

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Esercizi tecnico-tattici di pallacanestro  
**Autor:** Welten, A. / Studer, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000896>

### **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:** 27.04.2026

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

# Esercizi tecnico-tattici di pallacanestro

una «co-produzione» di A. Welten, cand. maestro di sport, e J. Studer capo della disciplina sportiva di pallacanestro

Gli esercizi qui presentati facilitano e accelerano l'insegnamento tattico destinato a un giovane giocatore.

Una volta ben assimilati i principi fondamentali del gioco collettivo, i giocatori saranno avviati sistematicamente alle prime nozioni di tattica di gioco. Il metodo più razionale è quello di mettere il giocatore direttamente a confronto con l'avversario, insegnandogli a dominare questa particolare situazione.

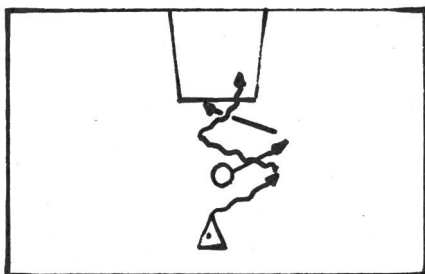
Si procederà in seguito nello stesso modo ma con un grup-

po di giocatori, mostrando loro come penetrare in direzione del canestro, come eseguire gli incroci, gli scambi, i passaggi e scatti, gli schermi, ecc. Infine si passerà allo studio dell'organizzazione del gioco di squadra nel suo complesso, sotto un solo canestro dapprima e su tutto il campo poi.

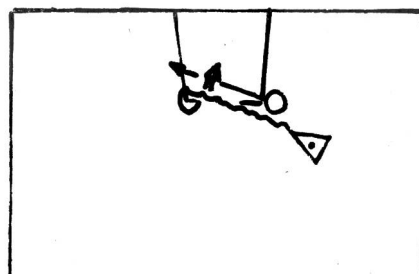
Questo insegnamento pre-tattico costituisce infatti il programma di base dei corsi d'applicazione di pallacanestro di Gioventù+Sport.

## Tattica individuale

### 1 contro 1

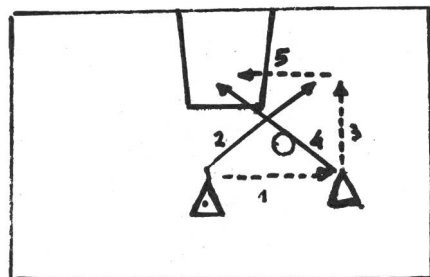


1. Di fronte a un marcamento largo:
  - palleggiare obliquamente e sbarazzarsi dell'avversario con un cambiamento di direzione e di mano nel palleggio
- Di fronte a un marcamento stretto:
  - idem, ma proteggendo il pallone volgendo la schiena all'avversario, con cambiamento di direzione e di mano nel palleggio
  - idem cambiando direzione con un palleggio dietro la schiena o fra le gambe
2. Sotto canestro, palleggiare obliquamente, arresto in due tempi, pivot all'indietro e tiro a uncino

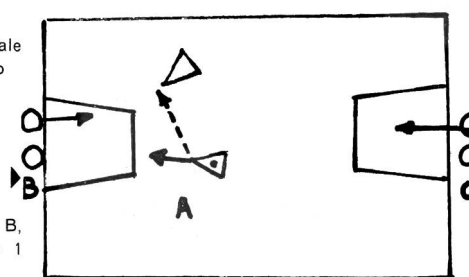
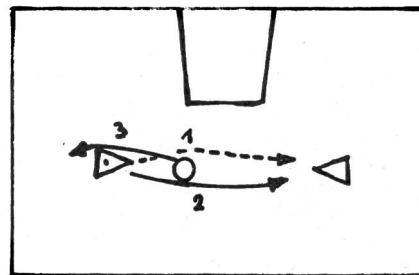


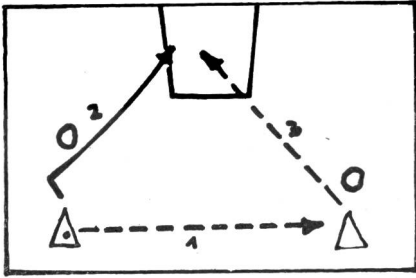
## Tattica di gruppo

### 2 contro 1



1. Insegnare a effettuare un passaggio nonostante la presenza di un avversario
2. Insegnare a spostarsi in diagonale non appena effettuato il passaggio
3. Esercizi d'applicazione:
  - 2 attaccanti A contro 1 difensore B, in seguito 2 attaccanti B contro 1 difensore C, ecc.

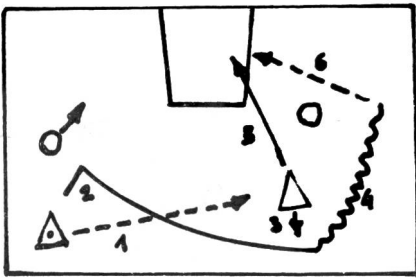
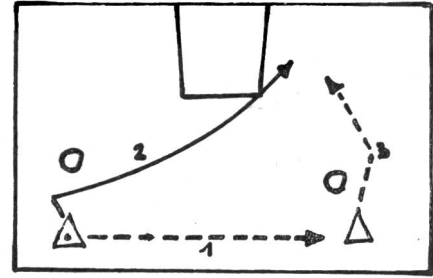




a) Gioco fra due giocatori in posizione arretrata

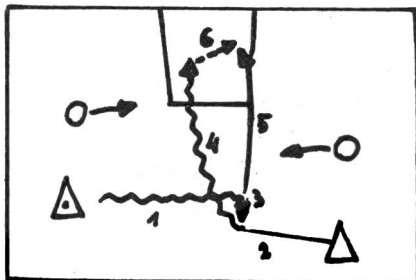
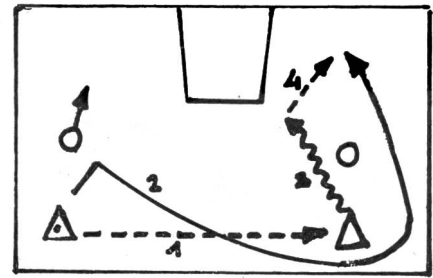
1. Passaggio e scatto verso l'interno;

Variante:  
passaggio e scatto verso l'esterno



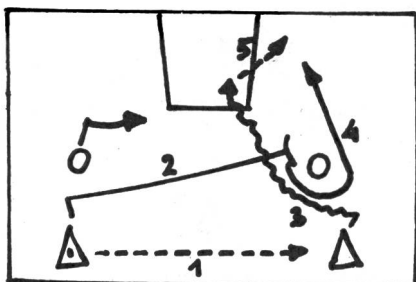
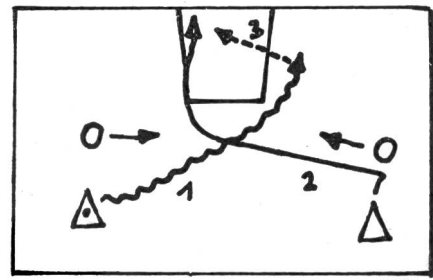
2. Penetrazione dopo scambio, incrocio, passaggio e scatto;

Variante:  
con penetrazione dall'esterno



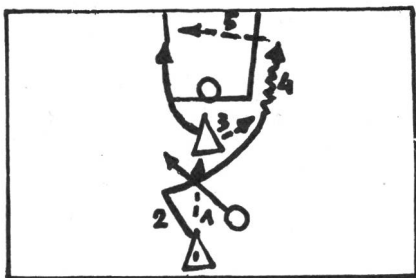
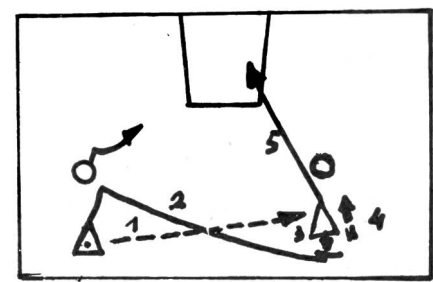
3. Penetrazione dopo incrocio, passaggio e scatto;

Variante:  
passaggio dopo incrocio



4. Penetrazione dopo schermo

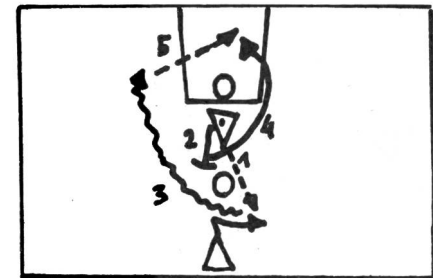
5. Penetrazione dopo schermo esterno



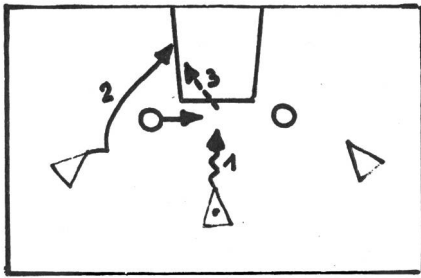
b) Gioco fra il giocatore appostato al limite della zona di tiro franco e il distributore arretrato

6. Pallone indietro e penetrazione dopo scambio

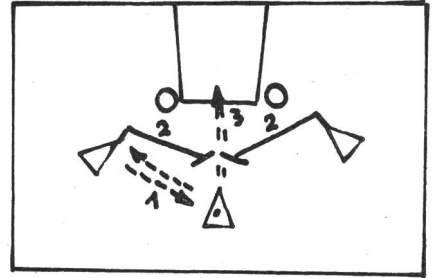
7. Pallone all'attaccante appostato e penetrazione dopo schermo



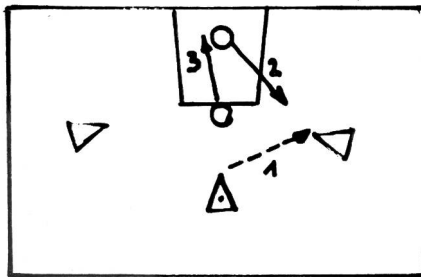
3 contro 2



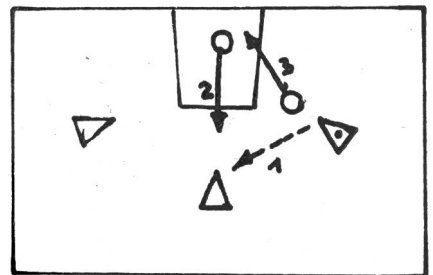
1. Il possessore del pallone palleggia al limite della zona di tiro franco; il pallone è preso in consegna da un difensore mentre l'ala penetra verso il canestro



2. Passaggi fra il canestro e un'ala, in seguito le due estreme fanno schermo al centro che va a canestro

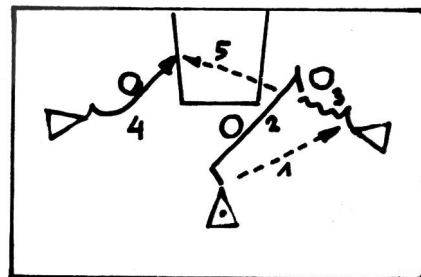


3. Spostamenti coordinati 2 difensori  
a) con passaggio all'ala



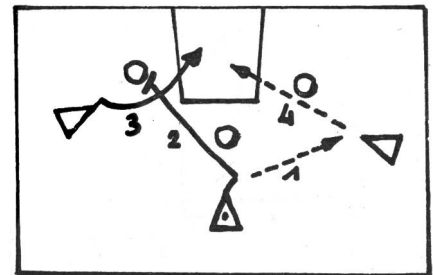
b) con passaggio al centro

3 contro 3

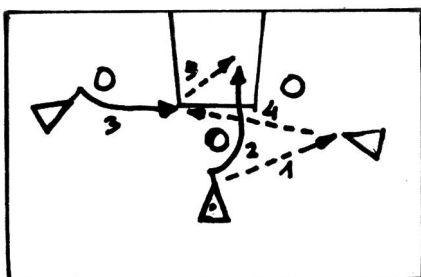


a) Gioco fra il centro e le ali

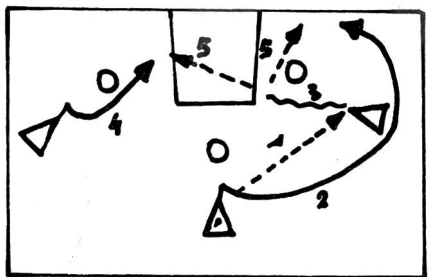
1. Con schermo diretto e penetrazione dell'altra ala



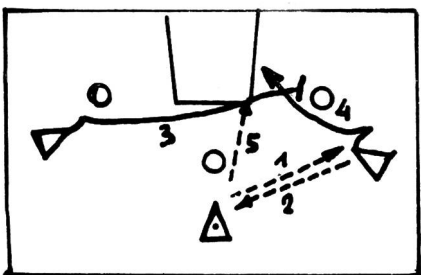
2. Con schermo contrario



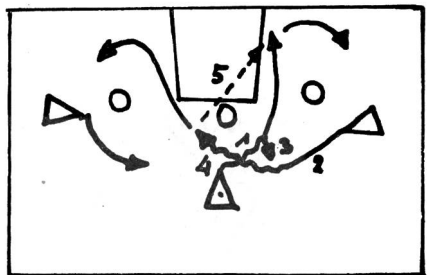
3. Con penetrazione del centro



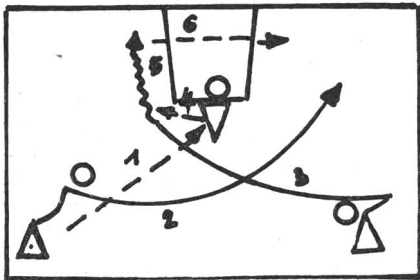
4. Con penetrazione del centro dall'esterno



5. Con schermo ala su ala



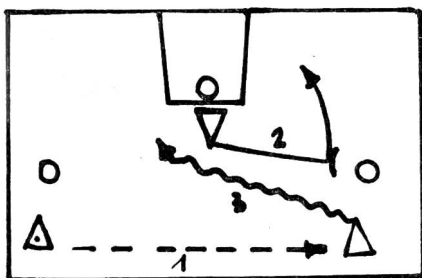
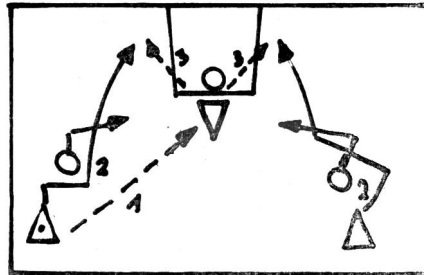
6. Esercizio dell'otto con passaggio e scatto



b) Gioco fra il giocatore appostato e 2 giocatori arretrati

7. Passaggio al giocatore appostato e fuga laterale

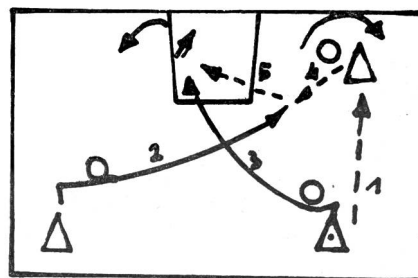
8. Variante: i giocatori tagliano dall'estremità



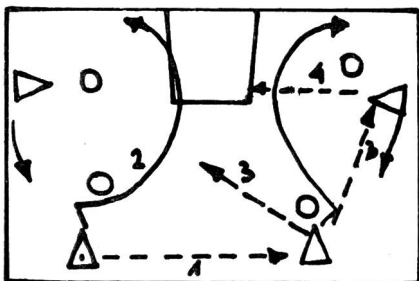
9. Con schermo del giocatore appostato per i suoi due compagni

c) Gioco fra due giocatori arretrati e l'ala

10. Con forbice, passaggio e scatto

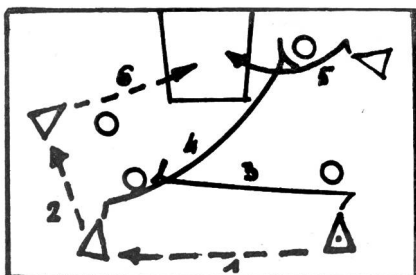
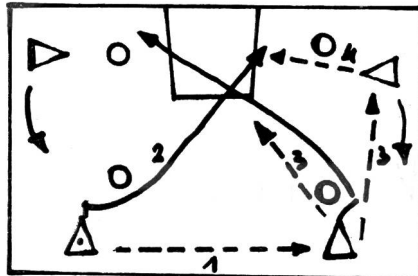


4 contro 4



1. Penetrazione dell'arretrato, passaggio e scatto (in lunetta)

2. Penetrazione dell'arretrato, passaggio e scatto (il grande otto)



3. In formazione 2 - 2 con 2 schermi

4. in formazione 1 - 3 con penetrazione del distributore e della sua ala

