

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:	3
Artikel:	Pallacanestro [terza parte]
Autor:	Studer, J.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000924

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: 13.01.2026

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

Pallacanestro - (III)

Iniziazione tecnica e al gioco di squadra

Saggio di un programma I di pallacanestro per GS

J. Studer

Disegni: J. F. Studer

Testo italiano: Sandro Rossi

Segni convenzionali

attaccanti	△	spostamento del giocatore	→	fermate	→
difensori	○	palleggio	↔	«pivot»	↙
monitore	⊕	traiettoria del pallone	→	tiro	→
stimolo del sistema circolatorio	♡				
resistenza	♥				
agilità	△				
scioltezza	⊕				
velocità	►►				
		forza delle braccia			
		gambe	1		1
		ventre	1		1
		schiena	1		1

8.a lezione

Elemento tecnico predominante:

I cambiamenti d'andatura di direzione

1. Messa in moto 10 minuti

- Trotto e corsa alternati ad esercizi a mani libere.
- Passo saltellato, al fischio, scatto in avanti.



2. Esercizi di condizione fisica complementare: 10 minuti

- Forme diverse di salti sopra palloni pesanti.
- Lanci col pallone pesante (vedi lezione 3), ma partendo dalla posizione seduti, in ginocchio o a terra.



3. Tecnica 30 minuti

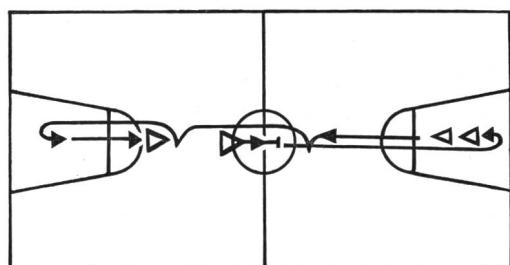
Manipolazione della palla

- 5 minuti.



Cambiamento d'andatura e di direzione:

- In colonna davanti ad alcuni palloni disposti a 3 o 4 m l'uno dall'altro: avanzare ed effettuare ogni volta una finta (sinistra-destra) davanti ad ogni palla. Al ritorno, effettuare la finta inversamente.
- 2 colonne faccia a faccia: avvicinarsi al trotto e mentre uno marca un tempo di fermata, l'altro effettua una finta, passa a fianco dell'avversario, per poi fintare il seguente.



- Faccia ad un avversario, mani sulla schiena: cercare di superare l'avversario con cambiamenti di andatura e direzione. Il difensore cerca, con spostamenti a passo scivolo, di restare sulla stessa linea del pallone e del canestro. Al ritorno si invertono le parti.



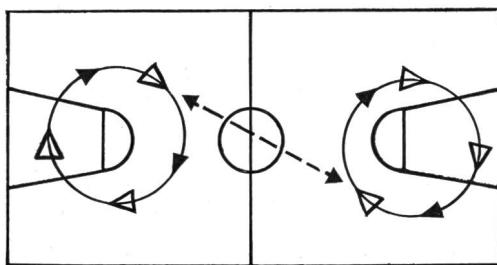
- In colonna, ognuno con una palla: spostarsi palleggiando, accelerare, rallentare, indietreggiare, scattare, ecc. Bisogna tener conto che, al momento di un'accelerazione, il palleggio si effettua relativamente alto, men-



tre, nel momento di una decelerazione e quando si indietreggia, il palleggio si farà più basso.

I passaggi:

- 2 gruppi di giocatori si spostano in cerchio in ogni metà del terreno da gioco, nella stessa direzione, effettuando dei passaggi da un gruppo all'altro.



- Con un avversario, mani dietro la schiena: partire, palleggiando, dalla linea mediana; spostarsi obliquamente a sinistra e a destra, poi cercare di superare l'avversario all'altezza della linea di tiro franco, sia con una finta e relativo cambiamento della mano di palleggio, sia girandogli la schiena; con cambiamento di direzione e di mano di palleggio.

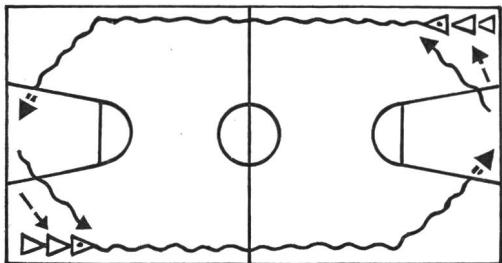


I tiri:

- Gara di palleggio e tiri in corsa: 2 squadre, con una palla ad ogni angolo opposto del terreno: i primi si



spostano palleggiando; arrivati all'altezza della linea di tiro franco, tagliano in direzione del canestro per poi tirare in corsa, recuperano la palla e continuano il percorso in direzione dell'altro canestro per tirare di nuovo; recuperare la palla, passarla al compagno seguente, ecc.

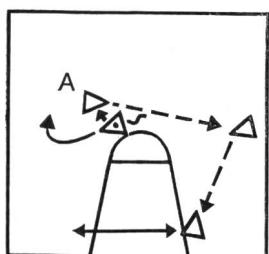


4. Preparazione al gioco

10 minuti

Andare incontro al portatore di palla per assicurare la «guardia» del pallone:

- Il giocatore centrale arretrato, portatore della palla, incrocia con la propria ala A, passandogli la palla. Tener conto del fatto, che il giocatore portatore della palla incrocia all'interno allo scopo di proteggere il passaggio.
A passa poi la palla all'altra ala, che a sua volta, passerà più lontano, e più precisamente al giocatore che si sposta sotto il canestro. Questo ultimo ritornerà la palla al giocatore centrale arretrato, che effettuerà un incrocio con l'altra ala.



5. Gioco:

30 minuti

Fra 3 squadre di 4-5 giocatori sul terreno, a ondate:

- Abituarsi al canovaccio d'attacco (ferro di cavallo). Cerca di incrociare e di seguire gli spostamenti del giocatore sotto canestro, per indirizzargli un passaggio al momento giusto.

9.a lezione

Elemento tecnico predominante:

Le fughe laterali — il «dai e vai»

1. Messa in moto

10 minuti

- Trotto e corsa alternati ad esercizi a mani libere.
- Qualche partenza accosciata.

2. Esercizi di condizione fisica complementare

10 minuti

- Qualche serie di salti a piedi uniti sopra e lungo la panchina svedese.
- Gara di arrampicata alla pertica o alla corda.

3. Tecnica

30 minuti

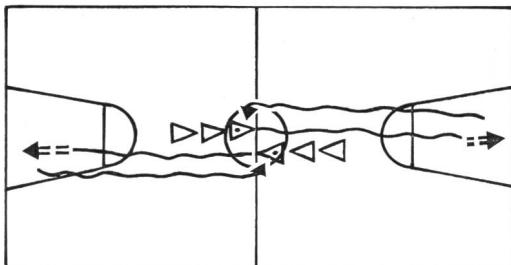
Manipolazione della palla

— 5 minuti

Tiro-passaggi-palleggio:

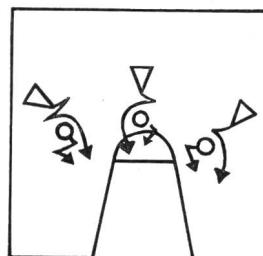
- riprendere l'esercizio di tiri in corsa e di passaggio; in 2 colonne (vedi lezione 7).
- Gara di tiri e palleggio: 2 squadre sulla linea mediana, rivolte verso il rispettivo canestro; una palla per squadra. I primi partono palleggiando in direzione opposta

per tirare a canestro, ritornano palleggiando per rimettere la palla direttamente nelle mani al compagno. Quale delle squadre marca per prima 20 punti?

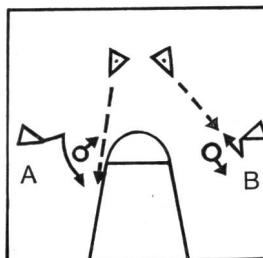


Le fughe laterali:

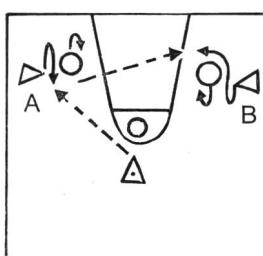
- In colonna, senza palla, i difensori con le mani dietro la schiena: avanzare cercare di superare lateralmente l'avversario dopo una finta o un cambiamento di andatura; al ritorno si invertono le parti.



- A 2 — uno quale distributore — contro 1: A cerca di far muovere colui che lo sta marcando tramite una «minaccia» (abbozza 1-2 passi all'esterno, poi, ritorna per assicurarsi la ricezione nel suo settore preferenziale). B, dopo una finta, sfugge all'avversario, riceve la palla e tira.

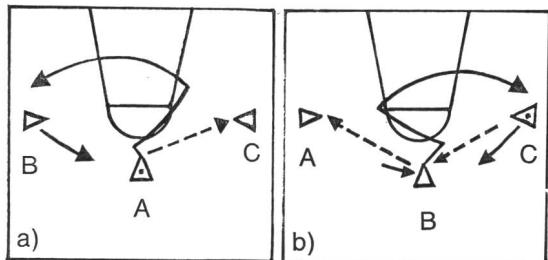


- A 3 contro 3 sotto un canestro: il distributore passa a B, che ha fatto muovere il proprio avversario, mentre l'altra ala sfugge a colui che la sta marcando per ricevere la palla da B e tirare.



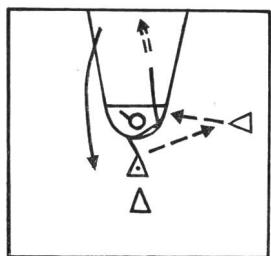
- A 3 contro 1 o 2 sotto un canestro: fuga laterale di un giocatore arretrato ed equilibrio dell'attacco. A passa a C, supera il proprio avversario, taglia a canestro e va poi a occupare il posto lasciato libero da B, che, nello stesso tempo, ha occupato il posto vuoto lasciato da A. La palla è ritornata al giocatore centrale, il quale effettuerà un passaggio dall'altra parte del terreno da gioco, ecc...



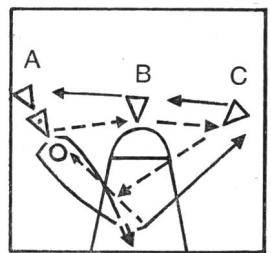


Il «dai e vai»:

— «dai e vai» diretto; dopo il passaggio, il giocatore supera l'avversario, taglia a canestro e riceve di nuovo la palla per tirare.



— «dai e vai» a staffetta: A passa a B, supera e taglia a canestro per ricevere la palla da C.

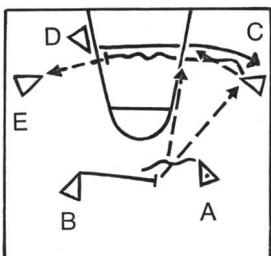


4. Preparazione al gioco

10 minuti

A 5 con e senza avversari, sotto un canestro: andare incontro al portatore della palla, tagliare e incrociare sotto canestro:

— B avanza in direzione di A (portatore), che gli rimette la palla; quest'ultima è poi trasmessa più lontano all'ala C o D, che si è spostata. Nel momento in cui D è in possesso della palla, C taglia e incrocia con D stesso.



5. Gioco

30 minuti

A 5 contro 5: osservare la posizione dei giocatori e intervenire ogni volta che si constata una cattiva disposizione della squadra. All'attacco, sforzarsi di occupare i difensori con degli abbozzi di 1-2 passi sul fianco opposto alla palla, sia per preparare la ricezione di un passaggio che una fuga laterale.

10.a lezione

Elemento tecnico predominante:

Le fughe laterali (seguito) e le forbici

1. Messa in moto

10 minuti

— Trotto e corsa alternati ad esercizi a mani libere.
— Gioco di corsa: i giocatori sono in cerchio sul ventre, formano 2 squadre (nr 1 e nr 2); quando viene chiamato un numero, i giocatori interessati si alzano, effettuano un giro attorno al cerchio e ritornano il più rapidamente possibile al loro posto; il primo dei concorrenti ad occupare di nuovo il suo posto otterrà un punto per la sua squadra.



2. Esercizi di condizione fisica completamente

10 minuti

— Saltellare, faccia alla parete o alle spalliere, ogni 2. tempo; saltare all'altezza di un segno fissato a 30-40 cm più alto dell'altezza del giocatore con un braccio teso in alto.
— In sospensione alle spalliere, faccia a un compagno che ha un braccio teso in avanti: alzare le gambe e effettuare un cerchio attorno alla mano.



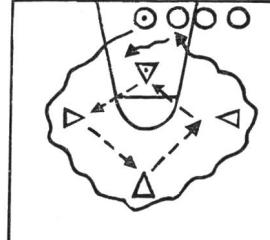
3. Tecnica

30 minuti

Manipolazione della palla

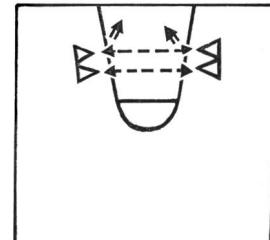
Passaggi e palleggio:

— Competizione; una squadra, in cerchio, fa circolare la palla il maggior numero di volte possibile nello stesso tempo che l'altra squadra, in colonna all'esterno, esegue lo stesso circuito ma palleggiando. L'esercizio è eseguito sotto forma di staffetta.



Tiri in sospensione:

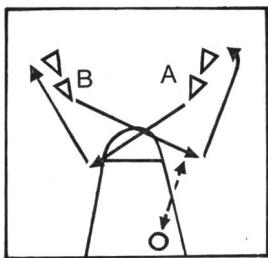
— a coppia, l'uno faccia all'altro, a sinistra e a destra dell'area di tiro libero. Effettuare dei passaggi; al comando uno dei due esegue un tiro in sospensione. In seguito allontanarsi leggermente dal canestro.



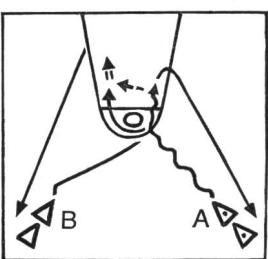
Forbici:

— A si sposta obliquamente, B incrocia dietro di lui e riceve il passaggio del monitor.

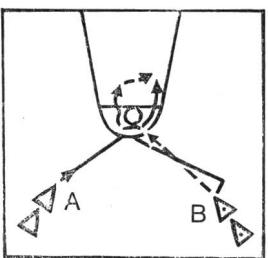




— Con un avversario: A si sposta obliquamente palleggiando, si ferma davanti all'avversario girandogli la schiena, mentre B incrocia davanti a lui per ricevere la palla (rimessagli direttamente nelle mani). B continua il suo spostamento palleggiando, poi passa la palla ad A che, dopo aver fatto perno attorno all'avversario taglia a canestro.



— 2. posizione: A si sposta per mettersi davanti ad un avversario girandogli la schiena, B gli passa la palla, segue ed incrocia davanti a lui per ricevere la palla, ecc.

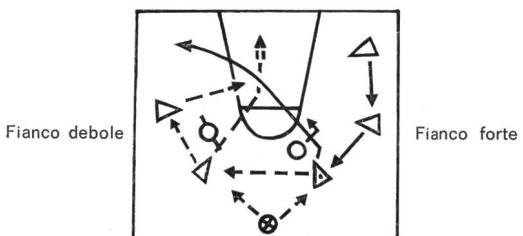


4. Preparazione al gioco 10 minuti

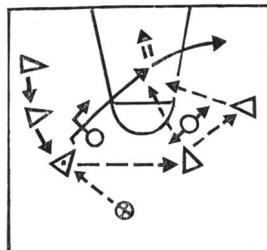
Fuga laterale, «dai e vai», equilibrio della squadra:

— la squadra è disposta a ferro di cavallo con un fianco forte e uno debole. Il giocatore arretrato del fianco forte riceve la palla del monitor, effettua un passaggio dall'altra parte, poi taglia obliquamente in direzione del lato debole. I suoi 2 compagni di settore, in questo momento, si ritirano per stabilire l'equilibrio difensivo della squadra.

Mediante il suo spostamento, il giocatore A ha reso soprannumerario il settore esposto del terreno da gioco.



Prima di tutto, occorre esercitare questi spostamenti di soprannumero e d'equilibrio dei giocatori. In seguito, collegare un «dai e vai» diretto o a staffetta.



5. Gioco 30 minuti

Con difesa individuale larga, Attaccare a ferro di cavallo con ricerca del soprannumero di giocatori in un settore e con spostamento d'equilibrio dei giocatori arretrati.



11.a lezione

Elemento tecnico predominante:

Il contrattacco.

1. Messa in moto 10 minuti

- Trotto e corsa alternati con esercizi liberi
- Corsa — staffetta passando attorno ad un montante.



2. Esercizi di condizione fisica complementare 10 minuti

- Salti successivi secondo il ritmo del salto triplo, ossia sinistra-sinistra — destra-destra ecc.



3. Tecnica 30 minuti

- Manipolazione della palla
- 5 minuti

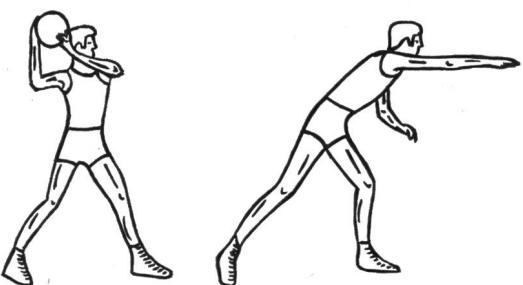


I passaggi:

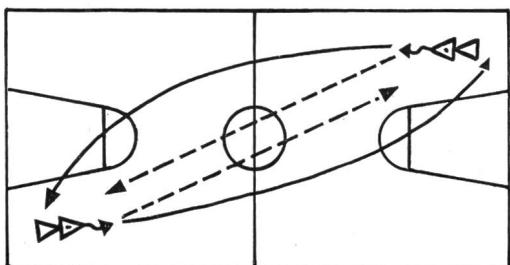
- A coppie, spostarsi effettuando dei passaggi, dopo il passaggio spostarsi dall'altra parte, ecc.

Passaggi lunghi con una mano:

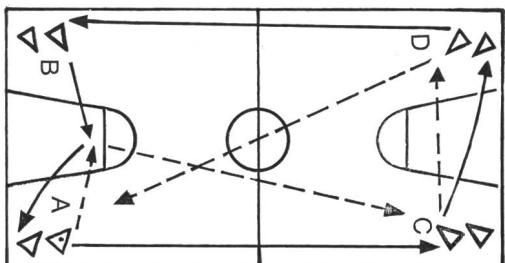
- In colonna, sui 2 lati del terreno: avanzare il piede sinistro, portare la palla, con le 2 mani, leggermente indietro sopra la spalla e lanciarla con una mano sola al compagno davanti.



- Un gruppo di giocatori ad ogni angolo opposto del terreno da gioco, 2 palloni: partire palleggiando, poi effettuare un passaggio lungo ad un giocatore opposto; dopo questa azione, mettersi dietro l'altra colonna.

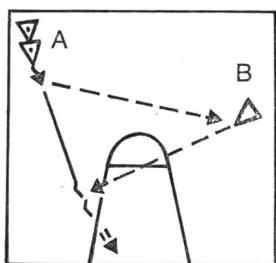


— 2-3 giocatori ad ogni angolo del terreno da gioco, 1 o 2 palloni: A effettua un passaggio a B che si è spostato sino a metà terreno; B fa un passaggio lungo obliquo a C che, a sua volta, fa un passaggio dall'altra parte del terreno; infine D effettua un lungo passaggio obliquo al suo punto di partenza. Dopo ogni passaggio, i giocatori si spostano dietro il gruppo seguente.



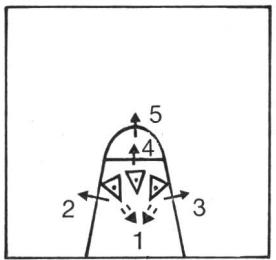
Passaggio con una mano e tiro:

— A palleggia, poi passa a B, taglia a canestro per ricevere di nuovo la palla e tirare a canestro.



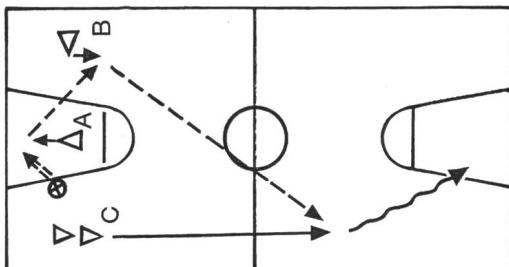
Tiro da fermo:

— Gara: una squadra sotto ogni canestro, ogni squadra 2 palloni: tiro a partire da zone determinate: uno dopo l'altro, i giocatori tirano a partire dalla zona 1, una volta marcato il punto, si spostano nelle zone, 2, 3, 4 e 5.



Contrattacco: — Forma di contrattacco a staffetta:

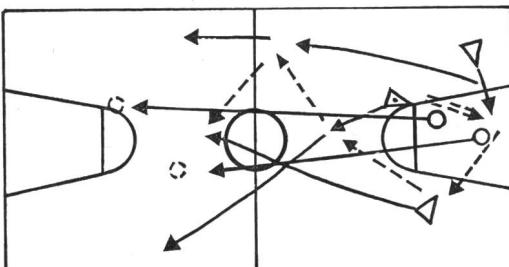
A ricupera la palla, passa a B che si è smarcato, poi fa un passaggio lungo con una mano a C, che è scattato in direzione del canestro.



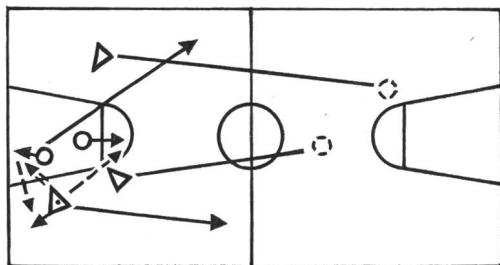
4. Preparazione al gioco

10 minuti

— A 3, contro 2 difensori: se gli attaccanti marcano un punto, i difensori ripiegano immediatamente nella zona del canestro opposto, mentre i 3 attaccanti rimettono in gioco la palla e attaccano in direzione dell'altro canestro.



— Se i 3 attaccanti non riescono a marcire il punto, i 2 compagni del tiratore ripiegano in difesa sotto il canestro opposto, mentre gli ex-difensori e il tiratore ripetono l'azione d'attacco.



5. Gioco

2 squadre: ricercare il contrattacco

— Immediatamente dopo il ricupero della palla, le ali scattano in avanti lungo la linea di demarcazione laterale, mentre il giocatore che ha recuperato la palla la risorte in modo rapido e preciso. Se non si è potuto ottenere la superiorità numerica sull'avversario, cessare il contrattacco per attaccare in posizione.

La Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin cerca una Segretaria

come collaboratrice, con iniziativa e indipendente per lavori variati.

Una formazione commerciale o dattilografica e la padronanza scritta e parlata del tedesco e dell'italiano sono condizioni indispensabili.

Entrata secondo accordi.

Offerte con curriculum-vitae, certificati e pretese di salario sono da indirizzare al Servizio del personale della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin (telefono 032 2 78 71).