

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	43 (1986)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Il cestista, un giocatore in equilibrio
<b>Autor:</b>	Santi, Claude
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000192">https://doi.org/10.5169/seals-1000192</a>

### 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:** 29.01.2026

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

# Il cestista, un giocatore in equilibrio

di Claude Santi

La materia qui esposta rappresenta l'essenziale delle teorie e delle applicazioni insegnate da Bill Sweek (vedi articolo nelle pagine precedenti). Questo documento è stato prodotto da Claude Santi, esperto G + S, che ringraziamo sentitamente. (Jean-Pierre Boucherin)

## La posizione di base

*Di fronte*



Testa posta esattamente nell'asse del corpo, gambe divaricate alla larghezza delle spalle.

- lo sguardo è fissato sullo stomaco dell'avversario
- la testa è posta davanti alla spalla sinistra
- il centro di gravità rimane sempre alla stessa altezza.

Difesa di fronte a un giocatore che non palleggia: il difensore si tiene a circa un metro dall'attaccante, braccia tese in avanti.

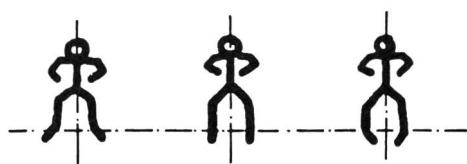


*Di profilo*



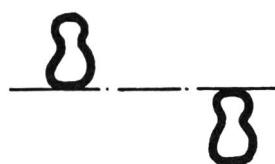
Schiena diritta, gambe flesse, braccia vicine al corpo.

Piedi in appoggio naturale al suolo.



Piedi: all'infuori **diritti** verso l'interno

## Posizione del pugile



La punta del piede arretrato è all'altezza del tallone del piede avanzato.

## ...detta anche posizione del difensore

*Esempio*

Di fronte a un attaccante mancino: piede destro arretrato, mano destra in basso.



- centro di gravità molto basso, schiena diritta: scivolare a piccoli passi
- la testa non deve muoversi
- le braccia restano sempre vicine al corpo

## Posizione con pallone

Le mani tengono il pallone davanti al petto, all'altezza delle spalle.

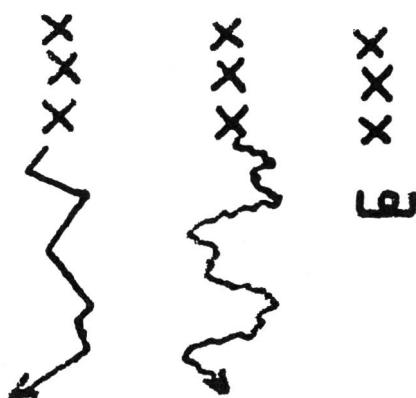


Queste posizioni vengono esercitate in quasi tutti gli allenamenti:

2 allenamenti per settimana = 2 volte  
4 allenamenti per settimana = 3 volte

## Modo di lavoro

A ondate di tre giocatori incolonnati.

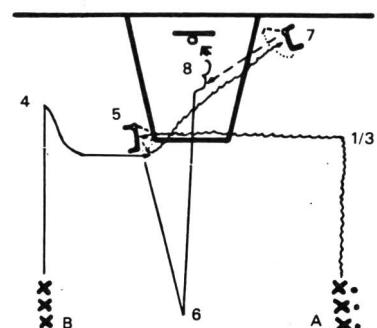


*Esempio:*

1. Cambiamento di direzione con cambiamento di ritmo
2. Uno contro uno, senza pallone
3. Palleggio, con cambiamenti di direzione e di ritmo
4. Uno contro uno, con pallone
5. Criss-cross, il maggior numero possibile di passaggi ecc.

## Esercizi

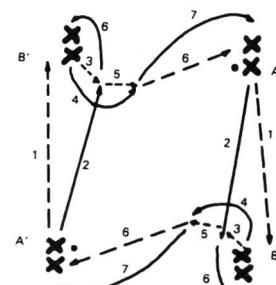
### Palleggio - arresto - perno - passaggio - tiro



- A 1. Cambiamento di direzione in palleggio, in avanti
2. Stessa cosa, ma con rovesciamento
3. Stessa cosa, ma con cambio dietro la schiena
- B 4. Cambiamento di direzione
- A 5. Arresto in un tempo, perno di protezione, passaggio a B
- A 6. Scatto fino al centro, scatto verso il canestro
- A 7. Palleggio verso l'angolo, arresto in un tempo, perno e passaggio ad A che taglia
- A 8. Tiro, obbligatoriamente su un lato del canestro e con l'aiuto del tabellone.

## Passaggio

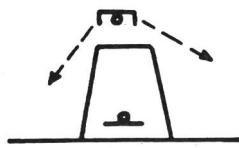
- passare all'esterno, tagliare all'interno
- da eseguire nei due sensi
- cambiare di senso durante l'esercizio



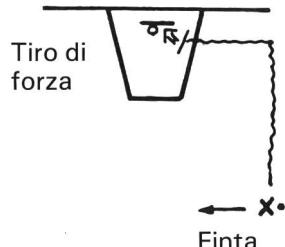
1/2 A passa e va  
3/4 B passa e taglia dietro A  
5/6 A passa a B e s'incolonna  
6/7 B passa dall'altro lato ad A e s'incolonna

## Arresto in un tempo

Questo procedimento è obbligatorio nei contrattacchi, allo scopo di modificare la propria idea di passaggio, ciò che non è possibile in movimento.

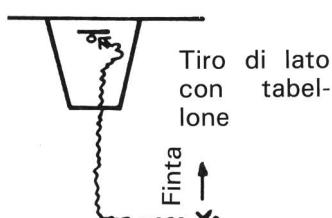


Tiro (1)

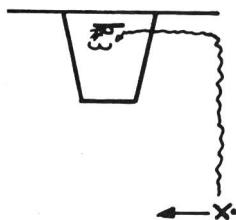


Finta di ritmo e in altezza

Finta



Finta di ritmo e in altezza



Idem, con tiro in corsa dall'altro lato

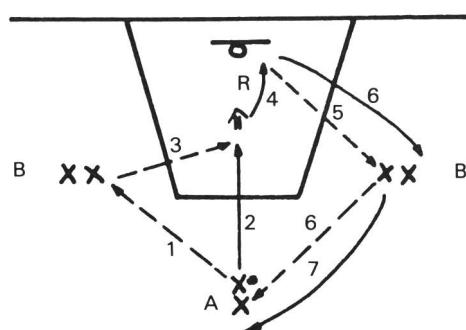


Palleggio e tiro

- fintare da un lato e partire in palleggio
- rallentare, fintare corpo teso verso l'alto, scattare in direzione del canestro
- tirare di lato tramite tabellone.



Passaggi sopra il cerchio

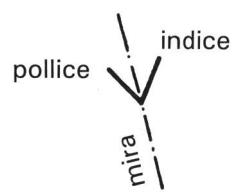


- A passa a B e va
- B passa ad A che lancia il pallone contro il tabellone
- A conquista il rimbalzo e passa a B o B<sup>1</sup>

## Tiro (2)



- gomiti sotto il pallone e in direzione del canestro
- piede corrispondente alla mano di lancio volto in direzione del canestro
- il giocatore è sempre in movimento prima del tiro
- il giocatore non s'immobilizza per tirare «spirito di gara»
- la mira si fa tra il pollice e l'indice



## Perno



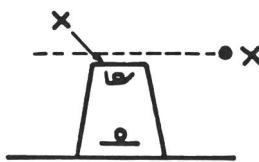
- arresto in un tempo per la scelta del perno
- il pallone resta all'altezza delle spalle
- piccole finte di corpo.

## Rimbalzo (2)

- il difensore cerca il contatto e va verso il canestro

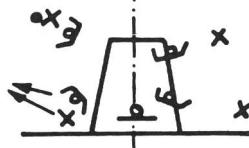
## Difesa

Un buon difensore deve sempre credere che il tiro avversario non riesca



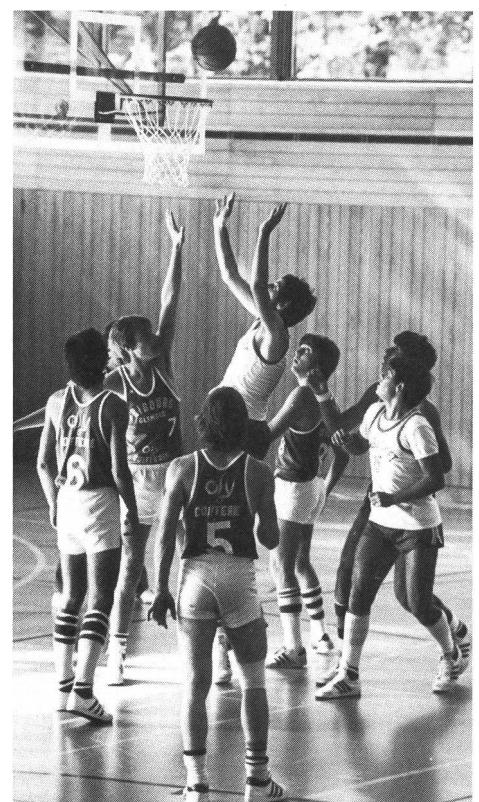
Il difensore deve sempre vedere il pallone e il suo avversario.

Lato debole  
= i difensori vanno verso il centro

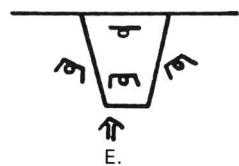


Lato forte  
= lato pallone

Imparare a difendere quando un passaggio proviene dall'angolo, poiché spesso è la prima mossa di un sistema d'attacco. □



## Rimbalzo (1)



Chi conquista il rimbalzo tira immediatamente