

[Stampa questa pagina](#)

# BASKETCOACH.NET

## Il sito degli allenatori di pallacanestro

Prima di iniziare l'allenamento, riguardante i fondamentali individuali difensivi, sottolineiamo quelli che sono i principi da tenere sempre presenti in questo tipo di lavoro.

### Pressione sulla palla

Una buona difesa di squadra non può prescindere da un forte lavoro di condizionamento sulla palla. L'obiettivo non è tanto rubare la palla ad ogni costo, con il rischio di andare fuori equilibrio difensivo, bensì di tenere sotto costante pressione l'attaccante con palla, in modo tale da rallentare il più possibile lo sviluppo del gioco offensivo.

### Giusto posizionamento

Nel momento in cui si marca un giocatore senza palla, diviene importante sapersi posizionare tra il proprio attaccante e la palla in modo correlato alle diverse situazioni sul campo (un passaggio, due passaggi, lato forte, lato debole, ...). Questo consentirà al difensore di continuare a difendere efficacemente sul proprio attaccante e portare aiuto difensivo sulla palla.

### Tensione agonistica

Questi due aspetti tecnici non sono sufficienti a garantire una difesa aggressiva se non coadiuvati da un costante atteggiamento mentale di volontà, grinta e determinazione nel non farsi battere. Aspetto sostanziale di una vera difesa. Questi tre principi rappresentano le costanti di ogni esercizio oggi proposto.

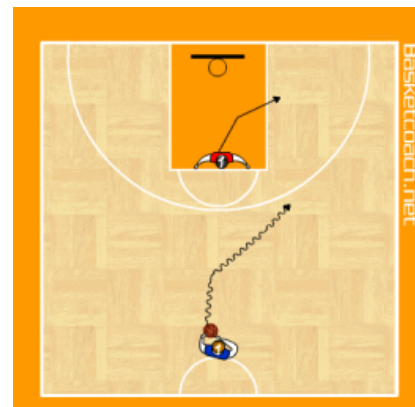
### Esercizio n. 1 - "Riscaldamento"

Giocatori con un pallone ciascuno. Palleggio libero per il campo (diagramma n. 1). Viene posta l'enfasi sul giusto ritmo da dare all'esercizio; i giocatori nel cambiare mano, direzione, velocità, ... devono immaginare situazioni di partite, agonistiche.

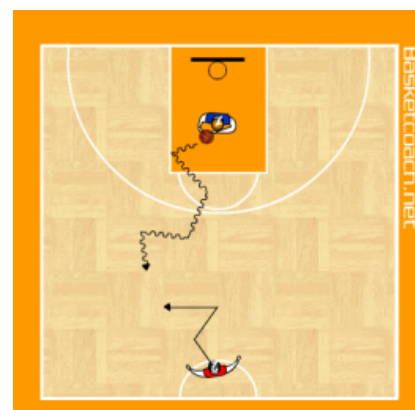


### Esercizio n. 2 - "Prendersi"

Giocatori disposti come da diagramma n. 2. Il giocatore 'cacciatore' 1 in palleggio con la mano debole, deve catturare, toccandolo, 2 prima che quest'ultimo superi la metà campo. Uso del movimento in arretramento da parte di 2 se si trova in difficoltà, con lo scopo di allargare la distanza da 1 e poi ripartire in avanti.

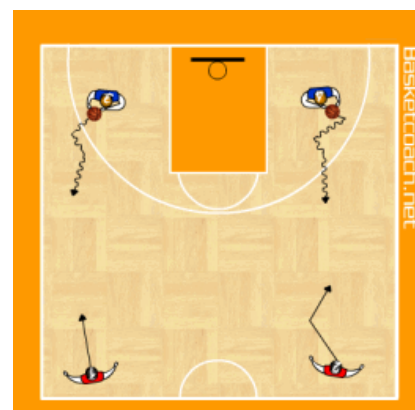


*Variante 1:* giocatori disposti come da diagramma n. 3; 2 deve toccare 1, che palleggia con la mano forte, prima che questi superi metà campo.



*Variante 2:* giocatori disposti come da diagramma n. 4; con 1 e 2 che devono toccare 3 e 4, prima che questi ultimi superino metà campo in palleggio.

In tutta questa sotto serie di esercizi, il concetto base è quello di non aspettare in difesa, ma di aggredire la palla (mentalità). Nella variante 2 viene introdotto il concetto di comunicare in difesa. In tutti questi esercizi l'uso del palleggio è un aiuto per il lavoro della difesa, rallentando i movimenti degli attaccanti (fuggitivi).



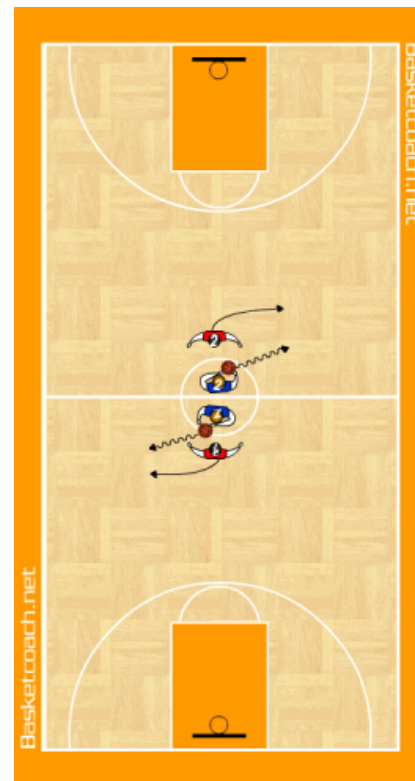
### Esercizio n. 3 - Uno contro uno a metà campo

Giocatori disposti come da diagramma n. 5. X1 e X2 consegnano palla rispettivamente ad 1 e a 2, per poi giocare uno contro uno a metà campo. L'obiettivo è una efficace difesa che faccia 'muro', evitando i falli, soprattutto nella fase di tiro. Si finisce con un tagliafuori difensivo.

*Variante 1:* palla su un quarto di campo. Viene addizionata una componente 'tattica'. Una volta che l'attaccante è stato indirizzato su uno dei suoi lati della metà campo, il difensore dovrà impedire il ritorno

dell'attaccante verso il centro. All'attacco si chiede di forzare il rientro verso il centro allo scopo di allenare la difesa. Obiettivo finale è quello di chiudere lo spazio operativo dell'attacco, forzandolo verso la linea di fondo, il più lontano possibile dal canestro.

*Variante 2:* uno contro uno agonistico.

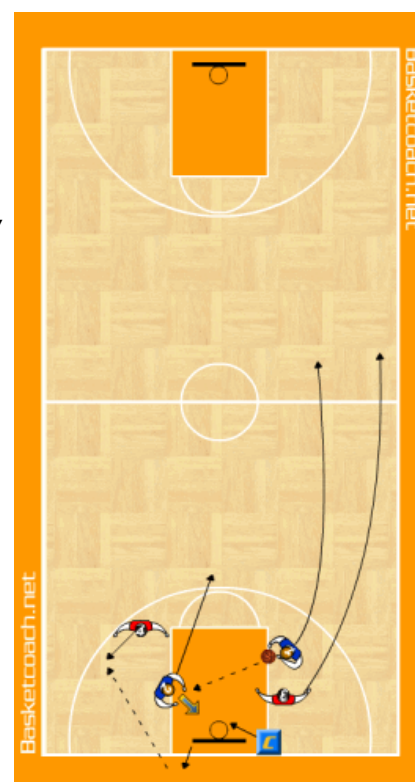


#### **Esercizio n. 4 - Due contro due press**

Giocatori disposti come da diagramma n. 6. 1 e 2 concludono a canestro. L'allenatore recupera la palla e rimette per 3 e 4, mentre 1 e 2 vanno rapidamente a difendere su quest'ultimi.

Uno dei due attaccanti deve correre verso l'altro canestro, mentre l'altro si smarca per prendere la rimessa. I due difensori devono reagire e marcare entrambe le linee di passaggio, applicando il concetto di posizionamento tra uomo e palla in relazione alla distanza tra l'attaccante e la palla: più breve e questa distanza, più netta la posizione d'anticipo difensivo, più lunga la distanza, più staccato verso la palla sarà il difensore.

Dopo la rimessa chi marca la palla, dovrà renderle 'cieco', applicando una forte pressione sulla palla.



**[VAI ALLA SECONDA PARTE](#)**

**[Stampa questa pagina](#)**