

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:	4
Artikel:	Pallacanestro [quarta ed ultima parte]
Autor:	Studer, J.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000926

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 IV (fine)

Iniziazione tecnica e al gioco di squadre, per saggio di un programma 1 di pallacanestro 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			forza delle braccia	
resistenza			gambe	
agilità			ventre	
scioltezza			schiena	
velocità				

12.a lezione

Elemento tecnico predominante: Il rimbalzo

1. Messa in moto 15 minuti

- Trotto e corsa alternati ad esercizi a mani libere.
- In colonna per 3, faccia alla parete, 1 pallone: il primo lancia il pallone contro la parete, il secondo avanza, salta e respinge la palla contro la parete, ecc. Dopo l'azione, il giocatore si sposta in coda alla colonna. Quale gruppo riesce a terminare 10 azioni senza perdere la palla?
- A coppie, con 1 pallone: i primi partono in avanti palleggiando, per andare a posare il pallone su una linea a circa 10 metri di distanza e ritornare poi al loro posto, toccare il compagno che, a sua volta, parte in avanti, riprende la palla e la riporta palleggiando al compagno, così di seguito. Quale squadra termina per prima 5 percorsi completi (andata e ritorno)?

2. Esercizi di condizione fisica complementare 5 minuti

- A coppie, braccia tese in appoggio mani contro mani; 2 serie di flessioni ed estensioni delle braccia.

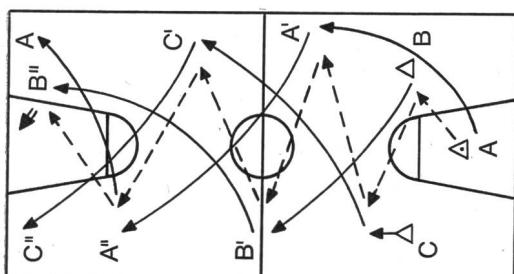
3. Tecnica 30 minuti

Tiri:

- Esercizi di tiro a distanza ai 2 lati del canestro; un giocatore sotto canestro raccoglie i palloni.

I passaggi:

- In spostamenti rapidi: il «criss-cross» a 3: A, al centro, passa all'ala B, poi taglia dietro di questa per guadagnare terreno sull'ala C, che, nel frattempo, ha ricevuto la palla da B, ecc. Attenzione: incrociare dietro il giocatore che ha ricevuto la palla.

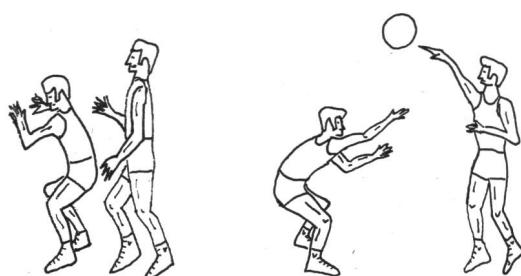


Il rimbalzo:

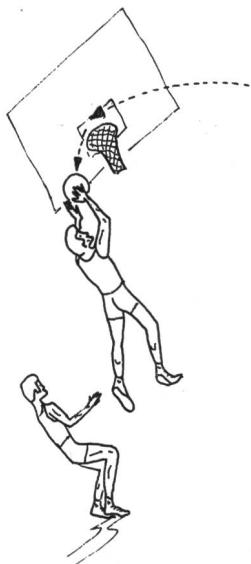
- A 2, faccia a faccia, 1 pallone: il portatore di palla tira contro il muro, poi tenta di recuperare la palla; il suo avversario, «in guardia» davanti a lui, si gira e cerca di sbarrargli la strada recuperando lui stesso la palla.



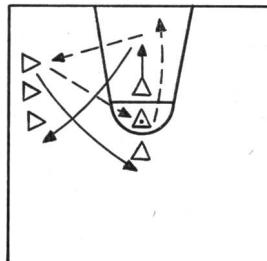
forza delle braccia
gambe
ventre
schiena



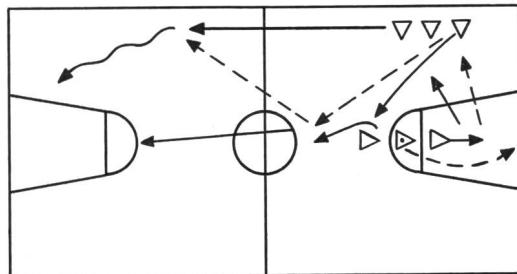
— In colonna obliquamente al canestro: dopo che il monitor ha lanciato la palla contro lo specchio, avanzare, saltare a piedi uniti per riprenderla al volo e respingerla nel canestro.



— Ripresa del rimbalzo e passaggio. 1 colonna faccia al canestro, l'altra colonna ai bordi della linea di demarcazione laterale: i nr. 2 della prima colonna tirano contro lo specchio; i nr. 1 avanzano, recuperano la palla, per passarla al giocatore sulla linea di demarcazione laterale: da questo punto la palla è passata al nr. 2 dell'altra colonna che tira, ecc. Terminata l'azione, i nr. 2 cambiano colonna.



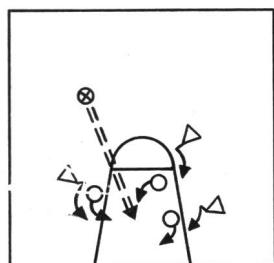
- Come l'esercizio precedente, con 2 o più palloni; la palla è però passata all'ultimo giocatore, che scatta in direzione del canestro opposto, accompagnato, lungo la linea di tiro franco, dell'ultimo giocatore della colonna opposta.



4. Preparazione del gioco

10 minuti

A 3 contro 3, gioco di rimbalzi; 7 giocatori, 1 pallone: A passa la palla 1 o 2 volte agli attaccanti, i quali gliela ripassano ogni volta, questo per permettere la messa in posizione e la smarcatura degli attaccanti. A tira, i difensori si girano faccia al canestro e recuperano la palla per marcire 1 punto. Se gli attaccanti riescono a recuperare la palla, possono rifare una prova di tiro e marcire così 2 punti. Si cambiano le parti. Quale squadra arriva per prima a 10 punti?



5. Gioco

30 minuti

Tra 2 squadre insistendo sui rimbalzi offensivi e difensivi. In difesa, dimostrare che cos'è il triangolo di rimbalzo. In attacco, designare i responsabili del rimbalzo.

13.a lezione

Elemento tecnico predominante:

la difesa di zona

1. Messa in moto

10 minuti

— Trotto e corsa alternati ad esercizi di scioltezza e ad esercizi a mani libere.

2. Esercizi di condizione fisica complementare

— Vedi cifra 6.

3. Tecnica

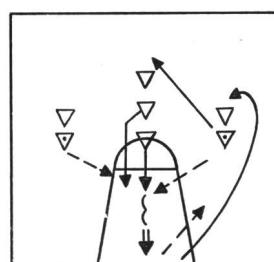
15 minuti

Manipolazione della palla:

— 5 minuti.

Tiri e passaggi:

— 3 colonne faccia al canestro, 2 palloni: la colonna centrale tira, quelle laterali passano.



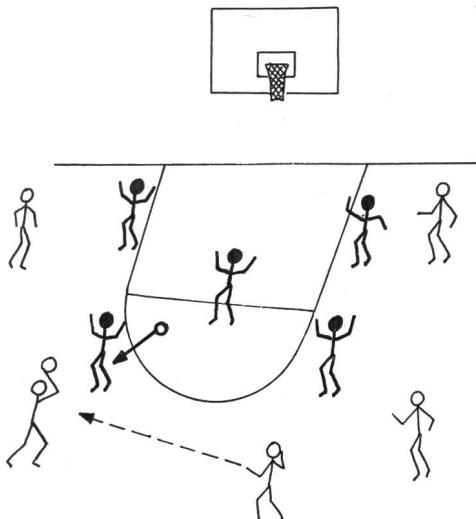
4. Preparazione al gioco

15 minuti

A 5 contro 5 sotto un canestro:

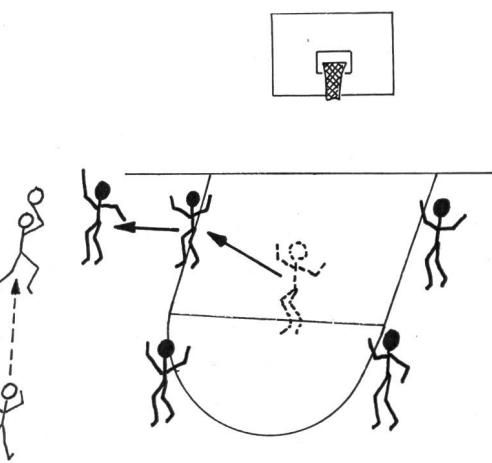
— La difesa di zona: disporre la squadra in difesa 2-1-2; i difensori devono sentirsi solidali, in quanto ognuno di

loro è responsabile del portatore di palla che penetra nella propria zona di difesa.



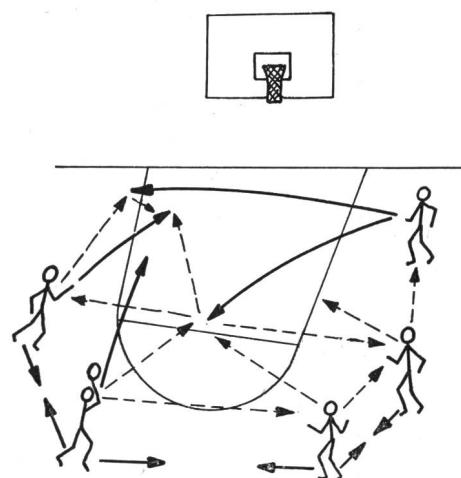
Principio: mantenere 2 difensori sulla linea che collega il pallone al canestro.

Questa disposizione sarà modificata secondo le necessità. Esempio: l'ala sinistra, buon tiratore a distanza, è marcata dal difensore destro, che avanza; quest'ultimo provoca uno spostamento del difensore centrale, che occupa il posto lasciato libero dal compagno.



— In attacco: disporre gli attaccanti a ferro di cavallo attorno alla difesa con un giocatore che si sposterà:

- come giocatore-perno sotto canestro;
- come «palò» sulla linea di tiro franco, con la schiena rivolta verso il canestro.



Esigere una circolazione precisa della palla attorno alla difesa, onde obbligare quest'ultima a modificare continuamente la propria disposizione, pur sempre seguendo gli spostamenti del compagno nella difesa stessa; anzi, se ben piazzato, sarà servito coi passaggi. Abituarsi a tirare a distanza e a seguire il proprio tiro per ricoprire il caso di rimbalzo.

5. Gioco 20 minuti

Interrompere il gioco per dare i consigli necessari; ad esempio, se la difesa è disorganizzata e gli attaccanti esitano a tirare a distanza o non seguono il loro tiro.

6. Test di condizione fisica, prima parte 30 minuti

Organizzare la prima parte del test di condizione fisica con le discipline seguenti (ad esempio):

- corsa a pendolo
- sospensione a braccia flesse
- flessioni del tronco in avanti
- salto in lungo senza rincorsa.

14.a lezione

Elemento tecnico predominante:
l'attacco di zona / lo schermo

1. Messa in moto 10 minuti

— Trotto e corsa alternati ad esercizi di scioltezza e ad esercizi a mani libere.

2. Esercizi di condizione fisica complementare

— Vedi cifra 6.

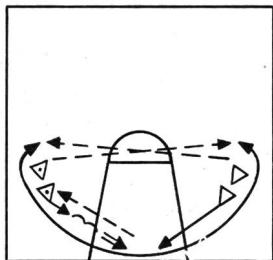
3. Tecnica 10 minuti

Manipolazione della palla:

— 5 minuti.

Tiri e passaggi:

— 2 colonne, 2 palloni: 1 colonna tira, l'altra passa, mentre gli ultimi delle 2 colonne effettuano dei passaggi.

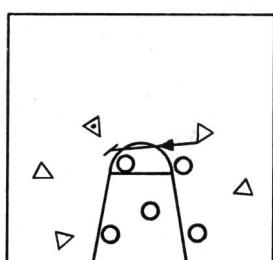


4. Preparazione al gioco

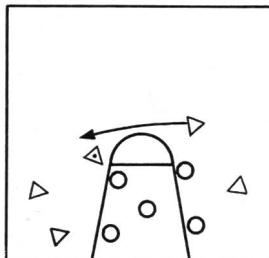
A 5 contro 5 sotto un canestro:

— Assicurare la protezione del tiratore con uno «schermo»: lo schermo può penetrare tra il portatore della palla e il suo difensore e può così permettergli:

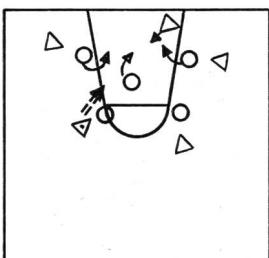
1. di tirare senza essere ostacolato
2. di effettuare una fuga laterale.



— Il portatore della palla, essendo marcato da vicino da un difensore, un compagno viene a mettersi dietro di lui; il portatore gli passa la palla e funziona da schermo.



— In difesa: al momento di un tiro a distanza, i 2 giocatori arretrati, più il giocatore centrale, si girano e si avvicinano al canestro per costituire un triangolo di rimbalzo.



5. Gioco 20 minuti

Interrompere il gioco per dare i consigli necessari:

- a quale momento fare uno schermo o
- quando costituire il triangolo di rimbalzo.

6. Test di condizione fisica, 2a parte 40 minuti

Organizzare la seconda parte del test di condizione fisica con

- la corsa di 50 metri
- la prova di resistenza

15.a lezione

Elemento tecnico predominante:
i passaggi e i tiri ad uncino

1. Messa in moto 10 minuti

— Trotto e corsa alternati ad esercizi di scioltezza e ad esercizi a mani libere.

— Gioco di corsa: i giocatori sono ripartiti a coppie su tutto il terreno da gioco, sul ventre; altri 2 giocatori si inseguono. Il giocatore inseguito deve mettersi al sicuro mettendosi anch'esso sul ventre accanto ad una coppia; a questo momento chi si trova accanto «al nuovo arrivato», si alza e insegue l'altro compagno invertendo così le parti.

2. Esercizi di condizione fisica complementare 10 minuti

— In ginocchio, in appoggio sulle mani: 2 serie di 10 flessioni delle braccia avanzando e indietreggiando con il tronco (movimento circolare).



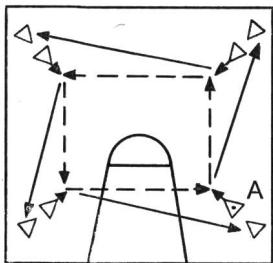
3. Tecnica 20 minuti

— 5 minuti.

Passaggi:

— 4 gruppi di giocatori in formazione a quadrato: A effettua un passaggio A B che è avanzato di 2-3 passi, poi si sposta dietro il gruppo seguente; B passa più lontano, ecc.



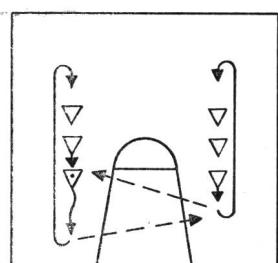


Passaggi ad uncino:

- Diversi gruppi si spostano in colonna lungo le pareti della palestra, con una palla. Alzare la palla di fianco con la mano destra e in appoggio sul piede sinistro, tramite un bilanciamento del braccio alzare la palla sopra la testa e passarla al compagno seguente per intermediario della parete e con un movimento a «colpo di frusta» della mano.



- 2 colonne, 1 pallone: avanzare e passare la palla ad uncino sopra la testa al giocatore della colonna opposta; riprendere poi il posto in coda alla colonna.



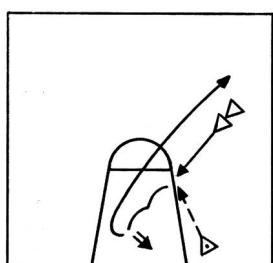
Tiro ad uncino sopra la testa:

- In colonna obliqua faccia al canestro, 1 giocatore sotto canestro, 1 o 2 palloni.

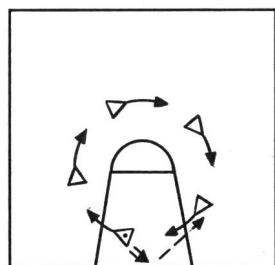


I giocatori avanzano per tagliare davanti al canestro. Arrivati nella zona di tiro libero, ricevono la palla effettuando la posa dei 2 piedi, per tirare poi ad uncino sopra la testa in appoggio sul piede sinistro (ricercare un buon equilibrio).

Passare poi la palla al distributore.



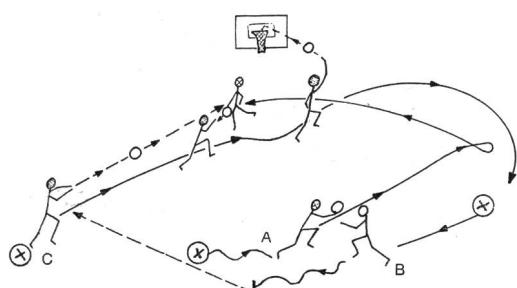
- Spostarsi in cerchio sotto il canestro, numero dispari di giocatori: il primo tira ad uncino, seguito da un altro giocatore che ricupera la palla e la passa anch'esso ad uncino al seguente che tira, ecc.



4. Preparazione al gioco

10 minuti

- Esercizi di incrocio ad uncino: a 3 senza, poi con difensori: A, portatore della palla, incrocia con l'ala B, quest'ultima passa più lontano ad A. S ha seguito questo spostamento verso l'ala, poi bruscamente cambia direzione per ritornare in direzione del canestro, dove riceve la palla da A. A segue il passaggio, incrocia con C, riceve di nuovo la palla e tira ad uncino.



5. Gioco

40 minuti

Se possibile, torneo a 3 squadre:

- Designare i capitani delle squadre e renderli attenti della loro funzione. Ripartire i diversi compiti ai giocatori di riserva; ad esempio marcire su un foglio da dove sono stati marcati i punti.



16.a lezione

Esame 1 della disciplina sportiva pallacanestro

1. Messa in moto

10 minuti

- Trotto e corsa alternati ad esercizi di scioltezza e ad esercizi a mani libere.



2. Esame della disciplina

Esame 1

- Dimostrare ed esercitare il test di pallacanestro (15 minuti).

- Organizzazione del test.



3. Gioco

Terminare con un gioco e la proclamazione dei risultati.