

[Stampa questa pagina](#)



BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Esercizio n. 5 - Due contro due

Giocatori disposti come da diagramma n. 7. 1 e 2 statici nelle loro posizioni si passano la palla, tenendola per 2", in modo tale da consentire ai difensori il giusto adeguamento al movimento della palla. Rotazioni: chi attacca va a difendere, chi difendeva va in coda alle due file. Il difensore sulla palla assume la posizione di difesa su un quarto di campo, impedendo il ritorno al centro, aggredendo e mettendo pressione sulla stessa. Il difensore sul lato debole si stacca verso la palla sulla linea di passaggio. Sul passaggio i due difensori si scambiano di ruolo 'volando' con la palla, arrivando insieme alla palla (tempo).

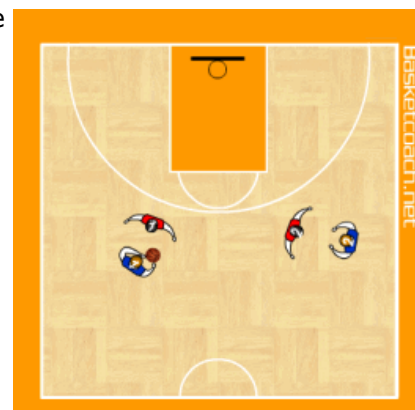
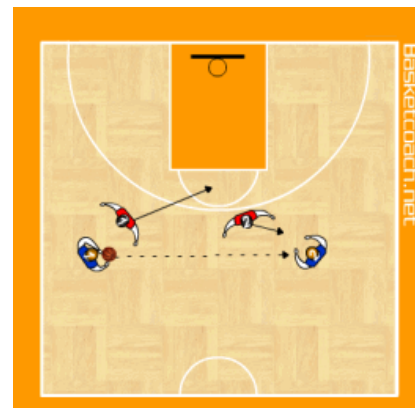
Variante 1: l'attaccante con palla può penetrare verso il fondo, la difesa si adegua in relazione alla posizione della palla.

Variante 2: come nella variante precedente, con l'attaccante che una volta raggiunto l'angolo può forzare una penetrazione centrale.

Variante 3: due contro due agonistico a metà campo. Giocatori disposti come da diagramma n. 8. Qui vengono ripresi tutti i concetti degli esercizi precedenti, in una situazione reale di gioco.

Variante 4: dopo la conclusione i due attaccanti devono muoversi in copertura del contropiede, uno a marcare la rimessa, l'altro il centro del campo.

A questo punto i giocatori si riposano attivamente, effettuando due esercizi di tiro il primo di tiro dagli angoli, il secondo di tiri liberi.

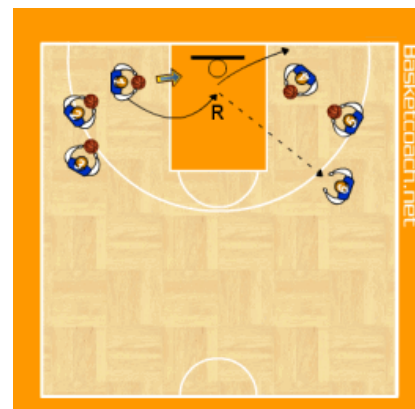


Primo esercizio tiro dall'angolo

Giocatori suddivisi sulle due metà campo e disposti come da diagramma n. 9. Chi tira va al rimbalzo, passa al primo della fila opposta privo di pallone e segue. Il primo gruppo che realizza cinque canestri vince. Eseguiamo tre gare, che perde farà cinque piegamenti.

Secondo esercizio di tiri liberi

Giocatori disposti sulle due lunette. Dopo il tiro su un canestro, si va sull'altra metà campo.



Esercizio n. 6 - Due contro due difesa sui tagli

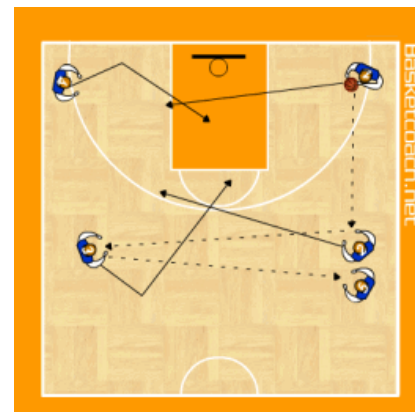
Giocatori disposti come da diagramma n. 10. 1 passa a 2, questi a 3. 1 va a difendere su 4 e 2 su 3. 3 ribalta il pallone su 5 per poi eseguire un taglio. Un secondo taglio viene eseguito da 4. 1 e 2 devono difendere su

questi due tagli consecutivi, 'rompendo' il movimento degli attaccanti, 'mantenendo' il dominio dell'area.

Esercizio n.7 - Difesa sui blocchi sul lato debole

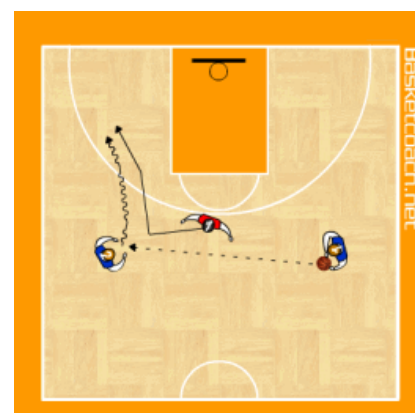
Lo sviluppo dell'esercizio è simile al precedente, con 3 che dopo avere passato a 5, porta un blocco per 4. 1 e 2 applicando in modo semplice e diretto i principi difensivi fino a questo punto esaminati sono facilmente in grado di difendere su questo blocco, con il difensore del bloccato che passa dietro il blocco.

(Se riscontriamo una insufficiente pressione difensiva sulla palla, dobbiamo interrompere la progressione degli esercizi per analizzare nuovamente gli aspetti di difesa vista in precedenza).



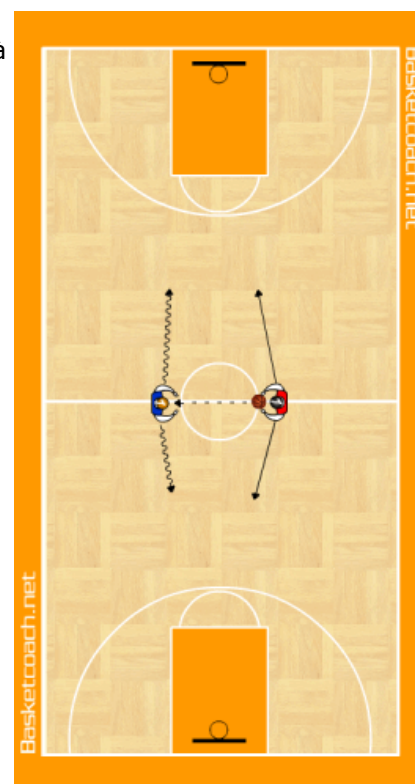
Esercizio n. 8 - Volare

Giocatori disposti come da diagramma n. 11. X1 deve 'volare' con la palla, recuperando la corretta posizione difensiva sul suo attaccante, allorché questi riceve palla.



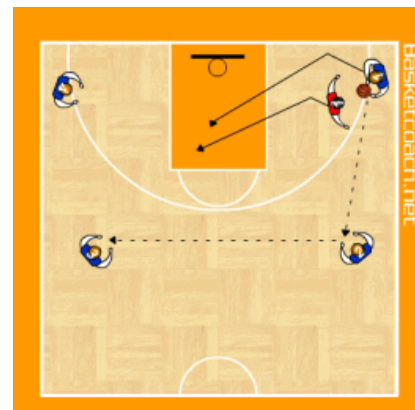
Esercizio n. 9 - Uno contro uno

Giocatori disposti come da diagramma n. 12. X1 passa palla a 1, questi potrà decidere di attaccare o sulla sua sinistra o sulla sua destra, X1 dovrà reagire prontamente e difendere da una posizione di svantaggio.



Esercizio n. 10 - Difesa sul post basso

Giocatori disposti come da diagramma n. 13. 1 passa a 2, questi a 3, sui passaggi 1 taglia verso l'altro lato e si posiziona in post basso. X1 deve difendere tre quarti in anticipo sopra. Nel momento in cui 1 riceve palla, X1 deve marcarlo da dietro.



[TORNA ALLA PRIMA PARTE](#)

[Scarica dispensa Fondamentali Difensivi in formato pdf](#)

[Stampa questa pagina](#)