

# Pallacanestro a scuola – Difesa: Corridoio centrale

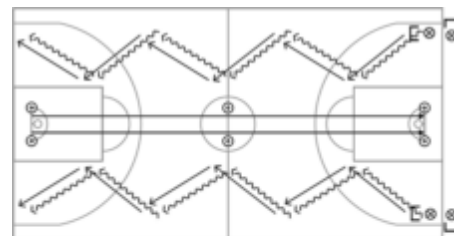
Gli allievi imparano i principi fondamentali della posizione e del comportamento difensivi. L'esercizio può essere esteso a una competizione.

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 a sinistra con la sinistra e a destra con la destra. Se perdono 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



Descrizione dei simboli	
X	Giocatore
⊗	Giocatore con palla
□	Difensore
~~~~~>	Palleggio
————>	Corsa senza palla
- - ->	Passaggio
⇒	Lancio

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Variante

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

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO