

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	44 (1987)
Heft:	3
Artikel:	Metodo di apprendimento della tattica individuale e collettiva nella pallacanestro [seconda parte]
Autor:	Monnier, Maurice / Hefti, Georges
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000051

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: 08.01.2026

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

Metodo di apprendimento della tattica individuale e collettiva nella pallacanestro

II parte

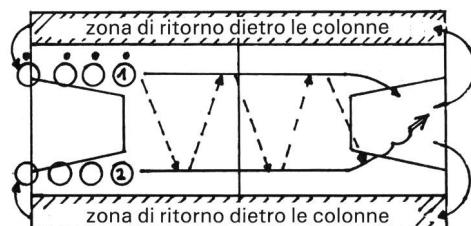
di Maurice Monnier, con la collaborazione di Georges Hefti

Traduzione di Dario Bernasconi

Continua l'articolo sulla pallacanestro, più precisamente sull'apprendimento della tattica individuale e collettiva. La terza parte verrà pubblicata nella prossima edizione.

Esercizio 3

Tema: 2:0



Esecuzione:

gli attaccanti ① e ② si passano e ricevono la palla in una corsa rettilinea e finiscono effettuando un tiro in entrata (distanza tra i due da 4 a 6 metri)

Organizzazione dell'esercizio

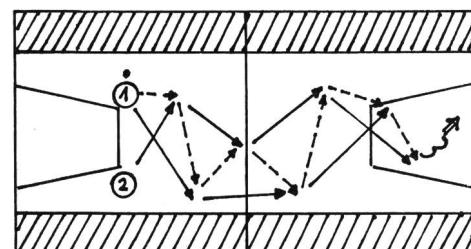
- nessuno attraversa la zona di lavoro (sicurezza)
- ogni gruppo parte al segnale dell'allenatore
- il gruppo che sbaglia il passaggio ritorna dietro la colonna

Accentu dell'insegnamento:

- esecuzione del passaggio e della ricezione senza saltare
- i piedi orientati nel senso della corsa (nessun spostamento in scivolata)
- non seguire continuamente il pallone con gli occhi ma abituarsi a guardare anche in avanti
- aumento progressivo della velocità
- essere molto severi nell'organizzazione dell'esercizio.

Esercizio 4

Tema: 2:0



Esecuzione

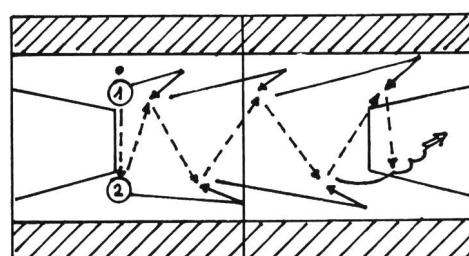
Come per l'esercizio 3, ma i giocatori si spostano liberamente nella zona di progressione del pallone: tiro in entrata.

Accentu dell'insegnamento:

- passaggio, ricezione in avanti, sul lato e arresto
- incrocio con il compagno
- utilizzazione variata dello spazio di gioco
- nessun passaggio di ritorno nella zona dietro
- il giocatore che sta per ricevere il passaggio indica con la mano dove vuole il pallone e in quale momento.

Esercizio 5

Tema: 2:0



Esecuzione:

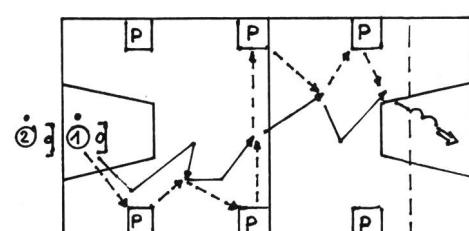
l'attaccante ① passa a ②, avanza di qualche metro, ritorna e riceve il pallone dall'attaccante ②, e così via ...

Accentu dell'insegnamento:

- smarcamento (2 o 3 passi) davanti o dietro un avversario immaginario e ritorno verso la palla
- timing (rispetto della cronologia del tempo) fra passaggio - partenza - ritorno - ricezione
- quando prende la palla il giocatore si volta verso il canestro pivotando.

Esercizio 6

Tema: 1:1 con passatore



Esecuzione:

l'attaccante cerca di andare a canestro in entrata dopo aver passato la palla a uno o all'altro dei passatori: il difensore cerca di impedirlo

Osservazioni:

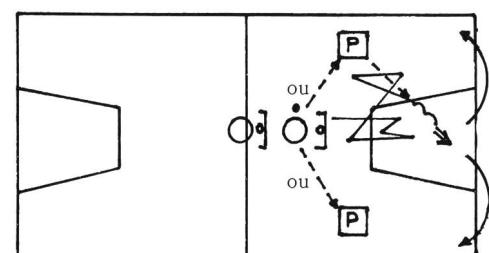
- l'attaccante non deve necessariamente passare la palla a ciascuno dei passatori
- il palleggio è permesso nella zona di conclusione per avvicinarsi al canestro

Accentu dell'insegnamento

- per il difensore: introduzione del contrasto che si situa sia sul passaggio sia sulla ricezione
- il difensore cerca di stare il maggior tempo possibile tra il suo avversario e il canestro
- l'attaccante cerca la migliore soluzione possibile d'attacco smarciandosi con finti, cambi di direzione, per ricevere la palla dal passatore, utilizzai il piede perno per proteggere il pallone e per passarlo.

Esercizio 7

Tema: 1:1 con passatore



Esecuzione:

l'attaccante dà la palla al passatore di destra o di sinistra, poi si smarca per ricevere e tirare

Osservazioni:

- è autorizzato un palleggio per concludere
- l'attaccante può passare più volte la palla al passatore fin quando trova lo spazio per tirare

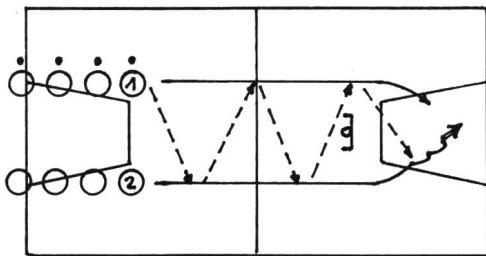
Accentu dell'insegnamento

- intensificazione dello smarcamento verso il canestro
- introduzione del principio tattico: «passare, tagliare verso il canestro e ricevere»
- il passatore dà la palla al momento giusto nel posto giusto.



Esercizio 8 a

Tema: 2:1



Prima forma:

in continuità con un gruppo numeroso

Esecuzione:

gli attaccanti ① e ② si passano la palla e cercano di realizzare un canestro nonostante l'opposizione di un difensore

Cambiamento dei ruoli:

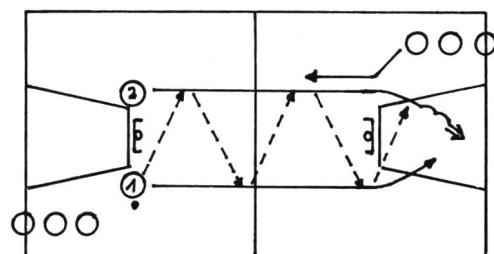
il tiratore o il giocatore che esegue un cattivo passaggio resta in difesa: gli altri due tornano in colonna

Accent del insegnamento:

- attacco in soprannumero per eliminare totalmente l'opzione al tiro
- gli attaccanti ① e ② si spostano a una distanza di 4 o 5 metri l'uno dall'altro
- l'attaccante in possesso di palla vicino al difensore deve affrontare due possibili situazioni:
 1. Il difensore va su di lui: egli passa al compagno che va a tirare a canestro
 2. Il difensore non va su di lui – resta fra lui e il compagno: lui va da solo a canestro
- difesa in inferiorità: rallentare al massimo l'azione degli attaccanti.

Esercizio 8 b

Tema: 2:1



Seconda forma:

va e vieni con un gruppo meno numeroso di giocatori (12-15 giocatori)

Esecuzione:

① e ② attaccano e cercano di realizzare un canestro nonostante l'opposizione di un difensore

Cambiamento dei ruoli:

il tiratore resta in difesa: l'altro attaccante va dietro la fila: il difensore va in

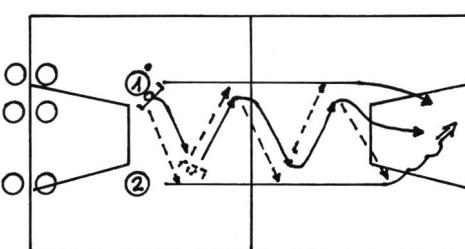
attacco, nell'altro senso, con il primo giocatore dell'altra fila

Accent del insegnamento:

- aumento della velocità di esecuzione
- cambiamento più frequente del ruolo attaccante - difensore.

Esercizio 9

Tema: 2:1



Esecuzione:

l'attaccante ① tiene la palla davanti a lui, all'altezza del petto: il difensore tocca la palla con la mano esterna: ① passa a ② che è avanzato: il difensore si sposta in scivolata o correndo per recuperare la posizione difensiva e toccare il pallone, tenuto da ②, con la mano esterna

Osservazioni:

- distanza fra ① e ② di circa 4 m
- tutti i gruppi arrivano da una parte e poi ripartono
- ogni giocatore occupa i differenti ruoli

Accent del insegnamento:

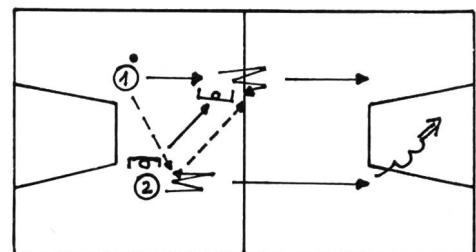
- corretta posizione di difesa, sempre faccia al pallone!

Accent del insegnamento:

- lavoro di braccia del difensore di fronte al giocatore che passa
- l'attaccante aspetta la difesa prima di effettuare il passaggio.

Esercizio 11

Tema: 2:1 difesa sul ricevente



Esecuzione:

②, marcato d'anticipo dal difensore, si smarca per ricevere il pallone da ①

Osservazione:

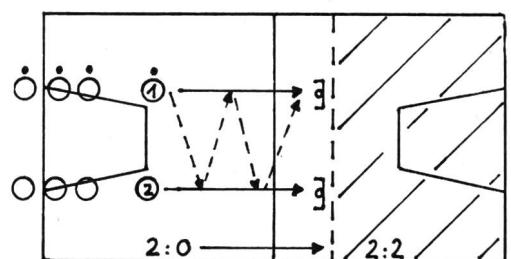
vedi l'esercizio 10, per stimolare il difensore

Accent del insegnamento:

- difendere dapprima solo sul ricevente
- sviluppare progressivamente la nozione «visione dell'avversario diretto e del pallone»
- gli attaccanti devono aspettare che il difensore sia piazzato per disturbare la ricezione della palla

Esercizio 12

Tema: 2:0 → 2:2



Esecuzione

① e ② attaccano a 2:0. Dalla presa in consegna da parte dei difensori, essi s'incrociano, si smarcano sino alla conclusione con un tiro o sino alla perdita della palla

Cambiamento dei ruoli:

i due attaccanti restano in difesa

Accent del insegnamento:

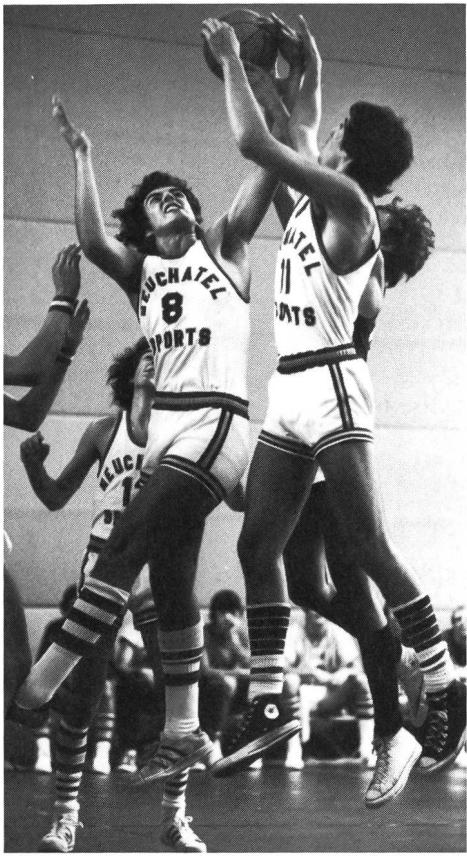
- aumento del contrasto difensivo
- utilizzazione dello spazio
- chiamare la palla in uno spazio libero
- tagliare verso canestro

Esecuzione:

l'attaccante ① è disturbato dal difensore nel passaggio a ②: dopo che il passaggio è riuscito, il difensore corre a disturbare il passaggio da ② a ①: si finisce con un tiro in entrata

Osservazioni:

se il difensore tocca o intercetta la palla, il passatore che ha sbagliato prende il suo posto



Esercizio 13

Tema: 2:2

Esecuzione:

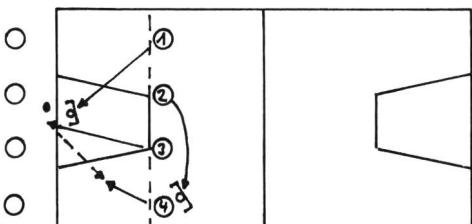
Come l'esercizio 12 ma su tutto il terreno. Comunque, per accrescere l'interesse – valorizzazione della difesa –, se la difesa intercetta la palla o provoca un errore degli attaccanti, si invertono immediatamente i ruoli. Il gioco prosegue nella medesima direzione

Accent del insegnamento:

- rinforzo tecnico: passaggio, pivotare, tiro nelle condizioni più difficili
- consolidamento degli elementi tattici primari
- utilizzazione del terreno, controllo del tempo di gioco
- intensificazione dello sforzo.

Esercizio 14

Tema: 2:2



Esecuzione:

4 giocatori si piazzano (in piedi, seduti, accovacciati, sdraiati, ecc.) sulla linea dei tiri liberi e sul suo immaginario pro-

lungamento. Il monitor mette la palla dietro la linea, sotto il canestro e chiama due numeri che saranno gli attaccanti e gli altri saranno i difensori.

Esempio:

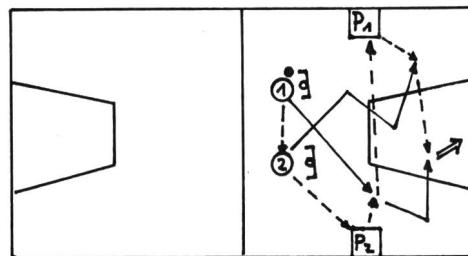
il monitor chiama 3 e 4: ③ si precipita per la rimessa in gioco passando a ④; ① e ② diventano difensori. Se ① o ② intercettano o provocano un errore, il gioco continua, ma nel senso inverso e così via fino quando c'è un tiro a canestro o c'è lo stop del monitor

Accent del insegnamento:

- reazione attacco-difesa
- gioco 2:2 tramite passaggi (passing game) e solo il palleggio conclusivo è accettato.

Esercizio 15

Tema: 2:2 con 2 passatori laterali



Esecuzione:

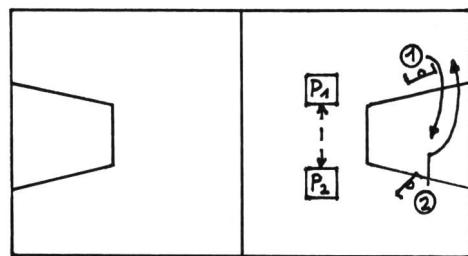
① e ② si passano la palla o la passano a P₁ o a P₂ per sfuggire al marcamento della difesa e realizzare un canestro

Accent del insegnamento:

- incrociarsi, smarcarsi lateralmente, in profondità, diagonalmente
- scoprire il blocco «spontaneo»: un attaccante può utilizzare il compagno per mettere in scacco la difesa.

Esercizio 16

Tema: 2:2 con 3 passatori dietro



Esecuzione:

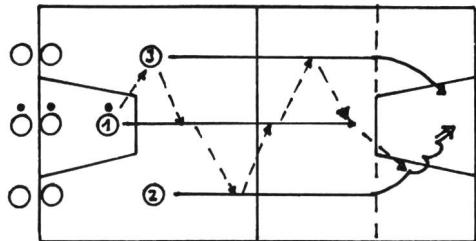
come esercizio 15 ma P₁ e P₂ possono passarsi più a lungo la palla

Accent del insegnamento:

- incrocio di un'ala verso l'altra
- blocco sotto canestro
- smarcamento dietro la difesa.

Esercizio 17

Tema 3:0



Esecuzione:

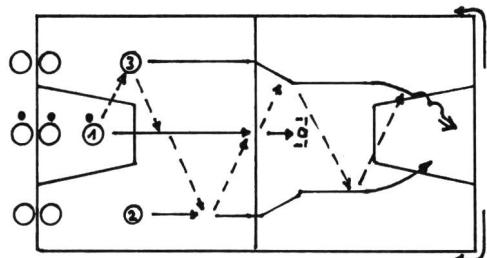
①, ② e ③ si passano la palla che ritorna ogni volta al giocatore al centro. Conclusione di una delle due, che tira in entrata. Ritornare in seguito dietro le colonne, sui lati del campo, e cambiare posizione

Accent del insegnamento:

- spostamento nei corridoi d'attacco
- ali più avanzate rispetto al giocatore centrale a 45° oltre l'altezza della linea del personale.

Esercizio 18

Tema: 2:1 → 3:0



Esecuzione:

stesso scopo dell'esercizio 17 ma, oltre la metà campo, il giocatore centrale gioca in difesa contro gli altri due che si sono ravvicinati

Osservazioni:

- se il difensore intercetta la palla, il gioco continua nella stessa direzione, il passatore che ha sbagliato passa in difesa
- permette l'incrocio

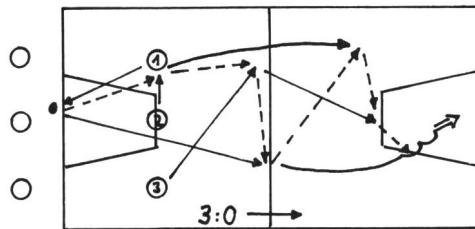
Accent del insegnamento:

- cambiamento sempre più rapido dei ruoli difensore-attaccante
- adattamento difensivo e offensivo sempre più complesso.



Esercizio 19

Tema: 3:0 → 2:1



Esecuzione:

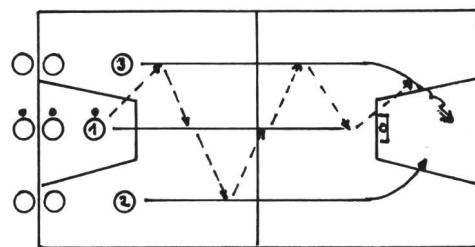
tre giocatori si mettono sulla linea dei tiri liberi e sul suo prolungamento: il monitor chiama un numero che mette in gioco la palla posata dietro la linea, sotto il tabellone: i 3 giocatori si spostano in avanti sino all'esecuzione di un tiro: il tiratore corre in posizione di difesa dall'altra parte e gli altri 2 attaccano contro (2:1)

Accenti dell'insegnamento:

- come l'esercizio 18, ma ricercare delle varianti nel sistema attacco-difesa.

Esercizio 20

Tema: 3:1 in continuità



Esecuzione:

①, ② e ③ si passano la palla e cercano di realizzare un canestro nonostante il contrasto di un difensore

Cambiamento di ruolo:

il tiratore resta in difesa

Osservazione:

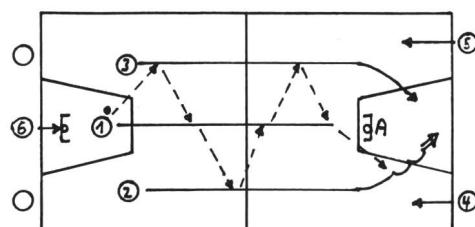
- questa forma è valida con un alto numero di giocatori

Accenti dell'insegnamento:

- come negli esercizi 18 e 19.

Esercizio 21

Tema: 3:1 andata e ritorno



Esecuzione:

gli attaccanti ①, ② e ③ cercano di realizzare un canestro nonostante il contrasto di un difensore A; contrattacco del difensore A con le ali ④ e ⑤. ⑥ occupa il ruolo del successivo difensore. I giocatori che hanno attaccato si mettono dietro le colonne cambiando la posizione

Forme di gara:

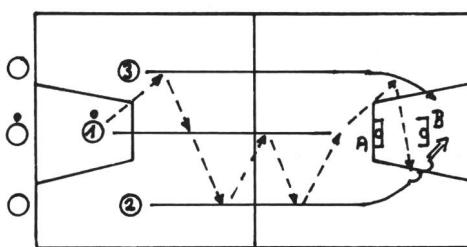
- quale gruppo di 3 giocatori realizza più canestri in un dato tempo?
- quale gruppo realizza più in fretta 10 canestri, ecc.?

Accentu dell'insegnamento:

- vedi gli esercizi 18, 19 e 20: intensificare l'alternanza dei ruoli attacco-difesa e difesa-attacco.

Esercizio 22

Tema: 3:2

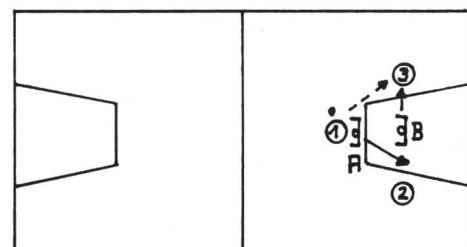


Esecuzione:

gli attaccanti ①, ② e ③ cercano di realizzare il canestro nonostante la difesa di A e B

Cambiamento dei ruoli:

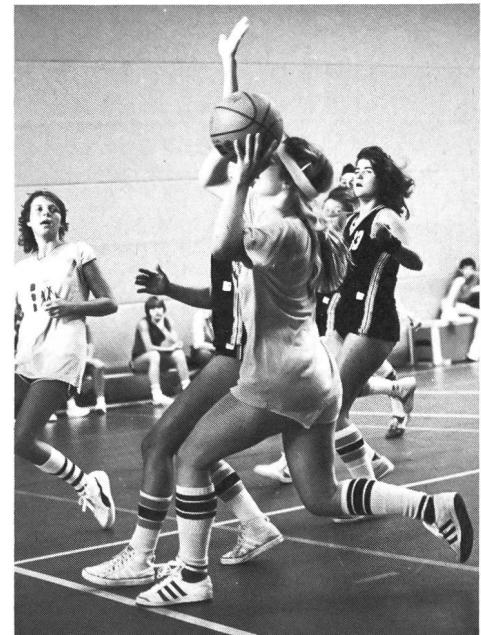
- in continuità: l'ultimo che ha eseguito il passaggio e il tiratore restano in difesa: gli altri 3 tornano lungo i lati del campo



- andata e ritorno: i due difensori ripartono come attaccanti con un terzo giocatore in posizione di ala

Accentu dell'insegnamento:

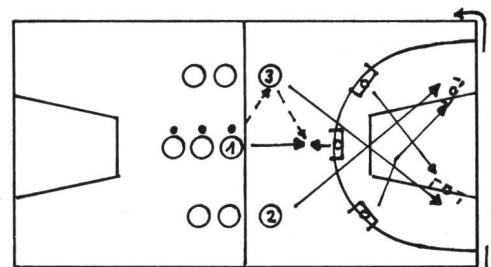
- ① dev'essere in possesso della palla all'altezza della linea di tiro libero: passa a una delle due ali e si sposta di qualche passo dalla parte dove ha effettuato il passaggio



- continuità in attacco: incrocio delle ali e penetrazione del centro
- difesa: A arresta il portatore di palla: B difende sul giocatore che riceve il passaggio: A indietreggia il più in fretta possibile per impedire il passaggio da ② a ③.

Esercizio 23

Tema: 3:3



Esecuzione:

gli attaccanti ①, ②, ③ cercano di realizzare il canestro malgrado l'opposizione dei difensori A, B, C. L'esercizio finisce dopo un canestro realizzato o dopo il recupero del pallone da parte della difesa

Cambiamenti di ruolo

- i 3 difensori ritornano, passando sui lati, nelle file degli attaccanti: gli attaccanti diventano difensori
- i difensori restano 3 volte in difesa

Accentu dell'insegnamento:

- lavoro intuitivo suggerito o imposto
- difesa: perfezionamento dell'individuale
- attacco: rinforzare gli acquisiti tattici fondamentali:
 - pic up
 - appoggio
 - chiamata della palla
 - incrocio.

(continua) □