

# Pallacanestro: Passione arancione

**Se è insegnata correttamente, la pallacanestro diventa un gioco entusiasmante. L'importante è proporre agli allievi meno dotati degli esercizi più facili. Solo così resteranno motivati e si giocheranno delle belle partite.**

Non è semplice per un non-specialista trovare i buoni esercizi per migliorare il tiro, il palleggio o ancora i passaggi in movimento. Gioco rapido per eccellenza, la pallacanestro lascia sovente al di fuori i meno abili o i meno motivati a correre in attacco ed in difesa. Grazie a certi principi di gioco semplici e lavorando gli elementi tecnici in modo ludico, l'insegnante può fare progredire il collettivo e convincere i più recalcitranti. Il livello degli esercizi presentati è modulabile.



## Passaggio, palleggio e tiro... in movimento

Lasciar giocare gli allievi senza aver esercitato in precedenza gli elementi-chiave è un tentativo destinato al fallimento. L'abitudine alla palla costituisce già una grande sfida. La palla da basket è grande e pesante se la si paragona agli altri palloni. La sua manipolazione esige un apprendistato specifico con degli esercizi che porteranno l'allievo a fare corpo con essa. Ogni presa di contatto comporterà quindi dei drills

Per coinvolgere i meno abili basta applicare (alcuni principi di gioco semplici) (esercizi situazionali), destinati a migliorare la «sensazione della palla».

L'allenamento al palleggio e al passaggio si fa con dei piccoli esercizi. Al contrario, il tiro richiede un lavoro più specifico. Bisogna introdurlo dall'inizio per garantire delle situazioni di riuscita. Al fine di assicurare un'applicazione dei gesti tecnici nel gioco, l'insegnante privilegerà gli esercizi in movimento che abbinano gli aspetti tecnici e tattici.

[Qui trovi tutti i contenuti sulla pallacanestro](#)

## Primi passi

Abbiamo tutti in mente delle situazioni di gioco in cui il portatore di palla, pressato dai suoi avversari, non può eseguire il passaggio. Dall'inizio è importante definire certi principi quale l'occupazione dei tre corridoi per l'attacco (corridoio centrale e ali) e la nozione di passaggio e via («mi muovo dopo il mio passaggio»). L'insegnante può designare i conduttori del gioco «play maker» (un buon palleggiatore per squadra) onde facilitare la disposizione dell'attacco. La difesa deve essere valorizzata sin dalle prime piccole partite: si privilegerà la difesa individuale, per cui ogni allievo annuncerà all'inizio della partita il suo avversario diretto. Il lavoro difensivo inizierà lungo la linea di centro campo, per evitare situazioni di caos sotto il canestro.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**