Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 6 (1950)

Heft: 3

Artikel: Pallacanestro

Autor: Joos, Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999029

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: 19.07.2025

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

cevano a gara a chi ne raccoglieva di più, ed intanto nessuno si accorgeva della magnifica ginnastica che si stava praticando: salti, corse, oscillazioni e qualche capitombolo, risate gaie, richiami, e già che siamo in periodo di giri, qualche strappo in salita, poi la solita temporanea scoppiatura, i frizzi dei compagni e via di nuovo.
In due ore eravamo alla Rotonda a goderci il primo spettacolo di quella veramente... bella vista che il Generoso ci regala. La giornata leggermente ventilata sulle Alpi ci permise di fare un po' di orientamento. Quel povero binoccolo non riuscì a soddisfare tutti. E le esclamazioni..! guardi che bello il gruppo del Rosa, sembra lì da toccare con le dita! Certo era così, cari ragazzi, alcuni dei quali brontolanti perchè il salire sembrava fatica, ora contenti e felici di fronte a tanto spettacolo.
Cari camerati, osservate in questi momenti i vostri ragazzi: scoprirete in loro il lato vero, quello buono, quello che vorremmo sempre avere. La natura fuga il male e le cattiverie!
Poi alla stazioncina della Bella Vista e fermata obbligatoria...: che fame, che appetito! Abbiamo voluto vedere l'arrivo del trenino, sempre così romantico e sempre tutto del Generoso. Poi su fino alla vetta, ed intanto che la nebbia della caldana giù per la pianura lombarda è ancora tenuta a bada (lo indoviniamo, da un legero venticello) approfittiamo e saziamo i nostri occhi. Quante volte siamo stati su questo nostro Generoso? Non lo sappiamo, non ci forziamo di voler contare, ci sembra di esserci andati ogni giorno, eppure ogni volta che ritorniamo ci accoglie una montagna nuova, sempre straordinariamente nuova e bella, e strano, scopriamo in essa qualche nuovo particolare, sempre più bello, sempre più affascinante.
Poi era l'ora, abbiamo soddisfatto lo stomaco; scusateci se siamo prosaici, ma a certe età lo stomaco è sempre impaziente. Sole, luce, colori, spettacolo grandioso, ce lo siam goduto a piacimento.
Siamo scesi verso le 14.00 alla Cascina di Armirone, abbiamo giuocato tutti assieme come bambini.
Alle 16.00 partenza via Cragno-Valle di Salorino, ed alle 18.00 eravamo di nuovo a Mendrisio, dove il caldo stavolta era davvero opprimente, dove l'aria era pesante più d'ogni altro giorno, dove d'un colpo ci venne a mancare lo sfolgorìo di quei colori che la natura offre a piene mani, ed il fruscìo delle foglie del faggeto accarezzate dalla leggera brezza montana.
Il sole aveva arrossato i volti e i corpi, tutti avevamo una nuova fisionomia.
Disse un genitore: « Mio figlio ha portato a casa una ventata di buona salute, grazie d'averlo portato ».

Armando Chiesa

Mendrisio, fine giugno 1950.

Pallacanestro

di Pierre Joos, Macolin (Traduzione libera di b. b.)

Note storiche

Nel 1891 a Springfield nello Stato del Massachussetts, il maestro di sport James Naismith della scuola di educazione Y.M.C.A. lanciò questo nuovo gioco da lui ideato e denominato « Basket-Ball » introducendolo principalmente fra gli studenti dei collegi. Dapprima fu un gioco molto pesante, essendo praticato secondo le regole del rugby. Il materiale primitivo fu un pallone da rugby con due cestini da frutta alle estremità del campo.
Per evitare il gioco rude per il principiante, Naismith cambiò le regole, di modo che, con incredibile velocità, la pallacanestro conquistò la simpatia di tutto il popolo americano. Oggi la pallacanestro è il gioco invernale più popolare degli S. U. ed ha già preso piede in tutta l'Europa. La pallacanestro fu giocata nel 1924 per la prima volta (a Parigi) alle Olimpiadi, ma in forma dimostrativa.

Tecnica

1. **Passaggi a due mani**

   Il pallone si tiene davanti al petto con la punta delle dita, leggermente aperte. Le braccia sono flesse, i gomiti aderenti al corpo, in posizione di gambe leggermente aperte. Il lanciatore avanza un passo, tende le braccia in avanti e spinge il pallone al suo compagno all'altezza del petto (fig. 1). Il compagno che riceve va incontro al pallone con le braccia tese in avanti (fig. 1); palmo della mano aperto, e pollice contro pollice. In questa posizione egli può ricevere il pallone, lanciarlo in avanti, tirarlo nel canestro, oppure iniziare un dribbling.

2. **Palla a rimbalzo**

   La spinta del pallone a terra o palla a rimbalzo è eguale al passaggio a due mani in avanti e si distingue solo dalla direzione della palla che in questo caso viene spinta fortemente verso terra a ca. 2 m. dai piedi del compagno (fig. 2). La palla a rimbalzo viene esercitata soltanto su terreno piano. Questo passaggio è molto efficace, se eseguito con abilità.

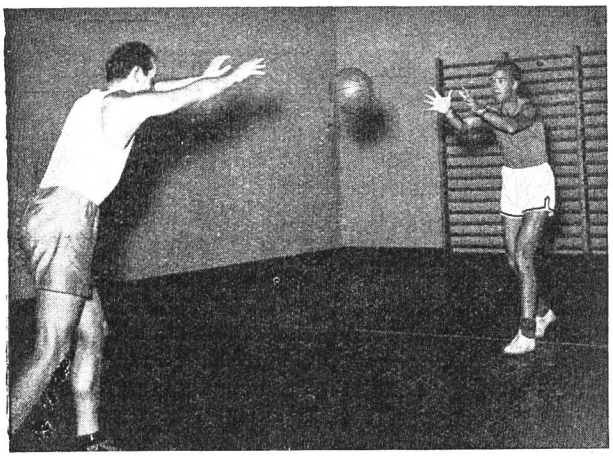
3. **Passaggio a una mano**

   Lanciando con la mano destra, il lanciatore avanza con il piede sin. e tiene la palla al disopra della spalla destra. La palla viene lanciata mediante l'aiuto di una forte spinta della spalla; lanciare al disopra della spalla e non deviare lateralmente. Questo lancio serve specialmente per passaggi lunghi e può dare esiti buoni anche per quelli corti e rapidi.

4. **Insegnamento**

   Questi 3 modi principali di passaggio esigono un esercizio intenso:

   a) l'allenatore, oppure un giocatore, lancia, dal centro di un circolo, il pallone agli allievi in tre diverse maniere; dapprima lancio sul posto, indi camminando ed infine in corsa (ev. anche con 2 o 3 palloni). Scopo: sicurezza assoluta e precisione nel lancio e nella presa.
   b) gli allievi si passano il pallone nel circolo nei diversi modi come alla lettera a).
   c) come alla lettera b) ma ogni allievo segue il pallone lanciato e corre al posto del ricevitore.



1

5. Consigli pratici

a) ogni lancio deve essere un tiro di precisione,

b) un lancio impreciso significa la perdita del pallone,

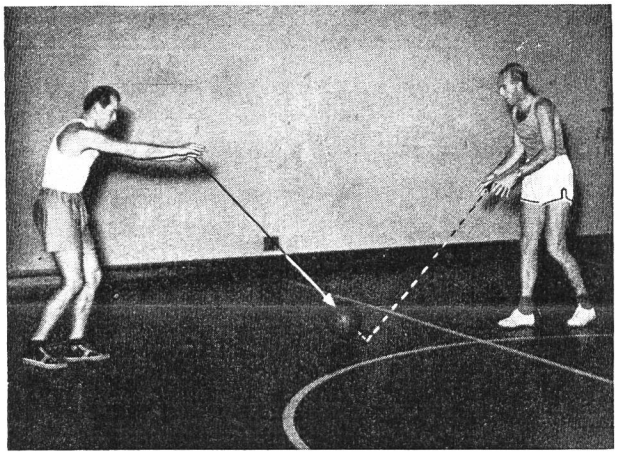
c) la squadra che fa i passaggi più precisi, sarà di più in possesso del pallone e deciderà le sorti della partita,

d) non attendere il pallone sul posto, ma correrGli incontro, smarcandosi.

Dribbling o palleggio

1. In generale

Il palleggio è senz'altro da subordinare al passaggio e si deve farne uso il meno possibile. Nella pallacanestro il dribbling è permesso con una mano (anche alternativamente con entrambe, non simultaneamente). Il pallone viene battuto leggermente con le dita verso terra obliquamente all'altezza delle ginocchia. Il giocatore tiene alta la testa durante il palleggio onde non perdere il contatto con la squadra.



2

2. Insegnamento

a) palleggio destro e poi sinistro, camminando ed in corsa,

b) palleggio destro e sinistro alternato,

c) palleggio avanti e indietro su comando,

d) dribbling a slalom attraverso bandierine.

3. Consigli particolari

a) testa alta durante il palleggio,

b) non esagerare con il palleggio,

c) staccarsi dall'avversario, nelle vicinanze del canestro con palleggio e tirare a rete.

Tiro nel canestro

Il tiro nel canestro è un esercizio piacevole per il giocatore.

3

1. Tiro nel canestro a due mani

Il pallone si tiene - come per il passaggio - davanti al petto, gomiti flessi e contro il corpo, ginocchia leggermente flesse; le mani sono rivolte indietro (fig. 3). Dalla posizione di rilassamento pronta per il lancio, il corpo si raddrizza totalmente seguito dal movimento di spinta delle braccia che danno al pallone la direzione (fig. 4). Esercitare il tiro nel canestro, se possibile, anche senza specchio e da tutte le direzioni. La parabola del pallone deve essere rotonda e alta.

Non tentare di dare effetto al pallone.

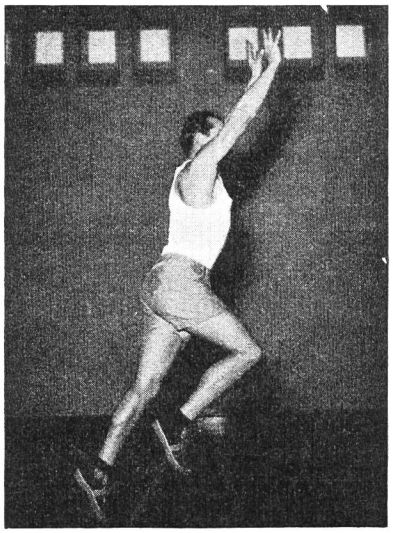
2. Tiro nel canestro a una mano

La posizione di partenza corrisponde a quella del tiro a due mani, ad eccezione della posizione dei piedi (per il lancio destro avanzare il piede sinistro e viceversa). Il pallone si tiene davanti al petto con le due mani, in seguito è lanciato con un braccio verso il cesto (fig. 5). Il tiro nel canestro a una mano si usa specialmente in corsa, oppure dopo il palleggio. Il ricevitore del pallone che lancia con la mano destra spicca un salto sulla gamba sinistra, il

più alto possibile, e tira nel canestro. Da vicino e di fianco si usa generalmente il tiro indiretto contro lo specchio, che è pure il modo più facile. Il pallone deve girare su se stesso da destra a sinistra e viceversa; così girando tocca lo specchio e cade in rete. Non dimenticare: più alto è il salto, più sicura la rete.

3. **Insegnamento**

I diversi tiri nel canestro si esercitano dapprima sul posto da ca. 3 m. di distanza, e raggiunta una certa sicurezza, si esercitano in corsa, in linea diretta e di fianco. Soltanto dopo questi esercizi si inizieranno il palleggio, i passaggi fra due o più allievi con tiro finale nel canestro. E' importante prima spiccare il salto e solo all'ultimo momento lanciare il pallone (fig. 6). Organizzare gare di precisione, come per esempio: gara di tiri nel canestro da una certa distanza fra gruppi di allievi della durata di due o tre minuti; combinare precisione e velocità, sommando le reti ed i tiri a rete per gruppo.

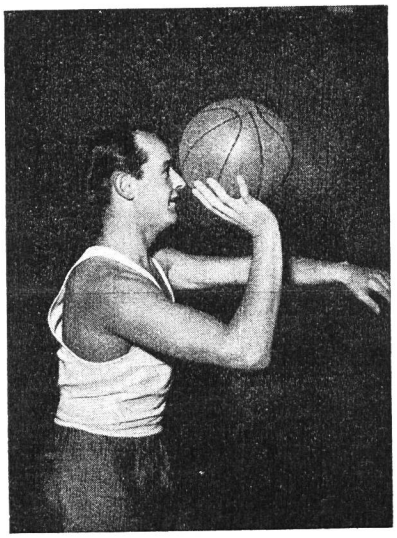


4

Corsa con il pallone

Un giocatore non può fare più di due passi (due tempi) con il pallone in mano. La presa del pallone al volo e il toccare del pavimento conta un tempo. Dopo aver terminato il secondo passo, il pallone deve venir giocato, ossia passato o tirato nel canestro.
Per l'insegnamento del tiro a rete e il passaggio durante la corsa vi è il seguente metodo:

1. Colonna per uno: il monitore sta a ca. 10 metri dal primo allievo e gli lancia il pallone; l'allievo corre verso il maestro e lo afferra mentre spicca un salto in avanti, tocca terra (a sin. o a des. - primo tempo) e di nuovo spiccando un salto (des. o sin.) ritorna il pallone al monitore (secondo tempo) continuando la corsa in avanti.
2. Due colonne di fronte, gli allievi a ca. 15-20 m. di distanza esercitano fra di loro come al no. 1.
   Il no. 1 della prima colonna lancia al no. 1 della seconda colonna e così via.
3. Come al no. 1 con tiro finale nel canestro.



5

Giro o Pivot

Il possessore del pallone, impedito da un avversario, oppure se ritiene utile, può fermarsi immobilizzando un piede, utilizzandolo come perno spostando l'altro piede a piacimento in avanti, indietro o in circolo, in attesa di giocare il pallone convenientemente. Il piede di appoggio può muoversi sul posto ma non dal posto primitivo.
Nella preparazione degli esercizi è opportuno tener calcolo di quanto segue:

a) il materiale a disposizione (pallone, canestri),

b) il numero degli allievi,

c) le dimensioni del campo da gioco a disposizione e le capacità degli allievi.

Il metodo di introduzione è molto importante e mostra nel successo le sue conseguenze. Per questo motivo non possiamo tralasciare gli esercizi preparatori, ossia 5-10 minuti di passaggi, prese, tiri a rete, palleggi, ed infine gioco effettivo per ogni lezione. Di tanto in tanto vanno date delle spiegazioni con dimostrazione.
Tenere presente: il gioco è sempre gioia e salute.

(Continua)

6