Il cestista, un giocatore in equilibrio

Autor(en): **Santi, Claude**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000192

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il cestista, un giocatore in equilibrio

di Claude Santi

La materia qui esposta rappresenta l'essenziale delle teorie e delle applicazioni insegnate da Bill Sweek (vedi articolo nelle pagine precedenti). Questo documento è stato prodotto da Claude Santi, esperto G + S, che ringraziamo sentitamente. (Jean-Pierre Boucherin)

La posizione di base

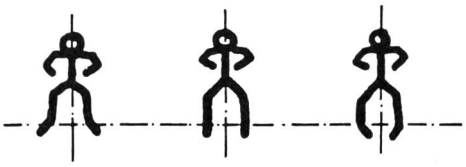
Di fronte

Testa posta esattamente nell'asse del corpo, gambe divaricate alla larghezza delle spalle.

Di profilo

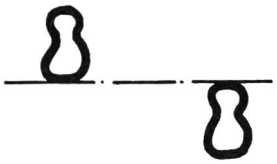
Schiena diritta, gambe flesse, braccia vicine al corpo.

Piedi in appoggio naturale al suolo.



Piedi: all'infuori **diritti** verso l'interno

Posizione del pugile



La punta del piede arretrato è all'altezza del tallone del piede avanzato.

...detta anche posizione del difensore

Esempio

Di fronte a un attaccante mancino: piede destro arretrato, mano destra in basso.

- centro di gravità molto basso, schiena diritta: scivolare a piccoli passi
- la testa non deve muoversi
- le braccia restano sempre vicine al corpo
- lo sguardo è fissato sullo stomaco dell'avversario
- la testa è posta davanti alla spalla sinistra
- il centro di gravità rimane sempre alla stessa altezza.

Difesa di fronte a un giocatore che non palleggia: il difensore si tiene a circa un metro dall'attaccante, braccia tese in avanti.

Difesa di fronte a un giocatore che palleggia: il difensore si tiene a circa 50 cm dall'attaccante, braccia flesse.

Posizione con pallone

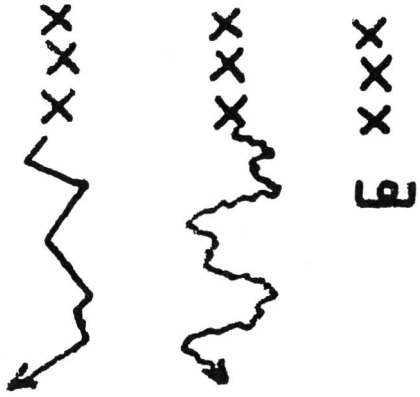
Le mani tengono il pallone davanti al petto, all'altezza delle spalle.

Queste posizioni vengono esercitate in quasi tutti gli allenamenti:

2 allenamenti per settimana = 2 volte
4 allenamenti per settimana = 3 volte

Modo di lavoro

A ondate di tre giocatori incolonnati.

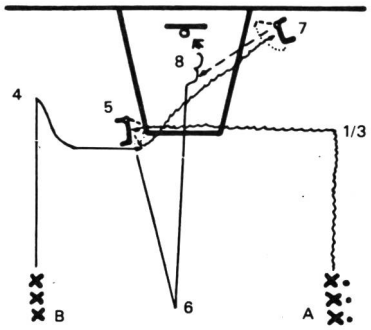


Esempio:

1. Cambiamento di direzione con cambiamento di ritmo
2. Uno contro uno, senza pallone
3. Palleggio, con cambiamenti di direzione e di ritmo
4. Uno contro uno, con pallone
5. Criss-cross, il maggior numero possibile di passaggi ecc.

Esercizi

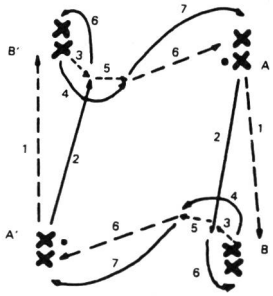
Palleggio - arresto - perno - passaggio - tiro



A 1. Cambiamento di direzione in palleggio, in avanti
2. Stessa cosa, ma con rovesciamento
3. Stessa cosa, ma con cambio dietro la schiena
B 4. Cambiamento di direzione
A 5. Arresto in un tempo, perno di protezione, passaggio a B
A 6. Scatto fino al centro, scatto verso il canestro
A 7. Palleggio verso l'angolo, arresto in un tempo, perno e passaggio ad A che taglia
A 8. Tiro, obbligatoriamente su un lato del canestro e con l'aiuto del tabellone.

Passaggio

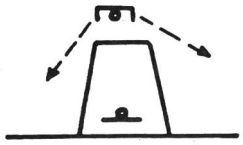
- passare all'esterno, tagliare all'interno
- da eseguire nei due sensi
- cambiare di senso durante l'esercizio



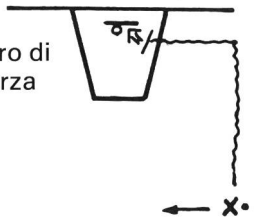
1/2 A passa e va
3/4 B passa e taglia dietro A
5/6 A passa a B e s'incolonna
6/7 B passa dall'altro lato ad A e s'incolonna

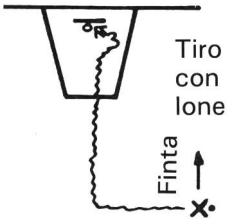
Arresto in un tempo

Questo procedimento è obbligatorio nei contrattacchi, allo scopo di modificare la propria idea di passaggio, ciò che non è possibile in movimento.

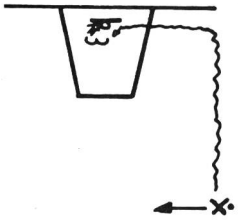


Tiro (1)





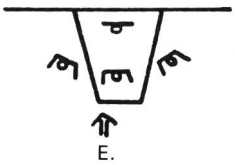
Finta di ritmo e in altezza



Palleggio e tiro

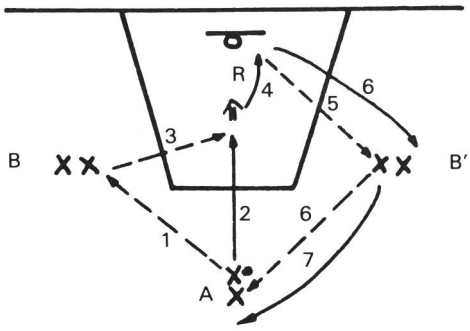
- fintare da un lato e partire in palleggio
- rallentare, fintare corpo teso verso l'alto, scattare in direzione del canestro
- tirare di lato tramite tabellone.

Rimbalzo (1)



Chi conquista il rimbalzo tira immediatamente

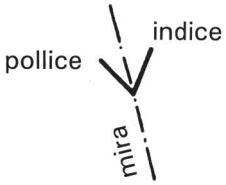
Passaggi sopra il cerchio



- A passa a B e va
- B passa ad A che lancia il pallone contro il tabellone
- A A conquista il rimbalzo e passa a B o B[1]

Tiro (2)

- gomiti sotto il pallone e in direzione del canestro
- piede corrispondente alla mano di lancio volto in direzione del canestro
- il giocatore è sempre in movimento prima del tiro
- il giocatore non s'immobilizza per tirare «spirito di gara»
- la mira si fa tra il pollice e l'indice



Perno

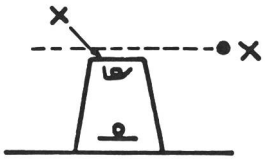
- arresto in un tempo per la scelta del perno
- il pallone resta all'altezza delle spalle
- piccole finte di corpo.

Rimbalzo (2)

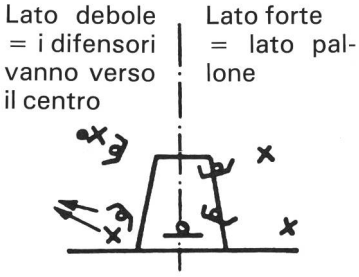
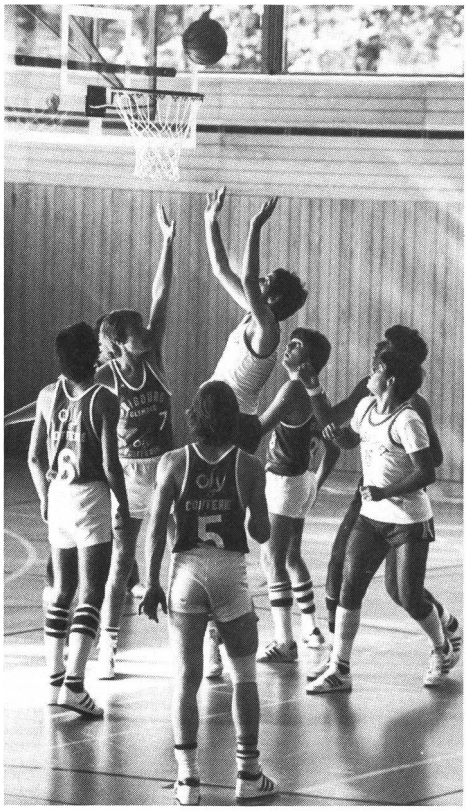
- il difensore cerca il contatto e va verso il canestro

Difesa

Un buon difensore deve sempre credere che il tiro avversario non riesca



Il difensore deve sempre vedere il pallone e il suo avversario.



Imparare a difendere quando un passaggio proviene dall'angolo, poichè spesso è la prima mossa di un sistema d'attacco. □