

Pallacanestro: Come maneggiare la palla

Qualche consiglio su come maneggiare la palla. In situazioni che si presentano regolarmente durante un allenamento oppure in una partita di pallacanestro.

Un miscuglio di corpo e palla.

- Il palleggio è un movimento fluido e non a strappo.
- Spingere la palla verso il basso, senza colpirla! Deve restare incollata alla mano il più a lungo possibile.
- Divaricare leggermente le dita e rilassarle.
- Al termine della spinta, rilasciare il polso per ben accompagnare la palla.
- Se un avversario minaccia, piegare bene le ginocchia effettuando un palleggio basso. Proteggere la palla con l'altro braccio ed il proprio corpo.
- Più si corre velocemente, più il palleggio sarà alto e diretto in avanti.



Osservare il gioco, non la palla!

Per ogni situazione



Il pallone viene protetto bene.

I passaggi sono un gesto tecnico difficile da svolgere in partita in quanto vi è (quasi) sempre un avversario pronto ad intercettarli. Per evitare di fallire nel passaggio, il giocatore ha due possibilità: aggirare l'avversario o superarlo con un passaggio alto. In entrambe le situazioni, la posizione di base è la stessa: bisogna «mettere la palla in tasca», a destra o a sinistra. Questa posizione permette di proteggere la palla e di prepararsi al passaggio, al palleggio o al tiro.

Passaggio a due mani all'altezza del petto



- Tenere la palla all'altezza e a contatto del petto.
- Tendere le braccia e terminare il movimento con i palmi rivolti verso l'esterno.
Accompagnare il movimento con un passo in avanti.
- Tenere le braccia ben tese fino a quando la palla lascia le mani.

Dopo il lancio i palmi sono rivolti all'esterno

Passaggio a terra

Stesso movimento diretto verso il pavimento, il pallone tocca il suolo dopo aver percorso i due terzi della distanza!

Passaggi sopra la testa

Nel gioco organizzato permette di proteggere bene il pallone.

- Tenere la palla sopra la testa (non dietro!).
- I pollici sono sotto la palla e i gomiti leggermente flessi.
- Tendere le braccia rapidamente in avanti per accelerare la spinta della palla.

Passaggio durante il palleggio: per i più abili.

- Approfittare dello slancio del palleggio per spingere la palla verso un compagno.
- Sono le dita e la parte superiore del palmo della mano che danno la spinta al pallone.



Passaggio durante un dribbling

Obiettivo canestro

Tiro da fermo

- Assumere una posizione stabile, allargare i piedi all'altezza delle spalle, ginocchia flesse.
- Tenere il pallone nel palmo della mano, in appoggio sulle dita.
- l'altra mano serve da sostegno.
- Allineare verticalmente il gomito e il polso, la palla sta sotto la fronte.
- Il movimento inizia dalle gambe e termina con la flessione della mano.
- Terminare il gesto con una «frustata» del polso che permette di far rotolare la palla all'indietro.



Da non dimenticare: rovesciare il polso.

Tiro in corsa

- Effettuare l'ultimo palleggio sulla gamba opposta (per un tiro frontale, palleggiare sulla gamba sinistra con la mano destra).
- Afferrare bene la palla con entrambe le mani e continuare il movimento con gli ultimi due passi (destra-sinistra).
- Salto in appoggio sulla gamba interna, sollevare il ginocchio libero e tirare.
- Riassumendo, è buona regola assimilare bene questo ritmo: palleggio - un-due - salto!

Tiro di forza

- Dopo un ultimo palleggio forte e alto, fare un passo incrociato lungo e fermarsi sotto canestro con la gamba destra, poi riportare avanti anche il piede sinistro.
- Le spalle sono parallele al canestro e il centro di gravità è basso.
- Questo tiro permette di lasciarsi l'avversario alle spalle.

Fermarsi e ruotare

Anche da fermo, il giocatore può ancora muoversi! Può sollevare un piede, a condizione che l'altro resti fermo al suolo. Si tratta di un gesto molto utile per sbarazzarsi di un avversario un po' troppo «appiccicoso».

Esistono due tipi di arresti:

- **l'arresto a un tempo**, ovvero quando i piedi toccano a terra simultaneamente. Il grande vantaggio è rappresentato dal fatto che il giocatore può scegliere il piede con cui effettuare la rotazione.
- **l'arresto a due tempi**, che obbliga il giocatore a non più muovere il primo piede che ha posato a terra, ciò che limita il suo campo d'azione. A scuola si consiglia di privilegiare l'arresto a un tempo!



L'allievo è pronto al tiro.

Difendere, ma in modo corretto!

Solo una buona posizione permette al difensore di reagire efficacemente agli assalti dei suoi avversari.

- Mantenere l'equilibrio, gambe basse, il peso del corpo è distribuito sulla pianta dei piedi.
- Immaginare che l'avversario giochi in un cilindro in cui non si può entrare.
- Per spostarsi, effettuare degli scivolamenti rapidi, senza mai pestare i piedi a terra o incrociare le gambe.
- Di fronte ad un avversario che non ha palleggiato, rimanere ad una distanza pari alla lunghezza delle braccia.
- Se l'avversario palleggia, fare in modo di mettersi fra di lui e il canestro. Quando ha finito di palleggiare, avvicinarsi per mettergli un po' di pressione.
- Se l'avversario non è in possesso di palla, difendere in modo di tenere sempre sott'occhio sia lui, sia la palla.
- Se l'avversario è lontano dalla palla, distanziarlo un po' senza mai perdere di vista lui e la palla.



Difendere in modo corretto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO