

Pallacanestro a scuola – Forme di gioco e di competizione: Gioco su un solo canestro

Strutturato in questa forma, il gioco implica l'uso di tutte le tecniche di base e del gioco collettivo. Richiede parecchio movimento, brevi tempi d'attesa e alta intensità.

Per quello che spesso viene chiamato «Streetball», si raccomandano le seguenti regole:

- Si gioca su un canestro.
- È possibile giocare 2 contro 2, 3 contro 3 o 4 contro 4 (v. osservazione).
- La difesa va fatta 1 contro 1; nessuna difesa a zona (si marca sempre lo stesso avversario).
- Il gioco inizia con un check (l'attaccante è in campo, fuori dalla linea dei 3 punti, esegue un passaggio con rimbalzo verso il difensore; il difensore conferma che la sua squadra è pronta passando la palla dal basso nelle mani dell'attaccante).
- Per ogni infrazione alle regole (fallo, infrazione di passi, 3 secondi, palla fuori ecc.) la palla passa all'altra squadra ricreando la situazione di inizio gioco (check in campo, fuori dalla linea dei 3 punti).
- Segnato un canestro, il gioco procede senza interruzioni (l'altra squadra può prendere la palla e deve passarla prima fuori dalla linea dei 3 punti oppure palleggiare).
- Se dopo un canestro la palla va fuoricampo, va all'altra squadra con un check (di nuovo in campo, fuori dalla linea dei 3 punti).
- Occorre applicare la regola dei 3 secondi.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Suggerimenti tattici: gli attaccanti devono sempre mantenere una distanza di almeno 4 m uno dall'altro e lasciare libera l'area dei 3 secondi. Innanzitutto si deve cercare di raggiungere il canestro giocando 1 contro 1. Se un giocatore in possesso di palla vede un altro giocatore ma non riesce a passargli la palla, quello senza palla taglia (corre) fino al canestro e si libera, collocandosi dove c'è posto in campo.

Osservazione: è possibile giocare 2 contro 2 e 3 contro 3 su quattro piccoli campi (v. immagine). In 4 contro 4 il gioco deve svolgersi su due metà campo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO