

11 | 2018

## Pallacanestro a scuola

### Tema del mese – Sommario

#### Sommario

Tecniche di base a scuola 2

#### Pratica

Palleggio 3

Tiri 6

Passaggi 9

Difesa 10

Forme di gioco e di competizione 12

Informazioni 16

### Categorie

- Età: 6-15 anni
- Livello d'istruzione: dalla scuola elementare alla scuola media
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



**La pallacanestro è uno sport perfetto per le lezioni di educazione fisica, poiché va a toccare numerose competenze rilevanti ai fini del programma didattico. Questo tema del mese sarà quindi dedicato all'introduzione di questo gioco di squadra dinamico, con particolare attenzione alle lezioni di educazione fisica nelle scuole.**

La pallacanestro è uno sport veloce (resistenza), che in una palestra può essere praticato contemporaneamente da 16 allievi. Il contatto fisico avviene in modo tecnicamente controllato (stabilità del tronco, forza, equilibrio). Gli allievi imparano a imporsi fisicamente e a scontrarsi con il dovuto controllo (rapidità, differenziazione). Possono giocare anche senza arbitro (competenza sociale). Inoltre vengono stimolate lateralità, ritmizzazione, la capacità di combinare i movimenti, di reazione e il senso d'orientamento. La pallacanestro poggia quindi su numerosi elementi molto importanti per una lezione di educazione fisica.

### Non servono nozioni preliminari

Per questo tema del mese sono state definite alcune priorità, poiché un'unità didattica nell'ambito di una lezione di educazione fisica consente meno approfondimenti rispetto allo sport scolastico facoltativo o allo sport di società. Gli esercizi e le forme di gioco possono essere introdotti nelle lezioni da tutti i docenti e non richiedono conoscenze preliminari particolari sul gioco della pallacanestro. La metodologia e la didattica non sono menzionate a parte, poiché sono già contenute negli esercizi con le loro possibili varianti. Si è scelto di proposito di dare maggiore importanza a palleggi e tir rispetto a passaggi e difesa. Gli allievi devono poter segnare un canestro regolarmente e quindi divertirsi giocando.

### Per ogni livello scolastico

Tutte le forme di esercizio, gioco e competizione sono suddivise in base al livello di istruzione: elementare, medio e superiore (dal 1° al 3° ciclo). Il docente deve decidere il livello al quale appartengono i propri allievi. La suddivisione è stata fatta presupponendo che la pallacanestro venga introdotta già nella scuola elementare. Se ciò non avviene, gli esercizi e le forme di gioco e competizione concepiti per il livello elementare possono essere utilizzati per le classi delle scuole medie e superiori. All'interno degli ambiti tematici non vi è una linea logica obbligatoria, ma piuttosto un ventaglio di possibili esercizi a scelta del docente. Figura comunque sempre una nota riguardante il livello raccomandato. Ogni ambito tematico può comunque essere adattato con piccole modifiche, e a seconda delle preferenze del docente, a qualsiasi livello.



# Tecniche di base a scuola

Questa breve descrizione illustra le diverse tecniche di base – palleggi, tir, passaggi e difesa – e gli aspetti più importanti da considerare durante gli esercizi. Ovviamente ci sono altri punti determinanti. Questo fascicolo tuttavia si focalizza sulla lezione di educazione fisica nelle scuole e sulla semplice applicazione delle tecniche illustrate.

## Palleggio

- Una mano sola sulla palla.
- Accompagnare la palla.
- Distogliere lo sguardo dalla palla.
- Palleggiare con la mano sinistra verso sinistra, con la destra verso destra.



## Partenza e arresto

- Massimo due appoggi al momento dell'arresto.
- Palla «in tasca» (proteggere la palla tenendola vicino alla tasca posteriore dei pantaloni).
- Virata (il metatarso del piede perno mantiene il contatto con il suolo).
- Alla partenza dapprima palleggiare, poi alzare il piede perno.

## Tiro

### Prima del tiro

- Mano del tiro sul naso.
- Mano di sostegno sull'orecchio.
- Palla all'altezza del petto.



### Dopo il tiro

- Mano del tiro; le cinque dita rivolte verso il suolo.
- Mano di sostegno; le cinque dita rivolte verso il soffitto.
- La palla vola in alto con una rotazione all'indietro descrivendo una parabola.

## Passaggio

### Passare la palla

- Passaggio a due mani all'altezza del petto o sopra la testa (passaggio al petto diretto o con rimbalzo).



### Ricevere la palla

- Rivolgere le mani in direzione della palla.
- Afferrare la palla con entrambe le mani.
- Ammortizzare la presa.

## Difesa

- Posizione di base: ginocchia flesse, schiena dritta e braccia ad angolo retto.
- Petto verso l'avversario/Schiena rivolta verso il canestro.
- Distanza di un braccio (o superamento con sprint).



# Palleggio

Gli esercizi di palleggio vengono preparati con il ball handling. Per il palleggio è molto importante distogliere il più rapidamente possibile lo sguardo dalla palla e palleggiare soltanto con una mano. Il palleggio deve essere fluido, generato dal gomito e dal polso ed effettuato con le dita (il palmo della mano non tocca mai la palla).

## Ball handling

I bambini sviluppano una sensibilità per la palla e rafforzano il sentimento verso di essa.

Gli allievi si dispongono in ordine sparso, il docente mostra l'esercizio e tutti lo eseguono:

- Movimenti circolari: far girare la palla attorno a testa/fianchi/gambe.
- Tiri in alto e riprese: con due mani, con una mano, altri esercizi, incoraggiare la lateralità attraverso movimenti incrociati.
- Palleggi: accompagnare la palla, non sbatterla a terra; distogliere lo sguardo dalla palla (indicare i numeri).

## Buongiorno!

Gli allievi distolgono lo sguardo dalla palla e svolgono contemporaneamente due diverse attività (coordinazione).

I ragazzi palleggiano entro un'area delimitata (ad esempio metà palestra). Se due allievi s'incrociano, si stringono la mano continuando a palleggiare con l'altra.

### Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare il saluto (high five, pugno ecc.).

## Staffetta

Queste piccole competizioni stimolano il divertimento e parallelamente migliorano la capacità di palleggio degli allievi.

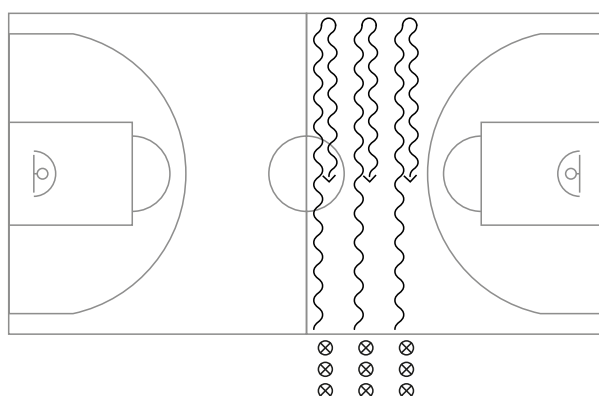
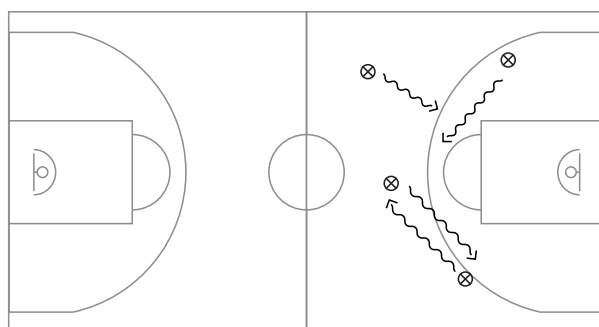
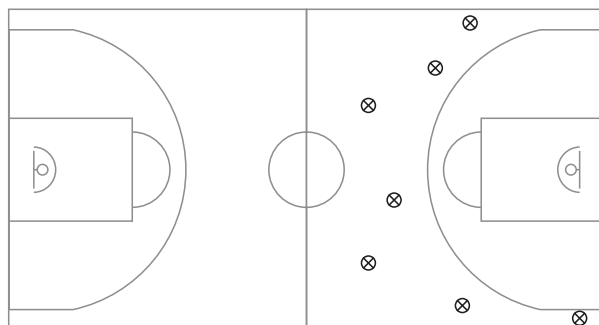
Formare gruppi di 2 e 3 ragazzi. Palleggiare lungo una linea dritta o a slalom tra i paletti fino a toccare la parete opposta della palestra.

### Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Palleggiare all'indietro o lateralmente.
- Palleggiare alternando le gambe o saltellando su una gamba sola.
- Palleggiare in coppia tenendosi per mano.
- Integrare esercizi supplementari: slalom, passare una pallina da tennis da un cono all'altro ecc.

### Descrizione dei simboli

×	Giocatore	~>	Palleggio
⊗	Giocatore con palla	—>	Corsa senza palla
□	Difensore	- ->	Passaggio
		⇒	Tiro



Descrizione delle immagini

- Dal 9° all'11° anno di scolarizzazione
- Dal 6° all'8° anno di scolarizzazione
- Dal 3° al 5° anno di scolarizzazione

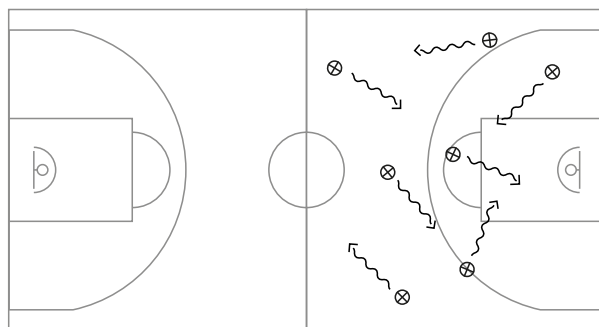
## In ordine sparso

**Gli allievi imparano l'arresto e la partenza. Contemporaneamente questo esercizio serve da preparazione alla posizione di tiro (una posizione corretta è la premessa per un buon tiro).**

Tutti gli allievi palleggiano liberamente attraverso la palestra. Al segnale del docente tutti eseguono un arresto corretto.

### Varianti

- Segnale acustico o visivo.
- Dopo l'arresto, eseguire una virata e proteggere la palla (tasche dei pantaloni).
- Partenza con la mano indicata dal docente.
- Con l'arresto bloccarsi direttamente nella posizione di base per il tiro.



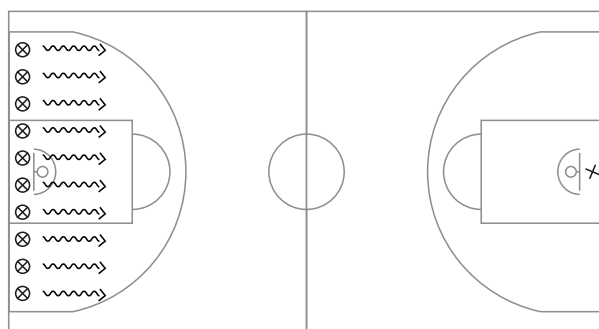
## Leggere il giornale

**Gli allievi applicano le nozioni di partenza e arresto in modo ludico.**

Tutti gli allievi si dispongono sulla linea di fondo su un lato della palestra e uno solo si colloca dal lato opposto «a leggere il giornale». Tutti hanno una palla e la tengono saldamente (tasche dei pantaloni). Quando il lettore di giornale si volta verso la parete e inizia a palleggiare, tutti gli allievi devono muoversi verso di lui palleggiando per toccarlo. Se il lettore si rigira e afferra la palla, anche gli altri devono arrestarsi. A quel punto, chi non è perfettamente fermo viene rimandato indietro sulla linea di fondo dal lettore di giornale. Chi tocca per primo il lettore, prende il suo posto.

### Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Arresto nella posizione di base per il tiro.



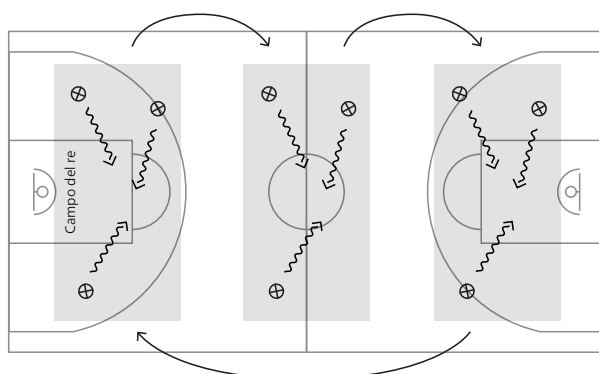
## Il re del palleggio

**In una competizione i bambini imparano la tecnica di base del palleggio.**

Il docente definisce uno spazio delimitato entro il quale tutti gli allievi palleggiano. Chi perde il controllo della palla (ad esempio doppio rimbalzo al suolo o palleggio fuori dal campo) deve fare un esercizio supplementare, dopodiché può riprendere a giocare.

### Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Giocare su diversi campi.
- Variare le dimensioni del campo.
- Chi si trova da solo sull'ultimo campo (a sinistra sull'immagine) viene eletto re.



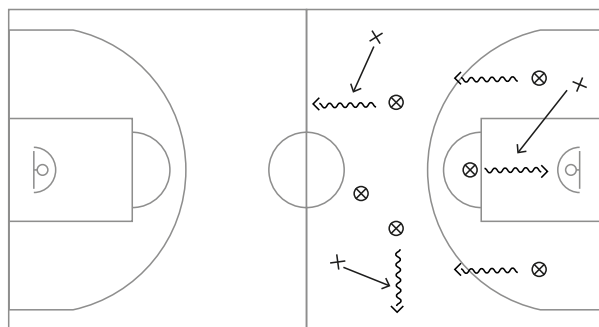
### Acchiappino con virata

**Questo gioco mira a esercitare arresto, partenza e virata (uso del piede perno).**

Tutti gli allievi hanno una palla tranne da due a quattro cacciatori. Chi viene toccato da un cacciatore deve consegnare la palla e diventa a sua volta cacciatore. Se un giocatore afferra la palla con due mani e inizia a usare il piede perno correttamente per effettuare la virata, non può essere preso. È possibile liberarsi una sola volta. La regola del doppio palleggio non vale per questo gioco.

#### Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare le dimensioni del campo.
- Variare il numero di cacciatori.



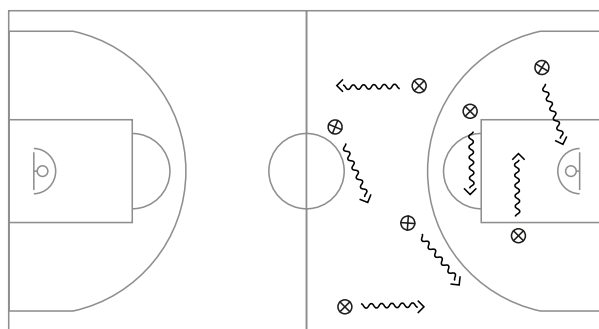
### Caccia alla coda

**In questa gara si deve utilizzare la tecnica del palleggio. Lo sguardo non è mai rivolto alla palla.**

Tutti gli allievi hanno una palla e un nastro, che infilano per metà nella parte posteriore dei pantaloni. In metà palestra tutti gli allievi cercano di acchiappare il maggior numero di code possibili. Per farlo TUTTI devono SEMPRE palleggiare. La caccia continua anche quando si perde la coda. Vince chi è riuscito a catturare più code. Chi alla fine del gioco ha ancora la propria coda, riceve un punto supplementare.

#### Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare le dimensioni del campo.



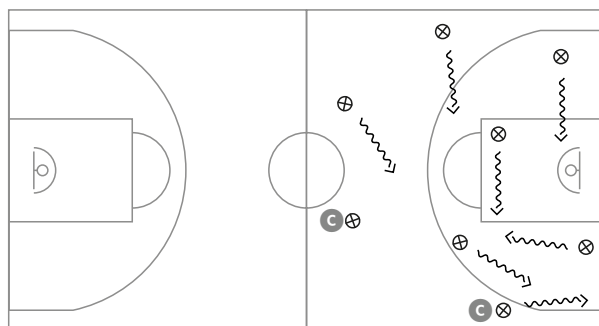
### Gioco dell'albero

**Anche in questo gioco si esercita intensamente la tecnica del palleggio. Lo sguardo è costantemente distolto dalla palla.**

Tutti gli allievi hanno una palla e devono palleggiare di continuo. Si scelgono 2 – 4 cacciatori che vengono contrassegnati con un nastro. Chi viene catturato diventa un albero (e deve stare fermo a gambe divaricate, tenendo la palla sopra la testa). Un albero può essere liberato facendo passare la palla tra le sue gambe palleggiando.

#### Varianti

- Variare le dimensioni del campo.
- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare il numero di cacciatori.
- Liberare l'albero strisciando tra le sue gambe.



# Tiri

Il tiro è particolarmente importante nel gioco della pallacanestro. Premessa fondamentale per segnare punti (score), esso costituisce la parte divertente di questo sport. Più tiri a canestro fanno gli allievi durante una lezione, più si divertono e si familiarizzano con la tecnica.

## Costruzione del tiro

Le spiegazioni tecniche devono riguardare gli aspetti essenziali. È indispensabile che le dimensioni della palla e l'altezza del canestro siano commisurati al livello dei ragazzi. In caso contrario la corretta esecuzione del tiro risulta compromessa.

**Come svolgere il movimento:** posizione a un metro di distanza dall'anello del canestro, a 45° rispetto al tabellone: concentrarsi sull'angolo superiore destro del quadrato disegnato sul tabellone e afferrare la palla in posizione di tiro (v. immagine). Allontanare quindi di qualche centimetro la mano di sostegno (quella sull'orecchio) dalla palla e durante il movimento di tiro accompagnare in parallelo la palla senza toccarla (le 5 dita sono sempre rivolte verso il soffitto). In questo modo si garantisce che il tiro avvenga a una sola mano. Indice e medio sono ancora a contatto con la palla e definiscono la rotazione all'indietro di quest'ultima fino alla «rottura» del polso (le dita rimangono aperte e rilassate, rivolte verso il pavimento).

**Compito:** chi segna un canestro palleggia tranquillamente fino al canestro successivo libero, dove ripete lo stesso movimento. Chi non fa canestro deve prima svolgere un esercizio supplementare (ad esempio palleggiare tra due paletti, palleggiare alzando le ginocchia fino al cerchio centrale ecc.).



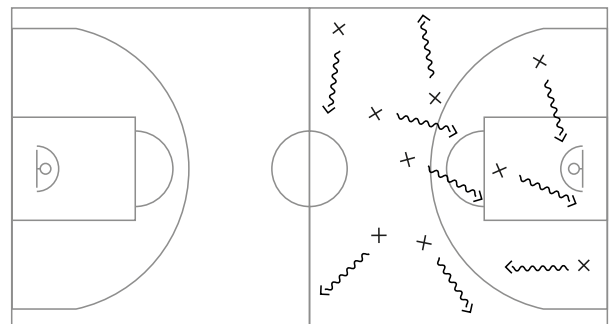
## La palla immaginaria

Con questa variante è possibile introdurre la corretta tecnica di tiro.

Tutti gli allievi hanno una palla immaginaria e palleggiano liberamente attraverso la palestra. Al segnale del docente, devono mettersi in posizione di tiro (posizione base) e a un secondo segnale tirare e bloccarsi nella posizione finale. A un nuovo segnale si ripete l'esercizio dell'inizio.

### Varianti

- Gli allievi si correggono da soli o reciprocamente.
- Lavorare con una vera palla.

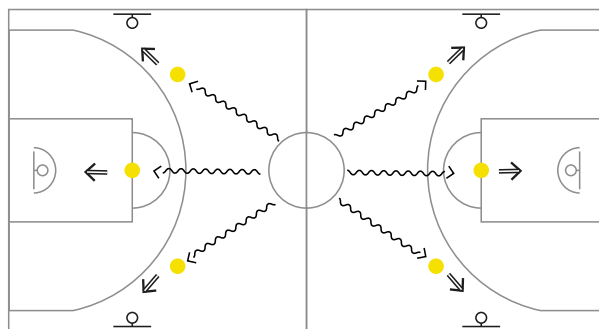


## Festival di tiri

**Questo esercizio contempla il primo livello di applicazione del tiro. Può essere utilizzato anche per una competizione in modo da incrementare il fattore divertimento.**

Tutti gli allievi hanno una palla con cui palleggiano attraverso il cerchio centrale, fanno un arresto a un tempo in un punto libero contrassegnato (fermandosi nella posizione di base per il tiro), tirano la palla a canestro, la riprendono e continuano a palleggiare attraverso il cerchio centrale. Il docente indica l'aspetto su cui concentrarsi maggiormente (posizione di base, mano di sostegno con le 5 dita rivolte verso il soffitto, mano di tiro con le 5 dita rivolte verso il pavimento, rotazione all'indietro della palla, parabola).

**Osservazione:** è possibile organizzare delle competizioni (ad es. 1 punto a chi tocca l'anello del canestro, 3 punti a chi segna un canestro).

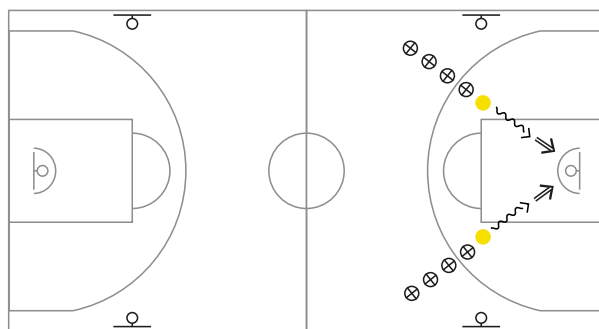


## Tiro in corsa

**L'acquisizione della tecnica per il tiro in corsa è importante per un tiro a canestro alla massima velocità.**

I giocatori sono distribuiti sotto diversi canestri. Nell'ambito di questo esercizio, si fa un ultimo palleggio forte per caricare la palla (i destri eseguono contemporaneamente un passo con la gamba sinistra), seguito da due appoggi (i destri destra-sinistra) e un salto (i destri sulla gamba sinistra), sollevando il ginocchio della gamba destra; si tira quindi la palla a canestro con una mano appoggiandola contro il tabellone.

**Osservazione:** questo esercizio preliminare è particolarmente importante perché gli allievi devono approfondire la tecnica e iniziano ad acquisire chiaramente il movimento. In linea di principio andrebbe prima insegnato il tiro e successivamente il tiro in corsa. Gli allievi più bravi possono provare a effettuare il tiro in corsa da entrambi i lati del canestro (da destra con la mano destra, da sinistra con la sinistra).



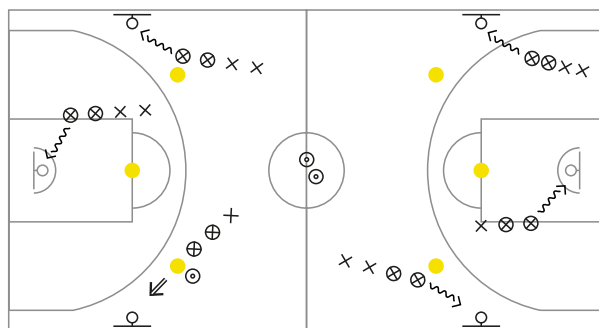
## Punti fissi

**Questa gara permette agli allievi di applicare la tecnica del tiro in corsa raggiungendo la velocità.**

Gli allievi vengono suddivisi sui canestri (non meno di 2 allievi per canestro); a ogni canestro viene indicato da che lato tirare (punto contrassegnato o linea). A centrocampo vengono collocati un certo numero di coni (circa la metà rispetto ai gruppi di giocatori).

Allorché un gruppo ha segnato 5 canestri con tiro in corsa può prendere un cono, collocarsi accanto al punto contrassegnato e da lì provare nuovamente a fare canestro (segnare dei punti). Quando non ci sono più coni nel cerchio centrale il giocatore sottrae un cono a un'altra squadra (vietato opporsi). Quest'ultima deventuovamente eseguire 5 tiri in corsa per recuperarne uno. I punti vengono sommati. Il gruppo che raggiunge per primo il punteggio prestabilito vince.

**Esempio:** 22 allievi, 6 canestri, gruppi di 3 o 4, 2 palle per gruppo, 3 coni, 10 punti per la vittoria.



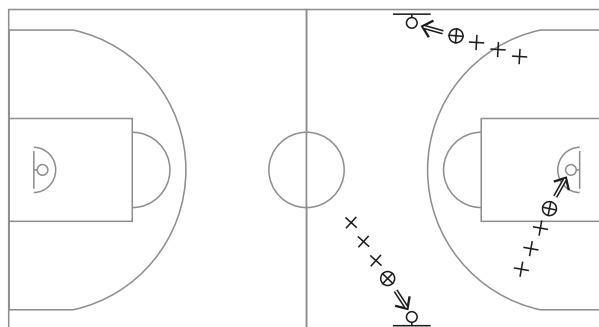
## Stand di tiro

In questa semplice competizione, gli allievi applicano la tecnica di tiro.

Suddividere uniformemente gli allievi sul numero di canestri disponibili. Ogni gruppo ha una palla. Vince il gruppo che per primo segna 10 canestri. Se un alunno compie errori grossolani, ad esempio tiro a due mani, la penalità consiste nella perdita di tutti i punti accumulati dal gruppo.

### Varianti

- Variare la distanza.
- Colpire l'anello del canestro = 1 punto/centrare il canestro = 3 punti.
- Numero di canestri segnati per la vittoria.
- Dopo ogni round, i gruppi ruotano al canestro successivo.
- Numero di palle per gruppo.
- Tiro con entrata in terzo tempo.

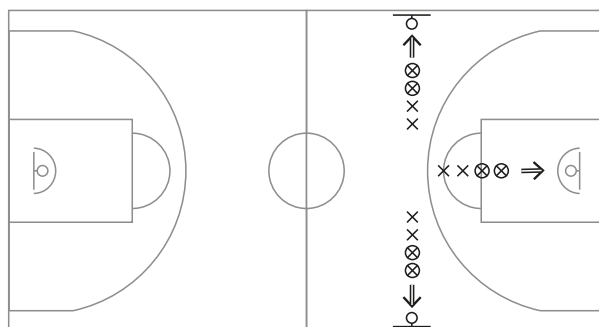


## Knock-out

Questo gioco sotto forma di competizione offre agli allievi l'opportunità di applicare la tecnica di tiro.

Gli allievi vengono suddivisi in gruppi (di 4 o 5). Ogni gruppo gioca con due palle allo stesso canestro. Il primo tiro viene effettuato da un punto contrassegnato dopodiché si è liberi di andare sotto canestro. È necessario tirare fino a centrare il canestro e poi passare la palla al giocatore successivo senza palla più vicino. Se ci sono solo due giocatori, ognuno si riprende la propria palla. Chi viene sorpassato (il giocatore dietro fa canestro prima di quello davanti) deve svolgere un esercizio supplementare e in seguito riprendere il gioco in una zona del campo con meno giocatori. Se il docente si accorge che un alunno tira a due mani, lo obbligherà a fare una penitenza.

**Penitenza:** mostrare al docente un tiro perfetto, eseguire un esercizio di tiro, correre avanti e indietro per due volte lungo la palestra, eseguire esercizi di forza ecc.



## Caccia al tesoro

In questa competizione gli allievi applicano le tecniche di base di tiro e di palleggio.

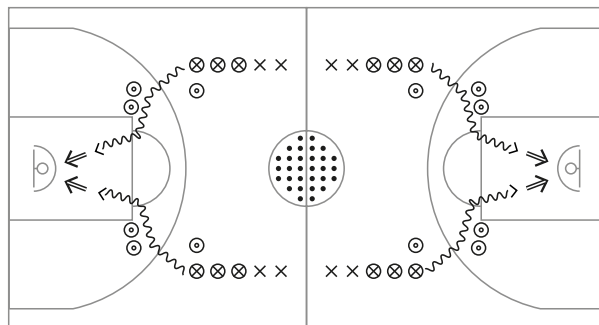
Tutti gli allievi hanno una palla per gruppo, tranne due. Al segnale «Via!» gli allievi con la palla devono eseguire un esercizio di palleggio (p. es. palleggiando passare una pallina da tennis da un cono all'altro) e quindi tirare a canestro.

Chi segna un canestro, SEMPRE PALLEGGIANDO, può prendere due oggetti dal forziere (tappi di bottiglie di plastica, coni, carte da gioco ecc.); chi non segna ne può prendere solo uno. Il pallone è trasmesso a un giocatore senza palla facendolo rotolare sotto le gambe degli allievi in attesa.

Il gioco finisce una volta svuotato il forziere. Vince il gruppo con il maggior numero di oggetti.

### Varianti

- Variare la distanza di tiro.
- Eseguire un esercizio supplementare.





# Passaggi

Oltre al tiro e al palleggio, anche i passaggi assumono un ruolo decisivo nel gioco della pallacanestro. Il passaggio e la ricezione possono essere esercitati anche nell'ambito di altre discipline sportive o altri giochi. In qualsiasi caso, i passaggi vanno introdotti di tanto in tanto nelle lezioni di pallacanestro.

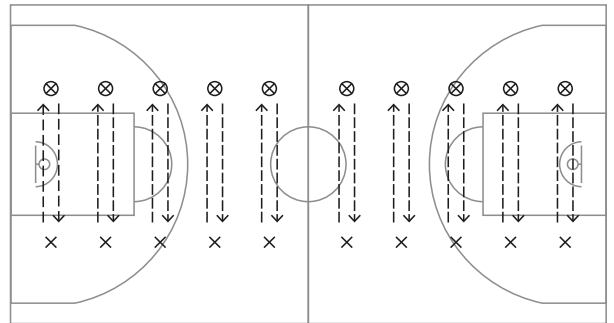
## Frontale

Gli allievi imparano la tecnica di passaggio. Questo esercizio può essere esteso a piccole competizioni.

Gli allievi si dividono in coppie e si collocano frontalmente a una distanza di 3 m uno dall'altro. Ogni coppia ha una palla. La palla viene passata avanti e indietro con il modo di passaggio predefinito.

### Varianti

- Esercitare diversi modi di passaggio (passaggio diretto al petto, passaggio al petto con rimbalzo, passaggio sopra la testa).
- 2 palle/combinare diversi modi di passaggio.
- Gruppi di tre con disposizione a triangolo.
- Gruppi di 3 fino a 5 allievi (passaggio correndo a rotazione).
- Sfida su un numero di passaggi effettuati.



## Pirati

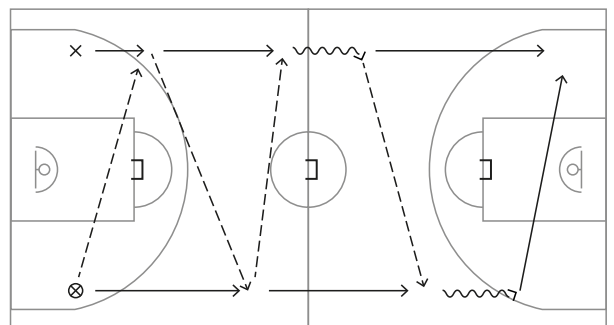
In questo esercizio, gli attaccanti utilizzano la tecnica di passaggio contro difensori più o meno attivi.

Tre pirati (difensori) si trovano in mezzo al mare (campo delimitato) che deve essere attraversato da due naviganti per volta (attaccanti) muniti di una palla. I naviganti che riescono a effettuare con successo la traversata, ritornano al porto di partenza passando dall'esterno del campo.

Se una palla viene intercettata dai difensori o esce dall'area delimitata, il pirata viene sostituito dal navigante «imprudente». Anche i naviganti possono palleggiare.

### Varianti

- Definire il numero di palleggi.
- Dimensioni del campo.
- Numero di pirati.
- Esercizi supplementari per il ritorno.



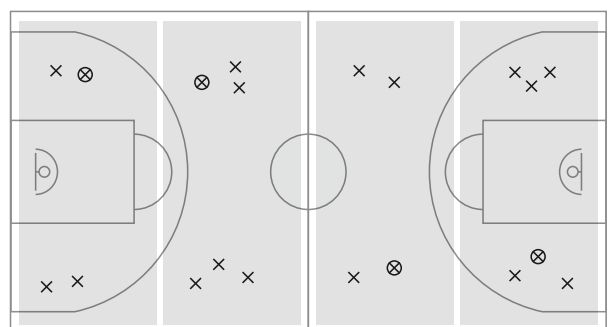
## Palla lungolinea

In questo gioco si esercitano intensamente smarcamento e passaggio.

Su due fino a quattro campi disposti trasversalmente giocano due squadre composte da 2 fino a 3 allievi ognuna. Con la palla è possibile unicamente eseguire dei passaggi o delle virate (piede perno). Si segna un punto ogni volta che la palla viene posta dietro la linea sul campo, senza palleggiare.

### Varianti

- Variare le dimensioni del campo.
- Modificare il numero di allievi per squadra.
- Proporre un torneo (torneo a squadre, a rotazione ecc.).
- Consentire un numero predefinito di passaggi.



# Difesa

Il tema della difesa o dei falli può essere introdotto allorché si è giunti a un livello adeguato di gioco o gli allievi giocano con esagerata aggressività. A livello di scuola elementare, è possibile praticare la pallacanestro senza regole sui falli, perché è sufficiente far rispettare la regola che non si può toccare l'avversario

## Corridoio centrale

Gli allievi imparano i principi fondamentali della posizione e del comportamento difensivi. L'esercizio può essere esteso a una competizione.

Il docente spiega che cosa costituisce fallo e cosa no. Gli allievi palleggiano 1 contro 1 in un corridoio laterale da un'estremità all'altra della palestra e ritornano al centro correndo. Gli allievi devono spostarsi sul lato dove ci sono meno giocatori. La coppia successiva può partire solo quando la precedente ha superato la linea di metà campo.

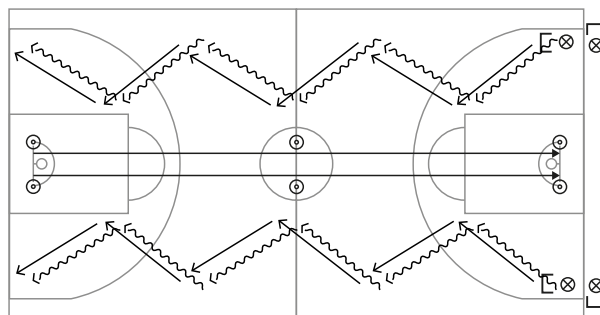
Occorre controllare che gli allievi palleggino con la sinistra verso sinistra e con la destra verso destra. Il difensore si muove lateralmente nella posizione di base (v. pag. 2) mantenendo la distanza di un braccio dall'attaccante. Se si perde la palla essa viene riconsegnata immediatamente all'attaccante.

### Intensità della difesa

- 50%: distanza pari alla lunghezza di un braccio
- 75%: in caso di distanza inferiore effettuare uno sprint e superare senza toccare l'avversario
- 100%: difendere senza falli

### Variante

- Al ritorno, un giocatore corre in avanti ed effettua dei passaggi al petto; l'altro corre indietro ed effettua dei passaggi con rimbalzo.



## Le difese

Durante le lezioni a scuola ci si focalizza sicuramente sulle capacità offensive. Nelle seguenti situazioni risulta tuttavia opportuno lavorare sulla difesa:

- Ci si difende troppo spesso commettendo fallo.
- Gli allievi riescono a fare regolarmente canestro e hanno bisogno di sfide maggiori per progredire.
- Gli attaccanti arrivano a canestro nonostante i passaggi deboli in quanto la difesa, anziché collocarsi tra l'avversario e il canestro, lo insegue correndo.

### Che cos'è consentito?

- Afferrare o deviare una palla durante un passaggio o un palleggio.
- Strappare di mano una palla tenuta saldamente dall'avversario (dagli 8 anni circa).
- Far muro con il tronco sul percorso dell'avversario (piedi a terra).
- Bloccare un avversario che palleggia in direzione opposta con il dorso della mano e l'avambraccio piegato (livello superiore).

### Che cosa costituisce fallo?

- Alzando le braccia andare a colpire la palla tenuta saldamente dall'avversario.
- Nel tentativo di strappargli di mano la palla, toccare il braccio (a partire dal polso) dell'avversario con il proprio braccio o la propria mano.
- Bloccare un avversario con il braccio, la gamba o i fianchi.
- Posare il palmo della mano sul corpo dell'avversario.

## Tre quarti 1 contro 1

**Difesa corretta in movimento: nella sua ultima fase di esecuzione, questo esercizio può essere esteso a una competizione.**

Il campo viene dimezzato per il lungo. Chi avanza passa la palla circa all'altezza della linea di tiro libero e diventa difensore. Occorre controllare che vi sia una distanza sufficiente tra i gruppi.

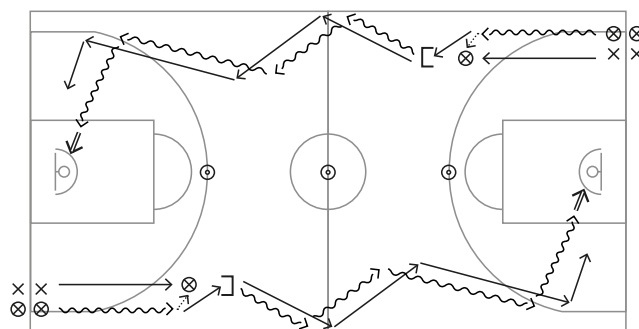
### Intensità della difesa

- 50%: fino alla linea dei tre punti, controllo e gioco 1 contro 1
- 75%: dall'inizio (chi riesce a rubare la palla la restituisce)
- 100%: sin dall'inizio (l'azione finisce quando la palla è intercettata)

La consegna della palla dopo un quarto della distanza impedisce che avvengano degli scontri con gli allievi sull'altro lato della palestra.

### Varianti

- Consegna della palla solo sulla linea di metà campo.
- Predefinire il numero massimo di palleggi.
- Invertire il senso di marcia.
- Giocare trasversalmente a lato dei canestri.



# Forme di gioco e di competizione

Per la scuola è particolarmente indicato il gioco 3 contro 2 e in seguito anche 3 contro 3, in quanto permette numerose opzioni in attacco e nel contempo lascia sufficiente spazio a disposizione.

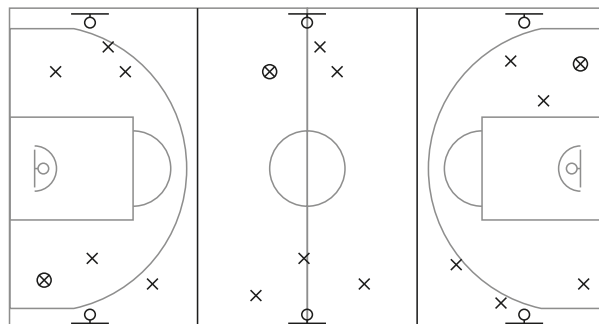
In tutte le forme di gioco gli allievi devono mettere in pratica le tecniche e le tattiche apprese. I giochi 1 contro 1, 2 contro 2, 4 contro 4 o 5 contro 5 sono molto più complessi del 3 contro 3.

Età	Altezza del canestro	Dimensioni della palla	Numero di giocatori per squadra	Regole del gioco
4-9	1.90-2.10	Soft Touch o misura 4	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senza contatto fisico</li> <li>• Senza strappare la palla di mano</li> <li>• Introdurre progressivamente la regola dei passi e del doppio palleggio e la delimitazione del campo</li> <li>• Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa</li> <li>• Senza regola dei 3 secondi</li> </ul>
8-13	2.60	Misura 4 o 5	3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senza regola di ritorno della palla nella zona di difesa</li> <li>• Senza regola dei 3 secondi</li> </ul>
Dai 12	3.05	Misura 5 o 6	3-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdurre progressivamente la regola dei 3 secondi e del ritorno della palla nella zona di difesa</li> </ul> <p><b>Variante:</b> in caso di fallo nel movimento di tiro, viene assegnato 1 punto e possesso di palla anziché i tiri liberi</p>

## Gioco di base 3 contro 3 «Easy-Basket»

Questa semplice forma di gioco richiede la massima partecipazione degli allievi. Tutti sono molto attivi e i tempi di attesa brevi.

Delimitare tre campi sulla larghezza della palestra. Formare delle squadre di tre a cinque giocatori.. Solo tre allievi per squadra si affrontano sul campo. I bambini organizzano i cambi. Non è consentito strappare di mano la palla agli avversari. Le regole dei passi e del doppio palleggio non vengono applicate inizialmente, ma sono introdotte progressivamente (cfr. tabella soprastante).



## Gioco 2 contro 2: Entrata in campo a scalare

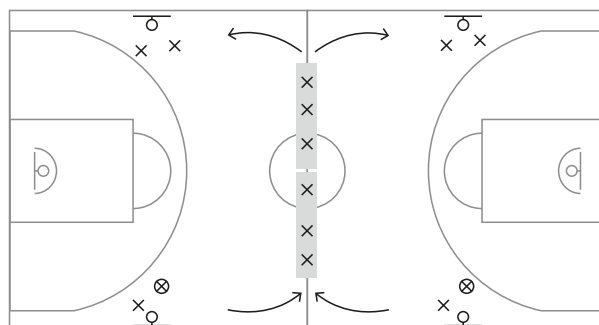
Questa semplice forma di gioco dinamica e ricca di cambi vanta tempi d'attesa molto brevi. Se non si riesce a segnare un canestro, conta anche colpire l'anello o il tabellone.

Dimezzare la palestra e su ogni metà giocare a 2 contro 2. Gli altri allievi aspettano seduti sulle panchine disposte sulla linea di metà campo. La squadra che segna canestro per prima rimane in campo, entrano due nuovi allievi e si formano nuove squadre (vincitori + nuovi contro vincitori + nuovi).

La squadra che perde si siede in fondo alla panchina e scivola progressivamente verso l'altra estremità fino a entrare nuovamente in campo, dove si conclude il gioco.

### Varianti

- Occorre segnare due o tre canestri per vincere.
- È possibile giocare anche su un solo canestro.
- Gioco 4 contro 4.



## Gioco su un solo canestro

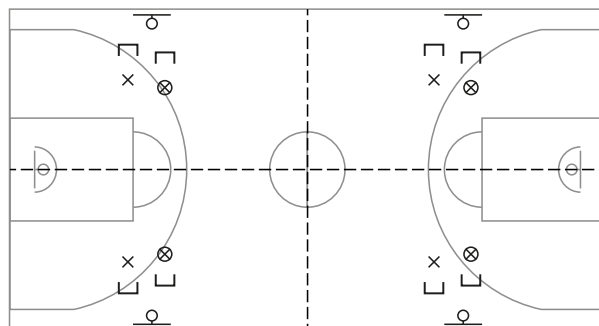
**Strutturato in questa forma, il gioco implica l'uso di tutte le tecniche di base e del gioco collettivo. Richiede parecchio movimento, brevi tempi d'attesa e alta intensità.**

Per quello che spesso viene chiamato «Streetball», si raccomandano le seguenti regole:

- Si gioca su un canestro.
- È possibile giocare 2 contro 2, 3 contro 3 o 4 contro 4 (v. osservazione).
- La difesa va fatta 1 contro 1; nessuna difesa a zona (si marca sempre lo stesso avversario).
- Il gioco inizia con un check (l'attaccante è in campo, fuori dalla linea dei 3 punti, esegue un passaggio con rimbalzo verso il difensore; il difensore conferma che la sua squadra è pronta passando la palla dal basso nelle mani dell'attaccante).
- Per ogni infrazione alle regole (fallo, infrazione di passi, 3 secondi, palla fuori ecc.) la palla passa all'altra squadra ricreando la situazione di inizio gioco (check in campo, fuori dalla linea dei 3 punti).
- Segnato un canestro, il gioco procede senza interruzioni (l'altra squadra può prendere la palla e deve passarla prima fuori dalla linea dei 3 punti oppure palleggiare).
- Se dopo un canestro la palla va fuoricampo, va all'altra squadra con un check (di nuovo in campo, fuori dalla linea dei 3 punti).
- Occorre applicare la regola dei 3 secondi.

**Suggerimenti tattici:** gli attaccanti devono sempre mantenere una distanza di almeno 4 m uno dall'altro e lasciare libera l'area dei 3 secondi. Innanzitutto si deve cercare di raggiungere il canestro giocando 1 contro 1. Se un giocatore in possesso di palla vede un altro giocatore ma non riesce a passargli la palla, quello senza palla taglia (corre) fino al canestro e si libera, collocandosi dove c'è posto in campo.

**Osservazione:** è possibile giocare 2 contro 2 e 3 contro 3 su quattro piccoli campi (v. immagine). In 4 contro 4 il gioco deve svolgersi su due metà campo.

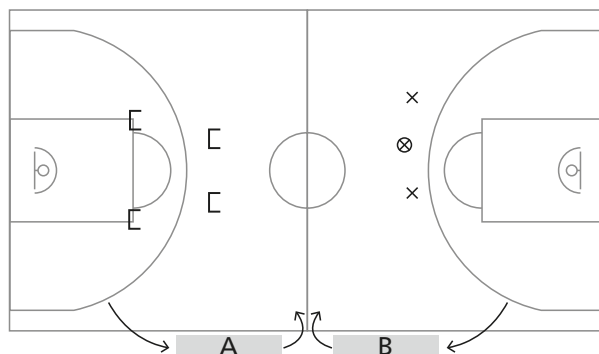


## Gioco «pallacanestro a dadi»

**In questa variante, si creano numerose situazioni di sovrannumero, ciò che facilita il lavoro degli attaccanti.**

Due squadre si affrontano su due metà campo (in larghezza). All'inizio ogni gruppo è seduto su una panchina collocata sulla linea centrale. Al centro il docente gestisce il tabellone con il risultato. Il primo giocatore di ogni panchina tira il dado e in base al risultato decide quanti giocatori della propria squadra devono entrare in campo. La squadra con meno giocatori riceve per prima la palla. Se entrambe le squadre hanno lo stesso numero di giocatori, la palla spetta a quella che ha meno punti. Se vi è parità anche in questo caso, il docente lancia la palla al centro.

Si gioca fino a segnare un canestro. Chi era in campo ritorna sulla panchina passando da dietro e il primo giocatore lancia di nuovo il dado. L'insegnante conta i punti sommandoli partita dopo partita.



### Gioco «3 contro 2 a rallentatore»

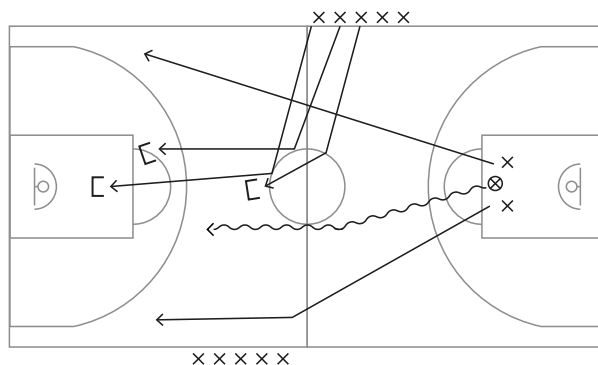
Questo esercizio complesso permette di applicare e di variare le tecniche di base in un gioco dinamico. È adatto per gli allievi di scuola media I che sanno già giocare.

Entrambe le squadre vengono disposte su due lati della palestra. Il primo giocatore della fila si situa sulla linea di metà campo. La direzione in cui è rivolta la fila corrisponde alla direzione di gioco.

Per dare inizio al gioco, il docente tira la palla sul tabellone e tre giocatori nelle vicinanze cercano di prenderla. Non appena i giocatori entrano in possesso della palla entrano in campo due giocatori della squadra avversaria che vanno a toccare con il piede il cerchio centrale e si posizionano in difesa.

Allorché la palla supera la linea dei tre punti (questa delimitazione può anche variare), il terzo difensore può entrare in campo e anche lui tocca con il piede il cerchio centrale. Quando la difesa recupera la palla, gli attaccanti ritornano nella loro fila. Solo due giocatori della squadra avversaria possono andare in difesa, toccando prima il cerchio centrale e via dicendo.

**Osservazione:** è utile, prima dell'inizio del gioco, stabilire una penalità per chi dimentica di toccare il cerchio centrale.



### Gioco «1 attacco, 1 difesa e fuori»

I giocatori di livello avanzato variano e applicano le tecniche di base nel gioco. Questo esercizio è consigliabile per allievi di buon livello, a partire dalla scuola media.

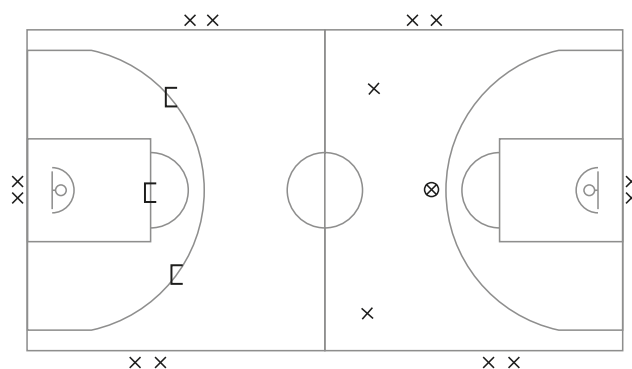
Il nome del gioco aiuta gli allievi a capirne lo svolgimento. Entrambe le squadre sono suddivise in tre file (dietro la linea di fondo e sui lati). Un giocatore di ogni fila entra in campo e il gioco inizia. Se la difesa entra in possesso di palla, il primo giocatore di ogni fila giocatore e chiede subito la palla, idealmente con un passaggio laterale, oppure in direzione della linea di fondo.

I primi che hanno attaccato devono passare in posizione difensiva finché non tocca a loro passare la palla ai prossimi tre.

Questa forma di gioco prevede rapidi cambi di posizione dall'attacco alla difesa. La qualità del gioco può essere sostenuta a lungo in quanto gli allievi fanno regolarmente brevi pause.

**Caso particolare:** se la difesa entra in possesso di palla prima della propria linea dei tre punti, continuano a giocare gli stessi sei giocatori.

**Osservazione:** questa forma di gioco richiede almeno 12 giocatori, idealmente da 14 a 16. In caso di gruppi più numerosi, è possibile suddividerli in quattro file (due sulla linea di fondo, due ai lati).

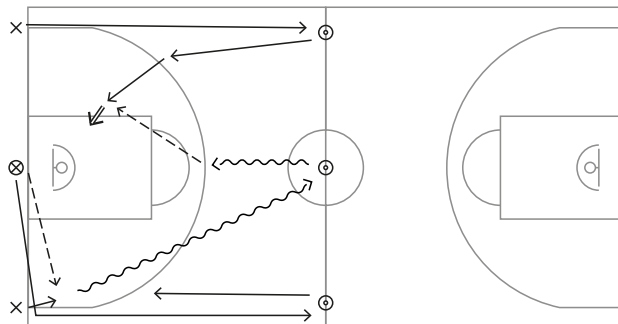


## Gioco dei 3 coni

Durante questo esercizio in 4 fasi vengono applicate le tecniche di base nelle loro varianti. Indicato a partire dalla scuola media con giocatori di livello avanzato.

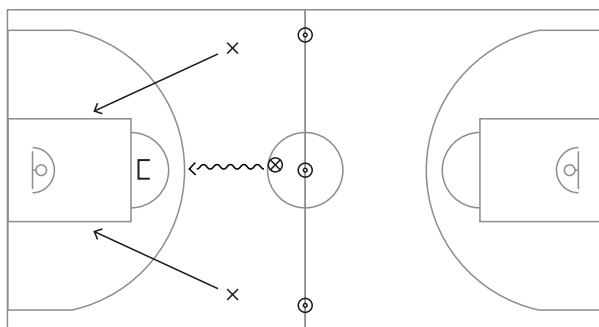
### 3:0

Formare tre colonne dietro la linea di fondo. Il giocatore al centro ha una palla ed esegue un passaggio. Poi si dirige verso il cono centrale palleggiando, gli altri due giocatori corrono verso i coni laterali. Quando ognuno di loro ha toccato il proprio cono, tutti tornano verso il canestro e giocano a tre contro zero con due passaggi prima di tentare il tiro.



### 3:1

Inizio uguale all'esercizio «3:0». Non appena i giocatori iniziano a correre verso i coni, un giocatore del gruppo successivo può entrare in campo e posizionarsi in difesa. Solo quando entra in possesso della palla o viene segnato un canestro, i suoi due compagni di squadra possono entrare in campo e procedere in direzione dei coni.

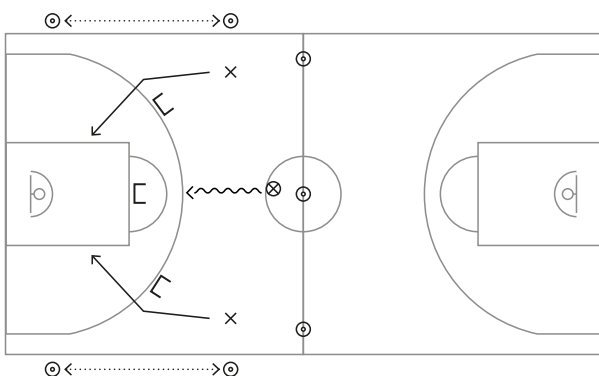


### 3:2

Inizio uguale all'esercizio «3:1», ma con 2 difensori.

### 3:3

Inizio uguale all'esercizio «3:2», ma tutti e 3 i difensori devono toccare un cono posizionato ai lati prima di lato di entrare in gioco. La situazione di gioco può essere variata modificando la posizione dei coni (lontano = contropiede/vicino = gioco 3 contro 3)



# Informazioni

## Link

- [Federazione Svizzera di Basket – Swiss Basketball](#)
- [SwissBasketShop](#)
- [Federazione Internazionale Pallacanestro \(amatori\) FIBA](#)

## Lezioni – Probasket

Il sito [www.bb4ag.com](http://www.bb4ag.com) propone ulteriori esercizi su tutte le tecniche di base nonché diverse forme di esercizio, gioco e competizione. Vi sono inoltre programmi didattici completi (da 45 e da 90 minuti). Tutti gli esercizi e le lezioni sono commisurati ai diversi livelli d'istruzione e possono essere scaricati gratuitamente dagli insegnanti.

## Partner



Per questo tema del mese:



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

**Autori:** Oliver Berger, responsabile mini-basket dell'Associazione svizzera nord-orientale di pallacanestro, esperto G+S, docente di educazione fisica, istruttore di pallacanestro presso il Politecnico federale di Zurigo

Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S, direttore dei centri di competenza dell'Associazione svizzera nord-orientale di pallacanestro

**Traduzione:** Chantal Gianoni

**Redazione:** mobilesport.ch

**Foto:** Pierre Andreetta

**Illustrazioni:** Ufficio federale dello sport UFSPPO

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSPPO