

Pallacanestro – Forme caratteristiche: Dopo aver perso la palla, rallentare immediatamente la transizione avversaria

Dopo un canestro o dopo aver perso la palla, le giocatrici e i giocatori diventano immediatamente difensori e pressano il portatore di palla, chiudendo le linee di passaggio e andando rapidamente a proteggere l'area (concetto del safety man = giocatrice o giocatore più arretrato). In questo modo rallentano l'avanzata della squadra avversaria e ne vanificano il contropiede.

Inoltre, nella fase di transizione difensiva, l'attenzione è rivolta alla difesa della giocatrice o del giocatore con la palla o di chi può essere pericoloso se riceve; la comunicazione e un buon spirito di squadra sono fondamentali a tal fine.

Sommario

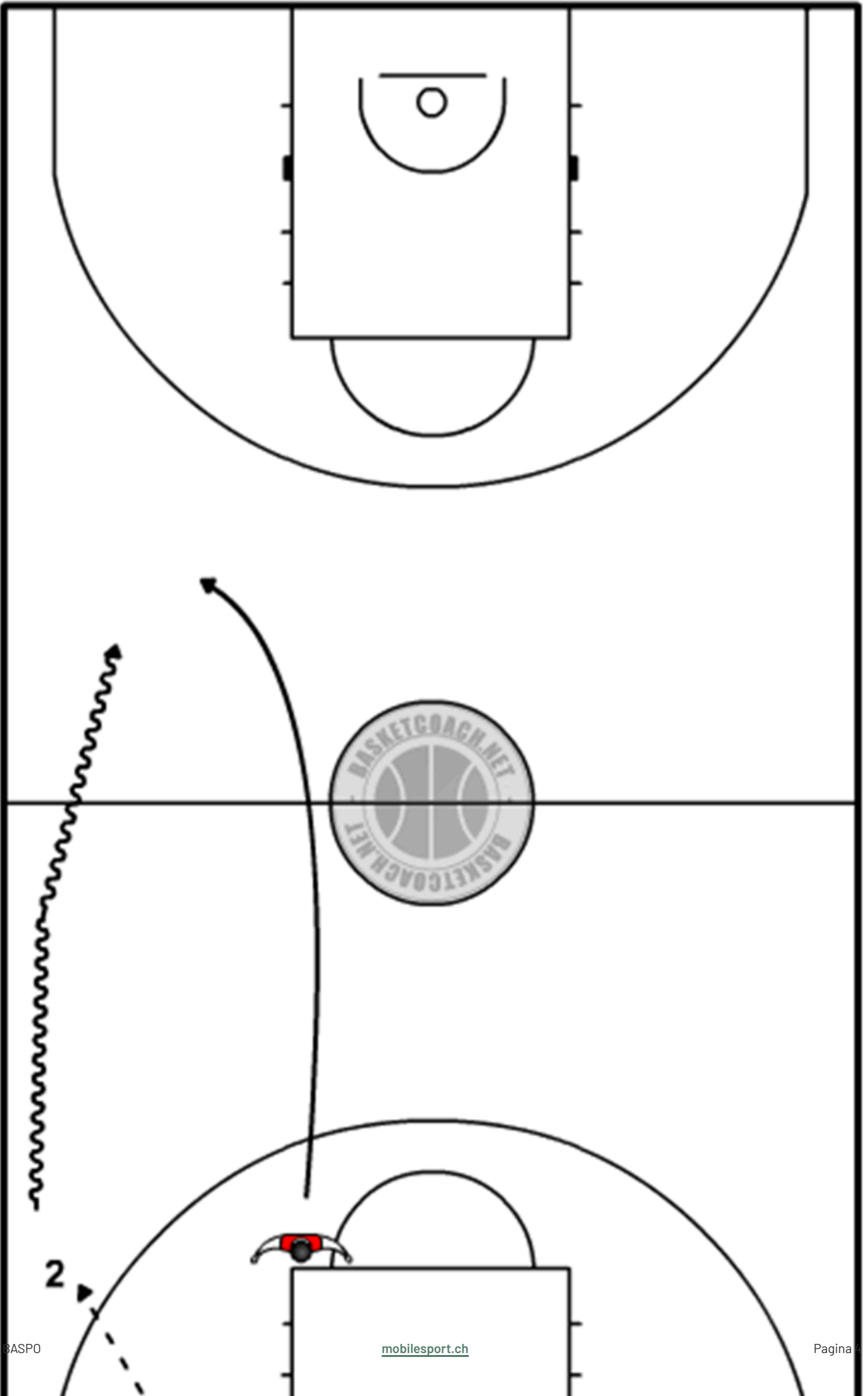
- [2:2 chiudere la linea di penetrazione](#)
- [2:2 a tutto campo – transizione difensiva](#)
- [1:1, 2:2, 3:3 tutto campo](#)
- [4:4 Transizione difensiva](#)
- [Rimbalzo offensivo – transizione difensiva](#)

Altri esercizi di Swiss Basketball

- [Contropiede](#) (pdf)

	Giocatore con la palla		Passaggio
	Giocatore con la palla		Palleggio
1, 2, 3	Giocatore senza palla	=	Arresto a un tempo
 o X, X ₁ , X ₂ , X ₃	Difensore	≡	Arresto a due tempi
 o C	Coach	REB	Rimbalzo
 o A	Assistente		Zona preferenziale
 o 	Movimento senza palla		Canestro
	Tiro		Cono, palla medica, swissball
			Palla

2:2 chiudere la linea di penetrazione



Allenare una situazione di 2:2 con svantaggio – rallentare la transizione avversaria.

1 passa a 2. Il difensore parte con il passaggio con lo scopo di chiudere la linea di penetrazione e difendere a tutto campo.

Punti importanti

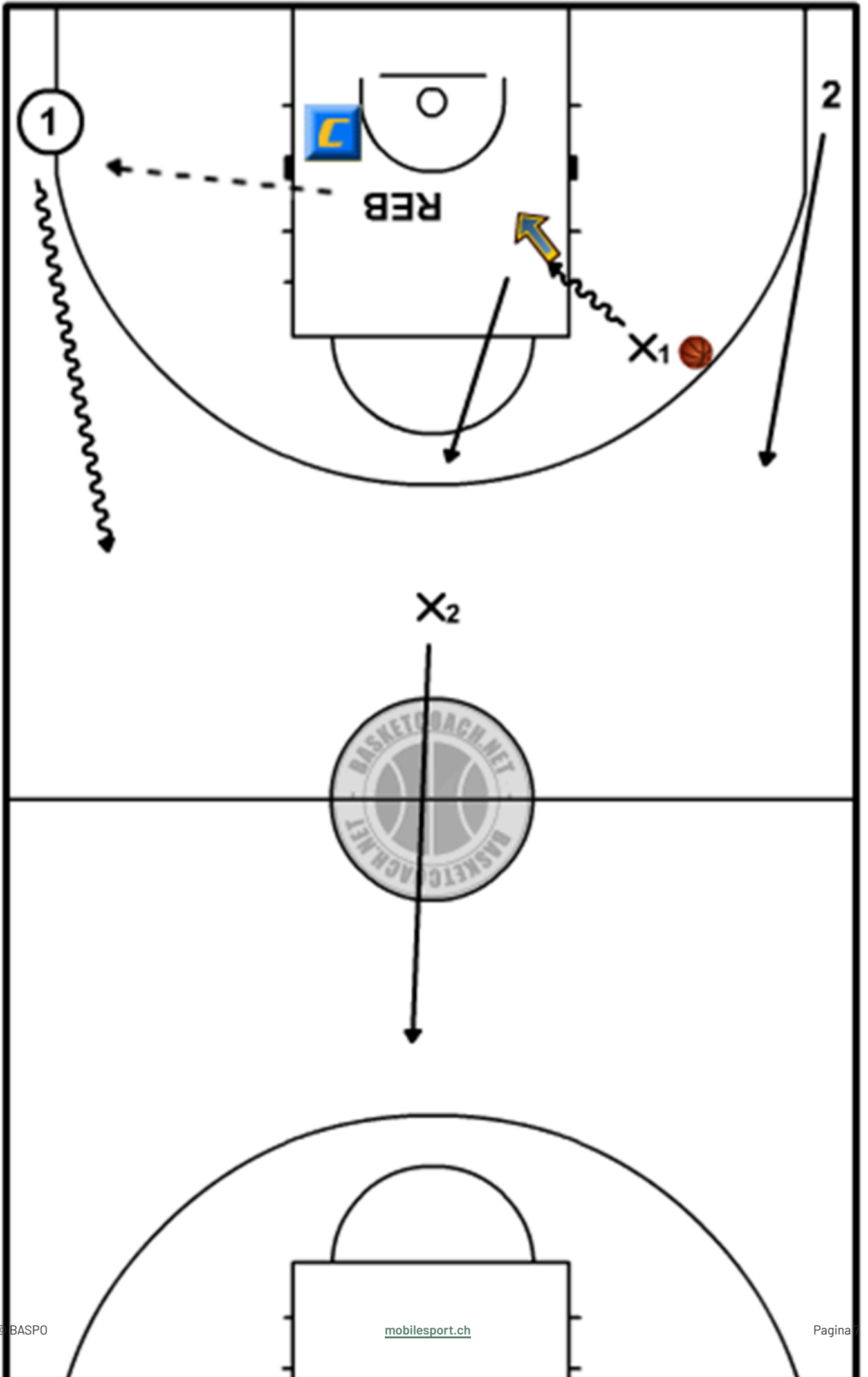
- Superare l'attaccante per chiudere la linea di penetrazione.
- Coprire lo spazio con le braccia (= + volume)

Progressione

2:1 → 2:2 → 3:2 → 3:3

[Vai al sommario](#)

2:2 a tutto campo – transizione difensiva



Rallentare la transizione avversaria.

X₁ va a canestro e passa subito in difesa. 1 riceve il passaggio da C che ha preso il rimbalzo. Si gioca 2:2 a tutto campo.

Punti importanti

- Comunicare costantemente in difesa
- Rallentare l'attacco
- Costringere l'attacco a più cambi di direzione possibile

Progressione

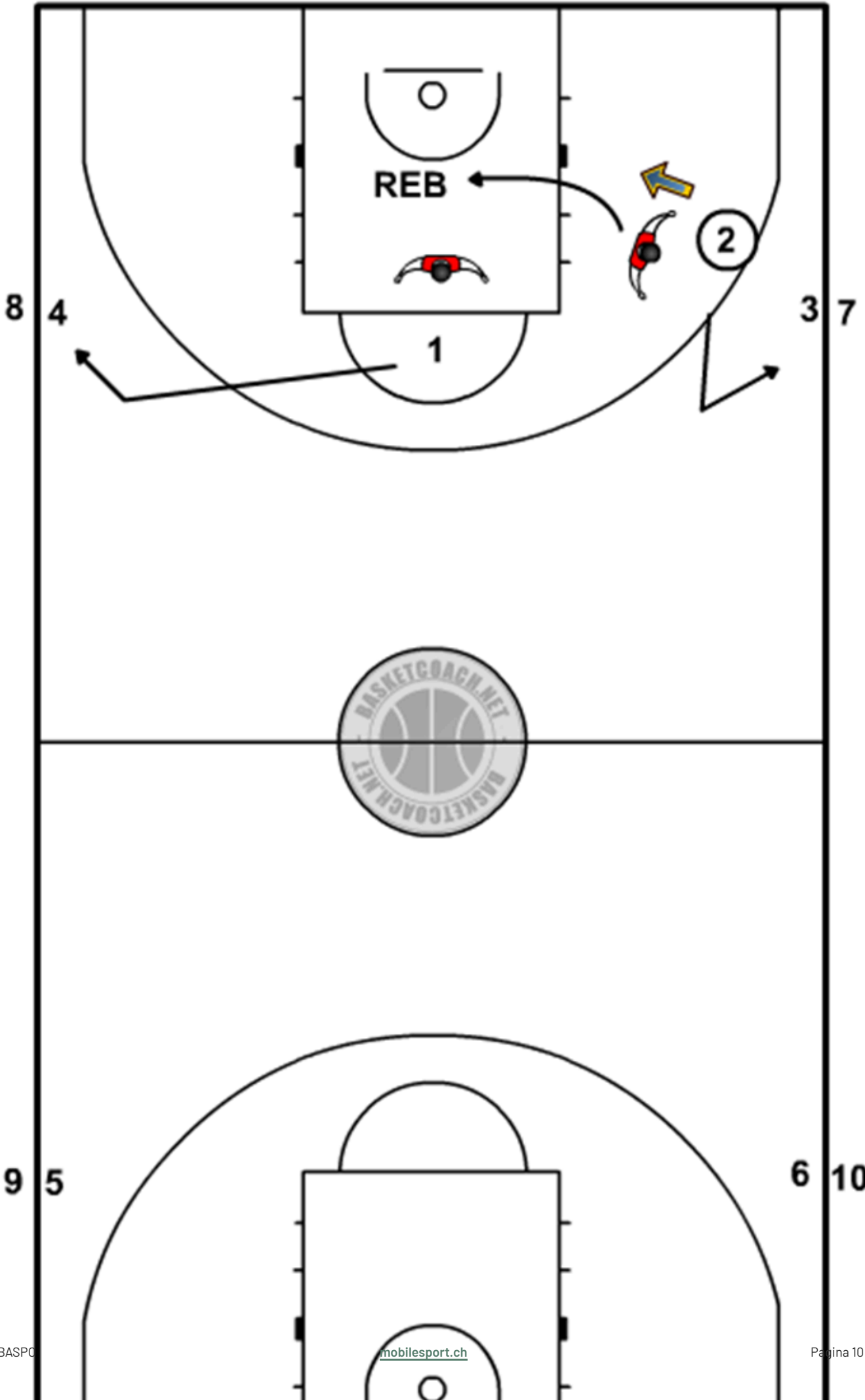
3:3 → 1 azione → 2 azioni → 3 azioni

Domande di riflessione

- Sei riuscito a rallentare efficacemente la transizione avversaria? In caso contrario, quale principio hai tralasciato e perché?
- In che modo puoi migliorare la comunicazione?

[Vai al sommario](#)

1:1, 2:2, 3:3 tutto campo



Allenare la transizione difensiva.

1 e 2 giocano 2:2 contro i difensori. Alla fine dell'azione devono immediatamente passare in difesa su 3 e 4 ed anticipare il passaggio. Il difensore che prende il rimbalzo o ruba il pallone passa la palla a 3 o a 4 ed esce dal campo. L'altro difensore che non ha preso la palla esce subito.

Rotazione: attacco-difesa-fuori

Punti importanti

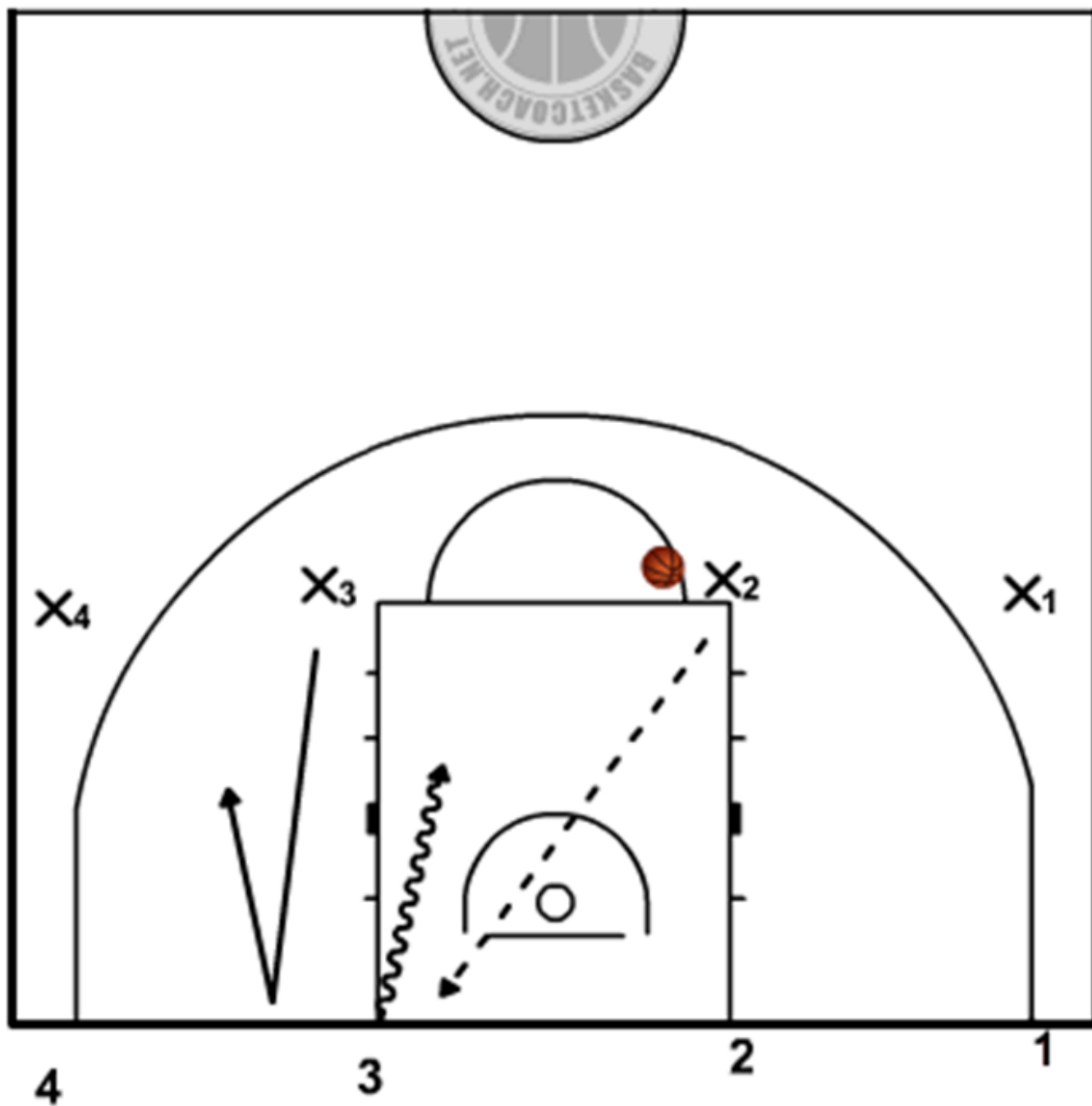
- Cambiare immediatamente l'atteggiamento attacco/difesa
- Anticipare il passaggio di uscita
- Non farsi battere
- Comunicare

Progressione

1:1 → 2:2 → 3:3 → numero di passaggi limitato → numero massimo di palleggi

[Vai al sommario](#)

4:4 Transizione difensiva



Allenare la transizione difensiva e proteggere l'area.

Il giocatore con palla passa a un giocatore sulla linea di fondo. Il difensore del ricevente deve toccare la linea di fondo e poi rientrare in difesa. Si gioca 4:3 e poi 4:4 a tutto campo.

Punti importanti

- X1, X2 e X4 rallentano l'attacco affinché X3 possa ritornare in difesa
- Rallentare l'avanzamento della palla per permettere a X3 di recuperare

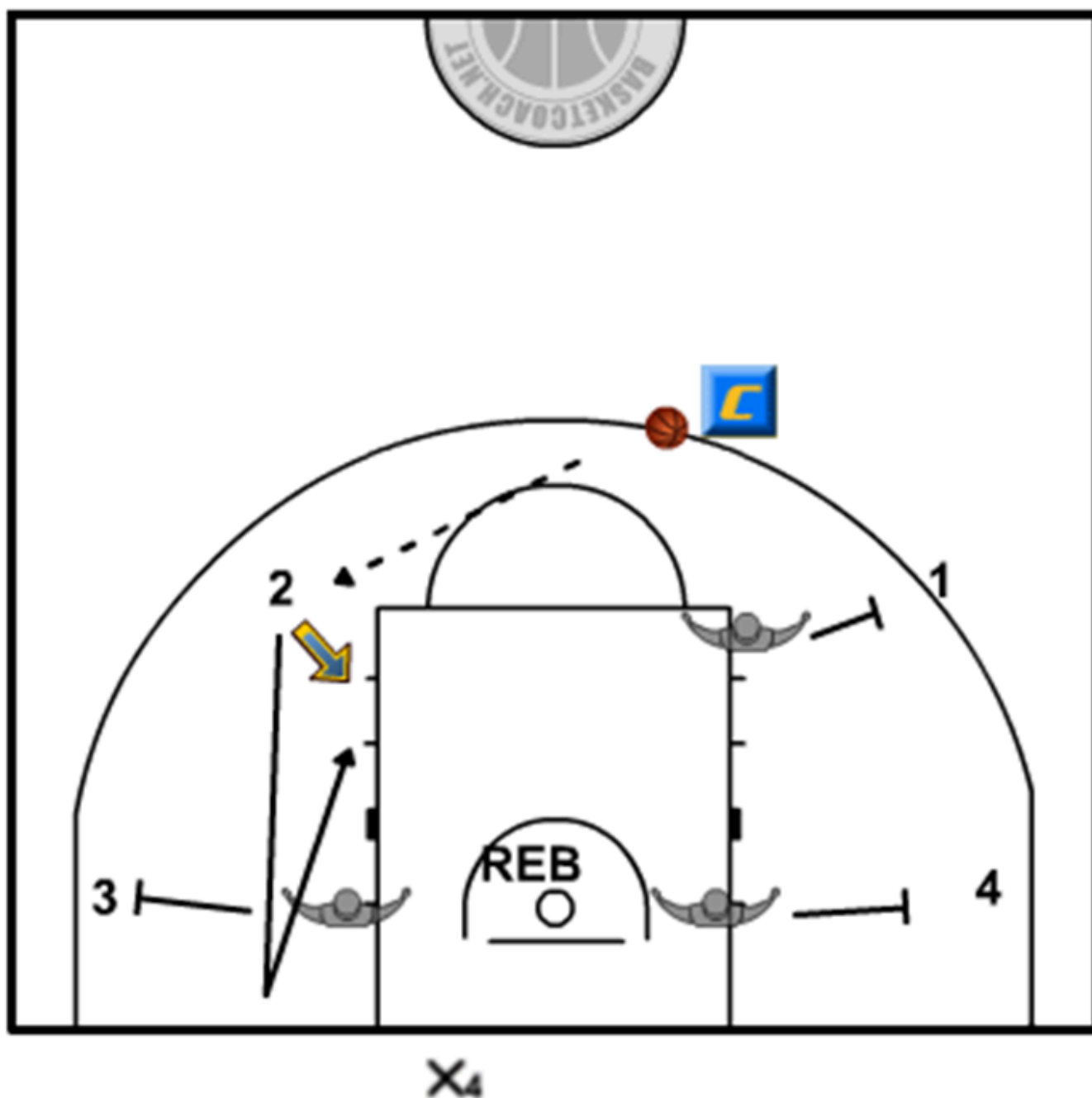
- Comunicazione costante in difesa

Progressione

2:1+1 → 3:2+1 → 4:3+1 → Palla al vincente

[Vai al sommario](#)

Rimbalzo offensivo - transizione difensiva



Allenare il rimbalzo offensivo e la transizione difensiva.

C passa la palla a 2, che tira, tocca la linea di fondo e recupera in difesa. X₄ entra in campo dopo il rimbalzo o effettua la rimessa in gioco se c'è stato canestro e si gioca 4:3 + 1 a tutto campo.

Punti importanti

- Rallentare l'attacco per permettere a 2 di recuperare
- Comunicazione costante in difesa
- Adattarsi/non sempre prendiamo il nostro attaccante in situazione di transizione difensiva
- Incoraggiare l'impegno e lo spirito di squadra in difesa (punti per i difensori)

Progressione

2:1 + 1 → 3:2 + 1 → 4:3 + 1 → Palla al vincente

[Vai al sommario](#)

Fonte: Frey, D. (2023): Manuale pallacanestro. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP