

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 28 (1971)
Heft: 2

Artikel: Pallacanestro [seconda parte]
Autor: Studer, J.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000921>

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: 12.01.2026

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

Pallacanestro - (II)
















Iniziazione tecnica e al gioco di squadra

Saggio di un programma I per pallacanestro G+S

J. Studer

Disegni: J. F. Studer

Testo italiano: Sandro Rossi

attaccanti \triangle	spostamento del giocatore 	fermate 
difensori \circ	palleggio 	«pivot» 
monitore \oplus	traiettoria del pallone 	tiro 
stimolo del sistema circolatorio 	forza delle braccia 	
resistenza 	gambe 	
agilità 	ventre 	
scioltezza 	schiena 	
velocità 		

4.a lezione

Elemento tecnico predominante: i tiri

1. Messa in moto 10 minuti

- Trotto e passo di corsa, passo scivolato di fianco con rotazioni.

2. Esercizi di condizione fisica complementare

- Esercizi di scioltezza.
- Dalla posizione accosciata saltare alla massima estensione (saltelli del ranocchio); su tutta la lunghezza della palestra; si ritorna al leggero passo di corsa.
- Alla parete, in appoggio sulla punta delle dita; flettere e tendere le braccia il maggior numero di volte possibile.
- Sulla schiena, mani dietro la nuca, caviglie tenute da un compagno; flettere il tronco in avanti; gomiti all'altezza delle ginocchia.

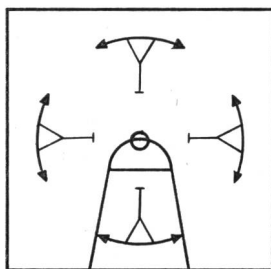
3. Tecnica 30 minuti

«Maneggio della palla»:

- Spostarsi palleggiando la palla tra le gambe, dall'esterno all'interno, cambiando la mano di palleggio e cambiando pure direzione.
- Lanciare la palla contro la parete con una mano (sinistra - destra).

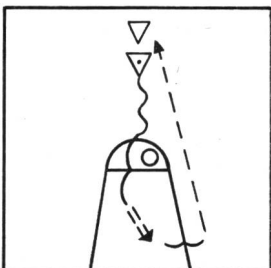
Gioco di gambe del difensore:

- In cerchio, monitore al centro: al comando, spostarsi, in cerchio, a passo scivolo, avanzare e fermarsi davanti al monitore, peso del corpo in avanti, indietreggiare spostando il peso del corpo in dietro.



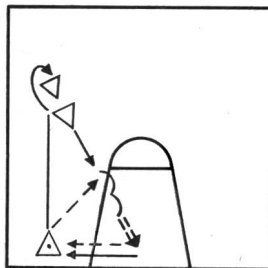
Palleggio e tiro in corsa:

- I giocatori si spostano in direzione del difensore sulla linea di tiro franco; arrivati davanti al difensore, lo evitano cambiando la mano di palleggio e la posizione della spalla, per poi entrare a canestro e tirare tenendo conto del ritmo dei 2 passi.



Tiri:

- In corsa: colonna obliqua davanti al canestro, di fronte a un giocatore sulla linea di fondo, prima con 1 poi con 2 palloni. Avanzare per ricevere la palla all'altezza della linea di tiro franco, saltare per ricevere la palla, effettuare la posa dei due piedi per tirare con la mano destra, in appoggio sul piede sinistro; dopo il tiro, recuperare la palla, passarla al distributore e riprendere il proprio posto in coda alla colonna.



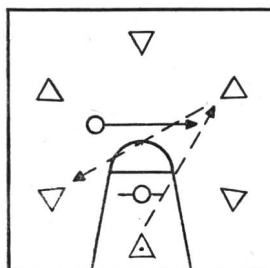
- Gara di tiri franchi: 3-4 giocatori, sulla linea di tiro franco, esercitano con una mano sola; gli altri, sotto il canestro, rinviano i palloni ai compagni. Calcolare la percentuale dei canestri riusciti sulla base di 10 tiri.

Passaggi:

- Da fermi, a 3, con un difensore al centro; introdurre altre forme di passaggi, quali il passaggio sopra la testa (ad uncino), il passaggio obliquo al corpo, ecc.

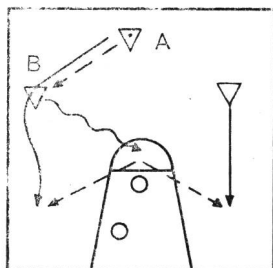


- 5-6 giocatori, in cerchio, con 2 difensori al centro: effettuare dei passaggi attraverso il cerchio, «vedere» gli errori di difesa, evitare di tenere la palla; nel caso in cui la palla venisse intercettata, inversione delle parti.



4. Preparazione al gioco:

- A 3 contro 2, sotto un canestro: gli attaccanti partono dalla linea mediana e costruiscono l'attacco effettuando un cambiamento di posizione tra il giocatore centrale ed un'ala.
- A passa la palla all'ala B, che avanza obliquamente palleggiando, per fermarsi davanti alla linea di tiro franco; nello stesso tempo, A incrocia dietro B, in direzione dell'ala. Nel momento in cui le ali si trovano al loro posto, B distribuisce la palla dalle due parti del terreno da gioco, mentre un'ala cerca di penetrare sotto canestro (vedi lezione 3). In caso d'intercezione della palla o di marcatura, le ali si scambiano con i difensori.



Altra possibilità: A palleggia obliquamente e passa all'ala B, che ha incrociato dietro A.

5. Gioco

30 minuti

Gioco di squadra a ondate, tra 3 formazioni di almeno 3 giocatori (vedi lezione 2). Abituare gli attaccanti a costruire un attacco, con o senza cambiamento di posizione dei giocatori a ferro di cavallo, attorno alla difesa e abbastanza lontani dal canestro (6-7 m) per permettere una buona distribuzione dei passaggi e infiltrazioni sotto il canestro.

Il monitor fischierà, senza nessuna esitazione, tutti i contatti tra i giocatori; sarà contrariamente meno severo per quanto concerne la tenuta della palla e il doppio palleggio.

5.a lezione

Elemento tecnico predominante: il gioco di gambe e il perno («pivot»).

1. Messa in moto

10 minuti

- I giocatori si spostano in un settore della palestra evitando di toccarsi; al colpo di fischietto si fermano, coi piedi paralleli, e ripartono poi in un'altra direzione.
- In colonna per 2, effettuare durante 3-4 minuti dei giri di palestra al passo di corsa. Al colpo di fischietto, gli ultimi 2 della colonna scattano per spostarsi in testa, ecc.

2. Esercizi di condizione fisica complementare

15 minuti

- A coppie, faccia a faccia; saltellare sul posto. Un membro della coppia effettua liberamente dei salti in estensione, una mano in alto; il compagno reagisce; facendo la stessa cosa, cerca di toccargli la mano. Cambio dopo 5 salti.
- A coppie, l'uno sulla schiena con la testa tra le gambe dell'altro in piedi, mani tenute alle caviglie, gambe alla verticale. Chi è in piedi spinge energicamente le gambe dell'altro verso il pavimento, mentre questi frena il movimento delle gambe in modo che non tocchino il pavimento stesso. 2 serie di 10 movimenti, poi cambio.
- A coppie, A sulla schiena, braccia alla verticale; B in piedi dietro, si mette in appoggio facciale, mani su mani, su A. Flettere e tendere le braccia. 2 serie di 5 flessioni, poi cambio.

3. Tecnica

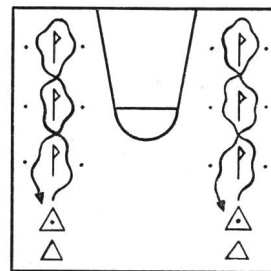
«Maneggio della palla»:

- Avanzare palleggiando, facendo passare la palla dietro la schiena e tra le gambe, poi tirare la palla contro la parete con la mano sinistra e destra alternativamente.

Questo esercizio di base sarà ripreso e perfezionato in tutte le lezioni seguenti

Palleggio - slalom tra i picchetti:

- Palleggiare in modo che, all'altezza del picchetto, la palla si trovi all'esterno, poi cambiare la mano di palleggio.

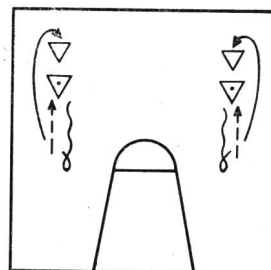


Il perno («pivot»):

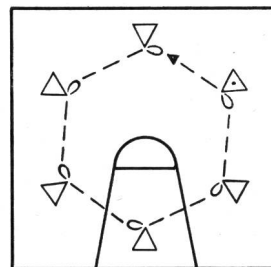
- Ripetere l'arresto su due piedi e l'esercizio concernente il piede-perno, con e senza palla (vedi lezione 1).



- Una colonna di 2-3 giocatori, 1 pallone. Avanzare palleggiando sino all'altezza di una linea, arresto su 2 passi, perno sul piede che trova dietro, per poi passare al giocatore seguente e ritornare al proprio posto.



- In cerchio con 1 o 2 palloni: ognuno fa un passo in avanti per ricevere la palla; perno sia all'interno che all'esterno, e passare poi la palla al seguente:

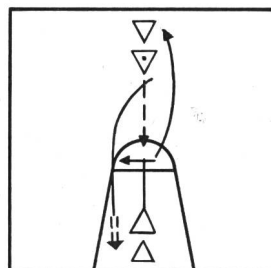


Gioco di passaggi:

- Gioco di passaggi di 10 (vedi lezione 1 e 2); si esigerà però che il giocatore in possesso della palla faccia perno prima di effettuare il passaggio.

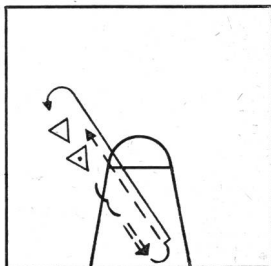
Esercizio combinato di passaggi:

- Seguire, tagliare a canestro e tiro: 2 semi-colonne, faccia a faccia, 2 palloni al minimo. Il primo della colonna sotto canestro avanza sino alla linea di tiro franco, si ferma a piedi paralleli per ricevere la palla del compagno che si trova davanti; quest'ultimo, dopo il passaggio, finta, taglia in direzione del canestro, passando a destra o a sinistra del portatore di palla. Al momento dell'incrocio riceve la palla di ritorno (variare le forme di passaggi), per tirare poi a canestro in corsa.



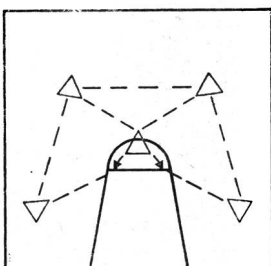
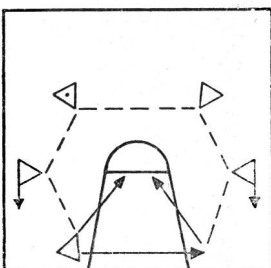
Tiri:

- Gara: la colonna davanti a un canestro, 1 pallone: partire palleggiando dall'angolo della linea di tiro franco, tirare in corsa, recuperare la palla e passarla al compagno seguente, ecc. Quale delle squadre marcherà per prima 20 canestri?



4. Preparazione al gioco

A 5 sotto un canestro, dapprima senza, poi con difensori. Gioco di passaggi con settore di ricezione a preferenza. In posizione a ferro di cavallo, il giocatore di punta circola da un lato all'altro dell'area di tiro franco, determinando in questo modo il lato forte e quello debole della squadra. Spostandosi sulla linea di tiro franco, schiena rivolta al canestro, modifica pure la disposizione della squadra e i settori preferibili di ricezione. Se si trova in una buona posizione chiamerà la palla con un cenno di mano.



5. Gioco

25 minuti

Tra 2 squadre di 5 giocatori. Gli attaccanti ricercano una buona occupazione del terreno, adatta alla preparazione, nonché una buona circolazione della palla. Al momento del tiro, designare 2 giocatori per il recupero della palla sotto il canestro. I difensori si ritirano rapidamente sotto i loro canestri, e fanno una difesa individuale molto larga solo al momento di una prova di tiro.

6.a lezione

Elemento tecnico predominante. Il tiro in sospensione.

1. Messa in moto

- Trotto e corsa alternati ad esercizi a mani libere.
- Rincorrersi, corsa-inseguimento a coppie. In ogni metà del terreno due gruppi di giocatori; esercizi di reazione e finte.

2. Esercizi di condizione fisica complementare

- A coppie; uno in groppa all'altro: salire sulla panchina svedese tenendosi alle spalliere
- In appoggio facciale, sostenuti alle caviglie da un compagno: 2 serie di 5 flessioni delle braccia, poi cambio.
- Sul ventre trasversalmente sulla panchina svedese, limite all'altezza delle anche, caviglie tenute da un compagno, mani dietro la nuca: 2 serie di 5 flessioni del tronco in dietro.

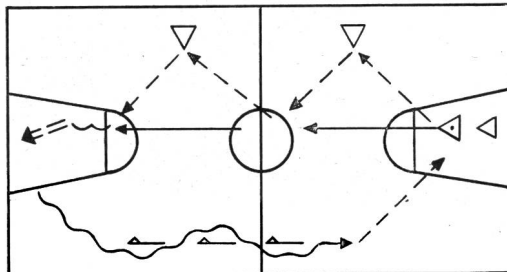
3. Tecnica

«Maneggio della palla»:

- Vedi lezione 5

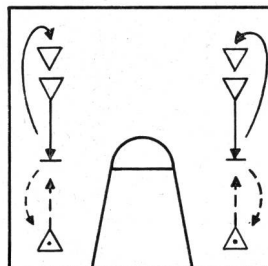
Esercizi combinati di passaggi, tiri e palleggi:

- In colonna sotto un canestro, più 2 distributori lungo la linea di demarcazione laterale del terreno da gioco, al minimo 2 palloni: passare la palla al primo distributore per poi riceverla ancora una volta e tirare in corsa. Al ritorno, palleggiare tra 3 montanti.

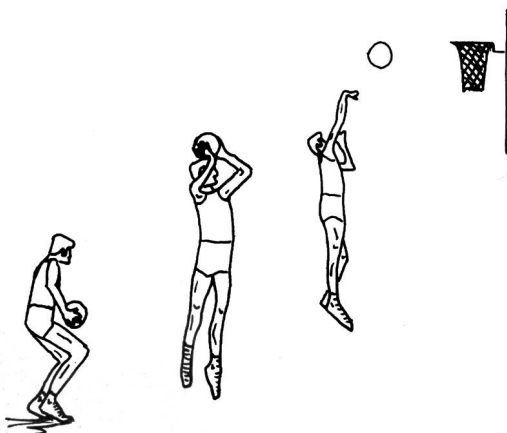


Tiro in sospensione:

- Contro la parete con una palla: saltare, portare la palla sopra la testa e, al punto culminante del salto, effettuare un tiro contro la parete.
- In colonna, senza palla: avanzare, fermarsi a piedi paralleli e saltare alla verticale portando le 2 mani sopra la testa, mano sinistra davanti, mano destra dietro, gomito flesso in avanti.
- In colonna di fronte a un giocatore con la palla: il primo avanza, riceve la palla, si ferma a piedi paralleli per saltare alla verticale portando la palla sopra la testa (1. tempo); al punto culminante della sospensione, tende il braccio per lanciare di nuovo la palla (2. tempo) al distributore.

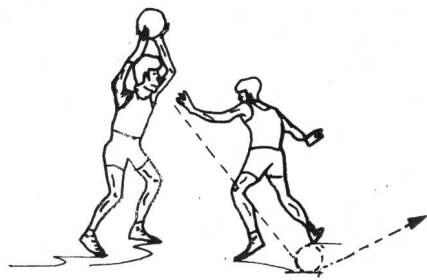


- Lo stesso esercizio, ma con tiro a canestro: il distributore si trova sotto il canestro; il giocatore avanza per ricevere la palla a 2-3 m dal canestro ed effettua un tiro in sospensione.

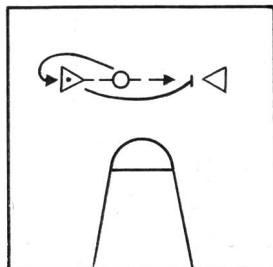


Passaggio con marcatura di un avversario:

- A 2 contro 1 difensore, 1 pallone: bisogna passare la palla al proprio compagno cercando, malgrado la presenza di un avversario, di ben proteggere la palla stessa e di studiare le finte di passaggi; sopra, sotto, di fianco, ecc.



- Dopo il passaggio cambiare posto per marcare il portatore di palla.

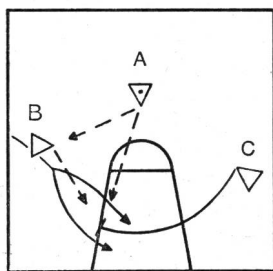


Tiro da fermi:

- Concorso (vedi lezione 2); questa volta a 4 m dal canestro.

4. Preparazione al gioco 10 minuti

- Insegnare alle ali ad incrociare sotto canestro; a 3 contro 2: nel momento in cui l'ala C ha tagliato sotto canestro per ricevere la palla, l'altra ala incrocia sia all'interno che all'esterno per ricevere di ritorno la palla ed effettuare il passaggio dall'altra parte.



5. Gioco 30 minuti

- Tra 3 squadre di 3 o 4 giocatori sul terreno, a ondate (vedi lezione 2): gli attaccanti si sforzano di costruire l'attacco tenendo la palla al centro, poi, con passaggi sul lato del terreno da gioco, permettono all'altra ala di tagliare ed incrociare a canestro.

7.a lezione

Elemento tecnico predominante: i passaggi

- Tagliare e incrociare in zona di canestro

1. Messa in moto 10 minuti

- Trotto e corsa alternati ad esercizi liberi
- 3 minuti di salto alla corda, a piedi uniti, su un piede, da un piede all'altro, ecc.

2. Esercizi di condizione fisica complementari 10 minuti

- In colonna, sul ventre: al comando, alzarsi e scattare in avanti per metà lunghezza della palestra.
- Sulla schiena, spalle tenute fisse da un compagno; grandi cerchi delle gambe a sinistra e a destra.

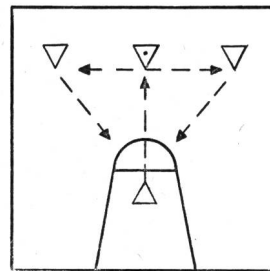
3. Tecnica 30 minuti

«Maneggio della palla»:

- 5 minuti, vedi lezione 5.

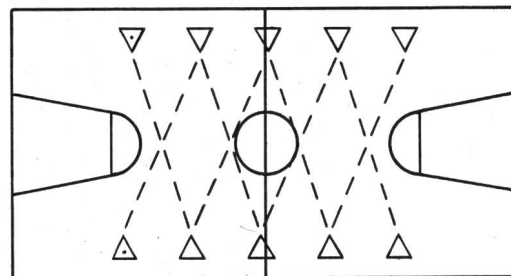
I passaggi:

- 3 giocatori su di un rango, più 1 giocatore di fronte, 2 palloni: passaggi simultanei dall'interno all'esterno. Il giocatore che si trova solo di fronte passa sempre la palla al compagno al centro, mentre quest'ultimo distribuisce i passaggi a sinistra e a destra. I giocatori che si trovano all'esterno passano a loro volta la palla al compagno che si trova di fronte. Il giocatore al centro eserciterà diverse forme di passaggi.



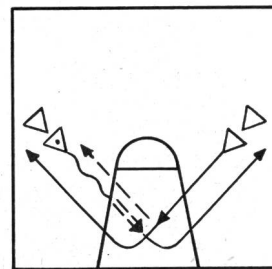
- Su di un rango, faccia a faccia, 2 palloni, gara di passaggi: passaggi incrociati al compagno corrispondente del rango che si trova davanti. All'andata, passaggi diretti; al ritorno, passaggi con rimbalzo intermedio. Per l'altra squadra, il contrario.

Quale squadra termina per prima 5 percorsi di andata e ritorno?



Esercizio combinato di passaggi e tiri:

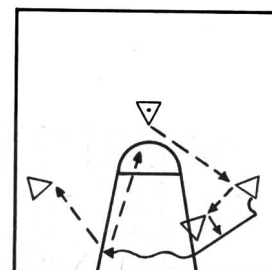
- 2 colonne oblique al canestro, 1 palla: il primo della colonna di destra avanza per tirare in corsa a canestro, mentre quello della colonna di sinistra avanza per recuperare la palla e passarla al giocatore seguente della colonna di destra. I due vanno poi a mettersi in coda alla colonna opposta.



4. Preparazione al gioco 10 minuti

Imparare a giocare di punta e a incrociare con un'ala:

- In 4 direzioni, in seguito con 2 o 3 avversari sotto il canestro. Il giocatore di punta si sposta sotto il canestro; se è ben piazzato, chiama la palla; dopo questa manovra, l'ala più vicina taglia e incrocia assieme al giocatore di punta, sempre ricevendo di ritorno la palla. L'ala che ha tagliato rimette in gioco la palla e va a occupare il posto del giocatore di punta dall'altra parte dell'area di tiro libero. Il prossimo incrocio si farà dall'altra parte del terreno da gioco e con l'altra ala.



5. Gioco 30 minuti

- A 5 contro 5 su tutto il terreno da gioco: si manovra con un giocatore centrale, che si sposterà dalle due parti dell'area di tiro libero. Seguire i suoi spostamenti e rimmettergli un passaggio se ne sarà richiesto. Cercare in seguito di incrociare con questo giocatore. Disporre le ali vicino alle linee laterali del terreno per allargare il gioco e, di conseguenza, dar maggior spazio «vitale» al portatore di palla.