

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

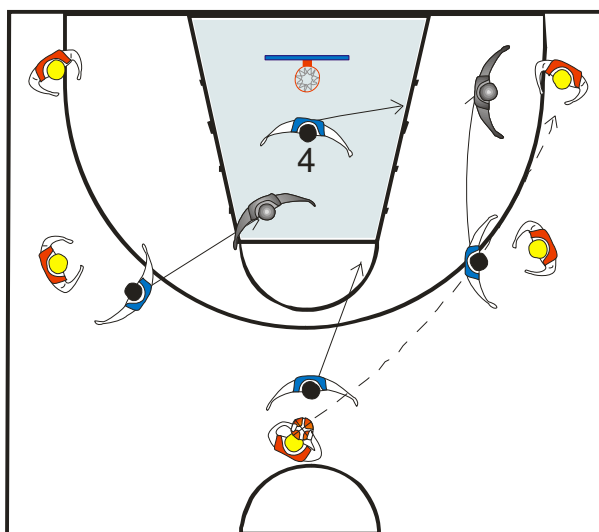
Per allenare la duttilità e l'aggressività della difesa combinata, usiamo un esercizio con i difensori sottonumero.

Es. Aquelarre

Abbiamo quattro difensori contro cinque attaccanti. I difensori debbono rispettare le seguenti regole:

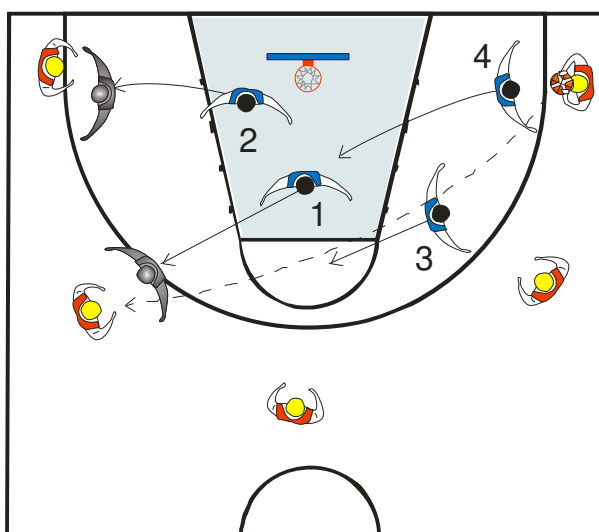
1. pressione sulla palla;
2. anticipo sull'uomo ad un passaggio di distanza dalla palla;
3. volare con la palla;
4. l'uomo del lato debole è responsabile di due attaccanti.

Il diagr. 25 mostra le posizioni iniziali.



Diagr. 25

Vediamo come la squadra congestiona il campo (diagr. 26).

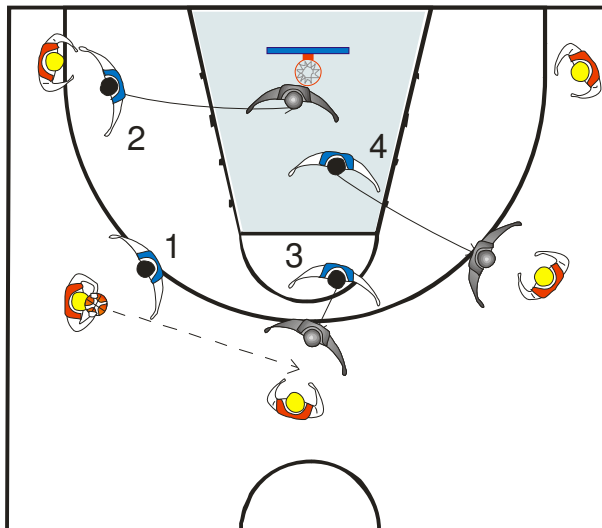


Diagr. 26

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**

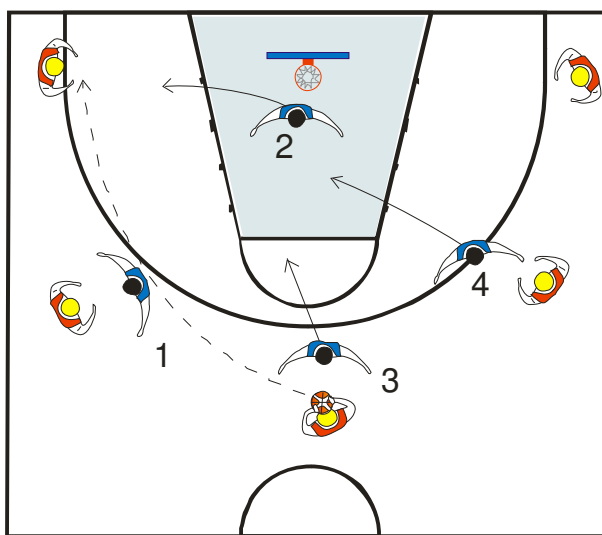
Per allenare i giocatori in tutte le posizioni, gli attaccanti rovesciano la palla e la difesa deve volare con essa.

Ma vediamo che i giocatori hanno già cambiato uomo (diagr. 27).



Diagr. 27

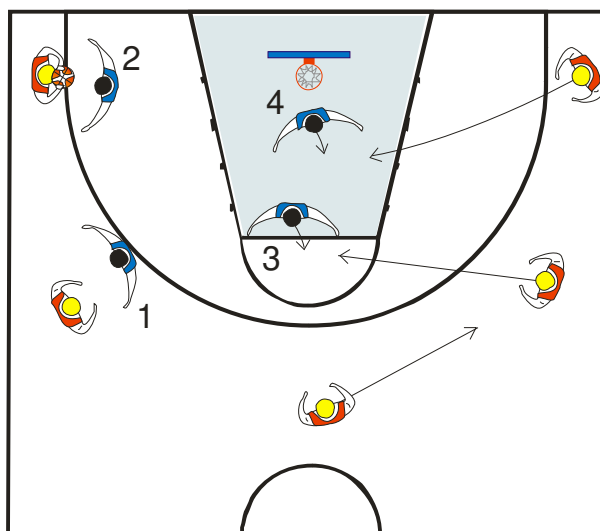
Tutti debbono difendere in tutte le posizioni. Ritorniamo la palla in angolo (diagr. 28) e vediamo come difendiamo sui tagli.



Diagr. 28

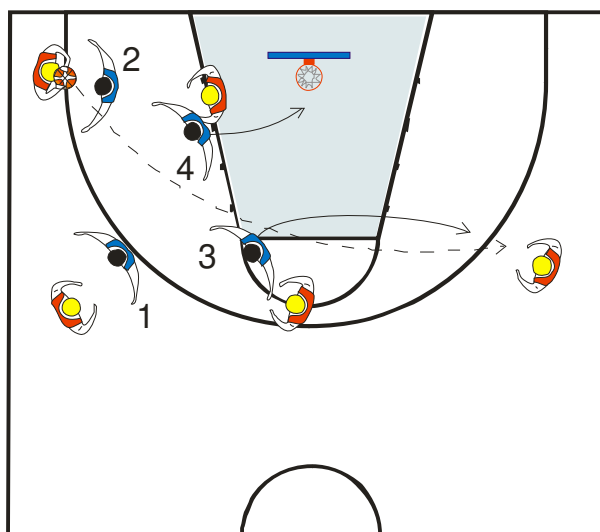
L'uomo che taglia deve essere anticipato avanti, o almeno, nettamente anticipato perché è ad un passaggio di distanza (diagr. 29).

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**



Diagr. 29

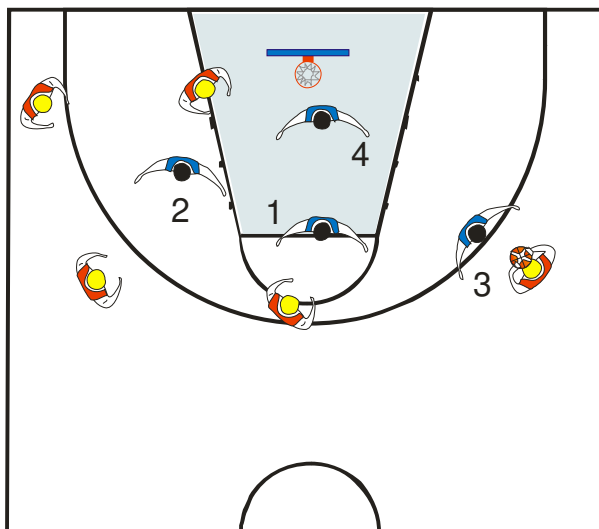
Qui abbiamo forte anticipo oltre alla pressione sull'uomo con palla. Lasciare libero l'uomo più lontano. L'attacco individua l'uomo libero sul lato debole ed esegue un lob (diagr. 30),



Diagr. 30

La risposta è sempre secondo la regola: volare con la palla e tutti troveranno il proprio nuovo avversario (diagr. 31).

**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**

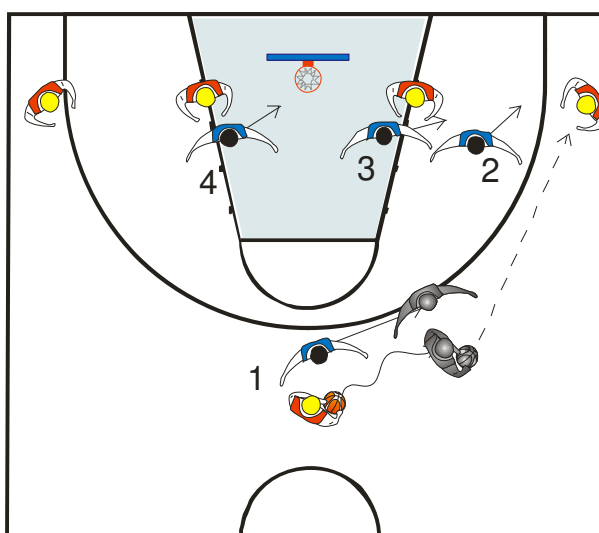


Diagr. 31

Vediamo così una commistione tra i principi di uomo e zona. Siamo pronti a fare reagire i nostri giocatori anche in condizioni apparentemente molto difficili.

È l'ultimo esempio che ci proponiamo. Contro un attacco 1 – 4 basso i nostri quattro difensori rispondono con pressione sull'uomo con la palla e gli negano ogni penetrazione.

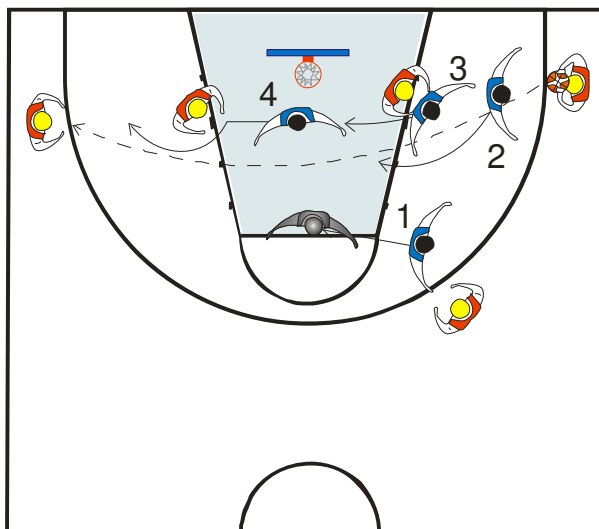
Gli altri tre difensori negano i due pivot scoprendo gli uomini in angolo. Il palleggiatore, non potendo penetrare passerà negli angoli a destra o a sinistra (diagr. 32).



Diagr. 32

Volando verso la palla ci troveremo come nel diagramma n. 33.

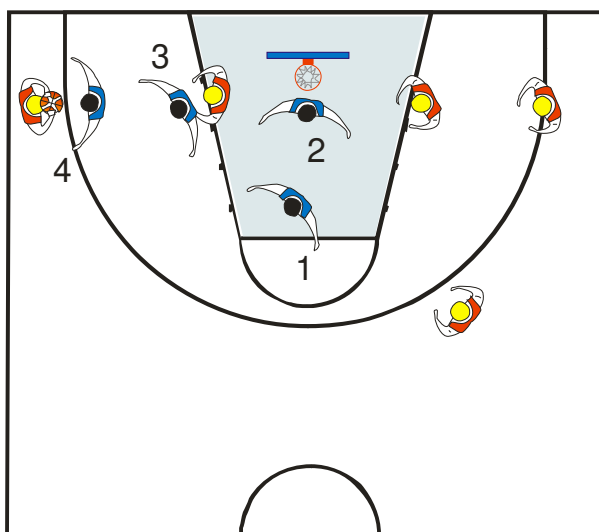
**Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005**



Diagr. 33

Lasciamo libero l'uomo più lontano. L'attacco però è abile e rovescia la palla dal lato forte al lato debole.

Seguendo le regole ci troviamo facilmente come nel diagramma n. 34.



Diagr. 34

Ora pensiamo che i nostri giocatori siano in grado di passare alla fase agonistica. I difensori debbono difendere trenta secondi senza subire canestro. Se l'attacco realizza un canestro si riparte con altri 30". Se la difesa ruba due palloni esce per premio.