

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: 31 (1974)

Heft: 10

Artikel: Pallacanestro : gioco educativo, sport ricreativo

Autor: Boucherin, Jean-Pierre / Mrazek, C. / Bourquin, S.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000826>

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: 22.02.2026

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

PALLACANESTRO: gioco educativo sport ricreativo

PICCOLA GUIDA INTRODUTTIVA

elaborata da Jean-Pierre Boucherin
con la collaborazione di:

C. Mrazeq, esperto G+S
S. Bourquin, esperto G+S
G. Hefti, SFGS

1. Osservazione:

Questa piccola guida è destinata soprattutto agli insegnanti che desiderano introdursi alla pallacanestro. Vi troveranno la materia di base spoglia di qualsiasi artificio tecnico o tattico come la si può invece concepire a uno stadio di perfezionamento.

Questa ricapitolazione di elementi fondamentali potrebbe benissimo essere chiamata: Introduzione alla pallacanestro in otto lezioni.

Acquisita questa prima base, l'insegnante, per passare allo stadio del perfezionamento, dovrà consultare le opere specializzate menzionate nella bibliografia al termine di questo articolo. Questa guida tien conto anche delle caratteristiche proprie del nostro paese dove, sebbene la pallacanestro sia prevista nel programma scolastico, vien qualche volta praticata ma raramente insegnata; perciò i giovani giungono tardi allo stadio d'introduzione e con abitudini e reazioni specifiche ad altri sport collettivi più popolari, da cui le grandi difficoltà incontrate all'inizio. Queste difficoltà s'incontrano soprattutto nella conoscenza dello spirito di gioco; manca assolutamente il senso delle regole o, peggio ancora, è attinto da altri sport collettivi.

I gesti tecnici fondamentali sono descritti per raggiungere un'esecuzione ideale, come quella fatta da un campione. Con quest'immagine fissata nello spirito, l'insegnante dovrà, tramite differenti note più importanti, trovare una progressione metodologica adattata ai gradi di conoscenza e di comprensione della media dei suoi allievi.

Grazie alle numerose fotografie che illustrano questo articolo, l'insegnante, il monitore, si potrà fare un'immagine ideale del gesto tecnico e darà quindi in grado di effettuare quindi tutte le correzioni necessarie alle dimostrazioni dei suoi giocatori, per giungere infine il più vicino possibile al modello.

2. Prefazione

«L'uomo traspone nello sport una lotta, un combattimento e le reazioni possibili dei giocatori dominano i problemi di tecnica e di pedagogia sportiva; dà al gioco un'espressione di vita intensa che dev'essere conservata al grado dello studio, apprendimento o allenamento».

A. Barrais

Essendo stato creato per studenti e come sport complementare per degli atleti, il basket merita realmente l'appellativo di gioco educativo, sport ricreativo, sia per gli uomini che per le donne. Sul piano mondiale è lo sport praticato maggiormente; giocato da professionisti e anche da buoni dilettanti, attira le folle; giocato da artisti si trasforma in spettacolo di varietà; giocato da un comune mortale è attività che mantiene in forma il fisico; giocato nelle scuole diventa un autentico mezzo d'educazione, e stimola al perfezionamento.

Le regole di questo gioco sembrano spesso al neofita troppo numerose e complicate.

Per questa ragione l'insegnante dovrà, all'inizio, tener conto solo delle regole principali che s'adattano al livello tecnico dei giocatori. A seconda della progressione, altre regole saranno adottate per conservare sempre lo spirito di gioco.

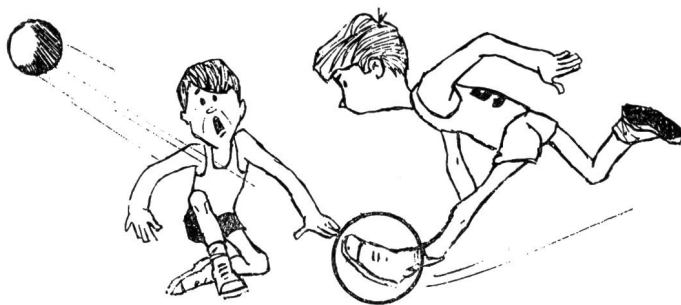
3. Le regole principali

- Un incontro di pallacanestro si disputa fra due squadre di 5 giocatori, più 7 riserve per squadra, in due periodi di 20 minuti di gioco effettivo. Durante gli allenamenti il numero dei giocatori può essere variato. È possibile quindi giocare 2-2, 3-3, 4-4 sotto un solo canestro o su tutto il campo.
- L'obiettivo di ogni squadra è di lanciare il pallone nel canestro avversario e d'impedire agli avversari di impadronirsi del pallone. Ogni canestro, riuscito da qualsiasi punto del campo, conta due punti. Un canestro segnato con un tiro libero conta 1 punto.
- Il gioco inizia con una rimessa a due (candela) al centro del campo. Il pallone viene lanciato in alto fra due giocatori che si trovano nel cerchio centrale. Gli altri giocatori possono appostarsi in qualsiasi altra zona del campo, anche in quello avversario, ma non all'interno del cerchio centrale. Nella rimessa a due, i giocatori che saltano devono battere il pallone in direzione di un compagno e non possono bloccare il pallone. La rimessa a due viene effettuata anche in casi di litigio o quando il pallone è trattenuto da due contendenti (palla trattenuta).

4. Altre rimesse in gioco

- Mai all'interno del campo ma sempre all'esterno, nel luogo dove si è svolta l'infrazione, ambedue i piedi dietro la linea laterale.
- Il pallone può essere lanciato in qualsiasi modo, con una o due mani.
- Dopo un canestro riuscito, l'arbitro non fischia e il pallone è rimesso in gioco direttamente e liberamente da dietro la linea di fondo.





Il giocatore può:

- correre liberamente su tutto il terreno.
- ricevere il pallone, passarlo, tirarlo in canestro (per tutte queste azioni con una o due mani).
- procedere battendo il pallone al suolo (palleggio) ma sempre con una sola mano.

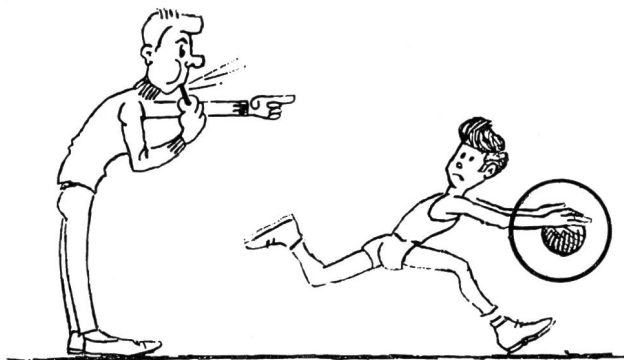
Gli errori seguenti si chiamano «infrazioni»; provocano la perdita del pallone e la rimessa in gioco lungo la linea laterale da parte dell'avversario.

Il giocatore non può:

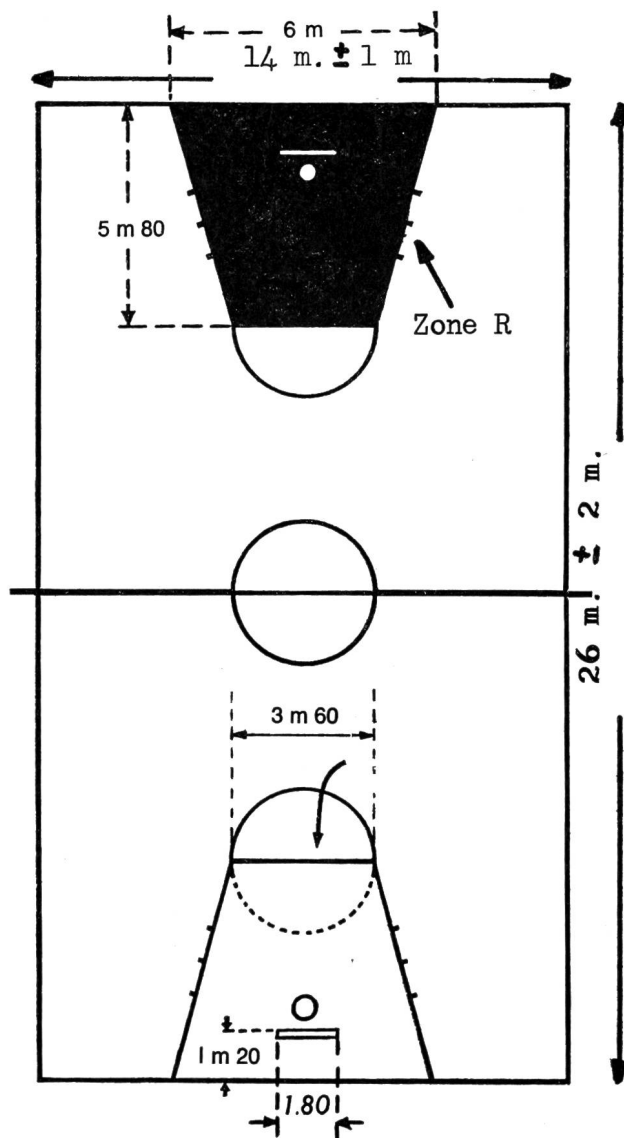
- battere il pallone con il pugno o il piede (non è infrazione quando il pallone tocca incidentalmente il piede o la gamba).
- giocare il pallone quando questo o il giocatore in suo possesso sono a contatto con il suolo all'esterno del campo o sulle sue delimitazioni.
- alla stazione, in possesso di palla, sollevare i due piedi e riporli al suolo. Può eseguire due passi e sbarazzarsi del pallone prima dell'esecuzione del terzo. Il piede che resta al suolo si chiama il piede perno; con ciò è possibile spostare un piede ruotando attorno all'altro che resta in contatto permanente con il suolo.



- palleggiare con le due mani; riprendere il palleggio con una o due mani dopo averlo interrotto.



- rimanere con o senza pallone più di tre secondi nell'area di tiro libero mentre la propria squadra è in possesso del pallone. Il conteggio ricomincia a zero quando il pallone è controllato dall'avversario o quando tocca il canestro o il tabellone.
- far ripassare la linea mediana (palleggio o passaggio) mentre questo giocatore si trova in zona d'attacco (ritorno in zona).



5. I contatti: i falli personali

La pallacanestro è in teoria uno sport che vieta qualsiasi contatto fra giocatori. Ogni giocatore responsabile di un contatto commette fallo personale. Segnato dall'arbitro, il giocatore colpevole **deve alzare la mano**. In un incontro ufficiale (2x20 min.) il giocatore che commette il suo quinto fallo deve lasciare definitivamente il campo ed è sostituito con una riserva.

Dal punto di vista educativo, occorre assolutamente insistere su questa regola: alzare la mano in segno di riconoscimento del proprio fallo e, durante incontri d'allenamento da 5 a 10 min., espellere il giocatore dopo il suo terzo fallo. È fallo quando un difensore commette un'ostruzione, trattiene, spinge o aggancia il suo avversario.

È fallo quando un attaccante investe un avversario posto sulla sua traiettoria.

Attenzione: all'inizio arbitrare bene secondo le regole.

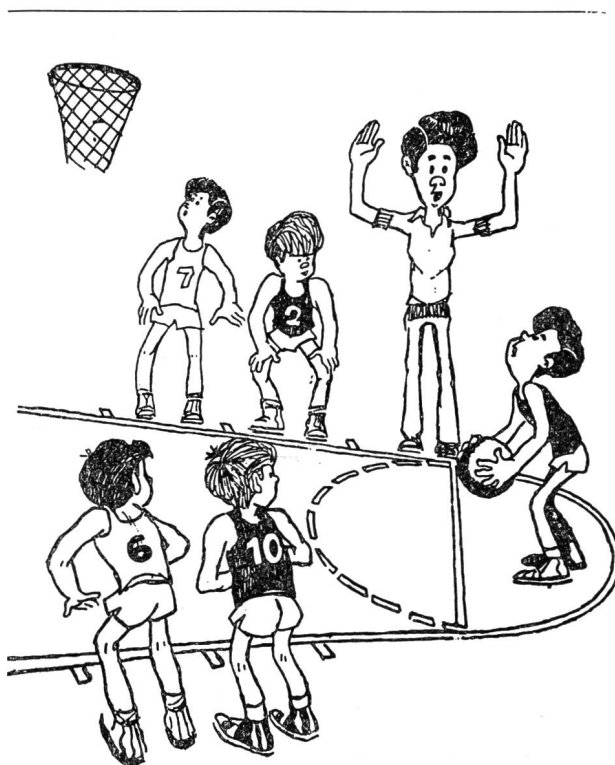
Non intervenire sui contatti leggeri, ma soprattutto nei falli dell'attaccante e su tutti i contatti durante i tiri in cesto.

6. Le sanzioni

Se il fallo è involontario, rimessa in gioco dalla linea laterale. Se il fallo è intenzionale, il giocatore leso ha il diritto di tirare due tiri liberi. Un fallo commesso su un giocatore in posizione di tiro è sempre considerato come intenzionale.

Per un fallo intenzionale particolarmente grave, il giocatore colpevole può essere direttamente espulso.

Un **fallo tecnico** è attribuito a un giocatore che commette un atto anti-sportivo a gioco fermo o mentre non si trova impegnato in squadra. Viene aggiunto ai falli personali e incorre nelle stesse sanzioni.



7. I tiri liberi

Il tiratore si apposta dietro la linea dei tiri liberi; ha 5 secondi per eseguire il tiro.

Gli altri giocatori possono mettersi a lato dell'area dei tiri liberi:

- due difensori nelle immediate vicinanze del canestro
- due compagni di squadra del tiratore negli altri due appositi spazi.

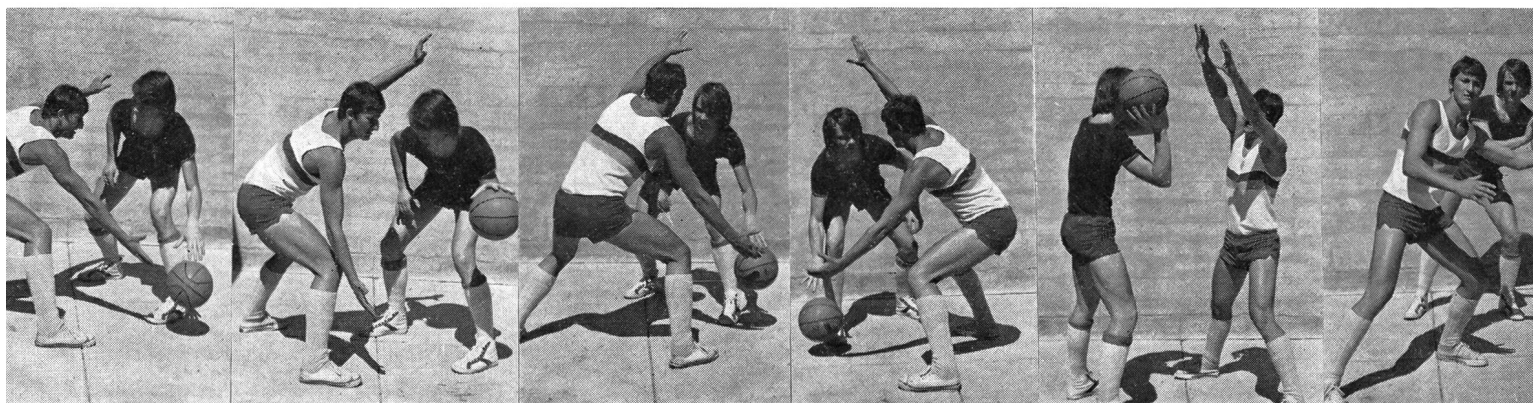
Nessun giocatore può penetrare in area o calpestare la delimitazione prima che il pallone tocchi l'anello.

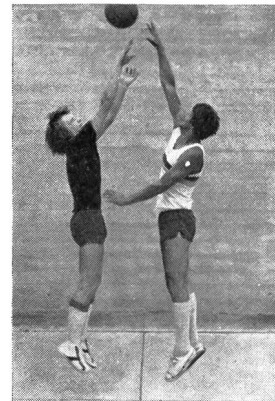
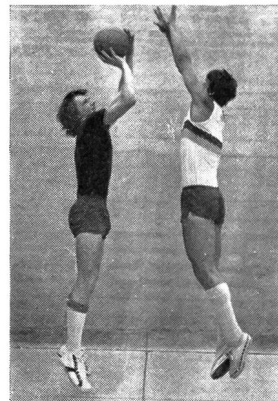
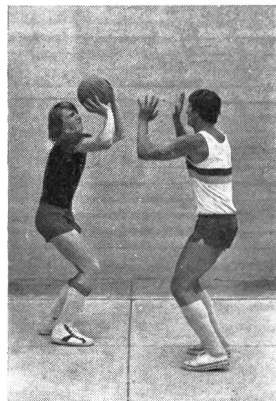
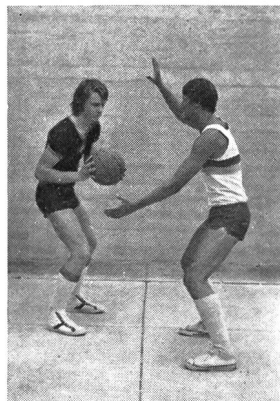
8. I gesti tecnici

a) le posizioni di base e gli spostamenti

È noto che il pallone è il polo d'attrazione quasi unico per un principiante. Bisogna fargli ammettere che c'è un solo pallone per 10 giocatori; è stato assodato, durante incontri di squadre affermate, che un giocatore resta in possesso di palla durante un decimo della durata totale dell'incontro.

Per questa ragione occorrerà insistere in modo particolare sulla necessità di giocare durante 9/10 di partita senza pallone. In quest'ordine di idee, è molto raccomandato limitare le possibilità di palleggio durante i primi incontri di allenamento.





b) Atteggiamento del difensore

È un atteggiamento di combattente. Posizione più o meno raccolta, equilibrata con una buona ripartizione del peso del corpo sui piedi, braccia allargate che non s'incrociano mai; le gambe semi-flesse sono pronte a reagire elasticamente in qualsiasi direzione. Le braccia hanno una funzione primordiale, sempre pronte all'intervento; le dita delle mani sono ben divaricate, le palme in supinazione.

- mantenere sempre un atteggiamento aggressivo con una prontezza particolare nella decisione d'intervenire.
- fissare la cintura dell'avversario poiché lì nascono gli spostamenti del suo corpo, non perdere di vista il pallone come pure la posizione dei propri compagni di squadra più vicini.
- insistere sul lavoro metodologico dell'atteggiamento del difensore contro un avversario, poiché la difesa individuale è la sola vera espressione di un difensore.

c) Gli spostamenti in difesa

Da questa posizione di base ideale, il giocatore deve avere una disponibilità estrema per adempiere al suo dovere costituito da:

- impedire al suo avversario di ricevere il pallone
- intercettare il palleggio del suo avversario
- disturbare o impedire il tiro
- recuperare il pallone al rimbalzo

A questo scopo occorre:

- porsi sempre fra il proprio avversario in possesso di palla e il proprio canestro, distanza dipendente dalla possibilità dell'avversario di tirare a canestro, oppure
- porsi al vertice del triangolo formato dalla propria posizione, da quella dell'avversario diretto e da quella dell'uomo in possesso di palla,
- spostarsi elasticamente con lunghi passi scivolati in qualsiasi direzione, durante questa fase i piedi non sono mai completamente chiusi. I punti d'appoggio sono ben precisi e ordinati in funzione di quelli dell'avversario,
- insistere costantemente sul lavoro delle braccia,

- giudicare bene il momento d'intervento cercando di non reagire alle finte e di portare l'avversario in zone sfavorevoli alla conclusione del suo gesto.

d) In attacco

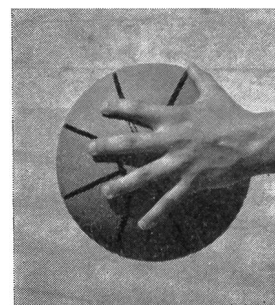
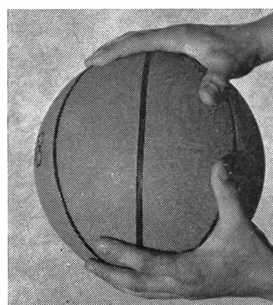
Gli spostamenti degli attaccanti senza pallone sono condizionati da alcune regole che devono essere alla base di un perfezionamento permanente.

- migliorare la percezione dello spazio
- mai fissare lo sguardo sul diretto avversario
- di regola non muoversi troppo vicino ai propri compagni, ma allargare il gioco diventando disponibile per aiutare il possessore del pallone
- ricercare un costante smarcamento imparando a variare la direzione di corsa come pure il ritmo
- essere pronti a ristabilire un equilibrio difensivo quando la propria squadra perde il pallone
- soprattutto durante i contrattacchi, la velocità d'esecuzione è primordiale.

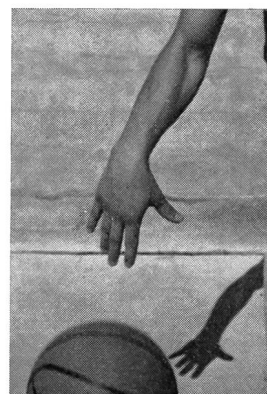
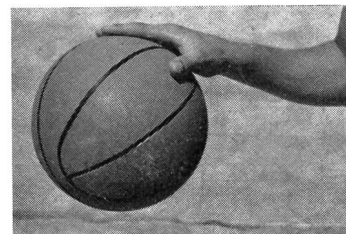
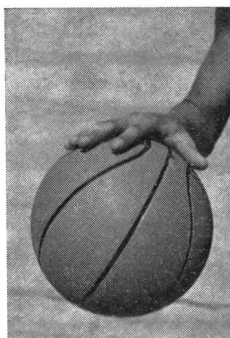
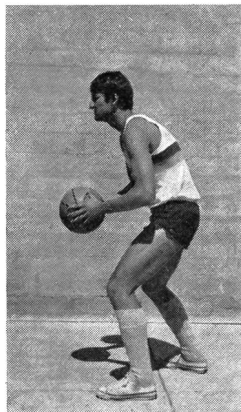
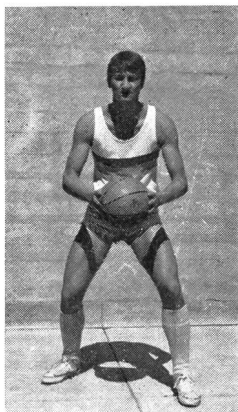
e) La posizione di base con il pallone

Il «senso del pallone» si può acquisire solo in seguito a numerosissimi e frequenti esercizi. Per raggiungere quest'abilità nel manipolare il pallone, controllarlo in palleggio, passarlo, intercettarlo o riceverlo, occorre una posizione di base che richiede:

- grande scioltezza nei segmenti degli arti superiori, e
- delle mani, dita bene allargate che devono avvolgere il pallone, il palmo della mano però non tocca il pallone,



- mantenere il più a lungo possibile il pallone nelle mani andandogli incontro e accompagnandolo più lontano,
- tutto il corpo è flesso in avanti per proteggere il pallone, i gomiti al corpo, gambe in posizione divaricata ante-posteriore.



Esercizio: un attaccante contro un difensore (senza pallone). L'attaccante si sposta nella sua zona d'attacco; il difensore si mantiene sempre sulla linea: avversario-canestro.

f) L'arresto

In possesso di palla, un giocatore può arrestarsi, in appoggio su un piede, in posizione divaricata ante-posteriore.

A questo momento il piede più arretrato ha funzione di piede-perno. L'arresto con i due piedi sulla stessa linea permette al giocatore di scegliere il piede-perno ed è dunque da preferire alla prima soluzione.

9. Il perno

Il perno è uno degli elementi primordiali del gioco di gambe. Dà la possibilità al giocatore, arrestatosi, di conservare il pallone, proteggerlo, di rimettersi in equilibrio, di orientarsi correttamente nei limiti ammessi dalle regole.

È la facoltà di spostare liberamente un piede in tutte le direzioni, a condizione che l'altro piede resti al suolo in permanenza. Non è autorizzato, nella stessa fase di gioco, a cambiare il piede perno.

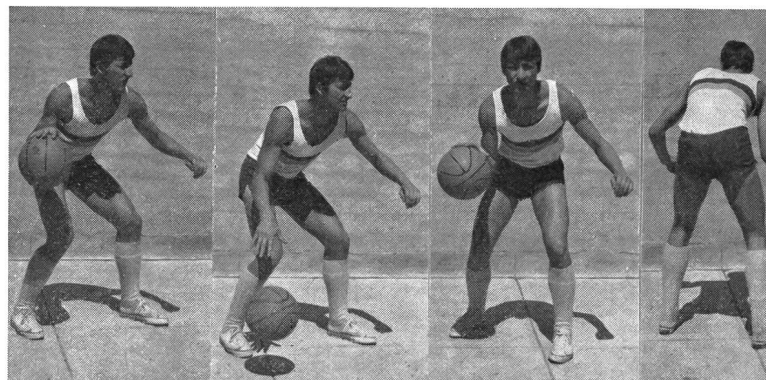
10. Il palleggio

Il palleggio è un coltello a due lame: non si può essere un buon cestista senza possedere un eccellente palleggio, ma un principiante che abusa del palleggio non potrà che recar danno alla sua squadra. Il problema maggiore per il principiante è quindi soprattutto imparare **quando può palleggiare**.

Come?

- La mano, dita bene divaricate, non batte il pallone ma cerca di restare il più a lungo possibile in suo contatto,

- lo sguardo non dev'essere fissato sul pallone, la testa dev'essere raddrizzata,
- il giocatore dev'essere capace di palleggiare con ambedue le mani,
- il punto d'impatto del pallone al suolo non si situa mai davanti, bensì a lato del piede allo scopo di facilitare la protezione del pallone; l'altro braccio è alzato orizzontalmente contribuendo efficacemente a questa protezione,
- palleggio alto e lungo per avanzare rapidamente, palleggio basso a corto, all'altezza delle ginocchia, per manovrare davanti a un avversario.



Consigli

- palleggiare solo quando esiste uno spazio sufficiente e con uno scopo preciso,
- non palleggiare sistematicamente dopo ogni ricezione di pallone,
- dare sempre la preferenza al passaggio piuttosto che al palleggio,
- attenti a non cadere in un fallo di «passi» partendo o fermandosi in palleggio.

Esercizi: Dividere la classe in due gruppi, da una parte e dall'altra del campo. Un giocatore per gruppo, in possesso di palla, procede palleggiando per cercare di colpire un altro giocatore.

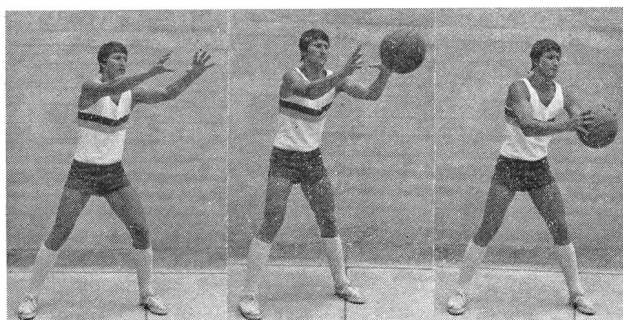
- a coppie: il palleggiatore attraversa tutto il campo cercando di superare il difensore.

11. I passaggi

Poiché la pallacanestro è innanzitutto uno sport di squadra, il miglior mezzo per segnare punti è di trasmettere il pallone al giocatore libero che si trova più vicino al canestro avversario. Il passaggio è il gesto più rapido per spostare il pallone. Cosicché l'apprendimento del passaggio diventa importante quanto gli sforzi dedicati a imparare a non palleggiare.

Nelle azioni di gioco esiste sempre un passaggio particolare che si adatta a ogni precisa circostanza, da qui la grande varietà di passaggi che abbisogna allenare incessantemente. Indipendentemente dal genere di passaggio, ritroviamo le seguenti costanti:

- buona preparazione della «carica» del braccio, o delle due braccia, insistendo sulla protezione del pallone nella fase preparatoria,

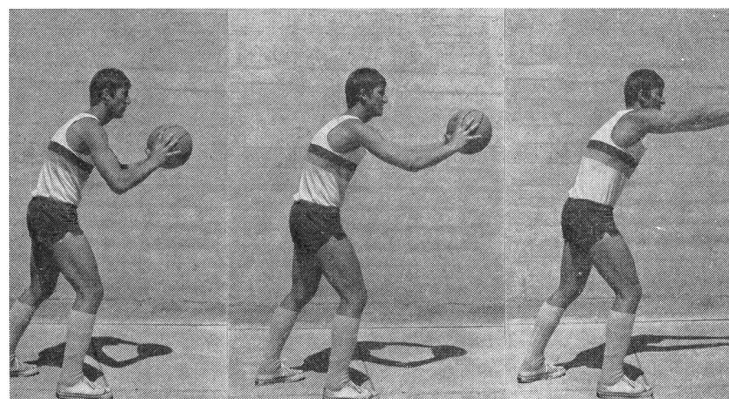
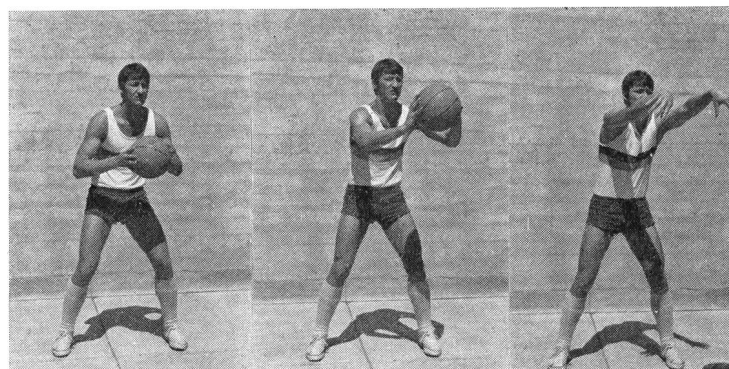


- non mostrare all'avversario (soprattutto con lo sguardo) a chi è destinato il passaggio,
- per la precisione del passaggio tener conto dello stato di stabilità come pure degli spostamenti dei compagni di squadra, se questi sono in movimento occorre allora anticipare,
- la traiettoria del pallone è, di regola, tesa, dunque la forza è proporzionale alla distanza,
- dopo un passaggio non rimanere immobili ma proseguire l'azione collettiva rendendosi disponibile,
- posizione di ricezione di un passaggio.

I differenti tipi di passaggio

a) Passaggio due mani petto

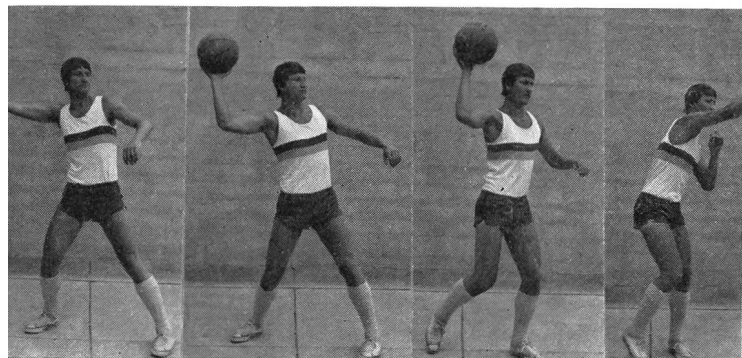
È il passaggio-tipo del cestista, il più usato durante le partite. Dalla posizione di base, il pallone è proiettato con le due mani, gomiti quasi al corpo, con un movimento rapido e sciolto dei polsi. Questa esecuzione dev'essere accompagnata dal sincronismo di tutte le parti del corpo, partendo dalle gambe. Più il passaggio è lungo, più il movimento dev'essere amplificato e ben coordinato. Eseguire un passo in avanti per mantenere una buona posizione stabile ed equilibrata.



b) Passaggio a una mano

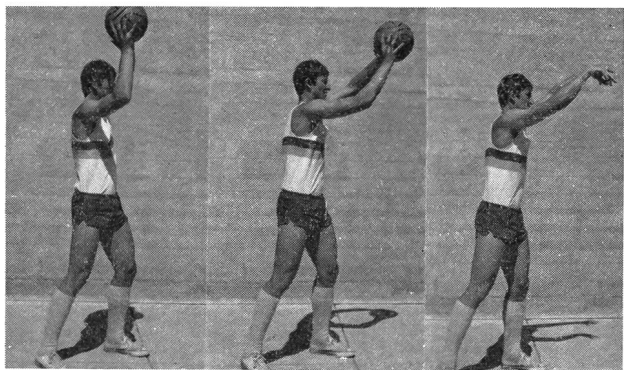
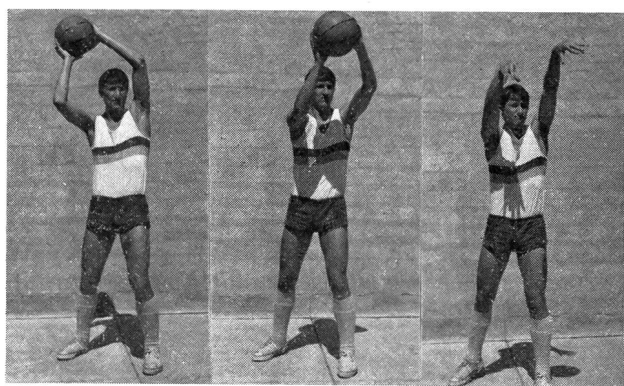
Movimento che ricalca il sistema classico di lancio nell'atletica: gesto del lancio della pallina o del giavellotto. S'impiega soprattutto per lunghi passaggi rapidi.

(continua a pag. 239)



(continua da pag. 230)

c) Passaggio a due mani sopra la testa



d) Passaggio dietro la schiena

Richiede una buona coordinazione; è sovente eseguito nelle finte.

I passaggi a), b) e c) possono anche essere eseguiti con un rimbalzo al suolo al fine di evitare l'intercettazione da parte di un avversario. Il movimento iniziale è esattamente lo stesso. La seconda parte della traiettoria deve essere più corta.



Esistono ancora altri generi di passaggio che saranno allenati nelle fasi di perfezionamento.

12. I tiri

Ogni azione offensiva deve concludersi con un tiro in un lasso di tempo massimo di 30 secondi.

Ogni giocatore, a condizione di lavorare incessantemente, può diventare un buon tiratore. È in questo frangente che la personalità del giocatore prende importanza poiché i fattori di riuscita dei tiri sono innanzitutto la concentrazione e la fiducia. Il giocatore trova un largo repertorio di tiri che saranno eseguiti a seconda delle esigenze delle diverse fasi di gioco. Vi sono tiri da fermo, tiri in sospensione e tiri in corsa.

I principi di base possono essere i seguenti:

- il bersaglio si trova a m 3,05 ed è posto orizzontalmente, quindi il pallone per giungere nel canestro con il massimo successo deve partire **verticalmente davanti al corpo** del giocatore per acquisire una traiettoria a campana molto pronunciata; i principianti hanno tendenza a tirare con traiettorie quasi tese,
- è raccomandato al giocatore di mirare con lo sguardo il punto del cerchio più vicino per i tiri di fronte e obliqui da media distanza. È sufficiente in seguito tirare il pallone in una traiettoria a campana sopra il punto mirato. Per il tiro obliquo da sotto canestro, il primo a dover essere esercitato, mirare con lo sguardo l'angolo superiore del piccolo rettangolo nero dipinto sul tabellone contro il quale andrà a battere il pallone prima di entrare in canestro,
- ogni tiro deve partire con un movimento estremamente ben coordinato che inizia alle gambe, tronco, braccia, polsi e dita.

Occorre sentire ogni pallone all'estremità delle dita da qui la piegatura molto accentuata del polso provocata dalla partenza del pallone. Il braccio, o le braccia, devono, dopo il tiro, continuare il loro movimento in direzione del canestro.

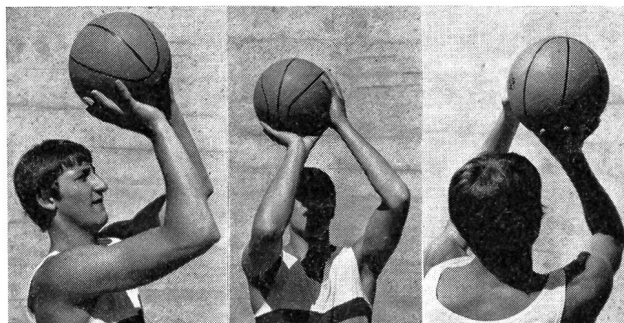
- esercitare i tiri sia con la mano destra sia con la sinistra variando le distanze e le angolazioni in rapporto al canestro (tiri con la mano debole solo vicino a canestro o a media distanza),
- esigere dai principianti che il pallone salga sempre davanti al viso in elevazione verticale con un **movimento continuo più o meno ampio** a seconda della distanza giocatore-canestro,
- dopo il tiro seguire il pallone per appostarsi al rimbalzo.

I tiri da fermo

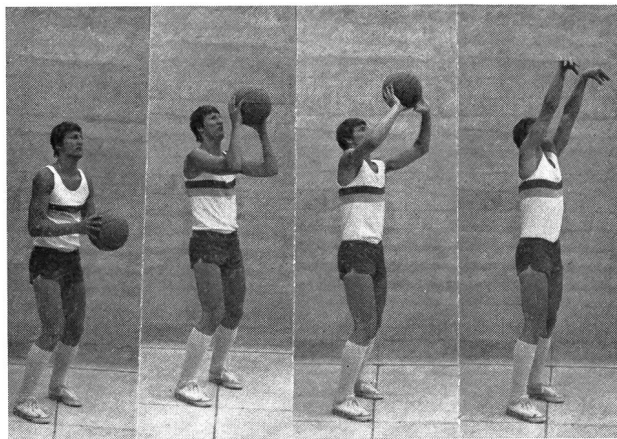
a) A una mano

Questo tiro di base dev'essere insegnato ai principianti in modo particolarmente preciso e insistendo su:

- l'accompagnamento delle due mani più in alto possibile per concludere il tiro con una mano sola,
- tiro con la mano destra: piede destro in avanti per avanzare la corrispondente anca,
- far passare il pallone dinanzi al volto fissando il gomito del braccio che sostiene il pallone all'altezza degli occhi; linea di mira: gomito + il punto dell'anello del canestro. In questo modo la direzione è data, è sufficiente ora regolare la forza del tiro,



- attenzione: il pallone non si trova mai a fianco della testa, ma sempre davanti al viso.

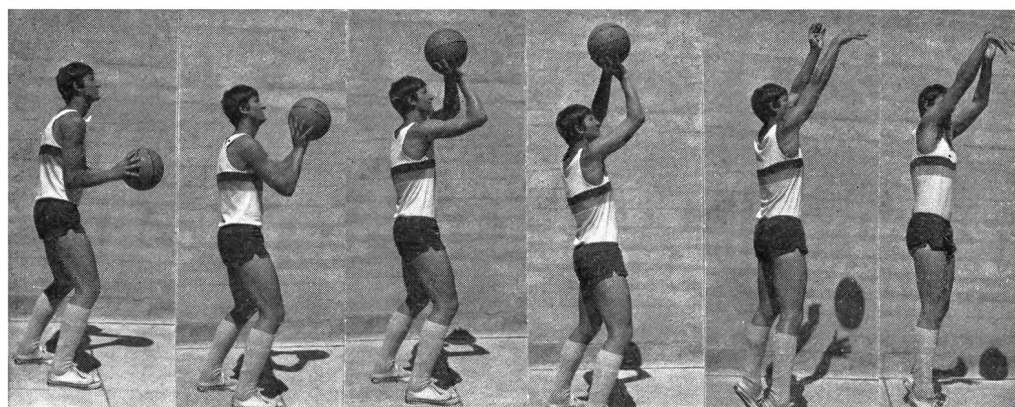


c) Tiri in sospensione a una o due mani

Questi tiri esigono un'eccellente coordinazione come pure un equilibrio molte volte difficile da acquisire. Il suo lato spettacolare, sovente, conquista i favori dei principianti. L'introduzione metodologica può aver luogo solo allo stadio di perfezionamento. Questo tiro viene impiegato in condizioni speciali, quando, per esempio, durante un incontro il giocatore è marcato da vicino.

d) Il tiro in corsa

Questo tiro è basato sulla regola dei passi e dev'essere incessantemente ripetuto dai due lati poiché rappresenta una delle basi più importanti allo stadio dell'introduzione. Il giocatore deve impadronirsi della palla durante un passaggio o dopo un palleggio in salto, quando non è più a contatto con il suolo; per il tiro con la mano destra, il giocatore posa, terminando il suo salto, il piede sinistro e, proteggendo il pallone contro il corpo, posa in seguito quello destro poi si eleva prendendo appoggio sul piede sinistro e sollevando bene il ginocchio destro, fa salire il

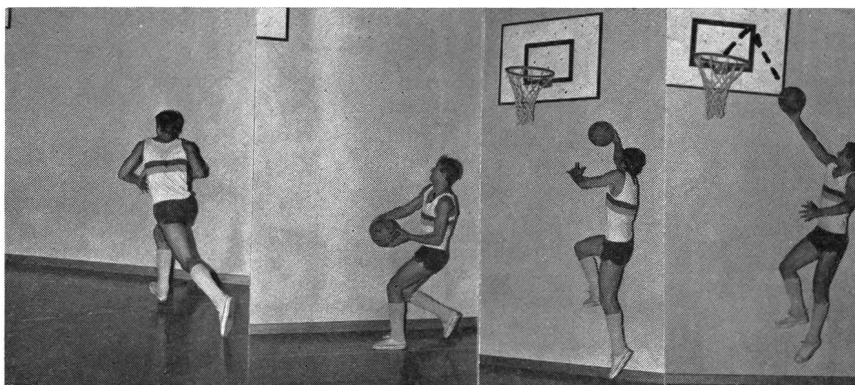


b) Tiro a due mani

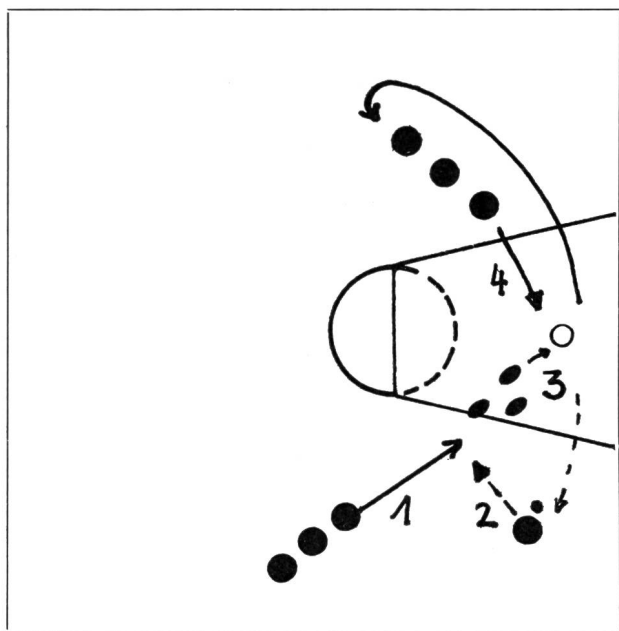
Stesso principio che per il tiro a una mano. Si utilizza soprattutto per i tiri a distanza o a media distanza per i giocatori, o le giocatrici, che non dispongono di sufficiente forza. I piedi si trovano alla stessa altezza.

pallone con le due mani per concludere il suo tiro con la mano destra, tabellone-canestro.

Insistere, durante questa esecuzione, sul ritmo dato soprattutto dall'allungamento dei passi più che dai salti troppo accentuati e inutili.



Esercizio: secondo disegno.



Altri generi di tiro più complessi non devono essere esercitati durante questa fase d'introduzione.

13. La finta

Questo elemento complesso è frequente nella pallacanestro e contribuisce in larga misura a valorizzare lo spettacolo.

Può essere eseguita a partire da qualsiasi gesto di base: corsa, passaggio, tiro, ecc. Richiede un'elevata forma d'anticipazione come pure una grande esperienza e un'eccellente coordinazione. L'avvio regolare di un gesto di base viene rapidamente interrotto e continuato con un altro gesto o movimento.

Esempio classico: un giocatore con pallone di fronte all'avversario. Tenendo il piede destro come perno, e senza sollevarlo dal suolo, fintare una partenza in palleggio a sinistra, interruzione immediata, per ripartire sulla destra proteggendo il pallone.

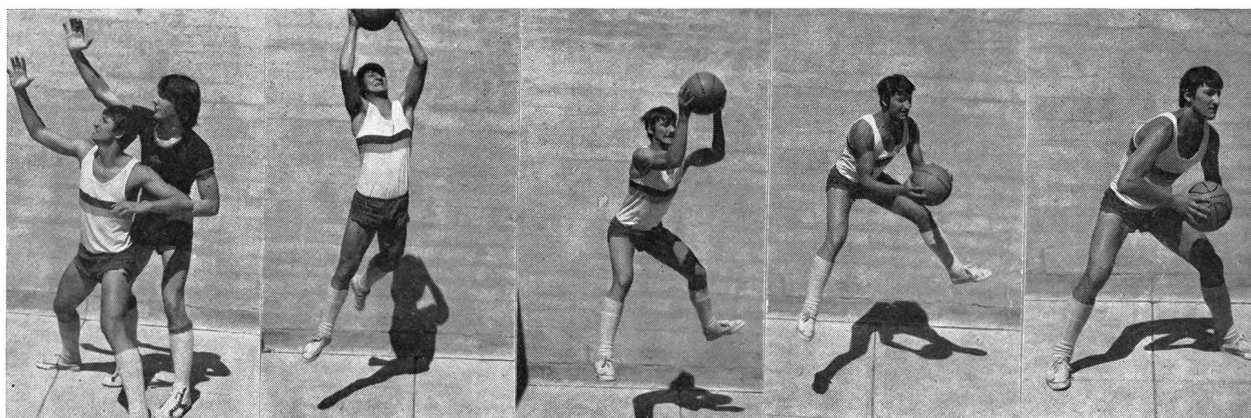
14. Il rimbalzo

Il rimbalzo è un elemento di base sia all'attacco sia in difesa. Si parla di rimbalzo offensivo e difensivo. Si tratta dell'azione di recupero del pallone sotto canestro in seguito a un tiro mancato. Il giocatore dev'essere opportunisto e combattivo.

a) Il rimbalzo difensivo

- la prima preoccupazione è di mantenere il controllo sul proprio avversario diretto ponendosi in una posizione più favorevole della sua, cioè: «mettendo» l'avversario dietro la schiena,
- afferrare il pallone con le due mani, più in alto possibile, proteggerlo e ricadere appoggiandosi alle gambe ben divaricate,
- effettuare molti giri (perno) per rilanciare l'attacco.

Tre difensori sotto canestro formano il triangolo di rimbalzo.



b) Il rimbalzo offensivo

- imparare a penetrare sotto canestro non appena il compagno di squadra ha tirato e a mettersi in posizione favorevole,
- saltare il più in alto possibile e giocare il pallone direttamente in volo o risaltare per un tiro in sospensione oppure rimandar fuori la palla.

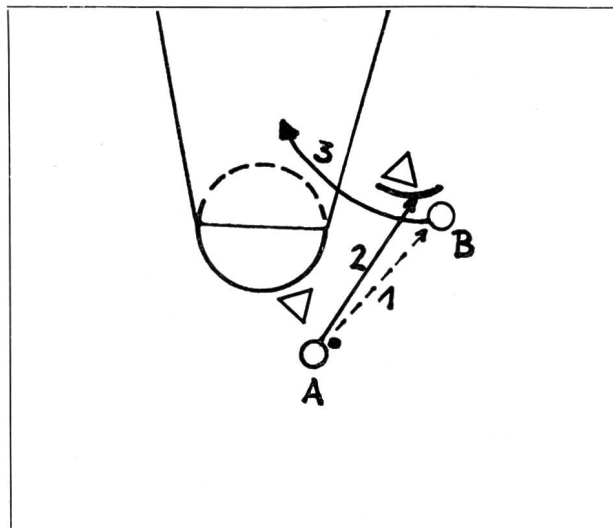
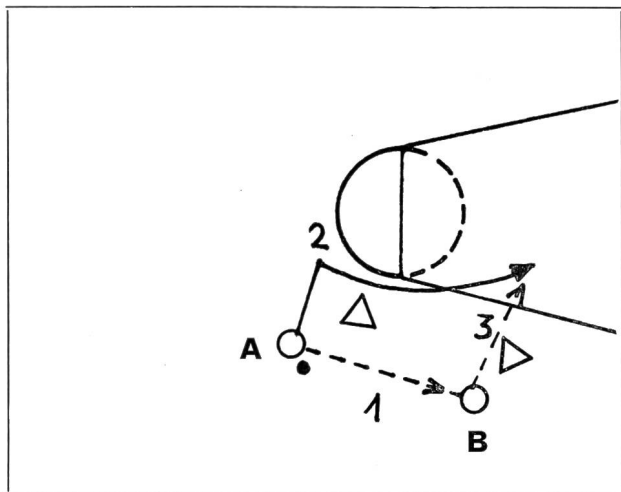
15. Le azioni collettive

Un giocatore solo difficilmente si libera dal suo avversario; deve quindi sollecitare la collaborazione di uno o più compagni di squadra.

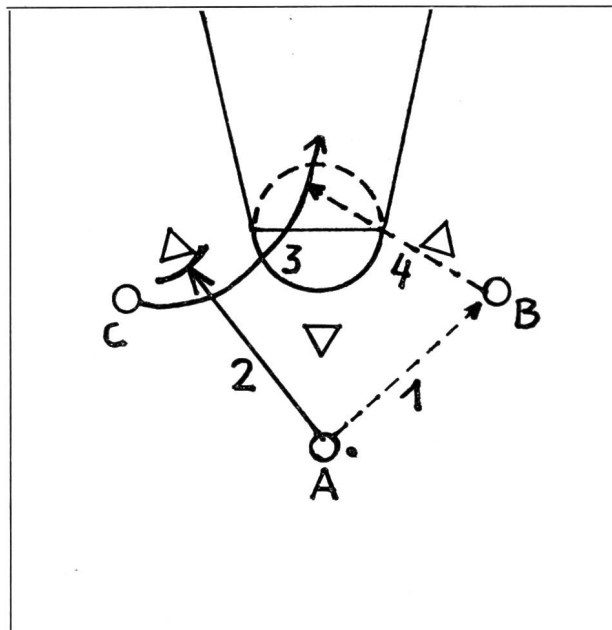
Ecco alcuni schemi classici d'azioni collettive:

a) Dai e vai

È una penetrazione sistematica verso il canestro avversario. Il giocatore A in possesso di palla effettua un passaggio a B; poi finta dal lato opposto per ritornare rapidamente in direzione di B e del canestro. Se riesce a smarcarsi riceve il pallone. Vedi disegno.



Nello schermo indiretto interviene un terzo compagno di squadra. Vedi disegno.



b) Lo schermo (o velo)

Il giocatore A è in posizione di tiro a media distanza ed è marcato dal suo avversario; un compagno di A s'interpone fra lui e il suo avversario alzando le braccia per permettere ad A di tirare comodamente.

c) Lo schermo diretto

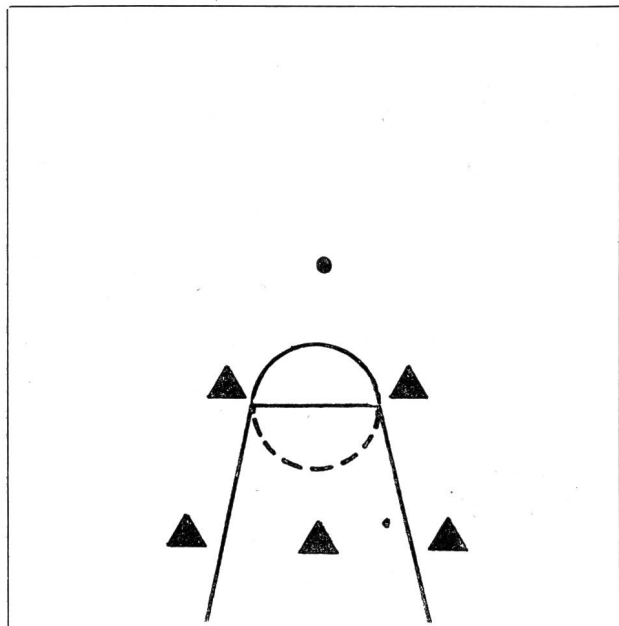
A dà il pallone a B e va a piazzarsi, gambe bene divaricate, di fronte o di schiena contro il difensore di B. Costui trascina il suo avversario che si trova bloccato da A e può quindi essere liberato per concludere la sua azione. Vedi disegno.

d) La difesa a zona

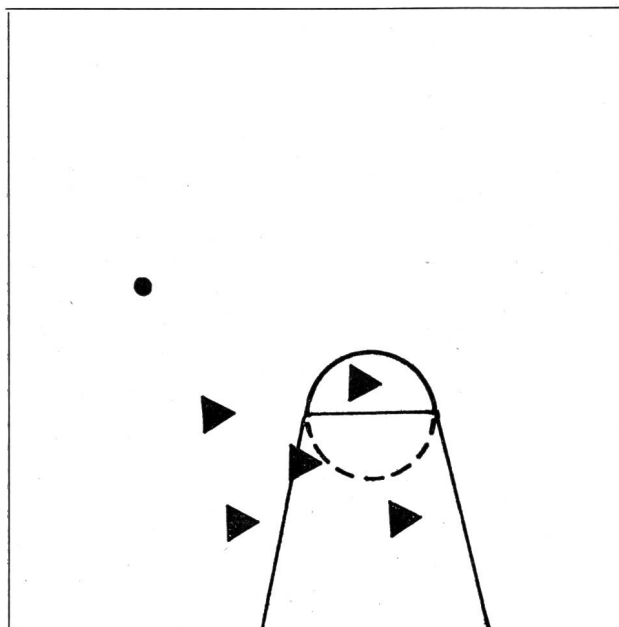
Questo metodo di difendere il proprio canestro non consiste nel seguire costantemente l'avversario designato, ma di difendere una certa porzione di campo sotto il canestro, secondo formazioni differenti. I cinque difensori, ognuno responsabile di una porzione ben precisa di campo, devono reagire in modo **continuo e collettivo in rapporto al pallone**. L'attaccante, in possesso di palla, è marcato individualmente quando penetra in una delle zone dal difensore di questa. È raccomandato, durante l'introduzione, di dare la preferenza alla difesa individuale (all'uomo) soprattutto allo

scopo di migliorare la tecnica individuale per il fatto che il possessore del pallone è sempre confrontato a un avversario diretto.

Disegno: difesa a zona 3 - 2 con pallone al centro.



Disegno: difesa a zona 3 - 2 con pallone a lato.



e) Il contrattacco

Si tratta di un'azione offensiva, basata sulla velocità, che permette in modo relativamente facile di concludere posi-

tivamente un attacco. Il successo dipende soprattutto dal recupero del pallone sotto canestro, dalla rapidità e precisione del primo passaggio. Gli attaccanti devono spostarsi in formazione a triangolo per approfittare al massimo del loro soprannumero in rapporto ai difensori.

f) I primi giochi

- due squadre di 5 giocatori, marcamento all'uomo; quale squadra riesce a effettuare 10 passaggi senza farsi intercettare il pallone?
- una squadra sotto ogni canestro, un pallone ogni allievo; al segnale, eseguire il tiro nella forma richiesta. Quale squadra raggiunge 20 punti?
- con marcamento individuale, 3 contro 3 sotto un solo canestro durante 8 minuti.
- sotto un canestro, due squadre di 5 giocatori con marcamento all'uomo; la stessa squadra resta sempre in difesa. A ogni canestro o intercettazione, il pallone ritorna alla stessa squadra che continua ad attaccare. Dopo 20 attacchi, cambiamento. La squadra che segna più punti in 20 attacchi ha vinto.

BIBLIOGRAFIA

Ciriachi, O. — Il basket — 1961

Lelli/Tribaldi — Pallacanestro. Tecnica e didattica di base — 1964

Barrais, A. — Basketball. Technique - jeu - entraînement. 2. edizione, Parigi — Amphora 1971

Busnel, R. & Laverne, R. — Le mémento du basketball. Parigi, Fédération française de basketball

Moore, D. — Le basketball. Parigi, edizioni B & M

Herr, L. — Basketball. Parigi, edizioni Bornemann

Hercher, W. — Basketball. Berlino, Sportverlag 1973

Köhler, I. — Basketball. Schülersport. Berlin, Sportverlag 1971

Kyriasoglou, Ch. — Basketball. Technik un Uebungen für die Schule und Verein. Wiesbaden, edizioni Falken, 1971

Lakfalvi, L. — Basketball. Technik - Taktik - Training - Wettkampf. Frankfurt/M., Limpert 1969

Fotografie: C. Mrazeq

Disegni: J.-P. Boucherin e tolti dal libro: Mini-basket 1970 della FSBA