

Tema del mese 12/2015: Pallacesto

È uno sport che sta all'ombra del suo fratello maggiore. La pallacesto offre però molto di più di quanto ci si immagina. Dinamica, velocità, resistenza e spirito di squadra: sono queste le caratteristiche principali di questo sport, che si può giocare in inverno in palestra o in estate sull'erba. In questo tema del mese presentiamo alcune idee per integrare questa divertente disciplina nelle lezioni di ginnastica o nelle associazioni sportive.



L'obiettivo della pallacesto è semplice: segnare più canestri della squadra avversaria. Proprio come nella pallacanestro. Questi due sport hanno però molte differenze. Nella pallacesto si gioca senza tabellone dietro il canestro. La palla deve perciò essere tirata con grande destrezza. Le regole per quanto concerne i passi e il palleggio limitano inoltre considerevolmente le azioni individuali col palleggio.

Un vero e proprio gioco collettivo

Il gioco di squadra assume così un'importanza fondamentale. Passare, ricevere, smarcarsi e tirare sono gli elementi tecnici più importanti e le basi di ogni partita. Basi, queste, che possono essere esercitate sin da piccoli e messe in pratica in modo ludico. La pallacesto può essere introdotta nelle scuole e nei club sportivi non appena i bambini sanno ricevere una palla e tirarla.

Affinché anche i più piccoli possano riuscire a segnare un canestro, esiste la cosiddetta «minipallacesto». Il canestro è posto a un'altezza di soli 2 metri dal suolo. Quale supporto per il canestro si può utilizzare un'asta per il salto in alto. In alcune palestre è inoltre possibile abbassare il canestro.

Sfruttare le forme di organizzazione e il materiale

Un pallone, due canestri, un campo e poche spiegazioni delle regole bastano per una partita in palestra o all'esterno. Questo tema del mese si vuole più ambizioso e fornisce spiegazioni supplementari alla portata di ogni

insegnante responsabile di una classe di allievi di età fra i 8 e i 15 anni.

Dopo qualche informazione sulla tecnica di tiro e sulle posizioni d'attacco e di difesa, sono proposti numerosi giochi e due lezioni che aiutano ad allenare tutti gli aspetti della pallacesto. Optare per delle forme di organizzazione diversificate e per un ampio ventaglio di materiale rende l'apprendimento più ludico ed efficace.

Chi ha inventato il gioco?

La pallacesto fa parte degli sport di massa; viene però giocata solo a livello nazionale. Nei Paesi Bassi e in Australia si gioca pure una sorta di pallacesto. Il gioco varia però da un paese all'altro. In Svizzera vi sono dei campionati regionali e nazionali per le diverse categorie. In ambito giovanili vengono organizzati dei campionati a partire dagli U11. La massima categoria tra gli adulti è la Lega nazionale A.

Tema del mese

- [Pallacesto](#) (pdf)

Aiuti

- [Regole](#)
- [Mini-pallacesto](#)
- [I tiri a canestro](#)
- [Attacco e contropiede](#)
- [Difendere](#)

Esercizi

- [Riscaldamento](#)
- [Passaggi e palleggiare](#)
- [Tirare e segnare](#)
- [Attaccare](#)
- [Difendere](#)
- [Giocare](#)

Lezioni

- [Introduzione](#) (pdf)
- [Tiro a canestro](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP