

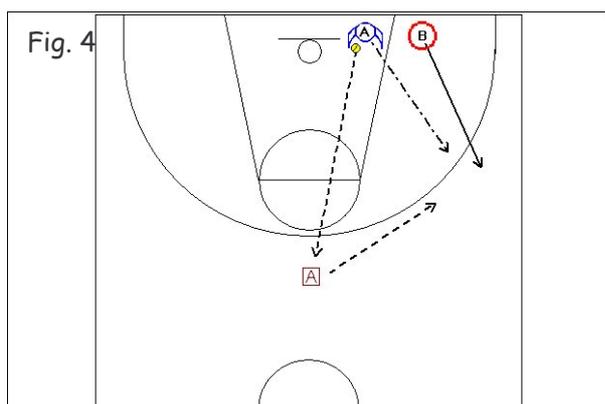
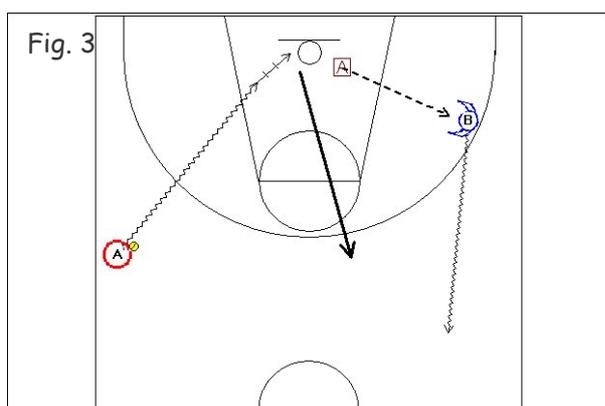
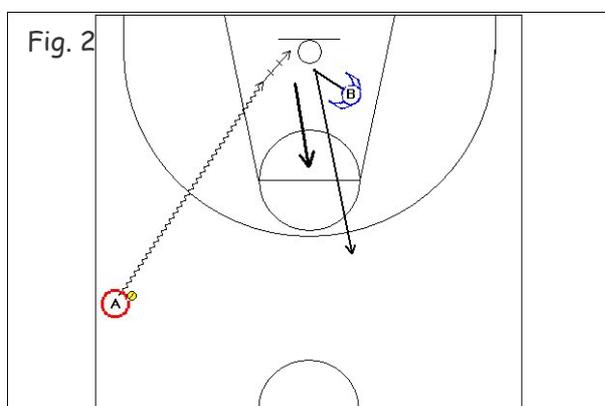
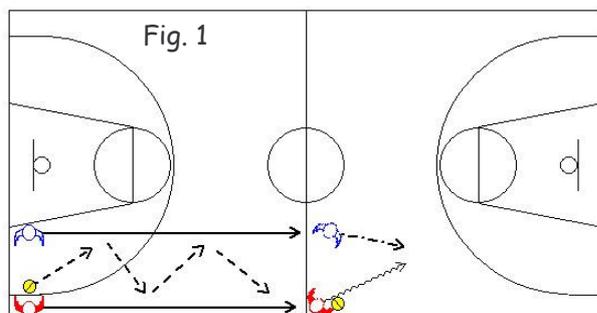
# Per un Mini-Basket Adeguato ...

Treviso, 31 Maggio – 1/2 Giugno 2003

## INSEGNARE LA DIFESA

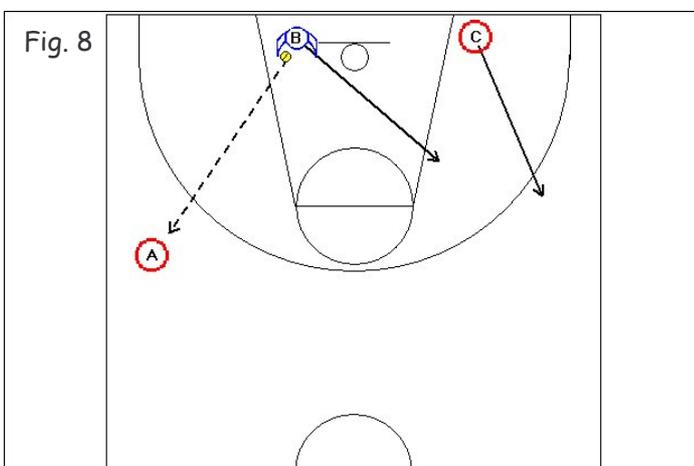
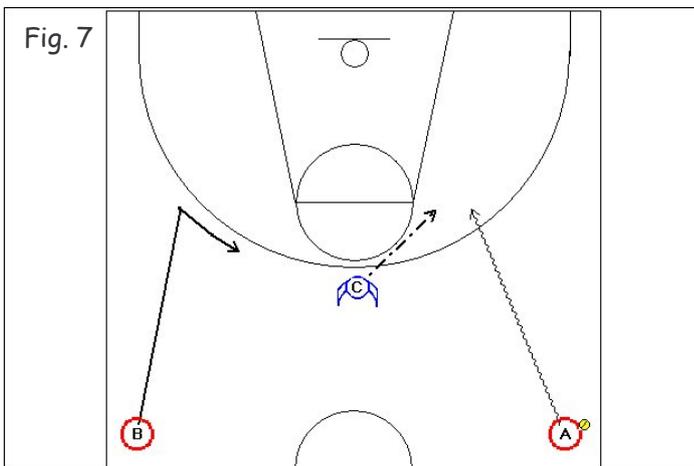
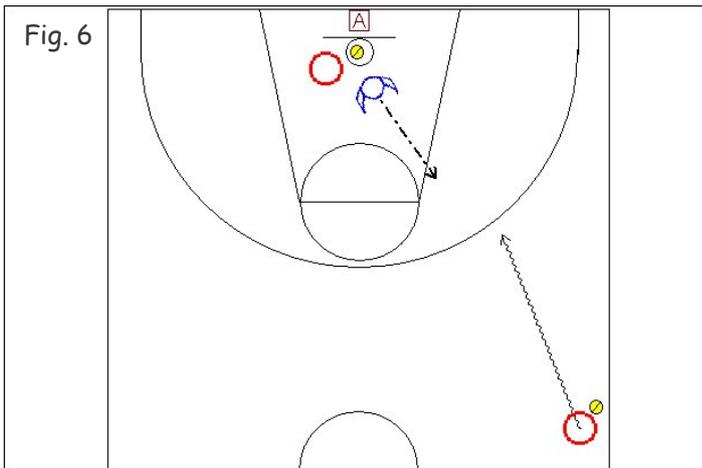
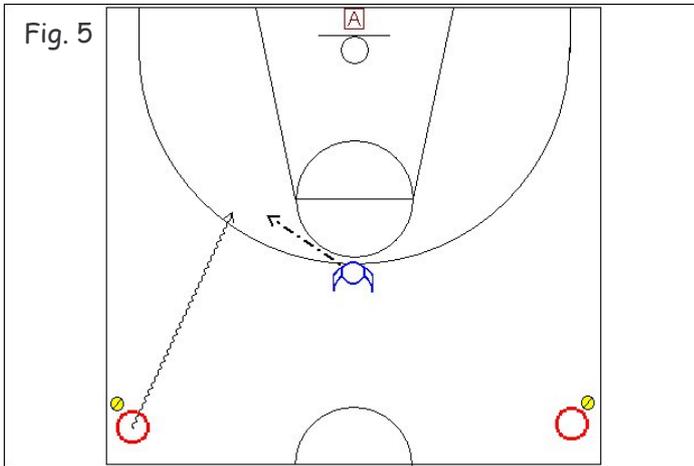
M. Tamantini

1 giugno 2003



### Esercizi

- A coppie con un pallone uno di fronte all'altro a fondo campo; corsa laterale passandosi il pallone con due mani dal basso (palla all'altezza delle ginocchia). Arrivati a metà campo, il giocatore esterno va a canestro mentre il compagno difende e recupera il rimbalzo (fig. 1).
- Stesso esercizio; a metà campo il giocatore esterno sceglie il canestro su cui andare a tirare mentre il compagno recupera in difesa.
- Una fila laterale a metà campo con il pallone e una sotto il canestro senza palla (fig. 2). Il giocatore della fila A parte in palleggio e va a tirare in terzo tempo, nel frattempo il compagno B si dispone per recuperare il rimbalzo. Appena recuperata la palla, B parte in palleggio verso l'altro canestro mentre A recupera in difesa.
- Stesso esercizio con B che riceve l'apertura dall'istruttore (fig. 3).
- Due file sotto canestro, una con palla e una senza, istruttore a metà campo, vicino alla linea del tiro da tre punti. Il giocatore A passa la palla all'istruttore e difende sul compagno, anticipandolo. Quando B riceve, gioca uno contro uno sul quarto di campo e dopo il rimbalzo si gioca sull'altro canestro (fig. 4).



- Due file a metà campo con un pallone a testa, un difensore al centro, vicino alla linea da tre punti. L'istruttore si dispone alle spalle del difensore a comunica con un cenno della mano quale attaccante deve partire (fig. 5).

Chi viene scelto va rapidamente a canestro mentre il difensore recupera la posizione.

Dopo il tiro del primo attaccante, parte il compagno e il difensore recupera anche su di lui (fig. 6).

- Stesso esercizio, ma dopo il secondo tiro, il difensore se recupera il pallone gioca uno contro uno sull'altro canestro.

- Due file a metà campo, una con palla e una senza, un difensore al centro, vicino alla linea da tre punti. A va a canestro e C difende, intanto B si muove sulla linea dei tre punti, mantenendo la distanza con il compagno attaccante (fig. 7).

Si gioca due contro uno con B che può superare la linea dei tre punti solo dopo che ha ricevuto il pallone.

- Una fila in posizione di guardia e due file sotto canestro, pallone alla fila centrale (fig. 8).

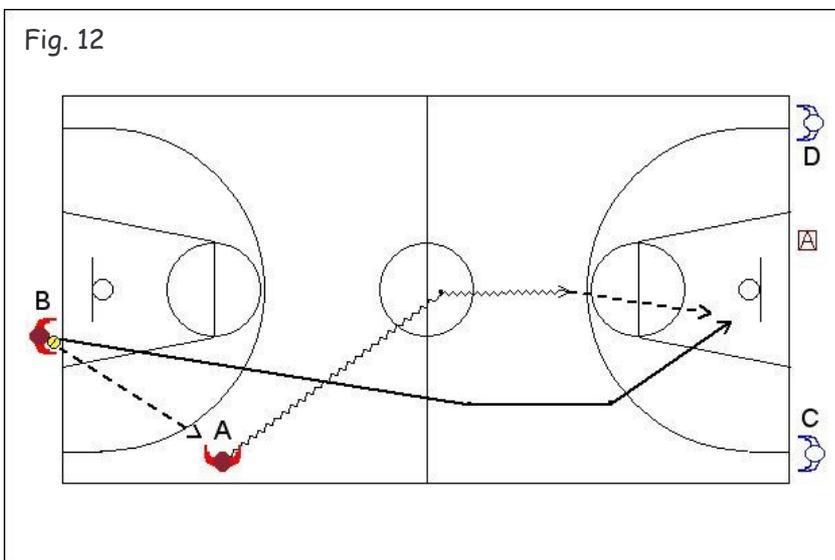
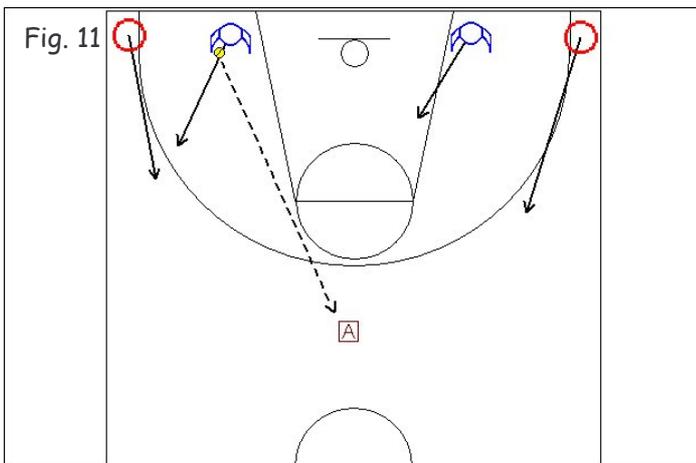
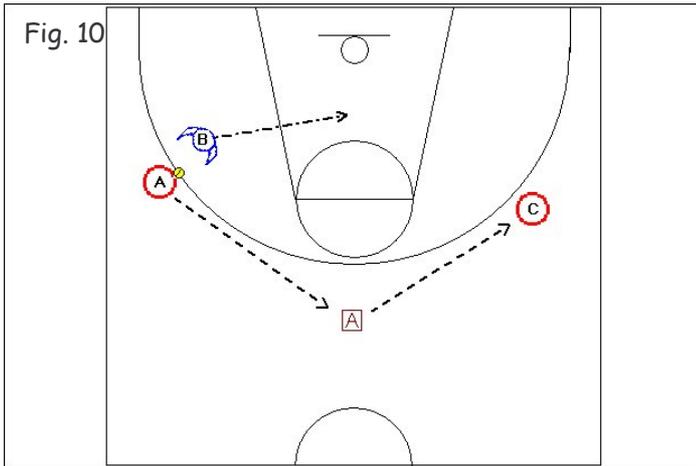
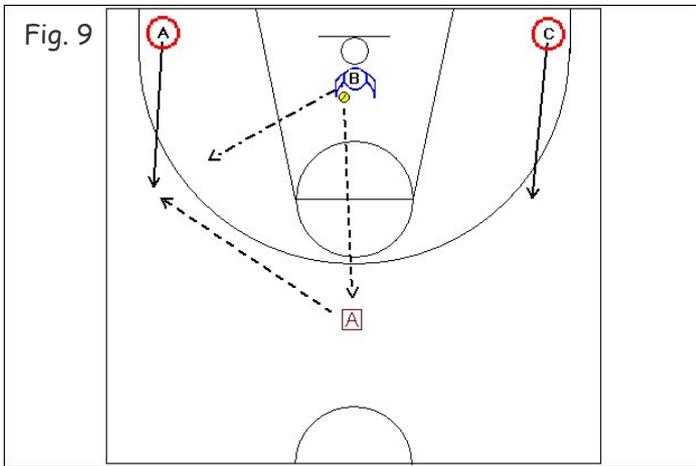
B passa il pallone al giocatore A e difende su C.

A non può palleggiare o tirare, può solo passare mentre C deve muoversi per smarcarsi.

Dopo la ricezione, uno contro uno con rimbalzo e continuità sull'altro canestro.

- Tre file sotto canestro, palla al centro, istruttore al centro del campo.

B passa la palla all'istruttore e difende in anticipo su A, mentre C si posiziona in attacco sulla linea dei tre



punti (fig. 9). Dopo la ricezione A e giocano due contro uno con B.

Se la palla arriva a C (fig.10) il difensore si stacca per aiutare un'eventuale penetrazione (C non conclude ma ripassa la palla all'istruttore).

Dopo il rimbalzo A e B rigiocano uno contro uno sull'altro canestro.

- Quattro file sotto canestro, pallone ad una fila centrale e istruttore al centro del campo (fig.11).

Palla all'istruttore e smarcamento due contro due (gli esterni sono in attacco e gli interni in difesa).

Si gioca fino al canestro o rimbalzo, anche sull'altro canestro.

- Due contro due tutto campo. Si parte con apertura di B su A, che palleggia verso il centro e ripassa a B che conclude a canestro (fig.12).

Dopo il tiro, A difende su C e B su D, la rimessa la fa l'istruttore.