

Pallacanestro a scuola: La difesa

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.

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