

# Le regole della pallacanestro

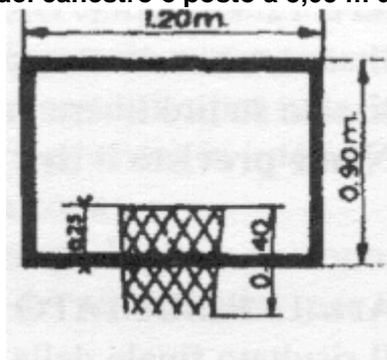
## Il campo

Nelle competizioni ufficiali le partite di basket vengono solitamente giocate al coperto in grandi impianti multidisciplinari detti "palazzetti dello sport": l'unico limite è che il soffitto deve essere ad almeno 7 m dal campo di gioco. Il campo di gioco è un rettangolo largo 15 m e lungo 28 m col fondo in legno delimitato da linee che però non fanno parte del campo di gioco per cui toccare con un piede una linea vuol dire essere fuori campo (oppure nell'altra metà campo). Esso è diviso in due dalla linea di metà campo ed al centro viene disegnato un cerchio del diametro di 3,6 m che serve all'inizio del gioco per la cosiddetta "palla a due". In ogni metà del campo vengono inoltre segnate l'area dei 3 secondi, la linea dei 3 punti (che nelle competizioni FIBA deve avere un raggio di 6,25 m dal canestro), e la linea dei tiri liberi che delimita la parte superiore dell'area dei 3 secondi. Alle linee che delimitano lateralmente l'area dei 3 secondi vengono aggiunte inoltre altre piccole linee che servono per delimitare la posizione dei giocatori durante l'esecuzione dei tiri liberi. All'esterno del campo si trovano le aree destinate alle panchine delle due squadre e il tavolo degli ufficiali di campo.



## Il canestro

All'interno del campo di gioco, alla distanza di 1,20 m dalla linea di fondo, vengono posti i tabelloni con le seguenti dimensioni: altezza 1,05 m, lunghezza 1,80 m, larghezza 5 cm. I tabelloni possono essere di materiale trasparente (vetro di sicurezza temperato o materiale plastico) o di altri materiali ma in questo caso devono essere dipinti di bianco. Di solito i tabelloni sono posti su sostegni che rimangono quasi totalmente esterni alle linee del campo ma a volte possono essere agganciati al muro degli impianti più piccoli tramite delle impalcature in ferro. Il retro dei tabelloni e la struttura che li sostiene non fanno parte del campo e, quindi, se la palla li tocca viene dichiarata fuori. Ai tabelloni vengono quindi appesi i canestri che sono composti da un anello di ferro del diametro di 45 cm e da una retina di corda bianca. L'anello del canestro è posto a 3,05 m di altezza dal campo.



# La palla

La palla da basket, soprannominata la "palla a spicchi", deve ovviamente essere sferica, di cuoio o pelle ruvida, o di materiale sintetico, che faciliti la presa dei giocatori anche con le mani sudate. Solitamente è di colore arancione-marrone, con le linee nere, ma nelle varianti per i playground è spesso variopinta. Le palle indoor e outdoor differiscono anche per i materiali di cui sono ricoperte. Dalla stagione 2004-05 la FIBA ha adottato un pallone disegnato dal designer italiano Giugiaro, con delle strisce chiare accanto al classico arancione, col fine di migliorarne la visibilità per giocatori e pubblico. • Circonferenza: 68 - 73 centimetri • Peso: 500 - 600 grammi.



## Il gioco

La gara viene giocata da due squadre composte da cinque giocatori ciascuna. Ogni squadra dispone inoltre di un numero di riserve che può variare da 5 a 7 (a seconda dei campionati) che possono sostituire senza limitazioni i giocatori titolari e ed essere a loro volta sostituite. Un giocatore che è stato sostituito può in ogni caso ritornare in campo in sostituzione di un compagno di squadra. Solo nei casi in cui ad un giocatore vengano assegnati 5 falli o venga espulso egli non può più giocare la partita e deve essere obbligatoriamente sostituito. Nel caso una squadra, per falli o incidenti dei giocatori, ne abbia solamente uno a disposizione (non avrebbe a chi passare la palla durante l'effettuazione di una rimessa) la partita termina con la vittoria della squadra avversaria.

## La partita

Lo scopo di ognuna delle due squadre è quello di realizzare punti facendo passare la palla all'interno dell'anello del canestro avversario (fase offensiva) e di impedire ai giocatori dell'altra squadra di fare altrettanto (fase difensiva). Ogni partita dura 40 minuti suddivisi in 4 periodi di 10 minuti ciascuno. Tra il 2° ed il 3° periodo viene effettuato un intervallo di 15 minuti e alla ripresa del gioco le squadre devono scambiarsi il campo, mentre negli altri casi l'intervallo è solamente di 2 minuti (senza cambio campo). La squadra vincente della partita è quella che ha realizzato il maggior numero di punti alla fine del 4° periodo di gioco. In caso di parità, risultato non ammesso nella pallacanestro (se non quando 2 squadre devono giocare andata e ritorno a campi invertiti per cui alla fine del doppio confronto vale la differenza canestri), vengono effettuati dei tempi supplementari della durata di 5 minuti ad oltranza fino a che una delle due squadre non si trovi in vantaggio alla conclusione del tempo. L'unico caso in cui una partita viene interrotta prima della fine dei 40 minuti è quando una delle 2 squadre non è in grado di schierare 2 giocatori perché gli altri hanno commesso 5 falli o sono stati espulsi o sono infortunati.

## Punti

Il conteggio dei punti viene effettuato assegnando ad ogni canestro un punteggio a seconda del punto in cui si trovava chi ha lanciato la palla e del tipo di tiro effettuato:

- **1 punto:** viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro libero
- **2 punti:** viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'interno dell'area delimitata dalla linea dei 3 punti.
- **3 punti:** viene assegnato per ogni canestro fatto eseguendo un tiro all'esterno dell'area dei 3 punti. Se un giocatore subisce il fallo durante un tiro e lo segna comunque, i due o tre punti sono validi e si aggiunge un tiro libero supplementare. Nel caso il giocatore non segnasse, viene assegnato un numero di tiri liberi pari al valore del canestro non segnato. In caso di fallo antisportivo (che in precedenza veniva chiamato "fallo intenzionale") chi lo subisce ha sempre due tiri liberi, la squadra che tira i liberi ha anche il successivo possesso con una rimessa a metà campo; 1 tiro libero anche in caso di fallo tecnico, in questo caso la palla verrà rimessa dalla squadra che ne era in possesso prima del fallo tecnico. Negli altri casi, all'ultimo tiro libero, i giocatori si dispongono in posizioni specifiche per cercare di recuperare la palla sull'eventuale rimbalzo, nel caso il tiro non vada a segno (3 della squadra che difende, due della squadra che attacca, i rimanenti devono stazionare fuori dalla linea dei 3 punti.

Un'azione deve finire con un **massimo di 4 punti realizzati**.

# I ruoli

Durante i primi cinque decenni dell'evoluzione della pallacanestro, un giocatore poteva occupare una posizione tra tre. In campo, infatti, c'erano: due guardie, due ali ed un centro. Dagli anni '80, invece, le posizioni si sono evolute in maniera più specifica, diversificando ognuno dei cinque giocatori sul parquet:

- 1. Guardia** (questo ruolo è comunemente noto, soprattutto in Europa, anche come **Playmaker**, in realtà leggermente differente): **è colui che chiama gli schemi offensivi della squadra**. Solitamente è il giocatore dotato di maggiore rapidità e di migliore controllo di palla con entrambe le mani. Le caratteristiche fondamentali di questo ruolo rimangono comunque la grande visione di gioco e la capacità di servire i compagni con passaggi smarcanti.
- 2. Shooting guardia** - Guardia tiratrice: è il giocatore dotato del miglior tiro della squadra. Spesso i compagni fanno "blocchi" al suo difensore per permettergli di tirare più libero.
- 3. Small forward - ala piccola**: questo ruolo è ricoperto solitamente da un giocatore molto dotato fisicamente e in grado di marcare sia avversari più piccoli e veloci che più alti e pesanti. Per quanto riguarda l'attacco talvolta viene definito come "giocatore a due dimensioni" perché può essere in grado sia di giocare lontano da canestro sfruttando il suo tiro dalla distanza, sia di prendere posizione vicino al ferro se marcato da avversari più piccoli. 10
- 4. Power forward - Ala grande o Ala forte** è uno dei giocatori più alti della squadra ma non il più forte fisicamente. Generalmente si tratta di un giocatore di alta statura ma con una discreta velocità di piedi. Nella pallacanestro del terzo millennio i top teams tendono ad avere nel proprio roster alti forti con un eccellente tiro da fuori mentre in passato si preferiva puntare su forti rimbalzisti e giocatori d'area.
- 5. Center - Centro o Pivot**: è il giocatore più alto e più pesante della squadra (in Europa i migliori raggiungono i 210cm e i 120Kg, nella NBA i centri dominanti in media superano i 215cm e i 130Kg). Questo giocatore gioca nel cuore dell'area e i suoi movimenti palla in mano sono "spalle a canestro". Sfruttando la sua mole deve prendere la maggior parte dei rimbalzi, cercare di stoppare gli avversari e portare blocchi per liberare i propri compagni. **Questa suddivisione in ruoli standard è tipicamente americana, e spesso viene riportata semplicemente con dei numeri ad indicare la posizione (da 1 a 5)**. Ovviamente non sempre i giocatori in campo rispettano questa divisione ideale, ma anzi **un buon giocatore può giocare in più di un ruolo**.

## Fondamentali & Co

Alcuni movimenti nel basket vengono chiamati fondamentali, e sono quelli su cui si basa tutto il gioco. Nella definizione "stretta", i fondamentali sono 4: **palleggio, passaggio, tiro e i movimenti difensivi**. Nella lista compaiono altri movimenti che non sono veri e propri fondamentali, come il rimbalzo, il blocco, etc., ma rappresentano alcuni degli aspetti più significativi del gioco.

### Palleggio

Nella pallacanestro, il giocatore che porta avanti la palla deve necessariamente palleggiare, sempre, a partire dal momento nel quale compie il primo passo. Il palleggio va fatto con una sola mano e si attua spingendo il pallone verso il pavimento, dal quale rimbalza per tornare nella mano del giocatore; in continuità e senza interruzione. Se il giocatore ferma il palleggio, non può muoversi se non con un piede solo, senza mai staccare l'altro (che viene detto "piede perno") da terra; una volta arrestato il palleggio il giocatore non può riprendere a palleggiare (infrazione di doppio palleggio) e, in pratica, ha solo due possibilità: passare la palla ad un compagno o tirare a canestro. Il palleggio deve essere forte e basso, in modo che la palla torni subito nella mano del giocatore e sia più difficile per un avversario cercare di rubare la palla, e questo in particolar modo quando si cambia direzione per cercare di superare l'avversario.

### Passaggio

Il passaggio di palla ad un compagno è estremamente importante (per chi scrive viene considerato **il più importante**, ad un buon passaggio segue un buon tiro). La difesa, infatti, cercherà di intercettare la palla anticipando i giocatori senza la palla, per evitare o rendere difficile la ricezione di un passaggio da parte del compagno con la palla. A seconda dei casi, la palla può essere passata tesa al petto, schiacciata a terra, a pallonetto (lob), oppure in modi anche più spettacolari, come facendola passare dietro la schiena.

Il **dai e vai (e il backdoor)** è uno dei classici giochi a due della pallacanestro che si fonda sul passaggio: si passa la palla e si taglia verso il canestro per ricevere un passaggio di ritorno dal compagno.

### Alley-hoop

Il cosiddetto alley-hoop è una giocata estremamente spettacolare, che necessita di una buona coordinazione, doti atletiche e affiatamento tra due compagni. Un giocatore effettua un passaggio alto, non teso, verso il ferro (senza tirare), mentre un compagno salta, afferra la palla al volo e la schiaccia a canestro. È una delle azioni più difficili e spettacolari.

## Tiro

Il tiro è il fondamentale d'attacco più importante. Solitamente si tira "**in sospensione**": si salta da terra e si lascia la palla quando si è in aria, in modo da evitare l'interferenza dell'avversario. Per il tiro in sospensione servono una buona tecnica e coordinazione.

L'alternativa al tiro "in sospensione" è il tiro "**piazzato**", che può essere effettuato tenendo i piedi per terra o effettuando il tiro mentre si è nella fase ascensionale del salto.

Il tiro si può effettuare anche in **terzo tempo (tiro in corsa)**, effettuando 2 passi e poi il salto.

## Regole da rispettare per ottenere un buon tiro

Prima di tutto, bisogna sapere che la forza del tiro non proviene dalle braccia, bensì dalle gambe, quindi queste ultime hanno un ruolo importantissimo nella possibile realizzazione di un canestro. La mano debole (ovvero quella che non tira) va tenuta di fianco al pallone; tuttavia molti giocatori usano metterla sotto per avere maggiore stabilità. I pollici della mano debole e della mano forte devono formare una T, anche se questa non è una regola generale, infatti, per i giocatori dotati di grandi mani risulta faticoso, quindi spesso tralasciano questo particolare. Indice e medio devono formare una V, e mentre si sta per tirare bisogna assicurarsi che l'indice della mano forte passi davanti all'occhio dello stesso lato e quando si vede sotto la palla, il ferro del canestro, si può dare il via alla cosiddetta frustata, ovvero quello scatto del polso della mano forte che permette di avere la giusta parabola e la giusta rotazione.

Altra cosa importante è questa: il tiro non va effettuato con la mano intera (infatti la palla non deve toccare il palmo della mano), bensì **con i polpastrelli** che, come detto precedentemente, assicurano una giusta rotazione ed una giusta parabola.

Molto importanti per indirizzare il tiro a canestro sono l'indice e l'anulare; infatti hanno un ruolo fondamentale per non mancare il canestro. Da ricordare che il gomito del braccio forte (ovvero quello da cui parte il tiro), deve essere piegato a 90 gradi e anche il polso, a sua volta, deve avere questa angolatura.

Per garantire un maggiore equilibrio, le gambe devono essere aperte quanto la larghezza delle spalle e il gomito della mano forte deve essere allineato con la gamba dello stesso lato.

Ora passiamo ad una descrizione più completa della meccanica di tiro: mentre le gambe si piegano, la mano forte e la mano debole iniziano a disporsi come sopra descritto, e quando il piegamento delle gambe sarà terminato si sentirà nella mano la forza necessaria per effettuare il tiro; con la frustata del polso della mano forte si sfrutta questa forza in modo tale da ottenere un tiro più che rispettabile.

I risultati si vedranno solo dopo un po' di pratica, ma se avrete costanza, questi di certo non tarderanno ad arrivare.

## Terzo tempo

Il terzo tempo (in terminologia tecnica "**tiro in corsa**") si attua nei pressi del canestro avversario e consiste in 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.

È l'unico caso in cui è possibile compiere più di un passo senza palleggiare.

Se il terzo tempo viene effettuato nel lato sinistro della zona di attacco il primo piede ad appoggiare sarà il sinistro mentre sul lato destro sarà il piede destro.

In tutti e due i lati si tirerà con la mano del piede di partenza.

## Schiacciata

La schiacciata è senza dubbio la conclusione più spettacolare della pallacanestro. Non a caso, gli atleti che si sono distinti nelle schiacciate sono rimasti i più celebri. È anche un metodo "sicuro" per mettere la palla dentro al canestro (salvo clamorosi errori). Dopo la schiacciata il giocatore non può rimanere, però, appeso al ferro, salvo per non cadere addosso ad un altro giocatore, altrimenti al colpevole viene sanzionato un fallo tecnico. Questa infrazione viene spesso tollerata dagli arbitri, che fischiano solo quando si esagera nel rimanere "appesi".

## Rimbalzo

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.

Consiste nell'afferrare la palla (che "rimbalza" sul ferro) dopo un tiro sbagliato.

Sapersi piazzare a rimbalzo è necessario per un buon giocatore, e fondamentale è il "tagliafuori": si cerca di porsi davanti al proprio avversario e lo si tiene dietro, impedendogli di saltare a rimbalzo ed anticipandolo.

## Tap-in

Quando un tiro viene sbagliato, la palla rimbalza sul ferro. Se un giocatore salta a rimbalzo e, mentre è ancora in aria, corregge la palla a canestro, si parla di tap-in.

## Tap-out

Movimento simile al tap-in nel quale la palla, dopo essere rimbalzata nel ferro, viene spinta fuori dall'anello da un giocatore saltato a rimbalzo (normalmente azione fatta dalla difesa).

## Stoppata

La stoppata è una giocata difensiva che consiste, appunto, nello stoppare un tiro avversario. Questo si può fare solo dopo che il giocatore ha già lasciato la palla (altrimenti è fallo) e prima che la palla abbia cominciato la sua parabola discendente verso il canestro (altrimenti il tiro è valido e vengono comunque assegnati i 2/3 punti). Ovviamente quest'ultima regola non viene applicata alle schiacciate.

## Blocco

In molti schemi della pallacanestro si sfruttano i "blocchi": un compagno di squadra si pone davanti all'avversario che vi sta marcando, dandovi la possibilità di "sfruttare il blocco" e lasciare sul posto il diretto avversario, bloccato dalla presenza del vostro compagno. Se si cerca di ostacolare il difensore muovendosi è un'infrazione, si tratta di "blocco in movimento". Il blocco va portato a gambe basse, piazzandosi addosso all'avversario, che non deve avere spazio per passare. Il giocatore con la palla cerca quindi di **passare il più vicino possibile al suo compagno**, per non lasciare per niente spazio al difensore. In difesa si cerca di contrastare un blocco cambiando le marcature: chi marca il giocatore che porta il blocco prende il giocatore che lo sfrutta e viceversa.

## Pick & Roll

Il movimento Pick & Roll, o L, è un classico gioco a due, e nasce dal blocco portato al palleggiatore. Il giocatore che porta un blocco si gira verso l'interno e chiama la palla. La difesa solitamente non marca questo passaggio perché distratta dall'azione del palleggiatore. Tuttavia è molto importante la lettura della difesa per effettuare il tiro più facile.

La variante di questo gioco nella quale il bloccante si allarga lontano da canestro per poter effettuare un tiro da fuori si chiama Pick & Pop.

## Scarico

Quando un giocatore va in penetrazione i difensori della squadra avversaria si stringono in "aiuto" verso il centro dell'area: questo lascia alcuni compagni di squadra liberi, pronti a ricevere da chi è penetrato il cosiddetto "scarico", un passaggio improvviso che mette in condizione chi lo riceve di tentare subito una soluzione d'attacco senza la pressione della difesa

## Taglio

Il taglio è il movimento compiuto da un giocatore senza la palla verso il canestro, finalizzato al ricevere un assist ed andare facilmente a segnare. Si cerca di passare davanti al proprio difensore, anticipandolo e quindi smarcandosi.

# Attacco

L'attacco nella pallacanestro non si basa su giocatori di ruolo specifici, ma è anch'esso di squadra. Ogni giocatore, a seconda del suo ruolo, può sfruttare o meno diverse possibilità: tiro da fuori, penetrazione, spalle a canestro e così via. Solitamente ogni squadra ha determinati schemi, studiati in modo da adattarsi ad ogni tipo di difesa che la squadra avversaria attua.

# Difesa

La difesa nel basket è un mezzo tecnico fondamentale per vincere le partite e misura il grado di maturità dei giocatori.

Tecnicamente la difesa si può suddividere in tre settori di applicazione: difesa sul portatore di palla; difesa sul giocatore senza palla; difesa ai rimbalzi.

Inoltre la squadra può difendere a uomo oppure a zona, attuando o meno il pressing o il raddoppio sul portatore di palla.

Differenza sostanziale tra la difesa a uomo e quella a zona sta nel fatto che la prima segue lo spostamento del giocatore mentre la seconda quello della palla.

## Difesa sul portatore di palla:

La difesa sul portatore di palla è di sicuro la più difficile ed è quella che necessita del maggior dispendio energetico. Tecnicamente il difensore dovrà posizionarsi in posizione reattiva: gambe piegate, baricentro basso e braccia larghe, pronte ad ostacolare il palleggio ed il passaggio, facendo attenzione a non commettere falli, e posizionandosi davanti all'avversario, più esattamente davanti al pallone, facendo attenzione a non farsi superare, ma obbligando, se possibile, l'arresto del palleggio. Di solito si chiede di non farsi superare nei primi 2 palleggi, al fine di facilitare l'aiuto da parte di un compagno. Il primo passo è, infatti, fondamentale per l'attaccante se vuole superare un difensore, e se questi riesce a contenere lo scatto sarà più facilmente aiutato dai compagni. Il difensore, a questo proposito, deve cercare di indirizzare l'attaccante dove vuole lui, disponendosi in maniera opportuna, cercando di spingere l'attaccante verso la linea di fondo o quella laterale, per poterlo poi "chiudere" in raddoppio con un compagno.

## Difesa sul giocatore senza palla

La difesa sul giocatore senza palla richiede sia un'impostazione tecnica che una notevole attenzione.

I punti cardinali del difensore sono:

1. trovarsi sempre con le spalle a canestro (tranne che nelle rimesse da fondo campo e/o nei momenti in cui l'attaccante di propria competenza transita lungo la linea di fondo);
  2. trovarsi sempre tra l'avversario e la palla in posizione di anticipo, a meno che il giocatore sul quale si difende non sia lontano dalla palla (ci si stacca e si ha comunque il tempo di recuperare la posizione in caso di necessità);
- In aggiunta a questi due fattori, il difensore dovrà essere pronto ad aiutare il compagno che difende sul portatore di palla. Si parla in questo caso di *aiuto* (di solito arriva dal compagno che marca l'uomo più lontano dalla palla, che come detto prima si è staccato dal suo uomo).

## Difesa a rimbalzo

La difesa ai rimbalzi in seguito al tiro della squadra avversaria, richiede tecnica ed attenzione, ed è strettamente legata alla difesa sul giocatore senza palla. I punti cardinali per il difensore ai rimbalzi sono:

1. al momento del tiro guardare il proprio avversario di riferimento;
2. *tagliarlo fuori*, cioè posizionarsi saldamente tra il canestro e l'avversario;
3. andare infine al rimbalzo.

Il giocatore che difende sul tiratore dovrà invece disinteressarsi del pallone e tagliarlo fuori. Risulta ovvio che una cattiva marcatura sul giocatore senza palla, con una posizione errata del corpo, comporterà una pessima difesa ai rimbalzi: da qui lo stretto legame tra i due movimenti difensivi.

## Difesa a uomo

Nella difesa a uomo, ogni giocatore ha il compito di fronteggiare direttamente un avversario specifico, e di seguirlo per tutta la durata dell'azione, fatta eccezione per situazioni particolarmente pericolose nelle quali dovrà andare in aiuto di un compagno. È il tipo di difesa più diffuso, e si basa solitamente su accoppiamenti tra giocatori con lo stesso ruolo e le stesse caratteristiche.

## Difesa a zona

Nella difesa a zona, come dice il nome, ogni giocatore ha il compito di sorvegliare e difendere una zona di competenza, qualunque avversario vi si trovi. La difesa a zona lascia più possibilità agli avversari di tirare da fuori, ma rende più difficili (ovviamente se ben realizzata) le penetrazioni.

Per questo tipo di difesa è necessaria la comunicazione continua tra i compagni, per non lasciare zone scoperte. Apparentemente potrebbe sembrare una difesa meno faticosa di quella a uomo, ma la sensazione è tale solo perché spesso la difesa a zona viene sottovalutata e attuata male.

Si divide in **zona pari** (se i giocatori nella prima linea difensiva sono in numero pari) e in **zona dispari** (se i giocatori nella prima linea difensiva sono in numero dispari); le più usate sono le zone **2-3 o 3-2** ma anche le zone **2-1-2 e 1-3-1** sono piuttosto utilizzate.

Alla zona si può abbinare il pressing ed il raddoppio di un avversario. Sistema di difesa "misto", con uno o più giocatori che seguono l'attaccante a "uomo" e gli altri disposti a "zona"; di questo tipo la **"Box and One"** (4 giocatori a zona e 1 a uomo) e la **"triangolo e due"** (3 giocatori a zona e 2 a uomo).

**Zona-Pressing** è la difesa a tutto campo, attuata sul tutto campo con le regole della zona.

## Regole durante il gioco

Nel basket quando un giocatore infrange il regolamento gli arbitri (2 o 3, se previsto dalla competizione) possono fischiare una **infrazione o un fallo**.

### Infrazioni

Le infrazioni sono violazioni alle 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 al di fuori di esso).
- Doppio palleggio o doppia si ha quando un giocatore, dopo aver concluso un palleggio, prende la palla con una o due mani e successivamente ricomincia a palleggiare oppure quando nel palleggiare, per avvantaggiarsi, mette la mano sotto al pallone.
- Passi: quando un giocatore muove il piede perno (quel piede che un giocatore non muove per primo dopo aver ricevuto palla o dopo aver arrestato il palleggio) prima di palleggiare o dopo che ha smesso di palleggiare oppure quando un giocatore salta in possesso di palla ma atterra prima che essa abbia lasciato la propria mano. La regola prevede un terzo caso: quando un giocatore con la palla in mano cade a terra commette passi se scivola, rotola o tenta di rialzarsi spostando il "perno" costituito da una parte del suo corpo.
- 3 secondi: quando un giocatore rimane nell'area dei 3 secondi della squadra avversaria per un tempo superiore a quello previsto mentre la propria squadra è in possesso della palla.
- 5 secondi: quando un giocatore non effettua una rimessa laterale entro 5 secondi, oppure durante le fasi di gioco, quando trattiene la palla nelle mani per 5 secondi.
- 8 secondi: quando la squadra in attacco non supera la linea di metà campo entro il tempo previsto, a partire dalla rimessa in gioco.
- 24 secondi: quando la squadra in attacco non esegue un tiro al canestro avversario (entrare o toccare l'anello) entro il tempo previsto. Una volta toccato il ferro, il cronometro viene riportato a 24 secondi (azzerato) e ricomincia a scendere quando una delle due squadre riprende il controllo della palla; l'unico altro caso in cui il cronometro dei 24 secondi viene azzerato è quando un giocatore della squadra in difesa colpisce volontariamente il pallone con un piede.
- Infrazione di campo: la palla o il giocatore che ha il possesso, dopo aver superato la metà campo, ritorna nella propria zona di difesa anche solo toccando la linea di metà campo.
- 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 (3,05m) e ed è in fase di parabola discendente oppure ha toccato il tabellone. Se a compiere la violazione è un giocatore della squadra in attacco 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 realizzato nel caso la palla fosse entrata a canestro ed il gioco riprende come se il canestro fosse effettivamente stato realizzato. Non è possibile nemmeno toccare la retina del canestro o il tabellone stesso quando c'è in atto un tiro verso canestro; anche qui, se l'infrazione è fatta da un difensore, il canestro viene considerato valido.

### Falli

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. Non si può, infatti, toccare l'avversario mentre tira e non si possono abbassare le braccia su di lui (devono rimanere perpendicolari al terreno).
- 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 tre falli particolari:
  - Fallo antisportivo o intenzionale: il giocatore commette un fallo pericoloso deliberatamente. La punizione consiste in due tiri liberi e possesso di palla per la squadra avversaria.
  - Fallo tecnico: l'arbitro fischia il fallo tecnico ad un giocatore in caso di forti proteste o di manifestazioni antisportive nei confronti degli avversari. Il *tecnico* può essere fischiato anche all'allenatore. In entrambi i casi si hanno 2 tiri liberi e possesso di palla a metà campo.
  - 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.

## I 5 elementi necessari per ottimizzare la prestazione:

Sincronia  
 Forza  
 Energia  
 Ritmo  
 Attivazione.

## Differenze tra l'Europa e gli USA

Le regole applicate nei campionati europei (che valgono a livello internazionale in tutte le competizioni, Mondiali ed Olimpiadi comprese) e nella NBA sono leggermente diversi.

Innanzitutto negli Usa i 4 quarti sono da 12 minuti, non da 10, ed un giocatore ha a disposizione 6 falli prima di dover lasciare il campo anziché 5 (ma il rapporto col minutaggio è identico). Nella NBA, inoltre, la difesa a zona è stata concessa solo dal 2002, prima del quale veniva fischiato un fallo tecnico per "difesa irregolare" se il difensore non marcava a uomo il suo avversario.

Le diverse regole statunitensi hanno soprattutto lo scopo di rendere il gioco più spettacolare: per questo i passi, in particolare i passi di partenza, raramente vengono fischiati.

Altra importante differenza sta nella maggior distanza della linea del tiro da tre punti in America.

In Europa è situata a 6,25 m ed è stato introdotto dalla stagione 1983-84, mentre in America si trova 7,20 m (in realtà variabile poiché ai lati la linea non segue la forma di semicerchio), ma tra il 1994 e il 1997 la distanza era stata ridotta a 6,75 m. La NBA introdusse il tiro da 3 punti nel 1979-80, seguendo l'esempio della defunta ABA, che lo inventò già nel 1967-68.

Da circa tre anni in America è stata inserita in campo un'ulteriore area sottostante il canestro in cui non esiste il fallo di sfondamento. Tale area ha la forma di mezzaluna ed è evidenziata da una linea tratteggiata distante un metro dal canestro, il regolamento prevede che in quest'area il contatto tra 2 giocatori vada totalmente a vantaggio dell'attacco.

Un'ulteriore differenza molto importante riguarda la regolamentazione dei time-out. In America è infatti ammesso che i giocatori chiamino un time-out "breve".

Ci si avvale spesso di questa possibilità quando altrimenti si rischierebbe di perdere la palla perché raddoppiati o triplicati.

