

Pallacanestro – Forme caratteristiche: Affrontare con determinazione i duelli offensivi

Su tutto il campo si verificano situazioni di 1:1. Le palle contese ed i rimbalzi determinano quale squadra è in attacco. Nell'impostazione del gioco si tratta di fare avanzare la palla in modo rapido e sicuro, nonostante l'azione della difesa. Il duello vinto porta a una situazione di superiorità numerica se non a concretizzare il vantaggio acquisito.

Visione di gioco, ambidestritismo, esplosività (cambi di direzione, cambi di velocità, salti) e consapevolezza sono le premesse essenziali per duelli efficaci.

Sommario

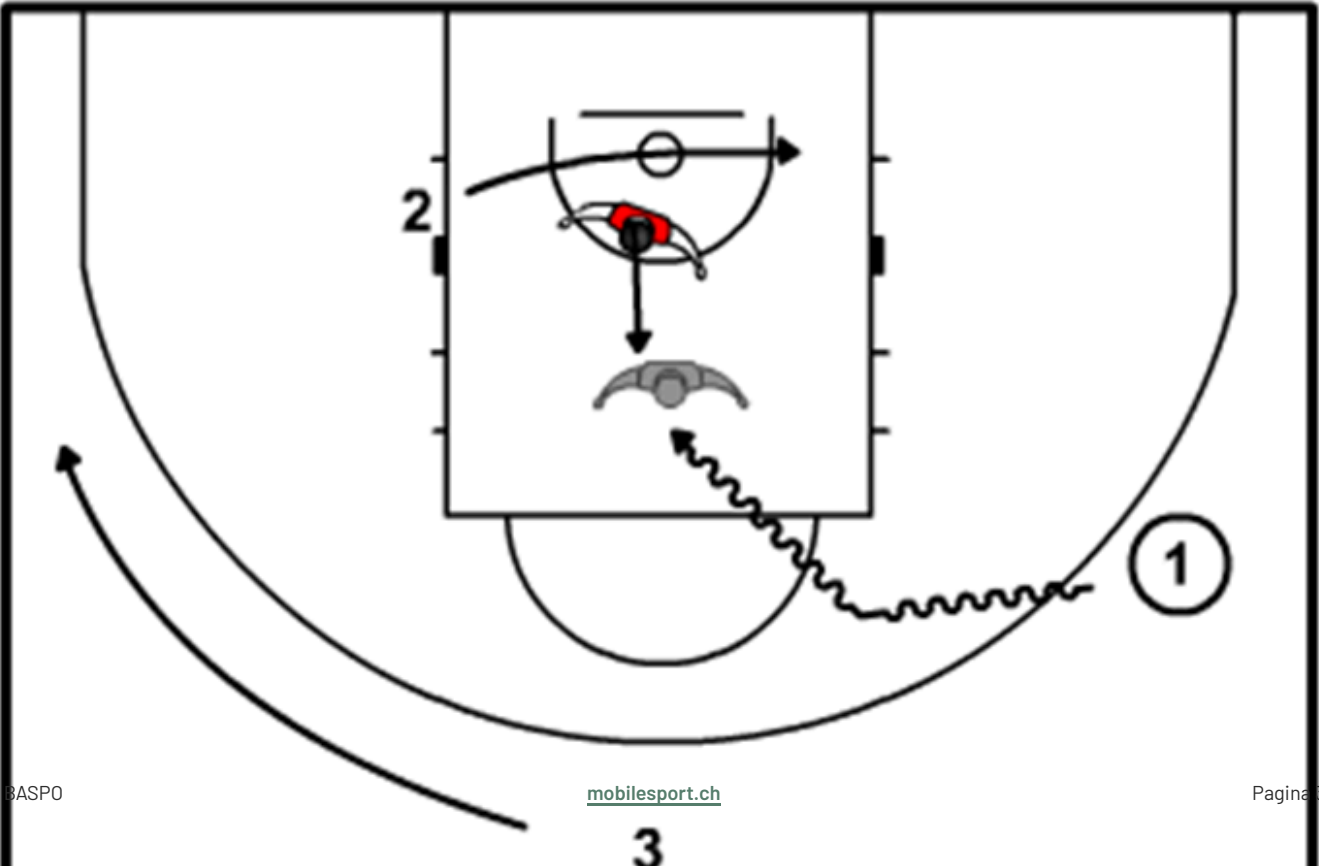
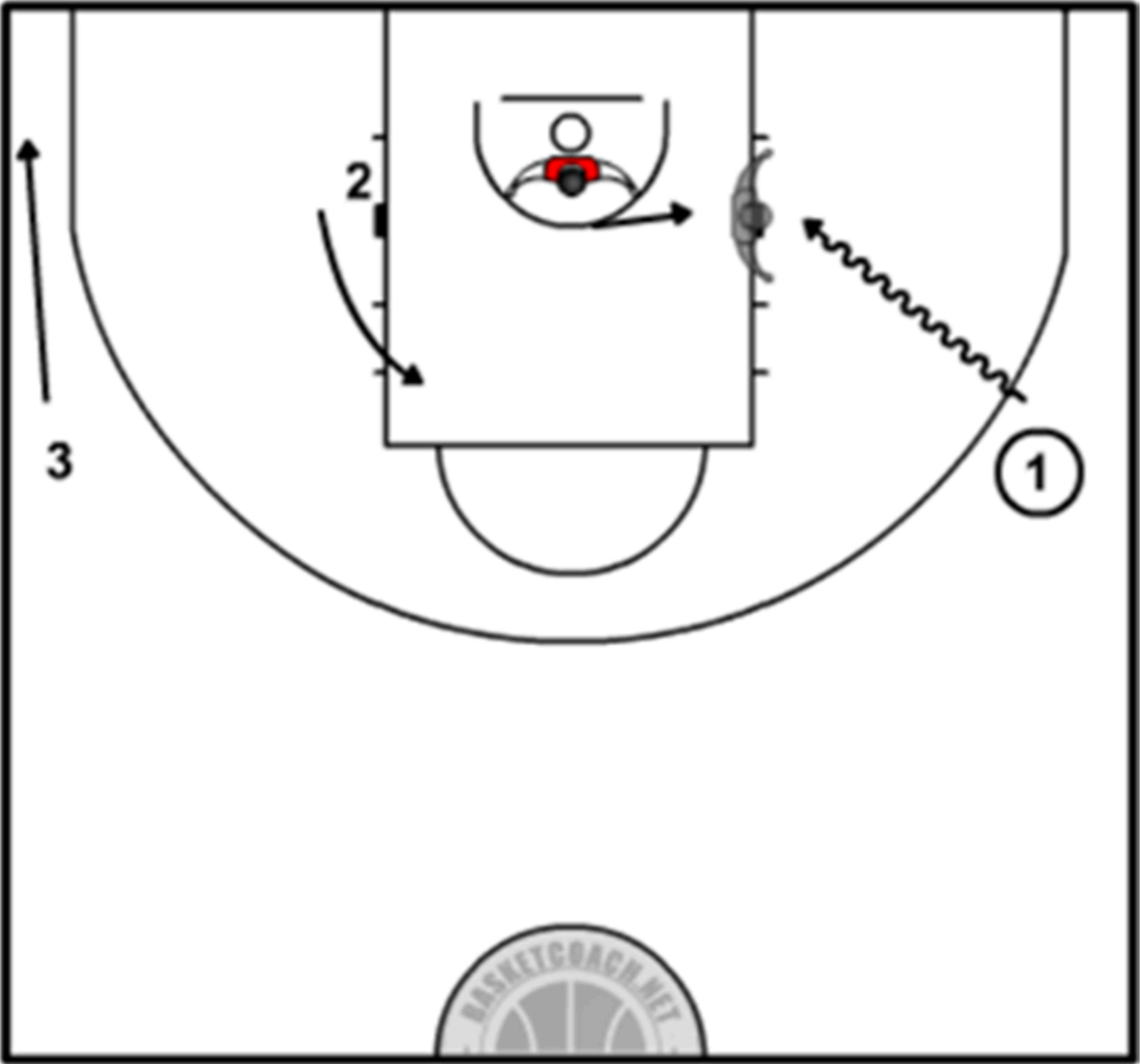
- [Duelli: penetrazione e passaggio](#)
- [1:1 su tutto il campo](#)
- [Vincere il proprio duello in attacco](#)
- [Leggere la difesa e decidere](#)

Altri esercizi di Swiss Basketball

- [Semplice gioco di squadra in attacco](#) (pdf)
- [Principi fondamentali dell'attacco](#) (pdf)

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

Duelli: penetrazione e passaggio



Aggressività a canestro – passare al giocatore libero – letture, scegliere la buona soluzione.

1 attacca il canestro. A seconda del comportamento della difesa, penetra e tira o penetra e passa la palla a 2 o a 3 che si sono mossi secondo le regole dello spacing e timing, ricevono e tirano.

Punti importanti

- Letture
- Penetrare con determinazione e concludere
- Precisione del passaggio in area (pocket pass)
- Se passaggio in angolo, dopo l'arresto passare in equilibrio
- Timing del taglio

Progressione

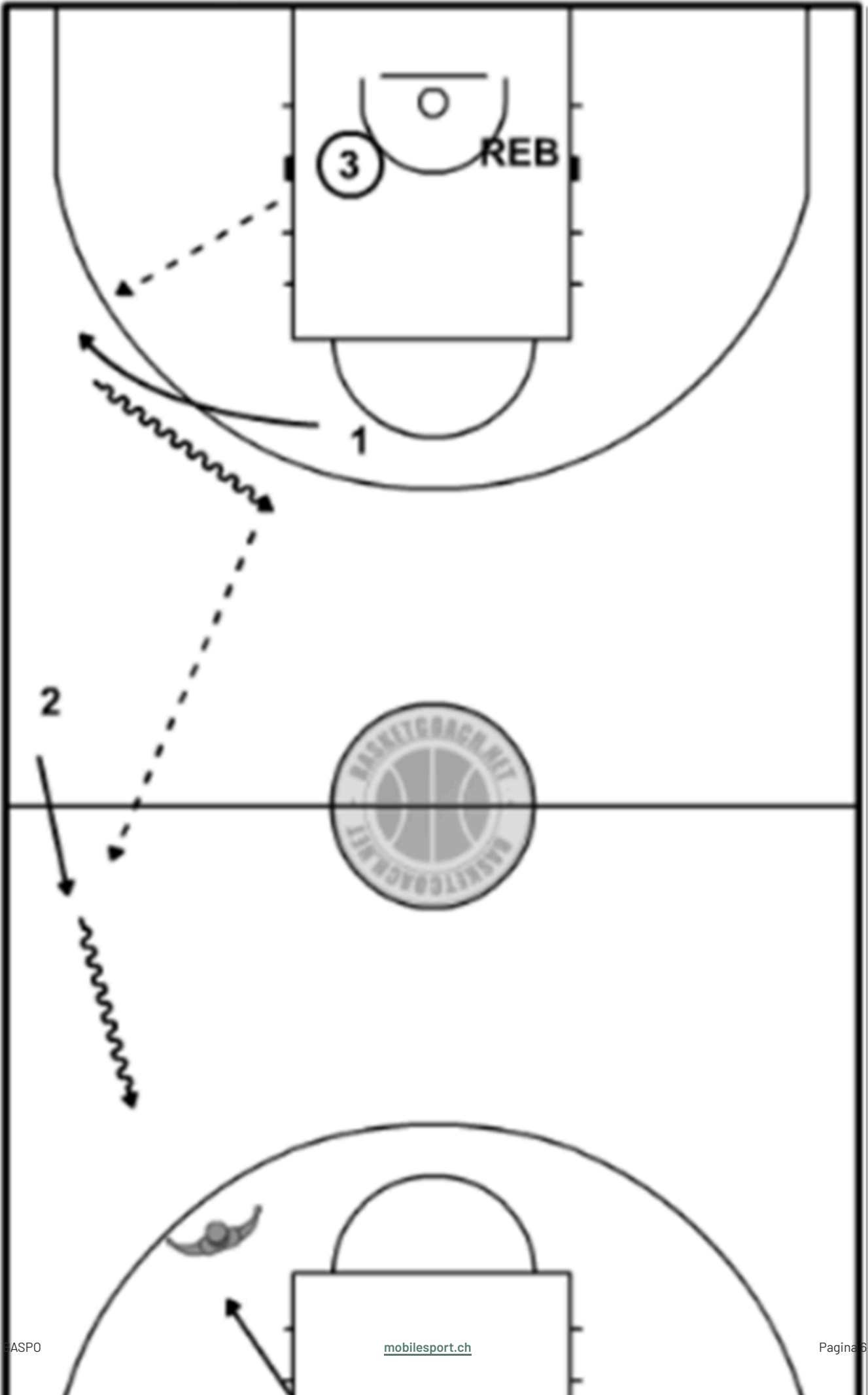
3:1 → 3:2 → 3:3 facilitato → 3:3 situazione di gioco

Domande di riflessione

- Quali aspetti consideri per prendere una decisione?
- In 1:1 senza palla, hai ricevuto la palla in una posizione favorevole? In caso contrario, che cosa puoi modificare?
- Dopo aver vinto il duello in 1:1, hai saputo sfruttare il vantaggio (tiro o passaggio efficace)? In caso contrario, che cosa devi modificare?

[Vai al sommario](#)

1:1 su tutto il campo



Allenare l'1:1 a tutto campo.

1 riceve il passaggio di uscita, avanza in palleggio e passa a 2 che riceve e gioca in 1:1 contro il difensore. Se la linea di penetrazione è libera, 2 va direttamente a canestro. Se il difensore è sulla linea di penetrazione, 2 può spostarsi lateralmente per poi attaccare il canestro. Se il difensore è in movimento, 2 attacca il piede avanti.

Punti importanti

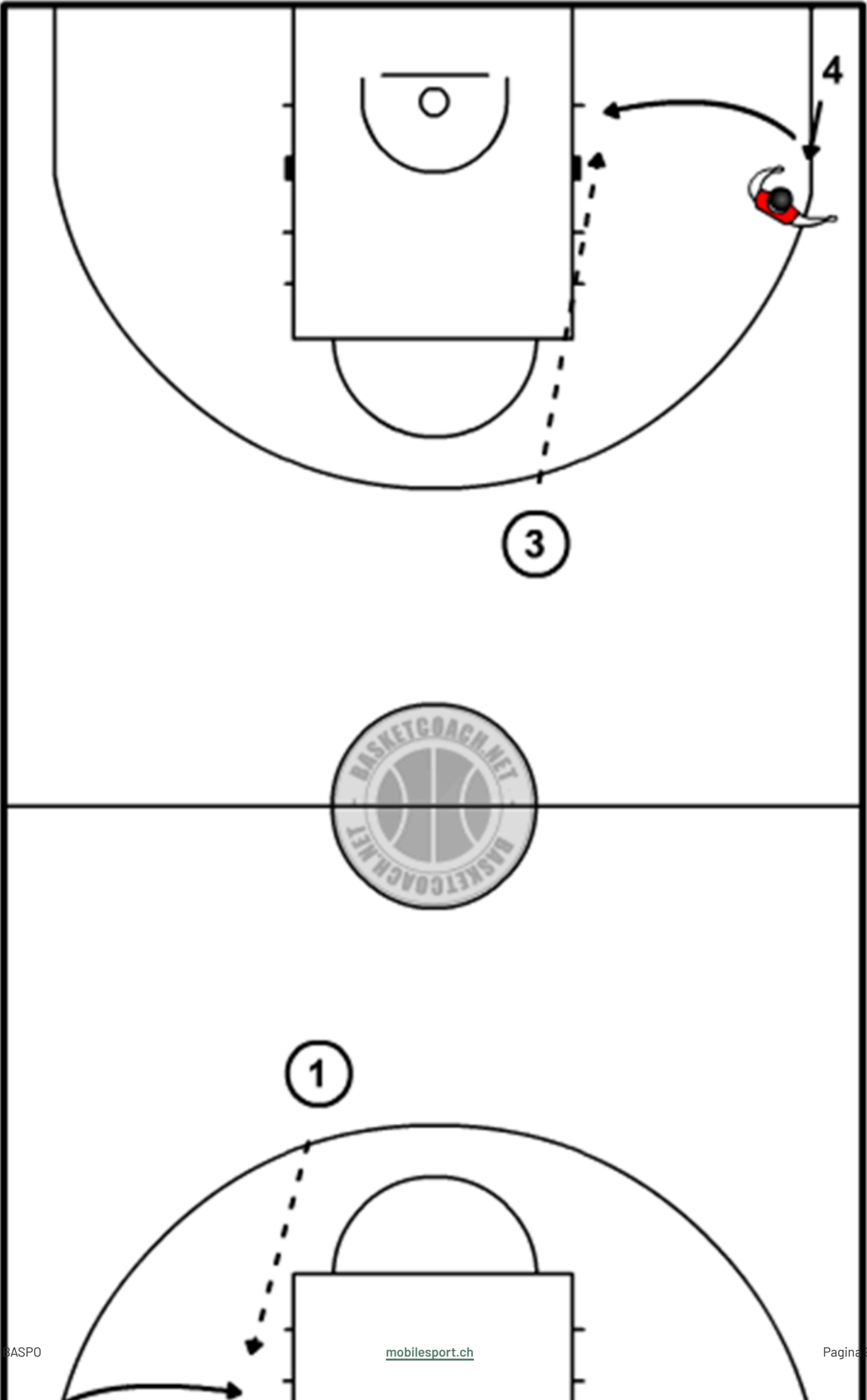
- Fare avanzare rapidamente la palla
- Leggere la posizione del piede del difensore
- Aggressività a canestro

Progressione

Senza difesa → gioco guidato (coach) → gioco guidato (giocatore) → un difensore, situazione di gioco → due difensori, situazione di gioco → tre difensori, situazione di gioco

[Vai al sommario](#)

Vincere il proprio duello in attacco



Leggere la posizione del difensore e trovare la migliore soluzione.

2 legge la posizione del difensore. Se il braccio è sulla linea di passaggio, 2 taglia davanti. Se invece è la spalla a trovarsi sulla linea di passaggio, 4 legge la posizione del difensore e taglia dietro.

Punti importanti

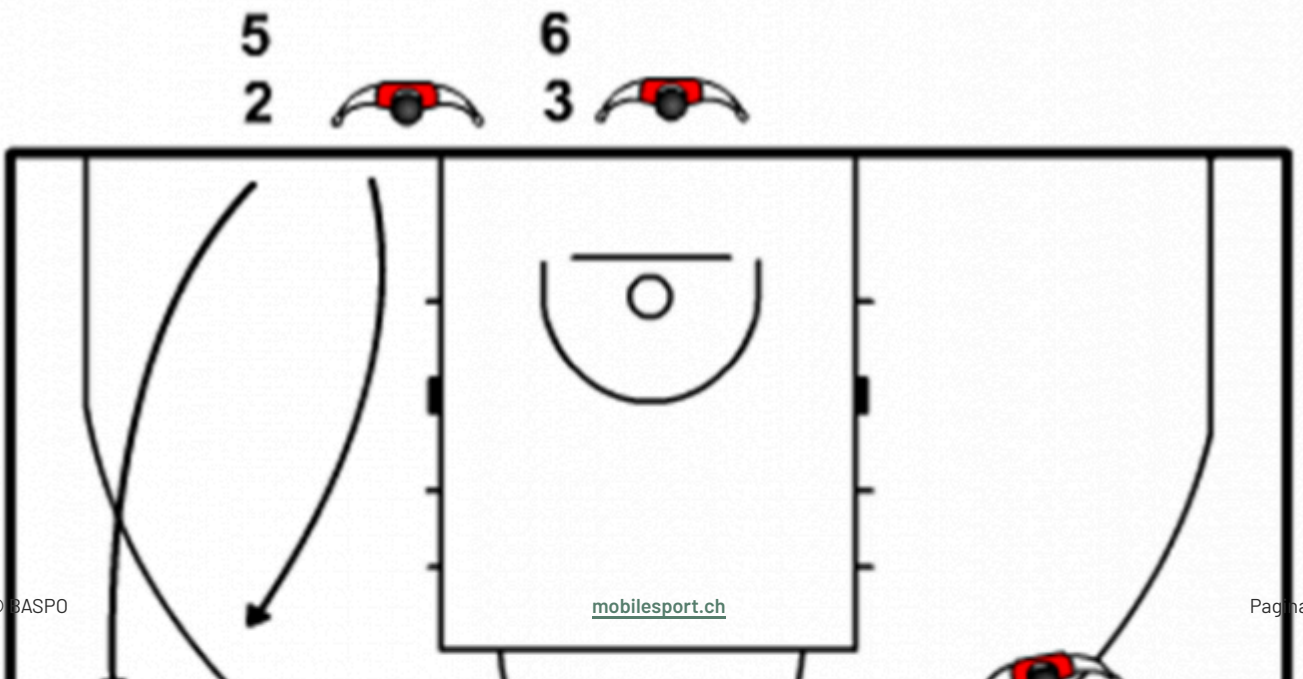
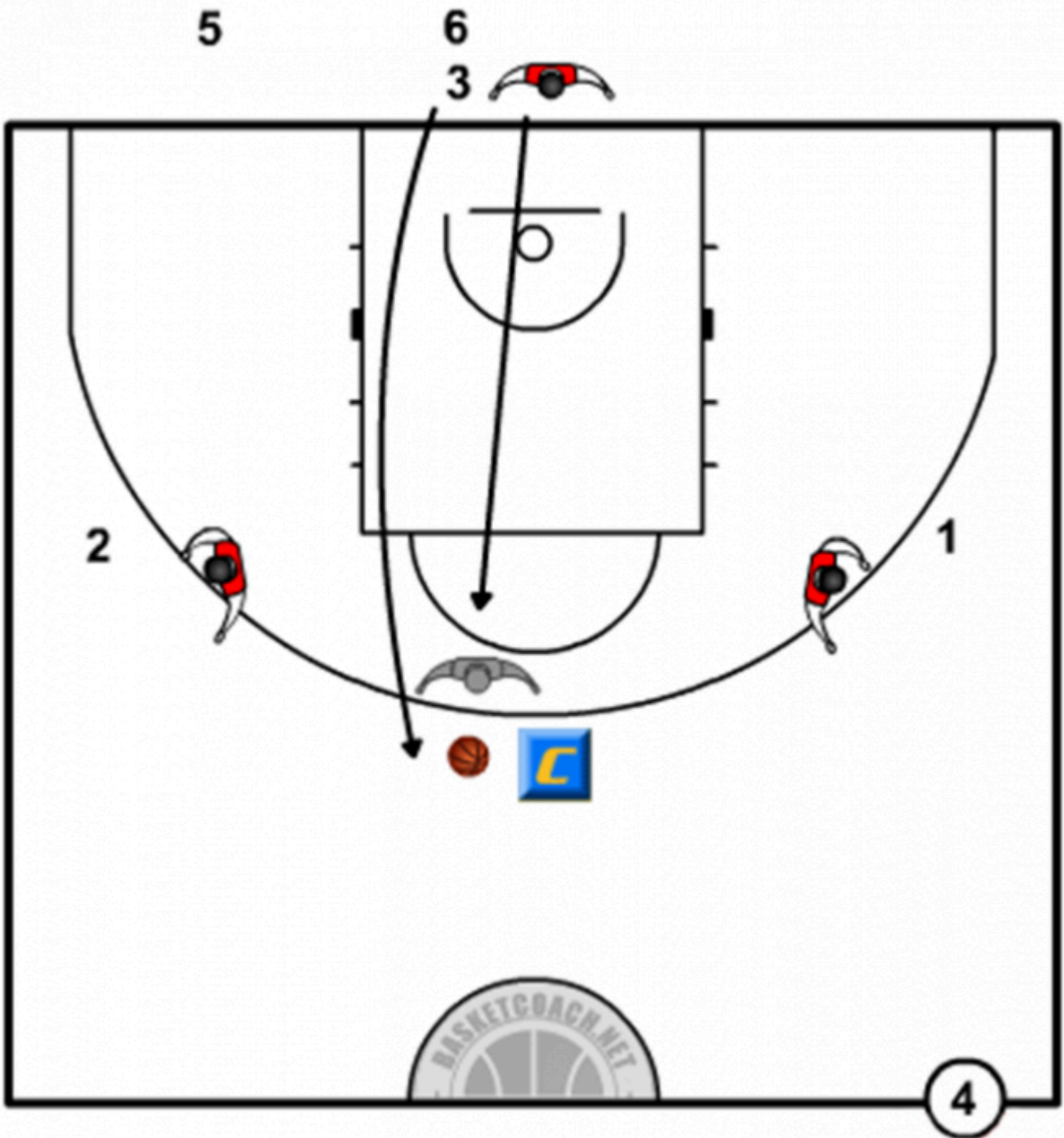
- Primo passo lungo, piede davanti al piede del difensore
- Protezione del pallone andando a canestro pronti ad assorbire il contatto

Progressione

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

[Vai al sommario](#)

Leggere la difesa e decidere



1:1, 2:2 e 3:3, decidere in base alla situazione.

1 gioca in 1:1 contro il suo difensore. Se non può andare a canestro passa a C; sul passaggio di 1 a C, 2 sale per ricevere a 45° e giocare in 1:1. Se 2 non riesce ad andare a canestro, passa a C. Sul passaggio di 2 a C, 3 sale per ricevere consegnato da C e giocare 3:3.

Punti importanti

- Aggressività a canestro
- Timing passaggio/movimento per ricevere
- Saper scegliere se giocare 1:1 o coinvolgere gli altri

Progressione

Variare le posizioni di partenza → palla al vincente

[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