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: 38 (1981)

Heft: 12

Artikel: Pallacanestro : padronanza del pallone e difesa

Autor: Mrazek, Celestin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000467

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: 12.07.2025

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

Pallacanestro

Padronanza del pallone e difesa

Celestin Mrazek

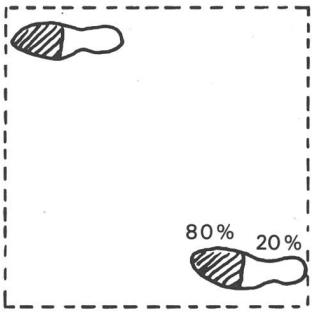
La frase seguente riassume l'essenza stessa della pallacanestro: ogni giocatore che sa palleggiare, passare, tirare, e che dispone di conoscenze tattiche di base (gioco 2 contro 2 o 3 contro 3) può essere integrato con successo in qualsiasi sistema di gioco offensivo.
La conoscenza della difesa individuale permetterà allo stesso giocatore di prender posto in una squadra che gioca una buona difesa, anche se il sistema difensivo talvolta cambia (individuale, pressing, zona, zona-press, combinato).
In uno studio apparso nell'edizione di maggio 1981 di questa rivista, abbiamo analizzato lo sviluppo dei due temi che si riferiscono al primo problema: la padronanza del pallone. La tecnica del tiro a canestro e il contrattacco come sistema d'attacco di base per una squadra, costituiscono le due prime importanti parti per chi volesse rinfrescare o approfondire le proprie conoscenze tecniche e tattiche.
La difesa individuale e il problema dei giocatori ambidestri nell'apprendimento dei movimenti d'attacco di base, di cui qui riferiamo, formano due altri aspetti di cui bisogna tener conto.

La difesa individuale

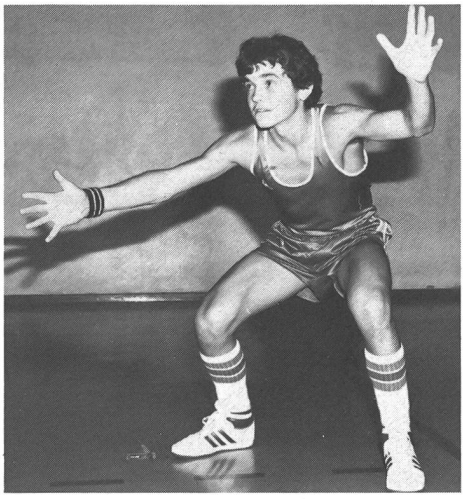
Per vincere un incontro, bisogna segnare più punti dell'avversario. Invertendo questo ragionamento, si può anche dire che si vince una partita incassando meno canestri dell'avversario. È chiaro che gli incontri che terminano con un punteggio elevato e che si svolgono con azioni offensive spettacolari sono più interessanti per gli spettatori. Ma è più facile vincere una partita giocando più la difesa che non l'attacco. Le circostanze possono spesso cambiare (terreno avverso, indisposizione dei tiratori, ferite), ma la difesa di una squadra ben preparata deve sempre restare molto solida.
Alla base delle conoscenze difensive del giocatore, troviamo sempre la difesa individuale. Più tardi, con i diversi sistemi della difesa individuale (flottaggio, cambi), il giocatore saprà meglio collaborare con i suoi compagni di squadra e sarà pronto ad affrontare le difese collettive complesse (pressing, diversi tipi di zona, difesa combinata).

Posizione difensiva

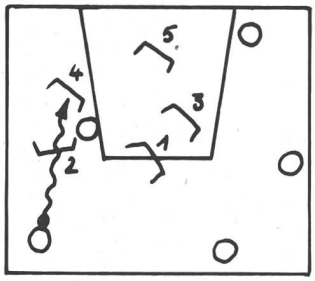
Quand'è in posizione difensiva, il giocatore dà l'impressione d'essere seduto su una sedia. Le sue gambe sono divaricate di 60–100 cm e poste ai due angoli opposti di un immaginario quadrato. Il peso del corpo è portato verso l'avanti (80 per cento sulla parte avanti dei piedi e 20 per cento sui talloni) allo scopo di permettere una migliore mobilità.
Contrariamente alle gambe, molto flesse, la schiena è diritta per permettere alla testa d'essere sempre rialzata. È il solo mezzo, per il difensore, di mantenere una visione del gioco abbastanza completa.



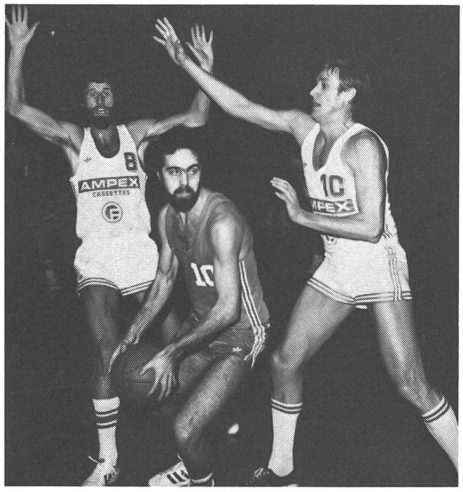
Negli spostamenti brevi, i piedi scivolano piuttosto che sollevarsi e la distanza che li separa non è mai ridotta a meno di 30–40 cm, per permettere una reazione istantanea.
La posizione delle braccia cambia secondo l'azione dell'attaccante ma, in generale, uno è più avanzato e attacca il pallone dal basso, mentre l'altro è alzato per essere pronto a intercettare un passaggio o a disturbare un tiro.
Anche se non confortevole, la posizione di base del difensore gli permette di eseguire molto rapidamente cambiamenti di ritmo e di direzione.



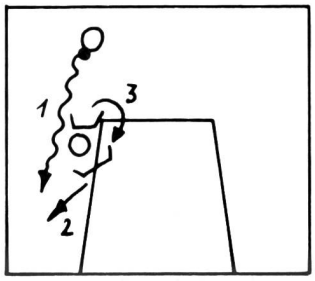
Il flottaggio è il collocamento di base di una squadra in difesa.
L'uomo in possesso del pallone è marcato in pressing (2), due giocatori più vicini sono in intercettamento (1 e 4) e due più lontani in flottaggio (3 e 5). I passaggi diretti sono così molto più difficili e il gioco può cominciare solo con il palleggio o con un movimento senza pallone. Se il pallone cambia posto (palleggio, passaggio), ogni difensore deve modificare la sua posizione secondo lo stesso schema.



Se la difesa vuol essere ancora più aggressiva, la si può raddoppiare o triplicare sul portatore del pallone. In caso d'incrocio (in palleggio, davanti al Post), il difensore sul giocatore senza pallone si porta in avanti sulla traiettoria del palleggiatore e lo circonda con il suo difensore (2 e 4), allo scopo d'intercettare il pallone o di far commettere il fallo (passi, sfondamento, 5 secondi, passaggio sbagliato). La difesa collettiva è squilibrata da questa azione e, per questo fatto, gli altri giocatori adottano immediatamente il flottaggio (1, 3 e 5).



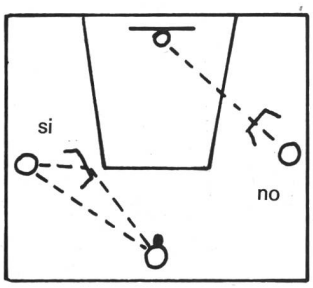
Se gli attaccanti utilizzano un sistema che forma schermi difficili da superare, ai difensori rimane spesso soltanto di procedere a un cambiamento d'attaccanti per il resto dell'azione offensiva. Alla prima occasione si riprende la posizione iniziale per non squilibrare la difesa (grande attaccante contro piccolo difensore).
Durante una tale azione, è il giocatore che cambia per primo e che assume tutta le responsabilità dell'azione, dice al suo compagno di squadra: «Cambio!» Quest'ultimo deve obbedire senza esitazione.



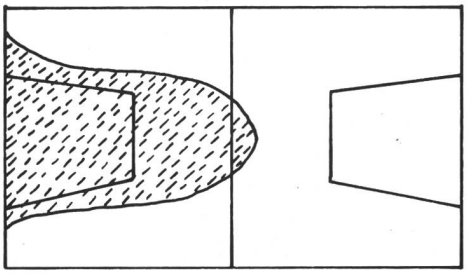
Per evitare gli schermi, la difesa utilizza lo *scivolamento,* azione meno rischiosa del cambio. Per ciò, il difensore che prepara lo schermo deve avvertire tutti i suoi compagni di squadra. Un semplice «blocco destro» è spesso sufficiente affinché il difensore chiamato in causa cerchi con la mano destra l'ostacolo. Può evitare lo schermo dal davanti, pur conservando il suo attaccante, se lo spazio fra i due attaccanti resta sufficiente. Altrimenti passa dietro lo schermo nello spazio liberato dal suo compagno e riprende il suo attaccante subito dopo.
Tutti i movimenti difensivi, individuali e collettivi, devono essere ripetuti molto spesso, a ogni allenamento, soprattutto nella fase iniziale. Si ripete per 15–20 minuti il movimento senza pallone (riscaldamento, gioco di gambe), 1 contro 1, lentamente per la tecnica, con uno o più passatori per avvicinarsi alla realtà e aumentare l'intensità. Nella fase di gioco diretta o di gioco 5 contro 5, si può mettere l'accento sulla difesa e applicare le azioni isolate (scivolamenti) all'insieme dei cinque giocatori. Ogni volta che si allena un nuovo sistema difensivo o si fanno le necessarie correzioni, gli attaccanti devono diventare dei complici e facilitare, con azioni chiare, lo svolgimento dell'allenamento.

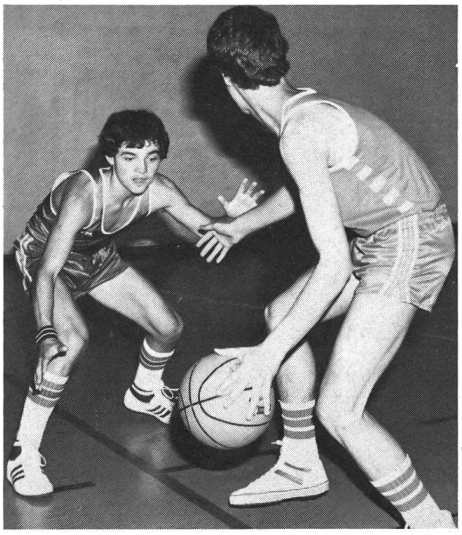
Se l'attaccante adotta un movimento più rapido o se si sposta su una lunga distanza, il difensore non è più in grado di seguirlo con il passo scivolato. In questo caso deve portarsi sull'attaccante con una corsa rapida prima di riprendere la posizione difensiva corretta.
Il movimento difensivo permette di seguire un attaccante con o senza pallone, ma è sempre diretto da imperativi tattici. Infatti solo raramente il difensore è sulla linea fra l'attaccante e il canestro, ma assume sempre una *posizione* tattica che gli permette di prevenire o di limitare un'azione offensiva. Per impedire al pallone di raggiungere l'attaccante, ci si pone sempre al vertice di un triangolo, di fronte all'avversario, braccio alzato verso la traiettoria di un possibile passaggio, testa voltata in modo che sia possibile seguire bene sia l'attaccante che il pallone e il suo possessore. Se, per un gioco di circostanze (movimento rapido dell'attaccante attraverso il terreno), non si può assicurare la visibilità dei due punti citati, si sceglie sempre il giocatore e non appena possibile si riprende il contatto visuale con il pallone.

Ogni attaccante ha i suoi movimenti che preferisce. Un buon difensore li sa individuare sin dall'inizio dell'incontro, ciò che gli permette di portarlo costantemente in posizioni svantaggiose. In generale si spinge – *orienta* – un palleggiatore con un appostamento che gli impedisce di avanzare dal centro. Il giocatore, chiuso contro la linea laterale e obbligato a palleggiare con la mano più debole, non può sviluppare un'azione valida. Per orientare un palleggiatore, ci si pone davanti al pallone e non davanti al giocatore che palleggia. È così obbligato a cambiare la direzione del palleggio (retrocedere o cambiare il senso del palleggio e la mano).
A parte l'orientamento di un palleggiatore, un buon difensore non si accontenta di seguirlo passivamente, lo attacca, non gli lascia tregua. La distanza normale fra un attaccante in possesso del pallone e il suo difensore è di circa un metro. Può aumentare leggermente in occasione di movimenti rapidi e diminuire agli arresti. Per attaccare il pallone in possesso di un avversario che sta palleggiando, si diminuisce la distanza di base con uscite rapide fatte di un passo in avanti seguite immediatamente da un passo indietro per ristabilire la posizione e la distanza corretta. Si attacca sempre il pallone con la mano più avanzata e dal basso per evitare il contatto con l'avversario. Si pratica, per un certo modo, l'attacco degli schermitori.
Un difensore non è solo a evolvere sul terreno.

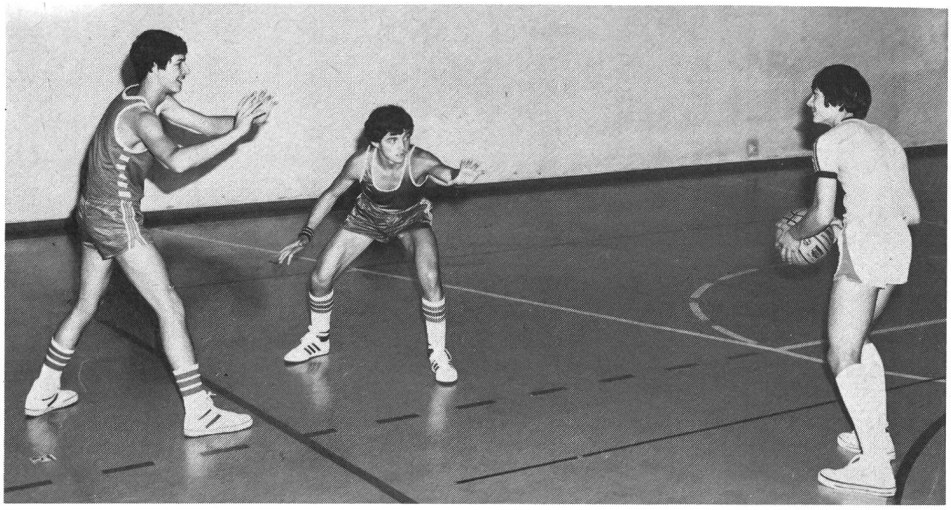


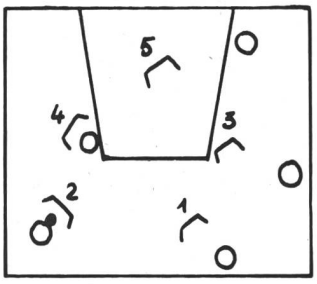
Il triangolo

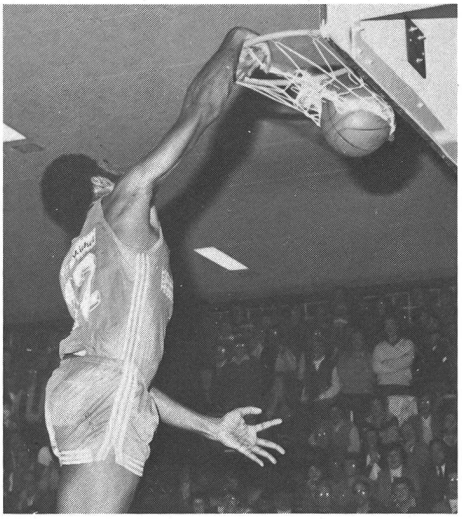

Zona proibita al palleggiatore

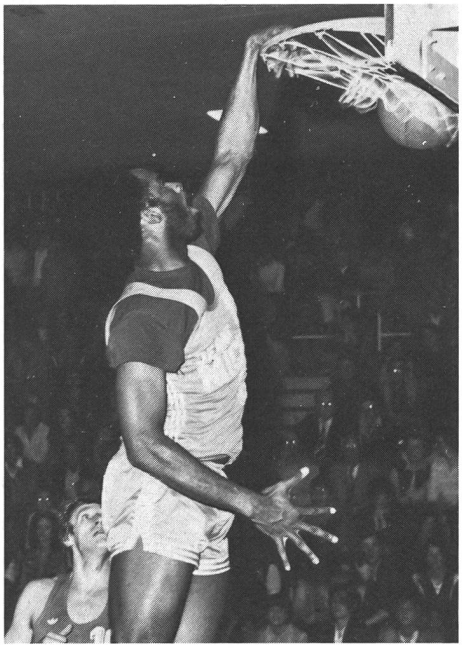


Senza una stretta collaborazione fra i cinque difensori, anche il miglior giocatore resta impotente dinnanzi a un attacco collettivo della squadra avversaria.
Vedere e prevedere è il credo di ogni difensore. Infatti, ogni giocatore di un certo livello conosce le azioni offensive di base e, per questo fatto, è capace di opporvisi. Più svelto avvista un'azione in preparazione, più svelto può apppostarsi di conseguenza per renderla difficile o impossibile.









Per il 1982
la redazione vi augura
di migliorare tutti i
vostri primati personali

condizione d'essere eseguiti con la stessa intensità e la stessa velocità con le due mani. All'inizio occorre lavorare più a lungo sul lato meno forte ma, più tardi, l'automatismo finisce per essere acquisito. Nelle situazioni di gioco, si deve sempre utilizzare la mano in funzione degli imperativi tattici e non in funzione delle capacità individuali. Saper passare con non importa quale mano e in tutte le situazioni dev'essere cosa naturale per un buon giocatore. Si vede spesso, purtroppo, attaccanti ben piazzati ma mal serviti dai compagni che non sono capaci di trasmettere il pallone con sufficiente precisione.

Il gioco fra un pivot e un'ala è interamente basato sulla facoltà di poter passare il pallone con precisione non importa dove sotto canestro.

Se il pallone perviene al pivot, quest'ultimo non deve esitare, ma approfittare subito della falla nella difesa avversaria: uno o due palleggi rapidi, un perno, una finta prima di tirare da distanza ravvicinata. Durante quest'azione è impossibile scegliere il lato poiché l'apertura esiste solo per pochi secondi e bisogna dunque approfittare immediatamente.

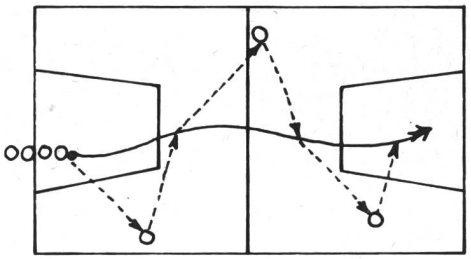
È interessante sapere che ogni movimento muscolare (per esempio il movimento di tiro in canestro) ha un suo percorso tracciato nel cervello. Più ci si allena, più questo percorso diventa sicuro e rapido. La riuscita è migliore. Se ci si mette a tirare con l'altra mano, il primo automatismo non è influenzato negativamente, ma il transfert è positivo!

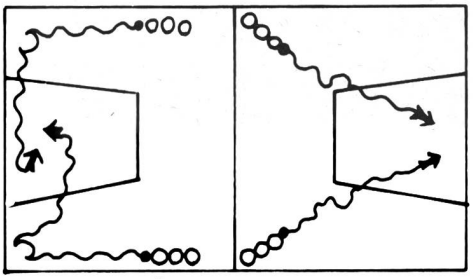
I giocatori che sanno già tirare con una mano e cominciano ad allenarsi con l'altra, segnano non solo progressi rapidi, ma la loro percentuale di riuscita aumenta pure con la mano più forte. Succede spesso che il giocatore, padrone delle sue due mani, utilizzi la mano «sinistra» per tirare nelle migliori condizioni. I difensori non si aspettano tali tiri e sono spesso sorpresi.

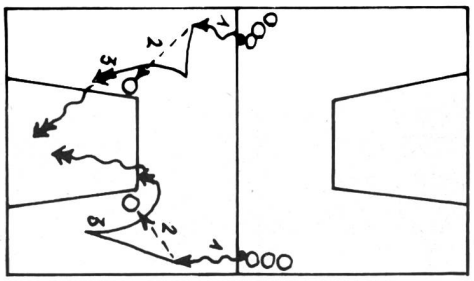
Per gli allenatori s'impone la constatazione seguente: *tutti gli esercizi* che portano sulla tecnica individuale, sulla tattica 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3, con o senza pivot, devono essere eseguiti dai due lati del canestro e incessantemente corretti, soprattutto quando si tratta del palleggio con la mano debole (nessuna protezione del pallone) o della posizione dei piedi per il tiro in sospensione. Meglio vale lavorare un movimento di cambio di palleggio durante 20 minuti in tutte le circostanze per poterlo fare con le due mani (senza guardare) che ripetere tre movimenti di cambio unicamente con la mano destra.

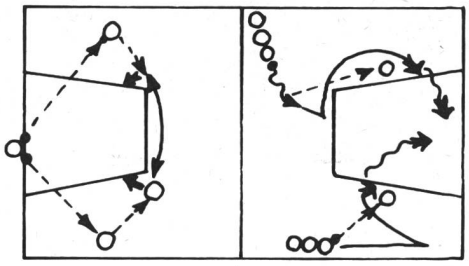
Un giocatore ambidestro non ha problemi nei movimenti di base: può giocare in qualsiasi posto, ciò che lo rende più indispensabile e gli permette di essere più a lungo sul terreno, in una partita, di un altro che riesce a giocare soltanto su un lato del campo.

Alcuni esercizi per allenare il palleggio, i passaggi e il tiro con la mano destra e sinistra.









Alcune verità concernenti la difesa:

- con della volontà ogni giocatore può diventare un buon difensore
- per essere un buon difensore, bisogna disporre di una condizione fisica irreprensibile
- mai subire l'attacco, ma imporre la difesa
- essere fiero d'essere un buon difensore e avere fiducia nei propri mezzi
- vedere e prevedere le azioni dei difensori
- essere sufficientemente duro, ma sempre nei limiti del fair-play
- avvertire tutta la difesa – parlare
- incoraggiarsi a vicenda – parlare
- cambiare il meno possibile
- una difesa muta è una difesa passiva
- non mai darsi per vinto, ma trovare sufficienti risorse, in difesa, per rovesciare la situazione

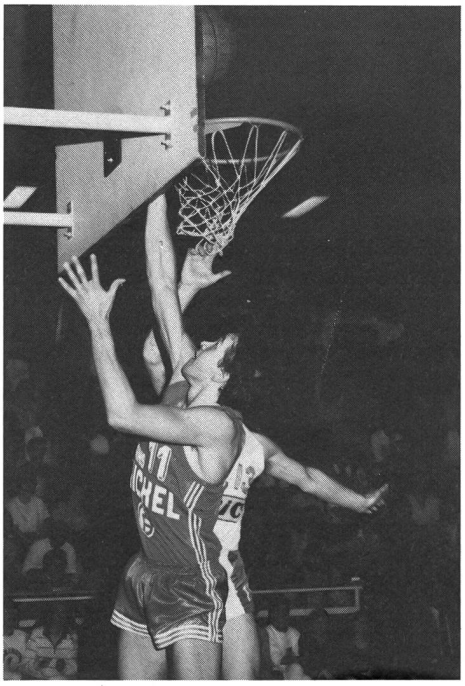
I giocatori ambidestri

In certi sport, la capacità di fare la stessa cosa con la mano destra e con la mano sinistra, con il piede destro e il piede sinistro, è un fatto naturale. Difficilmente si immagina uno sciatore capace di curvare solo da un lato, un nuotatore o un corridore chiedersi quale sia la gamba o il braccio più forte.

Per contro, ci sono sport dove si possono distinguere benissimo i destri e i mancini. Ad esempio nel tennis, nei lanci o nei salti dell'atletica leggera. Certi giochi, fra i quali la pallacanestro, si trovano fra i due. Il movimento di locomozione è fatto senza distinzione, la distensione a partire dalle due gambe pure. Ma quando si corre, automaticamente si pone sempre la stessa gamba al suolo per saltare più in alto. In sospensione e dalla distanza, non si esita a servirsi della mano migliore per tirare a canestro. Eppure...

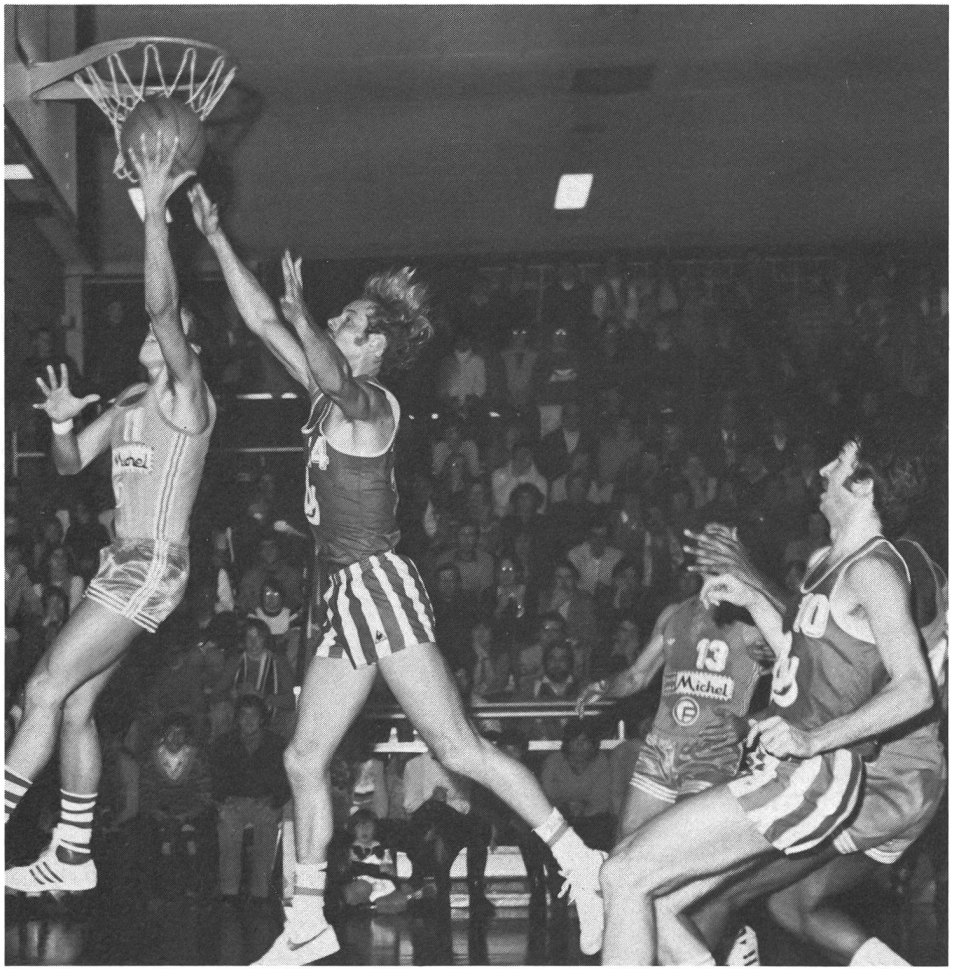
Rari sono i giocatori veramente capaci di palleggiare, di cambiare palleggio, di passare e di tirare disinvoltamente con le due mani.

La maggioranza dei giocatori è limitata dall'incapacità di palleggiare con la mano meno forte, per il fatto di saper tirare solamente a partire da certi



angoli e da certe distanze, e spesso solo dopo un palleggio d'avvio. Un tale giocatore è molto vulnerabile e, in una partita, perde velocemente la sua efficacia e, di conseguenza, il suo morale.

Con un allenamento appropriato, un giovane elemento non dovrà mai porsi la domanda a sapere da quale lato deve abbordare il difensore e con quale mano segnare un cesto.

La formazione deve cominciare già a livello elementare con il movimento senza pallone: lavoro delle due gambe per gli arresti, le partenze, i cambiamenti di direzione, i perni in avanti e indietro, i salti ripetuti e la ripresa d'equilibrio dopo una ricezione. Anche i salti in piena corsa devono essere esercitati con lo stacco sulla gamba più debole per poter tirare più tardi in corsa o dalla distanza con la mano più debole.

Quando si ha il pallone, non si dovrebbe più fare differenza fra mano destra e mano sinistra: partenza in palleggio, cambio di mano con un'accelerazione, gioco fra le gambe, esercizi 1 contro 1 dai due lati del canestro, tutti gli esercizi sono buoni a