

La difesa a uomo tuttocampo

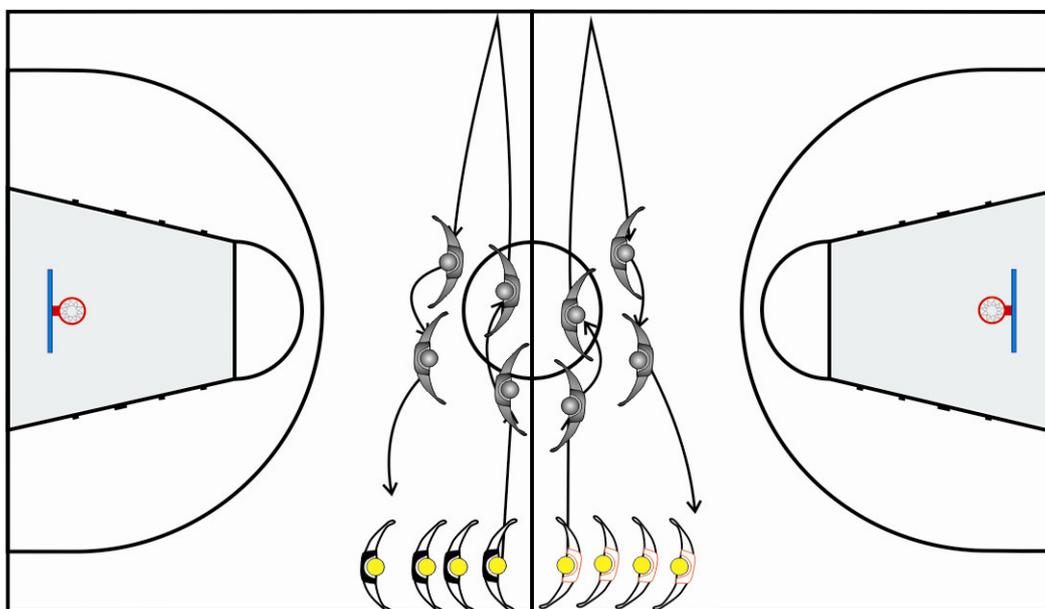
Estendiamo la nostra difesa a uomo a tuttocampo per queste ragioni:

1. aumentare e sottolineare la nostra aggressività;
2. mantenere l'iniziativa;
3. aggredire gli avversari per tutta la partita.

Per fare questo abbiamo bisogno di *grande condizione fisica e di armi tecniche*. Quindi, costruiamo il nostro *pressing* con una serie di esercizi. Solo alla fine introdurremo la tattica.

Esercizio "Due squadre scivolano"

Due squadre, bianchi e neri (diagr. 1) si muoveranno sul campo con tecnica e movimenti sempre più difficili. Lavorano alternativamente, appena una squadra arriva parte l'altra. A metà campo cambiano fronte sia all'andata, sia al ritorno. Toccano la linea cinque volte: alla partenza, dal lato opposto, a metà campo, quando cambiano fronte ed infine all'arrivo. Questo è l'inizio, il più facile. Infatti, dopo due percorsi eseguiti con la stessa tecnica, rendiamo l'esercizio più difficile inserendo l'uso delle braccia. Dopo ancora due percorsi lo rendiamo più difficile con 5 salti (toccare e saltare): quindi lo skip. Gli sprint e così via a seconda del livello di preparazione in loro possesso. È un ottimo test per valutare la forma della nostra squadra.



Diagr. 1

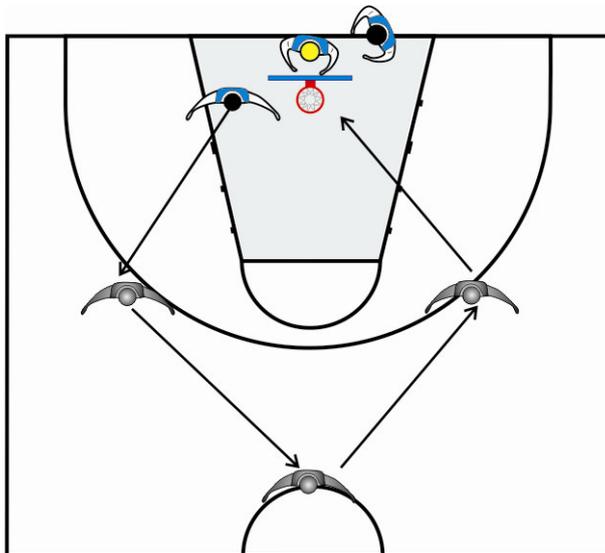
All'inizio dobbiamo curare la tecnica di scivolamento, le braccia, ecc., insomma la tecnica. Quando saremo soddisfatti della tecnica aumenteremo la velocità.

N.B. Quando toccano la linea, *tutti* gridano "Difesa!!".

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

Esercizio "Rombo"

È un esercizio per il gioco di gambe, scivolamenti e sprint alternati sui quattro lati del rombo. In rapida successione: il secondo giocatore parte quando il primo tocca il primo angolo del rombo (diagr. 2),

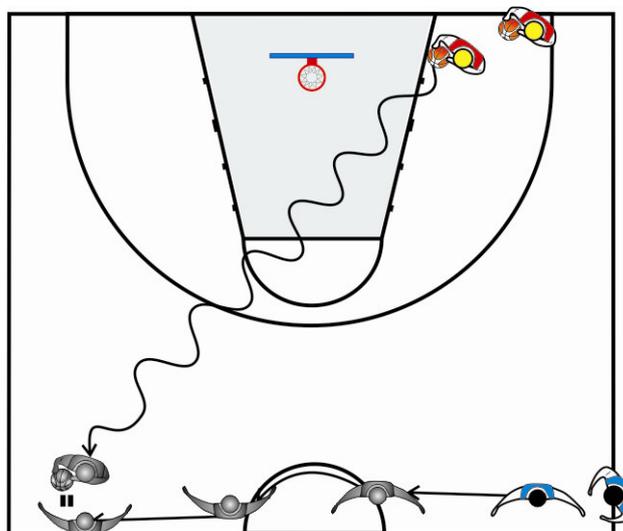


Diagr. 2

Abbiamo quattro giocatori impegnati ed il resto riposa: è un buon ritmo per recuperare.

Esercizio "Gara in diagonale"

È lo sviluppo del precedente esercizio con impegno di gara cioè massimo. I giocatori si battono uno contro uno, l'uno palleggia (con la mano debole) sulla diagonale, mentre l'altro scivola sulla metà campo; vedrà il palleggiatore quando si girerà di 180° sulla metà campo. Quando i due contendenti arrivano alla metà si scambiano la palla e giocano uno contro uno all'altro canestro (diagr. 3). L'attaccante può eseguire solo tre palleggi per andare a canestro. Si finisce sempre con un tiro realizzato da uno dei due avversari.



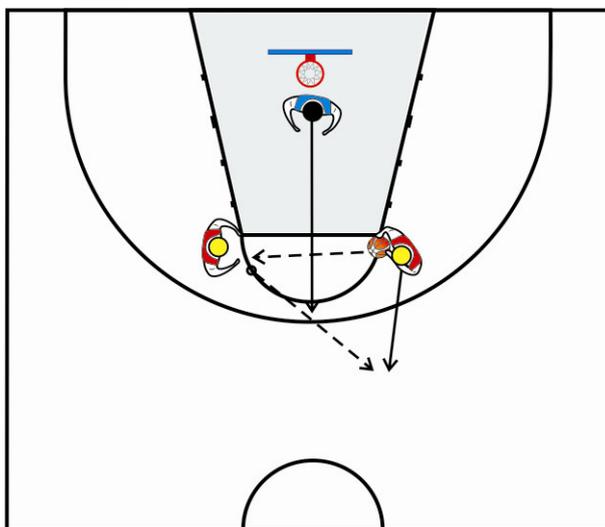
Diagr. 3

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

N.B. È evidente la ricerca del massimo impegno e, quindi, della massima velocità.

Esercizio “Lituania gap”

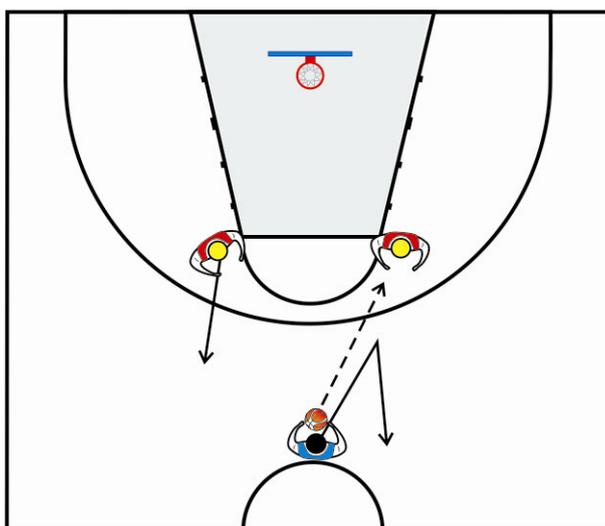
A terzetti, due passatori, senza palleggiare, corrono tuttocampo inseguiti da un terzo sottocanestro che li rincorre. L'esercizio inizia quando viene eseguito il primo passaggio (diagr. 4).



Diagr. 4

Esercizio “Mullaney”

Per sviluppare l'aggressività a tuttocampo. Ancora a terzetti. L'uomo con la palla simula di perdere la palla, facendola rotolare tra due avversari (diagr. 5).



Diagr. 5

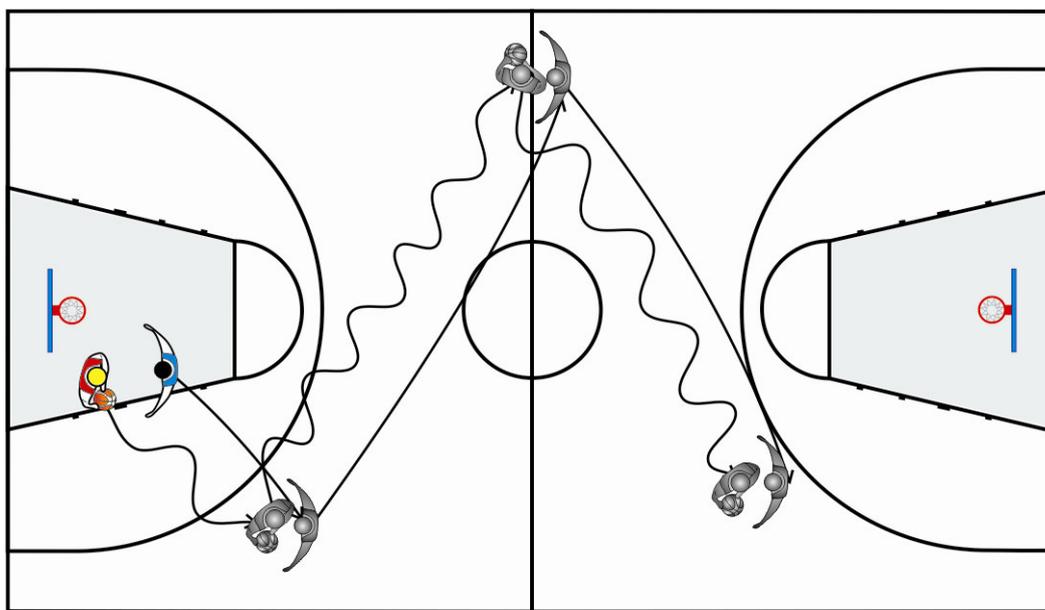
Ora il difensore **non deve arretrare ma aggredire la palla e ritornare**. Infatti, così copre per un attimo l'uomo con palla che potrà fare solo due scelte: palleggiare o passare. In entrambi i casi il giocatore è in recupero. Si finisce sempre con un canestro realizzato.

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

N.B. Con lo stesso principio di attaccare (e ritornare) l'uomo con palla, giochiamo due difensori contro tre attaccanti.

Esercizio "Cinque sfondamenti"

Per sviluppare il coraggio e la tecnica per prendere sfondamento. Il palleggiatore, a mezza velocità, va a zigzag tuttocampo, colpendo con il gomito il petto del difensore, che deve prendere lo sfondamento, cadere, rialzarsi e prendere altri quattro sfondamenti (diagr. 6).

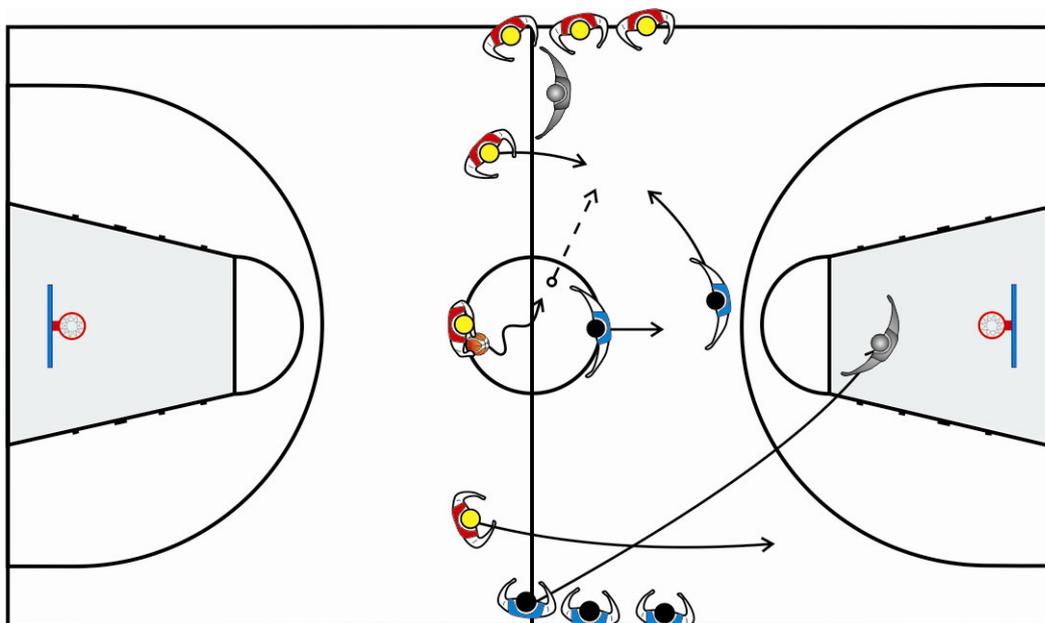


Diagr. 6

N.B. Il difensore deve portarsi con il petto sulla direttrice del palleggiatore.

Esercizio "Michigan"

Due squadre divise sulla metà campo. **Tre contro due**, con il recupero del terzo difensore che entra in campo quando la palla supera la metà campo (diagr. 7).



Diagr. 7

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

Dopo il canestro realizzato i tre attaccanti difendono sul primo passaggio e, quindi, escono verso i serbatoi.

N.B. I due difensori debbono partire fintando ed in posizione parallela, finché la palla non va sul lato. A quel punto uno aggredisce il palleggiatore e l'altro gioca tra i due in attesa del recupero del terzo difensore.