

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 46 (1989)
Heft: 8

Artikel: Pallacanestro : contrattacco e transizione
Autor: Landenbergue, Piero-Alain
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999849>

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: 15.01.2026

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



Pallacanestro: contrattacco e transizione

di Piero-Alain Landenbergue
con la collaborazione di Georges Hefti

Piero-Alain Landenbergue ha scoperto la pratica della pallacanestro all'età di 17 anni. I suoi progressi furono tali che arrivò presto a giocare in Lega nazionale A. Vi giocò durante 8 anni, poi dovette rinunciare per motivi di salute. Divenne in seguito allenatore e operò in diverse squadre. Nel 1986 soggiornò per 6 mesi negli Stati Uniti. Seguì gli allenamenti e le partite dell'Arizona State University, sotto la direzione del coach Pater-son. Questo contatto — e altri ancora — gli permisero di acquisire una notevole esperienza. Ma si rese ugualmente conto, in seguito, quanto sia difficile applicare i metodi americani alla realtà svizzera, dato che le nostre squadre non dispongono delle stesse condizioni d'allenamento e di vita.

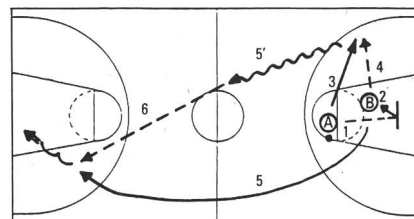
L'articolo che ha scritto per MACOLIN illustra il suo desiderio di trasmettere le sue esperienze alle nuove generazioni.
(red.)

Il principio stesso del contrattacco è di trovarsi il più rapidamente possibile in superiorità numerica in zona d'attacco: 2:1, 3:2 e, più raramente, 4:3, per esempio.

Prima di lavorare quest'azione di gioco, ecco alcuni esercizi chiamati a mettere in valore l'abilità dei giocatori e a precisare in questo modo quali sono le reali possibilità della squadra di contrattaccare.

Esercizi fisico-tecnici e d'abilità

Esercizio: «passaggio baseball»



Il giocatore A lancia il pallone contro il tabellone (1); B va al rimbalzo (2) mentre che A si dirige verso il lato del campo (3), oltre il prolungamento linea dei tiri liberi; B passa ad A (4) e corre in direzione del canestro opposto (5); durante questo tempo, A palleggia fino al centro del terreno (5') ed effettua un passaggio con una sola mano (passaggio di baseball) a B (6). In un primo tempo questo esercizio si svolge senza difensore; in un secondo, con un difensore che cerca d'intercettare il passaggio di baseball.

Il contrattacco

In una partita di pallacanestro, il contrattacco è un'azione importante e fra le più spettacolari. Per ciò i giocatori amano «allenarlo» e «mostrarlo» negli incontri. Un'azione ugualmente molto apprezzata dal pubblico. Un'azione di gioco contro la quale è difficile «difendersi», poichè si sviluppa nel «settore difensivo» per concludersi nel «settore d'attacco», ovverossia sull'intero campo di gioco. Agli occhi dello spettatore, che vede soltanto una serie di passaggi effettuati per portare un giocatore a segnare facilmente un canestro, la cosa sembra di facile applicazione. In realtà esige una grande coordinazione fra tutti i giocatori della squadra.

Vedremo che, per riuscire un contrattacco dall'apparenza molto semplice nel quadro di una partita, bisogna dapprima applicare, in allenamento, una moltitudine di esercizi variati che pongono la squadra in situazione di gioco. Ciò che distingue l'attacco dal contrattacco è che, nel primo, i giocatori hanno il tempo di appostarsi mentre che, nel secondo, devono reagire spontaneamente al momento stesso in cui la squadra entra in possesso del pallone.

Taluni allenatori pensano che il contrattacco necessiti solo giocatori di piccola o media taglia. Oggigiorno,

molte squadre provano il contrario e, in particolare, che questa fase di gioco non si basa sulla sola velocità d'esecuzione di un giocatore, ma ugualmente sul gioco di spostamento, la coordinazione, i passaggi, la rapidità, l'intuito, la chiarezza e il «benessere» di tutta la squadra.

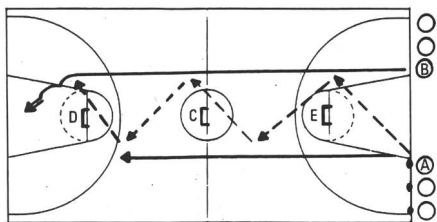
Il contrattacco nasce generalmente in zona di difesa dopo:

- un cattivo passaggio dell'avversario
- un rimbalzo difensivo
- un'infrazione (passi, doppio palleggio ecc.) che permette una rimessa laterale
- un canestro subito che dà la possibilità di una rimessa in gioco dalla linea di fondo.



Foto 1: passaggi a due con difensore.

Esercizio: «Passaggi, a due, su tutto il campo»

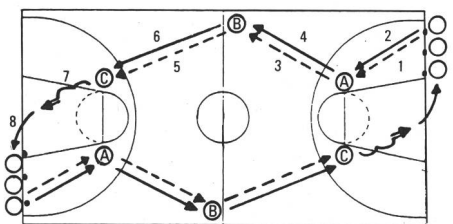


Questo esercizio è molto conosciuto e può essere reso progressivamente più difficile:

- vietando al passatore di palleggiare
- piazzando un difensore, C[, nel cerchio centrale (foto 1)
- piazzando un secondo difensore, D[, sulla linea dei tiri liberi in zona d'attacco
- piazzando un terzo difensore, E[, sulla linea dei tiri liberi in zona di difesa.

Bisogna precisare che il o i difensori non hanno diritto di uscire dal loro cerchio, e ciò allo scopo di lasciare una maggiore mobilità ai passatori. Questo esercizio è tecnicamente difficile; occorre dunque badare a che i passatori non facciano falli (passi, per esempio).

Esercizio: «Appostamento e abilità»

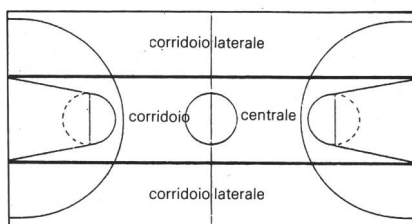


Sei giocatori disposti sul terreno, ovvero sia due volte A, due volte B e due volte C. Gli altri formano due colonne alle estremità del campo: il primo giocatore di ogni colonna passa simultaneamente ad A (1) e va a prendere il suo posto (2); A passa a B (3) e prende il suo posto (4); B passa a C (5) e prende il suo posto (6); a questo momento C effettua un tiro in rincorsa, recupera il pallone (7) e va a porsi in coda alla colonna (8). Occorrono almeno otto giocatori per eseguire questo esercizio, quelli in colonna dispongono tutti di un pallone. La difficoltà maggiore risiede soprattutto nel fatto che bisogna appostarsi rapidamente per ricevere il prossimo passaggio.

Esempio di contrattacco

Le forme di contrattacco sono limitate. Per semplificare ne propongo una, spesso applicata: 3:2 e ciò tramite di-

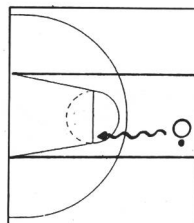
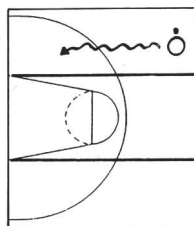
versi esercizi. Per comprendere meglio questi ultimi, dividiamo il campo in tre corridoi:



Possibilità «d'arrivo»

L'«arrivo» del contrattacco può avvenire in due modi:

- tramite un corridoio laterale



- o tramite il corridoio centrale, e ciò palleggiando e passando.

Piazzamento dei giocatori all'«arrivo»

Se il pallone arriva, in un corridoio laterale, con palleggi o passaggi, un giocatore (B per esempio) viene sempre in aiuto sul lato, in modo d'aumentare le possi-



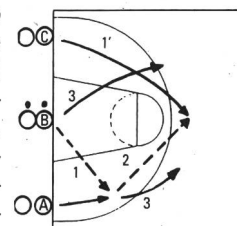
bilità di passaggio ad A; quanto a C, egli si apposta nel corridoio opposto per ricevere il pallone da A o da B. Questo principio deve assolutamente essere rispettato, allo scopo di semplificare il compito della difesa. Infatti, se B, dopo aver passato ad A, andasse a porsi in zona, sotto canestro, A avrebbe una sola possibilità di passaggio.



Esercizio

«Arrivo del contrattacco»

Questo esercizio si pratica in «dai e vai» su metà del terreno. Si formano tre colonne (A, B, C) dietro la linea di fondo campo; il primo giocatore della colonna B è in possesso del pallone. Egli passa ad A (1), che fa seguire a C (2). Poi A e B girano attorno a C che palleggia nel corridoio centrale (4). Questi tre giocatori si trovano ora in posizione d'arrivo del contrattacco.



Per capire bene l'esercizio, bisogna eseguire, in un primo tempo, un 3:0, cioè senza difesa, poi un 3:1 e, infine, un 3:2 (foto 2).

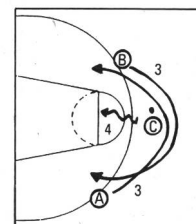
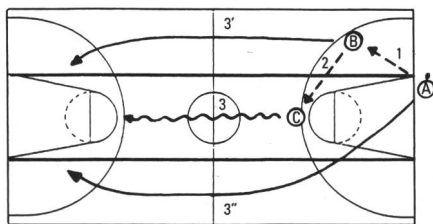


Foto 2: 3 contro 2.

Possibilità di «partenza»

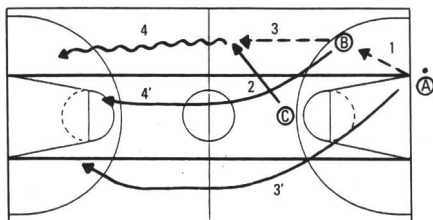
Ecco anche due possibilità di «partenza» di contrattacco:

1. Attraverso il corridoio centrale



In seguito a canestro fallito, il giocatore A passa il pallone a B (1) che lo fa proseguire a C (2); quest'ultimo palleggia nel corridoio centrale (3) mentre gli altri due si spingono ognuno rispettivamente nei due corridoi laterali.

2. Attraverso i corridoi laterali



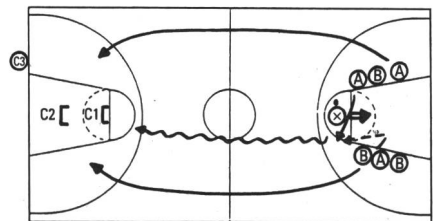
In seguito a canestro fallito, il giocatore A passa a B (1); il giocatore C s'inserisce nel corridoio di B (2), riceve il pallone da B (3) e sale palleggiando (4); B si pone allora nel corridoio centrale (4'), mentre che A si sposta nel corridoio opposto a quello di C (3').

Esercizi combinati

«Partenza e arrivo»

Gli esercizi che seguono riflettono una situazione di partita.

Esercizio: «Tiro libero»



Questo esercizio richiede tre squadre (A, B, C) d'ognuna tre giocatori. Due squadre si piazzano come per un tiro libero (foto 3). L'allenatore tira in canestro; la squadra che riesce a vincere il rimbalzo (A per esempio) parte in contrattacco, mentre che l'altra (B) difende fino al centro del campo, cercando d'impedire la progressione di A; superata la metà campo, due nuovi difensori C1 e C2 entrano in azione e si oppongono all'arrivo del contrattacco (foto 4).

Tutti gli esercizi di questo articolo sono stati registrati su videocassetta VHS che può essere ottenuta in prestito richiedendola a: G. Hefti, SFSM, 2532 Macolin, telefono 032 22 56 44.



Foto 3

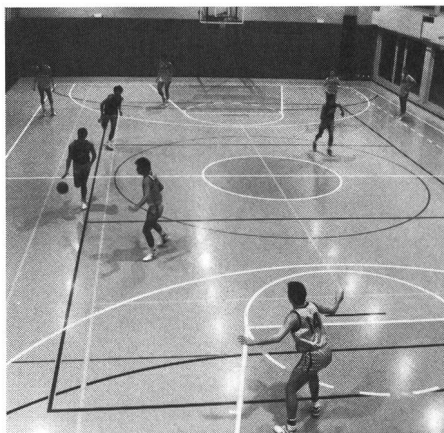
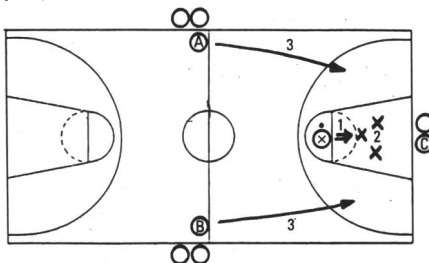


Foto 4

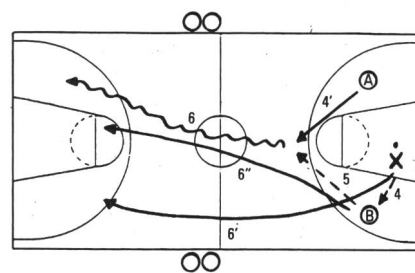
Si ricomincia allora l'esercizio nell'altro senso, con le squadre C e A al tiro libero e due giocatori della squadra B in difesa.

Esercizio: «Primo passaggio e partenza»



L'allenatore tira in canestro (1); i tre X lottano per impadronirsi del rimbalzo (2); nel frattempo, i primi giocatori in colonna, cioè A e B avanzano nel corridoio (3), allo scopo di aiutare X in possesso di palla a effettuare il primo passaggio. I due X che non sono riusciti a conquistare il pallone restano sul posto e ripetono l'esercizio con un giocatore della colonna C.

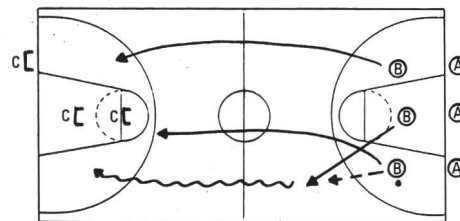
«Arrivo» del contrattacco



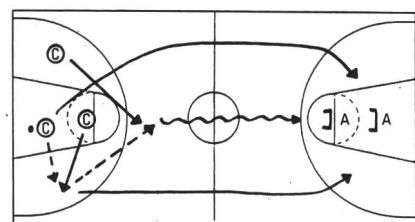
Il giocatore X apre il gioco su B (4), che passa ad A (5) nel corridoio centrale; quest'ultimo sale palleggiando (6) e riprende il suo corridoio laterale; nel frattempo X è passato dietro B e occupa il corridoio laterale opposto (6'); B raggiunge il corridoio centrale (6'').

Questo esercizio ha lo scopo d'obbligare le ali (giocatori delle colonne A e B) di venire in aiuto al portatore del pallone, affinché quest'ultimo possa assicurare il primo passaggio.

Esercizio: «Va e vieni»



Questo esercizio richiede almeno tre squadre, ognuna di tre giocatori; la squadra B attacca di fronte alla C e ciò a 3:2: se segna un canestro o se la squadra C intercetta il pallone, quest'ultima parte direttamente all'attacco contro A.



Questo esercizio esige un grande impegno fisico, poiché non si ferma mai. Deve proseguire durante parecchi minuti se si vuole che i giocatori imparino a memorizzarlo bene. Gli attacchi possono svolgersi liberamente attraverso il centro o i corridoi laterali.

Osservazione

Bisogna insistere sul fatto che tutti gli esercizi di contrattacco devono essere ripetuti spesso; è il solo mezzo, per i giocatori, d'acquisire una certa facilità d'appostamento. D'altra parte, affinché un contrattacco sia realizzabile, occorre che il portatore del palla-

ne veda un minimo di giocatori davanti a sé. Infatti, se deve effettuare un passaggio indietro o rallentare la corsa, c'è il grosso rischio che il contrattacco non avrà luogo.

«Arrivo» di un contrattacco 3 : 2

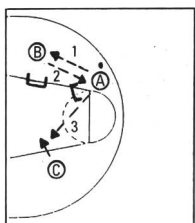
1. Schermo del portatore del pallone per l'ala opposta

Il giocatore (A) passa la palla a (B) ed effettua uno schermo per (C) (2): (B) può allora tirare (3a), dare ad (A) che è ora sotto canestro (3b) o a (C) che taglia nella zona restrittiva (3c). (foto 5)



2. Gioco di passaggi (il 2. giocatore sale da dietro (A))

Il giocatore (A) passa il pallone a (B) (1), che glielo ridà (2); lo passa in seguito a (C) (3), solo sotto il canestro; il secondo difensore è salito su (A).



3. Piazzamento al rimbalzo

Il giocatore (A) passa a (B) (1), che tira immediatamente (2); per garantire il rimbalzo (A) fa uno schermo per (C) (2'), che può così passare davanti (3); i due attaccanti (A e B) si trovano allora al rimbalzo contro un solo difensore (foto 6). Questi diversi movimenti di gioco possono essere adattati, dagli allenatori, in funzione della loro squadra.

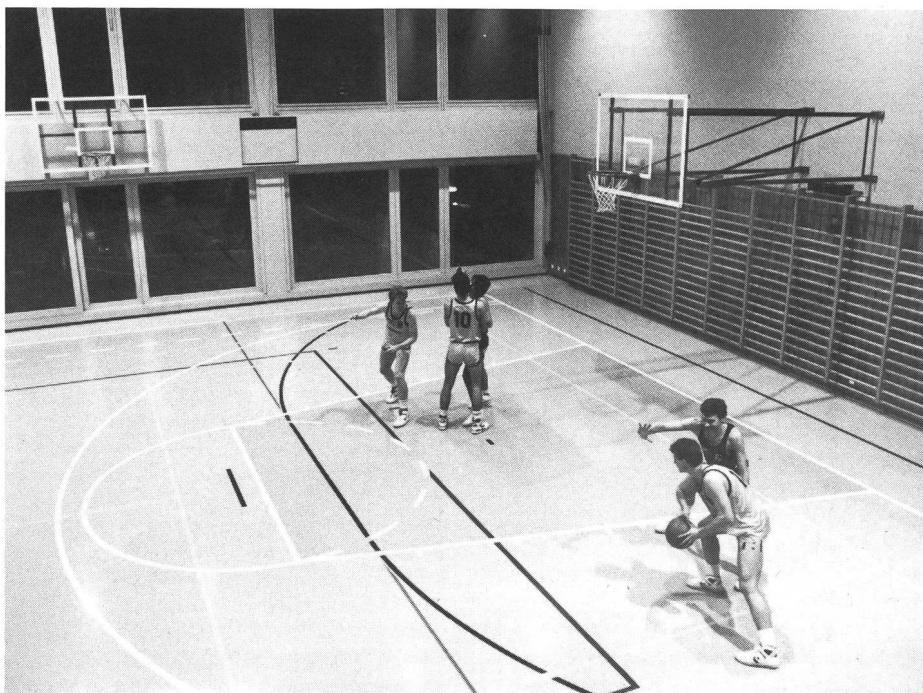
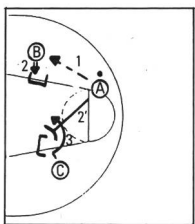


Foto 5: schermo per ala opposta.



Foto 6: piazzamento per il rimbalzo.

La transizione

La transizione è una fase di gioco generalmente poco praticata. È di difficile applicazione, poiché richiede una grande concentrazione e molta disciplina. Si situa fra il contrattacco e l'attacco piazzato. Il contrattacco, come abbiamo visto, si gioca quasi sempre in superiorità numerica, mentre che l'attacco piazzato dà il tempo ai giocatori di appostarsi in funzione di un determinato sistema. Nella transizione, il fatto che i giocatori «transitino»

nella zona restrittiva, subito dopo il contrattacco, permette loro di trovarsi in posizione d'attacco senza annunciare il sistema. L'esempio che segue dovrebbe permettere di meglio situare questa fase:

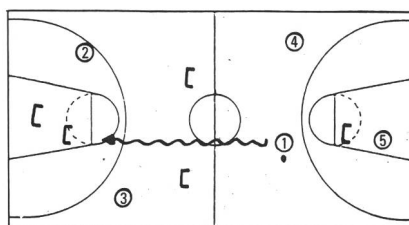
Una squadra attacca in 1 - 3 - 1



Sviluppo

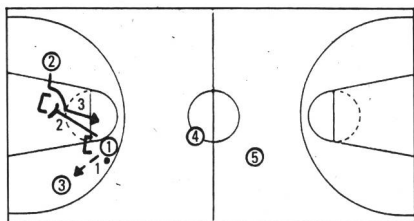
(contrattacco - transizione - posizione d'attacco)

1. Partenza del contrattacco tramite il corridoio centrale



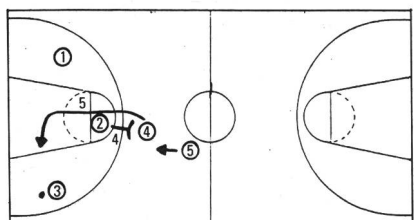
2. Arrivo del contrattacco

a. Primo movimento della transizione:



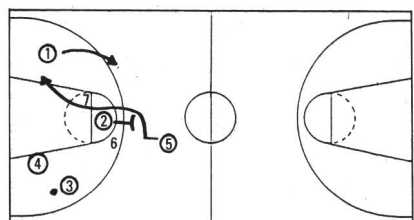
Il giocatore ① passa il pallone al giocatore ③ e effettua uno schermo contro il difensore più indietro (2); il giocatore ② utilizza lo schermo, taglia nella zona restrittiva e prende il posto di ① (3).

b. Secondo movimento di transizione:



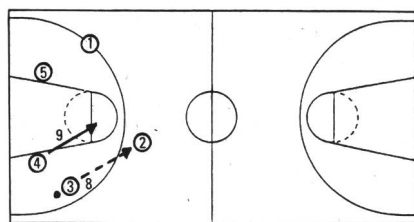
Il giocatore ② fa uno schermo per ④ che taglia e va a porsi in posizione di «post basso», lato del pallone (5).

c. Terzo movimento della transizione



Il giocatore ② fa schermo per il giocatore ⑤ (6), che taglia e va a prendere la posizione di «post basso» all'opposto del pallone (7) (foto 7).

3. Posizione finale: 1 - 3 - 1



Il giocatore ③ passa il pallone al giocatore ② (8); il giocatore ④ sale in posizione di «post alto» (9); la squadra, piazzata in 1-3-1 è allora pronta a «partire la sua continuità» senza annunciare sistema. Questa forma di

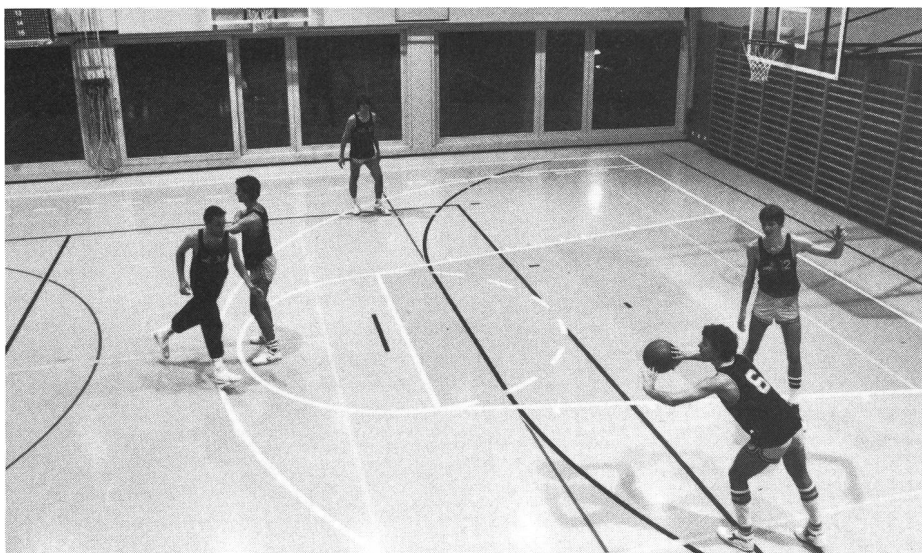
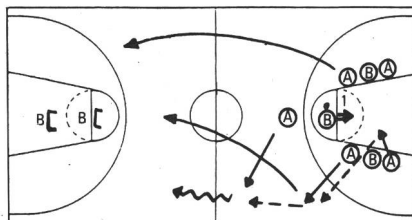


Foto 7

transizione è molto semplice; i passaggi, i «tagli» e le posizioni di gioco possono essere modificate a piacere dall'allenatore. In questa transizione, i tre giocatori esterni (①, ② e ③) come pure i giocatori interni (④ e ⑤) possono scambiarsi i loro posti. Tutti gli esercizi di contrattacco si prestano all'allenamento della transizione. Quest'ultima si lavora sempre su tutto il campo. Si comincia esercitando i movimenti 5 : 0, poi 5 : 3 e, infine, 5 : 5. Un buon mezzo per allenare quest'ultima è cominciando con un tiro libero.

giocatore A, in testa alla zona restrittiva, va a porsi nel lato del pallone; la disposizione dei giocatori della squadra B dà una certa libertà di spostamento a quelli della squadra A all'inizio dell'esercizio, visto che sono in superiorità numerica (5:3) nella prima parte del terreno, una volta arrivata dall'altra parte del campo, la squadra A conduce il contrattacco a 3 : 2; all'arrivo degli ultimi giocatori e con il ritorno dei difensori B, deve riuscire a piazzare una transizione. Questo esempio riflette una tipica situazione di partita.

Esempio



Un giocatore della squadra B esegue un tiro libero (1) (foto 8); la squadra A effettua la rimessa in gioco o prende il rimbalzo, poi inizia il contrattacco: il

Conclusione

Per concludere, quando una squadra gioca la transizione nel corso di una partita, il gioco è molto più fluido e i canestri segnati sono tanto spettacolari quanto quelli ottenuti in contrattacco. Per riuscire una buona transizione occorre beninteso che i giocatori siano familiarizzati con tutte le posizioni, e questo è un arduo e lungo lavoro. Ci vuole almeno una stagione prima che una squadra riesca ad applicare la transizione con una certa facilità. □



Foto 8