

Le difese

Difesa a uomo

Prima parte

Prima di tutto vogliamo rovesciare il concetto della difesa che reagisce all'attacco. **Noi attacchiamo l'attacco.** È la cosa più difficile da ottenere dai nostri giocatori. Vogliamo dare una mentalità di costante aggressività. Tutti debbono essere convinti che la difesa si impara: tutti possono difendere. Tutti possono essere grandi in difesa.

Iniziamo costruendo la difesa a metà campo. Successivamente la porteremo a tutto campo.

Principi generali

1. Attaccare l'attacco
2. Forzare su un lato
3. Volare con la palla

All'inizio della preparazione seguiamo un rigoroso ordine di svolgimento degli esercizi, partendo dall'uno contro uno, fino al cinque contro cinque. Durante le competizioni invece, usiamo gli esercizi specifici per riparare agli errori della partita precedente. Infatti, ogni esercizio ha uno scopo ben mirato. Iniziamo, quindi, dalla base della nostra costruzione: l'uno contro uno, prima da fermo e mano a mano sempre più veloce.

Consideriamo essenziale il lavoro difensivo nell'uno contro uno, non procediamo nel programma finché non siamo solidi in questa fase difensiva.

Tutti i giocatori, difendono in tutte le posizioni. I piccoli debbono sapere quanto è duro giocare dentro l'area. I lunghi debbono sapere quanto è duro difendere sul perimetro.

Regole per l'uno contro uno

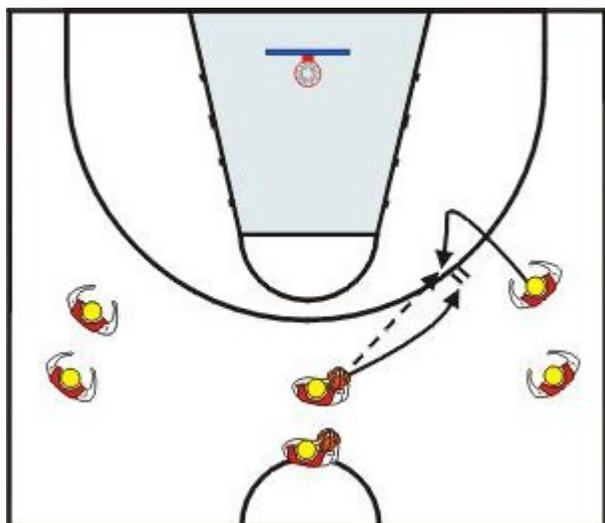
1. Aggressività
2. Un braccio di distanza
3. Piedi che condizionano l'attaccante
4. Trenta centimetri più bassi dell'attaccante
5. Resistere quattro metri o due palleggi

Cominciamo con uno contro uno da posizione statica e mano a mano arriveremo a situazioni di sempre maggior movimento e, quindi, sempre più difficili.

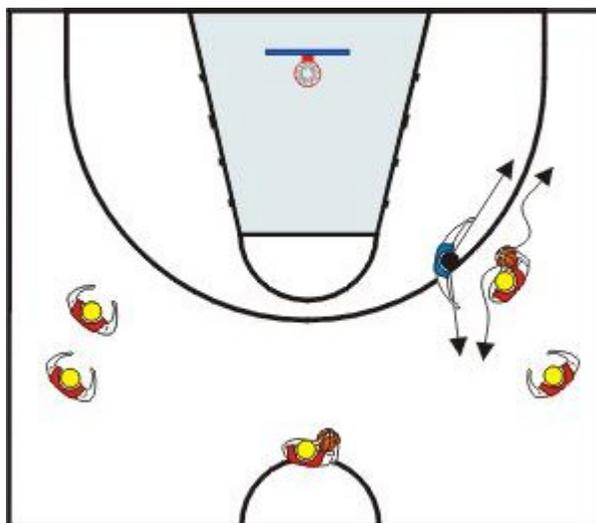
Esercizio "Uno contro uno laterale"

È il primo gradino, il più facile perché il difensore dovrà difendere una porzione di campo limitata. Cominciamo sul lato destro: si dispone la squadra su tre file, palloni alla fila centrale (Diagr. 1).

Dopo un movimento di smarcamento (non dimenticare l'attacco), inizio in dai e segui ed avremo un uno contro uno in posizione di ala come si vede nel Diagr. 2.



Diagr. 1

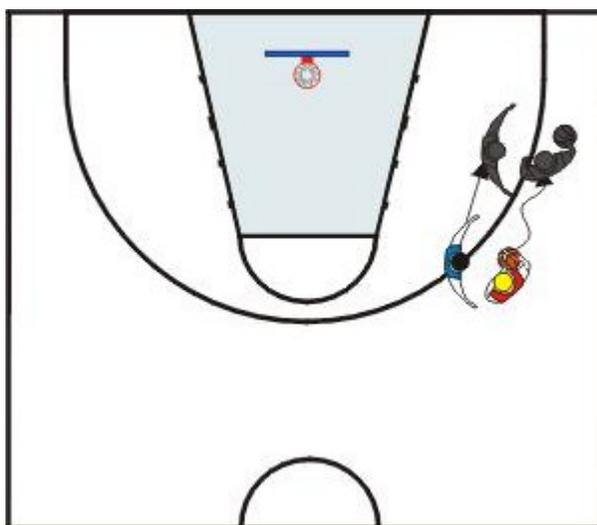


Diagr. 2

L'uomo che ha ricevuto palla la mette a terra e diventa **difensore**. Piedi elettrici, un braccio di distanza, il destro condiziona la palla sul lato ed il sinistro protegge da un facile passaggio all'interno dell'area. se il lavoro delle braccia è efficace, l'attaccante ha due sole possibilità: andare sul fondo (ciò che vogliamo), oppure girarsi verso la linea di metà campo (ponti d'oro al nemico che fugge).

Il difensore accompagna l'attaccante verso la linea di fondo senza stupidi falli, come *spingere, toccare o cercare la palla*.

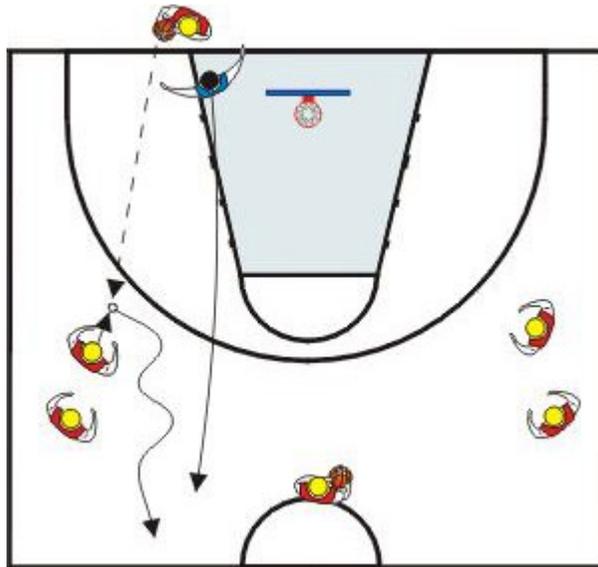
Deve resistere per due o tre palleggi, rimanendo a contatto, attivo con le braccia, per concedere all'attacco solo una piccola porzione di campo (Diagr. 3).



Diagr. 3

Non vogliamo rubare la palla, il nostro scopo è di portare il palleggiatore sul fondo, dove troverà altri difensori e un cattivo angolo di passaggio. Giocando vicino con atteggiamento aggressivo e soprattutto l'uso delle braccia, vogliamo restringergli la visione periferica. Il nostro scopo è di fargli vedere solo una parte del campo. All'inizio non ci preoccupiamo se l'attacco realizza in gancio o tiro rovesciato o altro. Ci preoccupiamo soltanto della tecnica da noi richiesta.

Quando il canestro viene realizzato, il difensore recupera la palla e, aggredito dall'attaccante divenuto difensore, passa all'uomo sulla fila opposta. Otterremo così una rapida conversione difesa - attacco con un due contro uno a tutto campo (Diagr. 4).



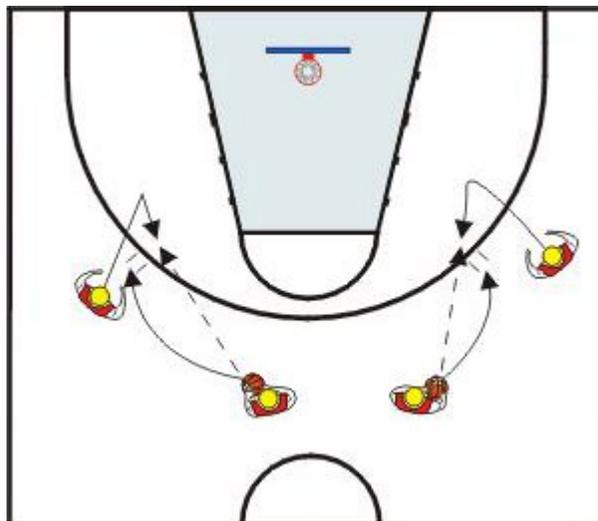
Diagr. 4

Conseguiamo altresì lo scopo di abituare l'attaccante alla conversione attacco - difesa. Dettaglio: il primo giocatore della fila di sinistra deve dettare il passaggio mostrando il segnale "Dieci dita".

Per aumentare il traffico, sia per fase di difesa che di conversione, usiamo un altro esercizio.

Esercizio "Tenere sul lato"

I giocatori sono disposti su quattro file, palloni nelle due file centrali. Stesso inizio con smarcamento, dai e segui ed uno contro uno statico forzando sul lato. Abbiamo così sempre quattro giocatori impegnati. Gli attaccanti debbono leggere il traffico ed essere sollecitati ad operare delle buone scelte (Diagr. 5).

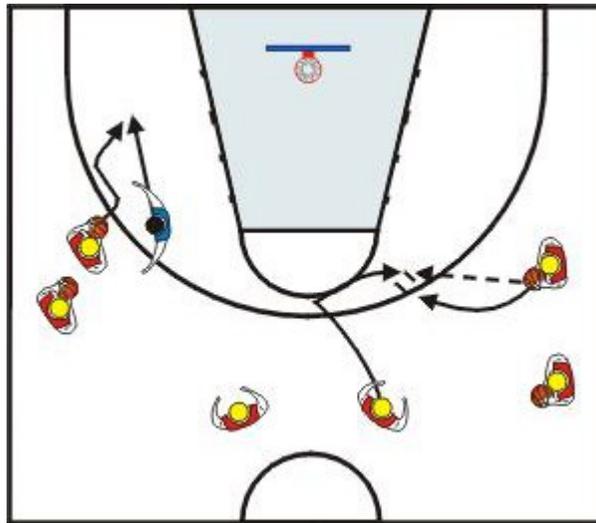


Diagr. 5

I giocatori si alternano nelle posizioni di guardia ed ala su un lato, successivamente si va sul lato opposto. In tal modo otteniamo che gli atleti inizino a difendere sul lato sinistro dove è più difficile per l'attacco che cercherà, quindi, di andare verso il centro usando la mano forte.

Usiamo lo stesso esercizio, lo stesso schieramento, ma con i palloni nella posizione di ala. otterremo così un uno contro uno in posizione di guardia. L'attacco ha in tal modo più spazio per manovrare, costringendo la difesa ad un maggior lavoro. Il difensore deve portare l'attaccante sul lato in posizione d'ala dove ha già acquisito confidenza.

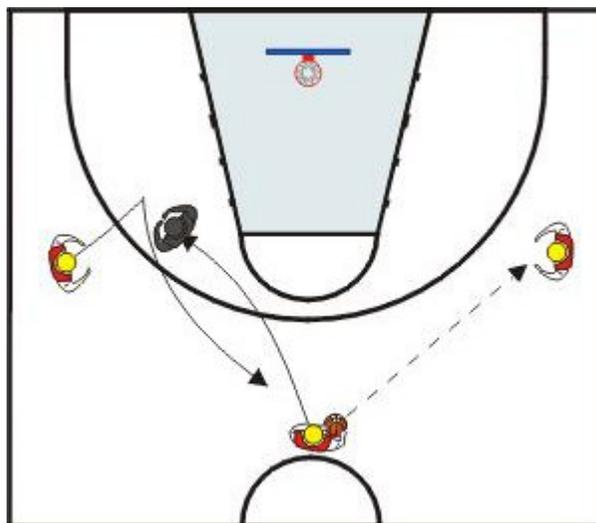
Nel Diagr. 6 si vede l'inizio a destra in dai e segui ed a sinistra l'uno contro uno che può avvenire anche contemporaneamente, ottenendo di conseguenza un traffico che serve sia all'attacco, che alla difesa al fine di produrre condizioni simili alla partita.



Diagr. 6

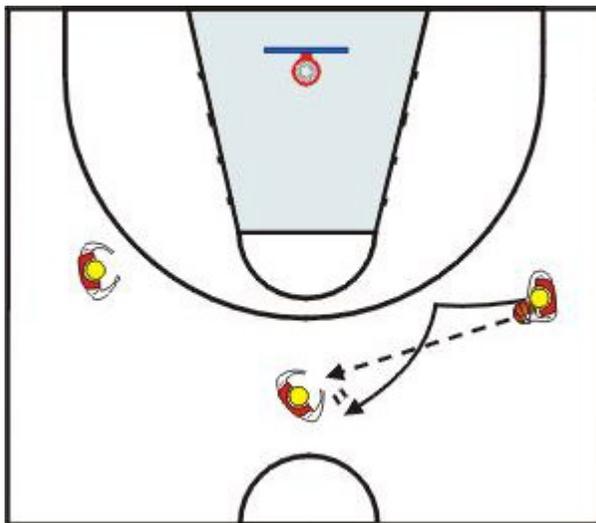
Esercizio **“Uno contro uno centrale”**

È la posizione più difficile da difendere. I giocatori si dispongono su tre file, palloni alla fila centrale, si inizia con un movimento di dai e cambia (Diagr. 7).



Diagr. 7

La palla viene passata all'uomo che rimpiazza al centro ed il passatore segue sempre al centro per ricevere e giocare uno contro uno centrale (Diagr. 8).

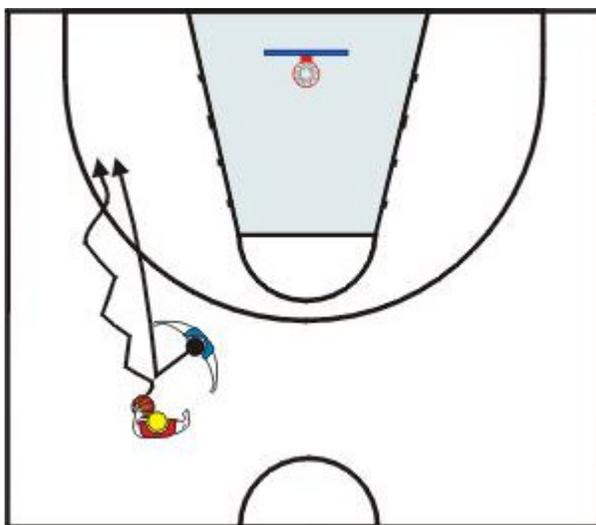


Diagr. 8

Diamo due armi al difensore:

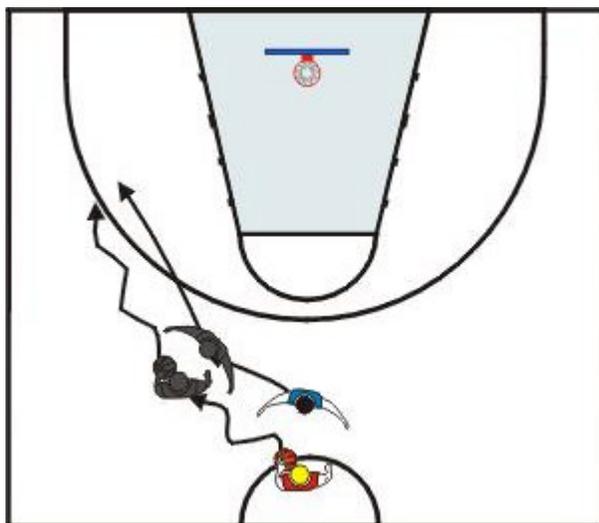
1. fintare;
2. appiattirsi.

1. Fintare. Il difensore finta, come lo schermatore, aumentando e diminuendo la distanza. Così facendo provoca l'attaccante ad iniziare il palleggio (possibilmente a sinistra), quindi ridurrà la distanza portandolo nelle posizioni a lui familiari e cioè prima in posizione di guardia, ala e dopo verso il fondo (Diagr. 9).



Diagr. 9

2. Appiattirsi, il difensore a contatto, appiattito con le braccia allargate, palmi in alto. Lo scopo è di forzare l'attaccante ad un palleggio lungo - laterale. Così facendo il difensore obbliga l'attaccante lateralmente e, quindi, in una posizione a lui nota. Stringere e forzare in ala e sul fondo (Diagr. 10).



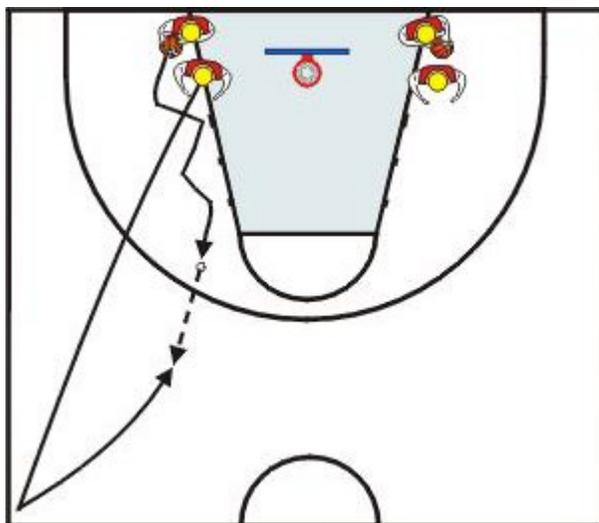
Diagr. 10

N.B. *dopo il canestro realizzato, o palla rubata, sempre la conversione tutto campo die contro uno.*

Esercizio “Uno contro uno Kentucky”

Lo scopo è di aumentare la superficie da difendere. Sarà pertanto indispensabile, per riuscire a coprire un percorso così lungo, che il difensore alterni scivolamento e corsa per recuperare la corretta posizione.

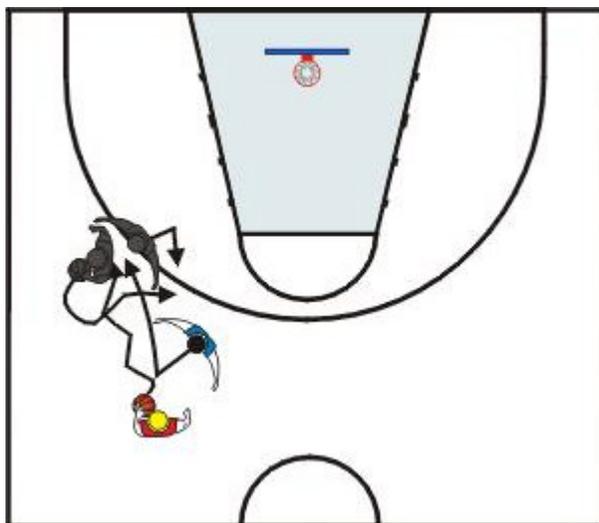
Si dispongono due file alla base dell'area. il primo giocatore senza palla sprints verso l'angolo di metà campo, tocca la linea e si gira per ricevere dal secondo giocatore che è scattato in palleggio dietro a lui (Diagr. 11). Il passatore diventa difensore. Simultaneamente un'altra coppia lavora sull'altro lato del campo. Si ottiene in tal modo una buona situazione di traffico.



Diagr. 11

Tecnica difensiva contro il giro in palleggio

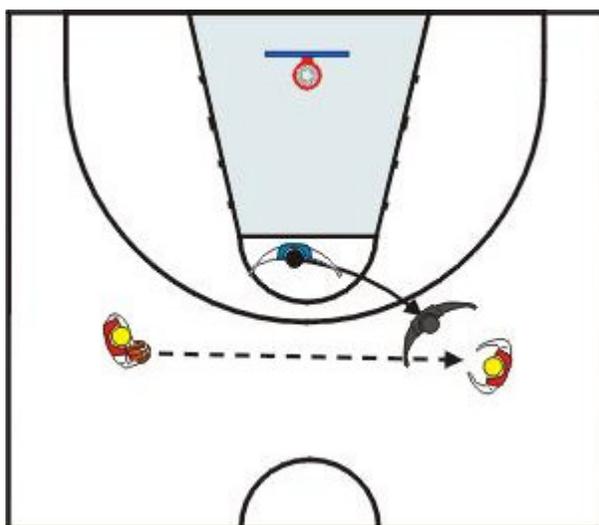
Talvolta l'attaccante cerca di andare verso il centro usando un giro in palleggio. Il difensore, per evitare di rimanere tagliato fuori dal compasso delle gambe, deve eseguire un salto indietro verso l'interno per recuperare la corretta posizione (Diagr. 12).



Diagr. 12

Esercizio “**Uno contro uno Baghdad**”

Scopo: **volare con la palla**. La squadra si dispone su due file in posizione di ala, ed un difensore al centro (Diagr. 13). Il difensore, appena la palla lascia le mani dell'attaccante deve volare con la stessa ed arrivare in equilibrio sul proprio avversario. Vogliamo così allenare i difensori a ritornare sul proprio avversario, mentre la palla è in volo, condizionando l'attacco.

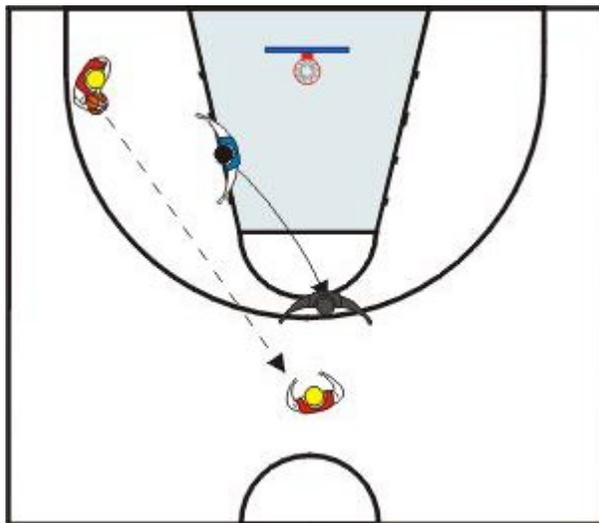


Diagr. 13

Variante “**Baghdad due**”

Ora il difensore recupera sull'attaccante in posizione di guardia. Abbiamo aumentato così lo spazio da difendere (Diagr. 14).

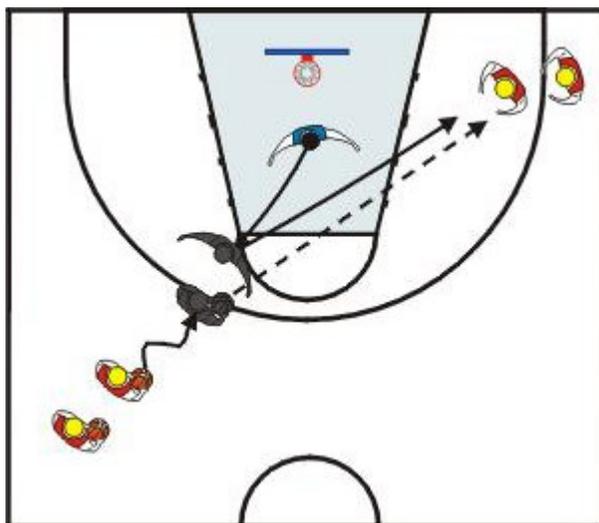
N.B. *rotazione: il passatore va in difesa, il difensore va in attacco e il ricevitore va in coda alla fila dei passatori.*



Diagr. 14

Esercizio “Uno contro uno Malaga”

Scopo: **fermare la penetrazione e recuperare sul proprio uomo.** Due file come da Diagr. 15, il difensore in aiuto, deve fermare la penetrazione, riprendere la posizione e volare con la palla ritornando sul proprio uomo. L'attaccante, penetra, viene fermato, **arretra dietro la linea dei tre punti** ed esegue un *lob* all'uomo in angolo.

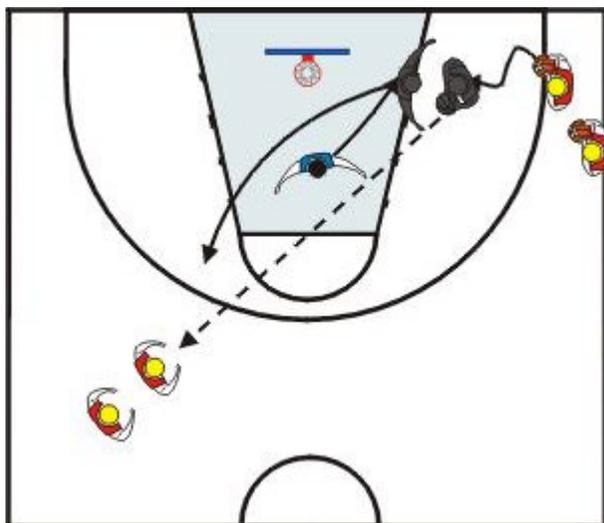


Diagr. 15

N.B. il difensore deve affrontare il penetratore con un atteggiamento aggressivo, come uno schermitore.

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

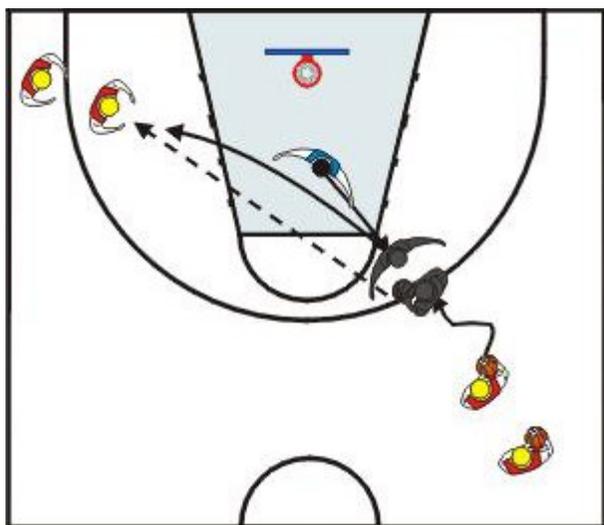
Per rendere più difficile il lavoro del difensore spostiamo la palla in angolo ed abbiamo lo stesso svolgimento e la stessa tecnica ma con una superficie più grande da difendere (Diagr. 16).



Diagr. 16

Variante "**Malaga due**"

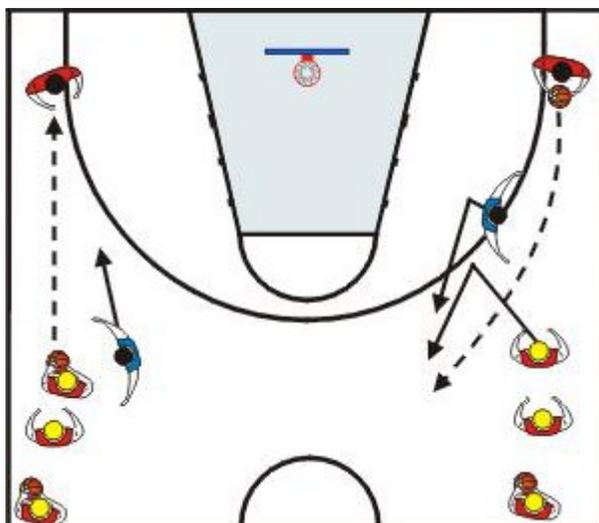
È la forma definitiva di questo esercizio. Il penetratore, appena fermato, passa la palla al primo della fila, riducendo così i tempi di reazione al difensore in situazione molto simile alla partita (Diagr. 17)



Diagr. 17

Esercizio "**Uno contro uno Marzorati**"

Scopo: **difesa sul dai e vai e sulla linea di passaggio e dalla periferia al centro.** I giocatori si dispongono a coppie nella due metà campo, gli allenatori nei due angoli (Diagr. 18).



Diagr. 18

Appena la palla viene passata all'allenatore, sul lato sinistro del campo, il difensore *vola con la palla e si posiziona sulla linea di passaggio*.

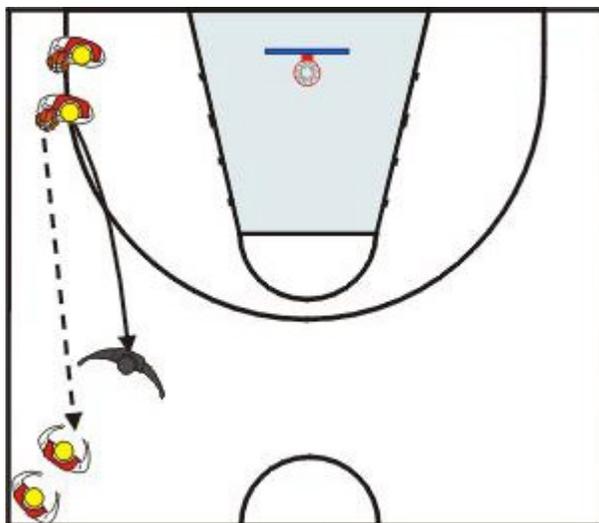
Inizialmente, l'allenatore si muove lentamente per allenare il difensore a giocare sulla linea del passaggio **impedendo il ritorno della palla**. La coppia, dopo essersi alternata in attacco e in difesa, si porta sull'altro lato del campo. Quando l'attaccante si riporta verso la linea di metà campo, l'allenatore passa la palla con un lob ed abbiamo così un uno contro uno nella metà campo (Vedi esercizio Kentucky).

Con questa sequenza di esercizi, abbiamo gradualmente costruito il nostro uno contro uno in tutte le posizioni del campo, con un movimento sempre crescente.

N.B. la posizione di anticipo sul passaggio di ritorno può essere di taglio, chiusa o aperta. Noi insegniamo tutti e tre i posizionamenti. Il giocatore sceglierà quello più confortevole. Lo scopo è che la palla non ritorni diretta verso la metà campo: si concede solamente la possibilità di passaggio lob.

Esercizio "Uno contro uno totale"

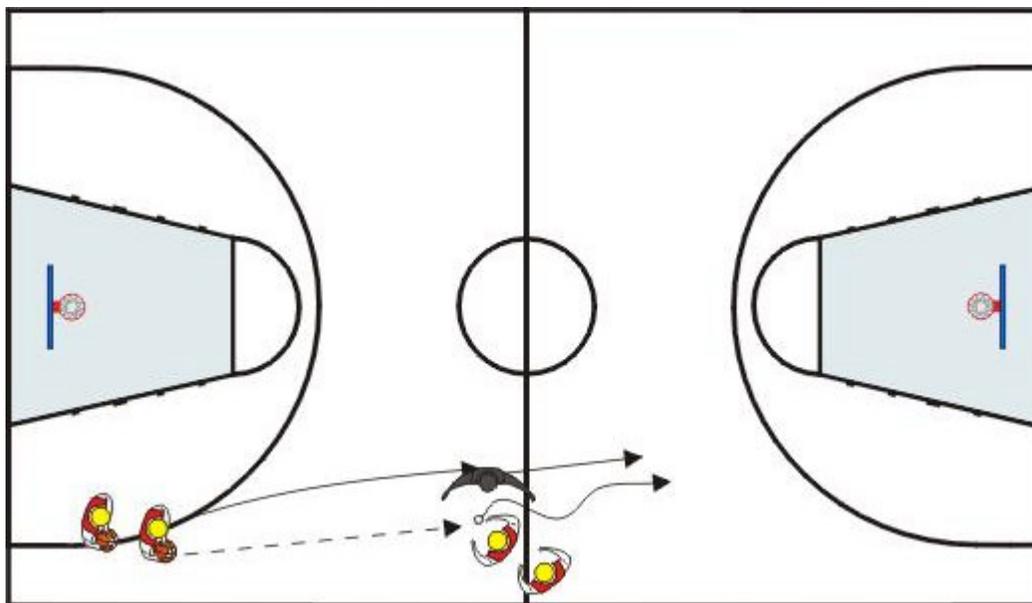
È il più difficile della serie. I giocatori sono disposti come mostrato nel Diagr. 19.



Diagr. 19

La palla viene passata all'uomo a metà campo. Il passatore *deve volare con la palla* ed arrivare in buona posizione per reagire all'attaccante. Il passaggio può essere *lob* o *battuto a terra*.

All'inizio, l'attaccante gioca nella metà campo, ma dopo qualche tempo, egli può scegliere il canestro ad un capo o all'altro del campo (Diagr. 20).



Diagr. 20

È un esercizio molto impegnativo, da sviluppare con cautela, soprattutto quando giochiamo a tutto campo. All'inizio il difensore viene sempre battuto, ma piano piano affina la sua strategia per limitare il grande potenziale dell'attaccante.