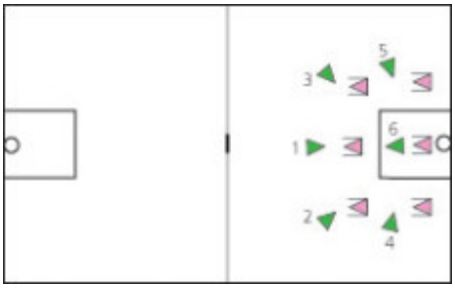
Pallacesto: Attacco e contropiede

Nella pallacesto è importante saper costruire il gioco e ogni giocatore deve partecipare attivamente. Solo chi riesce a liberarsi per ricevere un passaggio può scombussolare la difesa.

Il gioco d'attacco 6:6

Quando si attacca, il gioco di squadra ha successo solo se non si rende la vita troppo facile alla difesa. Per questo è necessario utilizzare tutto il campo, senza essere troppo vicini l'uno all'altro. Affinché non tutti i giocatori si assembrino nello stesso tempo sotto il canestro, all'inizio è importante conoscere le posizioni di gioco (in 6:6):

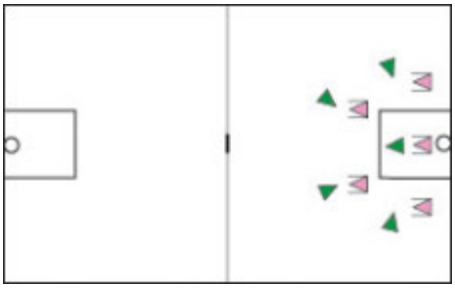


- **Posizione 1 – Playmaker:** il playmaker organizza l'attacco e deve avere una buona visione di gioco. Inoltre deve riuscire a ostacolare i contrattacchi avversari.
- **Posizione 2 – Playmaker destro / Posizione 3 – Playmaker sinistro:** gli altri due playmaker aiutano quello principale a costruire il gioco. Assicurano le retrovie e sono soprattutto dei buoni tiratori dalla distanza.
- **Posizione 4 – Ala destra / Position 5 – Ala sinistra:** le ali sono veloci e agili, si muovono soprattutto lungo la linea di fondo in area di canestro, cercando di creare scompiglio nella difesa.
- **Posizione 6 – Pivot:** è il giocatore più alto della squadra e fa valere la sua stazza sotto canestro. A causa della sua taglia, è spesso meno agile delle ali e quindi un po' meno abile al tiro.

Il gioco d'attacco 5:5

In 5:5 manca un playmaker. Le ali devono muoversi un po' più verso l'esterno, in direzione dei playmaker, per ricevere la palla e passarla.

Anche i playmaker devono giocare un po' più distanti l'uno dall'altro rispetto a quando si gioca in 6:6. Così riescono a passare velocemente la palla aggirando la difesa.



→ Esercizi «Attaccare»

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto