

# Pallacanestro [prima parte]

Autor(en): **Studer, Jean**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000918>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Pallacanestro - I

## Iniziazione tecnica e del gioco di squadra

Saggio di un programma I di pallacanestro per G+S

Jean Studer

Illustrazioni: J. F. Studer

Testo italiano: Sandro Rossi

### Segni convenzionali

attaccanti $\triangle$	spostamento del giocatore 	fermate 
difensori $\circ$	palleggio 	«pivot» 
monitore $\oplus$	traiettoria del pallone 	tiro 

### INTRODUZIONE

Questa guida è destinata ai monitori che vogliono organizzare un corso I di pallacanestro G+S per ragazzi o ragazze. Nessuno misconosce l'importanza del contatto con i giovani; essi risponderanno in modo diverso secondo la personalità del monitore. Guidare i primi passi nella pallacanestro non è facile. La cosa domanda entusiasmo, senso psicologico, una certa qual forma di autorità ed una buona organizzazione; in poche parole, molti presupposti. Per questa ragione, è nostra intenzione cercar di facilitare il compito dei monitori; abbiamo quindi elaborato un programma-tipo che dovrebbe permettere loro d'ottenere una certa qual fluidità nell'insegnamento.

Sappiamo che, negli sport collettivi, è difficile limitare già sin dall'inizio la materia d'insegnamento prescritta per i differenti gradi di capacità, in quanto, in ultima analisi, è ancora il comportamento dell'allievo a dettare il contenuto e il livello. Presentiamo perciò una scelta relativamente vasta di esercizi; essi dovranno essere adattati nel migliore dei modi alle possibilità degli allievi. Conformemente alle prescrizioni G+S, questo corso è ripartito in 16 lezioni della durata ognuna di 1 ora e 30 minuti; ciò rappresenta un minimo d'insegnamento. Siamo coscienti che i monitori non utilizzeranno questo programma che

in modo parziale e che dovranno prolungare il corso di qualche lezione — ciò che è preferibile — per raggiungere gli obiettivi fissati dal programma stesso.

Lo schema di una lezione di 1 ora e 30 minuti si presenta come segue:

1. 10 minuti di messa in moto
2. 10 minuti di condizione fisica complementare
3. 10 minuti d'insegnamento tecnico
4. 10 minuti di preparazione al gioco
5. 30 minuti di gioco
6. ritorno alla calma

I fattori di condizione fisica, già parzialmente integrati nell'insegnamento tecnico o nel gioco, come pure gli esercizi complementari sono spiegati dalle sigle seguenti:

stimolo del sistema circolatorio 	forza delle braccia 
resistenza 	gambe 
agilità 	ventre 
scioltezza 	schiena 
velocità 	

Per terminare, occorre dire che sarebbe bene organizzare il test di condizione fisica e l'esame della disciplina sportiva anche all'inizio del corso; il monitore può così disporre di un criterio d'applicazione valevole a proposito

dei progressi realizzati dagli allievi durante il corso. Questi, in grandi linee, i fattori del programma che abbiamo avuto il piacere di sviluppare.

### PIANO DEL CORSO

Lezione nr	Elemento principale	Tecnica	Preparazione al gioco	Gioco
I passaggi	<b>Introduzione (I):</b>	— ritmo di 2 passi, fermarsi — girare sul piede-perno senza palla — passaggi a 2 mani su 2 ranghi — passaggi in movimento a 2 e a 3 — gara di passaggi — tiri con una mano	— gioco di passaggi a 10: imparare a passare e a smarcarsi	— gioco libero — introduzione di qualche regola essenziale

Lezione nr	Elemento principale	Tecnica	Preparazione al gioco	Gioco
2	I tiri	<b>I:</b> — manipolazione della palla — tiri in corsa — passaggi, 2 colonne con il ritmo di 2 passi — passaggio dopo smarcatura 2 contro uno <b>Perfezionamento (P):</b> — gara di tiri da fermo	— gioco di passaggi a 3	— tra 3 squadre di 3 (a ondate), organizzazione della difesa e dell'attacco (difesa indiretta)
3	Il palleggio	<b>I:</b> — palleggio, palleggio-tiro <b>P:</b> — passaggi a 2, a triangolo, in spostamento libero — concorso di palleggio	— a 3 contro 2 sotto 1 canestro: insegnare alle ali ad entrare a canestro	— tra 2 squadre, gioco diretto
4	I tiri	<b>I:</b> — altre forme di passaggi a 2 contro 1 — gioco di gambe del difensore <b>P:</b> — palleggio e tiro con 1 difensore — ricezione della palla, palleggio e tiro — passaggi, in cerchio con difensori al centro — gara di «tiri franchi»	— a 3 contro 2 in spostamento: insegnare al centravanti e all'ala a cambiare di posto	— tra 3 squadre (ad ondate): applicazione
5	Il gioco di gambe e girare sul piede-perno («pivot»)	<b>I:</b> — fermarsi e girarsi sul piede-perno <b>P:</b> — palleggio-slalom — es. combinato di passare ed entrare a canestro, tiro — gara di tiri in corsa	— 5 attaccanti sotto un canestro: costruzione d'attacco a ferro di cavallo — circolazione sotto il canestro con chiamata di palla	— gioco diretto tra 2 squadre
6	Il tiro in sospensione	<b>I:</b> — tiro in sospensione <b>P:</b> es. combinato di passaggi, tiri e palleggi — passaggi a 2 contro 1 — concorso di tiri a mezza distanza	— a 3 contro 2 sotto 1 canestro: imparare a tagliare e incrociare	— tra 3 squadre (a ondate): applicazione
7	I passaggi	<b>P:</b> — passaggi dal centro — gara di passaggi — es. combinati di passaggi e tiri	— a 4 attaccanti sotto 1 canestro: insegnare a tagliare e incrociare	— gioco diretto tra 2 squadre
8	I cambiamenti di treno e direzione	<b>I:</b> — cambiamento di treno e direzione, «crochets» con avversari <b>P:</b> — passaggi tra 2 squadre che si spostano in cerchio — concorso di palleggi e tiri	— a 4 attaccanti sotto un canestro: andare incontro al possessore della palla e passare al giocatore di punta	— tra 3 squadre (a ondate): applicazione
9	Le fughe laterali «passa e va»	<b>I:</b> — fuga laterale con 1 avversario e 2 contro 1, a 3 contro 3 — «passa e va» diretto con scambio <b>P:</b> — es. combinato di passaggi e tiri — gara di palleggio e tiri	— a 5 attaccanti sotto un canestro: andare incontro al possessore della palla, tagliare e incrociare sotto il canestro	— tra 2 squadre: applicazione
10	Le fughe laterali	<b>I:</b> — forbice senza palla e ricezione del passaggio forbice dopo palleggio <b>P:</b> — tiro in sospensione — gara di passaggi e palleggi in cerchio	— a 5 attaccanti sotto 1 canestro: fuga laterale «passa e va», equilibrio della squadra, settore soprannumerario	— gioco diretto: applicazione

Lezione nr	Elemento principale	Tecnica	Preparazione al gioco	Gioco
11	Il contrattacco I:	<ul style="list-style-type: none"> <li>— i passaggi lunghi</li> <li>— contrattacco diretto</li> <li>— contrattacco con scambio</li> </ul> <p><b>P:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— passamano, tiro</li> <li>— concorso di tiri per zone</li> </ul>	— a 3 contro 2, es. di contrattacco	— gioco diretto: applicazione del contrattacco
12	Il rimbalzo	<p><b>I:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— rimbalzo 1 contro 1 alla parete</li> <li>— rimbalzo allo specchio</li> <li>— rimbalzo e risortire con un passaggio</li> </ul> <p><b>P:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— tiri a distanza</li> <li>— passaggi in «criss-cross»</li> </ul>	— a 3 contro 3 sotto 1 canestro: gara di rimbalzi, triangolo di rimbalzo	— gioco diretto: applicazione
13	La difesa per zone e 1.a parte del test di condizione fisica	<p><b>P:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— es. combinato di passaggi e tiri</li> </ul>	— a 5 contro 5 sotto 1 canestro: organizzazione della difesa per zone, principio dell'attacco	— gioco diretto: applicazione
14	Attacco della zona, 2.a parte del test di condizione fisica	<p><b>P:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— es. combinato di passaggi e tiri</li> </ul>	— a 5 sotto 1 canestro: schermo e fuga laterale con rimbalzo	— gioco diretto: applicazione
15	I passaggi e tiri ad uncino	<p><b>I:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— passaggi ad uncino</li> <li>— tiri ad uncino</li> </ul> <p><b>P:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— passaggi tra 4 gruppi</li> </ul>	— a 3 sotto 1 canestro: es. di incrocio e tiro ad uncino	— torneo (scheda per le osservazioni)
16	Test di pallacanestro e gioco			

## 1a lezione

Elemento tecnico predominante: i passaggi

### 1. Messa in moto (riscaldamento) 10 minuti

Ognuno si sposta liberamente, dapprima al trotto, poi al passo di corsa, tenendo conto degli spazi liberi, onde obbligare i giocatori a tenere gli occhi aperti per avere una buona visione dell'insieme del terreno.

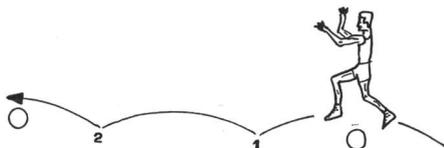
### 2. Esempio di condizione fisica complementare 10 minuti

Intercalare tra loro esercizi di scioltezza per le braccia, le spalle, le anche, la colonna vertebrale e le gambe.

### 3. Tecnica 40 minuti

Gioco delle gambe:

- Assimilazione del ritmo dei 2 tempi d'evoluzione; disporre qualche pallone a 3 m di distanza l'uno dall'altro, poi effettuare il percorso secondo il seguente ritmo: 1 - 2 - salto, ecc; al momento del salto, simulare una presa del pallone.



- Lo stesso ritmo di spostamento, ma senza ostacoli. Imparare a fermarsi su 2 tempi, un piede in av., il peso del corpo è ripartito sulla g. del 1° tempo; spostare il piede av. in dietro, in av., restando sempre ben in equilibrio sull'altro piede (piede-perno).
- In corsa, fermarsi con i piedi paralleli, poi spostare un piede in tutte le direzioni (piede-perno).



Tenuta della palla: (a coppie, faccia a faccia, 1 palla):

- Tenere la palla sui lati con la punta della dita, pollici rivolti verso l'interno; movimento sciolto dei polsi facendo rotolare la palla con la punta delle dita, per poi passarla al compagno.

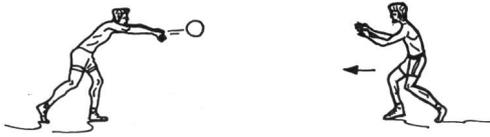


- Finte di passaggi in tutte le direzioni, mentre il compagno cerca di seguire questi movimenti di passaggio mettendo le mani davanti al corpo in posizione di difesa, in guardia.



I passaggi: (da fermi: su due ranghi, faccia a faccia a diverse distanze, 1 pallone per coppia).

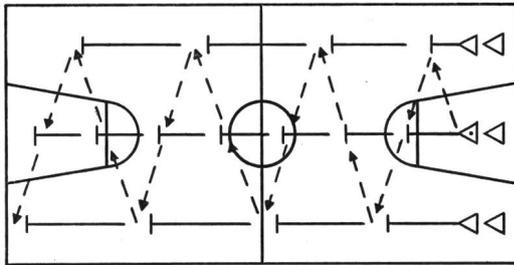
- Passarsi la palla a due mani, con traiettoria diretta, all'altezza del petto; al momento della ricezione fare un passo in avanti.



- Passarsi la palla con rimbalzo intermedio.
- Gara di precisione e rapidità a coppie: quale coppia terminerà per prima 10 passaggi andata e ritorno? (da ripetere diverse volte).

In spostamento: per 2, 4-5 m di distanza, 1 palla:

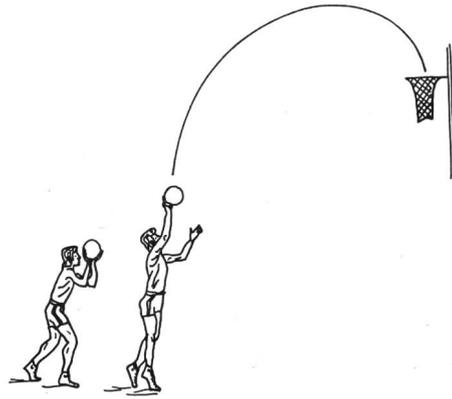
- Spostarsi al trotto compiendo dei passaggi; al momento della ricezione, fermarsi su 2 tempi per permettere al compagno di avanzare.
- Idem, ma senza fermarsi.
- A 3, facendo passare la palla per il centro.



Tiro con una mano: (a semicerchio, a 3 m dal canestro).

- Portare in avanti il piede destro, se si tira con la mano destra; preparare il tiro mediante una flessione delle gambe e portando la palla, appoggiata su una mano, davanti alla fronte, mentre l'altra la sostiene davanti; alzare il pallone con un'estensione delle gambe e del braccio, poi «frustarlo» con il polso e le dita, ricercare una traiettoria ben curva. Dopo il gesto di

lancio, il braccio resta teso in alto, le dita dirette in avanti.



#### 4. Preparazione al gioco 10 minuti

Gioco di 10 passaggi: (marcarsi e smarcarsi, 2 squadre, 1 palla).

La squadra che ha la palla cerca di realizzare 10 passaggi ininterrotti per poter marcare 1 punto. Il giocatore che riceve la palla deve fermarsi, con i piedi paralleli. Impara:

1. a proteggere la palla prendendola sopra la testa,
2. a cercare un compagno smarcato al quale poter fare il passaggio.

La marcatura del giocatore si farà correttamente, al minimo a 1 m di distanza, cercando di mettersi tra il possessore della palla e il suo avversario; ogni giocatore marca un avversario determinato. Imparare a «fintare» per smarcarsi.

- In seguito permettere al possessore del pallone di spostare un piede onde meglio proteggere il suo pallone e permettere ai suoi compagni di liberarsi della marcatura.

#### 5. Gioco 30 minuti

Gioco libero

- Interrompere il gioco di tanto in tanto per spiegare certe regole e per infondere nei giocatori lo spirito di gioco della pallacanestro (per esempio, evitare i contatti — controllo di se stessi — rispetto dell'avversario).

- Dimostrare la costruzione di un attacco tra 2 o 3 giocatori, disponendo gli altri giocatori correttamente vicino al canestro avversario.

- Insegnare alla squadra che ha perso la palla a ritirarsi in difesa (difesa collettiva), agli attaccanti ad aprirsi a ventaglio.

Per dare più interesse al gioco, accordare all'inizio 2 punti per ogni cesto riuscito e 1 punto per ogni palla che batte sul cerchio.

## 2a lezione

Elemento tecnico predominante: i tiri

### 1. Messa in moto: 10 minuti

- Trotto e corsa alternati ad esercizi di scioltezza.
- Al trotto, fermarsi su 2 tempi, girare sul piede-perno e ripartire su mezza lunghezza di palestra.

### 2. Esempio di condizione fisica complementare: 10 minuti

- Rimbaldi successivi da un piede sull'altro; diverse lunghezze di palestra; ritorno al leggero passo di corsa.
- A 2, faccia a faccia; braccia tese, mani contro mani, 2 serie di 10 flessioni ed estensioni delle braccia.

### 3. Tecnica 30 minuti

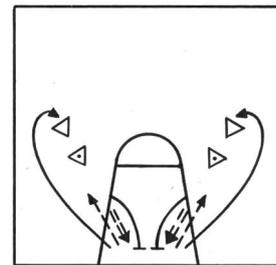
Manipolazione della palla e palleggi:

- Far roteare la palla attorno alle anche.
- In posizione a gambe divaricate: far passare la palla a mo' di 8 tra le gambe.
- Palleggiare e avanzare, poi passare la palla nell'altra mano.

Tiro da fermi:



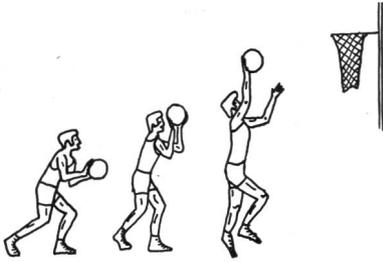
- Gara tra 2 gruppi di giocatori sui lati del canestro (3 m). I primi tirano a canestro poi vanno a cercare il pallone per passarlo ai compagni; si portano poi in coda alla colonna e così di seguito.



Quale squadra mancherà per prima 20 canestri?

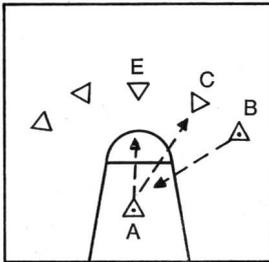
- Tiro avanzando di un passo: a semicerchio, obliqua-

mente al canestro: avanzare il piede sinistro e tirare con la mano destra utilizzando lo specchio e girando sul piede-perno sinistro.



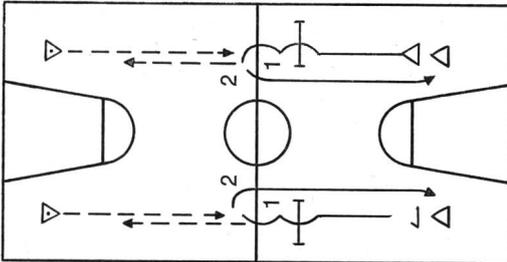
Passaggi:

— A semicerchio davanti a un giocatore, 2 palloni; esercizio di «bombardamento»: A passa la palla a C e ne riceve simultaneamente un'altra da B, che passa lontano a E mentre C gli ripassa la palla, ecc. La ricezione della palla è fatta a braccia semiflesse e il passaggio avviene con il semplice movimento dei polsi e delle dita.



Passaggi con spostamento:

— Creare 1 automatismo del ritmo di 2 passi: 2 colonne davanti a un giocatore possessore di palla, con una panchina svedese installata trasversalmente. I primi di ogni colonna avanzano in direzione della palla, che ricevono al momento in cui saltano oltre la panchina; effettuano la posa dei due piedi per ripassare la palla al distributore; si mettono poi in coda alla colonna.

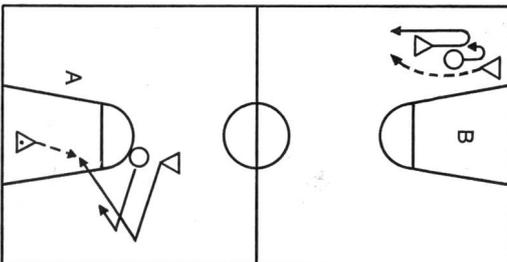


Passaggi al compagno che si è smarcato:

— A due contro un difensore, 1 palla; scopo = ingannare la sorveglianza del proprio avversario, abbandonarlo un istante per ricevere la palla; smarcarsi tramite cambiamenti di ritmo, cambiamenti di direzione, fermate o partenze brusche, ecc.

Esempio A: l'attaccante parte obliquamente ad andatura media, seguito dal suo avversario; poi, bruscamente, cambia di direzione per sorprenderlo, prendere in conseguenza un tempo di vantaggio su di lui e ricevere così la palla.

Esempio B: l'attaccante si avvicina alla palla poi fa un brusco volta faccia, allontanandosi da colui che deve effettuare il passaggio, il quale effettuerà quest'ultimo sopra la testa.



Tiro in corsa (automatizzazione del ritmo 2 passi):

— In colonna obliqua rispetto al canestro, faccia al monitore che si trova sulla linea di tiro franco, pallone

sulla mano tesa. I giocatori avanzano, saltano per ricevere la palla (piede d'appoggio sinistro per chi tira con la mano destra), effettuano le due pose dei piedi (destra-sinistra), per poi tirare a canestro saltando con il piede sinistro.



In seguito il monitore lancerà la palla in aria per la ricezione, si ritirerà infine di 2 o 3 passi per effettuare un passaggio al momento del salto di ricezione.

— Palleggio e tiro in corsa: i giocatori si mettono all'altezza della linea di tiro franco, palla nelle mani; fanno un palleggio con la mano destra, avanzando il piede sinistro, afferrano la palla con le due mani saltando, gamba destra in avanti, effettuano la posa dei due piedi (destra-sinistra), per poi tirare con una mano.



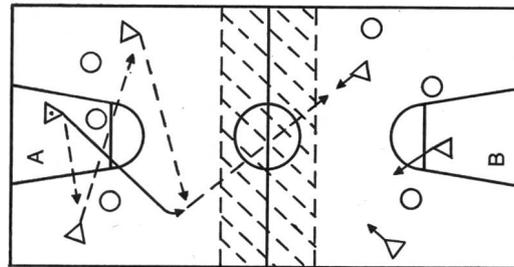
#### 4. Preparazione al gioco

10 minuti

Gioco di passaggi di 3:

— 2 squadre di almeno 5-6 giocatori, divise in due gruppi; 2 gruppi avversari sono ripartiti sotto ogni canestro (1/3 del terreno), il centro del terreno da gioco deve restare libero. 1 pallone.

Gli attaccanti del gruppo A si fanno dei passaggi dopo smarcatura; dopo al minimo 3 passaggi, la palla deve essere passata a un compagno che si trova nell'altro settore del terreno B per poter marcare 1 punto.

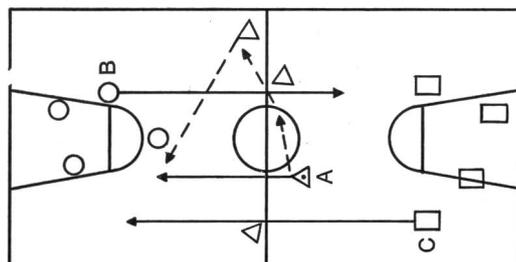


#### 5. Gioco

30 minuti

Le squadre B e C sono in formazione difensiva sotto ogni canestro. A, al centro del terreno, attacca per esempio la squadra B per marcare un canestro. Al momento del punto o dopo intercezione di passaggio, B attacca C in attesa sotto il canestro avversario, ecc.

**Scopo:** insegnare alla difesa ad organizzarsi, a non cedere sotto il canestro, e agli attaccanti ad aprirsi a ventaglio così da piazzarsi correttamente abbastanza lontano dal canestro stesso.



### 3a lezione

Elemento tecnico predominante: il palleggio

#### 1. Messa in moto 10 minuti

Trotto e corsa alternati con esercizi di scioltezza.

#### 2. Esempio di condizione fisica complementare 10 minuti

- Saltellare sul posto e scattare al colpo di fischietto, fermarsi, ecc.; da ripetere diverse volte come esercizio di reazione.
- Salti successivi su una gamba sola, su una lunghezza della palestra; si ritorna al leggero passo di corsa, da ripetere 3-4 volte.
- Lancio di un pallone pesante a coppie; a due mani all'altezza del petto, sopra la testa, con una mano, in dietro sopra la testa, ecc.

#### 3. Tecnica 30 minuti

Manipolazione della palla:

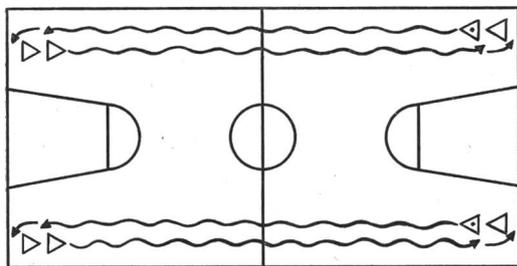
- Avanzare palleggiando, cambiare direzione facendo passare la palla nell'altra mano mediante un palleggio dietro la schiena.
- Lanciare la palla contro la parete utilizzando unicamente la forza e la scioltezza dei polsi e delle dita («frustare» la palla 30 volte con la mano destra e 30 con la sinistra).

Palleggio:

- Palleggiare sul posto cambiando di mano senza guardare la palla.
- Palleggiare a piedi paralleli, con la mano destra, avanzare il piede e la spalla sinistra così da proteggere la palla; cambiare la mano di palleggio e avanzare l'altro piede.
- Spostarsi palleggiando raggruppati in un piccolo settore della sala, alzare la testa per guardare ed evitare i compagni.
- Palleggiare in direzione del canestro e tirare tenendo conto dei 2 tempi d'evoluzione; terminare il palleggio, sul piede sinistro, all'altezza della zona di «tiro franco», saltare col ginocchio destro in avanti, afferrando la palla con le due mani, posare i 2 piedi (destro-sinistro), per poi tirare con la mano destra.

Ricuperare la palla, palleggiare in direzione dell'altro canestro e tiro in corsa.

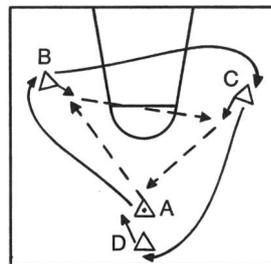
- Gara: in semi-colonne, faccia a faccia all'altezza dei tiri franchi, i primi delle semi-colonne attraversano la sala palleggiando con la mano destra, si fermano correttamente su due passi per rimettere la palla con le due mani ai compagni di fronte che si spostano a loro volta, palleggiando però con la mano sinistra, ecc. Ogni giocatore effettua due volte il percorso di andata e ritorno.



Passaggi:

- I passaggi da fermi: a coppie con 2 palloni; mentre un giocatore effettua il passaggio a traiettoria diretta, l'altro lo fa con rimbalzo intermedio; al passaggio seguente si cambiano le parti (esercizio di concentrazione).
- I passaggi con spostamento: in triangolo mobile, 4 giocatori, 1 pallone, passaggio con rimbalzo intermedio. A effettua un passaggio con rimbalzo intermedio a B, il quale si è spostato in direzione di C; A si sposta ed occupa il posto di B, rimasto libero, e così di seguito.

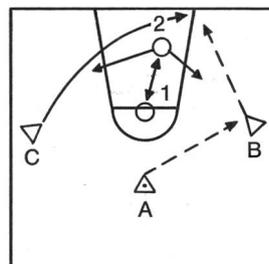
— 5-6 giocatori si spostano liberamente in un settore



della palestra, sempre effettuando dei passaggi e sempre mantenendo l'ordine dei numeri; sia passaggio da 1 a 2, da 2 a 3, ecc. Spostarsi in modo che il possessore della palla trovi facilmente il compagno.

#### Preparazione al gioco

- A 3 contro 2 sotto un canestro; gli attaccanti, in formazione a triangolo, con passaggi sui 2 lati del terreno, cercano di tenere la palla e di manovrare i difensori. Insegnare a una delle ali ad entrare a canestro al momento giusto e farle un passaggio. L'ala recupera la palla e riprende il suo posto. Coordinare il lavoro dei difensori; se il difensore 2 attacca un'ala, l'altro indietreggia per proteggere il canestro. Segnalare le proprie intenzioni con la voce. In caso di intercezione di un passaggio, i difensori diventano ali e viceversa.



#### 5. Gioco 30 minuti

Gioco di squadra: 2 squadre, si insiste sui punti seguenti:

- a. smarcarsi per ricevere la palla
- b. proteggere la palla per guardare e vedere
- c. passare la palla al compagno che ha la posizione migliore.

Dire agli attaccanti di non precipitare il gioco, ma di tenere la palla ricercando il maggior numero di passaggi; di evitare il palleggio, ma, in caso estremo, di girare sul piede-perno per proteggere la palla. Non tirare se non si è ben piazzati e ben equilibrati. In difesa, ogni giocatore è responsabile di un determinato avversario; non lo attacca che nella sua zona di difesa (1/3 del terreno). Non ricercare ad ogni costo l'intercezione dei passaggi, ma imparare a proteggere il proprio canestro.