

LE BASI DELLA PALLACANESTRO

La partita

Scopo di ognuna delle due squadre è realizzare punti facendo passare la palla all'interno del canestro avversario (fase offensiva) e di impedire ai giocatori dell'altra squadra di fare altrettanto (fase difensiva).

Ogni partita dura 40 minuti divisi in 4 periodi di 10 minuti. Tra il 2° e il 3° periodo viene effettuato un intervallo di 10 o 15 minuti. Alla ripresa del gioco le squadre devono scambiarsi il campo, mentre negli altri casi l'intervallo è solamente di 2 minuti (senza cambio campo).

Ogni squadra per completare un attacco ha 24 secondi di tempo, se non ci riesce la palla passa alla squadra avversaria.

La squadra vincente è quella che ha realizzato il maggior numero di punti alla fine del 4° periodo di gioco. In caso di parità la gara si prolunga di altri 5' e in caso di ulteriore parità si procederà ad oltranza con altri tempi supplementari.

Salto a due e possesso alternato

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

Il possesso alternato è un metodo per far tornare viva la palla con una rimessa in gioco invece che con un salto a due. In tutte le situazioni di salto a due (palla contesa), le squadre si alterneranno nel possesso della palla per una rimessa da fuori campo nel punto più vicino a quello in cui si è verificata la situazione di salto a due.

La squadra che non acquisisce la palla dopo il salto a due avrà diritto al primo possesso alternato.

Punti

Il conteggio dei punti viene fatto assegnando ad ogni canestro un punteggio a seconda della zona in cui si trovava il tiratore e del tipo di tiro effettuato:

- **1 punto:** viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro libero
- **2 punti:** vengono assegnati per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'interno dell'area delimitata dalla linea dei 3 punti
- **3 punti:** vengono assegnati per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'esterno dell'area dei 3 punti (entrambi i piedi del tiratore non devono toccare la linea).

Infrazioni e falli

Quando un giocatore di basket infrange il regolamento, gli arbitri possono fischiare un fallo o una infrazione.

Infrazioni

Le infrazioni sono violazioni delle regole che prevedono come sanzione la conclusione dell'azione in corso e l'assegnazione di una rimessa in gioco dal punto a bordo campo più vicino al punto dell'infrazione a favore della squadra avversaria.

Le infrazioni previste sono,

- La palla o il giocatore che tocca la palla finisce **fuori campo** (le linee che delimitano il terreno di gioco sono considerate fuori di esso)

- **Doppio palleggio o doppio**: un giocatore, dopo aver concluso il palleggio, ricomincia a palleggiare

- **Palla accompagnata**: un giocatore nel palleggiare porta la mano al di sotto del pallone in modo tale che la palla possa virtualmente fermarsi nella mano del palleggiatore

- **Passi**: un giocatore muove il piede perno prima di palleggiare o dopo che ha chiuso il palleggio oppure salta in possesso di palla e atterra prima che essa abbia lasciato la sua mano

- **3 secondi offensivi**: un giocatore rimane nell'area dei 3" della squadra avversaria per un tempo superiore a quello previsto mentre la propria squadra è in possesso di palla (cioè in attacco)

- **5 secondi o giocatore marcato da vicino**: quando un giocatore non effettua una rimessa laterale entro 5", oppure durante le fasi del gioco quando, dopo aver fermato il palleggio, trattiene la palla nelle mani per più di 5" essendo marcato da vicino (meno di 1 metro)

- **8 secondi**: è il tempo in cui la squadra in attacco deve superare con il pallone la linea di metà campo, a partire dalla rimessa in gioco

- **24 secondi**: è il tempo concesso alla squadra in attacco per effettuare un tiro a canestro.

I 24 secondi vengono ripristinati ogni volta che la palla cambia di possesso. Ma se la squadra che riconquista la palla è la stessa che ne aveva il controllo prima che toccasse l'anello, l'apparecchio dei 24" ripartirà da 14 secondi.

- **Infrazione di campo**: avviene quando la squadra in attacco, dopo aver superato la metà campo, ritorna nella propria zona di difesa anche solo toccando la linea di metà campo.

Il palleggiatore è considerato in attacco quando la palla ed entrambi i piedi hanno superato la metà campo; perciò, se il palleggiatore supera la metà campo solo con la palla o solo con un piede, non deve essere considerato in attacco e gli 8" continuano a scorrere

- **Interferenza a canestro**: quando durante un tiro a canestro un giocatore tocca la palla mentre questa è completamente al di sopra dell'altezza dell'anello (m. 3,05) ed è in fase di parabola discendente oppure ha toccato il tabellone. Se la violazione è opera dell'attaccante l'azione si interrompe e viene assegnata una rimessa agli avversari; se l'ha compiuta un difensore viene assegnato al tiro il punteggio che avrebbe avuto a canestro realizzato e il gioco riprende come se il canestro fosse stato effettivamente realizzato.

Non è possibile nemmeno toccare la retina del canestro o il tabellone stesso quando è in atto un tiro verso canestro: anche qui, se l'infrazione è fatta da un difensore, il canestro viene considerato valido.

Falli

Un fallo è un'infrazione alle regole che concerne il contatto personale con un avversario e/o un comportamento antisportivo. I falli comportano o una rimessa o dei tiri liberi (se il giocatore che subisce il fallo stava tirando; SEMPRE dal 5° fallo di squadra in poi per ogni quarto di gioco) per la squadra avversaria.

Il fallo viene fischiato quando c'è un contatto irregolare con l'avversario. I più diffusi sono:

- **Fallo su tiro:** il difensore ostacola in maniera irregolare il tiro dell'avversario.
- **Sfondamento:** si tratta di un fallo in attacco, commesso da un giocatore che va a colpire un difensore rimasto fermo (piedi fermi o comunque rimasto nel suo “cilindro” d'azione) durante la sua azione d'attacco.

Qualsiasi altro tipo di contatto, trattenuta o difesa irregolare comporta il fischio di un fallo contro il difensore.

Vi sono poi altri falli particolari:

- **Fallo antisportivo o intenzionale:** il giocatore commette un fallo pericoloso deliberatamente senza l'intenzione di giocare la palla. Rientra in questa categoria di fallo anche fermare da ultimo uomo un avversario lanciato a canestro. Dopo 2 falli antisportivi il giocatore è automaticamente espulso.

Vengono assegnati: 1 o più tiri liberi al giocatore che subisce il fallo, seguiti da una rimessa in gioco dalla linea centrale.

Il numero dei tiri liberi è il seguente:

- 2 tiri liberi se il fallo è 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.

- **Fallo tecnico:** l'arbitro fischia il fallo tecnico ad un giocatore in caso di forti proteste o di manifestazioni antisportive nei confronti degli avversari o degli arbitri.

Il tecnico può essere fischiato all'allenatore oppure addebitato alla panchina: in ogni caso si ha 1 tiro libero e possesso di palla a metà campo.

Se un tecnico viene commesso:

- da un giocatore: deve essere conteggiato tra i falli di squadra. Se a un giocatore vengono addebitati 2 falli tecnici, viene espulso per il resto della partita.
- dal personale di squadra in panchina: il fallo viene addebitato all'allenatore ma non viene conteggiato tra i falli di squadra.

- **Fallo da espulsione:** è il fallo peggiore, da fischiare se il giocatore assume una condotta particolarmente pericolosa nei confronti di qualcun altro, insulta o minaccia pesantemente l'arbitro. Il giocatore espulso dovrà lasciare il terreno di gioco.

Devono essere assegnati 1 o più tiri liberi:

- ad un giocatore qualsiasi scelto dall'allenatore nel caso di un fallo senza contatto
- al giocatore che ha subito il fallo nel caso di un fallo con contatto

Il numero dei tiri liberi da assegnare è il seguente:

- se il fallo è senza contatto: 2 tiri liberi
- se il fallo viene commesso su un giocatore che non è in atto di tiro: 2 tiri liberi
- se il fallo viene commesso su un giocatore in atto di tiro: il canestro è valido, se realizzato, + un tiro libero
- se il fallo viene commesso su un giocatore in atto di tiro che NON realizza: 2 o 3 tiri liberi.

Area no-sfondamento: è la linea dell'arco che delimita sotto il canestro la zona dove l'attaccante per aria e in tentativo di tiro (senza movimenti scorretti di braccia o gambe) non commette sfondamento anche scontrandosi col difensore. Quest'ultimo, per farsi chiamare uno sfondamento, deve avere tutti e due i piedi fuori dall'arco, se pesta la riga anche con un solo piede è dentro.