

Pallacanestro a scuola: Tecniche di base

Questa breve descrizione illustra le diverse tecniche di base – palleggi, tir, passaggi e difesa – e gli aspetti più importanti da considerare durante gli esercizi. Ovviamente ci sono altri punti determinanti. Questo fascicolo tuttavia si focalizza sulla lezione di educazione fisica nelle scuole e sulla semplice applicazione delle tecniche illustrate.

Palleggio

- Una mano sola sulla palla.
- Accompagnare la palla.
- Distogliere lo sguardo dalla palla.
- Palleggiare con la mano sinistra verso sinistra, con la destra verso destra.



Partenza e arresto

- Massimo due appoggi al momento dell'arresto.
- Palla «in tasca» (proteggere la palla tenendola vicino alla tasca posteriore dei pantaloni).
- Virata (il metatarso del piede perno mantiene il contatto con il suolo).
- Alla partenza dapprima palleggiare, poi alzare il piede perno.

Tiro

Prima del tiro

- Mano del tiro sul naso.
- Mano di sostegno sull'orecchio.
- Palla all'altezza del petto.

Dopo il tiro

- Mano del tiro; le cinque dita rivolte verso il suolo.
- Mano di sostegno; le cinque dita rivolte verso il soffitto.
- La palla vola in alto con una rotazione all'indietro descrivendo una parabola.



Passaggio

Passare la palla

- Passaggio a due mani all'altezza del petto o sopra la testa (passaggio al petto diretto o con rimbalzo).



Ricevere la palla

- Rivolgere le mani in direzione della palla.
- Afferrare la palla con entrambe le mani.
- Ammortizzare la presa

Difesa

- Posizione di base: ginocchia flesse, schiena dritta e braccia ad angolo retto.
- Petto verso l'avversario / Schiena rivolta verso il canestro.
- Distanza di un braccio (o superamento con sprint).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP