

Pallacanestro – Forme caratteristiche: Concludere efficacemente l'attacco

L'obiettivo di tutte le azioni offensive è di segnare un canestro. Per questo motivo, l'allenamento del tiro preciso da diverse distanze, posizioni e situazioni è un aspetto centrale dell'allenamento. In partita è inoltre importante che le giocatrici e i giocatori assumano una posizione vantaggiosa per ricevere e tirare.

Comprendere e rispettare il concetto di spacing e timing determina la qualità del gioco. Per spacing si intende assumere una posizione nel campo che permetta al mio compagno di penetrare, tirare, passare, tagliare ecc. senza ostacolarlo. Le giocatrici e i giocatori devono utilizzare tutto il campo in profondità e in larghezza per ampliare gli spazi e rendere più difficile il lavoro della difesa. Per timing s'intende iniziare un'azione mentre la precedente sta terminando (ad es. creare una linea di passaggio per ricevere la palla o passare la palla quando il compagno avrà creato una linea di passaggio).

Sommario

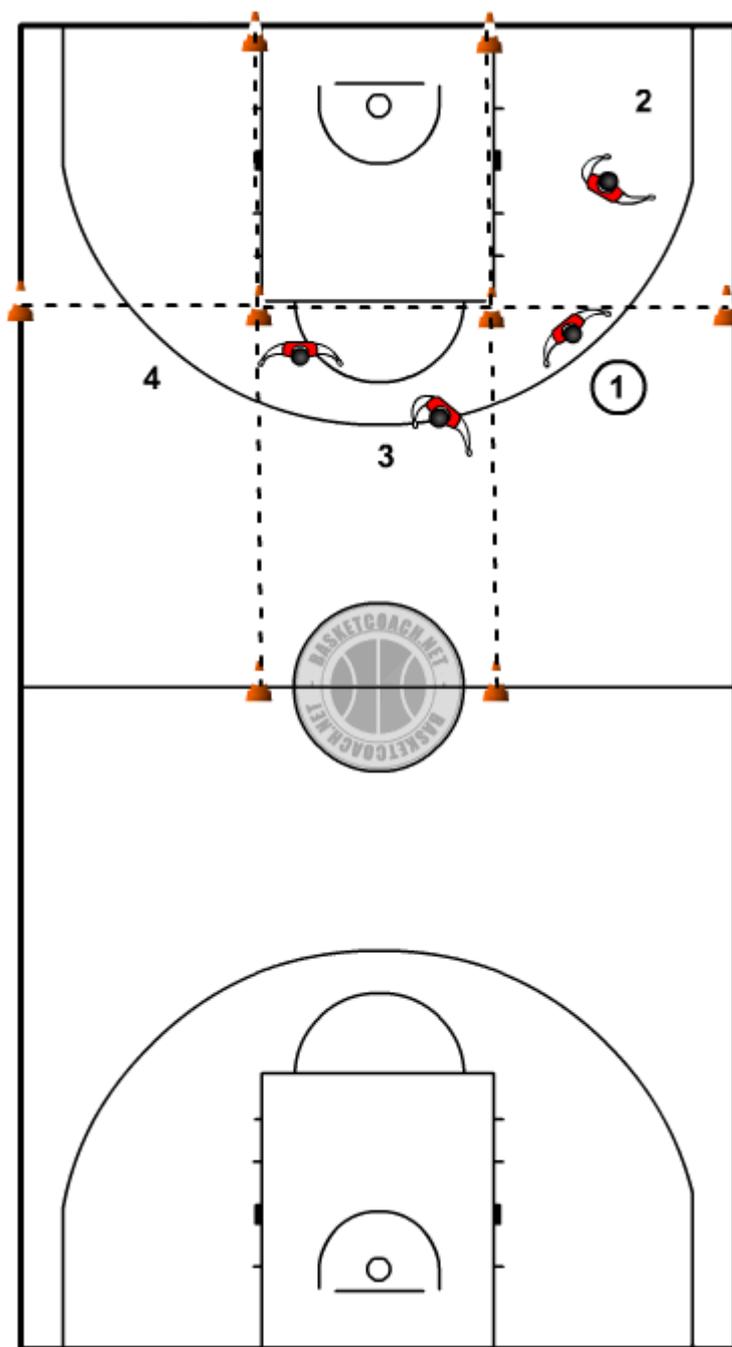
- [Spacing su metà campo](#)
- [Middle post: allineamento middle-post – ala e triangolo di passaggio](#)
- [Terzo tempo con un palleggio dopo un cambio di direzione](#)
- [Ricezione palla e tiro – box to box](#)
- [Dai e vai](#)
- [Dai e vai all'opposto](#)

Altri esercizi di Swiss Basketball

- [Spacing e Timing](#) (pdf)
- [Il tiro](#) (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

Spacing su metà campo



Comprendere e rispettare le regole di spacing e timing.

La metà campo viene suddivisa in sei rettangoli (zone). Si gioca 2:0, 2:2, 3:0, 3:3, 4:0, 4:4 rispettando le seguenti regole:

- Mai due giocatori contemporaneamente nello stesso rettangolo
- Mai stare fermi, a ogni passaggio o movimento della palla corrisponde un movimento
- Se si riceve all'interno dell'area si deve tirare

Punti importanti

- Adeguare la propria posizione a ogni palleggio o penetrazione
- Priorità al giocatore con palla

Progressione

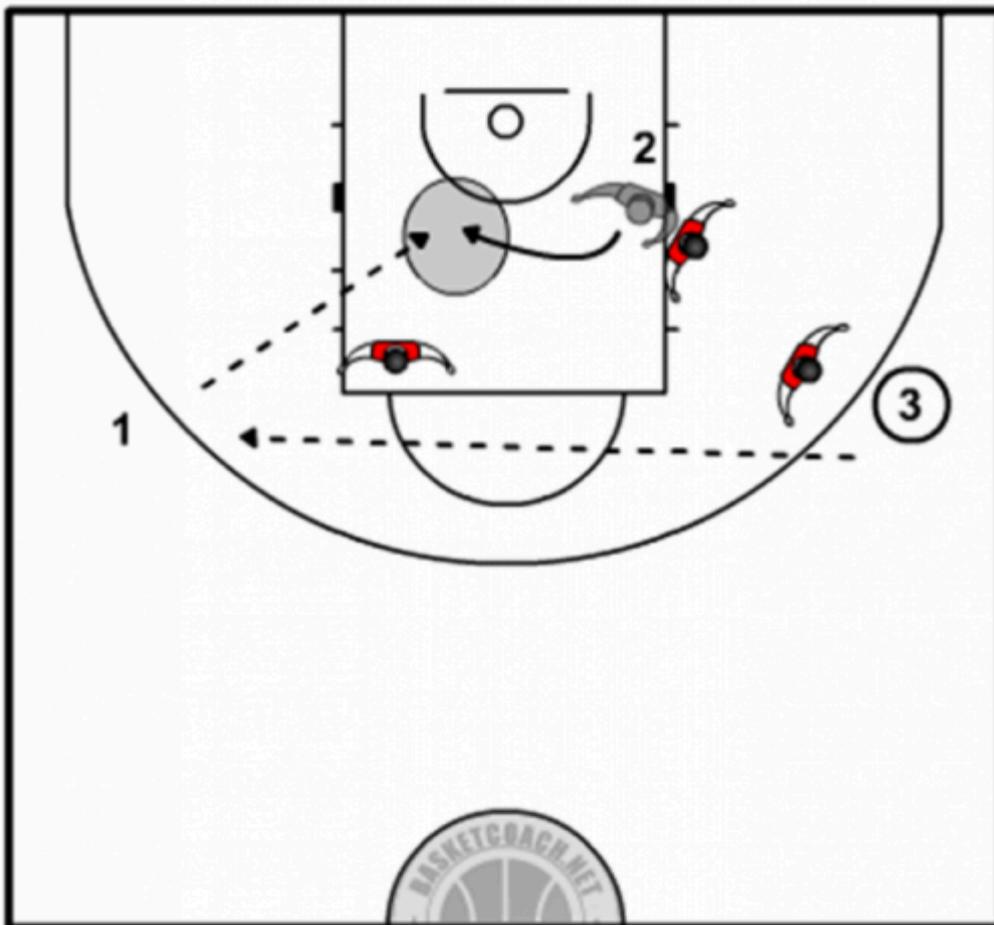
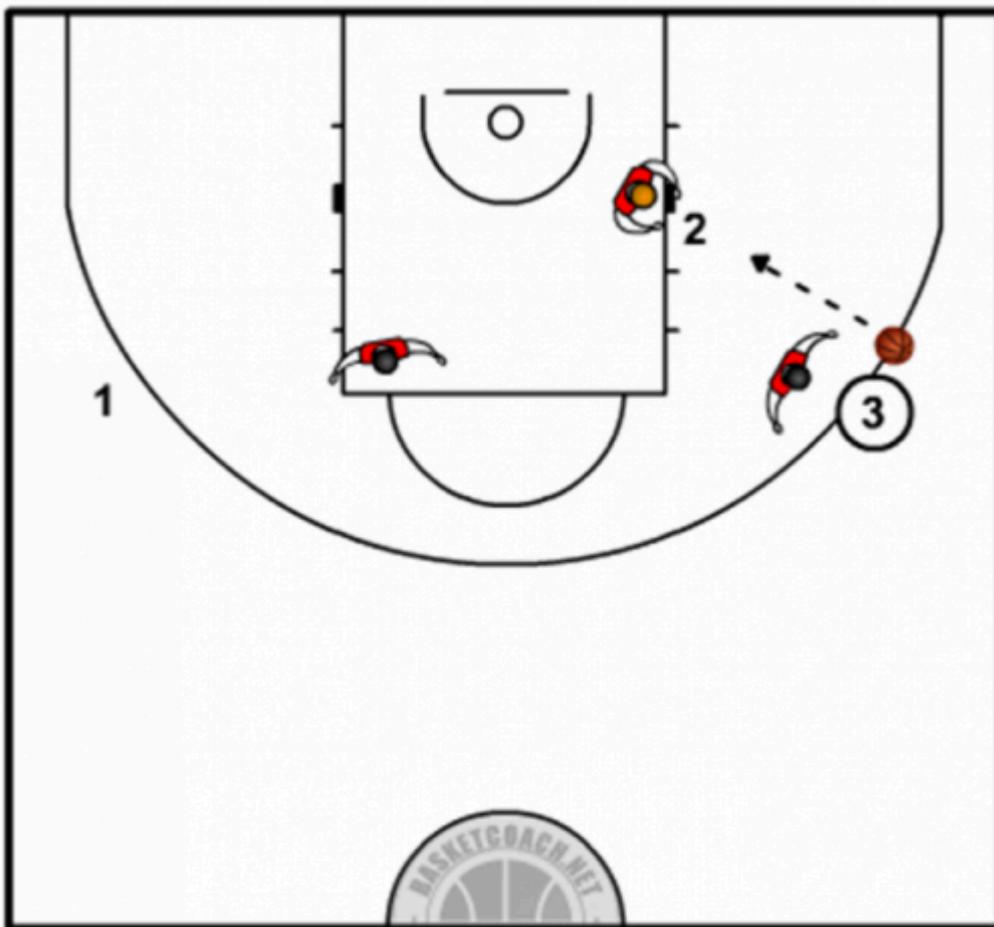
Senza difesa → numero minimo di passaggi prima del tiro → difesa passiva → tirare solo dopo aver fatto cambiare lato alla palla → ingrandire i rettangoli centrali per poter permettere i passaggi a un giocatore spalle a canestro → tirare solo dopo aver passato due volte la palla a un giocatore spalle a canestro → situazione di gioco → inserire i principi di gioco di base (1:1 – dai e vai – dai e cambia – dai e segui – dribble hand-off)

Domande di riflessione

- Hai osservato le regole di spacing e timing?
- Ne hai ricavato un vantaggio e segnato un punto?
- Hai creato una linea di passaggio? Se non lo hai fatto, perché?
- Che cosa puoi migliorare?
- Ha scelto un tipo di tiro conforme alla situazione?

[Vai al sommario](#)

Middle post: allineamento middle-post – ala e triangolo di passaggio



Leggere la situazione e crearsi un vantaggio.

2 va in middle post per ricevere e tirare. Se il difensore impedisce il passaggio, triangolazione di passaggi tra 3 e 1 per dare la palla dentro a 2 che ha preso posizione in area con un taglia fuori offensivo.

Punti importanti

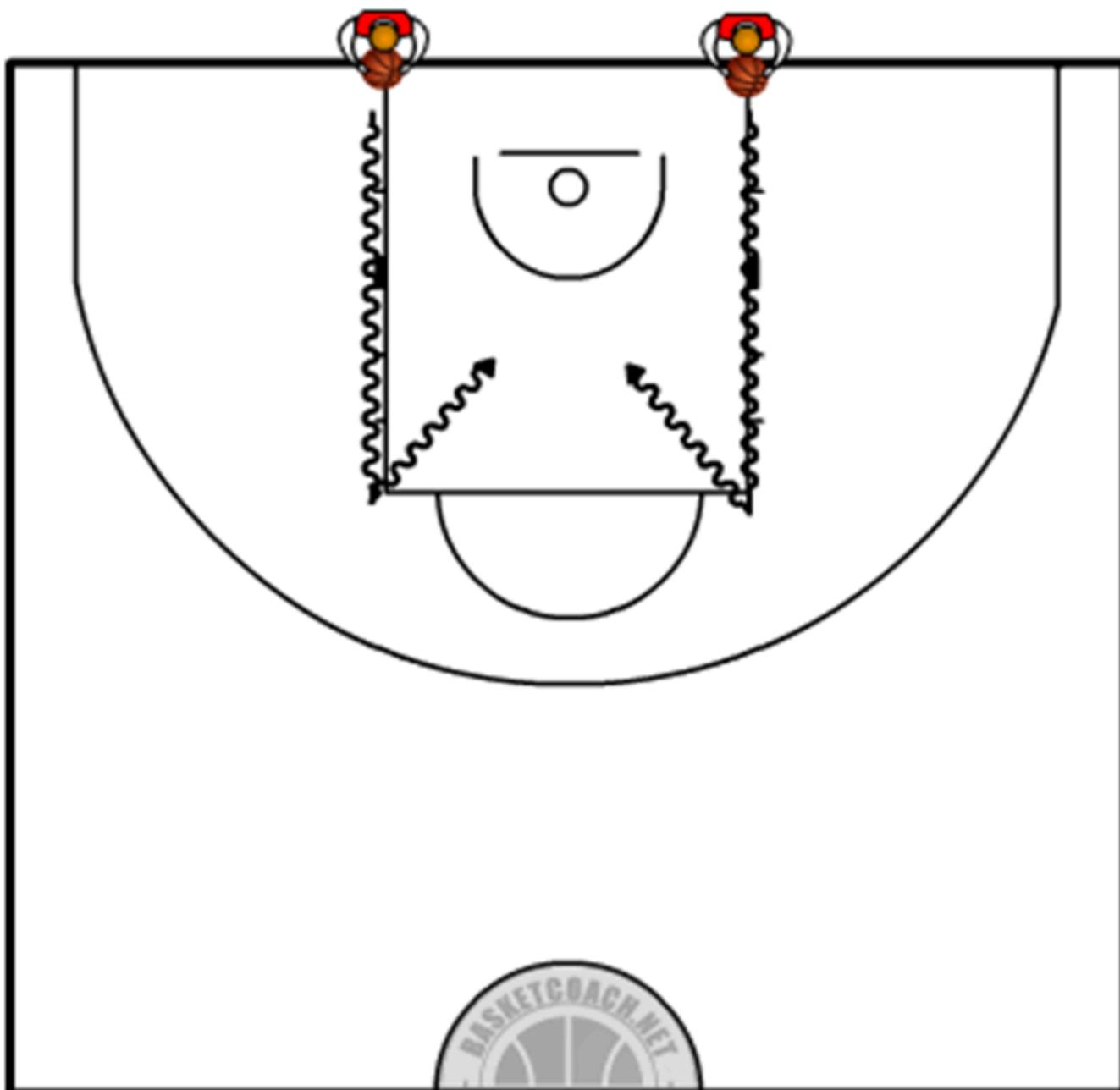
- 2 deve tenere il contatto con il suo difensore fino a che il passaggio non è effettuato
- Precisione del passaggio in area

Progressione

Se il difensore è davanti, skip pass a 1 per poi passare la palla a 2 → un'opzione per volta → gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatori) → situazione di gioco

[Vai al sommario](#)

Terzo tempo con un palleggio dopo un cambio di direzione



Andare a canestro dopo un cambio di direzione.

I giocatori partono dalla linea di fondo con i piedi a cavallo della linea dell'area. Superano con i due piedi la linea di tiro libero, eseguono un cambio di direzione, cambiano mano e vanno a canestro con un palleggio.

Punti importanti

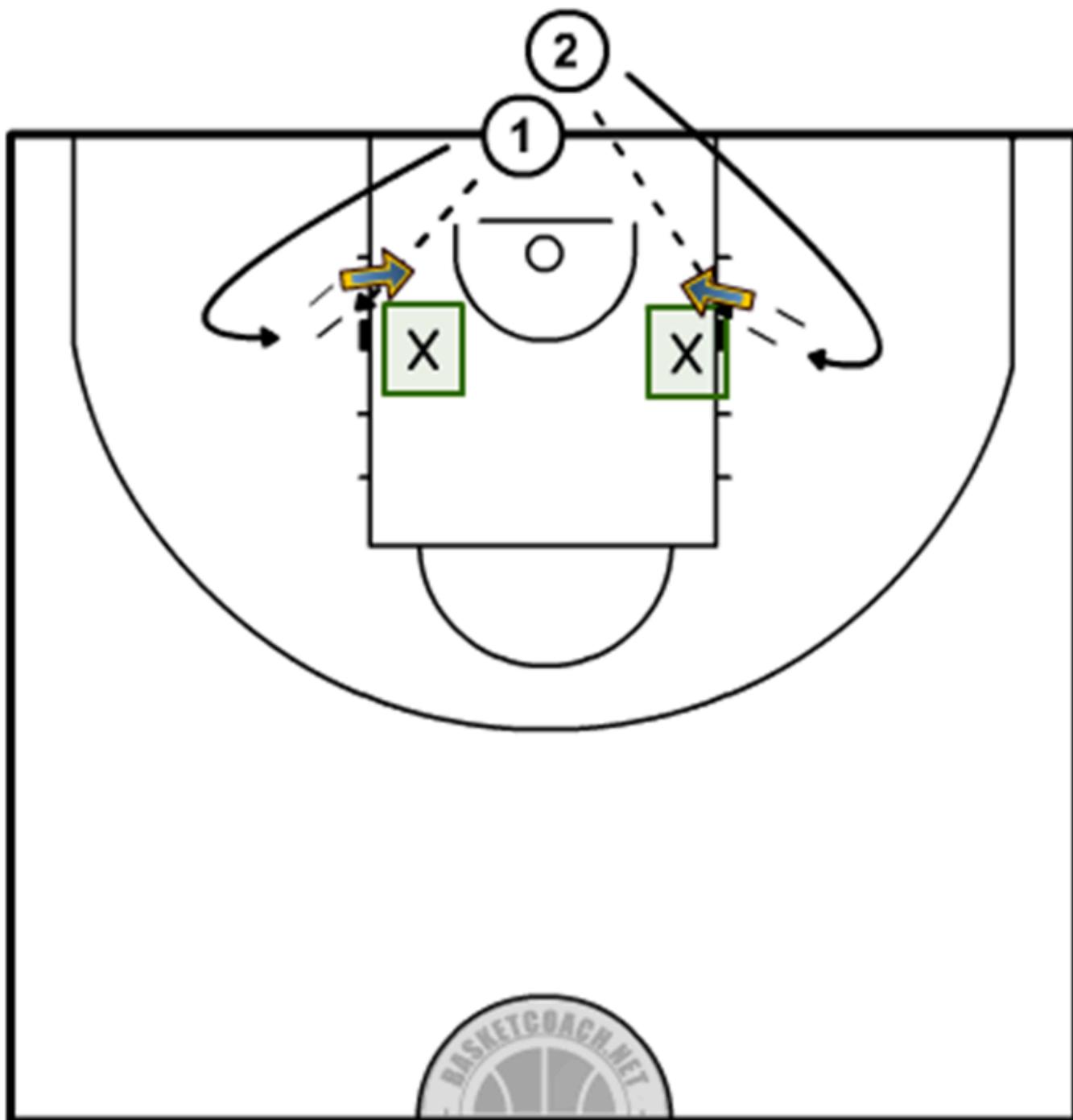
- Passo grande dopo il cambio di direzione
- Ultimo passo più corto per andare verso l'alto
- Mantenere basso il baricentro

Progressione

Due palleggi e one step → power move → arresto e tiro → one step

[Vai al sommario](#)

Ricezione palla e tiro – box to box



Ricezione e tiro rapido.

Autopassaggio, ricezione e tiro.

Punti importanti

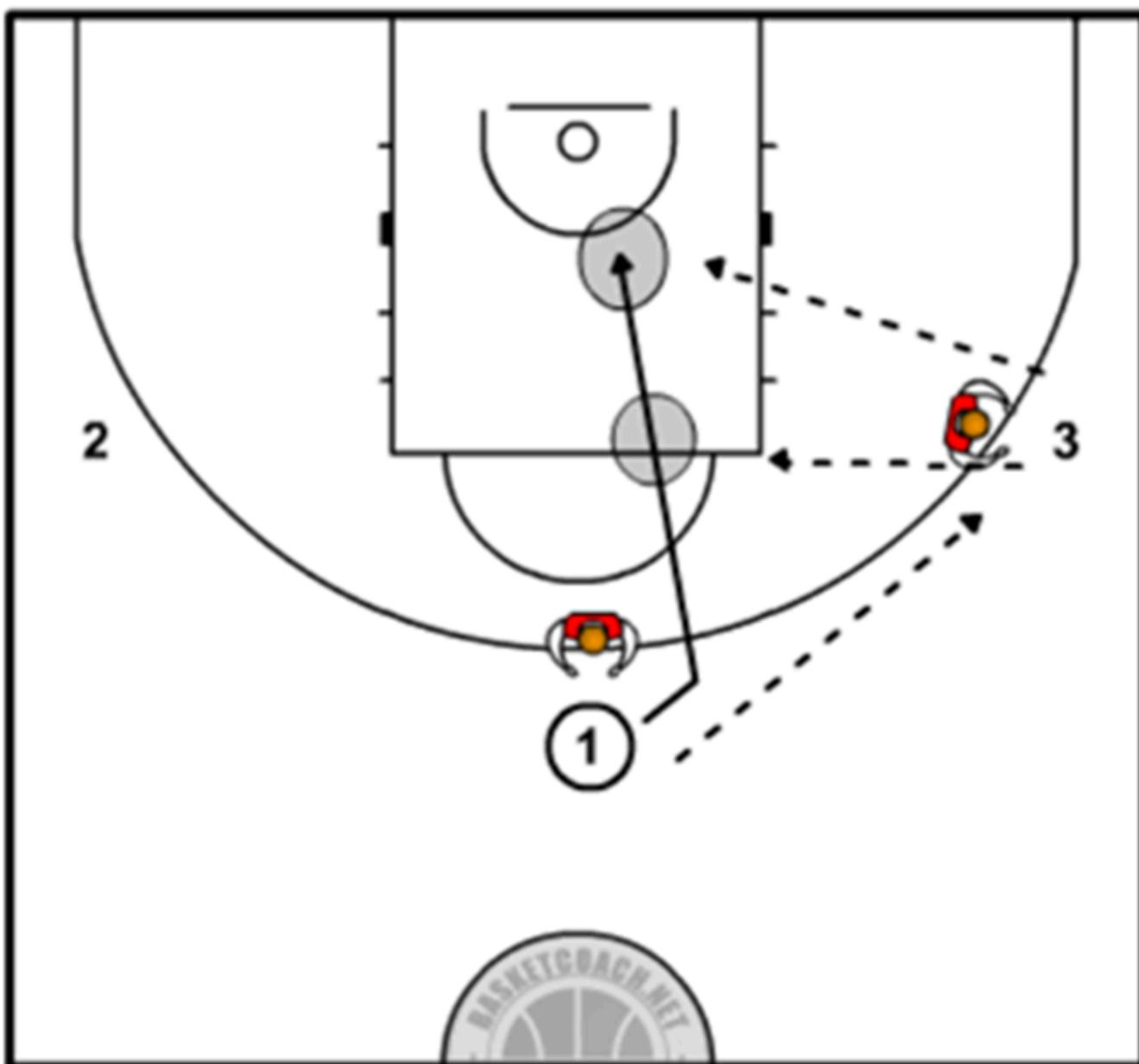
- Mantenere basso il baricentro
- Rapidità del tiro dopo la ricezione
- Se arresto a due tempi, ultimo passo grande e riunire rapidamente i piedi per il tiro

Progressione

Arresto a un tempo e tiro → arresto a due tempi e tiro → arresto a due tempi, palleggio arresto e tiro

[Vai al sommario](#)

Dai e vai



Concludere efficacemente dopo la ricezione in dai e vai.

1 dopo il passaggio legge la posizione del difensore, taglia davanti (front cut) o dietro (back cut), riceve la palla e conclude.

Punti importanti

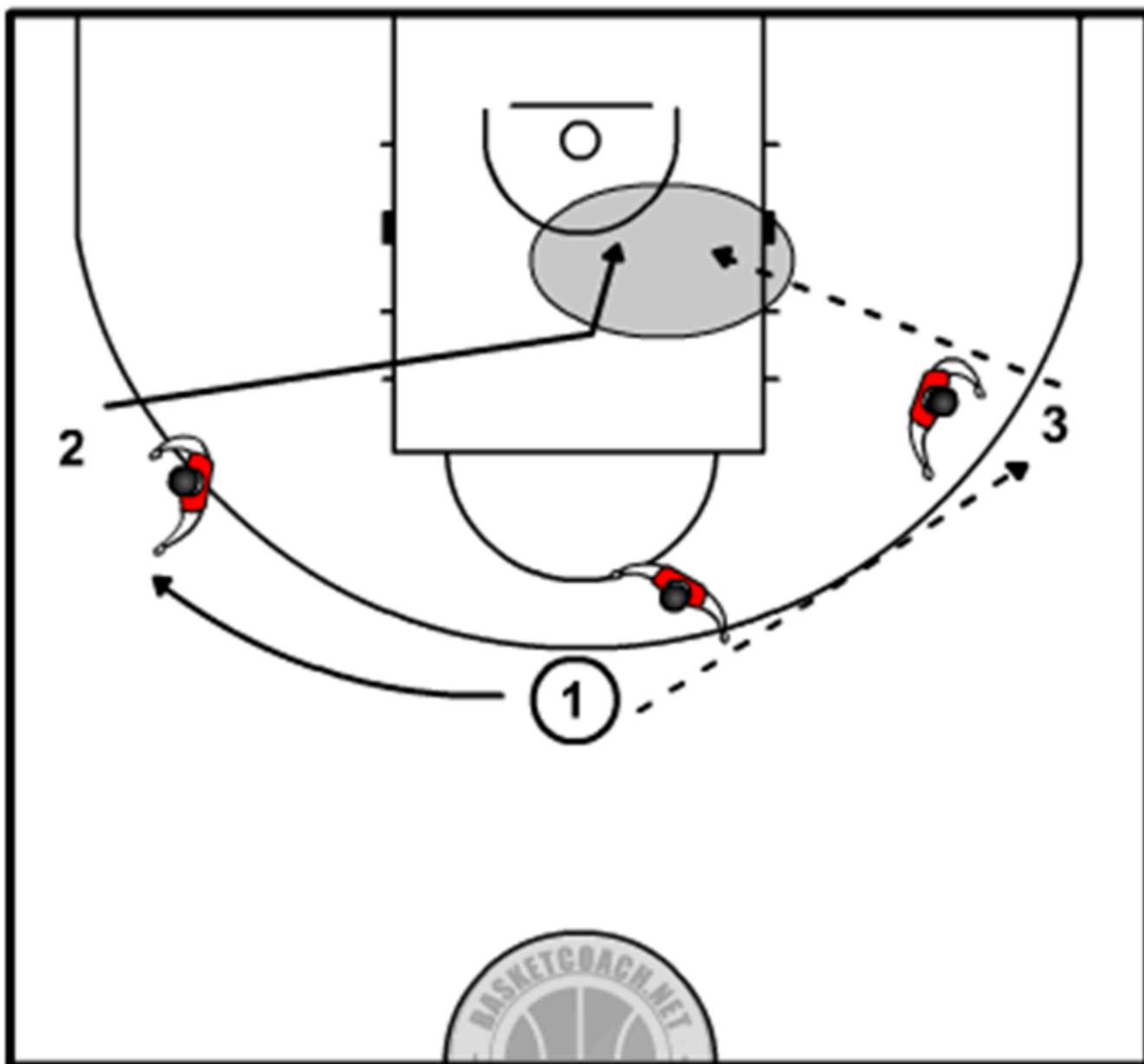
- Passo e passaggio contemporaneo
- Cambio di velocità dopo il passaggio
- Ricevere la palla nella zona preferenziale

Progressione

Ricezione e terzo tempo senza palleggio ricezione e one step senza palleggio → arresto e tiro (lontano e sotto canestro) gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatori) → situazione di gioco → il vincente resta in attacco

[Vai al sommario](#)

Dai e vai all'opposto



Occupare lo spazio lasciato libero dai compagni (centro area).

1 passa la palla a 3 e si sposta sul lato debole, 2 taglia in diagonale per occupare lo spazio libero e per guadagnare un vantaggio e tirare dentro l'area.

Punti importanti

- Braccia tese e mani verso la palla
- Tagliare verso il centro dell'area guadagnando una posizione vantaggiosa rispetto al difensore
- Ricevere la palla nella zona preferenziale

Progressione

Un'opzione per volta → tutte le opzioni → gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatori) → situazione di gioco

[Vai al sommario](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ