

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.

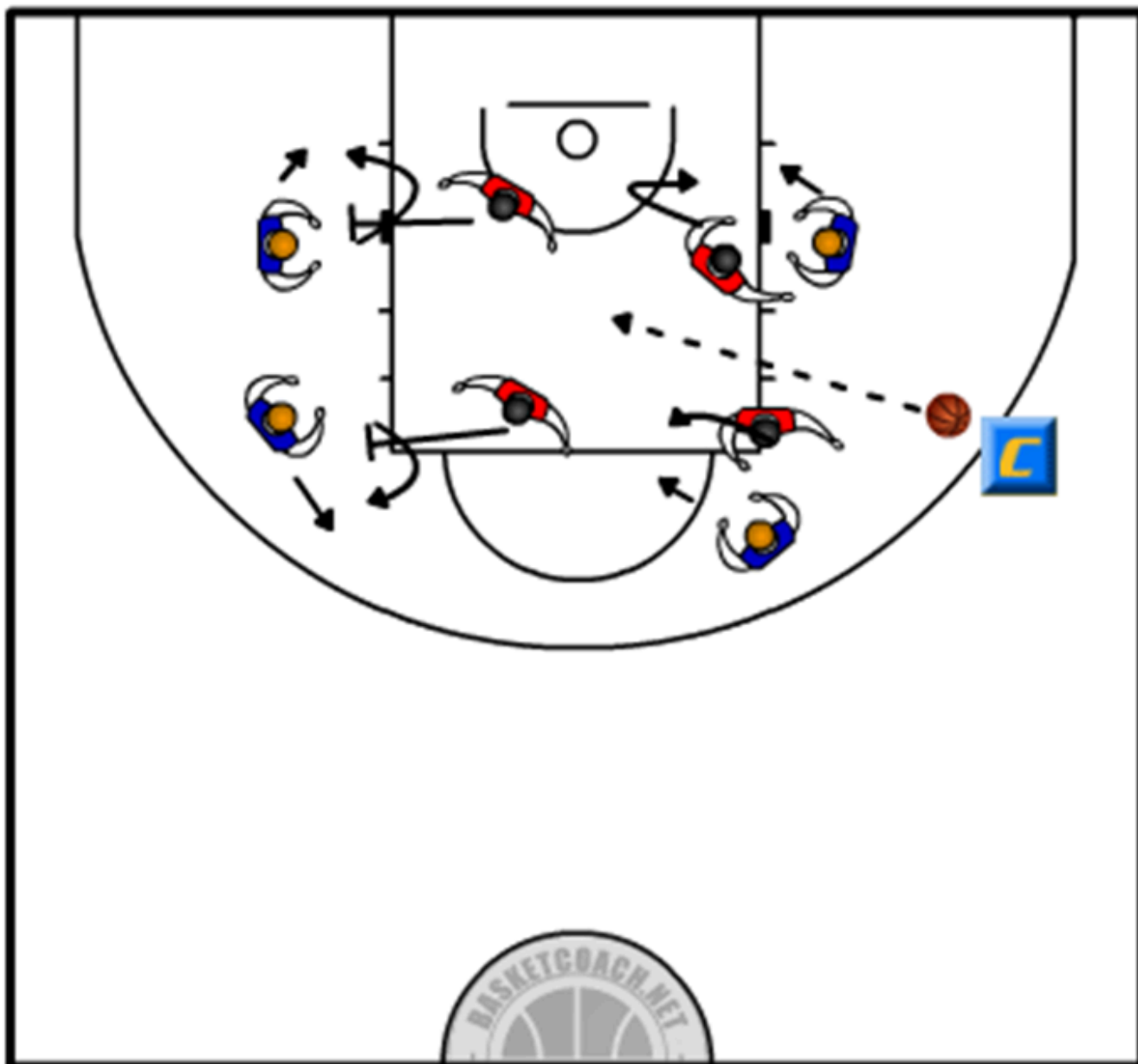
Le giocatrici e i giocatori devono andare rapidamente in transizione offensiva per concludere con successo a canestro. Rispettano il principio dell'occupazione dei corridoi, occupandoli con almeno una giocatrice o un giocatore per corridoio.

Sommario

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

	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

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

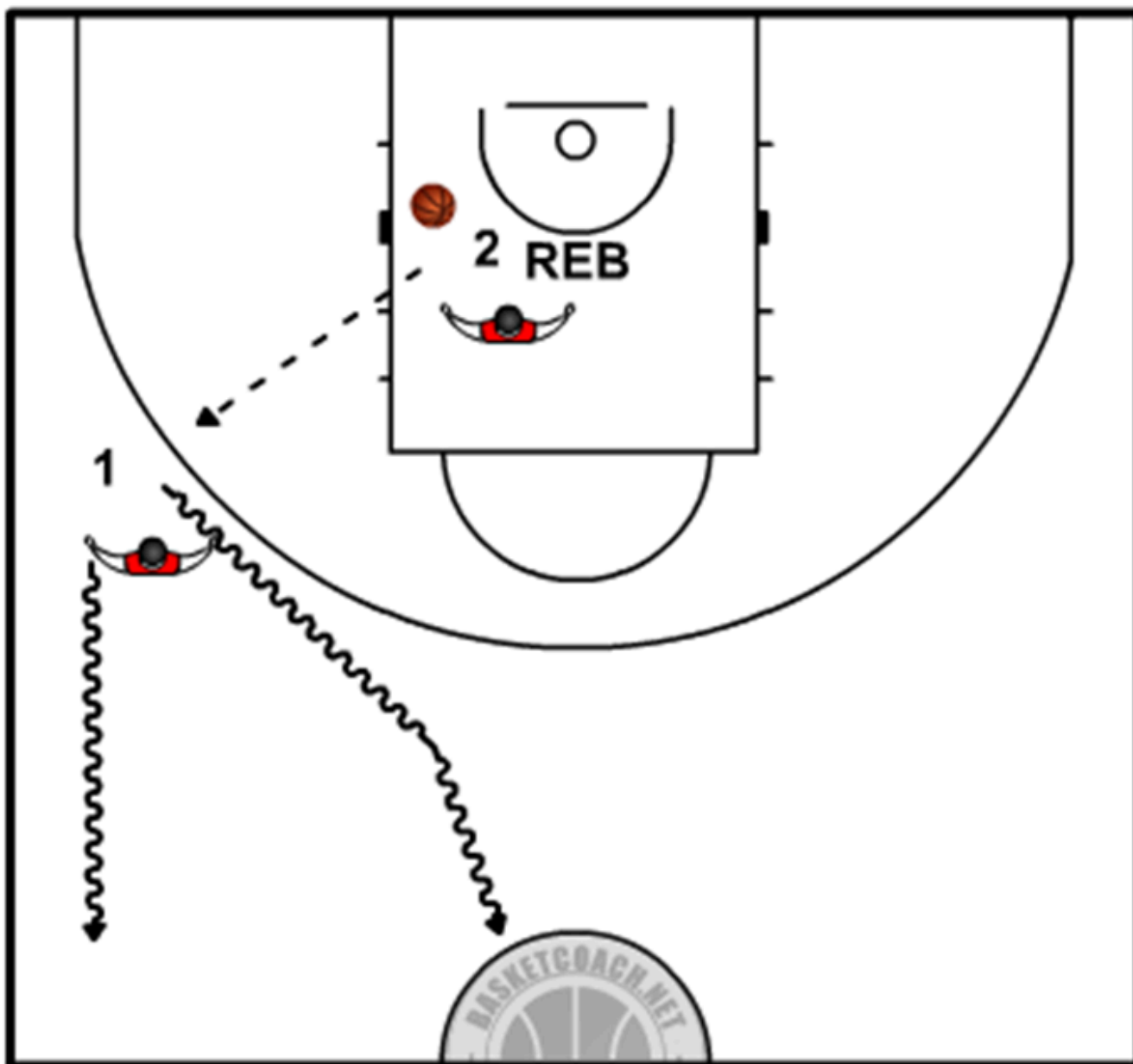
- Contatto con l'attaccante
- Assorbire e mantenere il contatto con l'attaccante
- Impedire all'attaccante di mettere un piede davanti al proprio

Progressione

Gli attaccanti si passano la palla attorno all'area e tirano al segnale dell'allenatore → attaccanti in movimento

[Vai al sommario](#)

Apertura in contropiede (a metà campo)



Allenare il passaggio di apertura e l'avanzamento del pallone.

Dopo il rimbalzo, 2 passa la palla a 1 che, palleggia in avanti a seconda della posizione del difensore, raggiunge al massimo della velocità la linea di metà campo. Poi cambia fila con 2. Se il difensore impedisce il passaggio, 1 gioca in back door. Se il primo passaggio non risulta possibile, 2 palleggia fino alla linea di metà campo.

Punti importanti

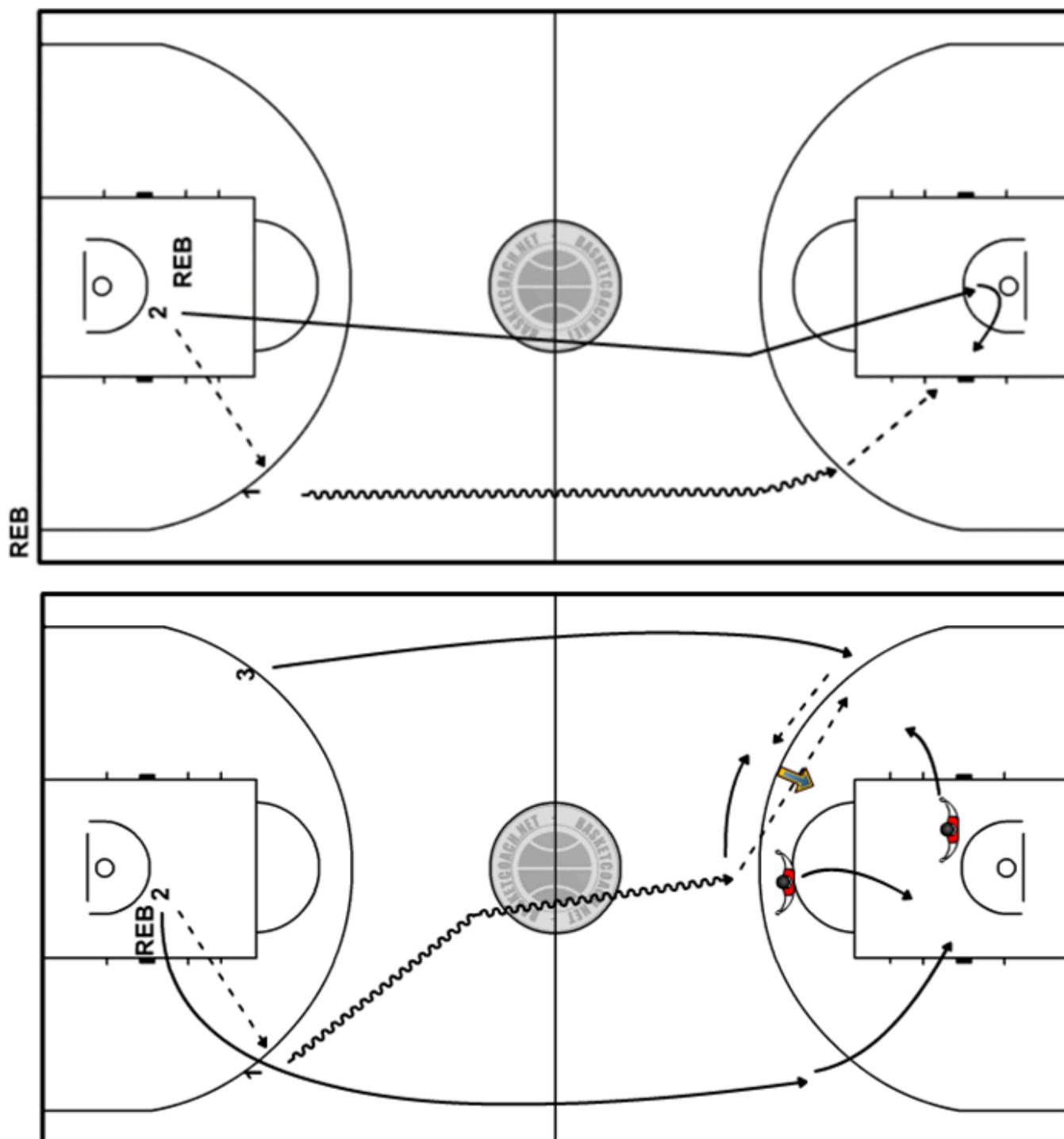
- Leggere la posizione del difensore e reagire correttamente
- Rapidità e precisione del primo passaggio
- Fare avanzare la palla rapidamente

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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP