



Επίσημοι Κανονισμοί Καλαθοσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS



ΑΘΛΗΜΑ: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΩΣΤΑΣ ΑΝΕΣΤΟΣ

EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: k.anestos@athens2011.org

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ: ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010

LINK - ΑΓΓΛΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΚΕ:

<http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Basketball-Rules-2010.pdf>

LINK – ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:

<http://www.basket.gr/eok/kanonismoι/rules.asp>

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΤΑΛΟΥ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Οι Επίσημοι Κανονισμοί Αθλημάτων των Special Olympics για την Καλαθοσφαίριση διέπουν όλες τις διοργανώσεις Special Olympics. Τα Special Olympics, όπως κάθε διεθνές αθλητικό πρόγραμμα, έχουν καταρτίσει κανονισμούς βασιζόμενους σε αυτούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης (Federation Internationale de Basketball - FIBA), οι οποίοι βρίσκονται στην ιστοσελίδα <http://www.fiba.com>. Οι κανονισμοί της FIBA ή της εκάστοτε Εθνικής Ομοσπονδίας θα εφαρμόζονται, εκτός από τις περιπτώσεις στις οποίες έρχονται σε σύγκρουση με τους Επίσημους Κανονισμούς Αθλημάτων Special Olympics για την Καλαθοσφαίριση ή με το Άρθρο Ι. Σε τέτοιες περιπτώσεις, θα εφαρμόζονται οι Επίσημοι Κανονισμοί Αθλημάτων Special Olympics για την Καλαθοσφαίριση.

Σημείωση: Όπου χρησιμοποιείται οποιοσδήποτε όρος αναφοράς σε πρόσωπο στο αρσενικό γένος (π.χ. με τη λέξη αθλητής), αναφέρεται σε πρόσωπα και των δύο φύλων, εκτός αν υπάρχει ειδική πρόνοια για το αντίθετο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΝΟΤΗΤΑ Α - Επίσημα Αγώνισματα

Παρακάτω ακολουθεί κατάλογος των επίσημων αγωνισμάτων που είναι διαθέσιμα στα Special Olympics. Αυτό το φάσμα των αγωνισμάτων έχει ως στόχο να προσφέρει ευκαιρίες ανταγωνισμού για τους αθλητές όλων των επιπέδων ικανότητας. Τα εθνικά Προγράμματα μπορούν να καθορίσουν τα αγωνίσματα που προσφέρονται και, εάν απαιτείται, να ορίσουν κατευθυντήριες γραμμές για τη διαχείριση των αγωνισμάτων αυτών. Οι προπονητές είναι υπεύθυνοι να παρέχουν την εκπαίδευση και να καθοδηγούν την επιλογή του αγωνίσματος που είναι κατάλληλο για την επιδεξιότητα και το ενδιαφέρον κάθε αθλητή.

1. Ντρίμπλα Ταχύτητας
2. Ομαδικές Δεξιότητες Καλαθοσφαίρισης
3. Διαγωνισμός Ατομικών Δεξιοτήτων
4. Αγώνες Ομάδων
5. Καλαθοσφαίριση Μισού Γηπέδου: Αγώνες 3 εναντίον 3
6. Αγώνες Ομάδων Unified Sports® (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης)
7. Αγώνες Ομάδων Unified Sports® Μισού Γηπέδου (3 εναντίον 3)

Σημείωση: Τα Unified Αθλήματα (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης) των Special Olympics είναι ένα πρόγραμμα που συνδυάζει αθλητές των Special Olympics και αθλητές χωρίς διανοητική αναπηρία (Partners) σε ομαδικά αθλήματα για προπονήσεις και αγώνες. Ο συνδυασμός της ηλικίας και του επίπεδου ικανότητας των αθλητών και των Partners (συνοδοί αθλητές) καθορίζονται ανάλογα με το κάθε άθλημα. Οι Partners των Unified Αθλημάτων των Special Olympics είναι άτομα χωρίς διανοητική αναπηρία.



ΕΝΟΤΗΤΑ Β – Αγωνιστικός Χώρος και Εξοπλισμός

1. Μια μικρότερη μπάλα (με περιφέρεια 72,4 εκ. και βάρος μεταξύ 510-567 γραμμαρίων) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αγώνες κατηγοριών γυναικών και νέων.
2. Τα καλάθια θα περιλαμβάνουν τα στεφάνια και τα διχτάκια. Για τους αγώνες, το στεφάνι είναι κανονικά 3,05 μ. πάνω από το δάπεδο. Ένα κοντύτερο καλάθι που έχει το στεφάνι του 2,44 μ. πάνω από το δάπεδο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αγώνες κατηγοριών νέων.

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ – Κανόνες των Αγώνων

Αγώνες Ομάδων

α. Κατάταξη σε αγωνιστικές σειρές (Divisioning)

- 1) Ο Προπονητής πρέπει να υποβάλει τις βαθμολογίες από τα δύο Τεστ Αξιολόγησης Δεξιοτήτων Καλαθοσφαίρισης (Basketball Skills Assessment Test – BSAT), π.χ. ντρίμπλα και περιμετρικό σουτ, για κάθε παίκτη της ομάδας του πριν από την έναρξη της εκάστοτε διοργάνωσης. (Τα τεστ αυτά είναι μόνο για την αξιολόγηση του παίκτη / της ομάδας και δεν αποτελούν αγώνες για μετάλλια και βραβεία. Πληροφορίες σχετικά με το BSAT ακολουθούν στην Ενότητα Δ).
- 2) Ο Προπονητής θα πρέπει επίσης να προσδιορίζει τους πέντε καλύτερους παίκτες από την άποψη της αγωνιστικής τους ικανότητας, με την τοποθέτηση ενός αστερίσκου δίπλα στα ονόματά τους στη λίστα των αθλητών.
- 3) Το «σκορ της ομάδας» καθορίζεται προσθέτοντας τα σκορ των επτά καλύτερων παικτών και κατόπιν διαιρώντας αυτό το σύνολο δια επτά.
- 4) Οι ομάδες αρχικά ομαδοποιούνται σε κατηγορίες ανάλογα με το σκορ της ομάδας τους στο BSAT.
- 5) Κατόπιν ένας γύρος (ή γύροι) αγώνων κατάταξης θα διεξαχθούν ως μέσο για την ολοκλήρωση της διαδικασίας κατάταξης.
 - α) Στον γύρο αγώνων κατάταξης, οι ομάδες θα παίξουν έναν ή περισσότερους αγώνες, με κάθε αγώνα να διαρκεί τουλάχιστον έξι λεπτά.
 - β) Από κάθε ομάδα, θα πρέπει να αγωνιστούν όλοι οι παίκτες.

β. Προσαρμογές Αγώνων

Ακολουθούν κάποιες προσαρμογές κανονισμών της FIBA και των Εθνικών Προγραμμάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διεξαγωγή αγώνων ομάδων καλαθοσφαίρισης Special Olympics. Αυτές οι προσαρμογές είναι προαιρετικές και είναι αρμοδιότητα κάθε Προγράμματος των Special Olympics να καθορίσει εάν θα χρησιμοποιηθούν.

- 1) Η διάρκεια του αγώνα μπορεί διαφοροποιηθεί κατά τη διακριτική ευχέρεια του υπευθύνου της διοργάνωσης.



Επίσημοι Κανονισμοί Καλαθοσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- 2) Ένας παίκτης μπορεί να κάνει δύο βήματα παραπάνω από αυτό που επιτρέπεται από τους κανονισμούς των Εθνικών Προγραμμάτων. Ωστόσο, εάν ο παίκτης σκοράρει και έχει θεωρηθεί ότι έχει «κάνει βήματα» ή αν ξεφύγει από την άμυνα ως αποτέλεσμα των πρόσθετων αυτών βημάτων, πρόκειται για ένα πλεονέκτημα που έχει αποκτηθεί. Η παράβαση σφυρίζεται αμέσως.
- 3) Ο παίκτης που εκτελεί ελεύθερες βολές, πρέπει να σουτάρει την μπάλα μέσα σε 10 δευτερόλεπτα από τη στιγμή που θα του τη δώσει ένας από τους διαιτητές.

γ. Η Ομάδα και οι Παίκτες

- 1) Μια ομάδα στον αγώνα αποτελείται από πέντε παίκτες.
- 2) Η σύνθεση της ομάδας, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών, δεν μπορεί να υπερβαίνει τους 10 παίκτες.

δ. Σημείο έμφασης: Αποτελεί παράβαση για έναν παίκτη να κάνει «διπλή ντρίμπλα».

Αγώνες κοινωνικής ένταξης (Unified Sports®)

α. Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης Ομάδων (Unified Sports) (συμπεριλαμβανομένου του 3 εναντίον 3)

- 1) Η σύνθεση της εκάστοτε ομάδας πρέπει να περιλαμβάνει μια αναλογία αθλητών και συνοδών αθλητών (partners).

Σημείωση 1: Παρότι η ακριβής κατανομή της σύνθεσης μιας ομάδας δεν είναι επακριβώς καθορισμένη, μια ομάδα καλαθοσφαίρισης που περιλαμβάνει οκτώ αθλητές και δύο partners δεν καλύπτει τους στόχους των Special Olympics Unified Sports.

- 2) Κατά τη διάρκεια των αγώνων, η σύνθεση της ομάδας δεν πρέπει ποτέ να υπερβαίνει τους τρεις αθλητές και δύο συνοδούς αθλητές (partners), ανά πάσα στιγμή (δύο αθλητές και ένα συνοδό αθλητή για το 3 εναντίον 3).
- 3) Κάθε ομάδα πρέπει να έχει έναν ενήλικο προπονητή που δεν αγωνίζεται, ως υπεύθυνο για τη σύνθεση και τη συμπεριφορά της ομάδας κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Σημείωση 2: Οι ομάδες χωρίζονται σε κατηγορίες κυρίως με βάση την (αγωνιστική) ικανότητα. Στα ομαδικά αθλήματα, ο καθορισμός της κατηγορίας βασίζεται στο επίπεδο των καλύτερων παικτών της ομάδας, όχι στο μέσο όρο ικανότητας της ομάδας.



ΕΝΟΤΗΤΑ Δ – Τεστ Αξιολόγησης Δεξιοτήτων (BASKETBALL SKILLS ASSESSMENT TEST - BSAT)

1. BSAT - Ντρίμπλα

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ

Απαιτούνται: Ένας χώρος του γηπέδου μπάσκετ (κατά προτίμηση κατά μήκος μιας πλάγιας γραμμής ή στη γραμμή του κέντρου), έξι κώνοι, ταινία δαπέδου και τέσσερις μπάλες του μπάσκετ – μια που δίνεται αρχικά στον αθλητή, άλλες δύο εναλλακτικές, σε περίπτωση που η μπάλα αναπηδήσει μακριά, και μια ακόμη για να συνεχιστεί το τεστ.

ΤΕΣΤ

Χρόνος: 60 δευτερόλεπτα για ένα τεστ.

Δίνεται στον παίκτη η οδηγία να ντριμπλάρει την μπάλα, ενώ περνά διαδοχικά προς τα δεξιά και προς τα αριστερά από έξι εμπόδια που τοποθετούνται σε μια γραμμή, σε 2 μέτρα απόσταση μεταξύ τους, σε μια διαδρομή 12 μέτρων. Ο παίκτης μπορεί να αρχίσει είτε προς τα δεξιά είτε προς τα αριστερά του στο πρώτο εμπόδιο, αλλά στη συνέχεια πρέπει να περάσει από κάθε εμπόδιο εναλλάξ. Όταν έχει περάσει το τελευταίο εμπόδιο και έχει φτάσει τη γραμμή του τερματισμού, ο παίκτης τοποθετεί την μπάλα κάτω, κάνει σπριντ πίσω στην αρχή για την επόμενη μπάλα και επαναλαμβάνει το σλάλομ. Ο παίκτης συνεχίζει μέχρι να συμπληρωθούν 60 δευτερόλεπτα. Αν ένας παίκτης χάσει τον έλεγχο της μπάλας, το ρολόι συνεχίζει να τρέχει. Ο παίκτης ξαναπιάνει την μπάλα ή παίρνει την πλησιέστερη εναλλακτική μπάλα και μπορεί να ξαναμπει σε οποιοδήποτε σημείο κατά μήκος της διαδρομής.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Ένας πόντος απονέμεται κάθε φορά που ένας κώνος έχει περαστεί. Για παράδειγμα, αν ο παίκτης ντριμπλάρει με επιτυχία την μπάλα από τη γραμμή εκκίνησης, περάσει εναλλάξ από ολόκληρη τη διαδρομή των εμποδίων μία φορά και τοποθετήσει την μπάλα κάτω στη γραμμή τερματισμού, έχει επιτευχθεί μια βαθμολογία πέντε πόντων. Ο παίκτης πρέπει να χρησιμοποιήσει ντρίμπλες που προβλέπονται από τους κανονισμούς και πρέπει να έχει τον έλεγχο της μπάλας κατά τη διάρκεια του περάσματος από ένα μεσαίο σημείο προς επόμενο μεσαίο σημείο για να πάρει πόντο για το επιτυχημένο πέρασμα του συγκεκριμένου κώνου. Η βαθμολογία του παίκτη δείχνει το πόσους κώνους (μεσαία σημεία) περνάει με επιτυχία σε 60 δευτερόλεπτα.

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Το τεστ διαχειρίζονται εθελοντές, οι οποίοι θα πρέπει να μην παρεμβαίνουν στην προσπάθεια οποιουδήποτε παίκτη κάνει το τεστ. Ο εθελοντής Α θα δώσει οδηγίες στην ομάδα που κάνει το συγκεκριμένο τεστ ενώ ο εθελοντής Β κάνει επίδειξη του τεστ στην πραγματικότητα. Ο εθελοντής Α θα δώσει μια μπάλα στον παίκτη που θα κάνει το τεστ, θα τον ρωτήσει αν είναι έτοιμος, στη συνέχεια θα πει «Έτοιμος», «Πάμε!» και θα μετρήσει πόσους κώνους περνά ο παίκτης σε 60 δευτερόλεπτα.



Επίσημοι Κανονισμοί Καλαθοσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

Οι εθελοντές Β και Γ, οι οποίοι στέκονται πίσω από τις επιπλέον μπάλες, θα μαζέψουν και θα αντικαταστήσουν την μπάλα κάθε φορά που βγαίνει από το παιχνίδι. Ο εθελοντής Δ θα χρονομετρήσει και θα καταγράψει τη βαθμολογία του αθλητή. Κάθε εθελοντής έχει ρόλο να βοηθήσει τη διαχείριση του τεστ και τη διαχείριση του χώρου μόνο.

2. BSAT – Περιμετρικό Σουτ

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ

Ένα καλάθι, η επίσημη ρακέτα, ταινία δαπέδου και δύο μπάλες του μπάσκετ, μια που δίνεται στον αθλητή αρχικά και άλλη μια εναλλακτική, σε περίπτωση που η μπάλα αναπηδήσει μακριά.

ΤΕΣΤ

Χρόνος: ένα τεστ διάρκειας δύο λεπτών.

Ένας παίκτης στέκεται στη συμβολή της γραμμής των ελεύθερων βολών και της ρακέτας, είτε προς τα αριστερά είτε προς τα δεξιά.

Ο παίκτης ντριμπλάρει προς το καλάθι και επιχειρεί ένα σουτ της επιλογής του έξω από το ημικύκλιο των 2,75 μέτρων. Αυτή η προσπάθεια πρέπει να γίνει οπουδήποτε εκτός του ημικυκλίου των 2,75 μέτρων που είναι οριοθετημένος από μια διακεκομμένη γραμμή.

Στη συνέχεια, ο παίκτης παίρνει ριμπάουντ (σε εύστοχο ή άστοχο σουτ) και ντριμπλάρει οπουδήποτε εκτός του ημικυκλίου, πριν επιχειρήσει ένα νέο σουτ.

Ο παίκτης πρέπει να κάνει όσα περισσότερα σουτ μπορεί, με τον τρόπο που περιγράφεται παραπάνω, σε ένα τεστ διάρκειας ενός λεπτού.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Δίνονται δύο βαθμοί για κάθε εύστοχο σουτ μέσα στο τεστ του ενός λεπτού.

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Το τεστ διαχειρίζονται εθελοντές, οι οποίοι θα πρέπει να μην παρεμβαίνουν στην προσπάθεια οποιουδήποτε παίκτη κάνει το τεστ. Ο εθελοντής Α θα δώσει οδηγίες στην ομάδα που κάνει το συγκεκριμένο τεστ ενώ ο εθελοντής Β κάνει επίδειξη του τεστ στην πραγματικότητα. Ο εθελοντής Α θα δώσει μια μπάλα στον παίκτη που θα κάνει το τεστ, θα τον ρωτήσει αν είναι έτοιμος, στη συνέχεια θα πει «Έτοιμος», «Πάμε!» και θα μετρήσει πόσα εύστοχα σουτ θα πετύχει ο αθλητής μέσα σε δύο λεπτά. Ο εθελοντής Β, που στέκεται πίσω από την επιπλέον μπάλα, θα ανακτά και θα αντικαθιστά την μπάλα κάθε φορά που βγαίνει από το παιχνίδι. Ο εθελοντής Γ θα χρονομετρήσει και θα καταγράψει τη βαθμολογία του αθλητή. Κάθε εθελοντής έχει ρόλο να βοηθήσει τη διαχείριση του τεστ και τη διαχείριση του χώρου μόνο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Βιβλιογραφία: Παρουσιάσεις κ. Jacky Loube, Basketball Technical Delegate, S.O.I Σεμινάριο Εκπαίδευσης Διαιτητών & Κριτών, Αθήνα, 15 Ιουνίου 2010

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ & ΚΡΙΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΑΘΗΝΑ 2011

- Οι αγώνες περιλαμβάνουν δύο (2) ημίχρονα.
- Κάθε ημίχρονο έχει διάρκεια δεκατριών (13) λεπτών μεικτού χρόνου.
- Παράταση: κάθε παράταση έχει διάρκεια τεσσάρων (4) λεπτών.
- Το διάλειμμα ανάμεσα στα ημίχρονα διαρκεί δέκα (10) λεπτά (σε ειδικές περιπτώσεις μπορεί να είναι και δεκαπέντε [15] λεπτά).
- Σε περίπτωση παράτασης, αυτή ξεκινάει δύο (2) λεπτά μετά το τέλος του κανονικού αγώνα.
- Ρολόι Αγώνα:
 - Σταματά στο **τελευταίο λεπτό του πρώτου ημιχρόνου**, στα τελευταία δύο (2) λεπτά του δεύτερου ημιχρόνου, όπως και στο τελευταίο λεπτό της παράτασης, σε όλα τα σφυρίγματα και τα καλάθια. Μετά από πετυχημένο καλάθι, το ρολόι ξεκινά όταν η μπάλα αγγιχτεί νόμιμα εντός αγωνιστικού χώρου.
 - Σταματά κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ελεύθερων βολών, καθώς και σε κάθε ασυνήθιστη καθυστέρηση.
- Τάιμ άουτ: Κάθε ομάδα έχει στη διάθεση της τέσσερα (4) τάιμ άουτ των εξήντα (60) δευτερολέπτων. Μπορούν να ζητηθούν ανά πάσα στιγμή.
- Σε κάθε παράταση, κάθε ομάδα έχει ένα επιπλέον τάιμ άουτ των εξήντα δευτερολέπτων.
- Τάιμ άουτ για τραυματισμό: δεν χρεώνονται. Εφόσον υπάρχει κάποια καθυστέρηση, ο τραυματισμένος αθλητής πρέπει να αντικατασταθεί.
- Σε περίπτωση αλλαγής, αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα σε σαράντα πέντε (45) δευτερόλεπτα και δεν θεωρείται τάιμ άουτ.
- Κατά την επαναφορά από το μπροστινό μέρος του γηπέδου, η μπάλα μπορεί να σταλεί απευθείας στο πίσω μέρος του γηπέδου.
- Μέτρηση για παράβαση πέντε (5) δευτερολέπτων για παίκτη που μαρκάρεται στενά γίνεται μόνο στο μπροστινό μέρος του γηπέδου.



Επίσημοι Κανονισμοί Καλαθοσφαίρισης SPECIAL OLYMPICS 2011

- Για την εκτέλεση ελεύθερης βολής δίνονται δέκα (10) δευτερόλεπτα.
- Κατά την εκτέλεση ελευθέρων βολών, έως έξι (6) παίκτες επιτρέπονται στις καθορισμένες θέσεις της ρακέτας.
- Αντίπαλος του παίκτη που εκτελεί ελεύθερη βολή δεν επιτρέπεται να κάνει προσποίηση για να κερδίσει μια παράβαση.
- Δεν υπάρχει ρολόι είκοσι τεσσάρων (24) δευτερολέπτων.
- Τα T-shirts επιτρέπονται εφόσον έχουν ενιαίο χρωματισμό και το χρώμα τους είναι ίδιο με το βασικό χρώμα της φανέλας.
- Εάν ένας παίκτης πρόκειται να φορά κάποια ιατρική συσκευή κατά τη διάρκεια των αγώνων, αυτή η συσκευή θα πρέπει να έχει εγκριθεί εκ των προτέρων. Αυτό περιλαμβάνει όποια συσκευή φορεθεί που να καλύπτει το πρόσωπο, τον πήχυ (από τον αγκώνα έως τον καρπό), το γόνατο ή το πόδι. Ένα έγγραφο από γιατρό το οποίο να δείχνει τον σκοπό και τη σύσταση της συσκευής, θα βοηθήσει να εκτιμηθούν οποιαδήποτε ζητήματα διαχείρισης κινδύνων.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- Άγρια, σκληρή και απρόσεκτη επαφή θα πρέπει να τιμωρείται. Η σωματική ακεραιότητα των αθλητών Special Olympics προηγείται.
- Ευέλικτη εφαρμογή του κανόνα των τριών (3) δευτερολέπτων.
- Διπλή ντρίμπλα (double dribble) χρεώνεται όταν δύο (2) χέρια είναι πάνω στην μπάλα ταυτόχρονα.
- Βήματα: Ο παίκτης μπορεί να κάνει δύο (2) επιπλέον βήματα χωρίς να χρεωθεί με ποινή, εκτός αν αυτή η ενέργεια καταλήγει σε καλάθι ή αν η άμυνα τίθεται σε μειονέκτημα ως αποτέλεσμα μιας πιεστικής άμυνας.