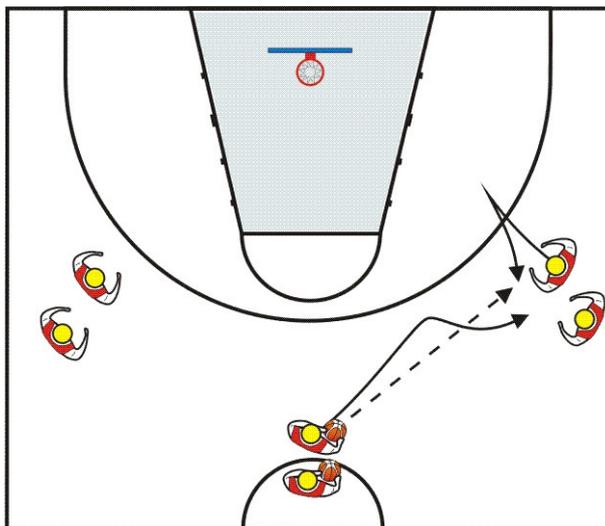


Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

Esercizio “Uno contro uno appoggio”

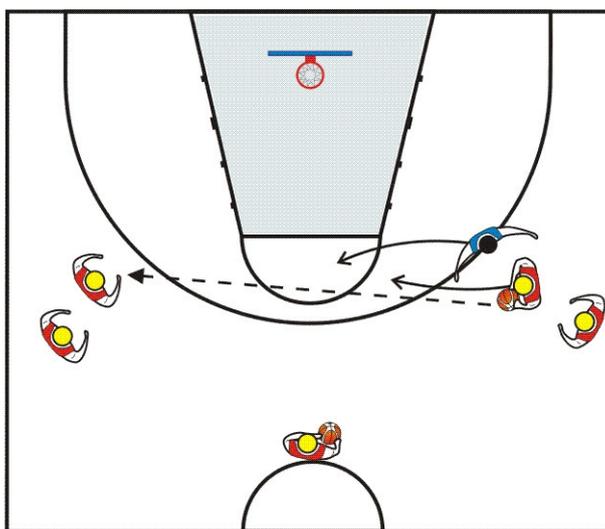
È un primo riassunto delle informazioni fin qui suggerite più la conversione tuttocampo due contro uno.

Disponiamo tre file e si inizia con smarcamento e dai e segui (Diagr. 21).



Diagr. 21

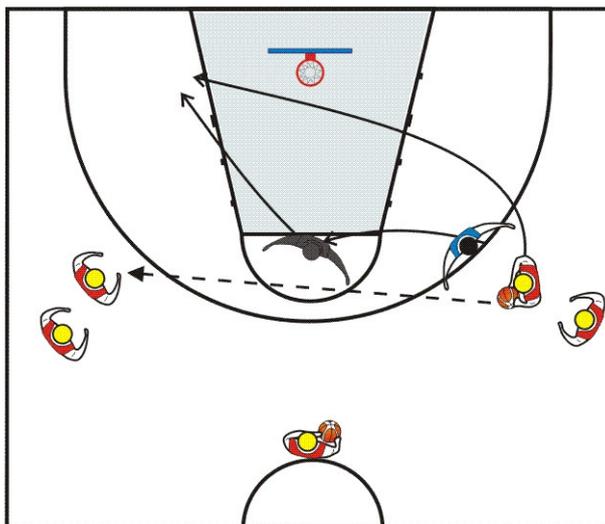
L'attaccante passa al primo della fila a sinistra e può tagliare o verso il centro (Diagr. 22),



Diagr. 22

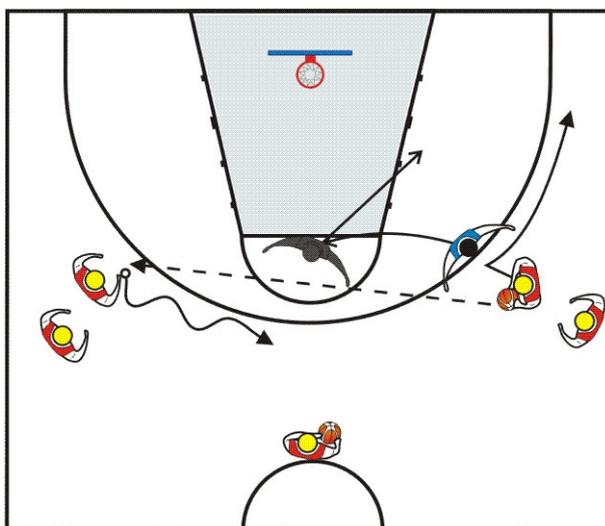
o verso l'angolo opposto (Diagr. 23),

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005



Diagr. 23

o verso lo stesso angolo (Diagr. 24).



Diagr. 24

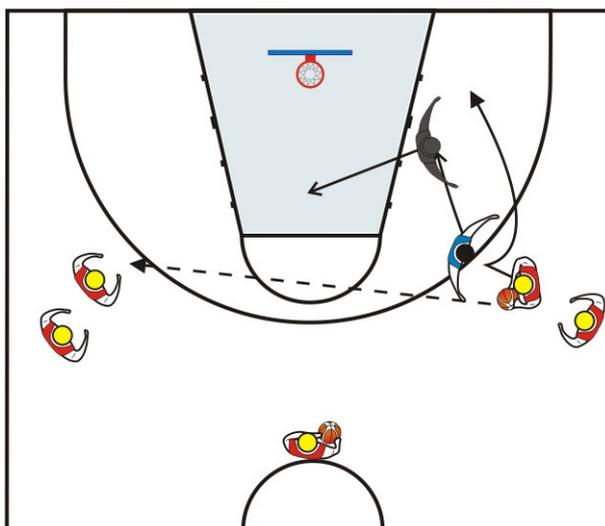
Il principio da seguire è sempre volare con la palla e il continuo posizionarsi del difensore. Si deve sottolineare che il posizionamento è un'azione preventiva contro tutti gli spostamenti dell'attaccante.

Questo lavoro difensivo viene sviluppato nel Diagr. 24 dove l'appoggio si muove in palleggio, aumentando il lavoro di posizionamento.

Quando l'appoggio passa la palla all'attaccante si gioca *uno contro uno agonistico* e, se la palla viene rubata, oppure su canestro realizzato, si va in *conversione* tuttocampo due contro uno.

Ora la fase finale sarà la fase agonistica. Dopo l'inizio, smarcamento, passaggio e dai e vai (Diagr. 25), oppure, come abbiamo visto, usare l'appoggio e muoversi come in partita.

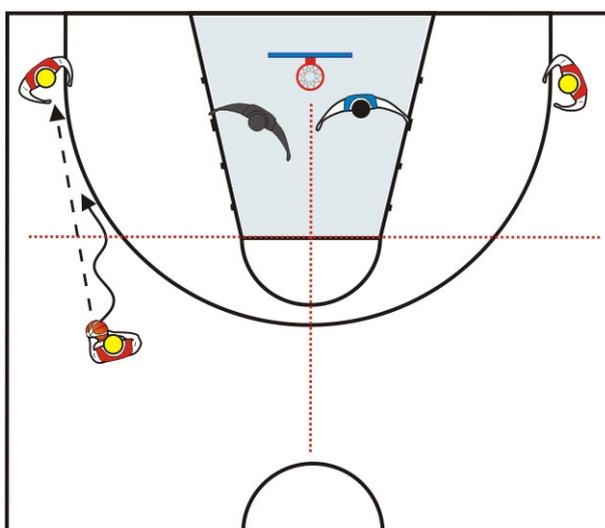
Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005



Diagr. 25

Non dimentichiamo la conversione tuttocampo.

Quando abbiamo una solida base nell'uno contro uno in tutte le posizioni, passiamo a sviluppare la collaborazione tra due giocatori in difesa. Seguendo la regola base di "volare con la palla", mettiamo due difensori in angolo e gli insegniamo la regola geometrica: sopra e sotto la linea di tiro libero estesa (Diagr. 26).



Diagr. 26

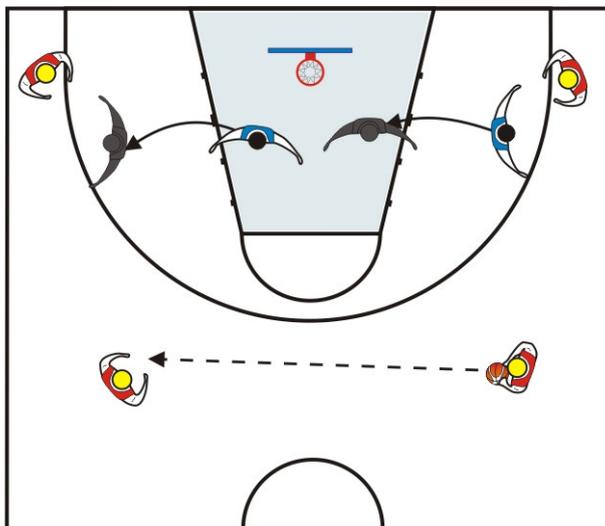
Quando la palla è sopra detta linea, il difensore del lato debole deve stare al di qua della linea mediana. Se la palla va in angolo (sia in palleggio, sia con passaggio), il difensore si porta verso la palla al di là della linea mediana.

Dettata questa regola, passiamo all'esercizio due contro quattro.

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

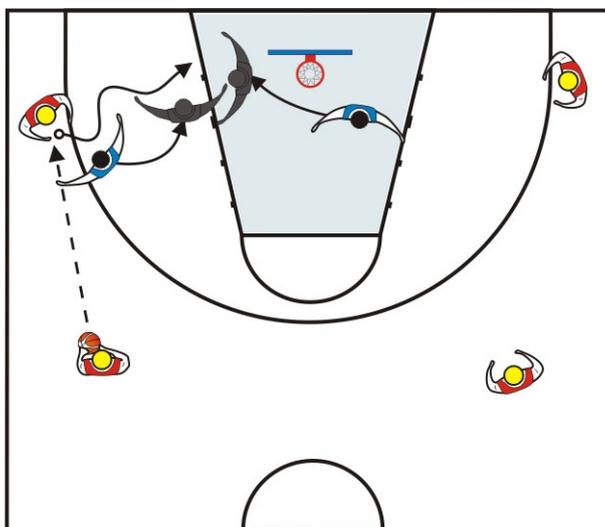
Esercizio “Lato forte – lato debole”

I giocatori sono disposti come nel Diagr. 27. Debbono *volare* con la palla seguendo la regola geometrica.



Diagr. 27

I giocatori in angolo sono fermi finché non ricevono la palla dalla guardia del loro lato. A quel punto penetrano sul fondo forzati dal loro difensore (Diagr. 28).



Diagr. 28

Il difensore del lato debole deve raddoppiare sulla linea di fondo. Il penetratore deve far lavorare i due difensori per 5". In quale modo? Chi ha portato l'aiuto, deve fissare la posizione sul campo e sarà il primo a saltare attaccando l'attaccante (non portare l'aiuto solo con le mani alzate). Il difensore sulla palla salterà a sua volta ed avremo così sempre un uomo in aria per scoraggiare un facile tiro.

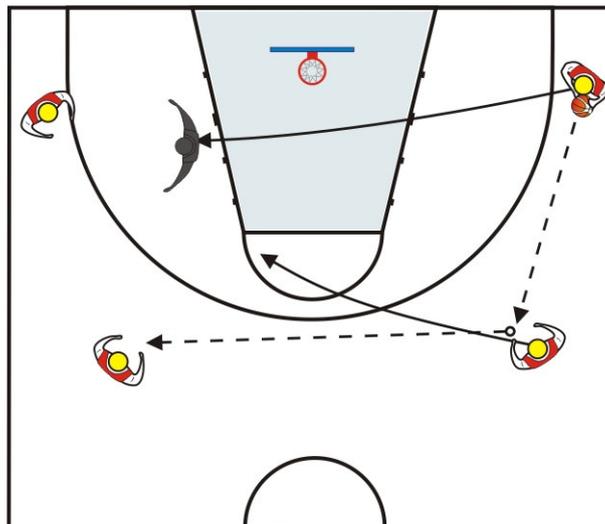
Dopo cinque secondi, l'attaccante raddoppiato passerà ad uno dei due appoggio in posizione di guardia. Tre secondi di pausa per dar tempo ai due difensori di riposizionarsi e via ancora in passaggio e penetrazione per trenta secondi.

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

Dopo si cambia, il difensore va in appoggio, l'attaccante in difesa e l'appoggio in attacco nell'angolo. Sei giocatori sotto canestro e sei sotto l'altro. Per aumentare le difficoltà, chiediamo dopo un certo tempo la penetrazione anche da parte degli appoggi. Diventa così una situazione molto vicina alla partita.

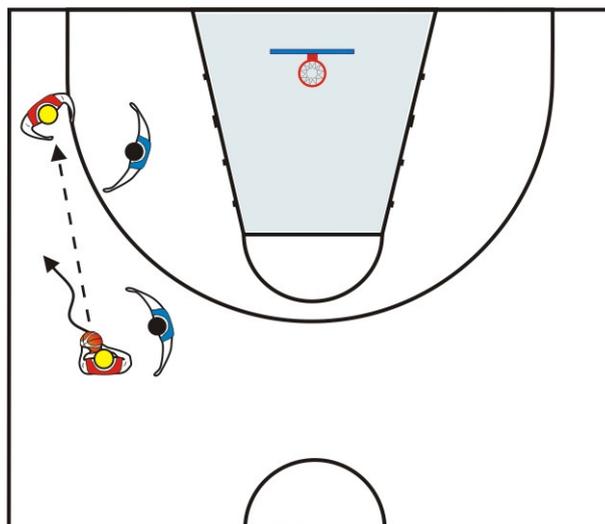
Esercizio "Quadrato: tenere sul lato"

Scopo: sviluppare la collaborazione su due lati. Si finisce con un due contro due con conversione. I giocatori sono disposti in quattro file, palloni nell'angolo. Il primo della fila passa alla guardia sul suo lato e va a marcare l'uomo nell'angolo opposto. La guardia esegue un passaggio battuto a terra all'altra guardia e vola a difendere su di lui (Diagr. 29).



Diagr. 29

Ora la situazione è quella mostrata nel Diagr. 30, due contro due sul lato. I difensori non debbono permettere alcuna penetrazione centrale.

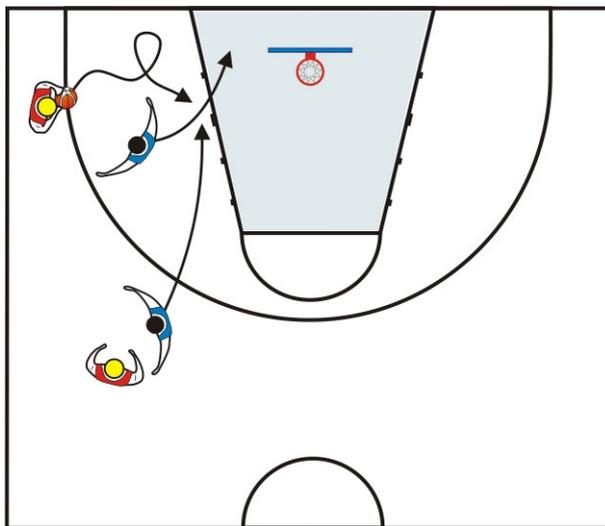


Diagr. 30

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

Gli attaccanti possono passare o palleggiare. Se l'attacco fa canestro, i difensori eseguono la rimessa immediatamente pronti per una rapida conversione tuttocampo.

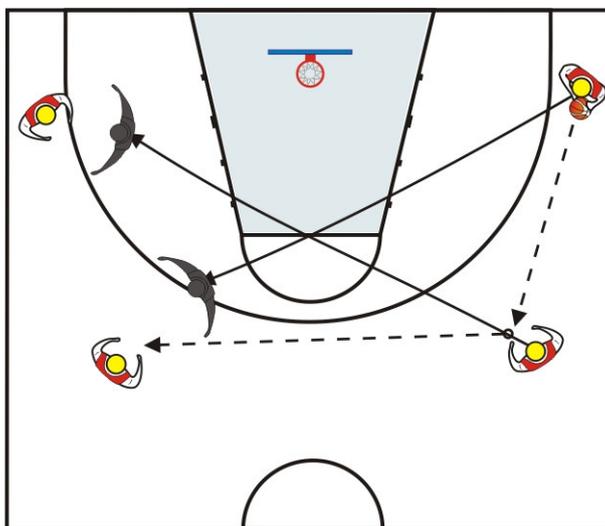
Se la palla va sul fondo il difensore si deve avvicinare progressivamente e su una eventuale virata in palleggio cercare la palla, raddoppiando il penetratore (Diagr. 31).



Diagr. 31

Esercizio "Cross"

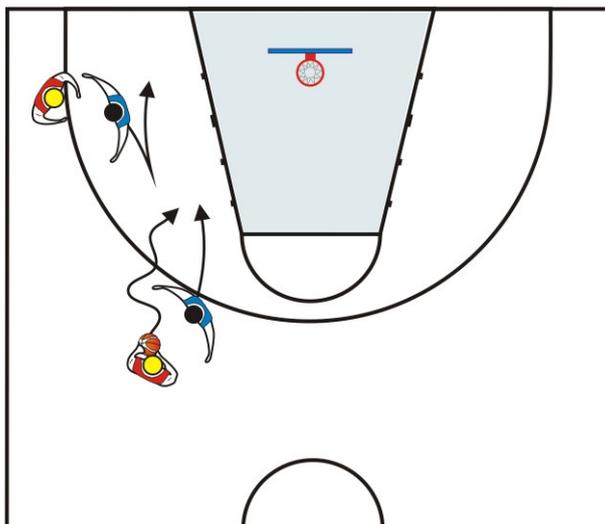
Se vogliamo un impegno massimo anche all'inizio del due contro due laterale, ordiniamo ai passatori di incrociarsi per andare a marcare il proprio avversario (Diagr. 32).



Diagr. 32

Stessi scopi, tenere sul lato e conversione a tuttocampo, non appena c'è un canestro o una palla rubata.

Lo schermatore: nel caso, invece, che il palleggiatore cerchi la penetrazione dalla posizione di guardia (Diagr. 33) il difensore in angolo non deve lasciare il proprio uomo (andando verso la metà-campo), ma fare un movimento come nell'attacco della scherma: *finta di attaccare e ritorno sul proprio uomo*.

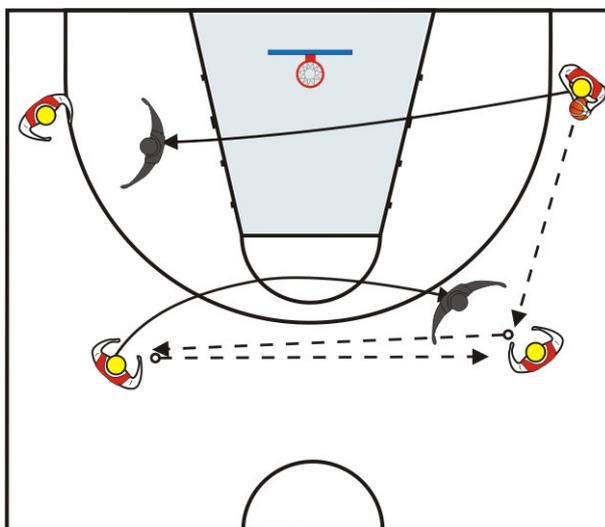


Diagr. 33

La rotazione è secondo il movimento della palla. Spostando i palloni nell'altro lato, otterremo un due contro due sul lato sinistro. Non dimentichiamo l'attacco: sempre conversione tuttocampo.

Esercizio "Difesa sul taglio"

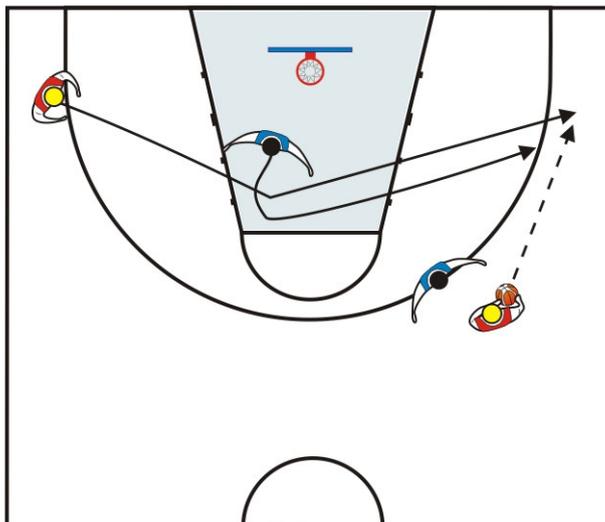
Usiamo la stessa organizzazione e disposizione a quadrato con una variante: *la guardia passa ed aspetta il passaggio di ritorno* (Diagr. 34). La guardia a sinistra esegue un *passaggio battuto a terra*



Diagr. 34

e vola a difendere. Abbiamo così una situazione di due contro due come nel Diagr. 35. La guardia con palla deve attendere il taglio e giocare due contro due laterale, situazione ormai nota.

Il difensore in angolo, dopo essersi posizionato sul movimento di taglio, non deve perdere l'anticipo sia che si usi la guardia *aperta*, sia quella *chiusa*. Deve pretendere contatto ed usando le braccia come "deterrente" forzare il taglio all'infuori.

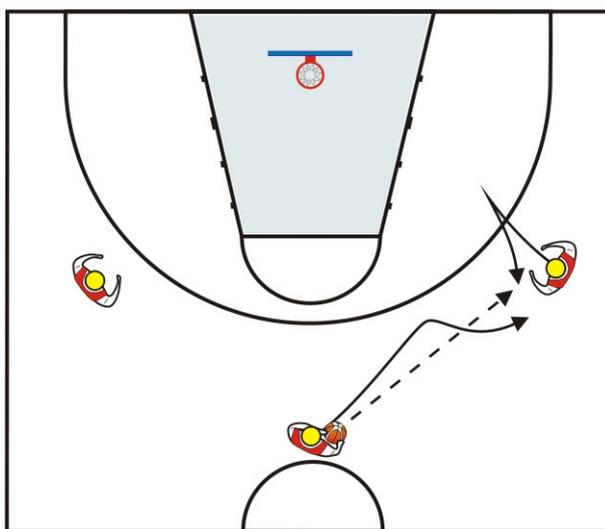


Diagr. 35

Esercizio “Dilatare l’aiuto”

Abituiamo i nostri giocatori a fare un lavoro più forte in allenamento, cosicché in partita copriranno il terreno più facilmente.

Disposti su tre file con il solito movimento di attacco di *dai e segui* (Diagr. 36).



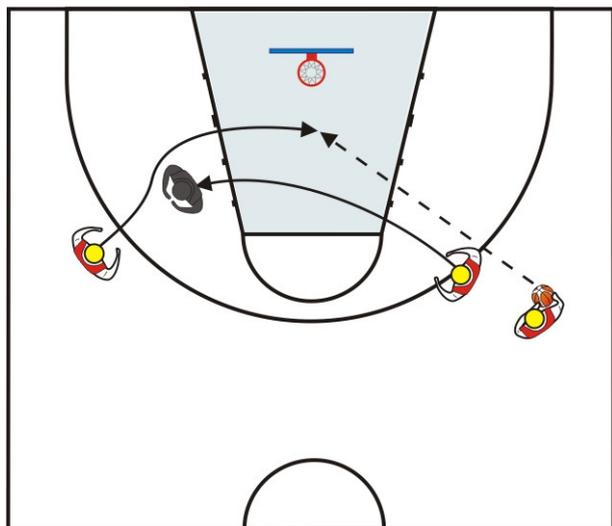
Diagr. 36

Il giocatore che consegna la palla va a fare un blocco sul lato opposto e si ferma al limite dell’area in posizione di aiuto (Diagr. 37).

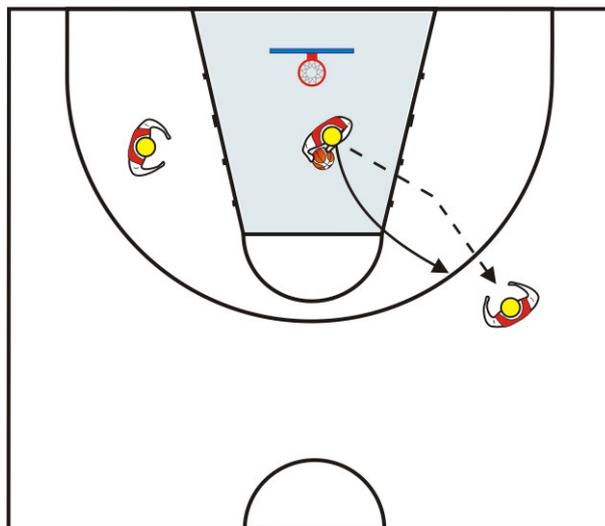
L’ala sinistra sfrutta il blocco e riceve sottocanestro ma non tira: restituisce la palla con un passaggio battuto a terra all’ala destra e diventa difensore.

Ora siamo in una situazione di uno contro uno laterale con *l’aiuto dilatato* (cioè più lontano secondo la regola geometrica) (Diagr. 38).

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

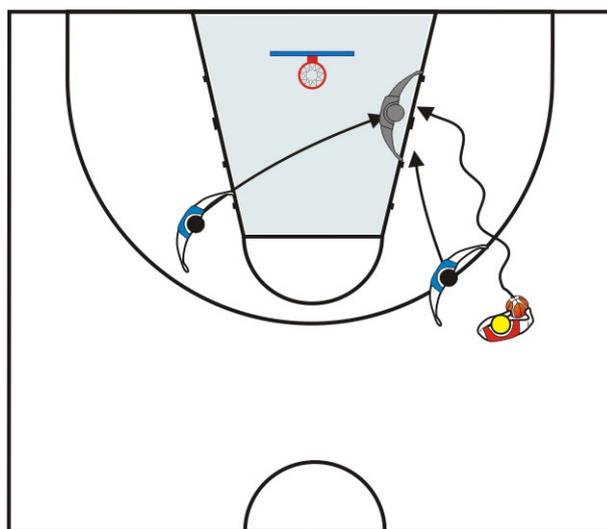


Diagr. 37



Diagr. 38

L'ala viene forzata verso il fondo e l'aiuto deve arrivare in tempo pur avendo una distanza maggiore da coprire. Viene stabilito un raddoppio e si gioca in forma agonistica, finché viene realizzato un canestro (Diagr. 39).



Diagr. 39

Quando l'esercizio viene capitalizzato, dividiamo i giocatori sui due canestri per avere sempre sei atleti impegnati.

Abbiamo visto che il difensore ha lavorato progressivamente in varie fasce del campo e le diverse posizioni di uno contro uno, la collaborazione sul fondo, sulla fascia laterale e la collaborazione a due in diagonale.

Le zone tratteggiate del Diagr. 40 mostrano la costruzione della difesa a metà campo:

- collaborazione sul fondo;
- collaborazione sulla fascia;
- uno contro uno centrale;

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

La sequenza dell'impegno rispetto ai movimenti permessi all'attacco è:

- passaggio;
- passaggio e palleggio;
- passaggio, palleggio e taglio;
- passaggio, palleggio, taglio e blocchi;
- passaggio, palleggio, taglio, blocchi e taglia fuori.

Dopo la fase didattica, l'allenatore grida "Venti!". Se l'attacco realizza ancora 20" di difesa. Se la difesa recupera la palla su rimbalzo o la ruba, c'è una immediata conversione. L'esercizio diventa sempre più difficile per la difesa fino a raggiungere una situazione simile alla partita.