

REFEREEING

MENSILE DI NOTIZIE E QUESITI ARBITRALI

BUONE VACANZE A TUTTI!
il prossimo numero a settembre!

© g. cassarino

in questo numero

TIRI LIBERI

Pagina 2

TOCCO E CONTROLLO DELLA PALLA

Pagina 3

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO POST – CAMPIONATO

Pagina 4

3 vs 3 OFFICIAL RULES OF THE GAME

Pagina 5

NUOVE REGOLE FIBA (in vigore da ottobre 2018) tutte le novità

Pagina 6

Qui trovate tutti i numeri di Refereeing:

fip.it/sicilia/ sezione arbitri

pekorabasket.com sezione refereeing

gapcatania.it area tecnica

Siti consigliati:

pekorabasket.com

weref.it

refereemindset.com

fip.it/cia/

fischietto.com

I nostri contatti munnu@hotmail.it giornalino.refereeing@gmail.com



Croce e delizia dei giocatori! Basta pensare alla responsabilità di un tiratore che, verso la fine della gara, può decidere il risultato finale con la vittoria o meno per sua squadra.

Un **tiro libero** è un'opportunità concessa a un giocatore di segnare 1 punto **non disturbato** da una posizione dietro la linea di TL RT Art 43.1.1 Sembra facile ma gli avversari, il pubblico dietro il canestro della squadra ospite, la pressione nel finale di gara..possono giocare brutti scherzi!La squadra arbitrale ha il compito di controllare che il TL sia regolare.

Assistiamo a partite in cui gli arbitri, durante la gara, "si distraggono" e, pertanto, non fanno rispettare diritti e doveri di tutti giocatori, nei momenti dell'esecuzione dei TL.

E' come se, durante la loro effettuazione, venisse chiamato un... *time-out per gli arbitri!*

Se essi, per tutta la gara, non hanno fischiato alcun tipo di infrazione durante tutti i TL eseguiti e, colti da improvvisa vaghezza, cominciano a fischiare negli ultimi minuti, possono con questo comportamento, incidere sul risultato della gara!

Durante i TL, invece, massima concentrazione, non solo alla fine, ma per l'intera gara!

Le eventuali infrazioni (falli e violazioni) durante l'effettuazione dei TL non possono non essere rilevate!

L'intero Art 43 riferisce decine di situazioni sui TL a cominciare **dall' invasione del tiratore, specialmente sull'ultimo o unico TL** (vedi più avanti in errori arbitrali)

Intanto è previsto che, se non ci sono richieste di sostituzioni e/o di sospensioni, i TL devono essere eseguiti rapidamente e che, tra i tiri medesimi, l'arbitro che amministra deve cercare di...controllare subito la palla, sia se il tiro è realizzato o meno.

Errori arbitrali frequenti in occasione dell'esecuzione dei TL:

- **far tirare i TL al giocatore sbagliato!** Ricordiamo che solo in caso di **FT e/o FD senza contatto**, Art 43.2.2 e 38.2.3-1° pall, **il tiratore viene scelto dall' Allenatore;**

- **i giocatori schierati negli spazi per il rimbalzo non devono entrare nell'area dei tre secondi né nella zona neutra, fino a che la palla non abbia lasciato la mano(i) del tiratore.** Quasi nessuno dei giocatori ottempera a questa disposizione! *Gli arbitri devono trattenere il fischio e aspettare l'esito del tiro: se è realizzato, nessun fischio. Ma se non è realizzato ed uno degli... invasori, entrato anzitempo, conquista indebitamente il rimbalzo, fischiare immediatamente la violazione. Ci vuole occhio, buon senso e soprattutto grande e costante attenzione e concentrazione!*

- **il tiratore deve sottostare alle stesse disposizioni dei giocatori schierati per l'eventuale rimbalzo.** Se egli commette l' invasione tra i TL nessun fischio: **non trae alcun vantaggio!** Se invece commette l'infrazione nell'ultimo o unico TL e... conquista il rimbalzo, **ha tratto un grande vantaggio!** *Fischiare prontamente la violazione.*

- permettere agli avversari della squadra che ha diritto ai TL, di **innervosire e/o schernire il tiratore** Art 36.3.1-5° pallino: *attraversare da un lato all'altro l'area dei tre secondi, dopo che il tiratore ha ricevuto la palla, passargli vicino e dirgli "tanto lo sbagli"*

- **scarso o mancato controllo dei giocatori che non si posizionano negli spazi per il rimbalzo:** *a volte partono anzitempo, e, se conquistano la palla...*

Può infatti succedere quanto sopra, e altro...vedi fallo tra i rimbalzisti! Per quest'ultimo fischiare quando esso è troppo appariscente, plateale, eclatante. Non occorre alcun fischio invece quando due giocatori avversari si agganciano con le braccia e/o con le gambe per la conquista dell'eventuale rimbalzo ed il tiro è realizzato,; tuttavia, non far finta di niente(!) ma...usare l'arbitraggio preventivo.

Auspichiamo che i TL non siano una croce per gli arbitri ma neanche una delizia derivante dal "riposino" che essi attuano durante la loro esecuzione.



TOCCO E CONTROLLO DELLA PALLA

Nel basket "tocco e controllo" della palla sono due gesti tecnici nettamente diversi ed implicano, pertanto una specifica ed attenta interpretazione delle rispettive regole.

Il "tocco della palla" è un'azione che, di frequente, ha una durata molto breve. Ad es:

- nel salto a due quando il saltatore, se riesce a saltare più in alto del suo avversario e con un semplice tocco, che avviene abitualmente con una sola mano, indirizza la palla ad un suo compagno schierato attorno alla circonferenza del centro campo, o
- nel tentativo impadronirsi della palla che è tra le mani di un avversario nel corso della gara a palla viva e con cronometro in movimento.

Durante il "tocco della palla" un giocatore può incorrere in un fallo (ad es. nel tentativo di sottrarla ad un avversario) ma **non può commettere le violazioni di: passi, palleggio, RPZD:** queste vengono fischiate **"solo"** ai giocatori in controllo di palla!

Per definizione **il "controllo della palla"** da parte di una squadra **inizia** quando un giocatore di quella squadra ha il controllo di una palla viva poiché la trattiene o la palleggia sul terreno di gioco, o ce l'ha a disposizione sia sul terreno (nei Tiri Liberi) che sul campo di gioco (rimessa dalle linee perimetrali) Art 14.1.1

Controllare la palla, pertanto, può avere una durata un po' più lunga. Ad esempio:

- trattenerla sul terreno di gioco con la mano(i) mentre i compagni si schierano per l'azione d'attacco (entro 24")
- palleggiarla da fermo o avanzare, sempre palleggiando, per portarla dalla zona di difesa a quella d'attacco (8")
- averla a disposizione per una rimessa in gioco dalle linee perimetrali o per l'effettuazione di un Tiro Libero (entro 5")

Durante il "controllo" oltre che un fallo (ad es. sfondamento) **il giocatore in possesso di palla può commettere le violazioni di passi, palleggio, RPZD, 3", 8", 24" ed altre ancora:** se marcato da vicino deve passare, tirare o palleggiare entro 5"

Il saltatore dopo che la palla è stata battuta legalmente non può "controllarla" fino a che essa non abbia toccato uno degli altri giocatori o il terreno di gioco.

Attenzione massima, pertanto, per la squadra arbitrale, sin dal **salto a due. Infatti:**

a) il cronometro di gara vien fatto partire quando la palla viene legalmente toccata da un saltatore Art 49.2-1° pallino-1° caso (l'arbitro incaricato di far partire il cronometro sia tempestivo ad effettuare il segnale N° 3 Abbassare la mano che era alzata per l'avvio del cronometro)

b) il cronometro dei 24" invece, deve rimanere fermo sino a quando un compagno del saltatore o un avversario non ottiene il controllo di palla. Il 24" infatti, sul salto a due, **sarà avviato quando una squadra acquisisce il controllo di una palla viva sul terreno di gioco** Art 50.1 e la freccia p.a. verrà posizionata, dopo questo controllo di palla, in direzione della squadra **avversaria** Art 12.5.2 **Durante una rimessa, invece, sarà avviato quando la palla "tocca" o viene toccata da un giocatore sul terreno** Art 49.2-1° pallino 3° caso

NB: sono coinvolti in prima persona: il 1° arbitro che alza la palla, il cronometrista e l'addetto all'apparecchio dei 24" ma, ovviamente, tutta la squadra arbitrale.

Attenzione: Durante la gara, se dovesse accadere che: **A7 perde il controllo della palla,** che rotola sul terreno di gioco. L'arbitro fischia Fallo Personale di A4 su B4: poiché la squadra A ha esaurito il bonus, vengono assegnati 2 TL a B4 E' corretto? **NO!** Infatti **il controllo della palla, da parte della squadra A, non è terminato** Art 14.1.3-1° pall: il fallo di A4 è commesso da un giocatore della squadra in controllo della palla viva e deve essere sanzionato con l'assegnazione di una rimessa per la squadra B Art 41.2.2



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO POST – CAMPIONATO

L'anno sportivo volge al termine: quasi tutti i campionati hanno compiuto il loro corso. Oltre a programmare le vacanze, stanno già stilando (si auspica) il calendario per mantenere efficiente il fisico e la mente. Infatti a settembre... si ricomincia.

Per il post campionato gli scopi principali da raggiungere per la preparazione fisica sono:

- A)** Predisporre un programma di prevenzione per la struttura tendinea
- B)** Allenare i muscoli del tronco, affinché si possa in seguito iniziare la preparazione sia con i muscoli inferiori che con i superiori senza creare traumi alla colonna vertebrale
- C)** Colmare lacune personali, quali per es. quelle di tipo aerobico in generale, oppure, più specificatamente, sulla forza resistente e sulla elasticità muscolare
- D)** Allenamento alla flessibilità

PUNTO A - struttura tendinea

Svolgere a giorni alterni (*circa 20'*) movimenti di controresistenza, per es. con un compagno, con criteri isocinetici (*cioè senza modificare la fase di andata e ritorno*) sui seguenti distretti muscolari: quadricipite femorale, gastrocnemio, adduttori della coscia, flessori del ginocchio.

Se non è possibile allenarsi con un partner, gli esercizi di controresistenza possono essere eseguiti con l'ausilio di un elastico.

PUNTO B - muscoli del tronco

Svolgere, **non nello stesso giorno** del Punto A, un lavoro sui fissatori del tronco: addominali - gran dorsale - addominali in torsione - trapezio - gran dorsale - addominali bassi (*le gambe vanno verso il torace*) - Rowing dorso, che può essere effettuato anche contro resistenza ponendo le mani sui gomiti del compagno chiusi, mani dietro la nuca - pettorali - estensori del dorso - lombari.

Attenzione: nel caso vengano eseguiti esclusivamente alle macchine, aumentare il carico **solo** quando si giunge all'ultima serie con facilità.

PUNTO C - lavoro aerobico

Svolgere l'attività fisica preferita tra: corsa, nuoto, andare in bicicletta e attività simili che richiedono uno sforzo moderato per un periodo di tempo relativamente prolungato all'aria aperta e senza scatti.

Attenzione: controllare la frequenza cardiaca!

PUNTO D - flessibilità

Allenamento alla flessibilità, sia come misura preventiva agli infortuni, sia per migliorare le proprie caratteristiche. Gli allungamenti andranno eseguiti dopo ogni esercizio di quel distretto muscolare per minimo 1 minuto, mentre quelli posturali/rilassanti (stretching) per il tempo sufficiente per eseguirli.

Con queste brevi note vogliamo sottolineare che la condizione fisica ottimale, raggiunta nel periodo dell'arbitraggio intensivo, è da mantenere nel periodo vacanziero. Essa deve essere uno stile di vita quotidiano. Non è consigliabile infatti "appesantirsi" e, in prossimità dei test atletici di settembre, sottoporre il proprio corpo ad un tour de force per recuperare.

Per quanto riguarda la preparazione mentale per non perdere l'occhio (*call or not call*) la partecipazione ai numerosi tornei estivi, è di grande aiuto.

L'eccezionale impresa della Nazionale femminile, che ha conquistato la medaglia d'oro ai Campionati del mondo nel 3x3, incentiverà questi tipi di tornei. Partecipare può essere utile ad arbitri/UdC per un buon allenamento al fine di mantenere la forma mentis arbitrale. A tale scopo nella pagina successiva pubblichiamo uno stralcio del Regolamento del 3 vs 3.



3 vs 3 OFFICIAL RULES OF THE GAME

The game will be played on a 3x3 basketball court, with 1 basket. A regular 3x3 court playing surface is 15m (width) x 11m (length). The court shall have a regular basketball playing court sized zone, including a free throw line (5.80m), a two point line (6.75m) and a "no-charge semi-circle" area, underneath the one basket.

Half a traditional basketball court may be used.

Each team shall consist of 4 players (3 players on the court and 1 substitute).

Note: No coach on the playground, no remote coaching from the bleacher is allowed.

The game officials shall consist of 1 or 2 referees and time/score keepers.

A coin flip shall determine which team gets the first possession. The team, that wins the coin flip, can either choose to benefit from the ball possession at the beginning of the game or at the beginning of a potential overtime.

Every shot, inside the arc, shall be awarded 1 point.

Every shot, behind the arc, shall be awarded 2 points.

Every successful free throw shall be awarded 1 point.

Time-outs: 1 per team, short duration of 30 seconds

Overtime, First team to score two (2) points, wins the game

Shot clock 12 seconds. Note: if a shotclock device is not available, referee to warn and count down the 5 last seconds

Free throw(s) following a shooting foul 1 free throw: 2 free throws, if foul committed behind the arc.

In the event of held ball situation, the defensive team shall be rewarded the ball

Players are not excluded based on the number of personal fouls

Foul limit per team: 6 team fouls

Penalty for team fouls 7, 8 and 9: 2 free throws

Penalty for team fouls 10, and more: 2 free throws + ball possession

Possession following a successful goal, Ball to be dribbled or passed to a player behind the arc

Defensive team not allowed to play for the ball inside the "no-charge semicircle" area underneath the basket

...following a dead ball, Check ball exchange behind the arc (at the top)

...following a defensive rebound or steal Ball, to be dribbled/passed behind the arc

...following a jumpball situation: Defense possession

Substitutions: In dead ball situations, prior to the check ball

The substitute can enter the game after his teammate steps off the court and establishes a physical contact with him behind the end line opposite the basket. Substitutions require no action from the referees or table officials

The winner is the first team to score 21 or the team with the highest score at the end of the 10 minutes

The score limit in line with the game's duration (10 minutes/10 points/3 fouls; 12 minutes/12 points/4 fouls; 15 minutes/15 points/5 fouls; 20 minutes/21 points/7 fouls)

Notes:

*A player is considered to be "behind the arc" if neither of his feet are inside nor step the arc

**Official FIBA Basketball Rules apply for all game situations not specifically mentioned above

***Refer to 3x3 Rules of the Game text version for standings, default, forfeits, protests and disqualification



Fallo Tecnico

Art 36 - Se un fallo tecnico è chiamato, verrà sanzionato con un tiro libero. **Dopo il tiro libero, la partita riprende con il possesso della palla alla squadra che lo deteneva prima del fallo tecnico. La rimessa verrà amministrata nel punto più vicino a dove è stato fischiato il fallo tecnico**

24 secondi

Art 29 - Il cronometro di tiro dovrebbe essere resettato ogni volta che il gioco è fermato dall'arbitro per un fallo o una violazione della squadra in controllo di palla.

In queste situazioni, il possesso dovrà andare all'altra squadra, quindi:

- Se la rimessa è amministrata nella zona di difesa, il cronometro di tiro verrà resettato a 24"
- Se la rimessa è amministrata nella zona di attacco, il cronometro di tiro segnerà 14"

Quando il cronometro di gara segna **2:00 minuti o meno nel quarto periodo o eventuali supplementari, in seguito ad un time-out chiamato dalla squadra che ha diritto alla rimessa nella sua zona di difesa, l'allenatore può decidere dove fare la rimessa, se in zona di attacco (come avviene ora) oppure in zona di difesa dove avrebbe dovuto fare la rimessa prima di chiamare il time-out**

Se la rimessa avviene nella zona di attacco dalla linea laterale opposta al tavolo, il cronometro di tiro deve essere resettato come segue:

- Se il display segna 14" o più quando il gioco viene fermato, il cronometro deve essere portato a 14"
- Se il display segna 13" o meno quando il gioco viene fermato, il cronometro di tiro non deve essere resettato e continua con i secondi residui.

Se la rimessa viene amministrata nella zona di difesa, il cronometro di tiro avrà nuovi 24" oppure continua dal momento in cui è stato fermato il gioco, come definito dalle regole.

Doppio Fallo

Art 35 Per considerare 2 falli come doppio fallo, sono necessarie le seguenti condizioni:

- Entrambi i falli devono essere falli dei giocatori
- Entrambi i falli devono consistere in falli di contatto
- Entrambi i falli devono essere fatti da due avversari che vengono a contatto tra di loro
- Entrambi i falli hanno la stessa sanzione.

Rissa

Art 39 - Qualsiasi persona che lascia la panchina in caso di rissa verrà espulsa e un unico fallo tecnico verrà chiamato alla panchina ('B'). **Ogni individuo che, dopo aver lasciato la panchina, entra in campo per partecipare attivamente alla rissa verrà sanzionato con un fallo da espulsione ('D')**

Primo Arbitro: Doveri e Diritti/Istant Replay Review

Art 46 - Negli ultimi 2:00 minuti della partita, l'Istant Replay può essere chiamato:

- per controllare se un'interferenza sul tiro o sul canestro è stata chiamata correttamente
- Durante ogni momento della gara:
- Dopo un fallo su tiro, per controllare, se il tiro non realizzato, era da 2 p o da 3 p
 - Se un fallo personale, antisportivo o da espulsione debba essere *upgraded* o *downgraded* secondo i criteri stabiliti dal regolamento

Rimessa dopo fallo antisportivo o da espulsione:

Ogni rimessa successiva ad un fallo antisportivo o da espulsione andrà fatta dalla linea di rimessa in zona di attacco di fronte al tavolo (dove ora si fanno le rimesse post time-out negli ultimi due minuti)