, tecnico, antisportivo o da espulsione commesso da un giocatore. **Una squadra è in situazione di penalità per falli (bonus di squadra esaurito) dopo aver commesso 4 falli di squadra in un quarto. In quel caso qualsiasi fallo ulteriore della squadra sarà sanzionato con due tiri liberi agli avversari, a prescindere che il fallo sia stato commesso o meno in azione di tiro.** Il giocatore contro cui è stato commesso il fallo dovrà tirare i tiri liberi.

Tutti i falli di squadra commessi in un intervallo di gara devono essere considerati come avvenuti nel quarto o tempo supplementare successivo.

Tutti i falli di squadra commessi in ogni tempo supplementare devono essere considerati come avvenuti nel quarto quarto.

Tiri liberi

Un tiro libero è un'opportunità concessa ad un giocatore di segnare 1 punto, non disturbato, da una posizione dietro la linea di tiro libero e all'interno del semicerchio.

Un blocco di tiri liberi è composto da tutti i tiri liberi ed eventuale successivo possesso di palla risultanti dalla singola sanzione per un fallo.

Quando viene fischiato un fallo personale, un fallo antisportivo o un fallo da espulsione, saranno assegnati tiri(o) liberi(o) come segue:

- Il giocatore contro il quale è stato commesso il fallo dovrà effettuare il tiro(i) libero(i).
- Se c'è una richiesta di sostituzione per lui, egli deve effettuare i tiri(o) liberi(o) prima di lasciare il gioco.

- Se lui deve lasciare il gioco a causa di un infortunio, per aver commesso 5 falli o per essere stato espulso, il suo sostituto dovrà effettuare i tiri liberi. Se nessun sostituto è disponibile, i tiri(o) liberi(o) saranno effettuati da un qualsiasi suo compagno di squadra scelto dall'allenatore.

Quando viene fischiato un fallo tecnico o un fallo da espulsione non a seguito di un contatto, un qualsiasi componente della squadra avversaria autorizzato a giocare, a scelta dell'allenatore, potrà effettuare il tiro libero (i).

Il giocatore designato per i tiri liberi:

- Deve prendere posizione dietro la linea di tiro libero e all'interno del semicerchio.
- Può usare qualsiasi metodo per tirare a canestro, in modo tale che la palla entri nel canestro dall'alto oppure tocchi l'anello.
- Deve effettuare il tiro entro 5 secondi dopo che la palla sia stata messa a sua disposizione dall'arbitro.
- Non deve toccare la linea di tiro libero o entrare nell'area dei tre secondi fino a che la palla sia entrata nel canestro o abbia toccato l'anello.
- Non deve fintare l'azione di tiro.

I giocatori negli spazi per il rimbalzo sui tiri liberi hanno diritto ad occupare posizioni alternate in questi spazi, che sono considerati di 1 m di profondità. Saranno consentiti tre rimbalzisti per la squadra in difesa e due rimbalzisti per la squadra in attacco.

Durante i tiri liberi, questi giocatori non devono:

- Occupare spazi per il rimbalzo che a loro non sono riservati.
- Entrare nell'area dei tre secondi, nella zona neutra o lasciare lo spazio per il rimbalzo fino a che la palla non abbia lasciato la mano(i) del giocatore incaricato di effettuare i tiri liberi.
- Disturbare il tiratore con le loro azioni.

I giocatori che non si posizionano negli spazi per il rimbalzo devono rimanere dietro la linea di tiro libero estesa e dietro la linea del tiro da 3 punti fino al momento in cui il tiro libero termina.

Durante un tiro(i) libero(i) che deve essere seguito da un altro blocco di tiri liberi oppure da una rimessa in gioco, tutti i giocatori devono rimanere dietro la linea di tiro libero estesa e dietro la linea dei 3 punti. Un'infrazione dei punti precedenti è una violazione.

Se un tiro libero viene realizzato e viene commessa una violazione da parte del tiratore, il punto non deve essere convalidato. La palla deve essere assegnata agli avversari per una rimessa in gioco dalla linea di tiro libero estesa, a meno che non debba essere amministrato un ulteriore tiro(i) libero(i) o un possesso di palla.

Se un tiro libero viene realizzato e la violazione(i) avviene da parte di un qualsiasi giocatore che non sia il tiratore:

- Il punto, se realizzato, deve essere convalidato.
- La(e) violazione(i) deve essere ignorata.

Nel caso dell'ultimo tiro libero, la palla deve essere assegnata agli avversari per una rimessa in gioco da un punto qualsiasi dietro la linea di fondo di quella squadra.

Se un tiro libero non viene realizzato e la violazione avviene da parte di:

- Un giocatore tiratore o di un suo compagno di squadra sull'ultimo tiro libero, la palla deve essere assegnata agli avversari per una rimessa in gioco dalla linea di tiro libero estesa, a meno che quella squadra non abbia diritto ad un possesso successivo.
- Un avversario del giocatore tiratore, il tiro libero deve essere ripetuto.
- Entrambe le squadre, sull'ultimo tiro libero, si verifica una situazione di salto a due.

Gara persa per inferiorità numerica

Una squadra perderà per inferiorità numerica se, durante la gara, a seguito dell'uscita per 5 falli dei suoi atleti, il numero dei suoi giocatori sul terreno è inferiore a due.

ESERCIZI e METODOLOGIE DI ALLENAMENTO

Gli esercizi per l'approccio e l'insegnamento alla pallacanestro possono essere effettuati sia con il pallone che senza il pallone.

Per acquisire la padronanza di un movimento tecnico alcuni movimenti vanno in un primo tempo insegnati senza l'utilizzo della palla.

E' il caso ad esempio del CAMBIO DI VELOCITA' E CAMBIO DI DIREZIONE, due movimenti che prevedono coordinazione, utilizzo dei piedi e della tecnica.

Gli esercizi per curare i fondamentali possono essere individuali, di coppia, in terzetti, quartetti o gruppi più ampi. Alcuni esercizi sono indirizzati a curare un unico fondamentale del gioco mentre altri uniscono vari movimenti che permettono di esercitare diversi fondamentali e unire alla tecnica anche una parte fisica.

Corsa in velocità e di resistenza, balzi, scivolamenti (con e senza palla) sono solo alcuni aspetti del condizionamento fisico che viene poi utilizzato anche in esercizi tecnici/tattici.

Per i più piccoli, ma anche per atleti più grandi di età è sempre consigliabile unire agli aspetti fisici, tecnici e tattici degli allenamenti anche una parte ludica, che vada a stimolare la competizione, tra singoli e collettiva, e lo spirito di squadra, consentendo al tempo stesso ai giocatori di divertirsi allenandosi.

La progressività nell'insegnamento degli esercizi permette con il tempo di far propri movimenti nuovi, tuttavia è sempre consigliabile non proporre ogni volta i medesimi esercizi per non rendere l'attività una semplice esecuzione automatica.

Gli esercizi in continuità prevedono il coinvolgimento di tutti coloro che si allenano e si alternano di seguito sul campo senza pause eccessive. Sono finalizzati ad allenamenti senza interruzioni che mirano anche migliorare la condizione fisica dei giocatori.

Gli esercizi in superiorità numerica (due contro uno, tre contro due ecc..) sono finalizzati a far adattare il giocatore a diverse situazioni particolari in cui può venirsi a trovare e a stimolarne lo spirito di adattamento al gioco, individuale e con i compagni.

Alcuni esercizi prevedono un grande impegno fisico e possono essere presentati come un incentivo o disincentivo per aumentare la competizione o addirittura come vera e propria punizione. L'esempio classico è il c.d. " suicidio ", inteso come navetta da fondo campo andata e ritorno toccando tutte le linee e da effettuare nel più breve tempo possibile.