

Pallacanestro – Forme caratteristiche: Difendere in maniera compatta, conformemente alla situazione/ Affrontare con determinazione i duelli difensivi

La squadra che difende vuole impedire o comunque rendere difficile all'attacco il tiro a canestro. Per farlo è necessario un gioco difensivo solido, adeguato alle diverse situazioni di gioco. I duelli individuali costituiscono i fondamenti della pallacanestro. Anche i duelli difensivi consentono a giocatrici e giocatori di essere positivi e di apportare il proprio contributo alla squadra.

Difendere in maniera compatta, conformemente alla situazione

La squadra che difende vuole impedire o comunque rendere difficile all'attacco il tiro a canestro. Per farlo è necessario un gioco difensivo solido, adeguato alle diverse situazioni di gioco. Oltre a una base atletica (forza, esplosività ed equilibrio) e a una tecnica individuale (gioco statico e dinamico), è necessario avere un approccio positivo verso i compiti difensivi.

Con l'impegno collettivo (spirito di squadra) e una comunicazione adeguata, è possibile coprire le debolezze dei singoli giocatori. Un buon lavoro difensivo pone le basi per il successo della squadra.

Affrontare con determinazione i duelli difensivi

I duelli individuali costituiscono i fondamenti della pallacanestro. Anche i duelli difensivi consentono a giocatrici e giocatori di essere positivi e di apportare il proprio contributo alla squadra. Tutti devono quindi essere in grado di assumere una posizione corretta rispetto alla portatrice o al portatore di palla e ai giocatori senza palla (a seconda della distanza dell'attaccante dalla palla deny o help).

In questo modo la difesa impedisce che le o gli attaccanti ricevano la palla in una posizione favorevole e possano andare a canestro. Se gli avversari sono in movimento, i difensori mantengono la corretta posizione difensiva mediante uno scivolamento o uno sprint e reagendo adeguatamente al cambio di velocità e di direzione. La difesa può mettere sotto pressione gli avversari nel seguente modo:

- Prima del palleggio, mezzo braccio di distanza dal difensore
- Durante il palleggio: «difesa a muro» (l'attaccante non supera la difesa, i piedi inquadrano la palla)
- Dopo il palleggio: più vicini, entrambe le mani sulla palla (tergicristallo)
- Dopo il tiro: box-out (impedire all'avversario di prendere il rimbalzo)

Sommario

- [2:2 e 3:3 senza palleggio](#)
- [1:1 chiudere la linea di penetrazione](#)
- [1:1 cinque secondi](#)

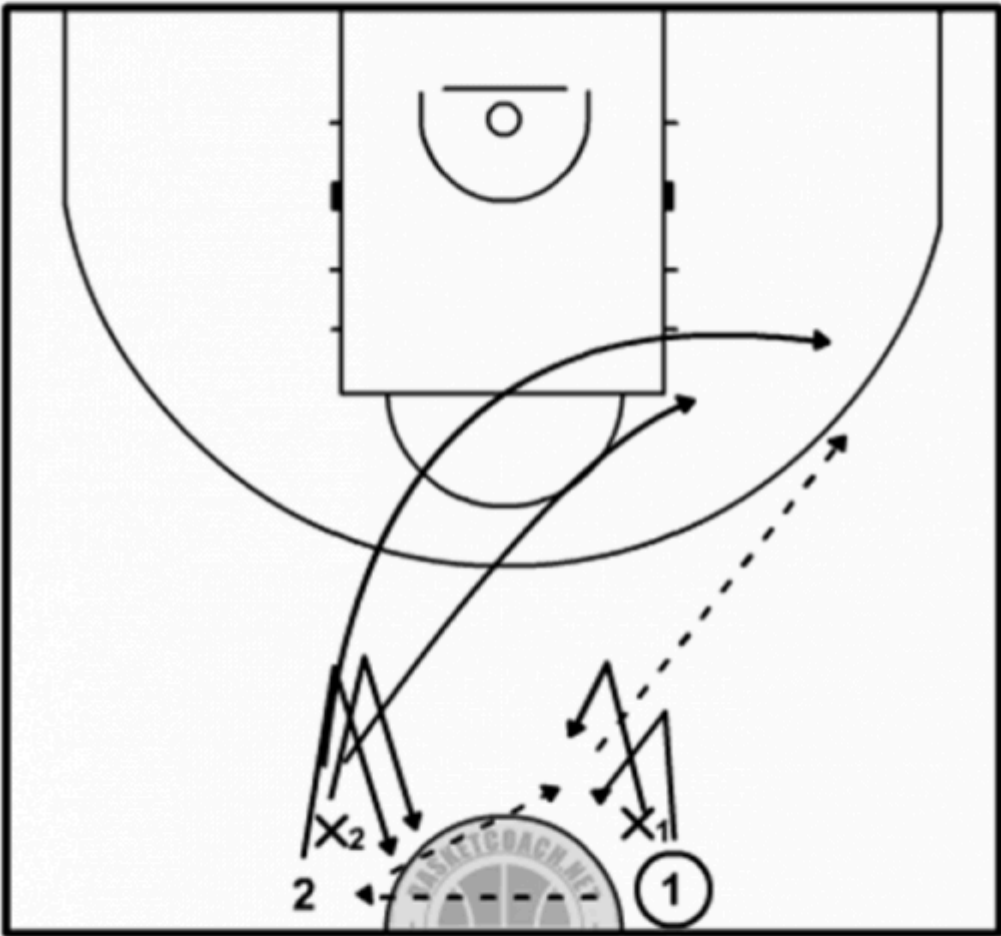
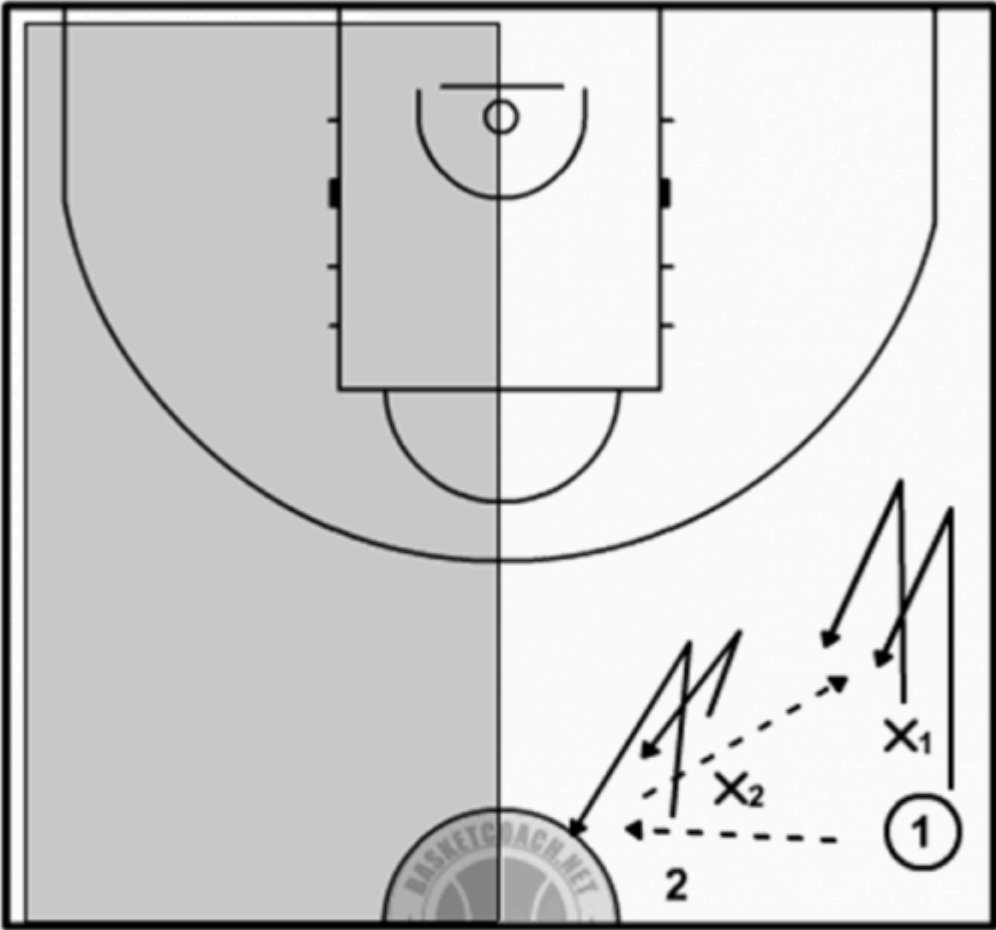
- [Difesa 1:1 senza palla](#)

Altri esercizi di Swiss Basketball

- [Impostazione della difesa individuale](#) (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 e 3:3 senza palleggio



Guadagnare fiducia nella difesa aggredendo l'attacco che non può palleggiare. Mettere in pratica il concetto di muro.

2:2 senza palleggio. L'attacco deve segnare; se la difesa recupera il pallone, passa in attacco e immediatamente si gioca allo stesso canestro. L'azione finisce con un canestro di una delle due squadre. Palla al vincente.

Punti importanti

- Mettere sotto pressione i giocatori in possesso della palla sapendo che non possono palleggiare
- Impedire la ricezione della palla, no passaggi diretti
- Utilizzare il principio del muro per impedire i tagli in avanti
- Rapida transizione difesa/attacco e attacco/difesa in caso di palla recuperata.

Progressione

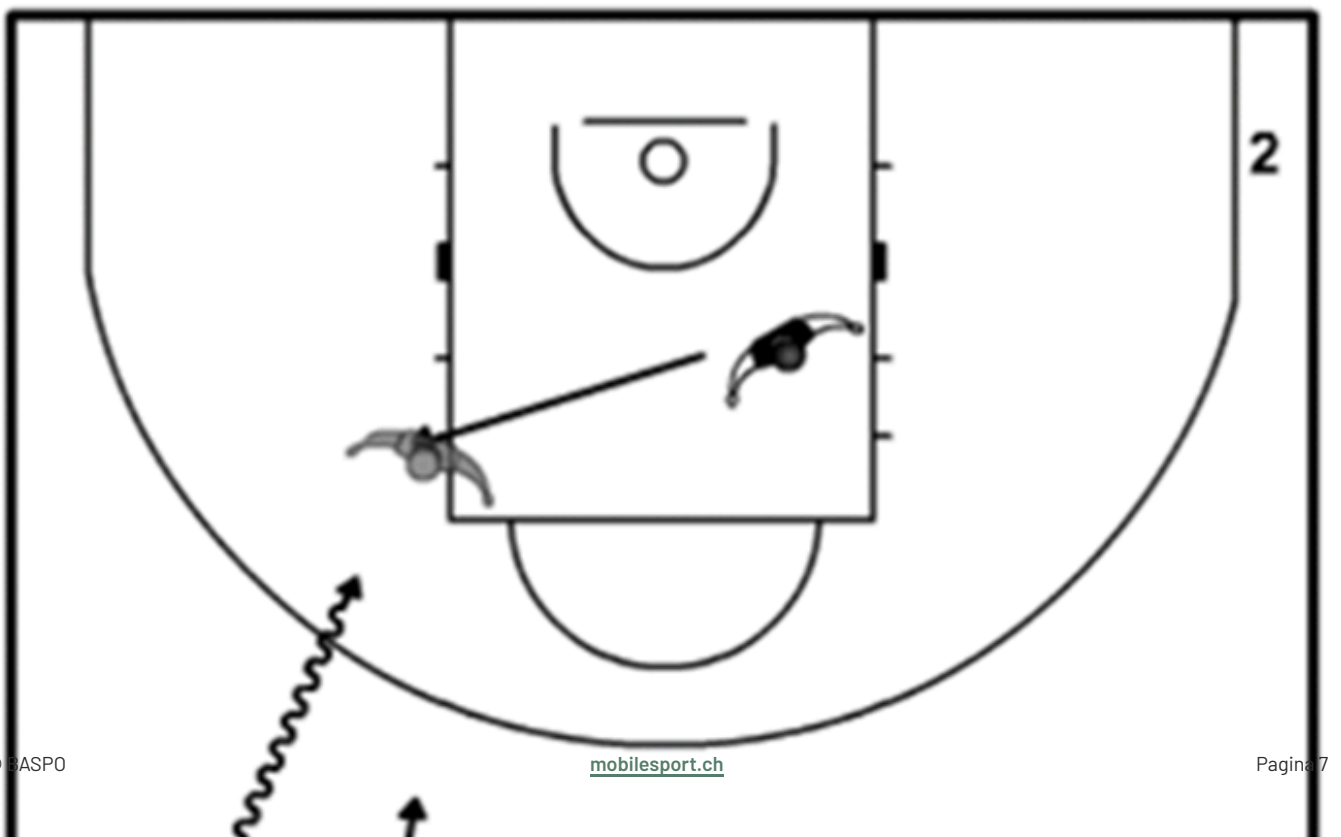
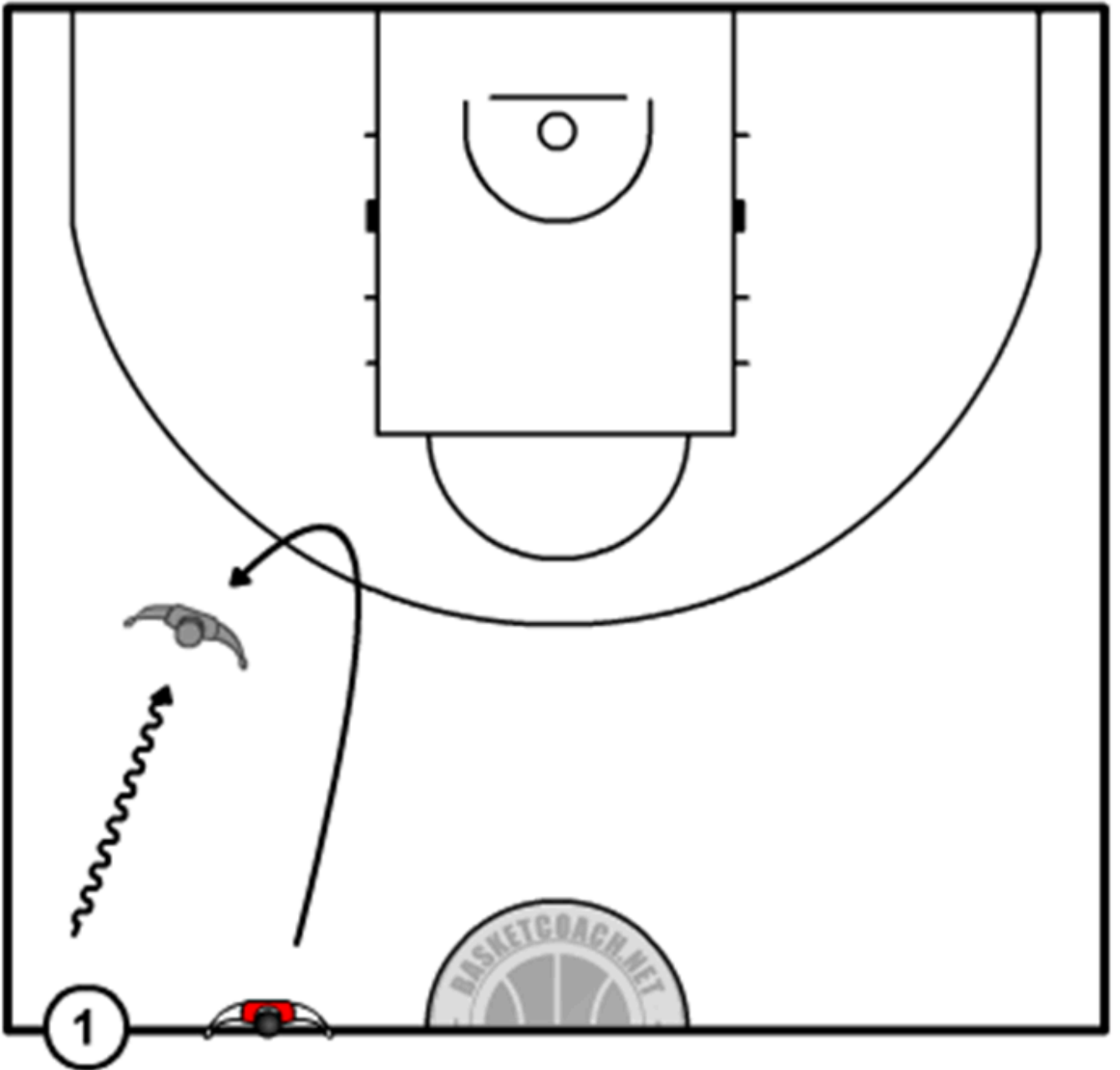
Giocare su un quarto di campo → metà campo: tre corridoi con un attaccante su ognuno → metà campo senza corridoi → metà campo con transizione offensiva a tutto campo

Domande di riflessione

- Hai bloccato efficacemente gli attacchi avversari? In caso contrario, quale principio hai trascurato e per quale motivo?
- Che cosa deve essere migliorato a livello individuale/collettivo?
- In che modo puoi migliorare la comunicazione?

[Vai al sommario](#)

1:1 chiudere la linea di penetrazione



Allenare le letture e la capacità di anticipazione in situazioni di gioco facilitate. Chiudere la linea di penetrazione. Anticipare le possibili scelte dell'attacco e difendere adeguatamente.

L'attaccante parte quando vuole. Il difensore può partire solo dopo che il pallone ha toccato terra. L'azione termina con una palla recuperata, un rimbalzo difensivo o un canestro.

Punti importanti

Per l'attacco

- Andare a canestro e segnare con il minor numero di palleggi possibile

Per la difesa

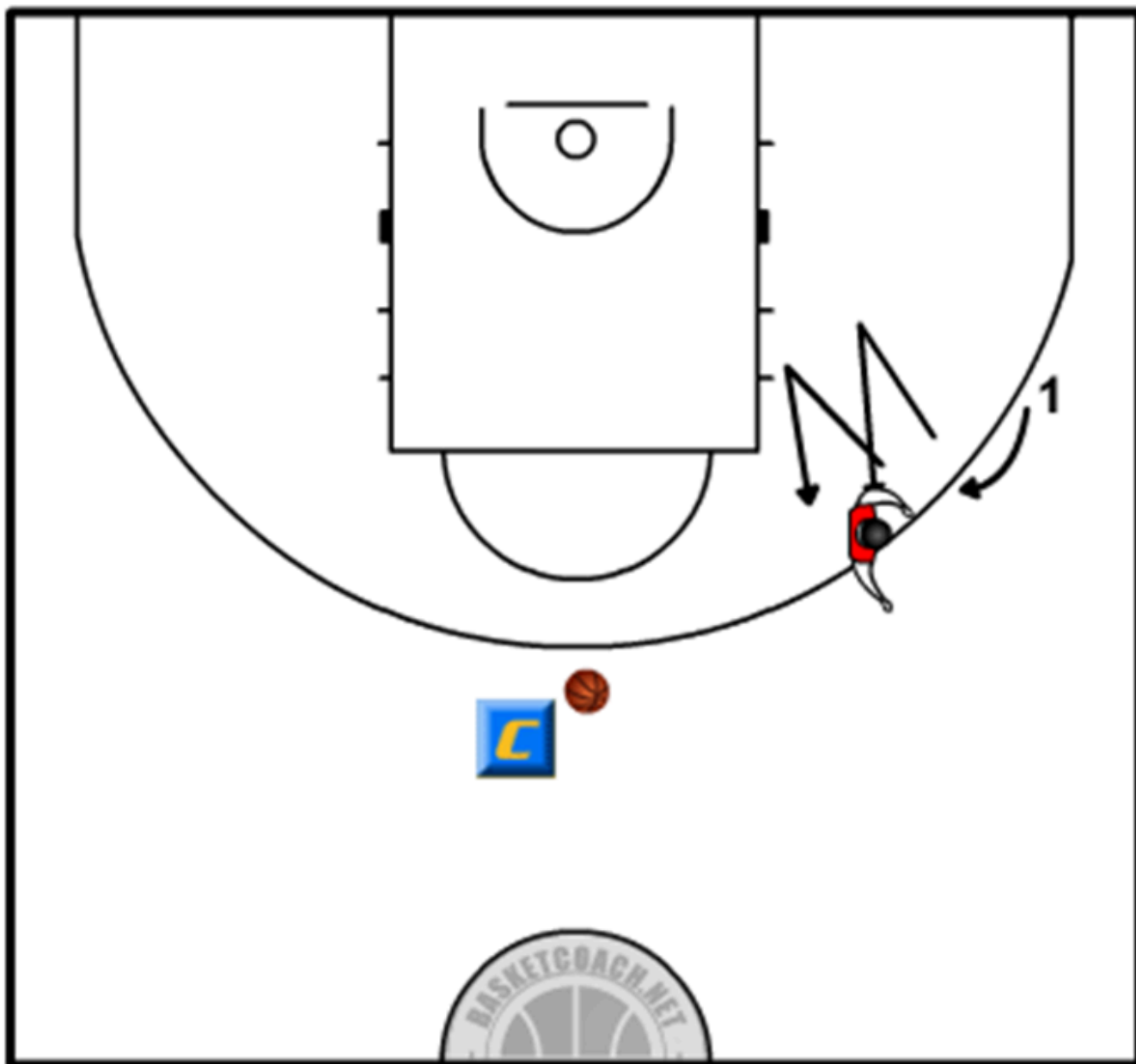
- Costringere l'attaccante a fare almeno un cambio di mano o non farlo entrare nell'area.

Progressione

Giocare 2:2, 3:3 → Palla al vincente

[Vai al sommario](#)

1:1 cinque secondi



Comprendere il concetto di difesa prima della ricezione. Impedire la ricezione della palla.

L'attaccante gioca l'1:1 senza palla per giocare 1:1 se riceve. Il difensore deve impedire la ricezione per almeno 5 secondi.

Principio del vincente: se il difensore impedisce la ricezione per 5 secondi passa in attacco e l'attaccante in difesa. Se l'attaccante riceve il pallone, gioca 1:1 e resta in ogni caso in attacco.

Punti importanti

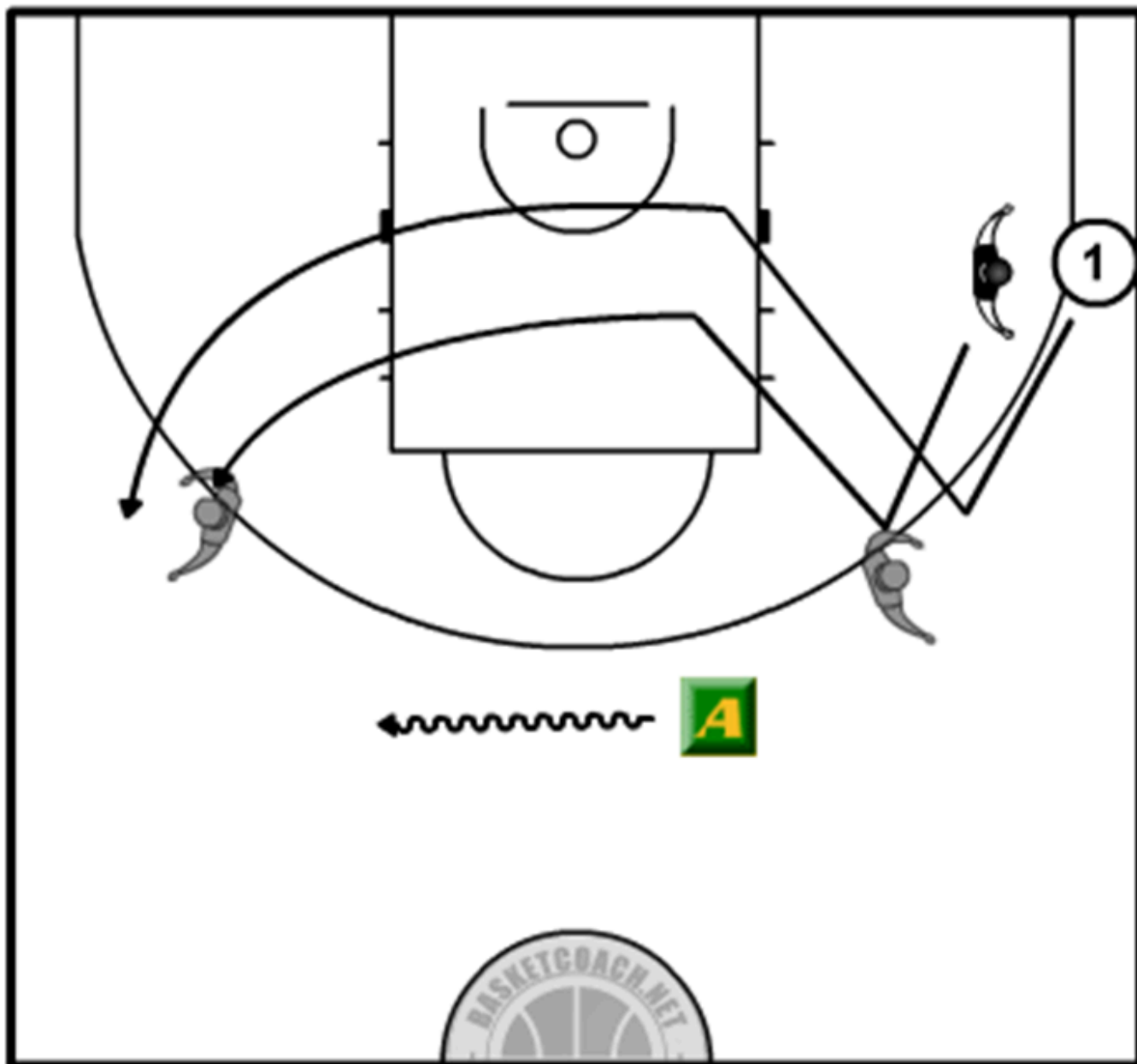
- Mantenere basso il baricentro
- Impedire ad ogni costo il passaggio a 45°
- Correre a canestro con l'attaccante in caso di backdoor

Progressione

L'attaccante può ricevere il pallone solo a 45° in posizione d'ala (no back door) → l'attaccante può ricevere anche in backdoor → l'attaccante può ricevere anche in angolo → l'attaccante può ricevere nell'intero quarto di campo, ma non nell'area → l'attaccante può ricevere in tutto il quarto di campo → palla al vincente

[Vai al sommario](#)

Difesa 1:1 senza palla



Allenare svariate situazioni difensive: posizione sul giocatore con palla, taglio verso la palla, verso canestro ecc.

Dopo il passaggio ad «A», 1 (al servizio della difesa) va verso la palla, taglia in backdoor e poi esce sull'altro lato. Il difensore salta verso la palla sul passaggio, difende contro il backdoor ed impedisce la ricezione sull'altro lato.

Punti importanti

- Prima del passaggio, posizione con il corpo fra palla e canestro
- Saltare verso la palla (durante il passaggio) con la spalla sulla linea di passaggio
- Sul back door, ruotare testa e corpo e correre a canestro con l'attaccante

Progressione

A velocità ridotta → a velocità normale → l'attaccante può giocare 1:1 se riceve → palla al vincente

[Vai al sommario](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ