# TROPPO FORTI PER ESSERE LEGALI. Quando il basket cambiava le regole per fermare i suoi giganti

29 Agosto 2026




***di Federico Del Monaco***

Ci sono campioni che scoprono come sfruttare le regole e campioni che cambiano il modo di giocare. Poi ne sono esistiti pochissimi davanti ai quali il basket ha alzato le mani e ha detto: va bene, questa cosa da domani non si può più fare.

## Sapete perché?

Sapete perché chi tira un libero non può prendere la rincorsa, superare la linea e avvicinarsi al canestro?

Sapete perché una rimessa da fondo non può passare sopra il tabellone?

Sapete perché l'area sotto canestro ha proprio quelle dimensioni?

E sapete che per quasi dieci anni nel basket universitario americano non si poteva nemmeno schiacciare?

Non sono comandamenti consegnati a James Naismith insieme alle tavole della pallacanestro. Non sono sempre esistiti.

A un certo punto comparve un uomo che faceva determinate cose troppo bene. Il basket provò a fermarlo. Non ci riuscì.

E allora cambiò la regola.

Perché un buon tiro ha una buona percentuale ma il basket si fonda sull'incertezza. Quando un giocatore trasforma una situazione in un canestro praticamente automatico il gioco si incrina e rischia di frantumarsi. Quando il giocatore batte la percentuale puoi trovare un difensore più forte oppure modificare il regolamento. Strano a dirsi ma, storicamente, la seconda opzione è risultata più semplice.

## George Mikan: spostate quella riga

All'inizio arrivò George Mikan.

Il basket professionistico americano cercava ancora di capire cosa sarebbe diventato e Mikan aveva già individuato un difetto del sistema: essere gigantesco, coordinato e bravissimo a un metro dal canestro costituiva un discreto vantaggio.

Un attaccante non poteva piantare la tenda sotto il ferro e aspettare lì il pallone: la regola dei tre secondi offensivi esisteva già e lo obbligava a uscire dall'area.

Il deterrente, però, aveva un difetto: l'area era troppo stretta. Per Mikan entrare, ricevere, tirare oppure uscire per azzerare il conteggio e tornare sotto canestro significava spostarsi di pochissimo, date le sue dimensioni. La NBA trovò una soluzione: allarghiamo l'area.

Non era soltanto spostare due righe sul parquet. Significava **spostare Mikan**.

Per azzerare i tre secondi doveva uscire più lontano dal ferro: più strada da percorrere, più tempo per difesa e raddoppi. Almeno questa era l'intenzione: Mikan si adattò così bene da dire che l'area più larga gli offriva perfino maggiore libertà.

La modifica rimase nella storia come **Mikan Rule**.

Quando entri nella storia prima del ritiro della maglia e t**i ridisegnano il campo attorno**.

## George, almeno lascia entrare i tiri

Mikan aveva trovato anche un altro difetto.

Il goaltending non era ancora regolamentato come oggi: un gigante abbastanza alto e atletico poteva intervenire su un tiro ormai in parabola discendente verso il canestro e toglierlo con una mano.

Mikan poteva.

E lo faceva.

Quindi vietarono anche quello.

Il dialogo con il regolamento diventava semplice:

Non puoi stare lì.

Va bene, sto qui.

Allora allarghiamo l'area.

Va bene, però in difesa tolgo i tiri degli altri dal canestro.

George, no.

Gli avversari trovarono infine una soluzione autonoma: visto che in attacco restava inarrestabile, decisero che la maniera più sicura per impedirgli di segnare era non restituire il pallone ai Lakers.

Una celebre partita contro quei Lakers finì 19-18. I Fort Wayne Pistons congelarono praticamente il pallone: non esistendo ancora un limite di tempo per concludere l'azione, portarono il concetto di melina calcistica a dimensioni trascendentali.

Oggi “non far giocare una squadra” significa limitarne i punti di forza; allora poteva voler dire tenere il pallone e guardare il tempo scorrere. Quel 19-18 divenne il simbolo dello stallo e contribuì alla spinta che, nel 1954, portò al cronometro dei 24 secondi.

Tornando a Mikan si percepisce una lezione fondamentale: ogni regolamento funziona finché non arriva qualcuno abbastanza forte da renderlo insufficiente. Il pericolo sembrava arginato e il basket pensava che il peggio fosse passato. Che tenerezza.

## Wilt Chamberlain: la riga ancora più lontana

Poi arrivò Wilt Chamberlain.

La NBA aveva già allargato l’area, regolamentato il goaltending e messo un cronometro per obbligare tutti a giocare.

Aveva fatto i compiti.

Ma Wilt era enorme, fortissimo, velocissimo, saltava come se la gravità fosse facoltativa e, dettaglio irritante, sapeva anche giocare.

L’area allargata per Mikan?

Non bastava. Allarghiamola ancora.

Il principio era identico: più larga è l’area, più lontano dal ferro Wilt deve arrivare per uscire dai tre secondi.

Con Chamberlain serviva l’aggiornamento. Area 2.0.

## Wilt, adesso basta

Poi c’erano le rimesse.

Anche le rimesse offrivano possibilità che, con un uomo capace di arrivare molto più in alto degli altri, potevano diventare un vantaggio quasi automatico.

Con Chamberlain una rimessa poteva trasformarsi in un passaggio verticale a una quota riservata praticamente a lui.

Rimessa, palla altissima, arriva Wilt, canestro.

Anche le norme sulle rimesse furono riviste per togliere quel vantaggio: un'altra scorciatoia che Wilt aveva reso troppo conveniente.

E ora parliamo dei tiri liberi.

Wilt non era Michelangelo dalla lunetta e aveva pensato a una soluzione personale: prendere la rincorsa.

Se non sei bravo a tirare da quella distanza hai due possibilità: vedere di risolvere con tecnica e allenamento o diminuire la distanza.

Wilt preferì la seconda. Con quelle dimensioni e quel salto, un normale tiro da fermo poteva diventare qualcosa di molto diverso.

Partiva dietro la linea e si lanciava verso il canestro, trasformando il libero in una specie di terzo tempo senza difensore.

Il regolamento guardò Wilt.

Wilt guardò il regolamento.

Ma il regolamento aveva una penna rossa.

Vietato.

Le regole vennero irrigidite: il tiratore doveva restare dietro la linea durante l'esecuzione, impedendo a Wilt di trasformare il libero in un salto verso il ferro.

L'aspetto più incredibile è che molte di queste modifiche arrivarono mentre Chamberlain era ancora il problema da risolvere.

## Mister cento punti contro quelli con la penna

Ed eccoci alla domanda volutamente scorretta.

Wilt Chamberlain detiene il record di punti in una partita: 100, una cifra perfetta per il suo personaggio. Ma vinse "soltanto" due titoli NBA. Nello stesso periodo Bill Russell ne accumulò undici: abbastanza da rendere inevitabile il confronto.

Però resta una curiosità.

Wilt non giocava soltanto contro gli avversari. Giocava dentro **un basket che continuava ad adattarsi alla sua esistenza**.

Allenatori e difensori cercavano soluzioni, mentre il regolamento continuava a chiudere le porte che lui riusciva ad aprire.

Non sappiamo quanti titoli avrebbe vinto altrimenti. Forse sempre due.

La sua leggenda resta intoccabile: quando per fermarti nel basket cambiano il basket puoi ritenerti soddisfatto. Perfino il conto dei titoli, per un momento, passa in secondo piano.

## Tranquilli, Wilt sta invecchiando

Poi Chamberlain invecchiò, finalmente, ma nessuno ebbe il tempo di tirare un sospiro di sollievo: si presentò Lew Alcindor, il futuro Kareem Abdul-Jabbar.

Wilt aveva trascorso una carriera guardando gli altri centri come un adulto guarda bambini che cercano di prendergli qualcosa dalle mani.

Con Alcindor cambiò tutto. Quel ragazzo era talmente forte che persino Chamberlain arrivò ad avere bisogno dell'aiuto dei compagni per difenderlo.

Se Godzilla telefona all'esercito, è arrivato qualcosa di serio.

## Kareem: vietiamo la schiacciata

Alcindor aveva già avuto qualche incomprensione con il regolamento.

Al college era talmente dominante vicino al ferro che la NCAA prese una decisione meravigliosa:

vietò la schiacciata.

Non ad Alcindor: a tutti. Ma il bersaglio era difficile da nascondere: il centro di UCLA era talmente dominante che il provvedimento venne subito associato a lui.

Un ragazzo era troppo bravo a schiacciare e la soluzione fu impedire a un'intera nazione di farlo.

È come avere un compagno troppo bravo in matematica e abolire le divisioni.

Per quasi dieci anni il college basket americano visse senza dunk e il provvedimento rimase inevitabilmente legato ad Alcindor.

Mikan si era fatto allargare l'area.

Wilt aveva costretto a modificare mezzo regolamento.

Kareem riuscì a farsi proibire **un gesto tecnico**.

Sei troppo bravo a fare questa cosa.

Da domani questa cosa non esiste più.

## Bravi: gli avete reso ancora più utile lo skyhook

Il problema fu che Alcindor continuò a giocare.

Il gancio era già nel suo repertorio, ma senza la schiacciata dovette affidarsi ancora di più a tecnica e tocco. Negli anni avrebbe trasformato lo skyhook, il gancio cielo, in uno dei tiri più celebri della storia.

Il basket gli aveva detto: non puoi più schiacciare.

Lui rispose: va bene, allora segnerò in un modo che non riuscirete a stoppare.

Il divieto non inventò lo skyhook; semmai gli diede un motivo in più per perfezionarlo. A volte sarebbe meglio non dare idee ai fenomeni.

## PICCOLI FUORILEGGE CRESCONO

Mikan, Chamberlain e Kareem sono l'aristocrazia degli uomini contro il regolamento. Ma qualcun altro si è conquistato almeno un comma.

Charles Barkley e Mark Jackson erano maestri nel ricevere spalle a canestro e arretrare palleggiando.

E arretrare, arretrare, arretrare.

Alcuni possessi avevano la durata percepita di una serie televisiva.

La NBA mise un limite: sotto il prolungamento della linea del tiro libero, un attaccante spalle a canestro non può palleggiare per più di cinque secondi. La regola divenne nota con un nome di straordinaria eleganza: Booty Rule.

Trent Tucker fece ancora meglio.

Segnò ricevendo una rimessa quando sul cronometro rimaneva praticamente il tempo necessario a sbattere le palpebre.

Canestro valido.

La NBA riguardò le immagini e dalla stagione successiva stabilì che sotto i tre decimi non c'è il tempo materiale per ricevere e realizzare un normale tiro.

Trent Tucker Rule: a volte basta fare una cosa impossibile una volta perché venga vietata per sempre.

## Poi arrivò Michael. E qui qualcosa non torna

Fin qui la logica è semplice.

Mikan troppo forte? Rendiamogli la vita più difficile.

Wilt troppo forte? Rendiamogli la vita più difficile.

Alcindor troppo forte? Togliamogli la schiacciata.

Poi arriviamo all'epoca di Michael Jordan.

E qui, senza voler insinuare nulla — quindi preparandoci a insinuare parecchio — la faccenda cambia.

Le limitazioni all'hand-checking, cioè all'uso delle mani per controllare l'attaccante sul perimetro, arrivarono per gradi. Nel 1994 la NBA ne impose un'applicazione più severa; la stretta definitiva arrivò dopo Jordan. Sarebbe quindi scorretto parlare di una "Jordan Rule".

Ma proprio negli anni di Jordan la libertà del difensore di mettere le mani sull'attaccante cominciò concretamente a ridursi.

Contemporaneamente l'illegal defense limitava la zona e imponeva vincoli agli aiuti: non si poteva semplicemente piazzare un uomo in area ad aspettare la superstar.

Traduzione, con la dovuta malizia: alcune modifiche cominciavano a dare più libertà all'attaccante, mentre l'illegal defense impediva ancora molte forme di zona oggi normali. Non erano regole "per Jordan", ma chi doveva marcarlo poteva consolarsi poco.

## Gary Payton presenta reclamo

A indicare l'elefante sul parquet fu uno che di difesa capiva qualcosa: Gary Payton, The Glove.

Uno dei più grandi difensori sulla palla della storia.

Payton avrebbe spiegato più volte quanto mani e hand-checking gli permettessero di controllare l'attaccante. Tolto quel contatto, sosteneva, difendere diventava un altro mestiere. Non era una frase pronunciata specificamente contro Jordan, ma il principio di The Glove è perfetto per la nostra eresia.

Ed ecco la nostra piccola eresia.

Per decenni, quando un uomo diventava troppo forte, il basket modificava qualcosa per rendergli la vita più difficile.

Mikan era troppo forte, cambiarono le regole.

Wilt era troppo forte, idem.

Kareem era troppo forte, gli vietarono perfino la schiacciata al college.

Poi arrivò Michael Jordan.

E Gary Payton avrebbe potuto avere un sospetto: per una volta, le regole stavano rendendo la vita più difficile non alla superstar, ma a chi doveva fermarla.