

## Pallacanestro: Give and Go

Nel gioco 3 contro 3 (o anche 5 contro 5) si può inserire facilmente il «Give and go» e dar vita al gioco offensivo. Un esercizio pensato per allenare il «Give and go» a tre. Dopo ogni passaggio si deve rincorrere la palla giocata.



Palla al centro ad A. Passaggio a B (ala) poi taglio di A verso il canestro passando davanti al proprio difensore. Se A riceve la palla, parte a canestro, se invece non la riceve continua il suo movimento e diventa l'ala opposta. Non appena A taglia, C prende il suo posto. Stessa posizione di partenza a triangolo.

I giocatori 1 e 3 sono vicino ad un paletto, il giocatore 2 si trova invece di fronte, vicino all'altro paletto (a ca. 10m di distanza). 1 passa a 2, segue la palla, gira attorno al paletto e si prepara a ricevere la palla successiva. Nel frattempo, 2 ha passato la palla a 3, il quale ha seguito la sua palla, ecc. Dopo 20 passaggi riusciti, aumentare la distanza fra i paletti. Anche sotto forma di gara e con squadre con un numero maggiore di giocatori.

### Varianti

Con passaggi a terra, passaggi con una sola mano, passaggi sopra la testa.

### più difficile

- Dopo aver effettuato il passaggio il giocatore si dispone in difesa passiva davanti al giocatore seguente.
- Blocco indiretto:



Stessa posizione a triangolo con palla al centro. A passa a B e fa un blocco al difensore di C (posizione stabile, braccia incrociate sul petto). C parte e si presenta per ricevere il pallone. Stessa conclusione

dell'esercizio precedente.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**