

Difesa a Uomo

Seconda parte

La difesa contro i blocchi

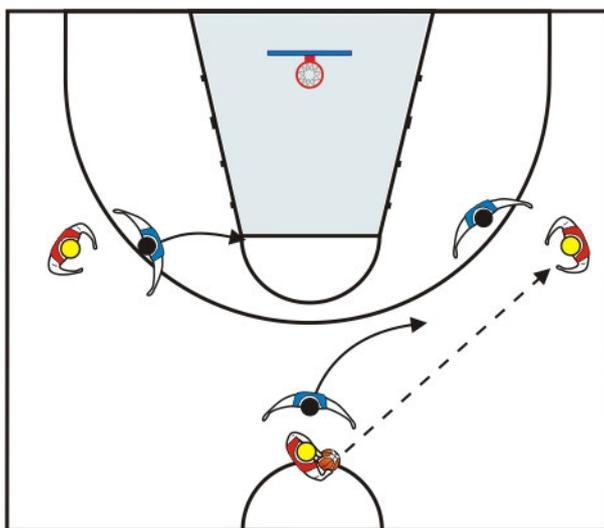
I blocchi si devono vedere, leggere, per mezzo di un perfetto posizionamento. Parliamo, comunichiamo soltanto sui blocchi ciechi tra lunghi (ali e centri) e guardie. In tutti gli altri casi pretendiamo che i giocatori li vedano e manovrino secondo le regole loro dettate.

Partiamo da questo esercizio:

Esercizio “Fintare”

È un tre contro tre in continuità con conversione, nel quale i giocatori non debbono mai perdere di vista la palla ed il proprio uomo.

Si dispongono tre file in posizione centrale (Diagr. 1).



Diagr. 1

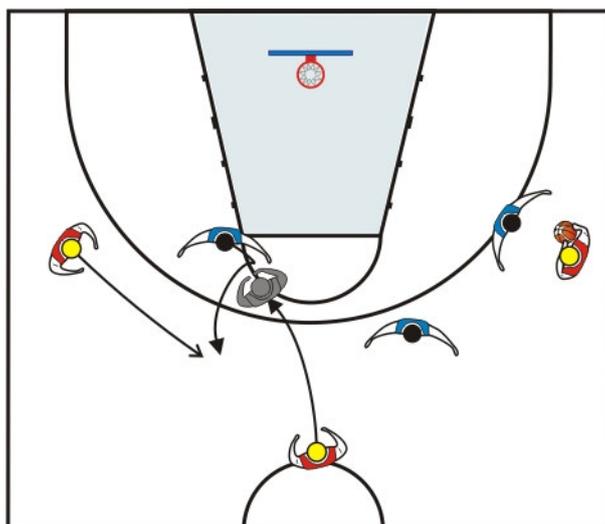
Inizio in *dai e cambia*. Appena la palla va sul lato, il difensore opposto deve volare con la palla (regola più volte richiamata).

A questo punto, il difensore del lato debole vede arrivare il blocco e deve fintarlo accentuando la sua posizione (Diagr. 2).

Così facendo sbilancia l'attaccante ed aumenta il proprio spazio per manovrare: essendosi portato sopra al blocco potrà facilmente reagire sia che l'attaccante vada verso il centro, sia che tagli verso il fondo.

Quando riteniamo di essere soddisfatti della reazione ai blocchi, gridiamo “Venti!”. L'attacco, a quel punto, potrà fare quello che vuole. La difesa non deve subire canestro entro i venti secondi, pena altri 20” in difesa. Soltanto un rimbalzo o una palla rubata, premiano la difesa con una rapida conversione tuttocampo per un facile canestro. Altri sei giocatori hanno intanto iniziato il lavoro.

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**



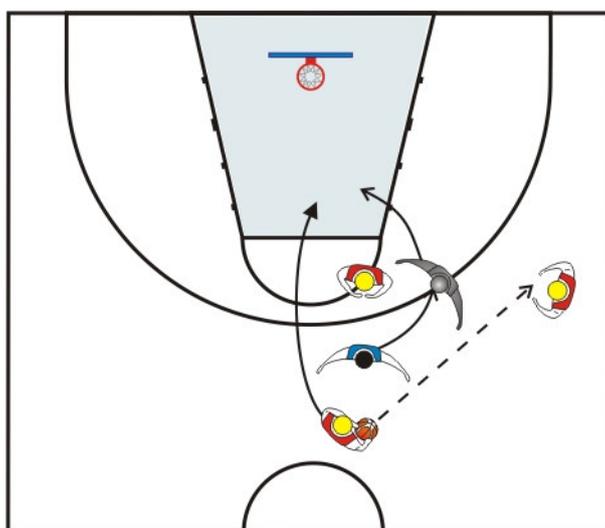
Diagr. 2

N.B.: è molto importante che i giocatori in difesa assumano un atteggiamento aggressivo, energico, sempre attento, pronto, raccolti sulle gambe (trenta centimetri più bassi dell'attaccante), braccia fuori e minacciose verso la palla.

Come principio vogliamo che su un blocco singolo il difensore passi sopra mentre su un doppio blocco il difensore insegue. Vedremo più avanti, intanto preoccupiamoci di dare altre armi ai nostri giocatori.

Esercizio "Superare due blocchi"

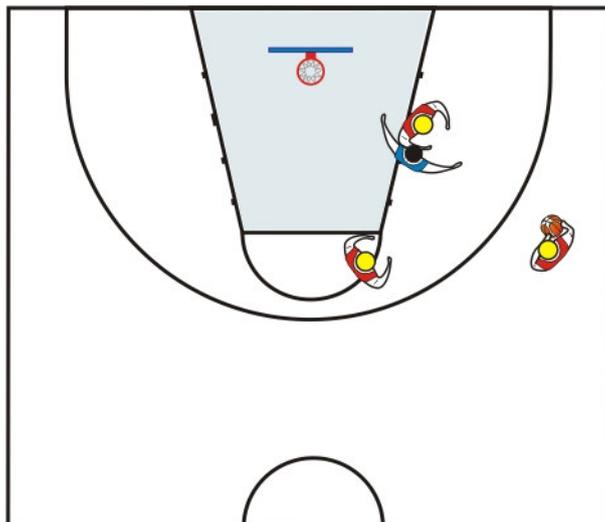
È un due contro uno con un appoggio in posizione di post alto. Iniziamo passando la palla a destra e sfruttiamo il blocco del post alto (senza difensore) (Diagr. 3).



Diagr. 3

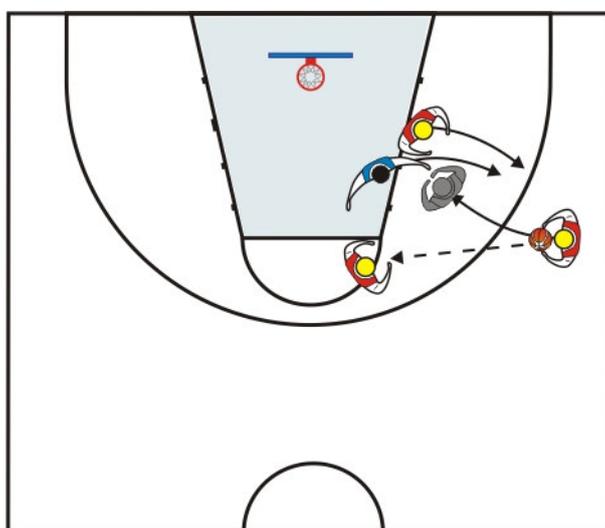
Il difensore passa sopra il blocco, ed il passatore si porta in posizione di post basso. Ora abbiamo la palla in ala con l'uomo in post basso marcato con forte anticipo (Diagr. 4).

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005



Diagr. 4

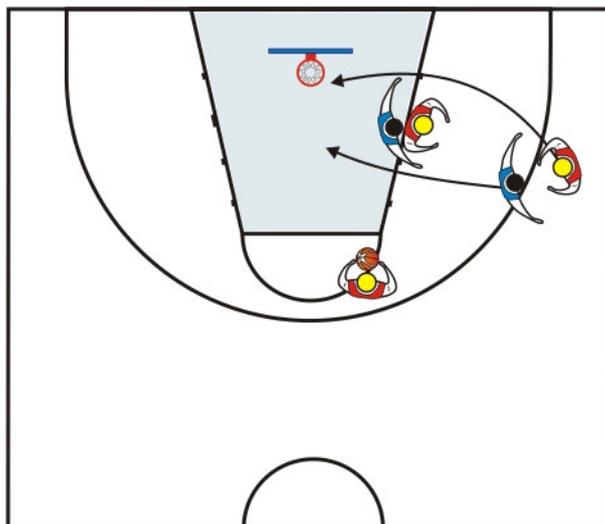
L'ala passa all'appoggio e vediamo che il difensore sul post basso deve *aprirsi alla palla*, sentendo con *l'antenna sinistra* il proprio uomo. Così facendo, egli deve vedere nel suo cono visivo il blocco che sta arrivando. Deve ora fingere il bloccante, come nell'esercizio precedente, per avere spazio sufficiente per passare in anticipo con il proprio uomo, fuori sul perimetro (Diagr. 5).



Diagr. 5

Abbiamo così disinnescato il pericolo. L'esercizio continua con gli attaccanti che usano blocchi interno-esterno come nel Diagr. 6.

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005



Diagr. 6

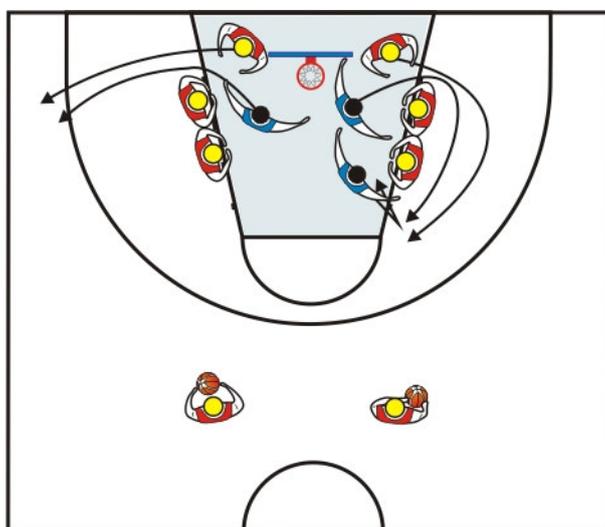
Ora l'esterno sfrutta il blocco portato dal compagno nella posizione di post basso. Il difensore deve passare sopra il blocco. Il marcatore del post basso che vede l'azione si stringe contro il proprio uomo per rendere più sottile l'ostacolo per il compagno che sta superando il posto di blocco.

Stessa tecnica di passare sopra il blocco, ma chiamando "Spazio!" al compagno in difesa perché sta arrivando da dietro.

Quando l'Allenatore grida "Canestro!", si gioca in forma agonistica finché si realizza un canestro. Se la difesa ruba la palla o conquista il rimbalzo fa conversione verso lo stesso canestro perché al capo opposto del campo è impegnata nello stesso esercizio l'altra metà della squadra. All'inizio non permettiamo *cambi difensivi*, quando però la difesa sarà diventata aggressiva e veloce non ci preoccupiamo dell'eventuale *mis-match*.

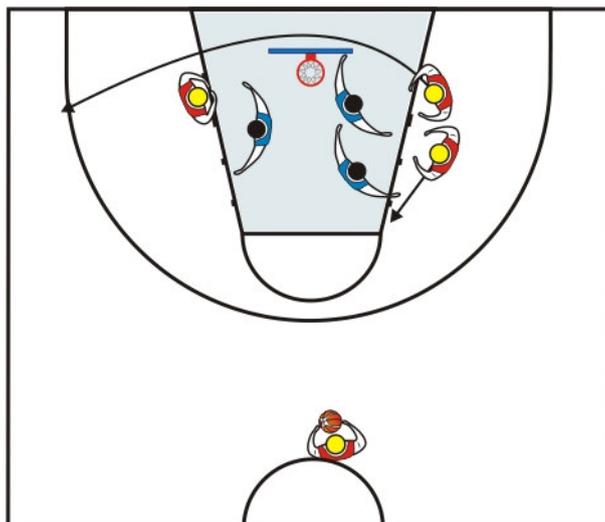
Esercizio "Inseguire"

Nelle situazioni di *doppio blocco la regola è inseguire*. Il difensore **si nasconde dietro l'attaccante** e supera, quindi, l'ostacolo con lui. Chiediamo al difensore di sprintare appena superato l'ostacolo per costringere l'avversario e ricevere il più lontano possibile dal canestro (Diagr. 7 – lato sinistro).



Diagr. 7

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**



Diagr. 9