

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 2

Artikel: I "fondamentali" alla base della pallacanestro

Autor: Mrazek, Celestin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000319>

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

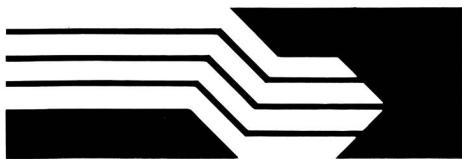
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 04.02.2026

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



TEORIA E PRATICA

I «fondamentali» alla base della pallacanestro

di Celestin Mrazek

Migliorare il gioco, aumentare il piacere dei giocatori, ottenere migliori risultati in competizione: è quanto si augura ogni serio monitor o allenatore.

Ma come arrivarci nel modo più sicuro possibile a questo risultato? Quali esercizi scegliere, come ottenere, dai giocatori, d'accettare un lavoro spesso obbligatorio?

Queste domande richiamano parecchie risposte. Certi affermano che è innanzitutto questione di condizione fisica. Altri dicono che tutto sta nella difesa o nella destrezza dei giocatori. Altri ancora sognano in un sistema magico!

Ognuno ha un po' di ragione e un po' di torto. La risposta migliore, comunque, è stata data da un giocatore americano al termine della sua prima settimana d'allenamento con i suoi nuovi compagni di squadra. Disse: *i giocatori svizzeri sono deboli nell'esecuzione dei «fondamentali»*. Si accontentano di poco, sono troppo presto soddisfatti, si vedono pure giocatori di alto livello ritrovarsi in situazioni poco confortevoli a causa della loro penuria tecnica e mancanza di iniziativa.

Eppure il gesto tecnico è semplice. S'impara facilmente: mano destra, mano sinistra, repertorio di rovesci, palleggio, numero dei passaggi utilizzabili in ogni circostanza, decisione accelerata nell'esecuzione di un movimento di tiro! In tutto questo, i giocatori d'oltre Atlantico sono nettamente superiori agli svizzeri, perché hanno capito, semplicemente, che bisogna essere migliori di un altro per divertirsi di più! Gli allenatori condividono da tempo questa concezione ed è la ragione per la quale l'allenamento – soprattutto quello con i giovani – si compone sempre maggiormente d'incessante lavoro sui «fondamentali».

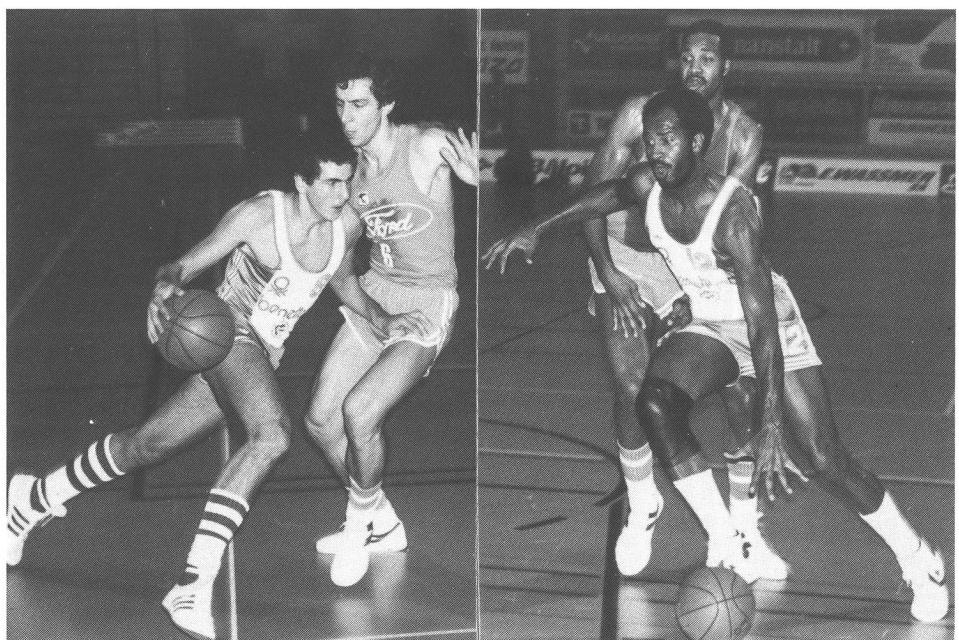
Non sempre 5 contro 5, ma più spesso 3

contro 3 o 4 contro 4, sono un solo tabellone, ciò che permette d'avere più spesso il pallone fra le mani e imparare meglio a risolvere i problemi difensivi e offensivi. Il lavoro sotto canestro è insostituibile. Si tratta del miglior mezzo per mettere in pratica i nuovi movimenti imparati.

Il Manuale del monitor G + S è concepito per colmare le lacune tecniche individuali tramite l'acquisizione dei «fondamentali». Ecco alcuni esempi riguardanti i problemi che più spiccano.

Il palleggio

1. È indispensabile saper palleggiare, sia con la mano migliore sia con l'altra. Senza questa nozione fondamentale, il giocatore è fortemente limitato nelle sue azioni e sempre disturbato dalla presenza di un difensore. Per contro, se può manovrare il pallone con la stessa disinvolta con la destra e con la sinistra, il suo raggio d'azione si allarga considerevolmente. L'allenatore deve dunque scegliere degli esercizi appropriati e farli eseguire dai due lati del tabellone. Già dopo alcune settimane, i giocatori sbagliano meno e i loro difetti cominceranno a scomparire. La difesa individuale permette di correre in modo vantaggioso il palleggio. Un attaccante chiuso da vicino non può permettersi di palleggiare con la mano più vicina al difensore. Deve proteggerlo con la sua mano libera, pena perderlo.

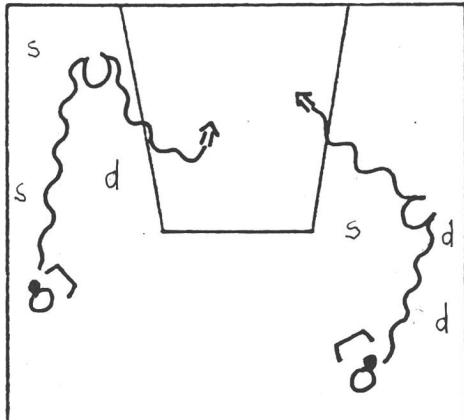


Penetrazione corretta di due giocatori, ma notate la potenza e lo spirito di decisione del giocatore americano.

Alcuni facili esercizi

L'attaccante protegge il pallone, durante la penetrazione, con il corpo e la mano libera e *palleggiando sempre con la mano*

più lontana dal difensore. I diversi cambi (davanti al corpo, dietro la schiena, facendo perno) si effettuano *sempre* con la ma-



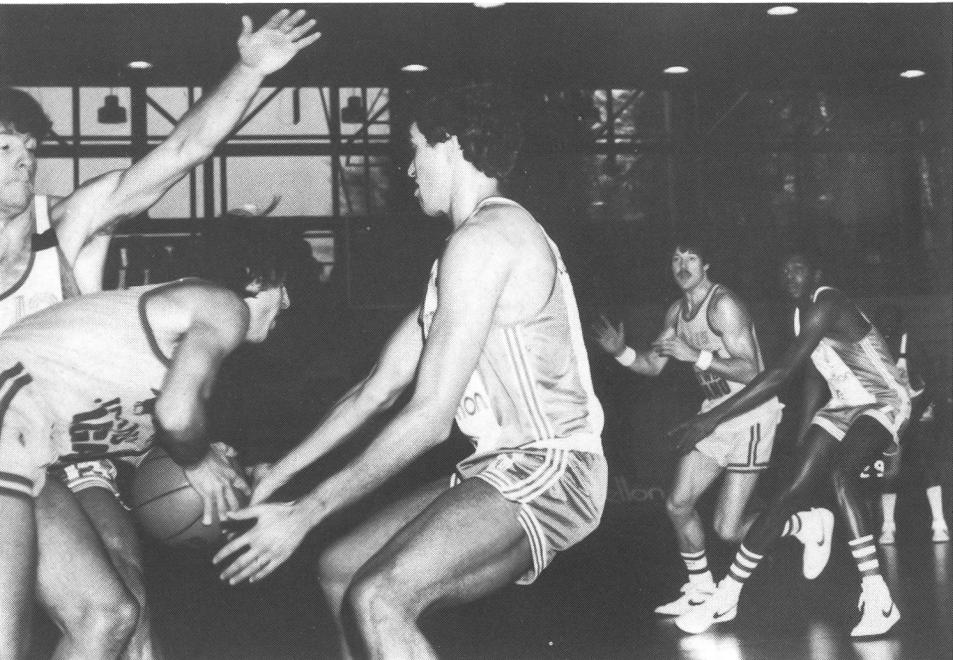
D - mano destra
S - mano sinistra

no che ha palleggiato prima. L'altra mano riprende solo dopo il cambio.

Un'accelerazione del movimento, durante o dopo il cambio di palleggio, sorprende l'avversario.

2. Ogni giocatore deve saper palleggiare *senza guardare il pallone*, per poter concentrarsi interamente sulla tattica del gioco. L'attaccante che perde il controllo del suo pallone e deve andarlo a cercare è, durante questo periodo di tempo, inutile alla sua squadra.

Per eseguire un palleggio tecnicamente giusto, soltanto le dita ben divaricate so-



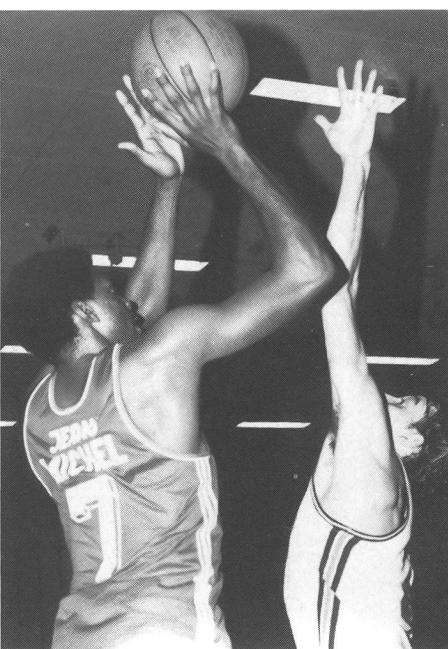
Fermanosi, il palleggiatore favorisce la difesa aggressiva (Pressing): è preso nella rete!

lo (passi). In generale, prima di afferrare il pallone con le due mani per passarlo o per tirare a canestro, si accentua l'ultimo palleggio, ciò che permette d'aumentare la sua velocità e lo fa rimbalzare più in alto.

Tiro

Chi palleggia bene, tira bene! L'affermazione è perfettamente giustificata – nel basket – poiché il movimento del braccio e del polso sono quasi identici.

Per tirare bene bisogna dapprima *sentire* bene *il pallone* su tutta la superficie delle dita bene allargate, ma *mai* sul palmo della mano. In seguito lo svolgimento del movimento è identico (avambraccio-polso) a quello del palleggio, ma verso l'alto.



Tiro in sospensione e difesa corretta.



Il palleggiatore protegge il pallone e cerca uno schermo. Palleggia senza guardare il pallone.

no a contatto, su tutta la loro lunghezza, con il pallone. L'impulso giunge dal polso. Importante è *palleggiare basso*, poiché così la mano resta più sovente a contatto con il pallone, il rimbalzo è rapido e il controllo migliore. Si può allora facilmente alzare la testa per occuparsi unicamente della tattica.

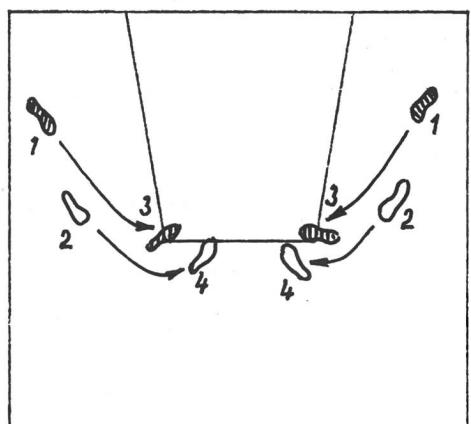
3. Non bisogna *mai fermarsi*, con il pallone nelle mani, dopo un palleggio. Tutte le altre azioni: passaggio, tiro, ecc., devono avvenire in modo naturale ed eseguite possibilmente in movimento.

Il passaggio e il tiro in sospensione dopo il palleggio richiedono un periodo d'apprendimento prolungato per evitare il fal-

Quando si tira a canestro, la traiettoria del pallone dev'essere sufficientemente alta allo scopo di aprire al massimo l'angolo d'arrivo al bersaglio.

È indispensabile correggere ogni imperfezione d'ordine direzionale. La testa, il braccio, il gomito, il polso, il pallone devono essere sulla stessa linea al termine della quale si trova il canestro. L'insieme del movimento, morbido, deve svolgersi senza contraccolpi e il pallone lascia la mano, sovente, al punto culminante del salto, quando si tratta di un tiro in sospensione o in corsa.

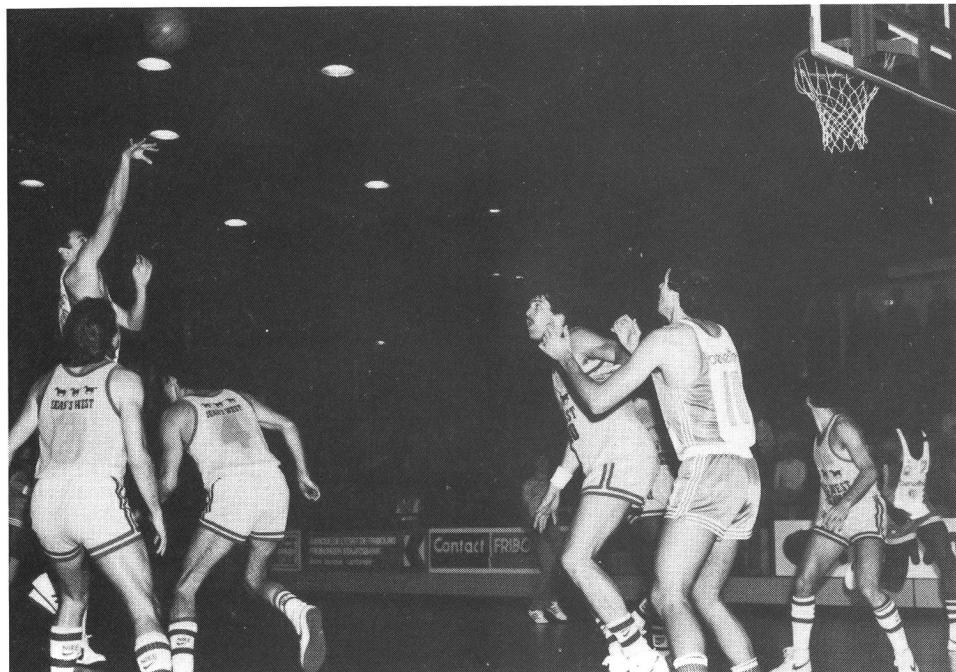
Per tirare in sospensione dopo un palleggio, si prende *sempre* appoggio dapprima sul piede più vicino al canestro. Il secondo piede è riportato più velocemente possibile al fine che la distensione possa iniziare. La sua potenza dipende dalla rapidità con la quale questo movimento avviene. Le braccia fortemente proiettate verso l'alto, prima di effettuare il movimento di tiro, partecipano pure con efficacia alla potenza e all'equilibrio del salto.



Piazzamento corretto delle gambe per un tiro equilibrato.

Si raccomanda di guardare il canestro il più a lungo possibile, prima di lasciare il pallone. Infatti, il gesto del tiro è un movimento complesso di tutto il corpo, diretto secondo la stima che gli occhi fanno della distanza esistente fra il pallone e il canestro. Più si guarda il canestro, più il tiro sarà preciso.

Sul piano tattico, non bisogna mai «forzare» un tiro! Dev'essere l'esito logico di un'azione collettiva nel corso della quale i giocatori hanno avuto il tempo necessario per appostarsi il meglio possibile per assicurare il rimbalzo offensivo o il ripiegamento in caso di azione fallita. Il tiro precipitoso è destinato quasi sempre allo scacco e permette, spesso, il contrattacco avversario.



Velocità d'esecuzione e tiro perfetti. Posizione esemplare del difensore.

Il passaggio

Il passaggio è l'azione intrapresa da un giocatore per trasmettere il pallone a un compagno di squadra smarcato. Nell'esecuzione del passaggio, un giocatore ricerca un compagno di squadra libero o in posizione di tiro.

La qualità del passaggio dipende in gran parte dalla *tecnica del passaggio*, dal *repertorio* di cui si dispone e dalla rapidità di *decisione*.

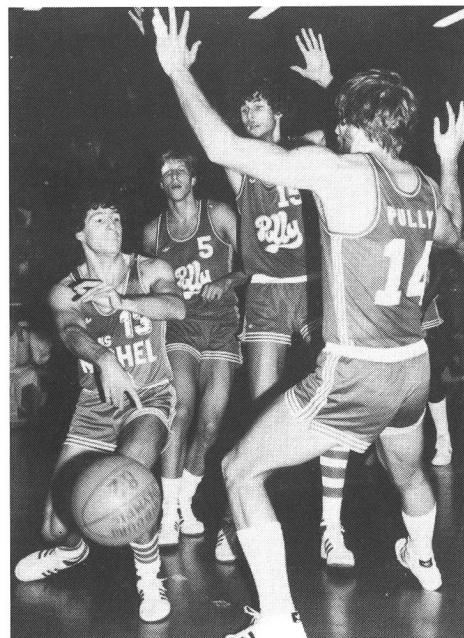
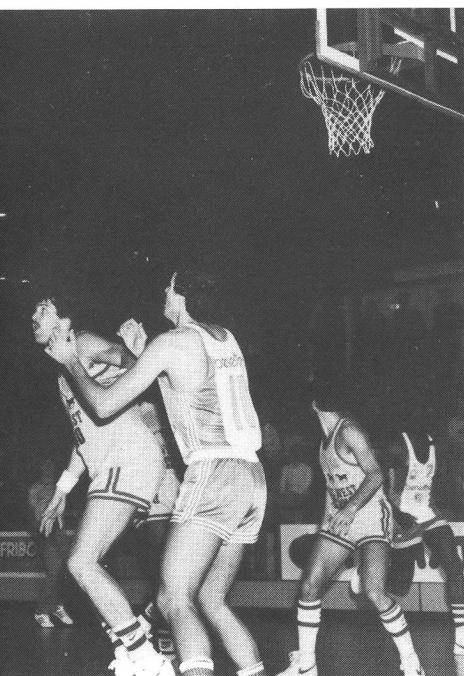
Il passaggio è il biglietto da visita del giocatore di pallacanestro. Fatto bene faciliterà l'azione del giocatore che lo riceve, e non ritardarlo o rendere la sua conclusione impossibile.

I passaggi corti e rapidi sono generalmente più sicuri di un solo passaggio lungo. Sono anche più difficili da intercettare. Il passaggio lungo in direzione di un giocatore smarcato, effettuato da un pivot dopo un rimbalzo difensivo, fa eccezione, a condizione che avvenga rapidamente.

Prima di tirare, un buon giocatore verifica sempre se sono accomunate tutte le condizioni di riuscita, ovvero:

- una posizione di tiro favorevole (distanza, piazzamento del difensore)
- il rimbalzo offensivo assicurato da almeno uno o due giocatori
- il ripiegamento offensivo assicurato da almeno uno o due giocatori.

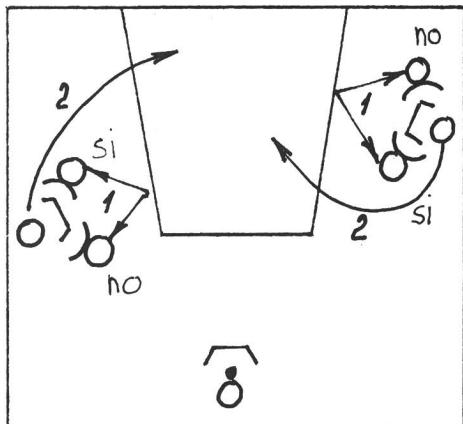
Dopo il tiro, *il giocatore segue il pallone* sotto il canestro, dato che è proprio lui a poter meglio giudicare la sua traiettoria e appostarsi nel migliore dei modi per eventualmente ricuperarlo.



Passaggio decisivo nonostante la difesa aggressiva.

Il blocco (schermo o velo)

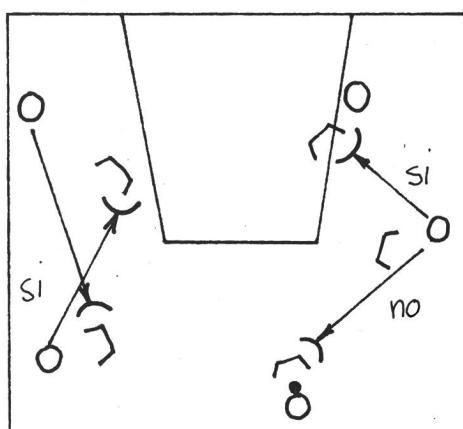
Per smarcare un compagno di squadra strettamente sorvegliato, non sempre è sufficiente una semplice azione di *dai-e-vai* oppure un'accelerazione. Nella maggior parte dei casi occorre un blocco, efficace se *solido e ampio*. Tocca all'attaccante portare il suo difensore contro il blocco, formato sufficientemente presto. Appena c'è il contatto fra i due giocatori, il blocco indietreggia per essere disponibile nel caso di proseguimento dell'attacco (arretrato, ala), oppure per avanzare verso il canestro per dare appoggio all'attacco (ala, pivot).



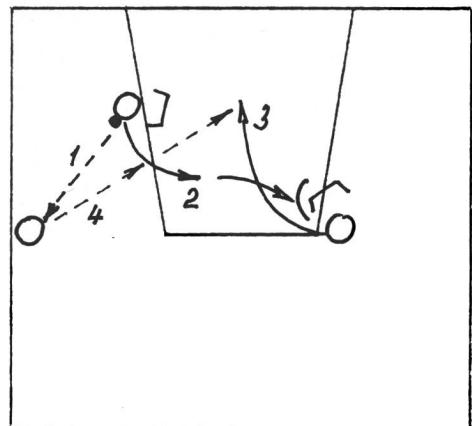
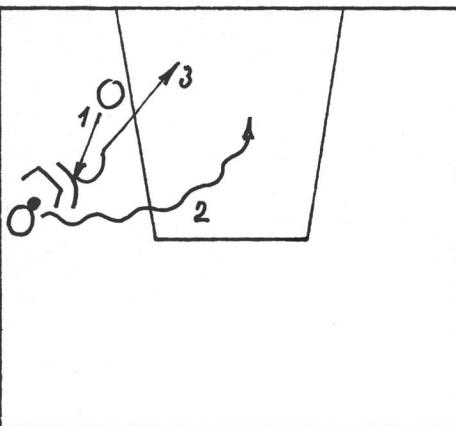
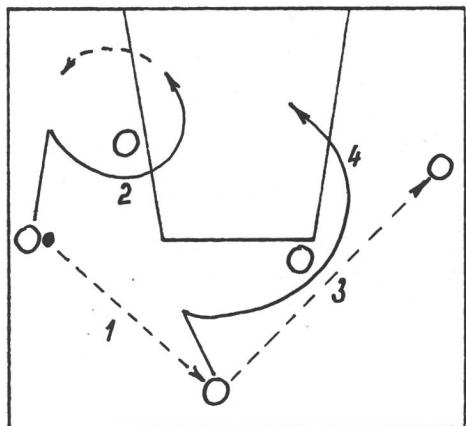
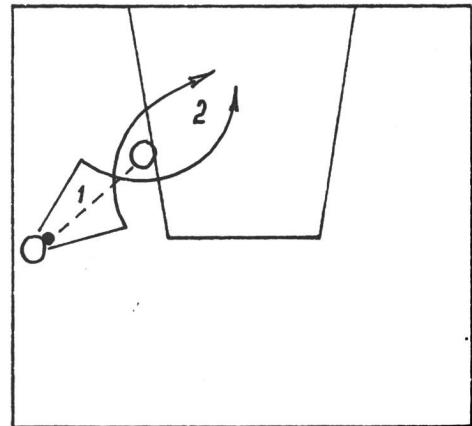
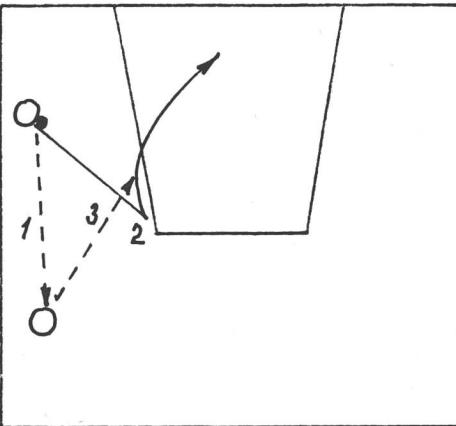
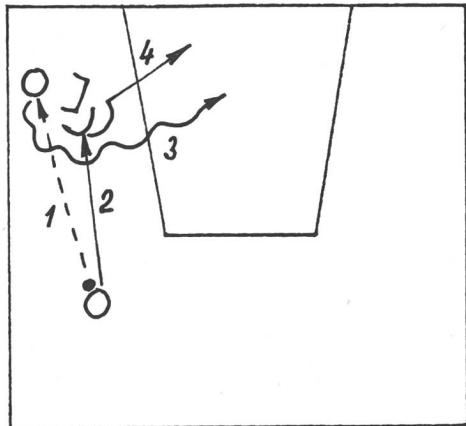
Il blocco deve facilitare la progressione verso il canestro del compagno di squadra.

Un blocco fra giocatori senza pallone è sempre più efficace.

L'azione del giocatore-blocco deve provocare una situazione di gioco di due contro uno, tre contro due, ecc. Il blocco serve dunque a porre il problema dell'inferiorità numerica. L'evoluzione del difensore è ritardata. Deve raggiungere il blocco.



Ecco alcune semplici azioni di gioco, fra due attaccanti e due difensori. Ognuno dovrebbe essere in grado di applicarli. Tutte obbediscono al principio di base che vuole: *dopo il passaggio, il giocatore deve spostarsi!*



La difesa

La conoscenza dei fondamentali in difesa è importante quanto la padronanza delle azioni offensive. Importante innanzitutto è la volontà di difendere, la capacità di un giocatore di superarsi senza mai darsi per vinto. La combattività è alla base di ogni azione difensiva. Ricercare incessantemente la migliore postazione possibile rispetto al pallone, opporsi allo sviluppo delle azioni offensive avversarie, essere

pronto ad aiutare un compagno di squadra in difficoltà: questo è l'atteggiamento di un buon difensore.

Sarà sempre una posizione bassa, le gambe costantemente in movimento alla ricerca di un miglioramento del proprio appostamento in funzione dello sviluppo della situazione. Di fronte a un attaccante in possesso del pallone, manterrà sempre un piede nettamente arretrato riguardo l'altro, per essere pronto a parare un eventuale acceleramento rapido oppure

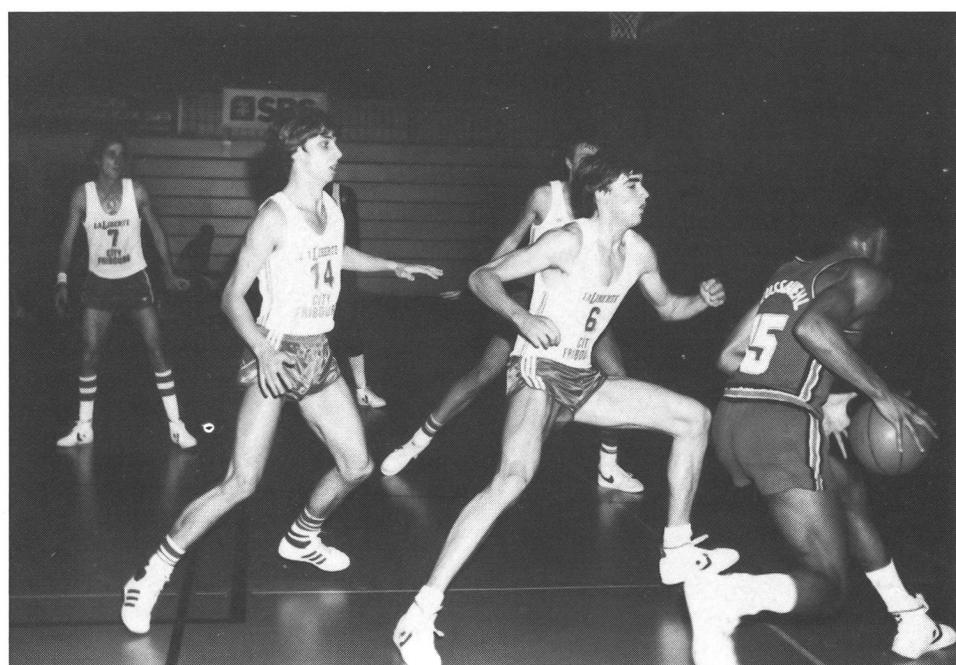
per avanzare e disturbare un tiro. Durante lo spostamento del palleggiatore, conserva una distanza (1-1,5 m) che gli possa permettere d'intervenire sul pallone, ma senza commettere falli. Non deve mai «incollarsi» al palleggiatore per impedirgli la progressione, meglio orientarlo, dirigerlo verso le linee laterali o in un angolo del campo, allo scopo di diminuire il suo campo d'azione.

Il rimbalzo

Il ricupero dei palloni, sia in difesa sia in attacco, è un'azione importante che ogni giocatore deve conoscere e compiere alla perfezione.

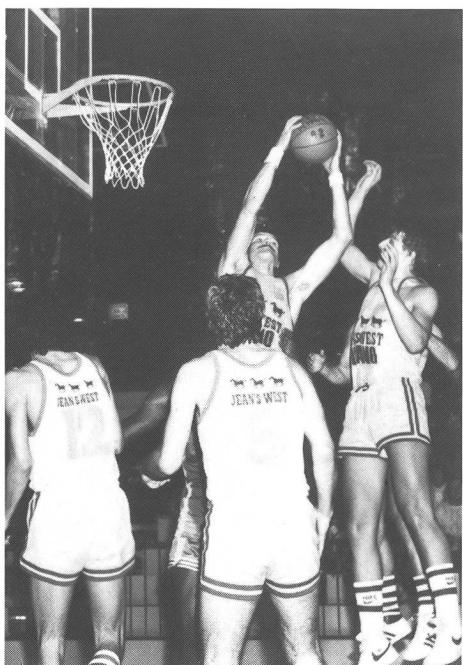
In difesa, il vantaggio dell'appostamento è decisivo. Il difensore controlla sempre l'attaccante e non permette mai che lo si superi sulla via del canestro. Di conseguenza, un contatto più stretto è necessario durante questa azione. Un errore grave, ma assai corrente, è di non guardare il pallone (passaggio, penetrazione, tiro) e di dimenticare l'attaccante senza pallone. Un buon difensore controlla sempre l'asse.

La situazione cambia per i giocatori in prossimità del canestro. Prima che il tiro parta, spesso, si assiste ad accanite lotte per appostarsi. A questo momento, il difensore non guarda più il pallone, ma controlla dapprima il diretto avversario che ha di fronte, e se questi avanza verso il canestro, egli segue il senso del suo movimento, mantenendolo sempre a distanza.



Mai lasciare penetrare il palleggiatore sulla linea di fondo.

Soltanto in un secondo tempo si apposta per un eventuale ricupero del pallone. La presa del pallone è sempre energica e, possibilmente, avviene con le due mani. Il giocatore atterra sulle due gambe molto divaricate, per evitare ferite alle caviglie e per rimanere stabile all'eventuale contatto con altri giocatori.



Squadra bene apposta per il rimbalzo difensivo.

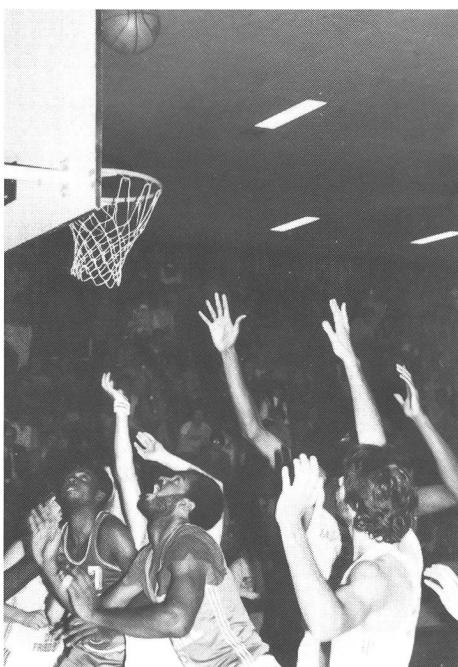
La sua prima preoccupazione, non appena ha recuperato il pallone, è di liberarsene rapidamente lanciando, in questo modo, il contrattacco – possibilmente con un primo passaggio rapido, verso la linea laterale più vicina oppure con un breve palleggio di disimpegno seguito da un passaggio in direzione dei giocatori più avanzati.



Il primo passaggio rapido è la base del contrattacco.

Per avere la possibilità di recuperare il pallone, in attacco, il giocatore deve rimanere in movimento.

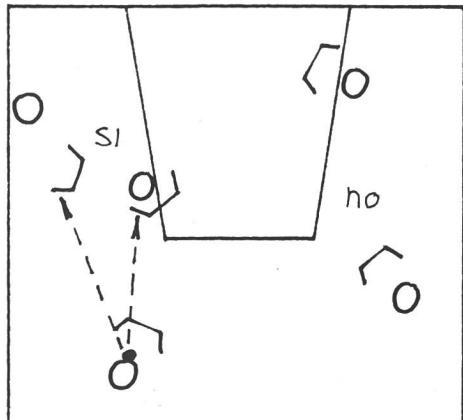
Infatti, un attaccante che si muove è molto più difficile da frenare nel suo percorso a canestro che un giocatore piuttosto statico. Per disimpegnarsi da una stretta sorveglianza, da parte di un difensore, si farà una finta laterale o un perno non appena si entra a contatto con questi. Più facile è una brusca accelerazione al momento del tiro.



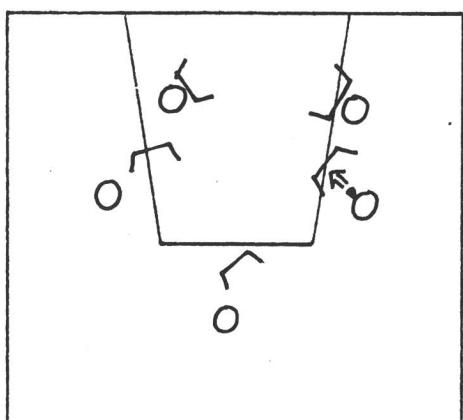
I due giocatori americani sono meglio appostati per il rimbalzo offensivo.

Se il pallone è recuperato in prossimità del canestro, bisogna immediatamente ritrarsi. Succede spesso che numerosi tiri sono deviati dalla difesa o falliti dagli attaccanti, ciò che non dev'essere di sco-

raggio soprattutto se si è ben piazzati sotto canestro. Per contro, se la situazione si modifica e se il pallone s'allontana a più grande distanza dal tabellone (da 2 a 4 m), è più saggio rilanciare l'attacco.



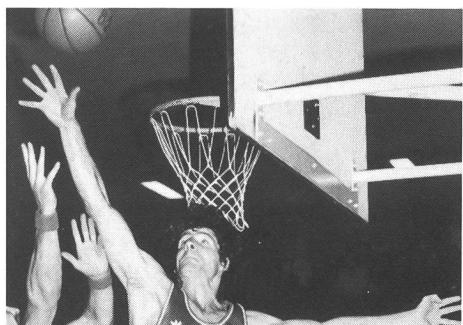
Posizione dei difensori rispetto al pallone.



Posizione difensiva durante il tiro in canestro.

Conclusione

Con questi consigli speriamo d'essere stati utili e di aver dato ai giocatori alcune precisazioni necessarie al miglioramento individuale. Se ognuno migliorasse, anche solo un pochino, sul piano dei «fondamentali», è la squadra che ne trae il maggiore vantaggio. □



Celestin Mrazek è nato a Praga nel 1941, città nella quale ha compiuto i suoi studi di sport e di biologia. Molto dotato nella pallacanestro, è stato per ben 33 volte selezionato nella nazionale cecoslovacca, prima di diventare professionista in Francia, poi giocatore-allenatore del Friborgo-Olympic. È pure esperto G+S.