

# Pallacanestro: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche descrivono i tipici modelli di movimento, gioco e comportamento. Definiscono la situazione ideale verso cui è orientata la formazione e sulla base della quale l'allenatrice o l'allenatore formulerà obiettivi di apprendimento concreti.



Le forme caratteristiche indicano quindi una sorta di percorso da seguire in qualità di allenatrici o allenatori. Costituiscono una base importante per la programmazione e la realizzazione delle tue attività di allenatrice o allenatore di pallacanestro.

Ti presentiamo comprovate forme di gioco e idee di esercizi (F3) che ti aiuteranno a impostare e ad allenare adeguatamente le forme caratteristiche auspiccate della pallacanestro. Le forme di allenamento proposte per la fase F3 sono articolate in tre settori:

## Della fase di gioco «La nostra squadra è in possesso della palla»

- Impostare l'attacco in maniera mirata e conforme alla situazione
- Concludere efficacemente l'attacco
- Affrontare con determinazione i duelli offensivi

## Della fase di gioco «La squadra avversaria è in possesso della palla»

- Difendere in maniera compatta, conformemente alla situazione/Affrontare con

## determinazione i duelli difensivi

Della fase di gioco «Transizione»

- Dopo aver conquistato la palla, creare rapidamente una situazione di superiorità numerica e attaccare con determinazione
- Dopo aver perso la palla, rallentare immediatamente la transizione avversaria

### Consegne metodologiche

Se per questioni di spazio nelle forme di allenamento al punto «Progressione» non sono descritti tutti i passaggi, si applicano i seguenti punti della progressione metodologica:

- Un'opzione per volta
- Tutte le opzioni
- Guidato coach (coach in difesa)
- Guidato giocatore (giocatore in difesa)
- Situazione di gioco facilitata
- Situazione di gioco
- Situazione di gioco con obiettivi (numero di passaggi, numero di palleggi etc.)

Quando lavoriamo con esercizi agonistici, un esercizio termina con un rimbalzo difensivo, una palla recuperata o con un canestro.

In seguito, negli esercizi agonistici viene utilizzata la regola della palla al vincente, chi vince la situazione di gioco sarà in attacco nella prossima azione.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO