

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	6 (1950)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Pallacanestro [seguito]
<b>Autor:</b>	Joos, Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999031">https://doi.org/10.5169/seals-999031</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pallacanestro

di Pierre Joos, Macolin

(Traduzione libera di b. b.)

(Continuazione e fine - ved. N. 3)

Nel numero precedente abbiamo analizzato la tecnica della pallacanestro e abbiamo studiato alcuni esercizi metodici. Esaminiamo, oggi, le

## Regole di gioco

Non è nostra intenzione di dare soltanto un elenco delle regole, ma ci teniamo a far risaltare le più importanti e le più necessarie. Per quanto riguarda l'introduzione delle regole e il momento adatto dell'applicazione lasciamo facoltà al monitor di decidere in merito.

### 1. La squadra

Essa è composta di 5 giocatori (2 difensori e 3 di punta) ed ha il diritto di presentare 3 riserve. Durante le competizioni ogni giocatore porta il suo numero sul petto e sulla schiena (vedasi il piazzamento delle squadre sullo schizzo).

### 2. Durata delle partite

Una partita regolamentare dura 2x20 minuti. Va da sè che durante l'allenamento la durata delle partite può venir stabilita secondo l'età e le capacità fisiche degli allievi (per es. 2x10 min.). All'inizio di ogni metà-tempo l'arbitro mette la palla in gioco dal cerchio centrale del campo.

### 3. Valutazione dei punti

Una rete conseguita nel corso del gioco vale 2 punti, mentre quelle fatte su tiro libero non valgono che un punto.

### 4. Campo e attrezzi da gioco

- Il campo — (piazzamento delle squadre all'inizio di ogni metà tempo vedasi schizzo);
- due montanti con relativo specchio e canestro (vedasi schizzo);
- palla speciale per pallacanestro (circonferenza 75-80 cm. - peso da 600-650 gr.); in mancanza del pallone speciale si usano anche palloni normali.

## Vacanze bianche

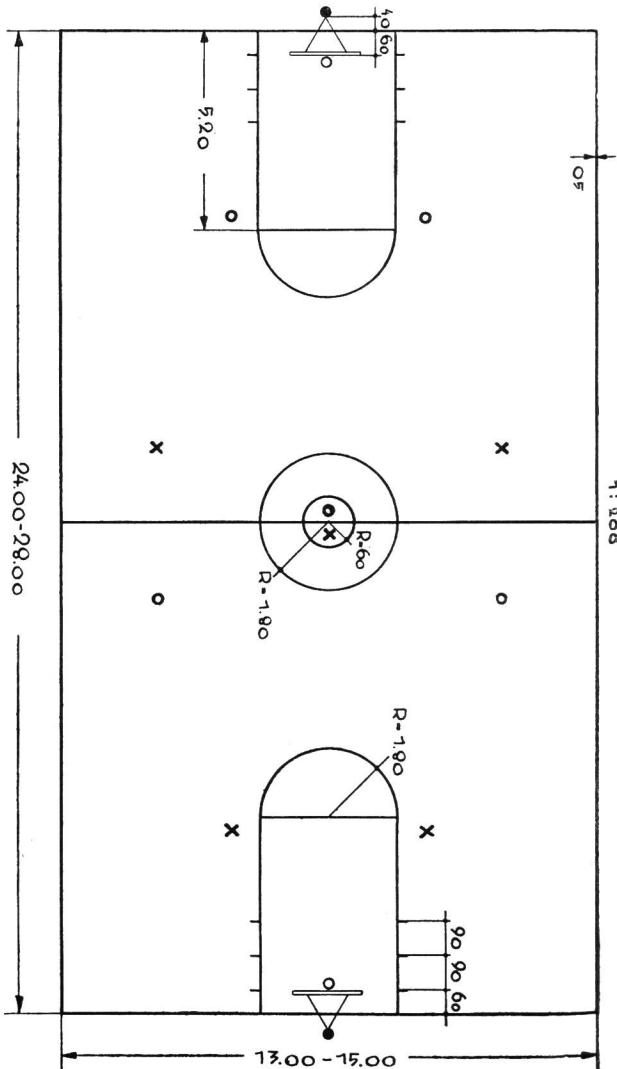
Anche quest'anno la Sezione cantonale I.P. organizza il corso cantonale di sci dal 26 al 31 dicembre.

Si ricorda che possono parteciparvi solo quei giovani che avranno superato l'esame o partecipato a un corso base I.P.

Chi desidera dedicarsi alla sana disciplina dello sci si prepari adeguatamente e chieda i formulari alla Sezione organizzatrice: saranno prese in considerazione solo le domande complete e le prime arrivate dato che i posti a disposizione sono limitati.

### 5. Termini tecnici e regole

- La rimessa in gioco: l'arbitro lancia la palla in alto perpendicolarmente fra due giocatori del centro che stanno di fronte a ca. 50 cm. di distanza. La palla è in gioco quando ha raggiunto il punto più alto. Soltanto da questo momento i giocatori possono toccarla;
- rimessa in gioco dal cerchio centrale:
  - all'inizio di ogni metà tempo;
  - dopo il secondo (ultimo) tiro libero sancito su personale doppio;
  - quando il pallone si ferma sui sostegni del canestro dopo un tiro libero.
- rimessa in gioco nel campo:
  - dopo palla trattenuta;
  - in caso di dubbio per la rimessa da fuori.
- rimessa in gioco eseguita sulla linea di tiro libero:
  - per errore nell'area di tiro libero;
  - in caso di arresto del pallone sui sostegni del canestro (eccettuato nel rigore).



- b) *Tiro libero*: sancito il rigore, o tiro libero, un giocatore lancia liberamente il pallone nel canestro dalla linea di tiro libero, mentre gli altri giocatori si mettono di fianco al corridoio o area di tiro libero nei posti loro designati (vedasi schizzo). In caso di due tiri liberi il piazzamento anzidetto al lato del corridoio non è necessario. Eccettuato nel tiro libero doppio il pallone è in gioco non appena ritorna in campo dopo aver toccato lo specchio del canestro. Non toccando né specchio né canestro il pallone è in gioco non appena tocca terra.

*Una bella giornata sarà il  
12 novembre 1950. Verrà disputata la*

## **IV. CORSA TICINESE DI ORIENTAMENTO A PATTUGLIE**

*Gara intercantonale — Due categorie: A e B*

- c) *Palla morta*: i giocatori non possono toccare la palla; è un arresto momentaneo del gioco, per esempio: dopo una rete - dopo il primo tiro libero in caso di tiro doppio.  
d) *Palleggio*: il palleggio è permesso soltanto a una mano; quando il pallone è afferrato con le due mani deve essere passato o tirato.

### **Infrazioni: sono violazioni delle regole che non comportano il tiro libero come sanzione**

- e) *Palla trattenuta*: quando dei giocatori afferzano il pallone contemporaneamente. Penaltà = rimessa in gioco (fig. 1).  
f) *Palla fuori campo*: quando la palla esce dal campo, oppure tocca i montanti. Il pallone è valedetto se ritorna in campo dopo aver toccato l'orlo del canestro o lo specchio.  
g) *Giocatore fuori campo*: un giocatore viene dichiarato fuori campo quando tocca la linea di delimitazione del campo con qualsiasi parte del corpo o è fuori delle linee di delimitazione.  
h) *Correre con il pallone*: si possono fare soltanto due passi con la palla in mano (due tempi). Osservare i seguenti casi:  
aa) presa del pallone al volo: il toccare del terreno col primo piede conta come primo tempo, quello del secondo piede come secondo tempo. Il pallone deve venir giocato, e se necessario spicciando un salto, senza però toccare una terza volta a terra con il pallone in mano (fallo per terzo tempo).  
bb) Presa del pallone su un piede (primo tempo): il posare del secondo piede vale come secondo tempo. Il primo piede può, in questo caso, fare da per-

no per il giro; in caso di lancio nel canestro l'appoggio può venir levato.

- cc) Presa della palla su due piedi (primo tempo): dopo la presa su due piedi è permesso eseguire ancora un passo a destra o a sinistra per il giro.  
dd) Presa del pallone su un piede con salto d'arresto su due piedi: in questo caso il pallone deve venir giocato subito senza possibilità del giro.

Osservazioni importanti: il giro è permesso solo con il piede (piedi) del primo tempo ed in nessun caso con quello del secondo. Per i giovani questi dettagli possono venir raggruppati dicendo loro semplicemente l'inizio della lettera h), cioè che si possono fare soltanto due passi con il pallone in mano. Introduzione delle regole a poco a poco.

- i) *Secondo palleggio*: vuol dire rinnovare il palleggio dopo averne terminato uno prima.  
aa) Palleggio a due mani;  
bb) palleggio a braccio teso in alto, senza che il pallone abbia toccato il canestro oppure il pavimento;  
cc) lanciare il pallone in alto durante il palleggio.  
k) *Touche*: toccare intenzionalmente la palla con la testa, il pugno, la gamba o il piede non è permesso.  
l) *Toccare la linea*: toccare o oltrepassare la linea di delimitazione del tiro libero durante un tiro libero non è permesso;  
aa) se il colpevole appartiene alla squadra che effettua il tiro la rete eventualmente conseguita è nulla;  
bb) se il colpevole appartiene alla squadra avversaria il tiro si ripete se non aveva già dato una rete;  
cc) se si rendono colpevoli un giocatore per squadra l'eventuale rete viene annullata e sancita la rimessa a due dal cerchio centrale.



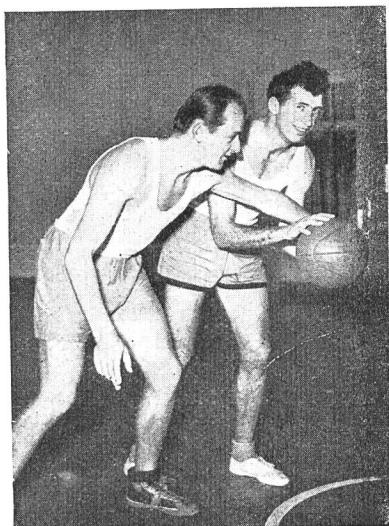
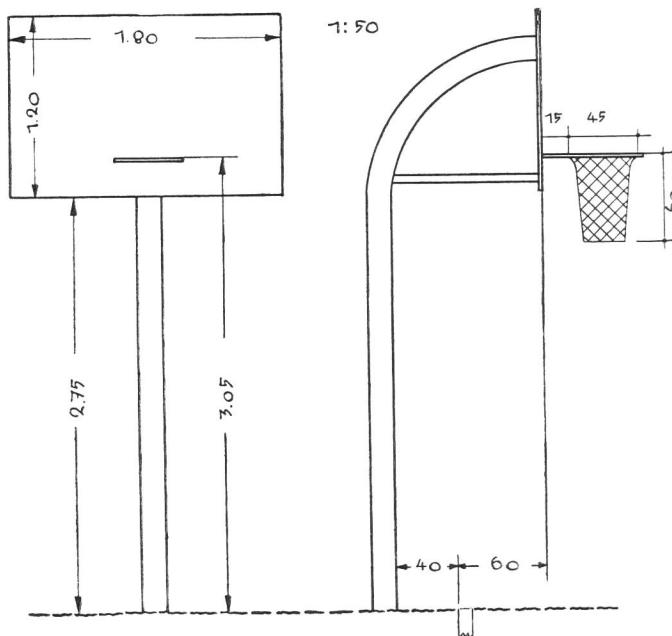
## 6. Penalità per i falli anzidetti (e — I):

- a) rimessa a due per il punto e) e l) cc);
- b) rimessa da fuori campo per f) e g), (rimessa libera dal posto dove è uscita la palla);
- c) per tutti gli altri casi, rimessa libera da fuori campo (da lato) e naturalmente dal giocatore non colpevole.

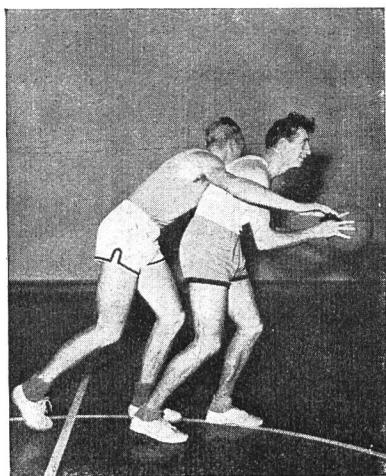
## 7. Falli

### a) Fallo tecnico:

- Un giocatore non deve ritardare il gioco facendo sì che la palla non venga rimessa prontamente in gioco;
- ritardo nel presentare la squadra;
- non fornire al segnapunti i nomi di tutti i giocatori prima dell'inizio della partita;
- lasciare il campo senza autorizzazione;



2



3

- tenere una condotta antisportiva;
- sostituire uno o più giocatori senza preavviso; ecc., ecc.,

### b) Fallo personale:

Un giocatore che ha commesso 4 falli personali viene squalificato e deve immediatamente lasciare il campo per tutto il resto della partita.

Non è permesso:

- aa) arrestare, ostacolare (fig. 2), afferrare, spingere o circondare con le braccia un avversario (fig. 3);
- bb) velare - con o senza contatto personale;
- cc) ostacolare l'avversario mentre effettua un tiro libero; penalità: un tiro libero se il lancio ostacolato ha già dato una rete, mentre due tiri in caso contrario;
- dd) personale doppio: errore commesso contemporaneamente per ogni colpevole. Indi la palla viene rimessa in gioco dall'arbitro dal cerchio centrale;
- ee) personale con squalifica (gioco rude); penalità: tiro libero e squalifica del colpevole per il resto del gioco.

Siamo alla fine della nostra chiacchierata e facciamo un caldo appello ai monitori I.P. affinché abbiano ad insegnare, almeno laddove esistono le attrezature necessarie, la pallacanestro ai loro giovani. Forse l'uno o l'altro, malgrado la buona volontà, si spaventa davanti alle infinite regole di gioco e intrapprende nulla. Questo metodo di agire, o meglio passività, corrisponderebbe a quello di un maestro che per timore delle regole di grammatica e di ortografia non inizia nemmeno una lezione di lingua. Lasciate quindi ogni preoccupazione pensando dapprima al gioco che è la cosa principale. Fate giocare; le regole possono poi venir introdotte a poco a poco dando le spiegazioni necessarie.

Chiudiamo con l'augurio di buona riuscita a tutti coloro che tentano l'introduzione del gioco.