

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Costruzione della difesa individuale
<b>Autor:</b>	Martin, Jean-Claude / Hefti, G.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999968">https://doi.org/10.5169/seals-999968</a>

### 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:** 13.01.2026

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



# TEORIA E PRATICA

## Costruzione della difesa individuale

di Jean-Claude Martin, con la collaborazione di G. Hefti

Vogliamo dapprima parlare dell'importanza della difesa in un incontro di pallacanestro. La lotta per la conquista del pallone è capitale. Bisogna riuscire a forzare l'avversario a commettere uno sbaglio tecnico sotto la pressione della nostra difesa, provocando per esempio un cattivo passaggio, un fallo di passi, un doppio palleggio, un pallone portato o l'infrazione della regola dei 5/10/30 secondi; oppure farlo tentare un tiro in cattive condizioni, il che ci permette di recuperare il pallone con un rimbalzo facile.

Il possesso del pallone è la chiave della vittoria. Per vincere bisogna segnare dei canestri. Per vincere bisogna essere in possesso del pallone. La qualità della difesa, in uno sport conosciuto per il fascino esercitato dalle sue azioni offensive, determina il livello generale di un incontro. Più la difesa è forte, più l'attacco ha merito se riesce a sviluppare un gioco interessante e a segnare dei canestri.

Lavorata bene, la difesa individuale insegnà ai nostri giovani ad affrontare tutte le situazioni tecniche e tattiche. Per giocare più tardi difese a zona combinate o multiple, i giocatori devono padroneggiare perfettamente le basi della difesa individuale. La sua pratica permette anche una migliore progressione tecnica dell'avversario. Per i più giovani la difesa di zona rischia di trasformare un incontro in un concorso di tiro dalla distanza che limita la progressione tecnica; grave errore a un'età durante la quale si impara più facilmente questi movimenti di base, tramite la loro ripetizione durante l'allenamento o la competizione.

Il lavoro della difesa individuale durante l'allenamento può essere sgradevole. L'allenatore deve essere convincente nella spiegazione del suo concetto difensivo e assumere un atteggiamento motivante nell'applicazione pratica degli esercizi.

Ogni allenatore deve sviluppare la sua filosofia della difesa. Possono esistere delle differenze per quanto riguarda le

posizioni o le reazioni giuste a certe situazioni. L'importante è far passare il suo messaggio ai giocatori di modo che tutta la squadra reagisca della stessa maniera, per ottenere la coesione necessaria alla conquista di risultati positivi. Prima di essere un problema individuale, la difesa è un problema collettivo. Non sarà mai possibile fermare un super-giocatore offensivo con un solo difensore. D'altra parte si può limitarlo nelle sue azioni grazie a una difesa molto collettiva dove il coraggio e la volontà di mettersi completamente al servizio della squadra si traducono con la massima: «cinque giocatori in difesa contro il pallone».

La difesa individuale può essere paragonata allo scheletro di un edificio a più piani. È impossibile cominciare con la costruzione del terzo piano senza aver costruito i primi due.

Costruiremo la nostra difesa sui sette punti seguenti:

1. Lavoro della posizione generale: appoggio, velocità e reazione
2. Difesa contro il portatore del pallone
  - a) lontano dal canestro
  - b) vicino al canestro
3. Difesa contro le linee dirette di passaggio; contro un giocatore a un passaggio dal portatore del pallone
4. Difesa contro un giocatore all'opposto del pallone
5. Difesa contro un giocatore in movimento, senza pallone

### 6. Difesa contro i pivot:

- a) alti
- b) bassi

### 7. Reazione contro i diversi blocchi:

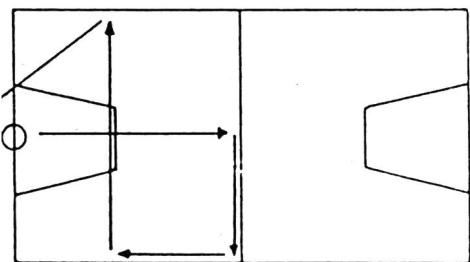
- a) contro il portatore del pallone
- b) all'opposto
- c) in profondità
- d) dietro la schiena

Daremo in seguito alcuni esempi d'esercizi che si riferiscono ai sette punti della costruzione presentata sopra. Potrete facilmente adattarli alla vostra filosofia.



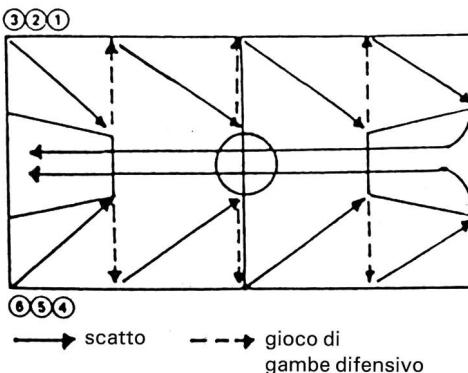
## 1. Lavoro nella posizione generale: appoggio, velocità e reazione

### Esercizio 1



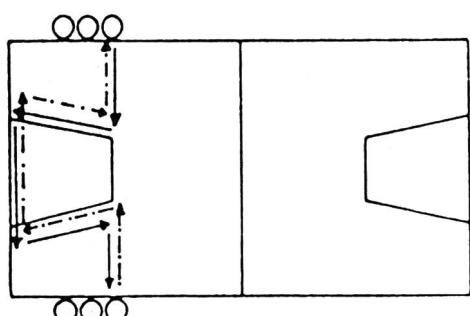
- 1) gioco di gambe difensivo - girare - gioco di gambe difensivo
- 2) gioco di gambe difensivo - toccare il suolo con le mani - scatto
- 3) gioco di gambe difensivo - fermarsi, agitare le braccia - gioco di gambe difensivo
- 4) gioco di gambe difensivo - toccare il suolo - agitare le braccia, scatto
- ecc.

### Esercizio 4



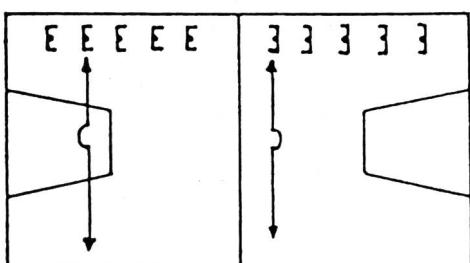
Percorso di gioco di gambe difensivo. I giocatori, in colonna sotto il canestro, partono a 3 metri d'intervallo tra loro. Correre leggermente in linea retta fino alla metà campo. Seguire la linea mediana in gioco di gambe difensivo a destra o a sinistra secondo le indicazioni dell'allenatore. Posizione bassa, schiena diritta, braccia tese lateralmente durante il gioco di gambe difensivo. Piccoli passi difensivi rapidi, i talloni non si toccano. Comunicazione verbale quando due giocatori s'incrociano.

### Esercizio 2



Due colonne da ogni lato del terreno, all'altezza della linea dei tiri liberi. Percorso intero di gioco di gambe difensivo a velocità massima. 2 giocatori (uno da ogni lato partono nello stesso momento). Comunicazione verbale quando s'incrociano. I due giocatori seguenti partono appena i primi due sono arrivati.

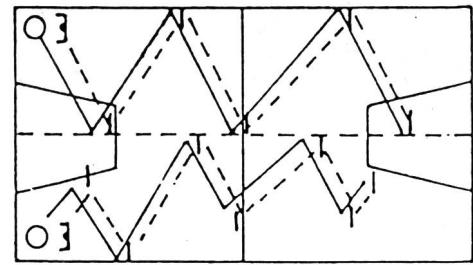
### Esercizio 3



Serie di percorsi molto rapidi. Due andate e ritorno con reazione al centro del terreno.

### Esercizio 6

a)



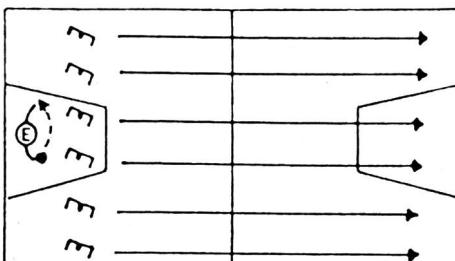
b)

Lavoro a zig-zag. Un attaccante e un difensore. In un primo tempo l'attaccante cambia direzione con ritmo regolare (6a). Poi cambia direzione cambiando ritmo (6b). Il difensore cerca di rimanere di fronte all'attaccante, chiudendo i passaggi esterni. Poi tenta di farlo cambiare direzione. Lavoro con le mani sulla schiena, poi con le mani aperte lateralmente. Le mani del difensore non devono mai toccare il corpo dell'attaccante.

## 2. Difesa contro il portatore del pallone

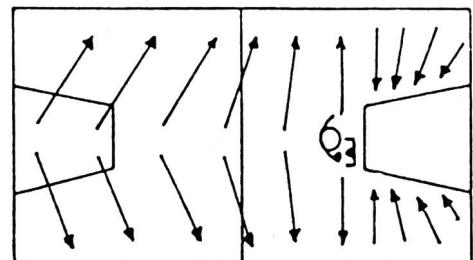
Posizione del difensore: basso sulle gambe, la schiena diritta. Il piede interno nell'asse del corpo del portatore del pallone. Il piede esterno leggermente indietro, punta del piede in direzione della linea laterale. La testa si trova tra il pallone e la spalla, lato pallone dell'attaccante. La mano interna in posizione bassa per evitare ogni cambiamento di direzione del palleggiatore con incrocio del pallone davanti a lui. La mano esterna davanti e all'altezza del pallone per evitare un palleggio spinto in avanti, per anticipare un'eventuale accelerazione del palleggiatore. La difesa tenta di dirigere il portatore del pallone al di fuori del corridoio centrale, con lo scopo di permettere alla difesa di determinare un lato forte e un lato d'appoggio.  
- al di là della linea dei tiri liberi bisogna dirigere l'attaccante verso le linee laterali

### Esercizio 5



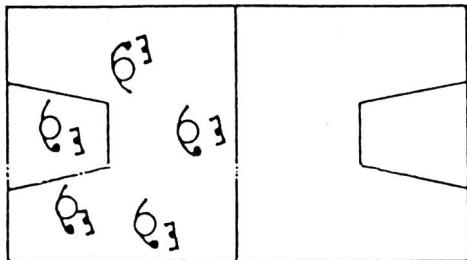
### «Football drill»

L'allenatore tiene il pallone con una mano. I giocatori si mettono in posizione di difesa come se l'allenatore facesse un palleggio con la mano che tiene il pallone. L'allenatore passa il pallone da una mano all'altra. I giocatori riaggliustano la loro posizione secondo situazione. A un segnale dell'allenatore, i giocatori retrocedono in gioco di gambe difensivo a velocità massima. L'allenatore continua i suoi cambiamenti al ritmo che sceglie liberamente. A ogni cambio, i giocatori riaggliustano la loro posizione rispetto al pallone.



- al di qua della linea dei tiri liberi bisogna dirigere l'attaccante verso l'interno del terreno dove si troveranno 2-3 compagni di squadra per aiutare. Sulla linea di fondo ce n'è generalmente uno solo.

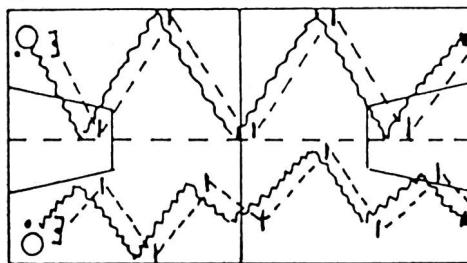
## Esercizio 7



Gli attaccanti palleggiano sul posto. I difensori si piazzano in posizione corretta di difesa secondo la mano di palleggio. A un segnale acustico dell'allenatore, gli attaccanti cambiano di mano. Se il difensore è in buona posizione, l'attaccante non può cambiare di mano davanti; deve farlo dietro la schiena o di rovescio. Il difensore non cerca d'impossessarsi del pallone.

## Esercizio 8

a)



b)

### «King drill»

Come esercizio precedente, ma questa volta l'attaccante palleggia spostandosi a zig-zag; prima regolarmente (8a), poi irregolarmente (8b). Il difensore deve mantenere la sua posizione rispetto al palleggiatore; poi deve dirigere il palleggiatore per costringerlo a cambiare direzione (con palleggio di rovescio o dietro la schiena).

### Esercizi di 1:1

a) su tutto il terreno

costringere l'attaccante a palleggiare con la mano debole e impedirgli di ritornare alla mano forte per più di un palleggio dopo un cambiamento di direzione con palleggio di rovescio o dietro la schiena.

Cercare di spingere l'attaccante nei corridoi esterni.

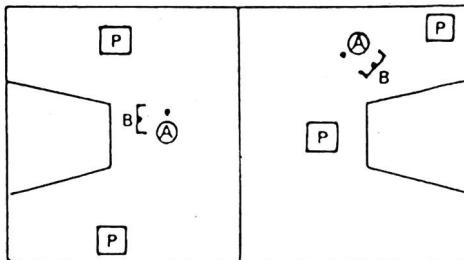
b) vicino al canestro

stessa posizione di difesa, ma tener d'occhio il luogo dove si trova il portatore del pallone (al di là o al di qua della linea dei tiri liberi). L'orientamento di quest'ultimo cambierà.

## Esercizio 9

### 1:1 con passatore

Lavoro in una metà del campo con un



passatore fisso. La situazione 1:1 in una partita corrisponde raramente a una situazione fissa, la si incontra dopo un movimento: smarcamento per l'attaccante, adattamento della posizione per il difensore (posizione d'intercettamento - posizione contro il portatore del pallone; posizione d'aiuto - posizione contro il portatore del pallone).

Svolgimento dell'esercizio: A finta e passa a P. B deve allora adattare la sua posizione e A deve smarcarsi per ricevere il pallone allo stesso luogo come all'inizio dell'esercizio. A può effettuare uno o due passaggi prima di iniziare la sua azione di 1:1. Lavorare in posizione di arretrato e di ala. È ugualmente possibile utilizzare due passatori.

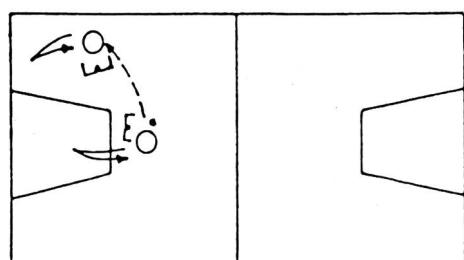
## 3. Difesa contro le tre linee dirette di passaggio; contro un giocatore a un passaggio del portatore del pallone

È uno dei punti più importanti della costruzione; di conseguenza difficile da padroneggiare. Si tratta d'esercitare la pressione sulla linea di passaggio e d'insistere sull'azione collettiva per controllare il «taglio dietro» (back-door). La maggioranza dei sistemi offensivi cominciano con un passaggio all'ala. Se si riesce a renderlo difficile, si arriva a introdurre il grano di sabbia che spesso sregola l'intera macchina...offensiva.

Si utilizzano gli esercizi di 1:1, ma il passatore è in possesso del pallone all'inizio dell'esercizio.

Lavorare la reazione al «taglio dietro».

## Esercizio 10



2:2, posizione dietro e ala. Eseguire 2-3 passaggi prima di cominciare un'azione 1:1. Posizione di contrasto sulla linea di passaggio e controllo del «taglio dietro».

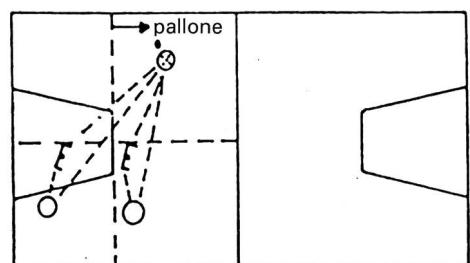
## 4. Difesa contro un giocatore all'opposto del pallone

In questa situazione il difensore ha due compiti:

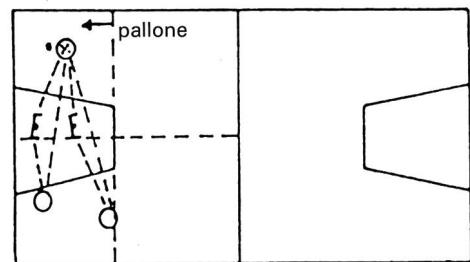
- controllare l'avversario che gli è stato assegnato
- aiutare i compagni di squadra effettuando la pressione dal lato del pallone.

Posizione del giocatore in posizione d'aiuto

- al di là o sull'altezza della linea dei tiri liberi: piede interno (lato pallone) sulla linea tratteggiata centrale



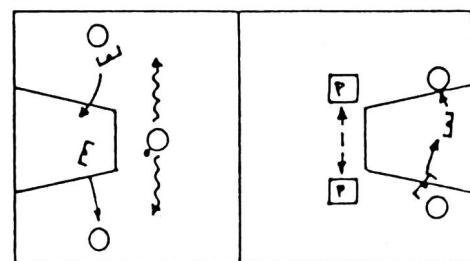
- al di qua della linea dei tiri liberi: piede esterno (lato giocatore) sulla linea tratteggiata centrale. Se il pallone si trova al di qua della linea dei tiri liberi, il difensore più alto si situa all'altezza dei tiri liberi.



I difensori devono stabilire il loro triangolo di difesa rispetto al pallone, al canestro e al giocatore che marcano. Si trovano alla testa del triangolo, le braccia tese in direzione degli altri angoli. Il triangolo deve esser il più possibile piatto, secondo le capacità oculari (visione periferica) di ciascuno.

## Esercizio 11

a)



b)

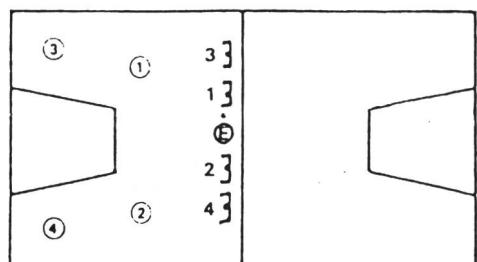
Lavoro della posizione difensiva in funzione della posizione del pallone.

- a) spostamento del pallone tramite palleggio (a)

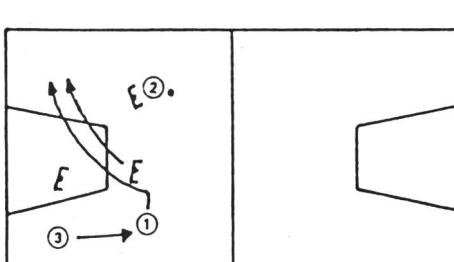
b) spostamento del pallone tramite passaggi (b)

A ogni movimento del pallone i difensori devono adattare la loro posizione.

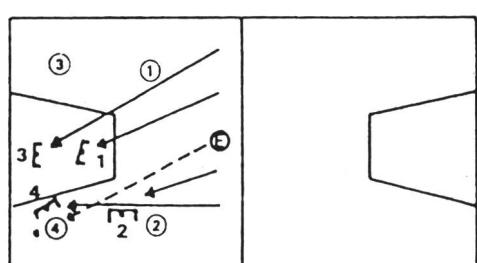
### Esercizio 12



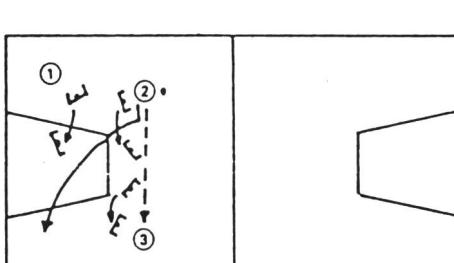
a)



b)



c)

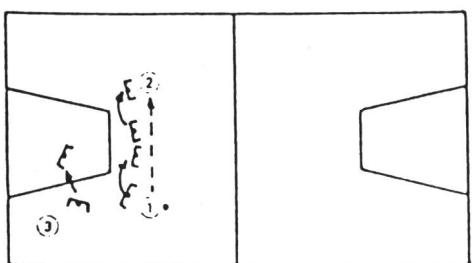


I 4 difensori si trovano all'altezza dell'allenatore (a). Nel momento in cui quest'ultimo passa il pallone a uno dei quattro attaccanti, i difensori scattano per raggiungere la loro posizione difensiva in funzione dell'attaccante che ha ricevuto il pallone (b). In un primo tempo, interrompere l'esercizio dopo il passaggio da parte dell'allenatore e correggere le posizioni. In un secondo tempo, esigere uno, poi due passaggi.

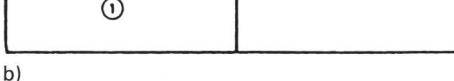
### 5. Difesa contro un giocatore in movimento, senza pallone

Qui lavoriamo la difesa appropriata contro il giocatore che taglia nella zona restrittiva. Siccome questa zona è dichiarata «pericolosissima», non vogliamo che un giocatore riceva il pallone in questa parte del terreno. Chiedere ai giocatori di trovarsi sempre tra il pallone e il loro avversario

### Esercizio 13



Taglio dell'ala opposta

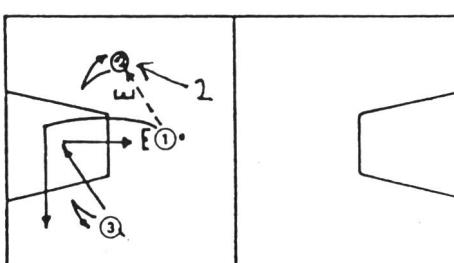


b)

### 6. Difesa contro i pivot

Il pivot si trova sempre in zona vicino al canestro. Questa zona è pericolosa, perché la percentuale dei tiri riusciti è molto alta. Se si consultano le statisti-

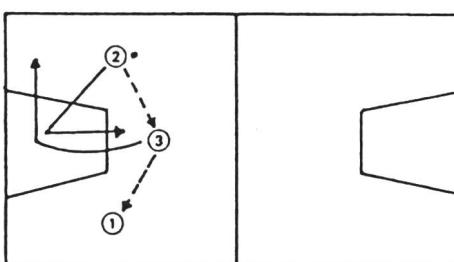
### Esercizio 14



a)

### 3 × 3 triangoli

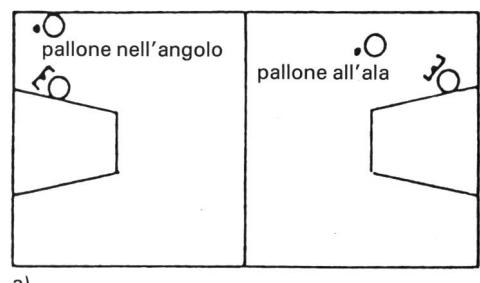
Movimento di taglio dei post e delle ali. Stesso principio come per l'esercizio precedente.



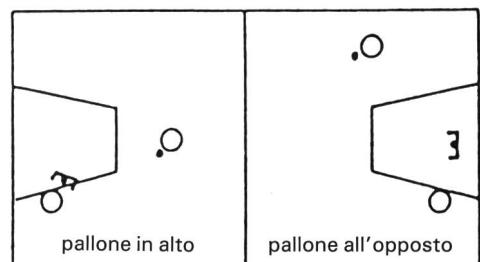
b)

che degli incontri, ci si accorge molto presto del fatto che i giocatori interni sono generalmente in testa alla classifica dei tiratori per quanto riguarda la percentuale dei canestri realizzati. Bisogna dunque tentare con tutti i mezzi d'impedire ai giocatori che occupano questa posizione di ricevere il pallone. In generale bisogna difendere davanti al pivot basso, lato pallone e di 3/4 contro il pivot alto.

### Esercizio 15



a)



b)

Pivot basso: posizione difensiva contro il pivot basso rispetto alla posizione del pallone. La difesa passa avanti.

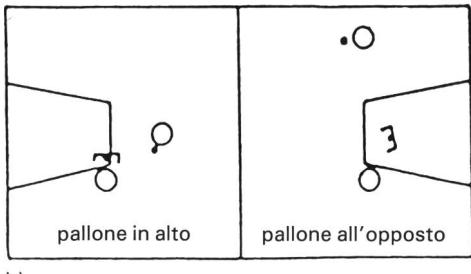
### Esercizio 16

Pivot alto: posizione contro il pivot alto rispetto alla posizione del pallone. Il difensore passa dietro.

In un primo tempo, mettere dei pivot statici in posizione bassa o alta con lo scopo d'insegnare ai giocatori il movimento di rotazione intorno ai pivot statici in posizione bassa o alta con lo scopo d'insegnare ai giocatori il movimento di rotazione intorno ai pivot. Un giocatore in posizione difensiva segue gli ordini dati ad alta voce dall'allenatore.



a)



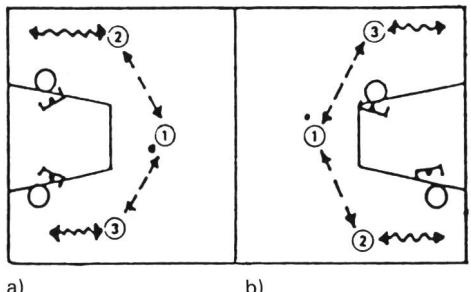
b)

Quest'ultimo può dare gli ordini seguenti:

1. pallone all'angolo
2. pallone in alto
3. pallone all'ala
4. pallone all'opposto
5. tiro (prendere la posizione di blocco ed essere pronti al rimbalzo).

L'allenatore corregge ogni sbaglio di posizione. Con il tempo, dà i suoi ordini più rapidamente per lavorare la velocità di spostamento dei difensori.

### Esercizio 17



a)

b)

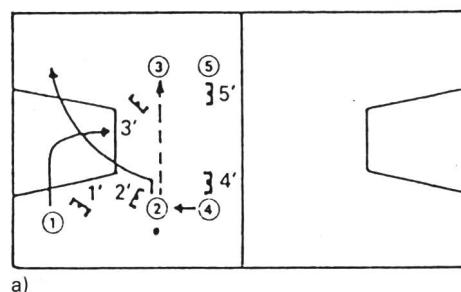
Esercizio con 2 pivot interni e 3 passatori (1 fisso e 2 altri che possono palleggiare verso la linea di fondo). Difesa contro i pivot fissi secondo la posizione del pallone dopo i passaggi o i palleggi. Fino a questo punto abbiamo lavorato con i pivot statici. Si tratta ora di contrastare il pivot in movimento verso il pallone: «Flash pivot». La difesa del «Flash pivot» è la più difficile da praticare, visto che si esegue a partire da una posizione d'aiuto. È dunque impossibile bloccare netto il movimento alla sua partenza perché il difensore si trova a una distanza di 1,5 metri - 2 metri dal pivot offensivo. La tecnica consiste nel dirigere il pivot in movimento verso l'alto della zona restrittiva, al di là della linea dei tiri liberi. L'attacco prende l'iniziativa del contatto. Mantenere nel corso del movimento un braccio dietro il pivot e l'altro in posizione per tagliare la linea di passaggio.

### Esercizio 18

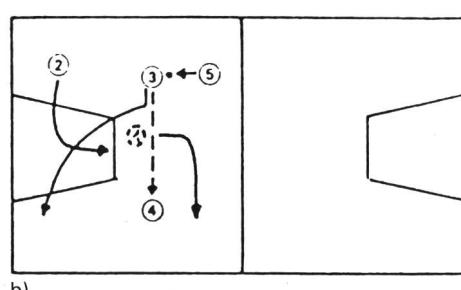
Difesa contro il «Flash pivot»

2 passa a 3 e taglia in direzione dell'angolo opposto. 2' lavora la difesa sul passaggio e parte. Quando 2 ha ese-

guito il passaggio, 1 fa il suo movimento verso il pallone. 1' si è messo in posizione d'aiuto difensivo e tenta di dirigere 1 al di là della linea dei tiri liberi impe-



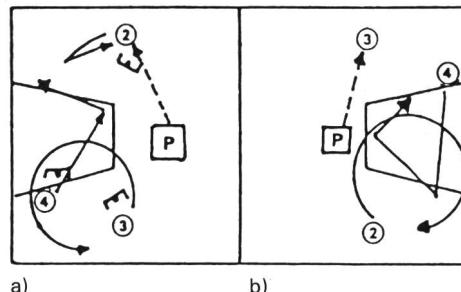
a)



b)

dendogli di ricevere il pallone (20a). Se 1 non può ricevere il pallone al di là della linea dei tiri liberi, 1 e 1' escono dal gioco, 4 e 4' vanno sull'ala opposta. Il movimento riparte nell'altro senso con 2 che effettua il «Flash pivot» (18b).

### Esercizio 19



a)

b)



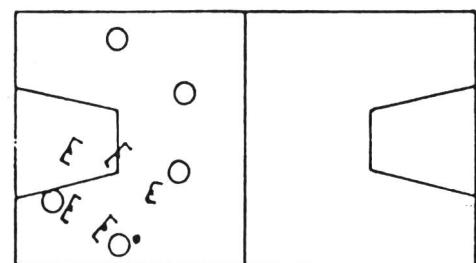
«Lato opposto»

1 = passatore fisso

2 e 3 = ali che fanno sempre lo stesso movimento quando si trovano all'opposto del pallone

4 = pivot che lavora in triangolo

### Esercizio 20



«Shell drill»; 5:5, su una metà del terreno

Esercizio di difesa collettiva che si rinchiusi sul pallone come una conchiglia (shell). Può anche essere lavorato a 4:4.

Fase 1: gli attaccanti sono immobili e hanno solo il diritto di fare dei passaggi (lavoro di correzione delle posizioni difensive secondo la posizione del pallone).

Fase 2: sempre senza tiri, ma gli attaccanti possono tagliare o incrociare mantenendo un certo equilibrio offensivo (lavoro di correzione delle posizioni difensive rispetto ai giocatori in movimento senza pallone).

Fase 3: introdurre il palleggio unicamente per penetrare o superare la difesa (lavoro d'aiuto difensivo sul palleggiatore e chiusura del corridoio di penetrazione; bloccare la progressione del portatore del pallone; aiuto al 1. 2. e 3. grado = rotazione dei difensori).

Fase 4: introdurre dei blocchi (lavoro di reazione al blocco). □