

# Pallacanestro a scuola – Difesa: 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.

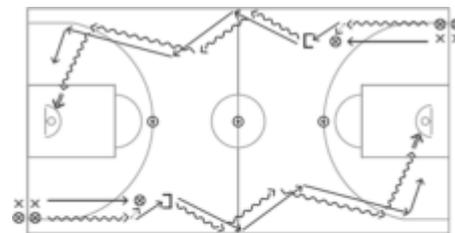
## Intensità della difesa:

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.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## 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.

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 UFSP