

Pallacanestro – Forme caratteristiche: Impostare l'attacco in maniera mirata e conforme alla situazione

Le migliori squadre di pallacanestro sorprendono spesso grazie ad attacchi inscenati brillantemente e sequenze di passaggi eseguiti alla perfezione, cambi di velocità o contropiede rapidi e determinati. Motivo per cui un gioco di squadra sicuro e costruttivo costituisce un obiettivo importante della formazione di giovani giocatrici e giocatori.

Per realizzarlo devono acquisire le abilità tecniche del passaggio e del palleggio e applicarle in base alla situazione. Devono inoltre essere in grado di leggere e individuare la situazione per smarcarsi dall'avversario e di usare le mani correttamente per ricevere la palla.

Sommario

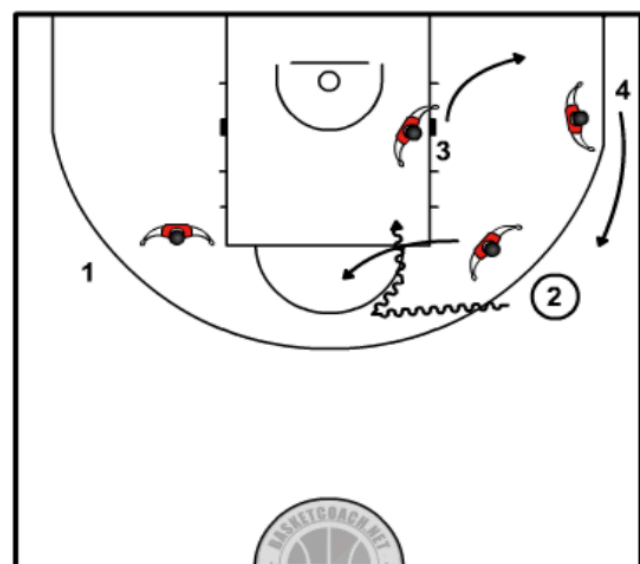
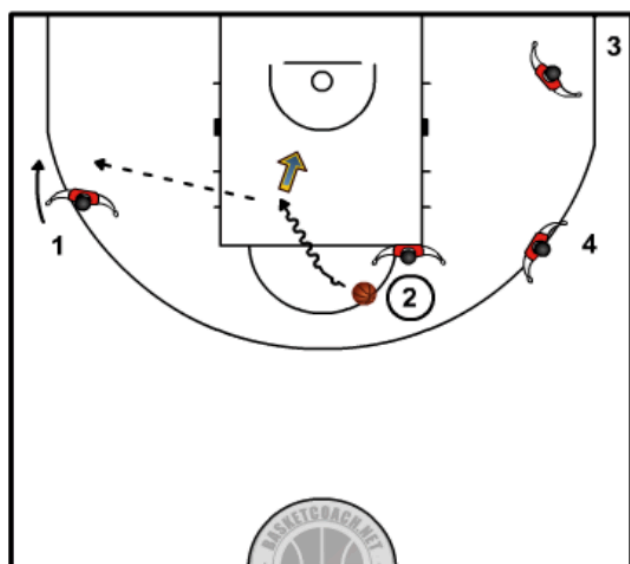
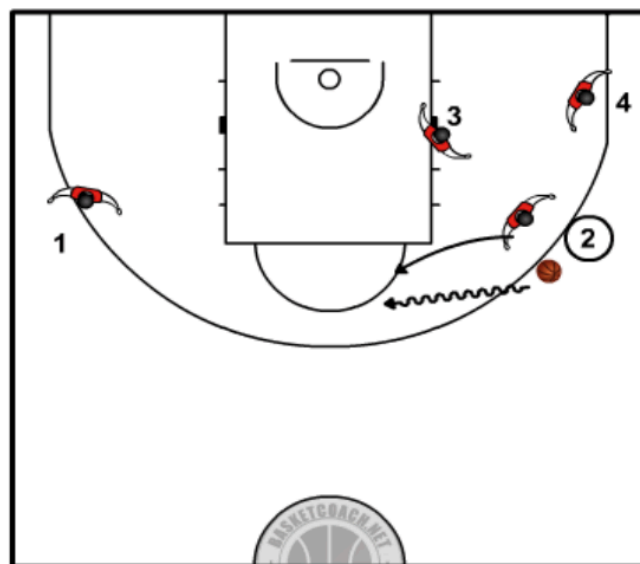
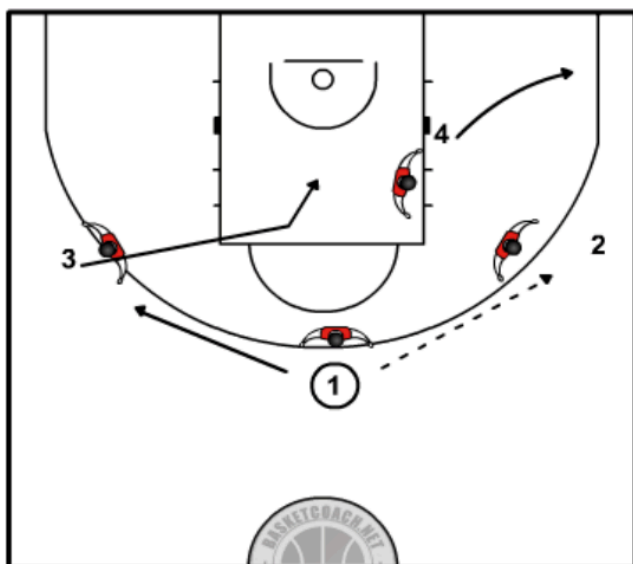
- [Attaccare il canestro in base alla situazione](#)
- [Spacing](#)
- [2:2-Gioco in penetrazione](#)
- [Creare una linea di passaggio](#)
- [Imparare a palleggiare](#)
- [Il palleggio in contropiede](#)
- [Chiamare e ricevere la palla in movimento](#)

Altri esercizi di Swiss Basketball

- [Il passaggio](#) (pdf)
- [Il palleggio](#) (pdf)

	Giocatore con la palla		Passaggio
	Giocatore con la palla		Palleggio
1, 2, 3	Giocatore senza palla	=	Arresto a un tempo
 o X, X ₁ , X ₂ , X ₃	Difensore	≡	Arresto a due tempi
 o C	Coach	REB	Rimbalzo
 o A	Assistente		Zona preferenziale
 o 	Movimento senza palla		Canestro
	Tiro	  	Cono, palla medica, swissball
		 	Palla

Attaccare il canestro in base alla situazione



Utilizzare efficacemente il palleggio in situazione di 1:1.

2 va in palleggio verso il centro e ha tre opzioni: se il difensore è fra lui e il canestro attacca il canestro sul centro, se il difensore è tra la palla e il canestro, può cambiare mano e direzione e andare a canestro sul fondo. Se il difensore ha una buona e reattiva posizione difensiva che non permette una delle due opzioni precedenti, può passare a 1, 3 o 4.

Punti importanti

- Leggere la posizione del difensore
- I compagni di squadra rispettano le regole di spacing e timing
- Andare a canestro con coraggio e consapevolezza
- Dirigersi verso il canestro in maniera esplosiva

Progressione

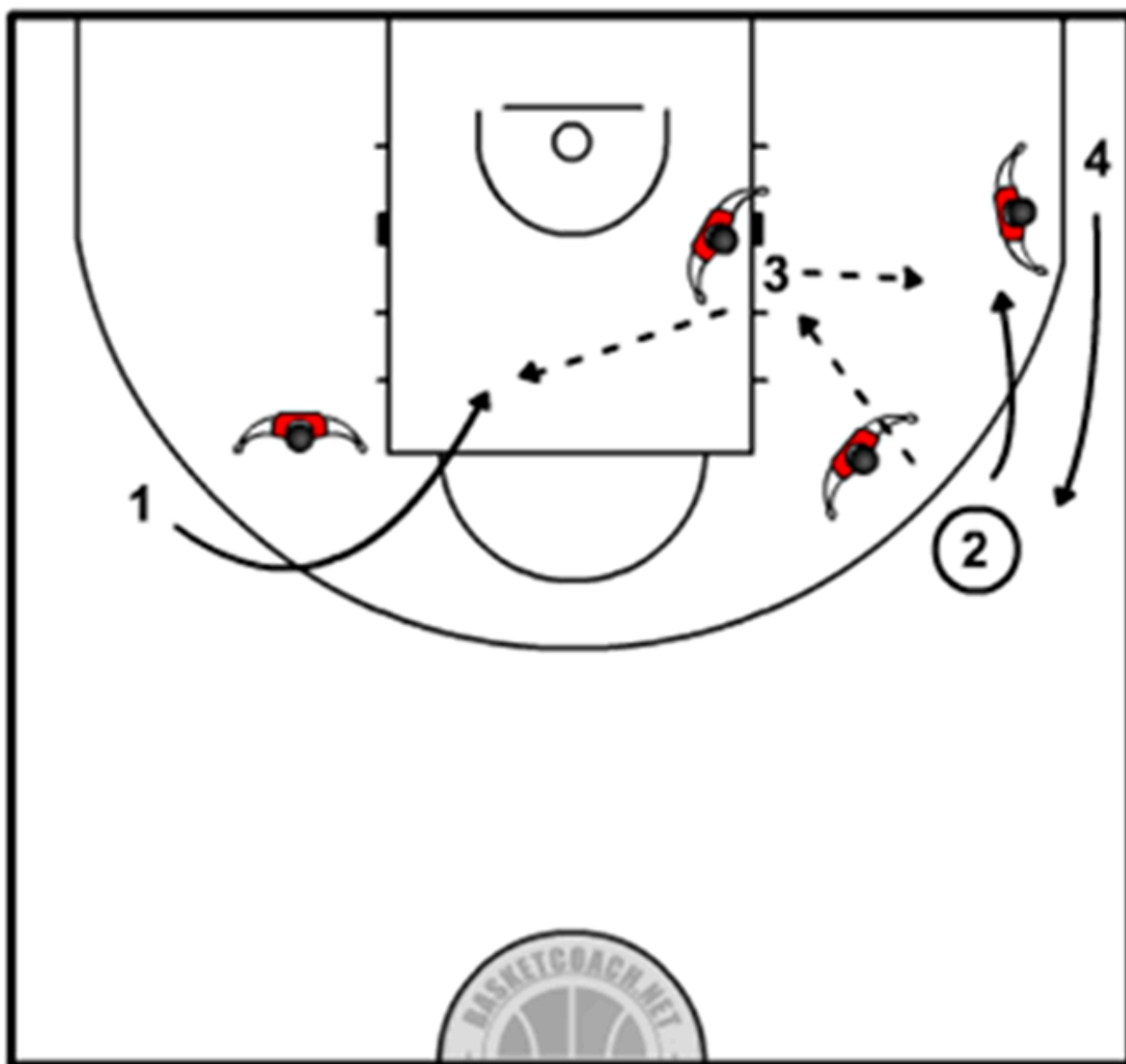
1 opzione alla volta → tutte le opzioni → gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatori) → situazione di gioco → palla al vincente

Domande di riflessione

- Palleggio: quali vantaggi e svantaggi ne hai tratto?
- Che cosa puoi perfezionare per ottenere risultati ancora migliori?
- Hai scelto la soluzione appropriata in ogni situazione e si è rivelata efficace?

[Vai al sommario](#)

Spacing



Creare una linea di passaggio.

2 passa la palla a 3 e incrocia con 4 per creare una linea di passaggio. Contemporaneamente 1 si muove per creare una linea di passaggio. Se 2 passa la palla a 4 in angolo e taglia a canestro, 1 e 3 sono pronti a muoversi per allargare gli spazi creando una linea di passaggio.

Punti importanti

- Muoversi durante il passaggio, quando la palla è in aria
- Osservare le regole di spacing e timing
- Creare delle linee di passaggio
- Attaccare il canestro in modo aggressivo

Progressione

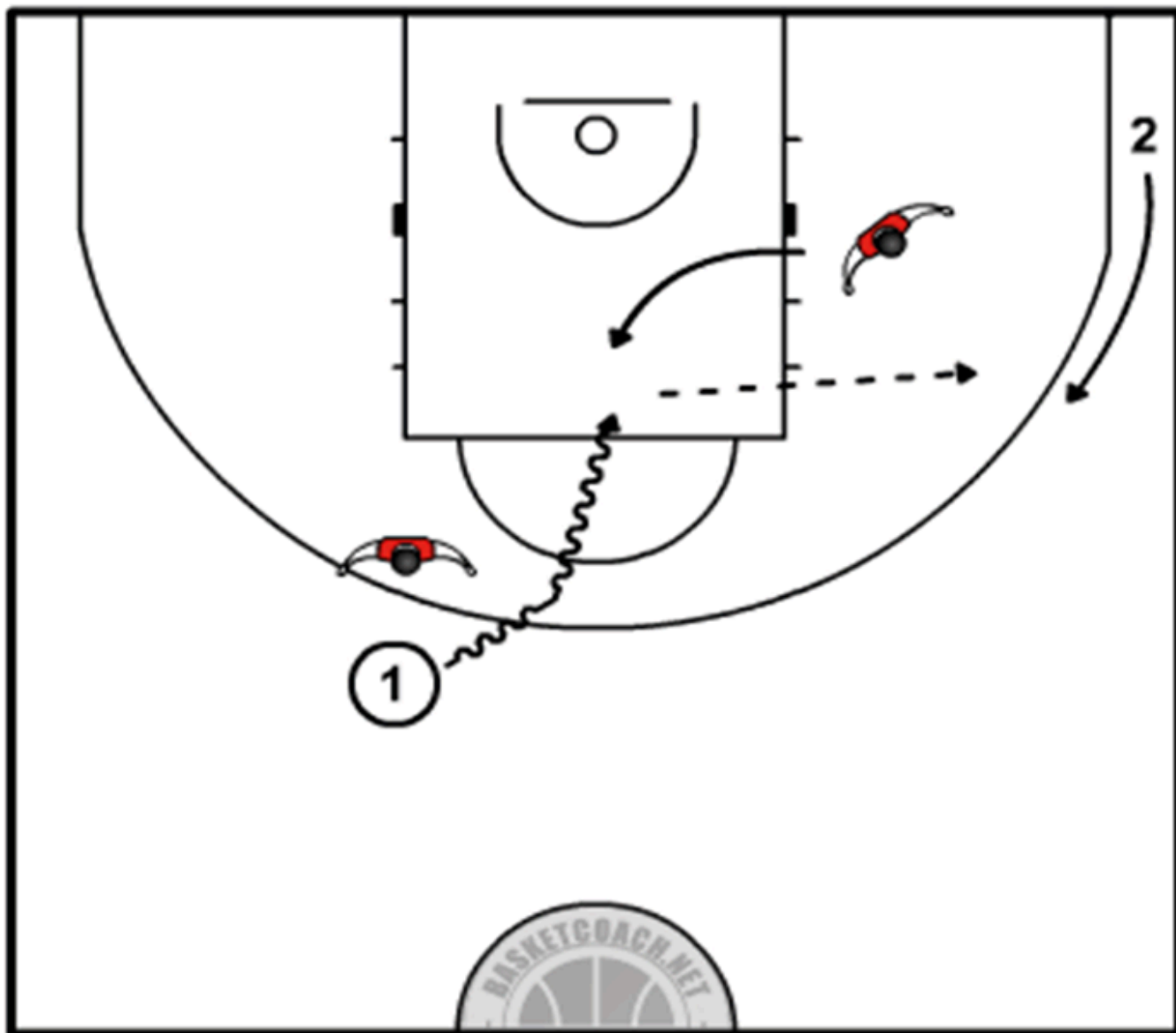
Giocare senza difesa → gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatori) → situazione di gioco → palla al vincente

Domande di riflessione

– Ti sei smarcato rispettando le regole di spacing e timing? Se non lo hai fatto, perché? Che cosa puoi cambiare per riuscirci?

[Vai al sommario](#)

2:2-Gioco in penetrazione



Penetrare in 1:1 ed eventualmente passare la palla.

1 batte il suo difensore in 1:1 e passa la palla a 2 che ha creato una linea di passaggio.

Punti importanti

- Penetrare in maniera esplosiva a canestro per tirare o crearsi un vantaggio
- Proteggere la palla
- Precisione dei passaggi
- Creare una linea di passaggio

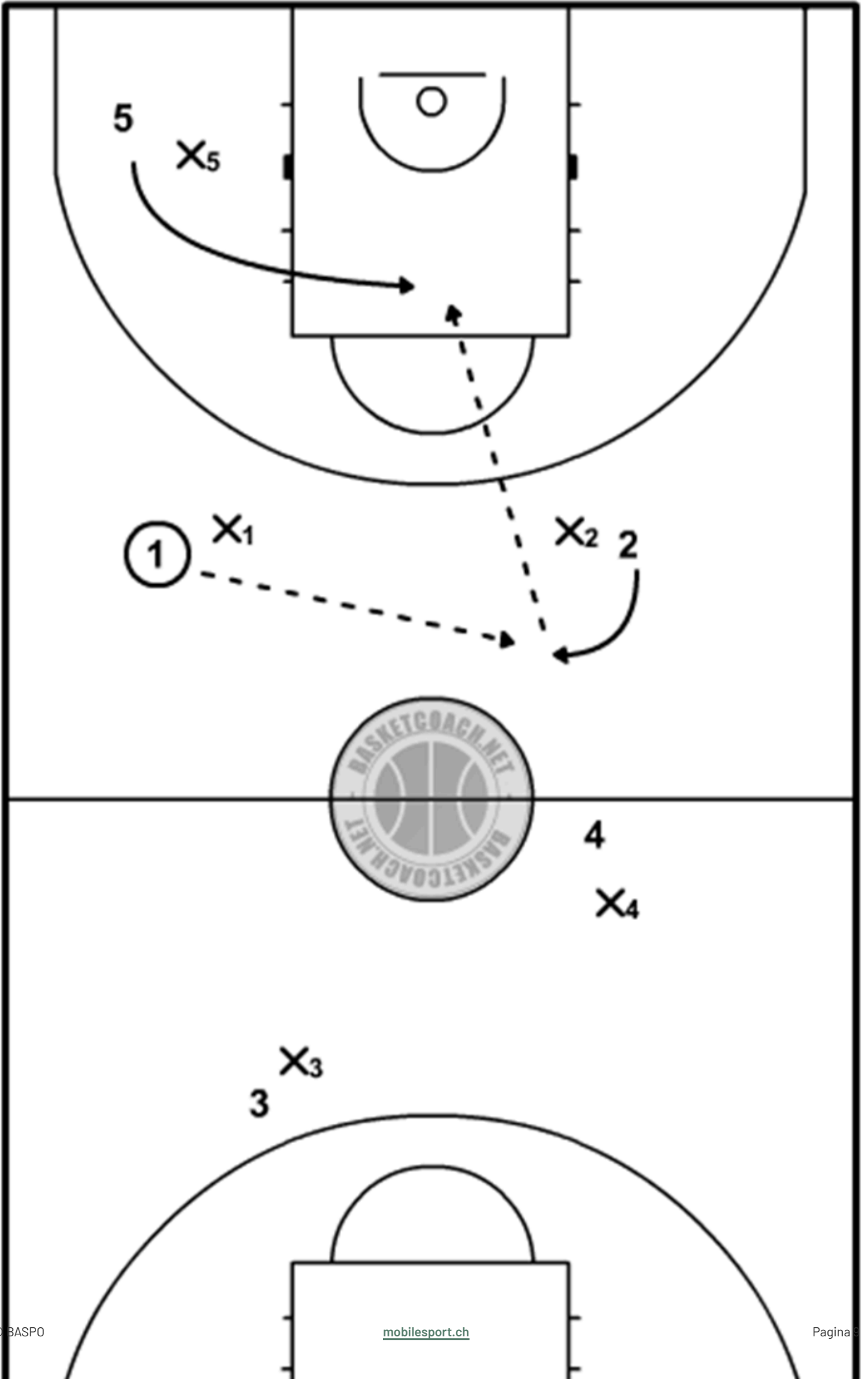
Progressione

1 opzione alla volta → tutte le opzioni → gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatori) → situazione di gioco

→ palla al vincente

[Vai al sommario](#)

Creare una linea di passaggio



Conoscere le responsabilità del passatore e del ricevente – comprendere il concetto di muoversi per ricevere in movimento – creare una linea di passaggio – rispettare le regole di spacing e timing.

Gioco libero (con e senza palleggio). L'attacco può tirare nei due canestri. Si gioca come in una normale partita.

Punti importanti

Per il passatore

- Precisione del passaggio e rispetto del timing

Per il ricevente

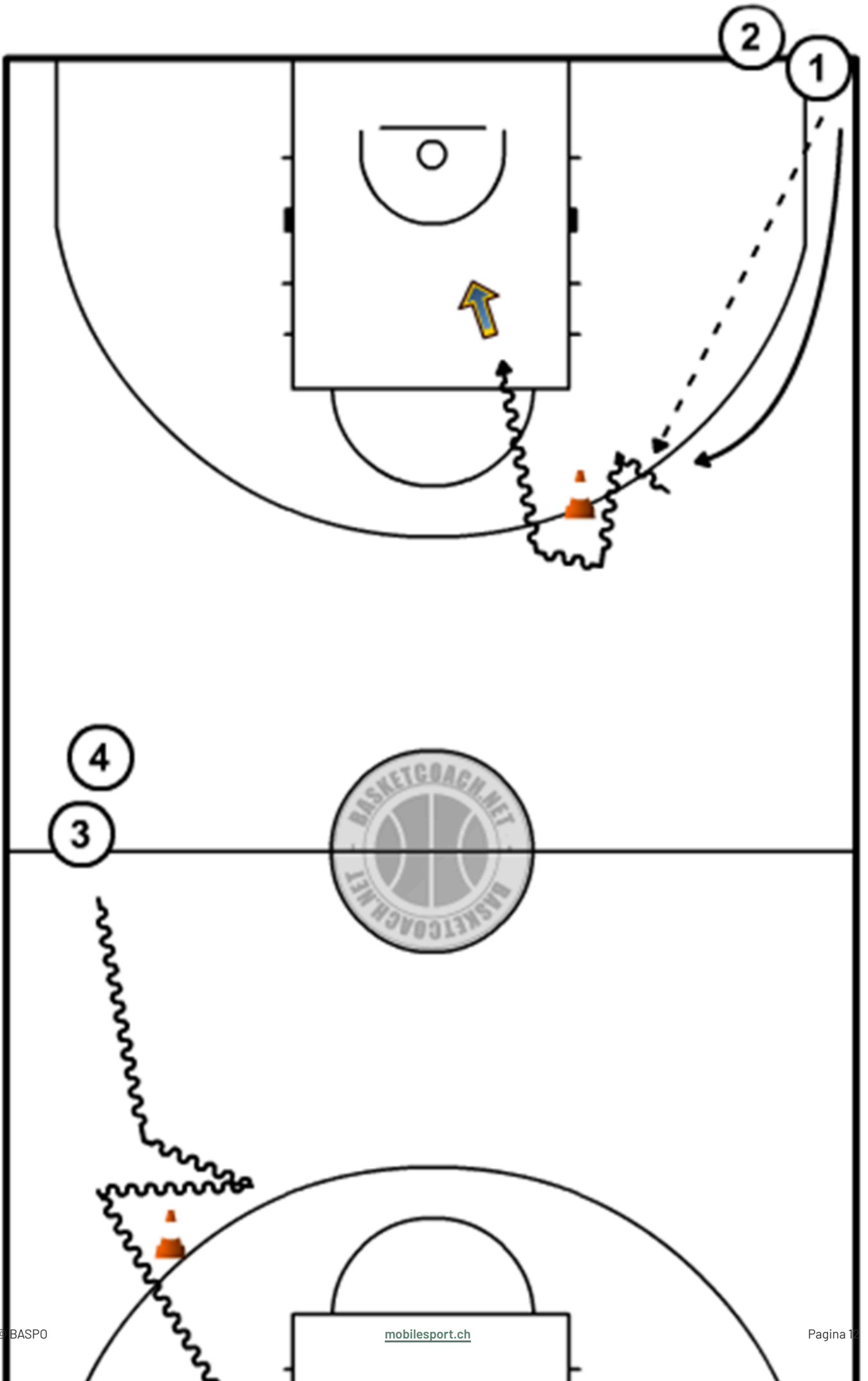
- Proporre un bersaglio per il passatore mostrando la volontà di ricevere
- Fermarsi solo dopo la ricezione del pallone
- Anticipare l'azione seguente prima della ricezione della palla, sapere già a chi passare
- Comunicare costantemente (ad es. dicendo il nome del compagno a cui passiamo la palla)

Progressione

La difesa non può toccare la palla → giocare senza palleggio

[Vai al sommario](#)

Imparare a palleggiare



Alternare i cambi di mano e di direzione con i palleggi all'indietro.

1 esegue un autopassaggio, riceve e allena i cambi di mano, di direzione o il palleggio all'indietro. 3, sull'altra metà campo, effettua una partenza in palleggio e stesso lavoro

Punti importanti

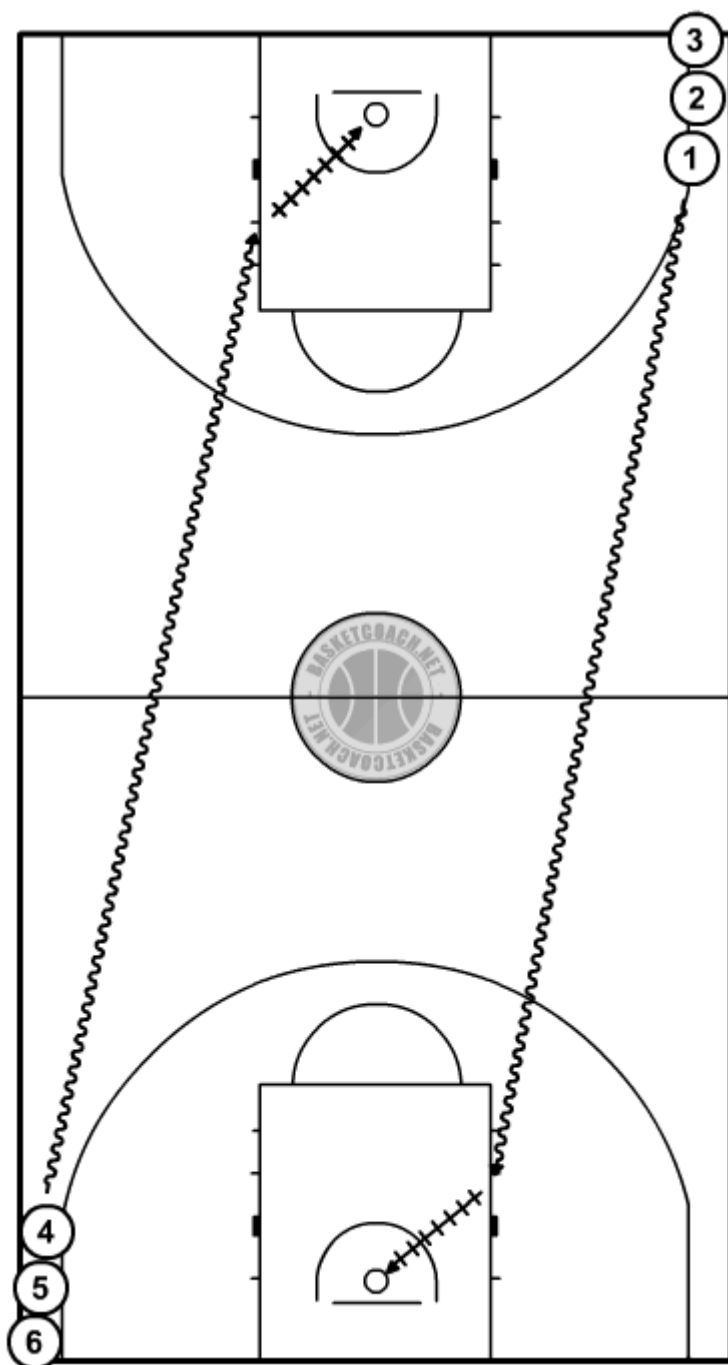
- Cambio di velocità (forte-piano/piano-forte)
- Nei cambi di direzione, proteggere la palla e primo palleggio all'indietro
- Avere una visione globale del campo

Progressione

Diverse conclusioni del palleggio → gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatori) → situazione di gioco facilitata → situazione di gioco

[Vai al sommario](#)

Il palleggio in contropiede



In contropiede, con cambi di mano e di direzione, palleggiare con determinazione.

Il giocatore palleggia in contropiede accelerando a ogni palleggio e conclude con un tiro in corsa (terzo tempo, one step, eurostep ecc.)

Numero massimo di palleggi secondo il livello del giocatore.

Punti importanti

- Spingere la palla da dietro e «correre» dietro il pallone

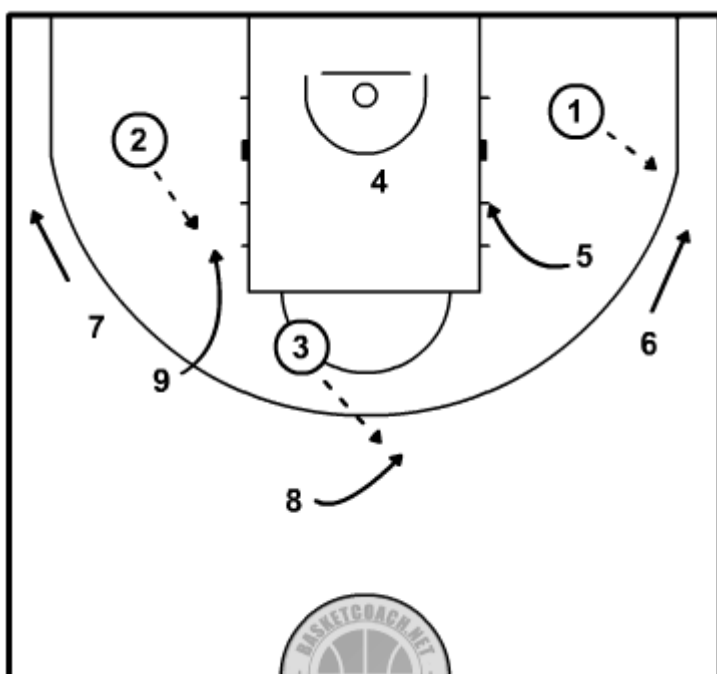
- Palleggio alto ma sotto controllo
- Cambio di velocità dopo ogni palleggio
- Avere una visione globale del campo
- Tirare in elevazione e non andando in avanti (cambiare l'inerzia da orizzontale a verticale)

Progressione

Limitare il numero dei palleggi → cambio di mano (e velocità) ad ogni palleggio

[Vai al sommario](#)

Chiamare e ricevere la palla in movimento



Offrire un bersaglio e proporsi per ricevere – sapersi fermare (arresto) dopo aver ricevuto.

A metà campo, 2/3 giocatori con la palla e 6/7 senza. I giocatori senza palla si propongono per ricevere il pallone in movimento.

Punti importanti

Per il passatore

- Timing e precisione del passaggio
- Concentrarsi sul passaggio dopo la ricezione

- Concentrarsi sul timing ricezione-passaggio-ricezione

Per il ricevente

- Offrire un bersaglio per il passaggio
- Fermarsi solo dopo aver ricevuto il pallone
- Prima della ricezione, individuare il compagno a cui fare il passaggio dopo aver ricevuto
- Pollici a «T» per essere pronti per un tiro

Progressione

Dopo la ricezione fermarsi e iniziare a palleggiare prima del passaggio → dopo l'arresto saltare, portare la palla in alto come per tirare ed atterrare → dopo la ricezione fare un extra pass a un compagno

[Vai al sommario](#)

Fonte: Frey, D. (2023): Manuale pallacanestro. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP