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: 36 (1979)

Heft: 6

Rubrik: La lezione

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: 09.12.2025

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

LA LEZIONE

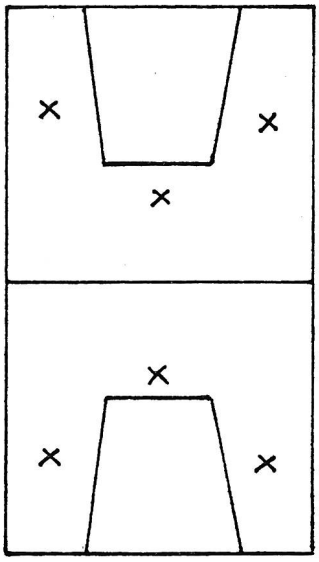
Pallacanestro

Tema attacco contro una zona 2–3

Grado: medio
Testo, disegni e fotografie: Celestin Mrazek, esperto G+S

Riscaldamento (circa 30 minuti)

Palleggio e tiri (5 minuti)

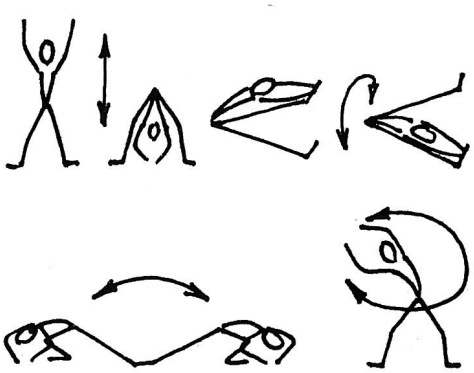


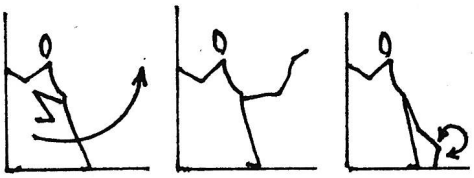
Giocatori ripartiti sotto i due canestri, un pallone ciascuno:
ogni giocatore palleggia in modo calmo, esegue alcuni cambiamenti di direzione con accelerazioni e tira in canestro da posizioni favorevoli in rapporto a una difesa 2–3.

Corsa ed esercizi di scioglimento (10 minuti)

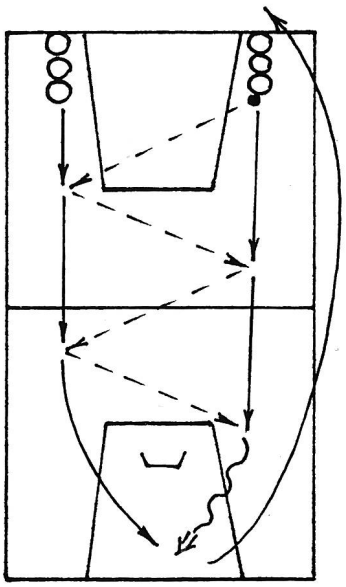
Tutti assieme, attraversare una decina di volte il terreno variando i generi di spostamento:
in avanti, indietro, lateralmente, passo scivolato, passo incrociato in avanti e indietro.

Sul posto i seguenti esercizi di scioglimento:

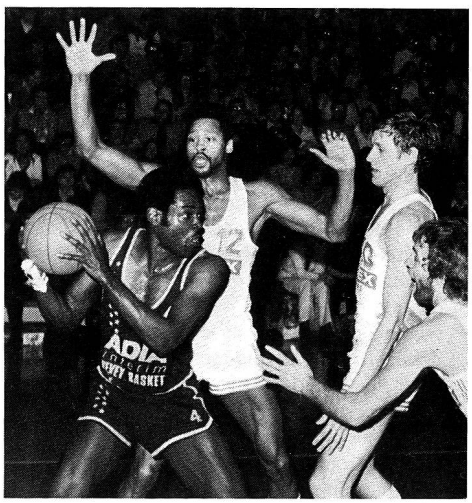




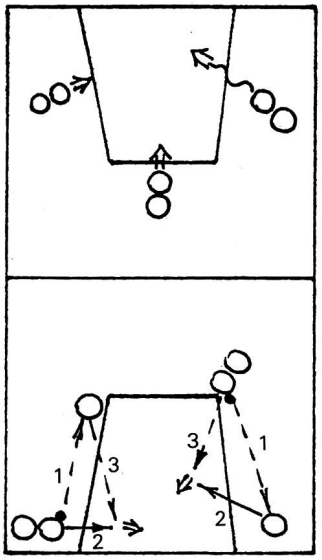
Contrattacco (5 minuti)



Su tutto il campo, due attaccanti contro un difensore. Eseguire numerosi passaggi e insistere sulla conclusione corretta e riuscita.
Ognuno evolve come giocatore in difesa.



Tiri da buoni appostamenti (10 minuti)



Tenendo conto della posizione dei difensori di una zona 2–3, ogni giocatore si esercita nel tiro da appostamenti che gli sono congeniali e con tiri appropriati.
Per i giocatori post o pivot: tiri da fermo
Per gli altri: tiri dopo penetrazione
Dopo il tiro, ogni giocatore segue il suo pallone e lo dà al giocatore seguente del suo gruppo.
Variare i luoghi di tiro.

Fase di prestazione (55 minuti)

Introduzione di un sistema d'attacco contro la zona 2–3

Raccomandazioni:

- spiegare dapprima gli schemi sulla lavagna o la tavola magnetica
- cominciare le applicazioni con il quintetto di base sotto canestro. Insistere sulla sincronizzazione dei movimenti collettivi (il post riceve il pallone = il post si sposta) come pure sugli spostamenti degli altri tre giocatori (i due giocatori situati sul lato forte seguono il pallone, 2–3 m). L'ala che si trova dal lato debole cerca la migliore posizione di tiro. Attenzione! I due giocatori non devono restare troppo vicini l'un l'altro. Cercare di trasmettere il più spesso possibile il pallone al post o al pivot, anche se la conclusione dell'azione non sempre è coronata dal successo.

Essendo la zona una difesa collettiva, anche l'attacco deve muoversi collettivamente

Dopo l'introduzione di questi schemi con il quintetto di base (5–8 minuti), il monitore insegna la stessa materia agli altri giocatori che hanno assistito alla dimostrazione sotto l'altro canestro. Lasciare in seguito il tempo ai due gruppi per familiarizzarsi con questi schemi.

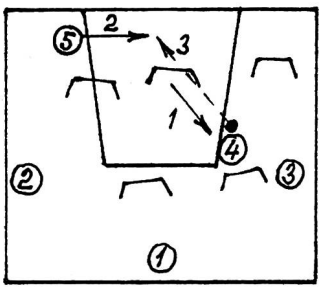
Schemi

Appostamento:

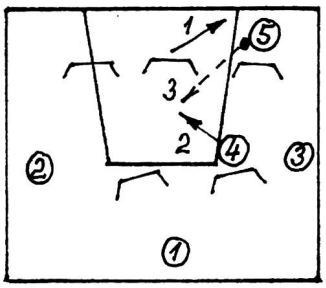
tre giocatori piuttosto statici all'inizio, un post e un pivot che insistono sulla coordinazione dei movimenti l'uno in rapporto all'altro.

Azione:

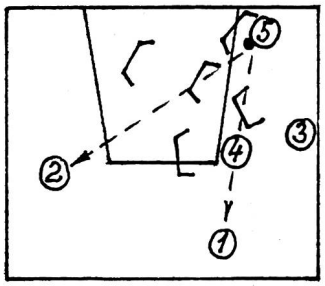
far circolare il pallone in modo tale che se il post lo riceve, il pivot s'impegna sotto canestro, dietro la linea formata dai tre difensori.



Se il pivot riceve il pallone presso la linea di fondo, il post penetra verso canestro passando dal centro della zona.



Ammettendo che la difesa non permetta la trasmissione del pallone al post o al pivot, i giocatori hanno la possibilità di tirare da media distanza, scartando la difesa. Possibilità anche di completare le azioni del post e del pivot eseguendo un passaggio trasversale per i giocatori 1 e 2 che possono provare il tiro a media distanza o la penetrazione in direzione del canestro.



Gioco guidato sotto un canestro

Sotto un canestro, formare due squadre di cinque giocatori: una squadra in difesa di zona 2–3 evolve all'inizio in modo poco aggressivo per permettere lo svolgimento delle azioni offensive; una squadra in attacco che cerca d'applicare gli schemi offensivi.
Dopo dieci attacchi, cambiare i ruoli.
Per terminare, su intercettamento del pallone, la squadra in difesa lancia un contrattacco, l'altra squadra si ripiega in difesa.

Gioco guidato su tutto il terreno

Applicazione degli schemi d'attacco contro una difesa 2–3 su tutto il terreno.

Gioco libero

Pur mantenendo come base i temi della lezione, variare i sistemi d'attacco (dai e va, schermo) come pure i sistemi di difesa (difesa individuale).
Durante le interruzioni di gioco, ogni giocatore tira tre tiri liberi: quale squadra totalizzerà per prima 20 punti?

Allenamento della condizione fisica (separato)

Al termine del gioco, ogni giocatore esegue degli scatti andata-ritorno su tutta la lunghezza del terreno. 8 volte per la squadra vincente, 10 volte per gli altri.

Ritorno alla calma

- alcuni esercizi di respirazione e di decontrazione
- commenti su questo nuovo sistema introdotto durante la lezione
- critiche in merito all'ultimo incontro
- doccia

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ✆ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ✆ 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica, lo sport e il giuoco

86 anni di fabbricazione di apparecchiature per la ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per competizione e dei materassi ai Campionati europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità, scuole, società e privati.

Provate TOP TEN

Top Ten è uno stimolante ed energetico che, realizzato da noti medici sportivi e raccomandato da famosi allenatori, viene ora usato regolarmente da un gran numero di atleti. Perché aumenta le prestazioni fisiche e la resistenza, senza danneggiare in alcun modo l'organismo. Desideriamo offrire anche a voi l'occasione di provare l'efficacia di Top Ten. Eccovi un Buono col quale potete ottenere nelle farmacie e drogherie una bottiglia tascabile di Top Ten al prezzo di Fr. 1,90 anziché Fr. 2,90.

BUONO

Valore Fr. 1.–

Cognome: _____

Nome: _____

Via: _____

NPA/Località: _____

Sport preferito: _____

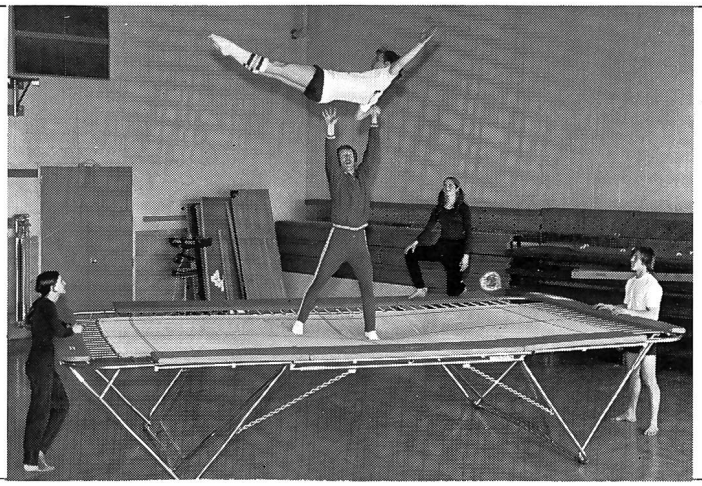
Valido fino al 30.6.1980

NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:
- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:
- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Ovomaltine

rende più efficienti

Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER