

# Pallacesto: Regole

**Pallacesto e pallacanestro sono la stessa cosa? Questo sussidiario elenca i punti più importanti e mostra quanto i due sport siano diversi, in particolare per quanto concerne le regole.**

- In estate la pallacesto si gioca sull'erba, con sei giocatori per squadra; in inverno invece si entra in palestra, con cinque giocatori per squadra.
- Il pallone assomiglia a quello da calcio. Ha una circonferenza compresa tra 68 e 72 cm e un peso tra 500 e 550 grammi.
- Il canestro è posto a un'altezza di tre metri e ha un diametro di 45 cm. Dietro al canestro non vi è un tabellone. Tenuto conto delle infrastrutture, si può utilizzare un canestro normale (con il tabellone). Vengono però conteggiati solo i tiri diretti (senza rimbalzo sul tabellone).
- Campo (vedi immagine).
- Una partita dura di regola due tempi di 20 minuti, con una pausa di 2 minuti.

**A scuola** si possono utilizzare le linee tracciate per la pallacanestro. Se nella palestra vi sono 4 canestri, i campi possono essere rimpiccioliti e si può giocare su metà palestra. Sull'erba, per preparare un campo sono necessarie delle pertiche con dei canestri, dei secchi o qualcosa di simile.

## Le differenze più importanti a livello di regole

Pallacanestro	Pallacesto
Il pallone può rimbalzare sul tabellone prima di finire nel canestro; se non si segna, la partita continua.	Il pallone deve finire direttamente nel canestro; se tocca il tabellone (palestra), la palla viene considerata fuori.
Un canestro vale 2-3 punti (a seconda della distanza).	Un canestro vale un punto.
Il difensore può rubare palla quando l'attaccante la tiene tra le mani.	Il difensore non può rubare la palla quando l'attaccante la tiene tra le mani.
La palla può essere afferrata con le due mani e dopo la corsa (palleggio) può di nuovo essere giocata con le due mani.	La palla può essere afferrata con le due mani solo una volta (se si riceve il passaggio utilizzando le due mani, dopo il palleggio deve essere passata con una sola mano).
Per palleggiare, la mano può toccare solo la parte superiore della palla.	Per palleggiare, la mano può toccare anche la parte inferiore della palla (la palla può essere fatta passare sopra l'avversario).
La palla può essere portata verso il corpo.	La palla può essere toccata solo con gli avambracci.
I giocatori che attaccano possono restare al	L'area (3 × 3 m) serve per il tiro libero e per la

massimo 4 secondi nell'area.	rimessa in gioco. Non esiste la regola dei 3 secondi.
Quando un piede resta fermo e l'altro si muove, non vi è infrazione di passi.	Dopo due passi bisogna effettuare un palleggio o giocare la palla e dopo al massimo 3 secondi bisogna passarla.
Se la palla supera la linea laterale, il gioco continua se il giocatore non supera a sua volta la linea laterale.	Se la palla supera la linea laterale, il gioco viene interrotto (rimessa laterale o angolo).
Quando viene commesso un fallo, la palla è rimessa in gioco dalla linea laterale.	Quando viene commesso un fallo, si effettua un tiro libero dal punto in cui è avvenuto.
La partita inizia con una palla a due a centro campo.	La partita inizia con un passaggio dalla linea centrale da parte della squadra che è stata menzionata per prima.

## Da scaricare

[Regole ufficiali](#) (in tedesco)(pdf)

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**