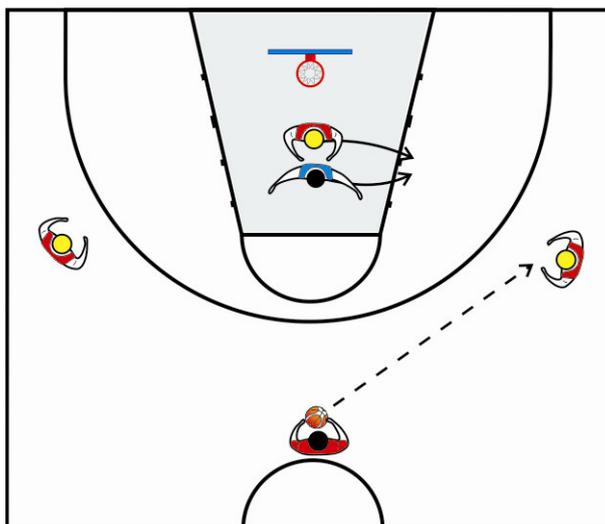


La difesa sul pivot

Esercizio "Pivot"

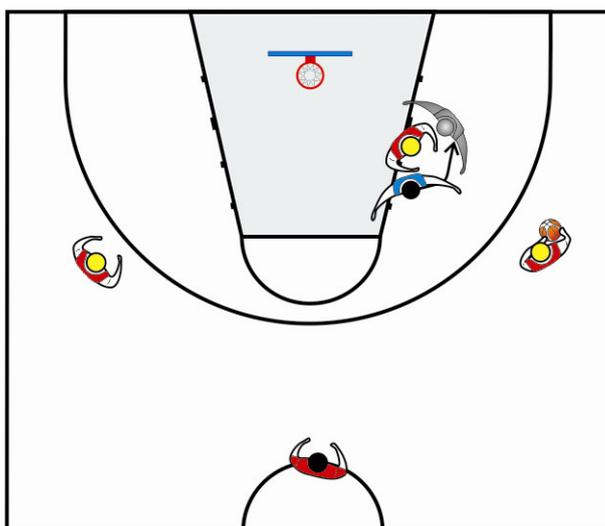
Lavoriamo specificamente per i quattro lunghi, due impegnati all'interno e due come appoggi. Anche se l'esercizio è dedicato alla difesa, non dimentichiamo l'attacco e, quindi, i lunghi debbono sapere quanto difficile è servire i pivot.

L'allenatore, con palla al centro, può passare a destra o a sinistra ed il difensore deve occupare subito la migliore posizione (Diagr. 16).



Diagr. 16

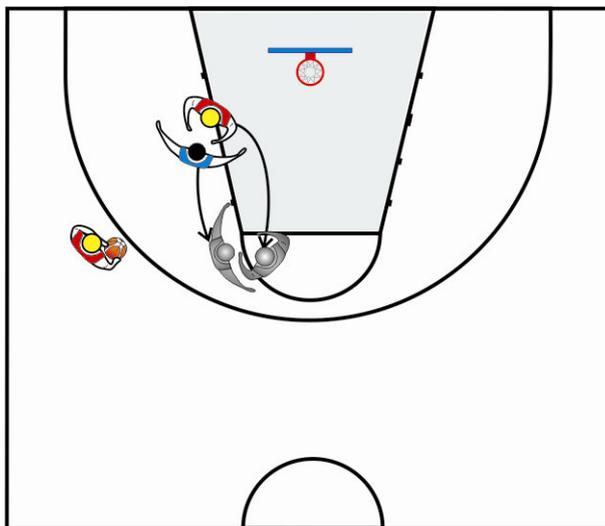
L'attaccante si porta nello spazio sopra o sotto il difensore che lo sente con le "antenne" e si chiude su di lui in totale anticipo (Diagr. 17).



Diagr. 17

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

L'attaccante può muoversi per ricevere solo sulla linea dell'area, non uscire, niente lob. Quando riceve ripassa fuori sullo stesso lato, skip-pass, e l'esercizio dura 30". È il turno dei due in appoggio che vanno all'interno per il loro periodo di lavoro specifico.



Diagr. 18

L'anticipo difensivo deve essere molto deciso e senza cambiare guardia (Diagr. 18). Il vantaggio è quello di non dover girare la testa, perdendo, quindi, di vista la palla.

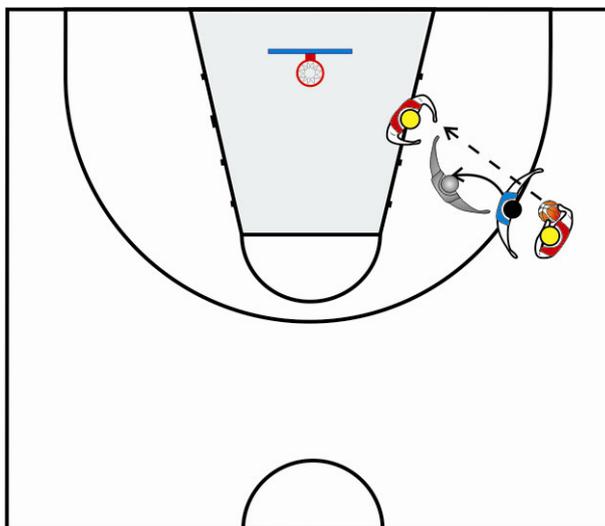
Aiuto sul pivot

Noi cerchiamo di negare crudelmente la palla all'interno, ma siccome giochiamo contro avversari questo può accadere. Dobbiamo, quindi, preparare i nostri giocatori a questa eventualità.

Usiamo due esercizi.

Esercizio **"Coltello 1"**

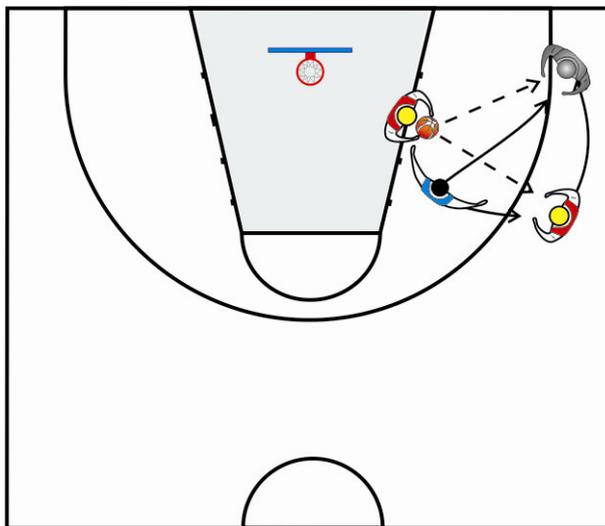
Quattro terzetti su ogni lato dei due canestri. Il diagramma 19 vi mostra lo sviluppo di un solo terzetto. Tutti ruotano in tutte le posizioni, pivot, ala e difesa. Tutti debbono conoscere le difficoltà dei compagni. Appena la palla va al pivot, il difensore deve volare con la palla senza girarsi verso la palla. Deve scivolare a distanza di un braccio e minacciare la palla con movimento della mano dal basso in alto.



Diagr. 19

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

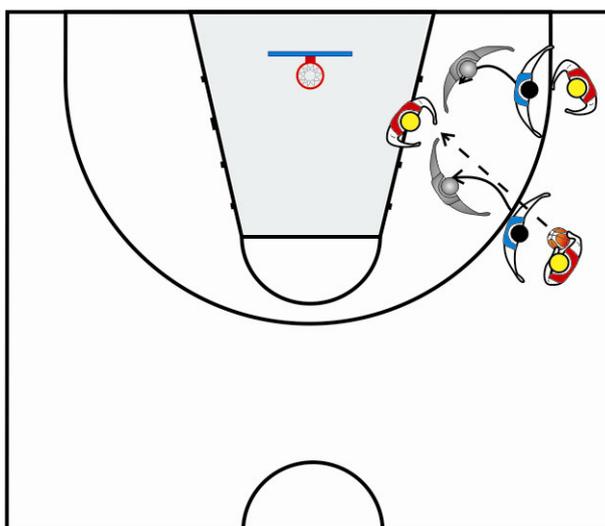
Non deve perdere di vista il proprio avversario e quando la palla viene ripassata fuori, ritorna sempre in scivolamento. Se l'attacco si muove verso il fondo, il difensore fa un solo passo con perno sinistro e quando la palla va in angolo, vola con la palla ed arriva in perfetto equilibrio (Diagr. 20).



Diagr. 20

Esercizio "Coltello 2"

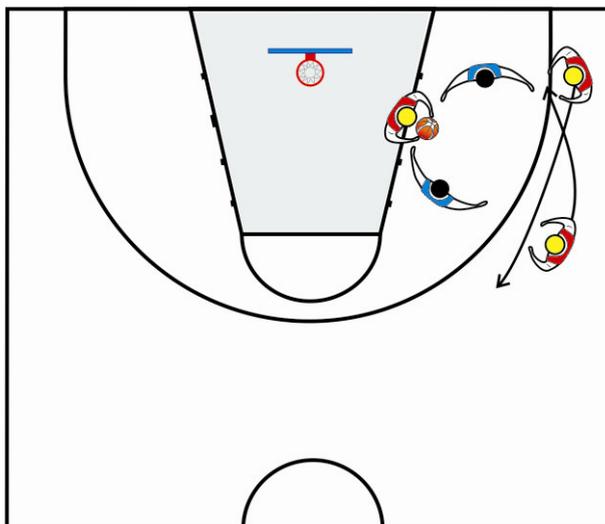
Con gli stessi principi lavoriamo a quintetti ai due canestri. Tre attaccanti e due difensori. Palla dentro, tutti e due i difensori degli esterni volano all'interno (Diagr. 21).



Diagr. 21

In caso di incrocio, i due difensori cambiano uomo, pronti a recuperare sul nuovo avversario. Abbiamo, infatti, sempre uno dei due difensori in grado di vedere la situazione e sarà l'uomo che griderà "Cambio!" (Diagr. 22).

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**



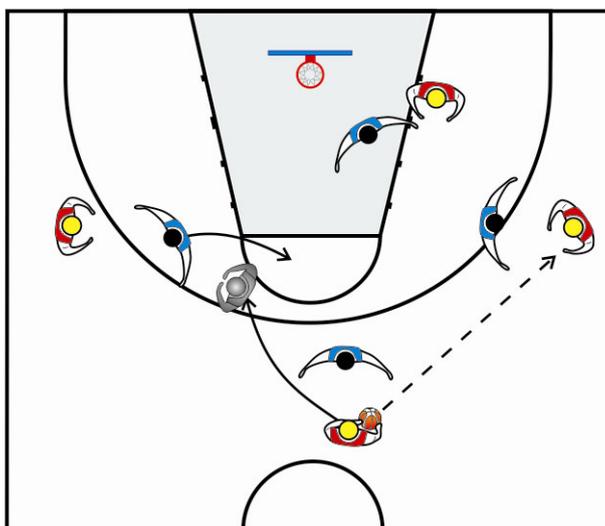
Diagr. 22

L'esercizio dura 20 secondi, ma pretendiamo grande reazione, lavoro di braccia e comunicazione.

Tutti ruotano in tutte le posizioni, senza distinzione di ruoli. Tutti debbono conoscere i compiti di tutti.

Esercizio "Diamante"

È un quattro contro quattro in continuità, tuttocampo, con tre esterni ed un centro. Vogliamo saldare il lavoro esterno-interno (Diagr. 23).



Diagr. 23

Esercizio "Walk-through"

È una "camminata attraverso" le regole ed i principi che abbiamo dati ai nostri giocatori. Lavorando nella metà campo vengono sottolineate le varie situazioni difensive (diagr. 24).

