

Pallacanestro a scuola – Forme di gioco e di competizione: 3 contro 2 a rallentatore

Questo esercizio complesso permette di applicare e di variare le tecniche di base in un gioco dinamico. È adatto per gli allievi di scuola media I che sanno già giocare.

Entrambe le squadre vengono disposte su due lati della palestra. Il primo giocatore della fila si situa sulla linea di metà campo. La direzione in cui è rivolta la fila corrisponde alla direzione di gioco.

Per dare inizio al gioco, il docente tira la palla sul tabellone e tre giocatori nelle vicinanze cercano di prenderla. Non appena i giocatori entrano in possesso della palla entrano in campo due giocatori della squadra avversaria che vanno a toccare con il piede il cerchio centrale e si posizionano in difesa.

Allorché la palla supera la linea dei tre punti (questa delimitazione può anche variare), il terzo difensore può entrare in campo e anche lui tocca con il piede il cerchio centrale). Quando la difesa recupera la palla, gli attaccanti ritornano nella loro fila. Solo due giocatori della squadra avversaria possono andare in difesa, toccando prima il cerchio centrale e via dicendo.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Osservazione: è utile, prima dell'inizio del gioco, stabilire una penalità per chi dimentica di toccare il cerchio centrale.

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>

				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