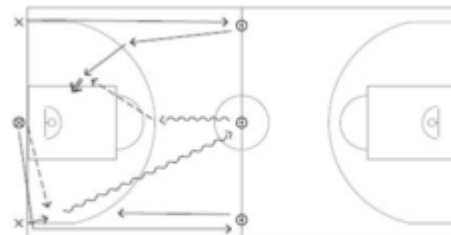


Pallacanestro a scuola – Forme di gioco e di competizione: Gioco dei tre coni

Durante questo esercizio in 4 fasi vengono applicate le tecniche di base nelle loro varianti. Indicato a partire dalla scuola media con giocatori di livello avanzato.

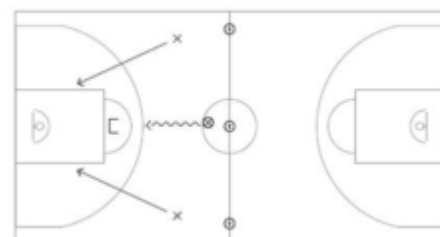
3 contro 0

Formare tre colonne dietro la linea di fondo. Il giocatore al centro ha una palla ed esegue un passaggio. Poi si dirige verso il cono centrale palleggiando, gli altri due giocatori corrono verso i coni laterali. Quando ognuno di loro ha toccato il proprio cono, tutti tornano verso il canestro e giocano a tre contro zero con due passaggi prima di tentare il tiro.



3 contro 1

Inizio uguale all'esercizio A). Non appena i giocatori iniziano a correre verso i coni, un giocatore del gruppo successivo può entrare in campo e posizionarsi in difesa. Solo quando entra in possesso della palla o viene segnato un canestro, i suoi due compagni di squadra possono entrare in campo e procedere in direzione dei coni.

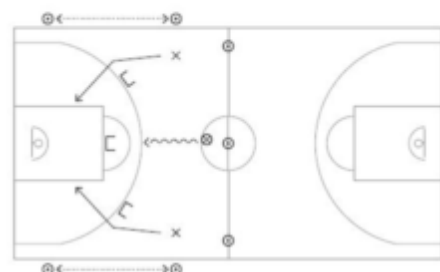


3 contro 2

Inizio uguale all'esercizio B,) ma con 2 difensori.

3 contro 3

Inizio uguale all'esercizio C), ma tutti e 3 i difensori devono toccare un cono posizionato ai lati prima di lato di entrare in gioco. La situazione di gioco può essere variata modificando la posizione dei coni (lontano = contropiede / vicino = gioco 3 contro 3)



| Descrizione dei simboli | | | |
|-------------------------|---------------------|--------|-------------------|
| X | Giocatore | ~~~~~> | Palleggio |
| ⊗ | Giocatore con palla | ————> | Corsa senza palla |
| □ | Difensore | - - -> | Passaggio |
| | | ⇒ | Lancio |

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Forme di gioco e di competizione

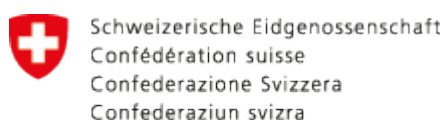
Per la scuola è particolarmente indicato il gioco 3 contro 2 e in seguito anche 3 contro 3, in quanto permette numerose opzioni in attacco e nel contempo lascia sufficiente spazio a disposizione.

In tutte le forme di gioco gli allievi devono mettere in pratica le tecniche e le tattiche apprese. I giochi 1 contro 1,

2 contro 2, 4 contro 4 o 5 contro 5 sono molto più complessi del 3 contro 3.

| Età | Canestro | Palla | Giocatori | Regole del gioco |
|----------|------------|-----------------------|-----------|---|
| 4-9 | 1,90-2,10m | Soft Touch o misura 4 | 3 | <p>Senza contatto fisico</p> <p>Senza strappare la palla di mano</p> <p>Introdurre progressivamente la regola dei passi e del doppio palleggio e la delimitazione del campo</p> <p>Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa</p> <p>Senza regola dei 3 secondi</p> |
| 8-13 | 2,60m | 4 o 5 | 3-4 | <p>Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa</p> <p>Senza regola dei 3 secondi</p> |
| 12 e più | 3,05m | 5 o 6 | 3-5 | <p>Introdurre progressivamente la regola dei 3 secondi e del ritorno della palla nella zona di difesa</p> <p>Variante: in caso di fallo nel movimento di tiro, viene assegnato 1 punto e possesso di palla anziché i tiri liberi</p> |

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica



Ufficio federale dello sport UFSP