

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	34 (1977)
Heft:	5
 Artikel:	Una certa tattica difensiva nella pallacanestro
Autor:	Tocogl, Igor
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000687

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



TEORIA E PRATICA

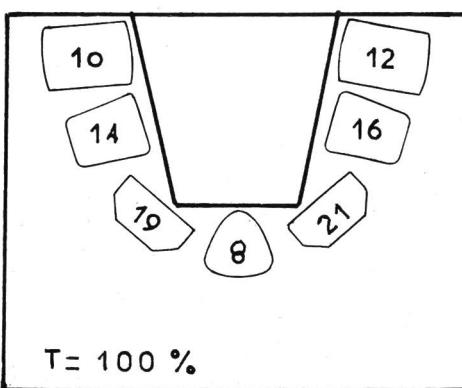
Una certa tattica difensiva nella pallacanestro

Igor Tocigl

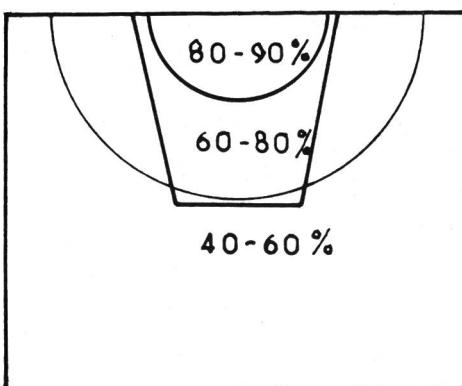
Secondo i risultati dei dati statistici ottenuti in seguito agli incontri dei campionati mondiali ed europei, è stato constatato che la frequenza dei tiri da diversi appostamenti non è sempre uguale, e che i tiri si raggruppano spesso in posizioni rappresentate nel grafico no. 1 (esempio delle frequenze di tiro durante il campionato d'Europa a Barcellona nel 1974).

Questo grafico mostra molto bene la ripartizione dei tiri dalla mezza distanza.

Lo schema 2 indica la percentuale della precisione dei tiri, con la suddivisione del campo in tre zone.



Schema n. 1



Schema n. 2

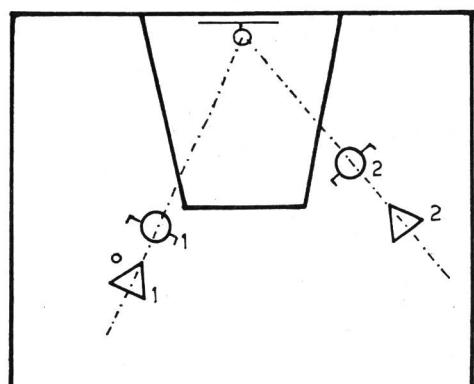
Zona 1: da 0 a 2 metri sotto il canestro, la precisione dei tiri raggiunge l'80-90 per cento.

Zona 2: da 2 a 5 metri dal canestro, la precisione del 60-80 per cento.

Zona 3: a più di 5 metri dal canestro, la precisione raggiunge soltanto il 40-60 per cento.

Questi due grafici dovrebbero indurre una difesa a forzare l'attaccante a tirare da una posizione che non gli è conveniente e dunque il più lontano possibile dal canestro.

Ormai siamo abituati da lungo tempo a praticare la difesa classica (schema no. 3), e cioè che il giocatore, con o senza pallone, adotti il principio della marcatura in linea, avendo quindi il difensore che si sposta sempre fra l'attaccante e il canestro. La distanza che separa il difensore dall'attaccante con o senza pallone viene spesso definita con la parola assedio.

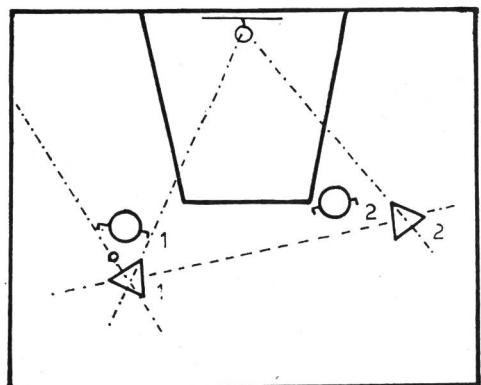


Schema n. 3

Oggiorno le possibilità tattiche e pratiche e pratiche dell'attaccante e soprattutto la sua grande precisione al tiro (risultato di una grande frequenza d'allenamenti) obbligano la difesa a giocare in modo più aggressivo.

Il difensore deve quindi potersi spostare presso la linea del passaggio come indicato sullo schema 4. Il difensore \bigcirc si trova lontano dall'attaccante \triangle , ma prende una posizione di difesa aggressiva. Grazie a questa tecnica è pronto ad intercettare il pallone passato da \triangle . L'attaccante senza pallone si trova allora obbligato a modificare incessantemente la sua posizione.

Dovendosi allontanare dalla sua posizione preferita diminuiscono quindi le sue possibilità di segnare un canestro. Lo stesso vale per l'attac-

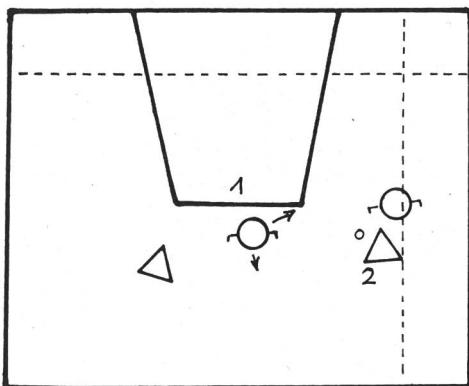


Schema n. 4

cante $\Delta 1$, marcato in questo modo, che sarà obbligato a modificare la sua posizione nella formazione d'attacco. Inoltre il difensore può disturbare l'azione dell'attaccante senza pallone in due maniere:

1. Prova ad impedire al suo avversario diretto di ricevere il pallone con la sua azione decisa e molto rapida.

2. Permette all'attaccante di ricevere il pallone. Ma dovrà badare bene di appostarsi in modo eccellente in posizione difensiva cercando di prendere il pallone dalle mani del suo avversario diretto. Se il difensore lascia l'attaccante impadronirsi del pallone, egli deve allora assumere la posizione indicata sullo schema no. 5.



Schema n. 5

Il difensore sbarra quindi il passaggio lungo la linea dei tiri liberi obbligando così l'attaccante a penetrare verso il centro. Sarà dunque il difensore che, dalla sua posizione e la sua rapida azione, determinerà la direzione che dovrà prendere l'attaccante. Il difensore $\bigcirc 1$ è pronto a venire in aiuto al suo compagno di squadra per impedire la penetrazione di $\Delta 2$.

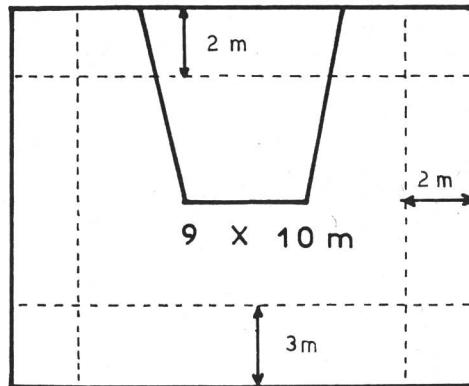
Il modo di controllare l'attaccante, con o senza pallone, con una buona posizione difensiva impone l'idea di una difesa concentrata su un campo di piccole dimensioni come lo dimostra lo schema no. 6. A 2 metri dalla linea dei tiri liberi non si permette all'attaccante di penetrare con il pallone o di recuperarlo all'interno di questa zona.

È inutile in seguito disturbare il gioco dell'avversario al centro del terreno (linea mediana), poiché l'attaccante, con o senza pallone, non è pericoloso a questa distanza dal cesto (debole percentuale dei tiri realizzati = imprecisione).

La metà di un campo da gioco misura 14 m \times 14 m, se noi togliessimo 2 m da ogni lato, più 2 m dalla linea di fondo e circa 3 m dalla linea mediana, forzeremmo l'attacco avversario a giocare su una superficie d'attacco di circa 9 \times 10 m soltanto.



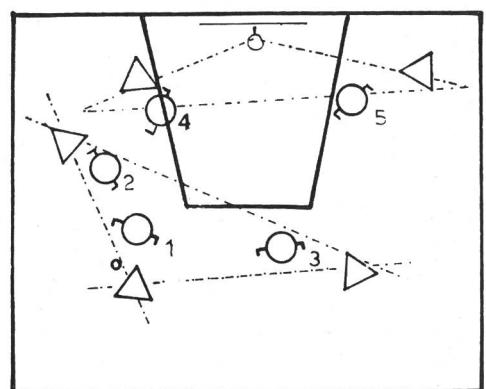
Con una difesa concentrata e molto collettiva si può condurre l'avversario in situazioni che non gli tornerebbero a favore forzandolo a tirare rapidamente e in modo impreciso.



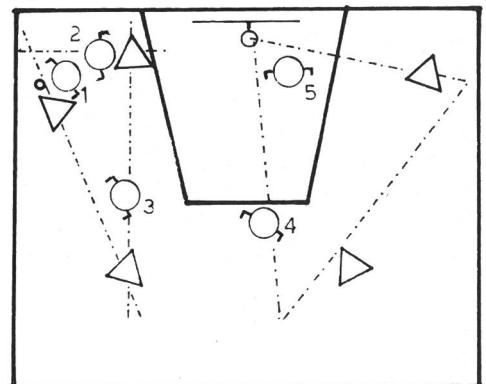
Schema n. 6

La collaborazione dei difensori dev'essere spontanea e reciproca ed essi devono formare due linee di difesa:

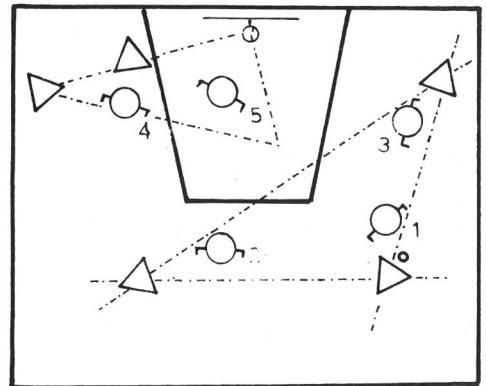
- a) una linea vicina al pallone
- b) una linea lontana dal pallone



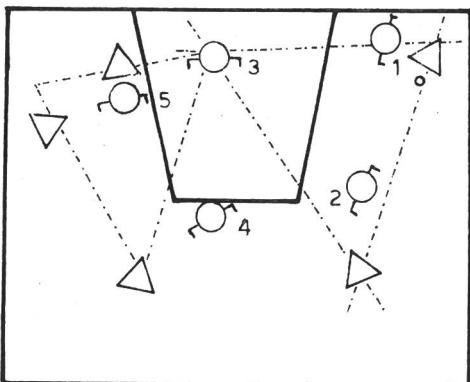
Schema n. 7



Schema n. 8



Schema n. 9



Schema n. 10

a) La linea vicina al pallone

3 difensori formano questa linea. Uno dei tre assedia il portatore del pallone. Gli altri due giocatori che sono più vicini al portatore del pallone formano la prima linea di difesa come lo si può notare sugli schemi 7, 8, 9 e 10.

I compiti di questa prima linea di difesa sono i seguenti:

Il difensore no. 1 marca il portatore del pallone

Ha tre possibilità:

1. Lo disturba
2. Lo arresta se palleggia
3. Gli impedisce di fare un passaggio

I difensori no. 2 e no. 3 marcano gli avversari più vicini al portatore del pallone.

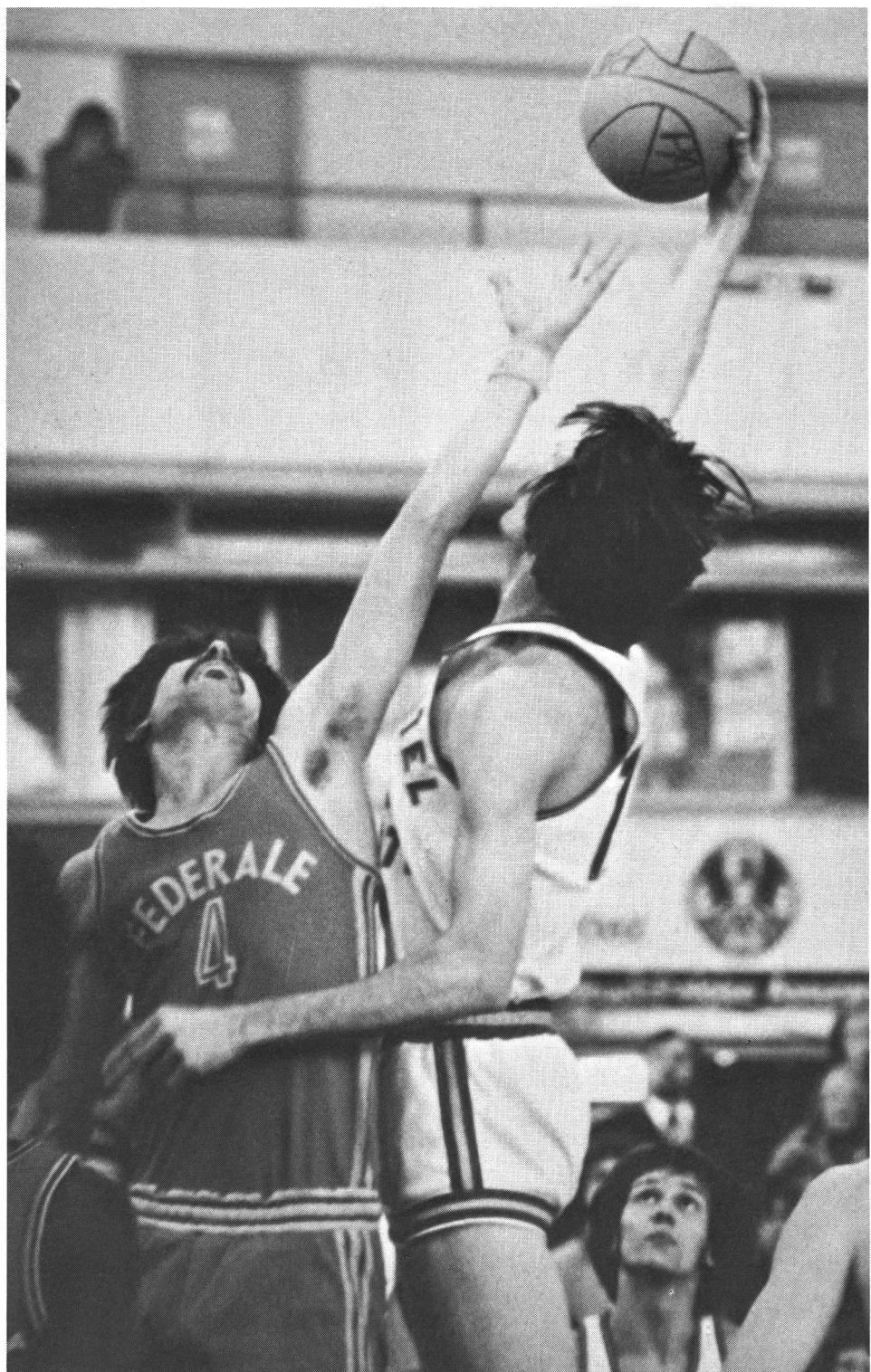
Hanno un doppio compito:

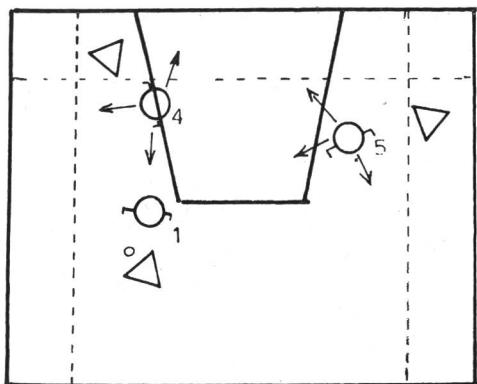
1. Aiutare il difensore no. 1 a impedire al portatore del pallone di penetrare in palleggio e di andare a canestro.
2. Impediscono i loro avversari diretti di ricevere il passaggio del portatore del pallone.

b) La linea più lontana dal pallone

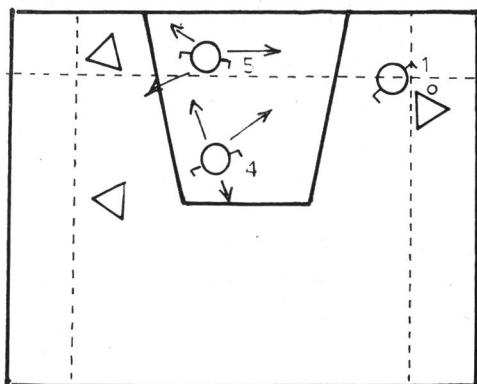
Questa linea è formata da difensori no. 4 e 5. In questo tipo di difesa la loro funzione è considerevole poiché devono impedire ai lunghi passaggi di arrivare al «buon» avversario. Devono concentrarsi per impedire ai loro avversari diretti di ricevere il pallone, soprattutto nella zona riservata (lunetta).

In caso di penetrazione del portatore del pallone verso il cesto, costituiscono l'ultimo sbarramento di difesa. Le direzioni dei loro movimenti nella difesa sono indicati sugli schemi 11-13. Questa difesa assume ancora una grande funzione durante i movimenti degli attaccanti senza il pallone nella zona dei tre secondi: non deve permettere il ricupero del pallone da parte degli attaccanti che attraversano la zona. I difensori impediscono

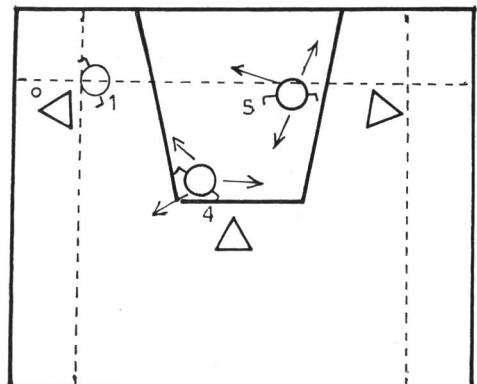




Schema n. 11



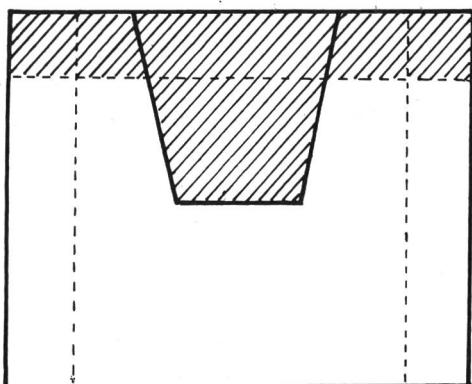
Schema n. 12



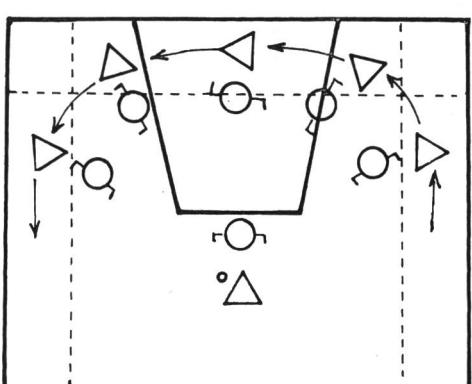
Schema n. 13

la penetrazione degli attaccanti senza pallone secondo lo stesso principio di difesa identico a quello applicato di fronte all'attaccante portatore del pallone, come indicato sugli schemi 14-17.

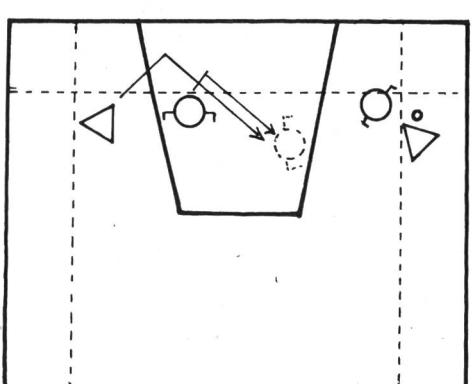
Lo schema no. 14 (parte tratteggiata) mostra la zona nella quale non si permette all'avversario di ricevere il pallone.



Schema n. 14



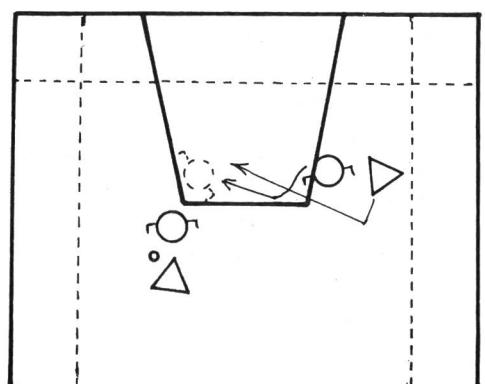
Schema n. 15



Schema n. 16

Lo schema no. 15 indica come il difensore deve spostarsi quando l'attaccante senza pallone corre nella zona proibita presso la linea di fondo del terreno. In questo caso il difensore deve fare da perno nello stesso modo come se dovesse marcare il portatore del pallone. Il marcamento del pivot dev'essere fatto in «contatto» con l'avversario, appoggiando dolcemente la mano sul petto. Gli schemi 16-17 mostrano posizioni caratteristiche del movimento della difesa dopo penetrazione dell'attaccante senza pallone nella zona riservata.

Con questo movimento di difesa si ottengono le migliori posizioni per il rimbalzo.



Schema n. 17

Da questa *difesa totale*, possiamo dedurre:

1. Tentativo di togliere il pallone all'attaccante
2. Forzare l'attaccante a tirare in canestro da posizioni difficili
3. Piazzarsi in posizione di rimbalzo difensivo in vista della possibilità di contrattacco rapido.

Esercizi difensivi

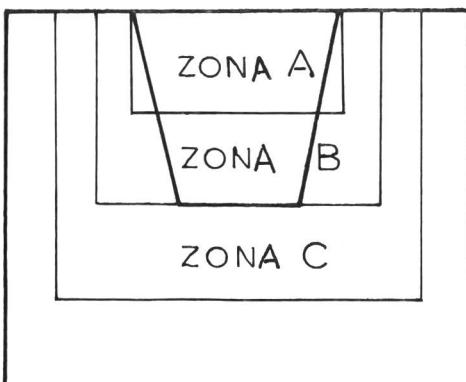
La mancanza di volontà, l'indolenza, l'irresponsabilità sono le componenti che possono costituire una difesa incerta. La mancanza di motivazione significa nella maggior parte dei casi una debole personalità del difensore e conduce a un impegno insufficiente. È evidente che l'allenatore deve essere il pedagogo e il creatore dello stile dei giocatori e della squadra intera.

Naturalmente i giocatori sono più portati ad attaccare che non a difendere, poiché ognuno di loro vorrebbe piuttosto realizzare un canestro che non impedirne uno. Ma è sbagliato pensare che segnare dei canestri assicuri la vittoria; l'attacco è motivazione per ogni giocatore nel processo di studio o di perfezionamento; gli allenatori – pur-

troppo — consacrano molto più tempo alle azioni d'attacco che a quelle di difesa.

Pochi sono, disgraziatamente, gli allenatori che si decidono a pubblicare esercizi di difesa. In questo breve articolo è impossibile spiegare tutti gli esercizi che dovrebbero essere esercitati. Ma questi esempi potrebbero indicare la strada da seguire:

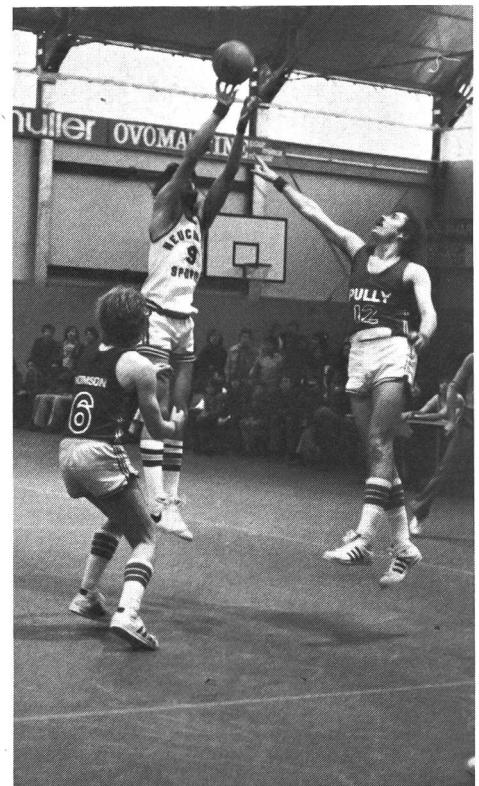
Come motivare e perfezionare la difesa.



Schema n. 18

*Esercizi di preparazione
(Esercizi a coppie)*

- A si sposta a velocità media lungo le linee dell'area, B controlla gli spostamenti di A correndo all'interno del campo sempre di fronte all'attaccante. Sotto ogni canestro B effettua un semigiro per ritrovarsi al dorso dell'avversario diretto. Utilizza le braccia indietro in basso per mantenere il contatto con A. Invertire le funzioni e la direzione degli spostamenti.
- A corre lungo la linea destra a velocità variabile, si ferma, riparte, retrocede, ecc..., B accanto a lui reagisce immediatamente per rimanere alla sua altezza
- stessa idea d'esercizio come il precedente, ma B segue A a 1 metro: A si sposta sia in modo longitudinale sia in quello laterale variando i suoi spostamenti, arresti, ecc. B deve cercare di mantenere la distanza.

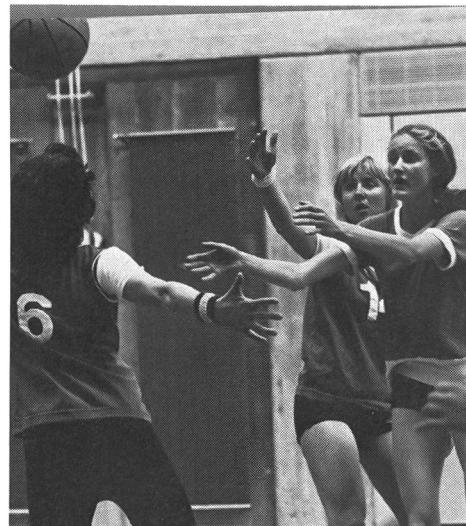


Osservazioni:

Lavorare spesso e a lungo

Gioco: I rimorchi:

A tira B che resiste il più a lungo possibile alla trazione.



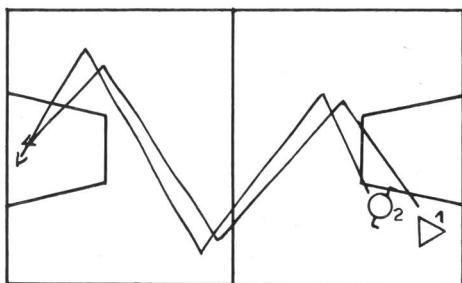
Esercizi individuali:

Posizione difensiva laterale, braccia levate a lato:

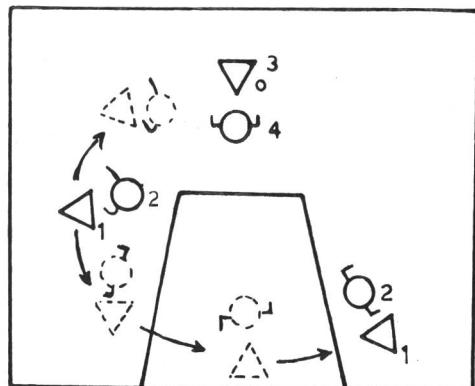
- scalpicciare rapidamente avanzando
- idem retrocedendo
- mani dietro la testa: retrocedere a zig-zag. Ogni cambiamento di direzione si effettua incrociando la gamba esterna davanti alla gamba interna. Dopo ogni passo di corsa il giocatore deve prendere nuovamente la posizione difensiva normale prima di arrestarsi.
- idem, ma con le braccia in posizione abbassata.

Esercizio a coppie: (schemi n. 19-22)

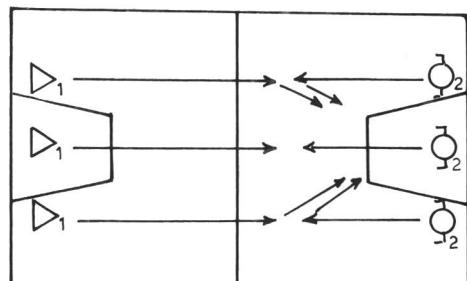
- $\Delta 1$ cerca di sopraffare $\bigcirc 2$ che anticipa, per un gioco di gambe corretto, i movimenti offensivi di $\Delta 1$
- idem, i due giocatori si spostano con le loro mani sulla testa
- idem, ma il difensore effettua il primo movimento in passo incrociato



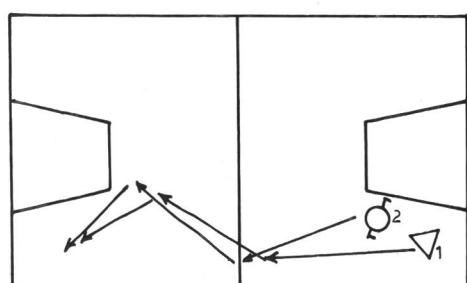
Schema n. 19



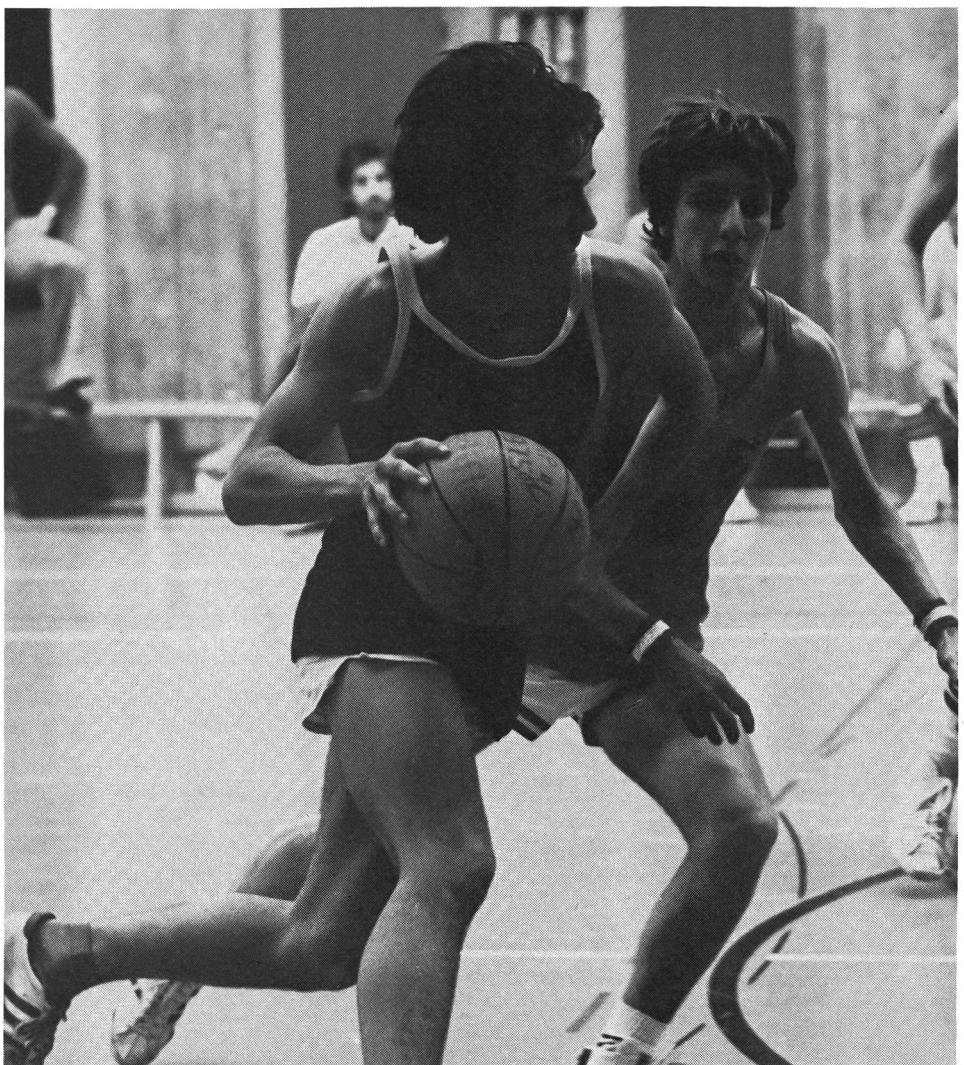
Schema n. 20



Schema n. 21



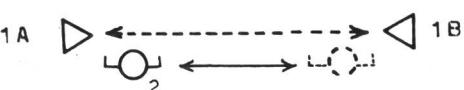
Schema n. 22



- partenza dall'angolo del campo:
O2 cerca sempre di piazzarsi davanti $\Delta 1$ obbligandolo a cambiare direzione (schema n. 20).
- partenza simultanea da ogni lato del campo. Al punto di incontro uno dei due giocatori prende il ruolo di difensore e l'altro dell'attaccante che cerca di superarlo (schema n. 21).

Esercizi con 3 giocatori (schemi n. 23-24)

- 3 giocatori, 1 pallone



Schema n. 23

1A e 1B si passano il pallone e O2 va a toccare il braccio del ricevente. Posizione laterale di difesa. Il primo passo è eseguito incrociando la gamba



Schema n. 24

esterna davanti alla gamba interna. Stesso esercizio ma il difensore si ferma di fronte al portatore del pallone le gambe divaricate.