Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 8 (2006)
Heft: 18

Artikel: Pallacanestro : passione arancione
Autor: Keim, Véronique / Hauser, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999128

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: 09.07.2025

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

Pallacanestro

mobile
inserto pratico

18

3|06 UFSPO & ASEF

Passione arancione // La pallacanestro genera reazioni molto contrastate negli allievi. Questo inserto pratico, destinato innanzitutto ai docenti di educazione fisica – ma anche ai monitori – propone una serie di giochi e di esercizi modulabili per costruire delle lezioni attrattive.

Véronique Keim, Karin Hauser; consulenza tecnica: Michel Chervet; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Daniel Käsermann; illustrazioni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

▶ Non è semplice per un non-specialista trovare i buoni esercizi per migliorare il tiro, il palleggio od ancora i passaggi in movimento. Gioco rapido per eccellenza, la pallacanestro lascia sovente al di fuori i meno abili o i meno motivati a correre in attacco ed in difesa. Grazie a certi principi di gioco semplice e lavorando gli elementi tecnici in modo ludico, l'insegnante può fare progredire il collettivo e convincere i più recalcitranti. Il livello degli esercizi presentati è modulabile. Il manuale si indirizza quindi sia agli allievi di scuola media inferiore che superiore.

Passaggio, palleggio e tiro... in movimento

Lasciar giocare gli allievi senza aver esercitato in precedenza gli elementi-chiave è un tentativo destinato al fallimento. L'abitudine alla palla costituisce già una grande sfida. La palla da basket è grande e pesante paragonandola agli altri palloni. La sua manipolazione esige un apprendistato specifico con degli esercizi che porteranno l'allievo a fare corpo con essa. Ogni presa di contatto comporterà quindi dei drills (esercizi situazionali), destinati a migliorare la «sensazione della palla». L'allenamento al palleggio e al passaggio si fa con dei piccoli esercizi. Al contrario, il tiro richiede un lavoro più specifico. Bisogna introdurlo dall'inizio per garantire delle situazioni di riuscita. Al fine di assicurare un'applicazione dei gesti tecnici nel gioco, l'insegnante privilegerà gli esercizi in movimento che abbinano gli aspetti tecnici e tattici.

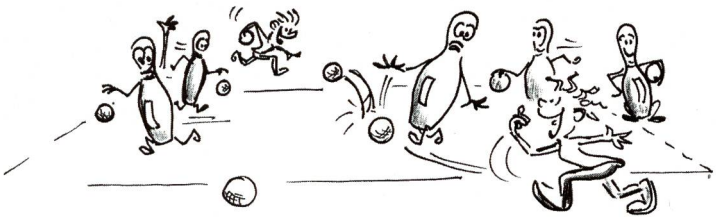
Primi passi

Abbiamo tutti in mente delle situazioni di gioco in cui il portatore di palla, pressato dai suoi avversari, non può eseguire il passaggio. Dall'inizio è importante definire certi principi quale l'occupazione dei tre corridoi per l'attacco (corridoio centrale e ali) e la nozione di passaggio e via («mi muovo dopo il mio passaggio»). L'insegnante può designare i conduttori del gioco «play maker» (un buon palleggiatore per squadra) onde facilitare la disposizione dell'attacco. La difesa deve essere valorizzata sin dalle prime piccole partite: si privilegerà la difesa individuale, per cui ogni allievo annuncerà all'inizio della partita il suo avversario diretto. Il lavoro difensivo inizierà lungo la linea di centro campo, per evitare situazioni di caos sotto il canestro. //

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Entrare nel vivo



Traversata pericolosa

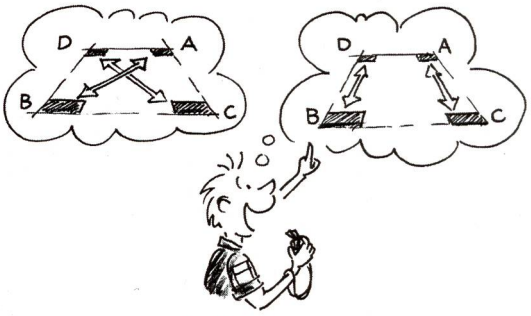
Cosa? Bowling gigante con bersagli mobili.
Come? Gli atleti si dispongono dietro alle due linee di fondo con una palla ciascuno, gli attaccanti ai lati ciascuno con una palla. Al segnale, gli atleti attraversano la sala in dribbling. Gli attaccanti prendono di mira gli atleti rotolando le palle. Il giocatore toccato (o che perde il controllo della palla) esegue un dribbling all'indietro fino al muro prima di ripartire. Ciascuno conteggia gli attraversamenti, il capitano fa il totale alla fine. Cambiamento ogni due minuti.
Perché? Visione periferica, cambiamenti di ritmo.
Variante: il giocatore colpito ha un pegno e deve eseguire sei palleggi tra le gambe, tre passaggi avanti-indietro, ecc.

I fantasmi

Cosa? Attraversare senza farsi toccare.
Come? Due fantasmi controllano i corridoi del castello. Per raggiungerli, gli invitati, per due, progrediscono con passaggi e palleggi. I fantasmi possono colpire solo i portatori di palla. Se un invitato è colpito, il duo raggiunge i fantasmi.
Perché? Migliorare la visione periferica, il palleggio ed i passaggi.
Variante: con passaggi a terra unicamente.

Palla in rete

Cosa? Gioco di passaggi sotto pressione.
Come ? Su due mezzi-campi, squadre di 4 a 7 giocatori. Piazzare una porta in più dei difensori. Gli attaccanti cercano di conquistare il punto passandosi la palla tra i due paletti. I difensori devono impedirlo occupando le porte. Medesime regole che per la pallacanestro.
Perché? Migliorare lo smarcamento e la visione periferica.

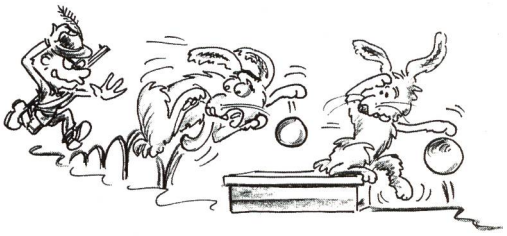


Re senza castello

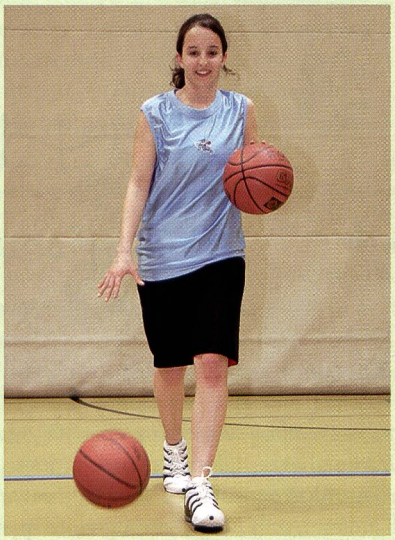
Cosa? Gioco di passaggio con quattro squadre.
Come? Quattro tappeti o un elemento superiore di un cassone formano un grande quadrato. Un re di ogni squadra vi prende posto. Inizialmente, la squadra A gioca contro la squadra B, la C contro la D, sulle diagonali. Un punto è segnato quando il re riceve la palla (l'ultimo ad avere effettuato il passaggio prende il suo posto). Al fischio, la palla è posta al suolo e l'insegnante annuncia le nuove partite, per esempio: A contro C, sul lato destro; B contro D sul lato sinistro. Il gioco riprende subito e la squadra più rapida si impossessa della palla. I punti segnati si addizionano partita dopo partita.
Perché? Migliorare l'occupazione dello spazio e la capacità di reazione.

Uno è abbastanza...

Cosa? Inseguimento con rifugio.
Come? Due cacciatori senza palla cercano di colpire le lepri che palleggiano attraverso la sala. Qualche isola (coperchi di cassoni, panche) servono da rifugio. Le lepri possono riposarsi senza smettere il palleggio. Non appena una seconda lepre si mette al riparo, la prima deve partire.
Perché? Palleggiare osservando il gioco.



Maneggio della palla



▶ L'allievo deve padroneggiare i movimenti con la palla affinché non facciano ostacolo alla sua evoluzione. Questi piccoli esercizi completano la preparazione e si inseriscono bene in un lavoro di gruppo.

Da soli

1 Gambe divaricate e leggermente flesse, tenere la palla con due mani davanti alle ginocchia. Lasciare e riprendere la palla passando le mani dietro le ginocchia.

2 Stessa posizione di partenza. La palla è tenuta con una mano davanti alle ginocchia, l'altra dietro. Cambiare la posizione delle mani senza perdere la palla.

3 Tenere la palla sopra alla testa, braccia tese. Far cadere sulla schiena e recuperare in posizione accovacciata, le braccia devono passare sotto alle gambe.

4 Palleggiare facendo passare la palla dalla mano destra alla mano sinistra, sguardo in avanti. Idem chiudendo gli occhi. Dapprima da fermo, poi spostandosi.

5 Un ginocchio a terra, palleggiare la palla sotto l'altro ginocchio, a destra e a sinistra. Idem in piedi: dieci volte da fermo, poi camminando.

6 Gambe divaricate e leggermente flesse, palleggiare a otto (mano sinistra attorno alla gamba sinistra e inversamente). Nei due sensi.

7 Valzer: stesse posizioni del punto 6. Palleggiare due volte davanti (una volta con la mano sinistra, una volta con la mano destra, poi passare le mani dietro e fare lo stesso. Senza interruzione!

8 In piedi, una gamba davanti all'altra: palleggiare tra le gambe facendo il burattino. Difficile!

In coppia

1 A piazzato dietro B tiene la palla sulla sua nuca, la molla senza avvertire e B deve prenderla sulla sua schiena.

2 Faccia a faccia, B tiene la palla sotto il mento di A, la molla e A cerca di prenderla dopo aver toccato la sua schiena.

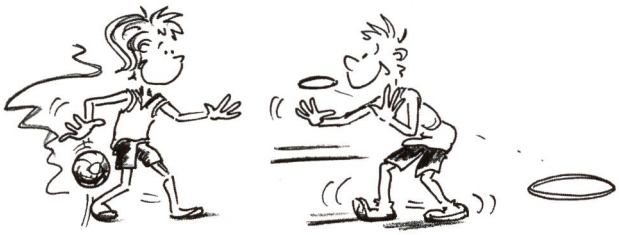
3 Faccia a faccia con due palle. A passa all'altezza del petto, B passa a terra.

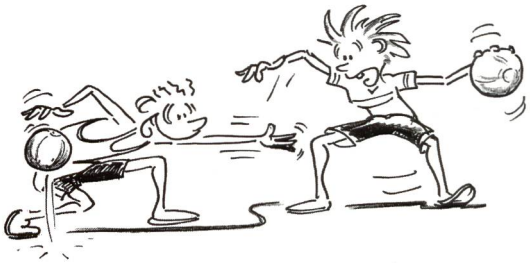
4 Stessa posizione. A lancia la palla in aria. Contemporaneamente B gli fa un passaggio all'altezza del petto. A riceve e rilancia prima di prendere la propria palla.

5 A si mette tre metri dietro B ed effettua un passagio a terra. Appena B sente l'impatto, si gira e riceve la palla. Invertire i ruoli ogni volta.

6 A e B sono l'uno accanto all'altro, a due metri di distanza circa. Passaggi dietro la schiena, senza muovere la parte superiore del corpo.

Curare i contatti





Palla nel cerchio

Cosa? Duello, un attaccante, un difensore.
Come? Piazzare due cerchi a sei metri di distanza (circa). L'attaccante cerca di posare la sua palla in uno dei due cerchi palleggiando. Il difensore glielo impedisce con degli spostamenti rapidi. Cambiare dopo due minuti. Se il difensore intercetta la palla, la posa al suolo e conteggia un punto.
Perché? Esercitare i cambiamenti di direzione e di ritmo.
Nota tecnica: il difensore adotta la posizione bassa e non incrocia le gambe (non scivolare).

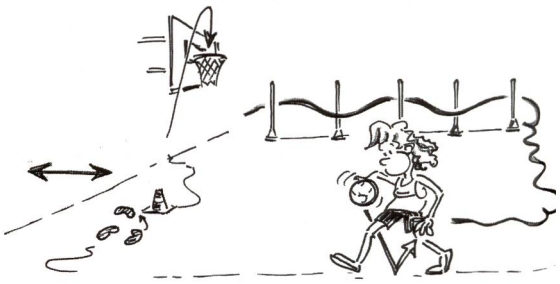
Sfida

Cosa? Presa di rischio controllata.
Come? Palleggiare liberamente. Al segnale, provare a colpire le ginocchia del giocatore più vicino, palleggiando. Al segnale seguente, ognuno riparte dal proprio lato aspettando la prossima sfida. Eseguire l'esercizio anche con la mano «debole».
Perché? Abbassare il centro di gravità, migliorare il gioco di gambe e la capacità di reazione.
Nota: parte superiore del corpo eretta, altrimenti attenzione alle testate!
Variante: gioco delle leghe. Tre campi. Tutti cominciano al centro e palleggiano. Se il giocatore riesce ad allontanare la palla di un avversario, sale di una lega. Se perde il controllo della palla, retrocede.

Un miscuglio di corpo e palla

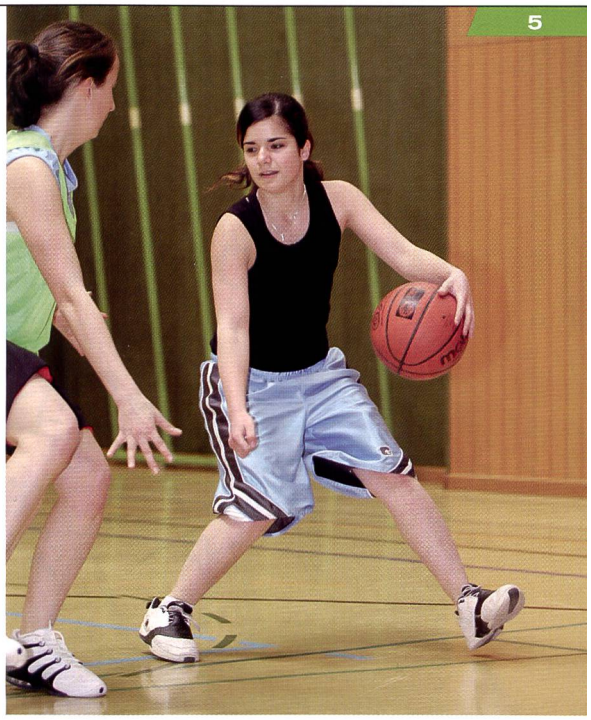
▶ Il palleggio è un movimento fluido e non a strappo.

- Spingere la palla verso il basso, senza colpirla! Deve restare incollata alla mano il più a lungo possibile.
- Divaricare leggermente le dita e rilassarle.
- Al termine della spinta, rilasciare il polso per ben accompagnare la palla.
- Se un avversario minaccia, piegare bene le ginocchia effettuando un palleggio basso. Proteggere la palla con l'altro braccio ed il proprio corpo.
- Più si corre velocemente, più il palleggio sarà alto e diretto in avanti.
- Osservare il gioco, non la palla! Bisogna sentirla sotto le proprie dita!



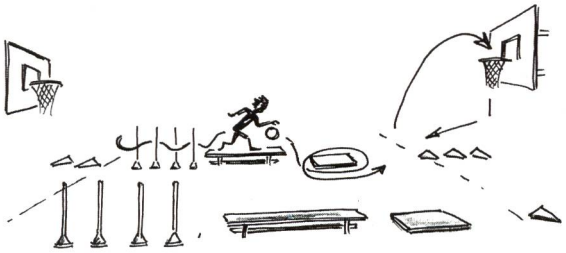
Gimcana

Cosa? Percorso ad ostacoli su mezzi campi.
Come? Su una lunghezza, slalom con cambiamenti di direzione davanti ad ogni paletto; sulla larghezza, palleggio all'indietro; sulla lunghezza seguente, quattro palleggi tra le gambe; ultima larghezza, palleggio e blocco simultaneo (uno-ritmo) davanti due coni in fila, rigirare contro il muro (1/4 di giro), passaggio contro il muro, rigirare e ripartire palleggiando.
Perché? Abituarsi alla palla.



Palleggiare ma non solo

Cosa? Palleggiare eseguendo qualcosa d'altro.
Come? In coppia. Ogni giocatore palleggia effettuando dei passaggi con una pallina da tennis. Quale gruppo riesce ad effettuare più passaggi senza interrompere il palleggio? Dopo dieci passaggi riusciti, indietreggiare per aumentare la distanza. Esercitare i due lati.
Perché? Migliorare la lateralità e la coordinazione. Palleggiare senza guardare la palla.
Varianti: idem con un pallone da calcio; secondo il livello, organizzare piccole partite di calcio su mezzi campi, dove tutti i giocatori devono palleggiare continuamente



Slalom speciale

Cosa? Staffetta-palleggio.
Come? Formare una squadra da quattro a sei allievi, suddivisi in due colonne poste una di fronte all'altra. Slalom intorno a quattro paletti, palleggio passando su una panca, girare attorno ad un tappeto e passare al compagno successivo, che fa lo stesso in senso inverso. Tre passaggi per allievo.
Perché? Palleggiare in situazioni differenti.
Nota: cambiamento di mano davanti ad ogni paletto!

Caccia al tesoro

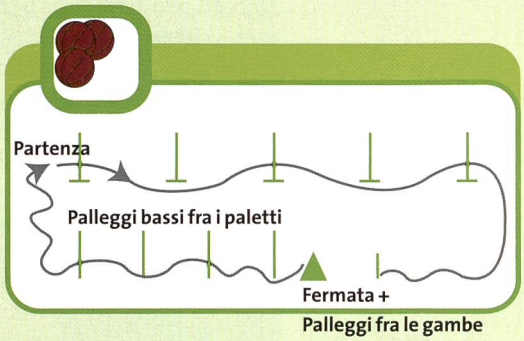
Cosa? Staffetta a due mani.
Come? Quattro a sei squadre in colonna dietro ad un cerchio. Sulla linea di fondo collocare un contenitore di palloni (pallacanestro, pallavolo, pallamano, pallina da tennis). All'andata, gli allievi palleggiano con il pallone da basket. Giunti al contenitore, prendono una seconda palla e ritornano palleggiando con entrambe. Non appena il pallone da basket è depositato nel cerchio, il compagno seguente lo prende e si lancia. Il bottino è depositato su un tappeto. Quale squadra svuota il suo serbatoio per prima?
Perché? Migliorare la coordinazione.

Test

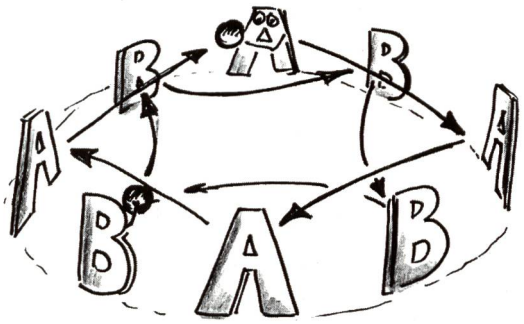
Percorso

Concatenare i seguenti elementi:
1 Palleggiare in slalom con cambiamento di mano davanti ad ogni paletto.
2 Palleggiare fino al centro, arresto simultaneo (un tempo) e quattro palleggi tra le gambe all'arrivo.
3 Palleggi bassi tra i paletti.
Effettuare due volte il percorso.

Criteri:
- Cambiamenti di mano corretti (palleggio basso davanti alle gambe).
- Accelerazione dopo il cambio di mano, sguardo rivolto in avanti.



Contatto visivo imperativo



Pallone-inseguimento

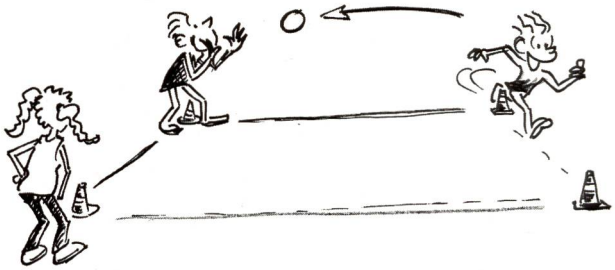
Cosa? Riprendere il pallone alla squadra avversaria.
Come? Formare un cerchio composto da 8 a 12 giocatori, alternandoli dalla squadra A e B. Un pallone per squadra. Al segnale, i giocatori si passano rapidamente il pallone per riprendere quello della squadra avversaria.
Perché? Migliorare il concatenamento passaggio-ricezione. Dissociazione dei segmenti superiori e inferiori.
Varianti: con passaggi a terra. Cambiare di lato.
Osservazioni tecniche: posizionare le mani all'altezza del petto, palmo in avanti, per ricevere.

Passaggi quadrati

Cosa? Passare e cambiare posizione.
Come? Formare un quadrato. Ad ogni angolo si dispongono due giocatori. Collocare due palloni sulla diagonale alla partenza. A passa a C che gli sta di fronte, mentre D passa a B (contemporaneamente). Dopo il passaggio, A e D si scambiano il posto (in diagonale). Tocca allora a B e a C eseguire il loro passaggio frontale dopodiché si scambiano il posto. E così via. Il principio è: passaggi frontali, spostamenti in diagonale.
Perché? Passare in una certa direzione e spostarsi in un'altra.
Variante: stesso principio ma con passaggi in diagonale e spostamenti sulla linea retta.

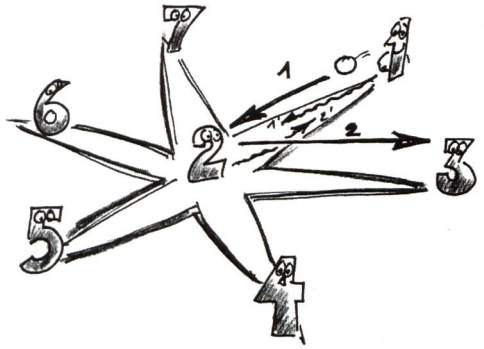
Numero seguente

Cosa? Passare con un certo ordine.
Come? Formare dei gruppi da quattro a sei giocatori. Ogni gruppo gioca su un piccolo campo. Gli allievi corrono e si passano la palla secondo un ordine numerico. Dopo ogni passaggio, il giocatore gira attorno ad uno dei due coni disposti ai lati. Al fischio, effettuare i passaggi in ordine inverso. Dopo due fischi, il pallone deve fare un giro completo e l'ultimo allievo lo lancia verso il canestro. Quale squadra segna per prima?
Perché? Passaggi in movimento, visione periferica.
Variante: idem, ma con tutte le squadre disseminate in ordine sparso nella sala.



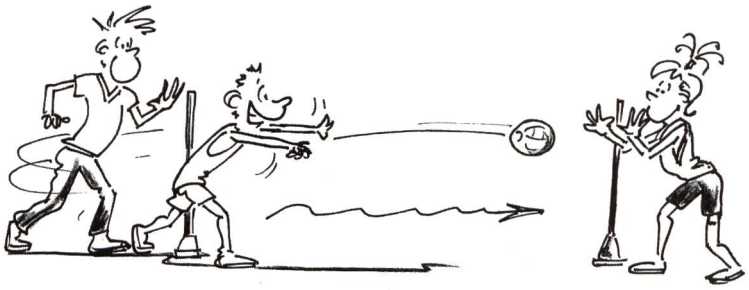
Passaggi a tre

Cosa? Passare e spostarsi.
Come? Con l'ausilio di coni formare ai lati un quadrato di tre a quattro metri. I giocatori sono disposti su tre angoli. A passa a B e va ad occupare l'angolo vuoto. B passa a C e occupa il posto abbandonato da A, ecc. La palla circola in senso inverso rispetto ai giocatori. Al segnale, cambiare il senso.
Perché? Ricevere la palla da un lato e passarla dall'altro (90°). Migliorare il gioco quando non si è in possesso di palla.



Passaggi a stella

Cosa? Passa e vai.
Come? Formare un cerchio con un giocatore al centro. La palla inizia il suo viaggio all'esterno. 1 passa a 2 al centro e prende il suo posto. 2 passa a 3 e occupa il posto abbandonato da 1. 3 ripassa al centro, ecc. In questo modo la palla ritorna sempre al centro.
Perché? Migliorare la ricezione e il passaggio rapido all'altezza del petto. Imparare ad occupare gli spazi liberi.

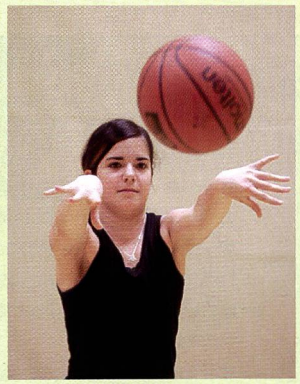


Give and go

Cosa? Gioco di passaggi a tre.
Come? I giocatori 1 e 3 sono vicino ad un paletto, il giocatore 2 si trova invece di fronte, vicino all'altro paletto (a ca. 10m di distanza). 1 passa a 2, segue la palla, gira attorno al paletto e si prepara a ricevere la palla successiva. Nel frattempo, 2 ha passato la palla a 3, il quale ha seguito la sua palla, ecc. Dopo 20 passaggi riusciti, aumentare la distanza fra i paletti. Anche sotto forma di gara e con squadre con un numero maggiore di giocatori.
Perché? Passare e ripartire.
Variante: con passaggi a terra, passaggi con una sola mano, passaggi sopra la testa. Dopo aver effettuato il passaggio il giocatore si dispone in difesa passiva davanti al giocatore seguente.

Per ogni situazione

▶ I passaggi sono un gesto tecnico difficile da svolgere in partita in quanto vi è (quasi) sempre un avversario pronto ad intercettarli. Per evitare di fallire nel passaggio, il giocatore ha due possibilità: raggirare l'avversario o superarlo con un passaggio alto. In entrambe le situazioni, la posizione di base è la stessa: bisogna «mettere la palla in tasca», a destra o a sinistra. Questa posizione permette di proteggere la palla e di prepararsi al passaggio, al palleggio o al tiro.



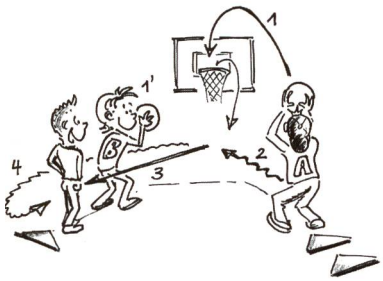
Passaggio a due mani all'altezza del petto: distanze da brevi a medie.
- Tenere la palla all'altezza e a contatto del petto.
- Tendere le braccia e terminare il movimento con i palmi rivolti verso l'esterno. Accompagnare il movimento con un passo in avanti.
- Tenere le braccia ben tese fino a quando la palla lascia le mani.

Passaggio a terra: stesso movimento diretto verso il pavimento, il pallone tocca il suolo dopo aver percorso i due terzi della distanza!

Passaggio sopra la testa: nel gioco organizzato permette di proteggere bene il pallone.
- Tenere la palla sopra la testa (non dietro!).
- I pollici sono sotto la palla e i gomiti leggermente flessi.
- Tendere le braccia rapidamente in avanti per accelerare la spinta della palla.
- Mettere la gamba in avanti e non inarcare la schiena!

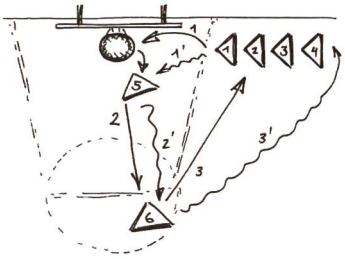
Passaggio durante il palleggio: per i più abili.
- Approfittare dello slancio del palleggio per spingere la palla verso un compagno.
- Sono le dita e la parte superiore del palmo della mano che danno la spinta al pallone.

Estetica ed efficacia



Festival di tiri

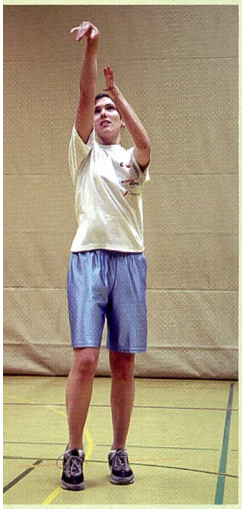
Cosa? Tirare da diverse posizioni.
Come? Formare due colonne a 45° (un pallone per colonna). A tira, salta a rimbalzo e cambia colonna. B tira quando la palla lanciata da A ha colpito il tabellone, ecc. Idem cambiando la posizione delle colonne: una sulla lunghezza della linea di fondo, l'altra sulla linea di tiro libero; una a 45°, l'altra sulla linea di fondo; una all'interno della lunetta, l'altra all'esterno, ecc.
Perché? Esercitare il concatenamento tiro-rimbalzo-passaggio.
Nota: ideale come gara fra sequenze di gioco.



Tiri a colonne

Cosa? Tirare verso la linea di fondo.
Come? Formare due colonne da ogni lato del canestro, parallele alla linea di fondo. Un giocatore per squadra si piazza a rimbalzo (5) e un altro vicino alla linea di tiro libero (6). 1 tira, 5 prende la palla e la passa a 6 che la invia al tiratore successivo. Turno: 1 → 5 → 6 → colonna. Cambiare lato. Anche sotto forma di gara.
Perché? Esercitare il tiro verso la linea di fondo e l'uscita di palla.

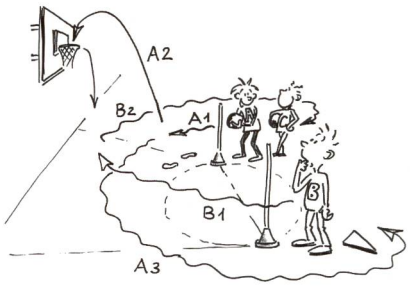
Obiettivo canestro



Tiro da fermo:
- Assumere una posizione stabile, allargare i piedi all'altezza delle spalle, ginocchia flesse.
- Tenere il pallone nel palmo della mano, in appoggio sulle dita; l'altra mano serve da sostegno.
- Allineare verticalmente il gomito e il polso, la palla sta sotto la fronte.
- Il movimento inizia dalle gambe e termina con la flessione della mano.
- Terminare il gesto con una «frustata» del polso che permette di far rotolare la palla all'indietro.

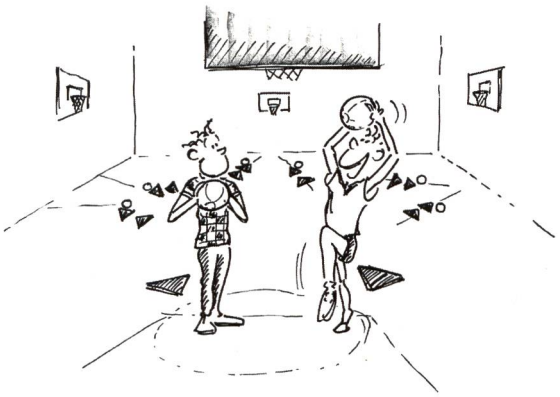
Tiro in corsa:
- Effettuare l'ultimo palleggio sulla gamba opposta (per un tiro frontale, palleggiare sulla gamba sinistra con la mano destra).
- Afferrare bene la palla con entrambe le mani e continuare il movimento con gli ultimi due passi (destra-sinistra).
- Salto in appoggio sulla gamba interna, sollevare il ginocchio libero e tirare.
- Riassumendo, è buona regola assimilare bene questo ritmo: palleggio – un-due – salto!

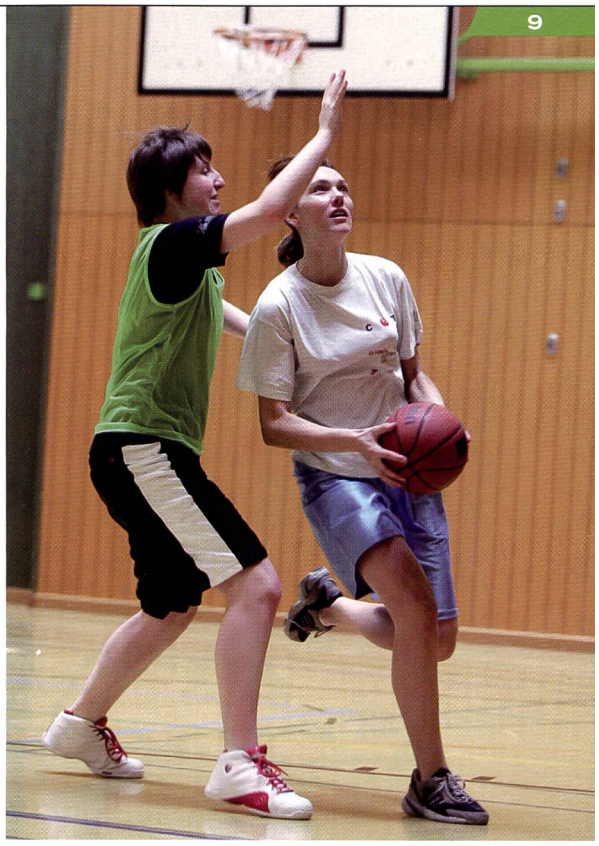
Tiro di forza:
- Dopo un ultimo palleggio forte e alto, fare un passo incrociato lungo e fermarsi sotto canestro con la gamba destra, poi riportare avanti anche il piede sinistro.
- Le spalle sono parallele al canestro e il centro di gravità è basso.
- Questo tiro permette di lasciarsi l'avversario alle spalle.



Due tempi in movimento

Cosa? Tiri in corsa (v. riquadro accanto).
Come? Formare due colonne a 45°. I giocatori della colonna di destra palleggiano e poi effettuano un tiro in corsa. I giocatori di sinistra saltano a rimbalzo e cambiano colonna. All'inizio effettuare un solo palleggio prima dei due passi (in questo caso ridurre la distanza). Eseguire l'esercizio anche a sinistra.
Perché? Rendere automatico il ritmo dei tiri in corsa.
Varianti:
1 Più facile: il docente porge la palla all'allievo che la afferra nel momento in cui è in appoggio sulla gamba sinistra, poco prima di effettuare lo stacco;
2 Il docente indietreggia di un passo, l'allievo afferra la palla ed effettua i passi destro-sinistro per il tiro.
3 A passa a B che ripassa ad A. A effettua un tiro in corsa senza palleggio (afferra la palla in aria dopo aver posato il suo piede sinistro).





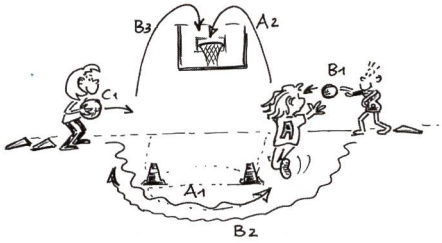
Corsa ad inseguimento

Cosa? Gara di tiri a 45° a squadre.
Come? Quattro squadre, una per ogni canestro con due palloni. Dopo otto tiri riusciti da ogni lato, la squadra passa al canestro successivo. Quale squadra raggiunge quella che la precede?
Perché? Migliorare la precisione del tiro sotto pressione.

Variante: eseguire sei tiri in corsa, sei tiri a 45° nella lunetta, sei tiri a 45° a mezza distanza da ogni lato prima di cambiare canestro.
Nota: nel caso in cui ci fossero solo due canestri, disporre sei cerchi per ogni canestro (tre a sinistra e tre a destra). Due squadre per canestro. Ognuna deve riuscire ad eseguire quattro tiri per ogni cerchio prima di passare al successivo.

Di ramo in ramo

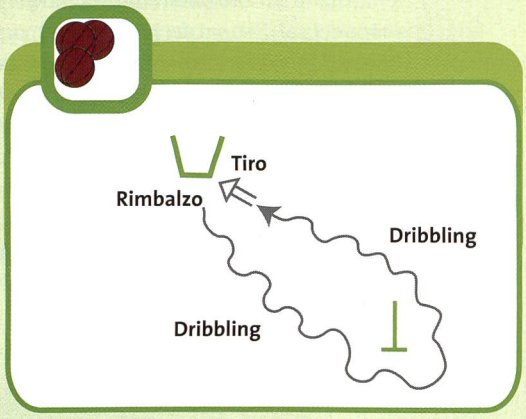
Cosa? Gara di tiri da diverse distanze.
Come? Tracciare tre piste (segnalate con dei cerchi) davanti ad ogni canestro. Su ogni pista ci sono da tre a quattro allievi. L'obiettivo è di andare tre volte a canestro per squadra e per cono, cominciando dal più vicino, prima di passare al successivo. Il tiratore va al rimbalzo e poi passa al compagno successivo. Quale squadra arriva in cima per prima?
Perché? Migliorare la concentrazione.
Nota: adattare il numero di tracciati ai canestri disponibili.



Piccola giostra

Cosa? Tiri sotto canestro.
Come? Due colonne sulla linea di fondo. Il primo giocatore A è senza palla, gli altri invece ce l'hanno (quattro sono sufficienti). A inizia, gira attorno ai coni, riceve il pallone da B e tira da fermo sotto canestro (tiro di potenza). B, dopo aver passato la palla, fa esattamente la stessa cosa di A, e così via. Ognuno va a rimbalzo e cambia colonna. Anche sotto forma di gara: primo gruppo a 20 canestri.
Perché? Migliorare i tiri di forza e il tempismo.
Varianti: altri tiri (tiri in corsa, tiri dalla mezza distanza, ecc.).
Nota tecnica: il tiro di forza è un tiro efficace sotto canestro. Il giocatore riceve la palla in aria, effettua un arresto a due tempi con le spalle parallele al canestro.

Test

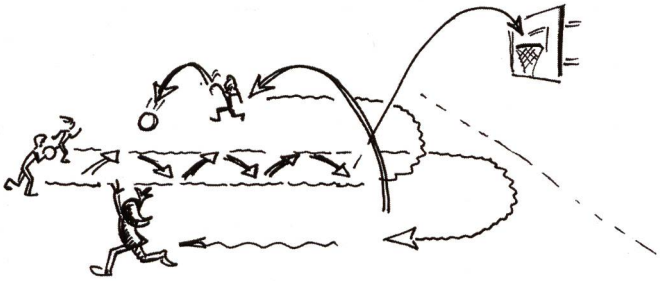


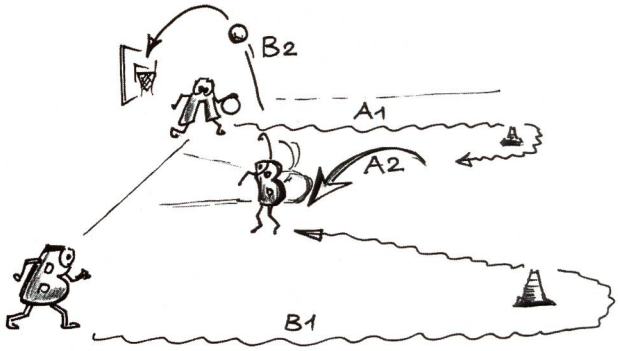
Due in uno

▶ Eseguire tre tiri consecutivi a 45° (arresto a un tempo dopo il passaggio) e tre tiri in corsa a otto.

Criteri:
- canestro riuscito = 0,5 punti
- tecnica corretta = 0,5 punti (v. riquadro a pag. 8): per il tiro in corsa i passi vanno effettuati correttamente; per il tiro, l'arresto a un tempo deve essere simultaneo e bisogna rimanere in equilibrio; una mano è sotto il pallone mentre l'altra assicura il sostegno.

Integrare tutti gli elementi





Tic tac

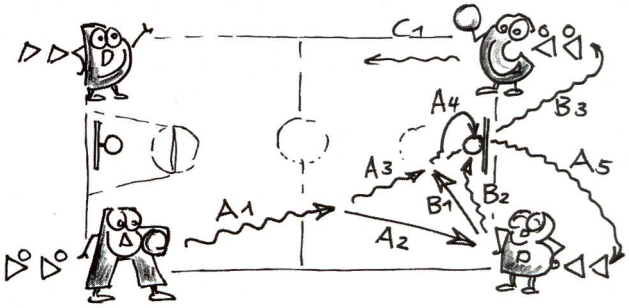
Cosa? Movimento a due.
Come? I due giocatori partono dalla linea di fondo e attraversano il campo eseguendo dei passaggi ravvicinati (senza palleggiare). Giunti sotto canestro, effettuano un tiro da fermi (spalle parallele al canestro). Colui che non ha tirato va a rimbalzo, i due s'incrociano e ritornano sui loro passi effettuando dei lunghi passaggi ad una mano sola al di sopra dei giocatori del corridoio centrale.
Perché? Migliorare la precisione dei passaggi in movimento.
Varianti:
1 Passaggi a terra all'andata, eventualmente sulla schiena per i più abili.
2 Con dei difensori che disturbano il passaggio in ogni cerchio.
Nota tecnica: non correre lateralmente (passi chassé) ma rispettare il senso della corsa (dissociazione segmentaria fra l'alto e il basso).

Sincronismo

Cosa? In coppia su una metà campo.
Come? A e B partono simultaneamente dalla linea di fondo verso il centro. A palleggia mantenendo il contatto visivo con B. Entrambi girano attorno al cono per ritornare verso il canestro. A quel punto, A passa la palla a B che taglia verso il canestro palleggiando ed eseguendo un tiro in corsa. A va a rimbalzo ed entrambi cambiano colonna. I giocatori seguenti partono quando quelli che li precedono giungono all'altezza del cono.
Perché? Palleggiare mantenendo il contatto visivo. Migliorare il tempismo e i passaggi in movimento.
Varianti:
1 Alternare i tiri (da fermi nella lunetta, dalla mezza distanza, arresto poi partenza con palleggio, ecc.).
2 B ritorna il pallone a A che va a canestro.

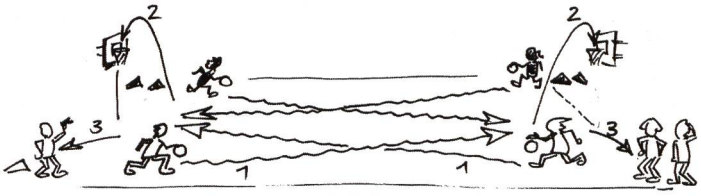
Giostra

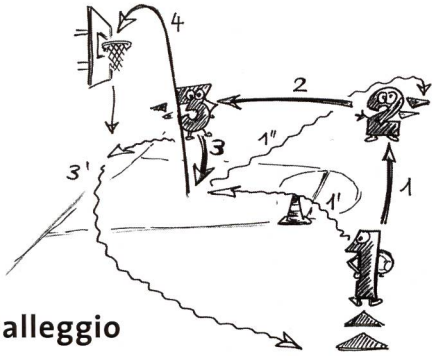
Cosa? Percorso su tutto il campo.
Come? Quattro colonne agli angoli del campo. A e C (in diagonale) partono simultaneamente palleggiando. Dopo la linea mediana, A passa a B (di fronte), corre verso il canestro e B gli ripassa la palla. Dopodiché palleggia e conclude con un tiro in corsa. B va a rimbalzo e cambia colonna. A prende il posto di B. Idem per C e D. I giocatori seguenti partono quando il primo passaggio è giunto fra le mani del giocatore di fronte.
Perché? Eseguire consecutivamente palleggi e passaggi in movimento. Esercitare «la chiamata di palla» e il tempismo.
Varianti:
1 Installare un percorso a slalom sul tracciato dei palleggi.
2 Variare i tiri (tiro di forza, tiro in corsa diretto senza palleggio, ecc.).



Traffico in ogni senso

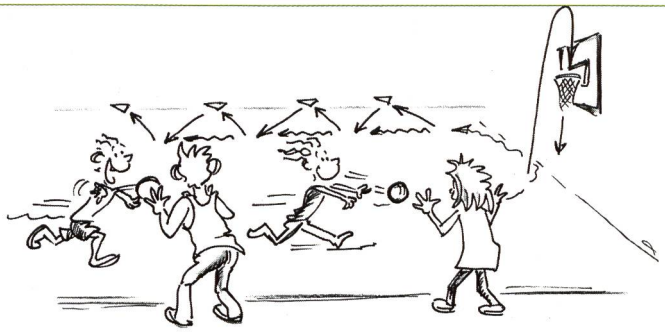
Cosa? Percorso di tiri dopo la corsa.
Come? Due squadre. Quattro colonne agli angoli del campo e all'inizio un pallone per colonna. Le colonne che stanno una di fronte all'altra giocano insieme. Al segnale, i quattro giocatori partono palleggiando verso il canestro opposto (i compagni s'incrociano), effettuando dei tiri in corsa, vanno a rimbalzo e passano il pallone al compagno seguente (il primo della colonna). Contare ad alta voce. Quale squadra fa canestro 20 volte di seguito per prima?
Perché? Eseguire consecutivamente una corsa rapida palleggiando e un tiro in corsa.
Nota: il giocatore che aspetta il passaggio può già avanzare di qualche metro.





Senza palleggio

Cosa? Passaggi e tagli verso il canestro.
Come? Formare tre colonne (v. disegno). 1 fa un lungo passaggio a 2, gira attorno al cono e parte in direzione del canestro. 2 passa a 3 che a sua volta passa a 1, il quale si trova vicino al canestro. Chi ha effettuato l'ultimo passaggio va a rimbalzo. Turni: 1 → 2 → 3 → 1. Iniziare con dei tiri di forza sotto canestro, seguiti da tiri in corsa e per finire da tiri dalla mezza distanza. Eseguire l'esercizio nei due sensi.
Perché? Migliorare il tempismo fra i giocatori e il gioco in movimento.



Come delle eliche

Cosa? Passaggi «give and go» in corsa.
Come? Due squadre. I passatori stanno sui lati (fissi) e i giocatori con la palla nel campo. All'inizio, i giocatori si dispongono di fronte ad ogni passatore. Al segnale, lanciano la palla al passatore che ritorna loro la palla durante la sua corsa, dopodiché la passano al successivo, ecc. Giunti vicino al canestro, eseguono un tiro in corsa e ripartono dall'altra parte. Cambiamento dopo due minuti. Quale squadra fa il maggior numero di canestri? Eseguire l'esercizio anche nell'altro senso.
Perché? Esercitare i passaggi e le ricezioni in movimento.

Fermarsi e ruotare

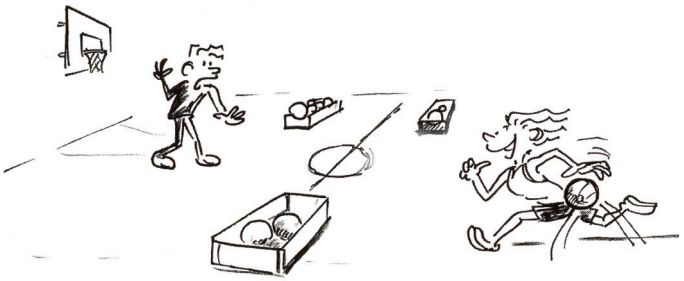
▶ Anche da fermo, il giocatore può ancora muoversi! Può sollevare un piede, a condizione che l'altro resti fermo al suolo. Si tratta di un gesto molto utile per sbarazzarsi di un avversario un po' troppo «appiccicoso»...
Esistono due tipi di arresti:
■ **l'arresto a un tempo,** ovvero quando i piedi toccano a terra simultaneamente. Il grande vantaggio è rappresentato dal fatto che il giocatore può scegliere il piede con cui effettuare la rotazione.
■ **l'arresto a due tempi,** che obbliga il giocatore a non più muovere il primo piede che ha posato a terra, ciò che limita il suo campo d'azione. A scuola si consiglia di privilegiare l'arresto a un tempo!

Dall' 1 contro 1 al gioco finale

Zig zag

Cosa? In coppia. L'attaccante palleggia tranquillamente fino alla metà campo, cambiando spesso direzione (zig zag). Il difensore, che tiene le braccia dietro la schiena, frena la sua avanzata spostandosi qua e là. Una volta superata la linea mediana, l'attaccante parte all'assalto del canestro. A quel punto il difensore può usare le sue braccia. Al ritorno, invertire i ruoli. Gli altri partono quando la prima coppia ha superato la metà campo.

Perché? Migliorare il gioco di gambe e la posizione del difensore.
Note tecniche: le braccia dietro la schiena spingono il difensore ad abbassare il centro di gravità piuttosto che a flettere il busto. Verificare che le anche dell'allievo restino sempre alla stessa altezza e che i piedi non s'incrocino.



All'arrembaggio

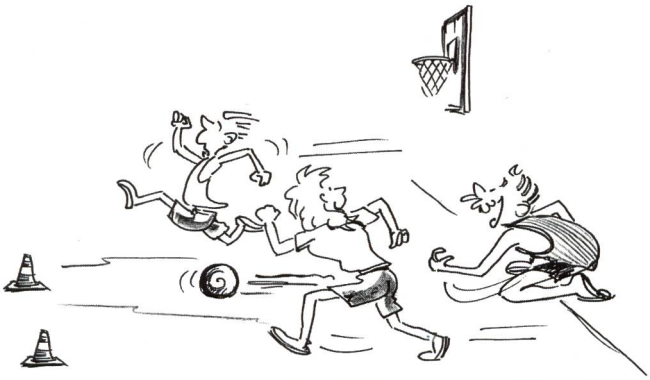
Cosa? Attacco e difesa su tutti i canestri.
Come? Due squadre, tre serbatoi di palloni. Gli attaccanti dispongono di un serbatoio pieno (20-25 palloni) e di un altro vuoto. Anche i difensori hanno un serbatoio (vuoto) che devono cercare di riempire. Le due squadre aspettano l'inizio del gioco accanto ai rispettivi serbatoi. Al segnale, ogni attaccante prende un pallone e si dirige verso un canestro (2, 3, o 4 a seconda del numero a disposizione) per tentare di segnare. I difensori, dal canto loro, cercano di recuperare le palle. Se l'attaccante segna, deposita la sua palla nel secondo serbatoio. Se invece un difensore recupera un pallone, lo mette al riparo nel suo deposito. Si contano i rispettivi palloni quando non ve ne sono più in gioco.
Perché? Visione periferica, lotta per il possesso di palla sotto canestro (rimbalzo), fair play.

Tutti contro uno

Cosa? Superare la barriera difensiva.
Come? Suddividere il campo in due corridoi (uno a destra e l'altro a sinistra) e in quattro zone successive, in ognuna delle quali si trova un difensore (otto difensori in totale). L'attaccante cerca di eseguire la traversata fino al canestro opposto senza perdere il controllo sul suo pallone. Sotto canestro, gioca 1 contro 1 con il difensore dell'ultima zona. Idem al ritorno.
Perché? Esercitare gli spostamenti del difensore e il palleggio dell'attaccante.
Variante: in ogni zona si trova un passatore (ai lati). L'attaccante può passargli la palla ma quest'ultima deve essere rilanciata nella zona.

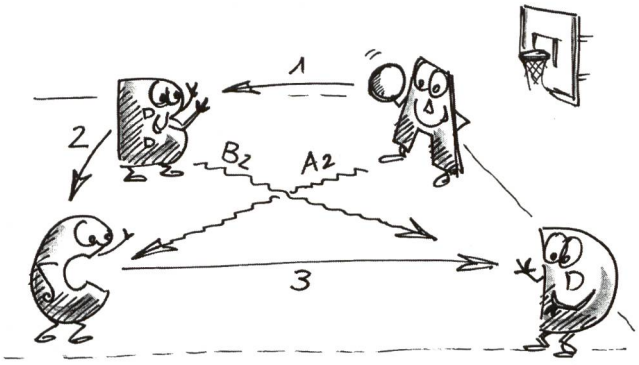
Riflesso vincente

Cosa? Duello sotto canestro.
Come? Il docente (o un allievo) piazzato sotto il canestro fa rotolare la palla verso la metà campo. A quel punto, due ragazzi che si trovano sulla linea di fondo partono, girano attorno al loro cono e ritornano per cercare di prendere il pallone. Il più veloce diventa attaccante, l'altro difensore. Si gioca su entrambe le metà campo.
Perché? Reazione, collocare il difensore fra il pallone e il canestro.
Varianti:
1 Numerare i giocatori. Quando vengono chiamati, lottano per il possesso di palla e terminano in 1 contro 1.
2 Gli allievi partono solo quando la palla ha superato la linea dei tre punti.
3 Gli allievi si dispongono con la faccia alla parete e si



Passaggio vietato

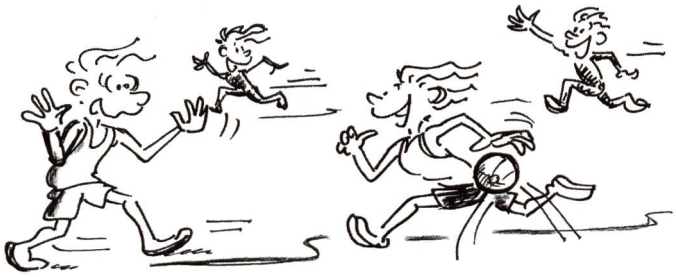
Cosa? 2 contro 2 su una metà campo.
Come? A, B, C e D sono disposti a quadrato: A sulla linea di fondo passa a B che passa lateralmente a C, il quale a sua volta passa a D sulla linea di fondo. Quando A ha effettuato il passaggio si sposta in diagonale verso C in veste di difensore. B fa la stessa cosa con D. A questo punto si gioca in 2 contro 2, visto che A e B sono dei difensori. I successivi quattro giocatori eseguono lo stesso esercizio quando la palla non è più in gioco (canestro o intercettazione da parte dei difensori).
Perché? Spostarsi velocemente per mettersi in difesa.



Difendere sì, ma in modo corretto!

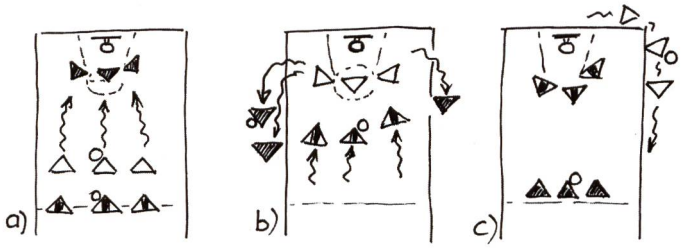
▶ Solo una buona posizione permette al difensore di reagire efficacemente agli assalti dei suoi avversari.

- Mantenere l'equilibrio, gambe basse, il peso del corpo è distribuito sulla pianta dei piedi.
- Immaginare che l'avversario giochi in un cilindro in cui non si può entrare.
- Per spostarsi, effettuare degli scivolamenti rapidi, senza mai pestare i piedi a terra o incrociare le gambe.
- Di fronte ad un avversario che non ha palleggiato, rimanere ad una distanza pari alla lunghezza delle braccia.
- Se l'avversario palleggia, fare in modo di mettersi fra di lui e il canestro. Quando ha finito di palleggiare, avvicinarsi per mettergli un po' di pressione.
- Se l'avversario non è in possesso di palla, difendere in modo di tenere sempre sott'occhio sia lui, sia la palla.
- Se l'avversario è lontano dalla palla, distanziarlo un po' senza mai perdere di vista lui e la palla.



Ritirata difensiva

Cosa? Gioco 3 contro 3 su tutto il campo.
Come? Tre attaccanti su una linea sotto canestro, tre difensori di fronte a loro ad una distanza di 10 metri. Il difensore che sta al centro passa la palla ad un attaccante, facendo partire il gioco. A quel punto, gli attaccanti vanno all'assalto del canestro opposto, i difensori indietreggiano velocemente per mettersi in difesa. Gioco sotto canestro. Se la palla è ancora in gioco dopo due tiri (nessun canestro, nessuna intercettazione), l'azione si conclude per evitare le attese. Il gruppo successivo parte quando le squadre precedenti hanno tirato una volta a canestro.
Perché? Allenare il ritorno in difesa e il piazzamento.



A chi tocca?

Cosa? 3 – 3 – 3 sotto canestro.
Come? Tre attaccanti partono dalla linea mediana. All'inizio, la palla è nelle mani del giocatore che sta al centro. Tre difensori sono pronti sotto canestro e ognuno di loro comunica il nome del suo avversario diretto. Il gioco si svolge con le regole normali. Se si fa canestro, la squadra attaccante rimane in gioco, mentre i difensori lasciano il posto alla terza squadra in attesa sotto canestro. Se i difensori recuperano la palla e diventano attaccanti. I perdenti lasciano il loro posto. Prima di effettuare ogni nuovo attacco, ritornare al centro (posizione iniziale).
Perché? Gioco continuo, esercitare il gioco d'attacco semplice.
Nota: questo gioco permette di coinvolgere fino a 24 allievi contemporaneamente (un sostituto per ogni squadra).

Streetball

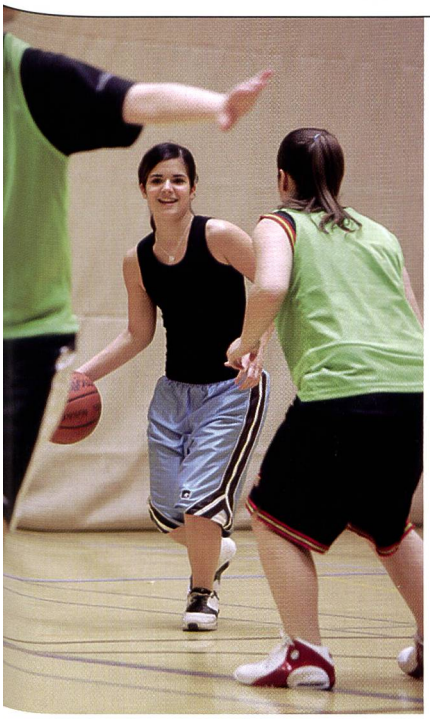
Cosa? Partita sotto canestro con regole normali.
Come? Formare delle squadre di tre a quattro giocatori che si affrontano sotto canestro. Il gioco continua fino a quando la squadra in attacco mantiene il controllo della palla. Se i difensori la recuperano, escono dalla zona dei tre punti per poter attaccare.
Perché? Fair play, esercitare la transizione attacco-difesa.

▶ **Véronique Keim,** docente di educazione fisica e preparatrice fisica della squadra di serie A del Troistorrents.
Contatto: verokeim@bluewin.ch

▶ **Karin Hauser,** docente di educazione fisica, ex giocatrice di serie A e capitana della squadra svizzera di pallacanestro.
Contatto: karinhauser@bluewin.ch

Bibliografia

Chervet, M.; Battanta, P. (2004): Fondamentali offensivi, DVD. Macolin, UFSPO.
Ferrari, L. : La pallacanestro nella scuola: dal gioco-sport al gioco: progetto scuola basket: corso di aggiornamento di pallacanestro per insegnanti di educazione fisica della scuola secondaria. Urbino, Montefeltro 2004.
D'Agostini, G.: Tutti i giochi con la palla. Colognola ai Colli (VE), Cybele, 2001.
Manuale G+S Pallacanestro: UFSPO/SFSM Macolin, Edizioni 2004.



Regole al servizio del gioco
Nella misura del possibile, si giocherà con regole ufficiali, anche se si gioca su dei terreni di dimensioni ridotte. Si possono tuttavia dare delle indicazioni secondo le osservazioni fatte durante il gioco. Se gli allievi hanno tendenza a dribblare troppo senza sollevare la testa, si vieterà il dribbling fino a metà del campo per esempio.

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-baspo.ch

Muoversi dopo il passaggio

▶ Il gioco 3 contro 3 permette di eseguire due movimenti semplici che danno vita ad un movimento dell'attacco. Queste aperture si ritrovano nel gioco 5 contro 5.

Give and go

Palla al centro ad A. Passaggio a B (ala) poi taglio di A verso il canestro passando davanti al proprio difensore. Se A riceve la palla, parte a canestro, se invece non la riceve continua il suo movimento e diventa l'ala opposta. Non appena A taglia, C prende il suo posto. Stessa posizione di partenza a triangolo.

Blocco indiretto

Stessa posizione a triangolo con palla al centro. A passa a B e fa un blocco al difensore di C (posizione stabile, braccia incrociate sul petto). C parte e si presenta per ricevere il pallone. Stessa conclusione dell'esercizio precedente.

Orientamento assicurato

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 31.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch