

Pallacesto: Difesa

L'obiettivo della difesa è di ritornare in possesso palla il più velocemente possibile. I giocatori non devono reagire, bensì agire osservando il movimento della palla, disturbare gli avversari e prevedere le loro mosse.

Vi sono diversi sistemi difensivi. L'esperienza con gli allievi ha dimostrato che, soprattutto tra i principianti, la difesa a uomo è quella più semplice da imparare. Poiché ognuno ha il suo avversario da marcare, cerca di metterlo sotto pressione, facendogli sbagliare i passaggi o contrastandolo quando tira a canestro.



Posizione di base

- Posizione del difensore tra l'attaccante e il canestro.
- Posizione in equilibrio, il peso del corpo è sul piede anteriore.
- Il baricentro del corpo è basso, le gambe sono piegate e i piedi larghi.
- La parte superiore del corpo è eretta, lo sguardo è rivolto in avanti.
- Le braccia sono allargate e il palmo delle mani è rivolto in avanti.
- I piedi (passettini), le braccia e le mani sono costantemente in movimento.

→ [Esercizi «Difendere»](#)

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO