

Pallacanestro a scuola – Forme di gioco e di competizione: Gioco 1 attacco, 1 difesa e fuori

I giocatori di livello avanzato variano e applicano le tecniche di base nel gioco. Questo esercizio è consigliabile per allievi di buon livello, a partire dalla scuola media.

Il nome del gioco aiuta gli allievi a capirne lo svolgimento. Entrambe le squadre sono suddivise in tre file (dietro la linea di fondo e sui lati). Un giocatore di ogni fila entra in campo e il gioco inizia. Se la difesa entra in possesso di palla, il primo giocatore di ogni fila giocatore e chiede subito la palla, idealmente con un passaggio laterale, oppure in direzione della linea di fondo.

I primi che hanno attaccato devono passare in posizione difensiva finché non tocca a loro passare la palla ai prossimi tre.

Questa forma di gioco prevede rapidi cambi di posizione dall'attacco alla difesa. La qualità del gioco può essere sostenuta a lungo in quanto gli allievi fanno regolarmente brevi pause.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Caso particolare: se la difesa entra in possesso di palla prima della propria linea dei tre punti, continuano a giocare gli stessi sei giocatori.

Osservazione: questa forma di gioco richiede almeno 12 giocatori, idealmente da 14 a 16. In caso di gruppi più numerosi, è possibile suddividerli in quattro file (due sulla linea di fondo, due ai lati).

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	Senza contatto fisico Senza strappare la palla di mano Introdurre progressivamente la regola dei passi e del doppio palleggio e la delimitazione del campo

				Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa
				Senza regola dei 3 secondi
8-13	2,60m	4 o 5	3-4	Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa
				Senza regola dei 3 secondi
12 e più	3,05m	5 o 6	3-5	Introdurre progressivamente la regola dei 3 secondi e del ritorno della palla nella zona di difesa
				Variante: in caso di fallo nel movimento di tiro, viene assegnato 1 punto e possesso di palla anziché i tiri liberi

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 UFSPO