

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 9

**Artikel:** I giganti della pallacanestro

**Autor:** Mrazek, Celestin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000152>

#### 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:** 12.01.2026

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

# I giganti della pallacanestro

**Scoperta, formazione e integrazione di giovani giocatori di pallacanestro secondo il metodo di Dominique Currat, ex-internazionale, attualmente responsabile degli juniori del Fribourg-Olympic.**

di Celestin Mrazek

*Ogni sport ha le sue particolarità e la pallacanestro non sfugge a questa regola. Si sente spesso dire che questa disciplina è uno sport per giganti. Non è del tutto vero, poiché tutte le squadre hanno, nelle loro fila, giocatori di media grandezza, persino di taglia piccola. Bisogna comunque ammettere che i «grandi» sono avvantaggiati, sia nel difendere che nell'attaccare, sotto un canestro posto a 3,05 m dal suolo. Ragione per cui l'allenatore desideroso di migliorare il livello di gioco e l'efficacia della sua formazione parte alla ricerca dei «lunghi».*

## Indagine

La ricerca in materia non è così semplice. Non basta infatti individuare le taglie al di sopra della media (da 1,70 m a 2,00 m, secondo l'età), occorre che capiscano che la pallacanestro è lo sport che permetterà loro di trarre il maggior profitto dalla loro caratteristica fisica e, soprattutto, che abbiano voglia di giocare. Per raggiungere il nostro scopo, contattiamo gli insegnanti di educazione fisica delle scuole medie e il nostro club organizza un torneo scolastico. Cerchiamo di sfruttare tutti i canali possibili per tentare di scoprire il talento. Quando l'abbiamo trovato, comincia un'autentica campagna d'approccio e di persuasione. La maggior parte dei «grandi» sono timidi ed esitano generalmente a lungo prima di varcare la soglia della palestra. Ma quelli che finalmente decidono di fare il passo, progettano rapidamente, rendendosi conto che, affiancati da compagni di squadra più piccoli, l'altezza li avvantaggia.

Per scegliere i giocatori che comporranno una squadra, si tratta dapprima di scoprire se dispongono realmente delle seguenti due qualità fondamentali:

- una solida costituzione fisica
- una mentalità sana e senza equivoci

a passare da un gradino all'altro senza troppe difficoltà, per incoraggiarlo e motivarlo nei momenti di dubbio. Tutto il resto riguarda personalmente il giocatore.

Pensiamo siano meglio sedute d'allenamento brevi, ma d'un grado d'intensità elevato. Ecco, per esempio, un programma settimanale, come l'abbiamo concepito per la nostra squadra:

## Lunedì

Lavoro di condizione fisica — molta corsa con impegno orientato del tronco — partenze dalla posizione di base del giocatore di pallacanestro.

## Esercizi difensivi individuali:

- esercizi di tiro (non fare differenze fra giocatori di 2 m e quelli di 1,70, poiché tutti devono sapere tutto).

## Giochi a due o a tre con compiti specifici da risolvere:

- nessun palleggio
- chi è in possesso di palla va a canestro e tira
- dopo il tiro, riprende il pallone sotto canestro.

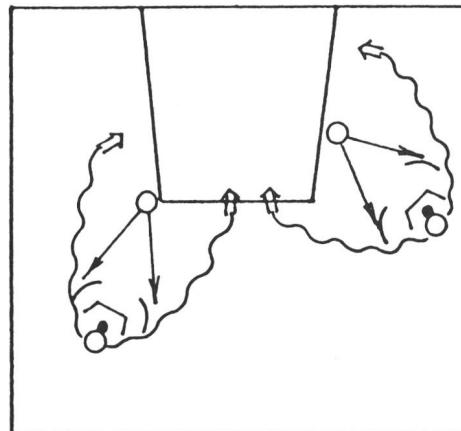
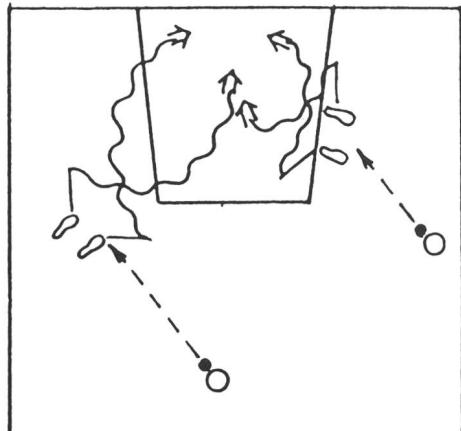


## Preparazione tecnica e tattica

Condividiamo il parere che, a livello di juniori, la pallacanestro deve mantenere le caratteristiche di sport individuale, sebbene giocato in squadra. Durante questo periodo, la formazione dev'essere generale e più completa possibile. Per raggiungere questo obiettivo utilizziamo esercizi semplici da ripetere fino a che siano eseguiti alla perfezione. Ma il giocatore deve soprattutto lavorare da solo. L'allenatore è presente per indicargli la strada, per aiutarlo

## Mercoledì

Prima parte della seduta: formazione specifica del pivot, dell'ala e dall'arretrato. Seconda parte: azione comune di due o tre giocatori.



Badare in modo particolare all'arresto sui due piedi, alla finta, alla partenza in palleggio e al tiro (con o senza l'aiuto del tabellone). Tutti gli esercizi devono dapprima essere eseguiti lentamente, poi sempre più velocemente. In un primo tempo si trascurerà la difesa; in un secondo la s'introdurrà al 50% e, infine, al 100%.

## Giovedì

Allenamento collettivo o partita di campionato.

## Venerdì

Allenamento individuale: ogni giocatore organizza da solo l'impiego del suo tempo. Si tratta di una specie di liberazione che serve a compensare il rigore e la severità delle precedenti sedute. La maggior parte del tempo li si vede impegnati in serie di tiri od organizzare una partita 3 contro 3 sotto canestro. Ci si può anche divertire all'allenamento...



Il contrattacco è alla base del nostro sistema offensivo. Si basa sul dominio dell'avversario per taglia e per la velocità d'esecuzione. Nei giovani, quest'azione si sviluppa in modo naturale: tre giocatori scattano in linea e gli altri due li seguono da vicino allo scopo di concludere più rapidamente possibile. In quest'ottica, la rapidità dei passaggi è generalmente più efficace del palleggio, spesso inutile.

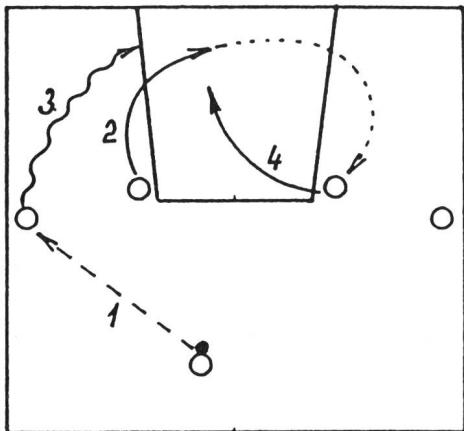
Nel gioco 5 contro 5, conta la capacità dei giocatori di cambiare costantemente posto che permetterà nel modo più sicuro di concludere vittoriosamente.

Non c'è dunque un pivot fisso. Nella pallacanestro, la riuscita proviene da certe esigenze di base. Ecco le principali:

- smarcamento delle ali
- movimento costante dei giocatori interessati all'azione (2-3)
- impiego appropriato del «timing»
- applicazione appropriata del ritmo: elevato nel contrattacco, ponderato per l'attacco
- gioco lento durante la fase di preparazione, rapido per la conclusione.

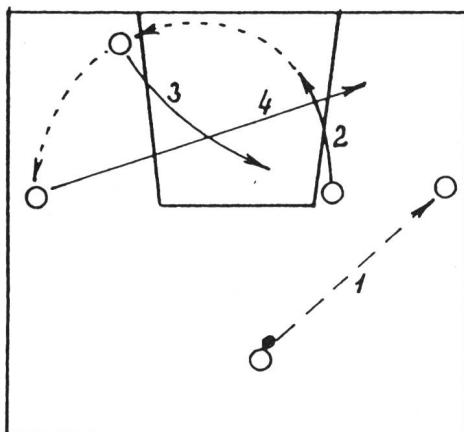
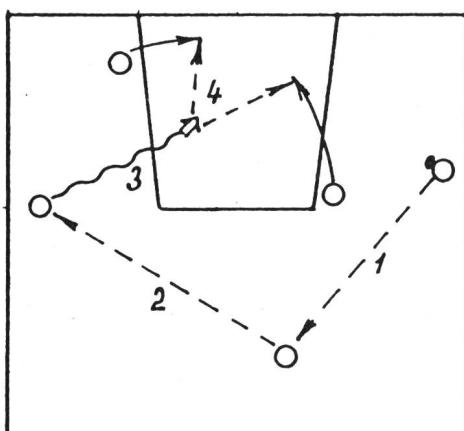
Di fronte a una difesa individuale, l'appostamento di base permette ai giocatori di partire dai due lati verso canestro. Affinché possano svilupparsi il senso dello smarcamento e della conclusione, tendiamo volontariamente all'elaborazione di un sistema sprovvisto di ogni complicazione. In questo quadro, insistiamo sempre sull'importanza della precisione del gesto, che si

tratti della ricezione del pallone, dell'arresto, della partenza in palleggio in direzione del canestro, della finta, del passaggio a un compagno di squadra smarcato o del tiro.



Per essere efficace, un attacco deve far circolare il pallone, con cambiamento di ritmo, attorno alla difesa avversaria; prima di penetrare il palleggio, all'interno della zona, i giocatori si muovono costantemente in mezzo alla difesa.

Siamo persuasi che una buona difesa sia sempre «individuale». Permette di sviluppare la padronanza tecnica, il senso tattico dell'appostamento in rapporto al pallone e quello della responsabilità dei giocatori interessati.



Ai nostri giocatori chiediamo d'essere sempre attivi, di orientare gli attaccanti verso le ali, di molestare in continuazione sempre osservandoli, alfine di trarre profitto dalle loro minime debolezze. Il giocatore di pallacanestro deve infatti impegnarsi in un tirocinio sistematico e a lungo termine, solo metodo che gli consente di costruire su una solida base! Per noi è più importante sapere quale dei nostri juniori sarà presto atto a giocare in «prima» che vederli raggiungere buoni risultati nelle gare della loro categoria.

### **Formazione specifica dei giocatori «lunghi»**

I giovani cresciuti molto rapidamente mancano talvolta d'equilibrio. È dunque indispensabile sottoporli a un lavoro specifico di condizione fisica: muscolazione addominale, dorsale e delle braccia, per esempio. Ma non bisogna trascurare pertanto la tecnica di base e il gioco, senza di che la noia e la fatica psichica finirebbero per avere il sopravvento, e ciò si deve evitare a ogni costo.

Con loro si lavora in particolare e incessantemente tutti i movimenti di spostamento: in avanti, indietro, a lato, parenze, salti, ricezioni al suolo ecc., co-

me pure gli elementi fondamentali della tecnica individuale:

- presa del pallone con le due mani
- rimbalzo - perno - passaggio
- finta - partenza in palleggio - rovesciamento del palleggio
- tiro in corsa con una o due mani, con o senza l'aiuto del tabellone
- tiro in sospensione da distanza ravvicinata
- tiro dalla mezza distanza (20 - 5 m) seguito da un movimento sotto canestro
- tiro con una mano.

Tutti gli elementi devono esser allenati, è chiaro, dai due lati del canestro. La grande differenza esistente fra un giocatore grande (pivot, post) e gli altri risiede nel fatto ch'egli dev'essere in grado di controllare tutte le azioni di fronte al canestro ma anche con la schiena rivolta allo stesso, ciò esige un lavoro supplementare.

La motivazione e tutto quanto concerne il settore psicologico formano un capitolo a parte. Data la loro natura piuttosto calma, i giocatori di grande taglia hanno bisogno d'essere stimolati, ma anche rassicurati dai loro compagni di squadra e dall'allenatore, poiché è in generale sul pivot che si spezzano gli attacchi dell'avversario ed è pure lui che lotta per la conquista del pallone al rimbalzo. In una squadra, il rispetto reciproco fra pivot e arretrati è un importante elemento del successo.

