

# Pallacanestro – Forme caratteristiche: Dopo aver conquistato la palla, creare rapidamente una situazione di superiorità numerica e attaccare con determinazione

Dopo un canestro della squadra avversaria o dopo aver conquistato la palla (rimbalzo o palla recuperata), la squadra che era in difesa passa in attacco. Dopo un rimbalzo, una palla recuperata o una rimessa è importante andare in attacco il più rapidamente possibile (passaggi lunghi o in palleggio) per poter andare a canestro senza opposizione o in situazione di superiorità numerica.

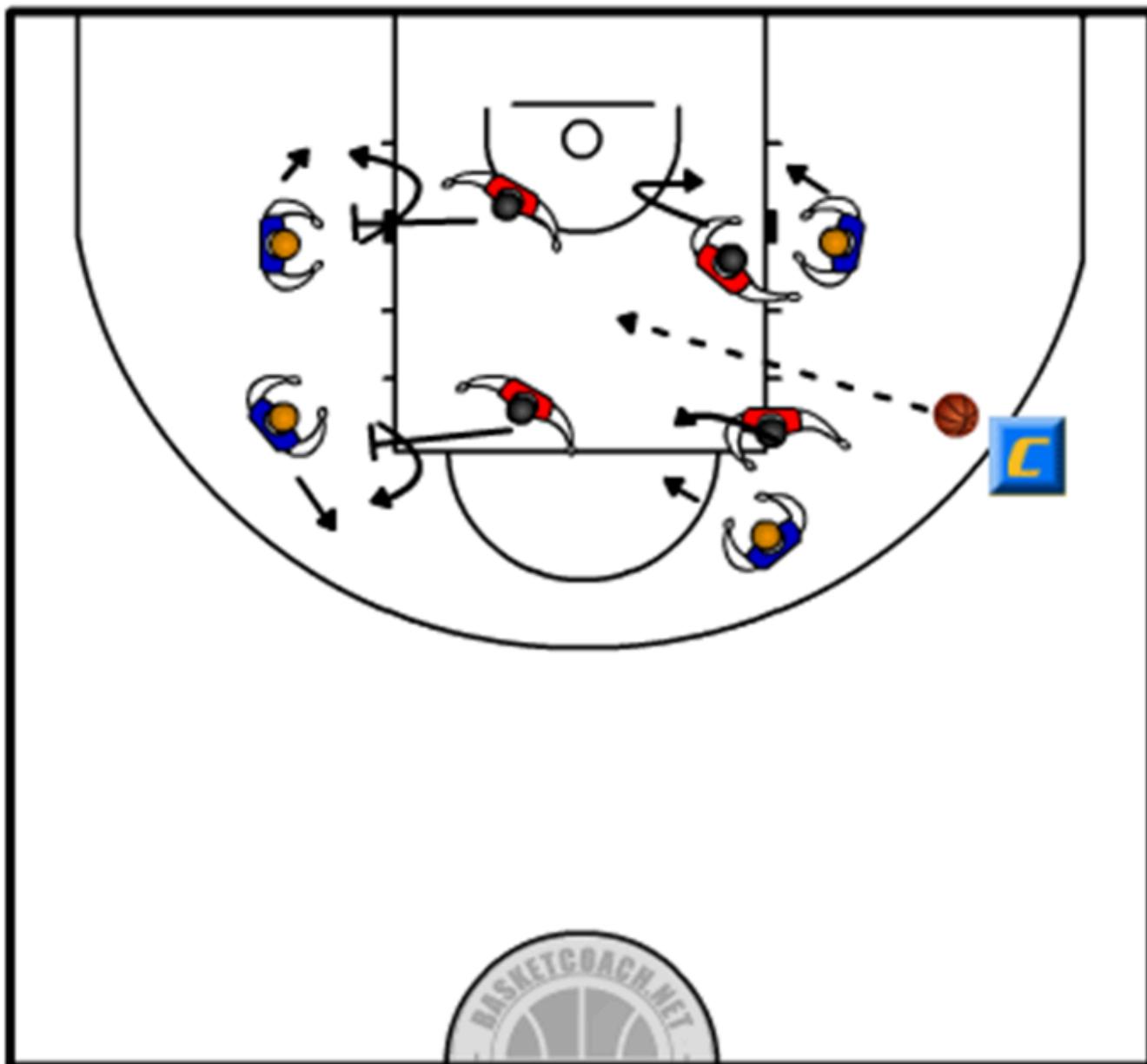
Le giocatrici e i giocatori devono andare rapidamente in transizione offensiva per concludere con successo a canestro. Rispettano il principio dell'occupazione dei corridoi, occupandoli con almeno una giocatrice o un giocatore per corridoio.

## Sommario

- [Box-out](#)
- [Apertura in contropiede \(a metà campo\)](#)
- [Contropiede a tutto campo](#)

	①	Giocatore con la palla		Passaggio
	①	Giocatore con la palla		Palleggio
	1, 2, 3	Giocatore senza palla		Arresto a un tempo
	X, X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> , X <sub>3</sub>	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

## Box-out



**Impedire al mio avversario di prendere il rimbalzo (no secondo possesso) – box-out**

I giocatori si schierano intorno all'area. C lancia il pallone al centro dell'area e quando tocca terra, i difensori devono impedire agli attaccanti di entrare in area.

### Punti importanti

- Contatto con l'attaccante
- Assorbire e mantenere il contatto con l'attaccante
- Impedire all'attaccante di mettere un piede davanti al proprio



## Punti importanti

- Leggere la posizione del difensore e reagire correttamente
- Rapidità e precisione del primo passaggio
- Fare avanzare la palla rapidamente

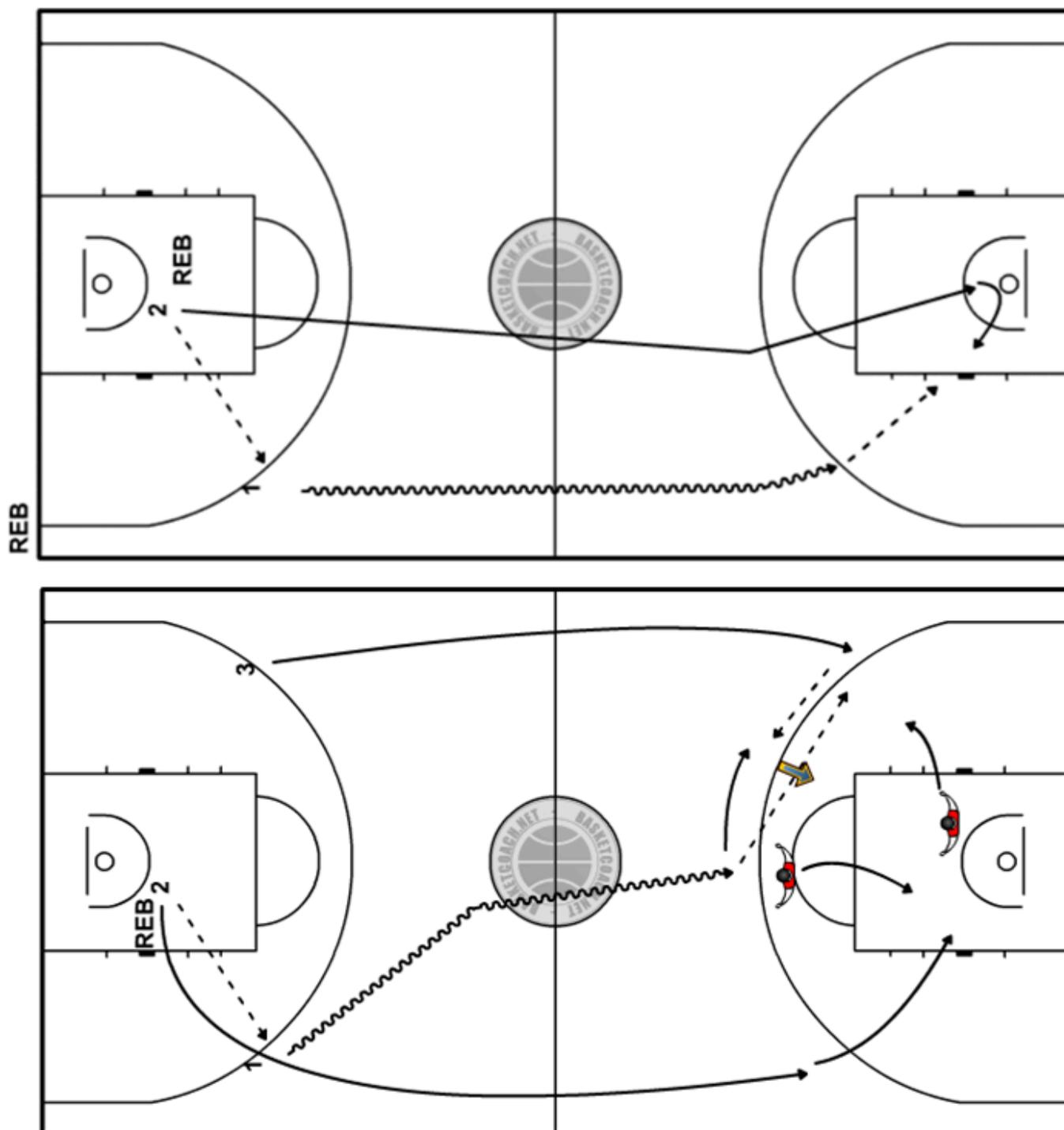
## Progressione

Difesa guidata (coach) → difesa guidata (giocatori) → situazione di gioco

[Vai al sommario](#)

---

## Contropiede a tutto campo



**Allenare la rapidità del passaggio di apertura e l'avanzamento veloce della palla.**

Dopo il rimbalzo e il passaggio a 1, 2 corre da canestro a canestro, per ricevere la palla. Se non riceve, esce in posizione di middle post; 1 avanza in palleggio il più rapidamente possibile; può andare in penetrazione o passare la palla ad 1.

## Punti importanti

- Fare avanzare rapidamente la palla
- Passare la palla se il compagno di squadra è in una posizione migliore
- Eseguire il minor numero possibile di palleggi

## Progressione

2:0 → 2:1 → 2:2 → 3:1 → 3:2 → 3:3

[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**