

Ettore Messina

Settore Squadre Nazionali

Clinic Internazionale di Salsomaggiore Giugno 1996 organizzato dal CNA

“Concetti difensivi”

Premessa

Io credo che c'è una cosa che accumuna allenatori professionisti e non: il poco tempo a disposizione. Ne consegue per tutti la necessità di dover e saper selezionare il *cosa* ed il *come* insegnare ai propri giocatori. Quindi, cosa del bagaglio tecnico che appartiene al Coach è importante trasferire alla squadra.

Diviene di fondamentale importanza la relazione diretta che c'è tra la costruzione di un proprio sistema didattico e la capacità di trasmettere in modo non ambiguo dei contenuti, dei principi tecnici e tattici. Se si sbaglia e non si inizia dal primo gradino, si crea grande confusione nella testa dei giocatori. Si deve, quindi, porre grande cura sia alla coerenza del proprio sistema d'insegnamento che alle sue modalità applicative, prima di andare in palestra. Ognuno di noi ha nella propria testa una idea di come e cosa allenare, l'importante è che questo non sia una sterile riproduzione passiva di quanto detto da altri, ma sia il risultato di una costruzione intelligente dei singoli elementi da insegnare.

I giocatori hanno bisogno di chiare e semplici progressioni didattiche, si deve sempre esporre loro il perché del comune lavoro che si sta svolgendo.

Concetti difensivi

In questo primo dei due incontri che abbiamo a disposizione voglio esporvi alcuni concetti difensivi che stanno dietro al lavoro che viene svolto con le Squadre Nazionali. Il contesto nel quale ci muoviamo con le nostre squadre è caratterizzato dal fatto che incontriamo/giochiamo ogni volta contro i migliori giocatori. Quindi, tutto quell'apparato tattico basato sulla speculazione dei lati deboli degli avversari salta completamente. A livello di Nazionali tutti fanno tutto al massimo. Questo chiarifica il gioco per noi allenatori ed anche per i giocatori. E quanto fin qui detto è ancor più valido a livello di rappresentative giovanili.

L'uno contro uno è centrale nella nostra impalcatura difensiva. Non c'è difesa senza un più che valido uno contro uno difensivo. Questa è già una prima discriminante per la selezione dei giocatori.

Diamo poche regole difensive, che garantiscono una utile “convivenza” sul campo ai nostri giocatori. Prima idea che mi interessa venga applicata è quella di posizionarsi sempre tra il proprio attaccante con palla ed il canestro. Indipendentemente dalla posizione sul campo dell'attaccante vogliamo fare *muro*, e non portare al centro o tenere su un quarto. Realizzato questo, non si deve fidare negli aiuti

degli altri quattro compagni, quindi, si deve lavorare forte per non farsi battere e per impedire il più possibile che la palla penetri dentro la zona delimitata dalla linea dei tre punti. Consideriamo tale linea come la linea del campo di pallamano da dove si deve saltare per poter tirare, senza poter andare oltre. E la palla non deve penetrare facilmente oltre la linea dei tre punti né in palleggio, né con un passaggio.

Le gambe devono essere posizionate con la gamba “forte” (ogni giocatore ha una sua mano forte ed una gamba forte) leggermente più avanti all’altra. Il naso deve essere allineato a quello dell’attaccante. Solo dopo aver consolidato questo atteggiamento difensivo tecnico, possiamo inserire l’elemento tattico di invitare l’attaccante su uno dei due lati difensivi spostandoci verso una delle due spalle dell’attaccante, restando sempre a muro e mai di taglio.

Al corretto posizionamento a muro di fronte all’attaccante si dovrà accompagnare il continuo “tracciare” la palla con una o, eventualmente, entrambe le mani. Noi vogliamo cercare di mettere una mano sulla palla in modo tale da costringere l’attaccante a muovere la palla stessa su un lato del suo corpo, così da poter già determinare un lato forte ed uno debole. Infatti, se stiamo nella situazione descritta nel diagramma n. 1, con X1 che forza 1 a posizionare la palla sul proprio lato destro, X3 potrà, e dovrà, staccarsi di un buon mezzo passo, pronto per un eventuale aiuto o altro.

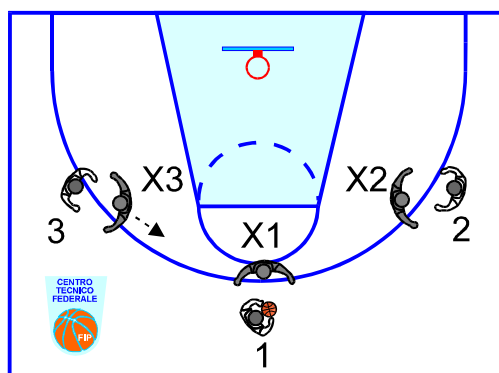


diagramma n. 1

Se la palla viene portata alta, dobbiamo continuare a tracciarla senza compromettere l’equilibrio: mano alta ma baricentro basso. Molti errori difensivi nascono dal muovere corpo e braccia nello stesso modo: mano alta corpo alto, mano in avanti corpo in avanti. Se a questo punto il nostro attaccante con palla decide di muoversi in palleggio, noi scivoleremo, tenendo il braccio omologo alla direzione della palla alto e disteso, in modo tale da ostacolare l’eventuale passaggio di scarico.

Dopo aver chiarito come vogliamo difendere sull'attaccante con palla ed essere riusciti ad avere un forte e deciso uno contro uno difensivo, affrontiamo i seguenti cinque problemi:

- posizionamento difensivo ad uno o più passaggi;
- difesa sul pick & roll;
- difesa sui blocchi;
- difesa sul post prima e dopo la sua ricezione.

Posizionamento

Giocare sulla linea ideale palla - proprio attaccante e non al di sotto, questo poiché su un eventuale taglio verso la palla, o su un avvicinamento della stessa, l'attaccante ha la strada aperta per un taglio davanti (diagramma n. 2).

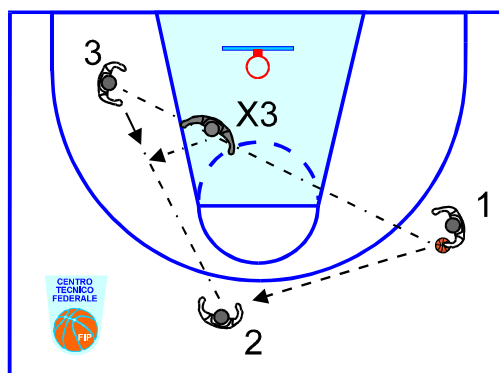


diagramma n. 2

Quindi, non stare a triangolo tra palla ed attaccante, quando siamo a due o più passaggi. Lo stesso concetto viene applicato quando c'è un avanzamento in palleggio, dove se il difensore rimane basso sull'indietreggiare della palla, si troverà in netto ritardo sull'eventuale passaggio (diagramma n. 3).

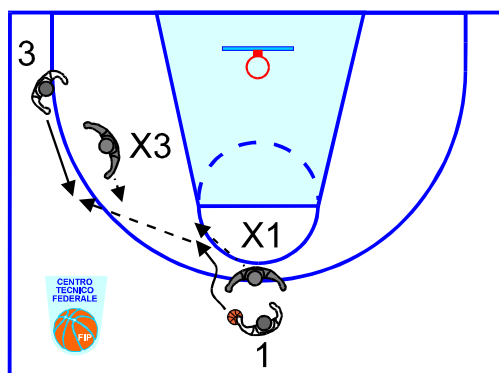


diagramma n. 3

Ulteriore caso analogo è quello relativo ad una situazione di blocco, dove se il difensore del bloccante si posiziona basso non avrà il tempo per anticipare i movimenti del proprio attaccante (diagramma n. 4).

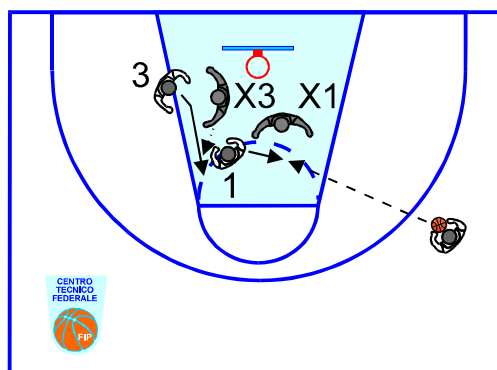


diagramma n. 4

Vediamo ora un utile esercizio per lavorare su quanto fin qui esposto. Giocatori disposti come da diagramma n. 5; 1 passa all'appoggio, 4 gioca contro X4, l'appoggio torna palla ad 1 e 4 deve cercare di tagliare verso la palla con X4 che deve impedire la ricezione, giocando sempre sulla linea palla - attaccante (diagramma n. 6).

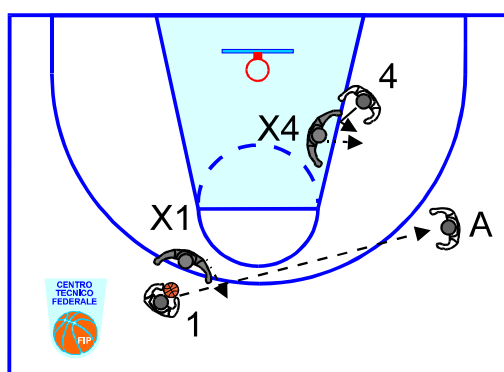


diagramma n. 5

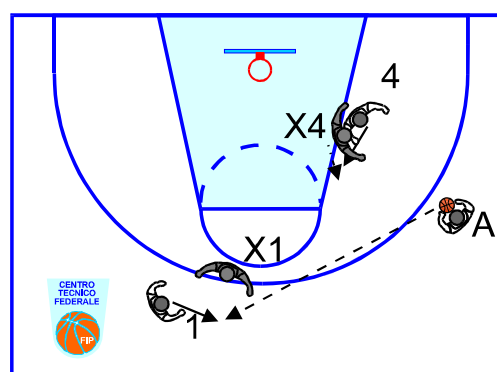


diagramma n. 6

Ovviamente 1 dovrà giocare sempre per le sue soluzioni uno contro uno. Su sue eventuali penetrazioni verso il fondo, X4 porterà un aiuto (se necessario), restando il più possibile a protezione del canestro (quindi il più possibile dentro l'area dei tre secondi), pronto sul passaggio di 1 per 4 (salito in post alto) a recuperare rapidamente.

Un altro utile esempio è quello di come aiutare su una penetrazione centrale. Se X4 aiuta alto verso la palla, sarà molto facile per 1 passare schiacciato a terra per 4 (diagramma n. 7). X4, invece, dovrà di nuovo chiudere la penetrazione proteggendo il canestro, con X1 che da dietro con la mano interna cercherà di ostacolare il tiro di 1. In questo modo sarà di nuovo possibile per X4 recuperare sul proprio attaccante nel caso riceva palla da 1 (diagramma n. 8).

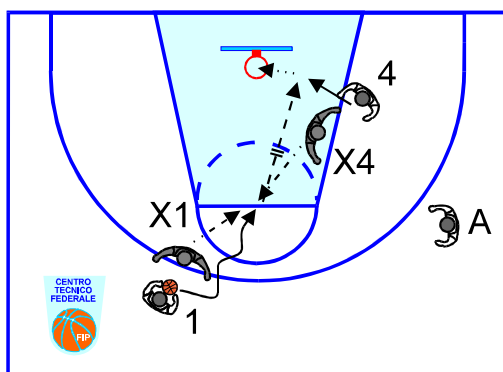


diagramma n. 7

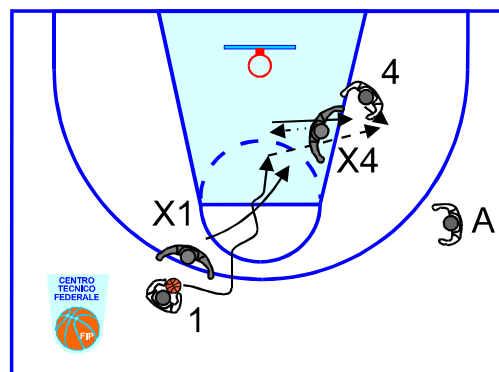


diagramma n. 8

Nell'eventualità di una penetrazione centrale ma sul lato opposto a quello dove si trova X4, questi dovrà in ogni caso forzare un tiro in allontanamento da parte dell'attaccante (diagramma n. 9).

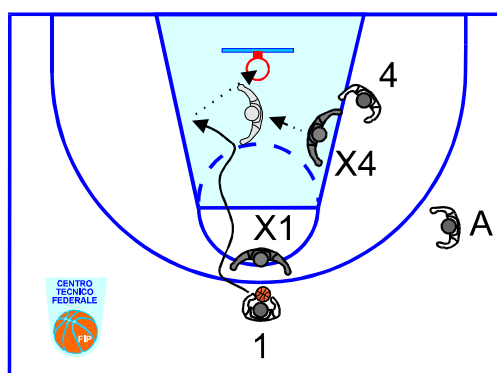


diagramma n. 9

Una variante che si può apportare al lavoro fin qui svolto, consiste nel far spostare l'appoggio in palleggio verso l'angolo, con il contemporaneo movimento a salire di 4.

Sul passaggio dell'appoggio per 4, 1 eseguirà un taglio flash dentro l'area con X1 che dovrà reagire correttamente (diagramma n. 10).

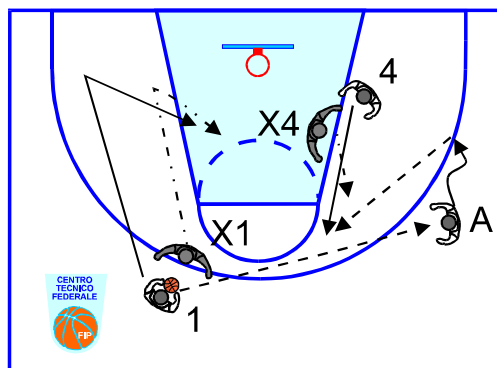


diagramma n. 10

Apriamo un piccolo inciso sulla tecnica difensiva sul giocatore in post o contro un taglio flash. Quasi sempre si vede un atteggiamento difensivo basato su braccio steso e sguardo basso, invece io preferisco avere il braccio alto e lo sguardo anch'esso rivolto verso l'alto. Stessa idea quando difendiamo d'anticipo contro un attaccante schierato in ala ad un passaggio dalla palla.

Un ulteriore concetto che inseriamo nel nostro sistema difensivo è in relazione alla linea della palla: quando tale linea si avvicina alla linea di fondo, tutti i difensori devono avvicinarsi alla linea ideale creata dalla posizione della palla (diagramma n. 11).

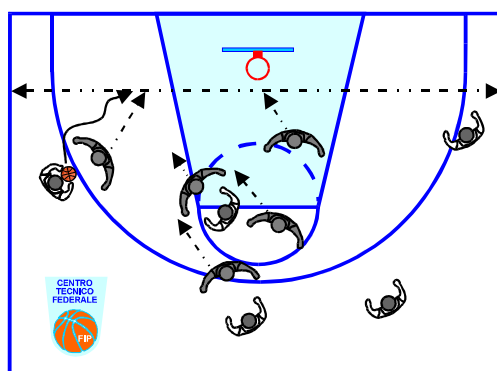


diagramma n. 11

Con la semplice applicazione di quest'ultimo concetto difensivo abbiamo già introdotto le basi per un buon aiuto difensivo e per efficaci rotazioni difensive. Inoltre, così facendo i giocatori sul lato debole sono in grado sia a reagire che ad aiutarsi sui tagli flash. Nel muoversi verso la palla rimane importante il fatto di stare costantemente sulla linea palla - attaccante, per impedire facili passaggi.

Vediamo ora un secondo ed utile esercizio. Giocatori disposti come da diagramma n. 12; si gioca due contro due senza regole particolari e senza utilizzo di blocchi per liberarsi al tiro.

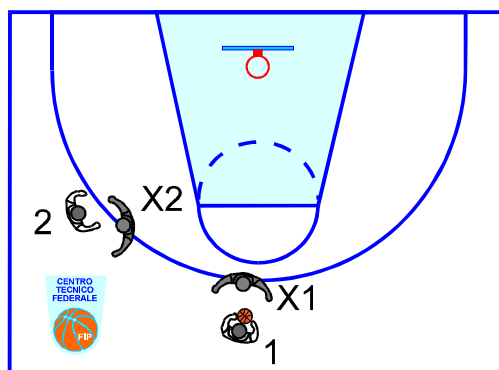


diagramma n. 12

I difensori devono tra l'altro lavorare sulle finte d'aiuto e sul recupero (situazioni di "mezzo aiuto"), muovendosi sempre sulla linea palla - proprio attaccante e non sulla linea palla - canestro. Gli aiuti vanno portati con movimenti diagonali con il giusto tempo/spazio per poter recuperare.

Un terzo esercizio che utilizzo per continuare a chiarire la posizione sulla linea palla - attaccante è il seguente.

Giocatori disposti come da diagramma n. 13; 1 passa palla all'appoggio, per poi tagliare diretto a canestro e finire il taglio sull'angolo del lato debole. Subito dopo 2 taglia flash verso la palla, mentre 3 rimpiazza 1.

Si continua a giocare tre contro tre con le stesse regole dell'esercizio precedente.

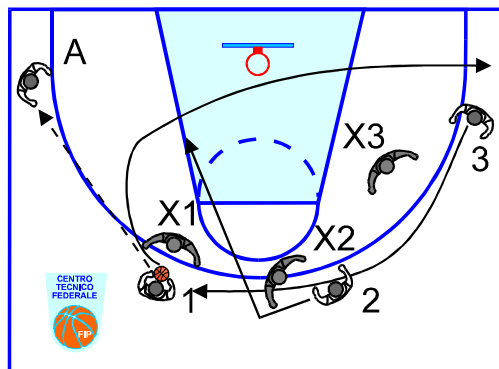


diagramma n. 13

X3 dovrà muoversi parallelo rispetto al movimento di 3, lasciando eventualmente lo spazio per un passaggio skip.

Un altro semplice esercizio per abituare i nostri giocatori interni a restare sulla linea palla - attaccante è il seguente.

Giocatori disposti come da diagramma n. 14, X5 deve muoversi insieme con la palla, mantenendo la posizione sulla linea palla - attaccante.

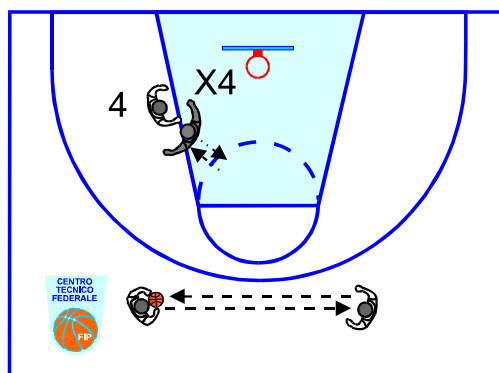


diagramma n. 14

Tutto quanto visto finora e quanto dirò in seguito ha come presupposto iniziale la capacità di essere “attivi” in difesa, la volontà continua di impedire all’attacco di fare quello che vuole. Il lavoro da fare insieme con i giocatori deve essere rivolto alla definizione di un quadro generale orientativo del proprio sistema difensivo, senza mai arrivare a fornire la soluzione per ogni problema. Quest’ultima cosa dipende dalla interpretazione del quadro generale fatta dai giocatori, evento per evento nel corso della partita. La difficoltà come in molte altre cose, è trovare il

giusto punto di equilibrio tra il risolvere tutto da soli e l'affidarsi completamente a delle regole rigide.

Difesa sui blocchi e sul pick & roll

Passiamo ora al nostro lavoro sulla difesa sui blocchi con o senza palla. Sui Pick & roll, a livello di Nazionale, non è possibile scegliere di passare dietro al blocco, quello che si ottiene è di subire un tiro e quasi sempre un canestro. Spesso quello che vediamo, di fronte all'aiuto del difensore del bloccante, è un nuovo blocco per la palla ed una facile penetrazione della stessa verso il fondo (diagramma n. 15).

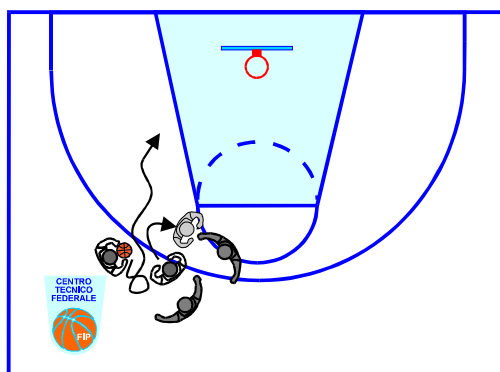


diagramma n. 15

Neanche possiamo, come regola fissa, raddoppiare in quanto il bloccante scende subito in angolo corto, dove riceve e tira libero. Quindi, la nostra regola è di passare sopra il blocco se siamo in zona di tiro, altrimenti in mezzo. La prima reazione che chiediamo al bloccato è quella di chiedere subito la linea di fondo, posizionandosi parallelamente alla linea di fondo. X1 posizionerà il proprio avambraccio esterno su 1, mentre X4 uscirà un attimo verso la palla, formando con il compagno una "V". (diagramma n. 16)

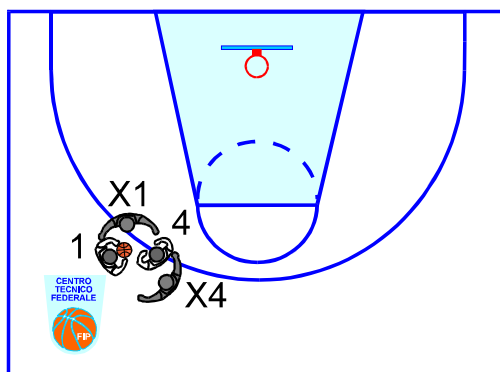


diagramma n. 16

A questo punto sul palleggio di 1, X1 andrà sulla sua scia e sull'allargamento in palleggio forzato da X4, il difensore dovrà rapidamente recuperare la corretta posizione a muro tra 1 ed il canestro. X4 come una molla tornerà su 4 con il braccio esterno alto. Così facendo, l'unica azione che si concede ad 1 è un arresto in arretramento e tiro rapido, azione difficile da eseguire. X1 deve passare sul blocco con grande energia, mentre X4 deve posizionarsi basso e largo con le braccia alte. Preferisco questa soluzione anche a quella di portare la palla verso il fondo (diagramma n. 17), che libera il bloccante che può eseguire un movimenti di pop out per trovarsi libero e tirare o ribaltare la palla.

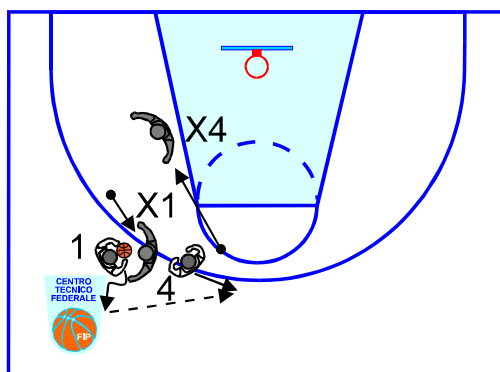


diagramma n. 17

Sui blocchi senza palla se quest'ultima è sullo stesso quarto di campo del blocco seguiamo da dietro. Molto importante è il lavoro del difensore sul bloccante, che eseguirà una finta di cambio difensivo, allo scopo di allargare il movimento del bloccato, consentendo un maggior tempo al recupero del compagno (diagramma n. 18).

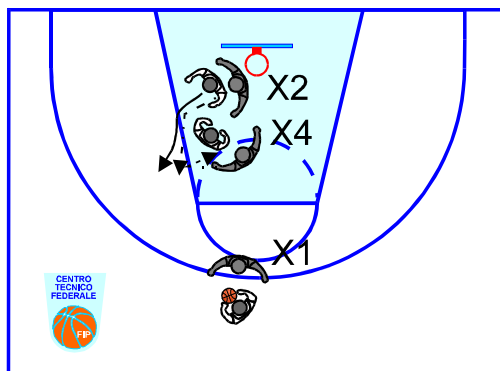


diagramma n. 18

Se il blocco è sull'altro quarto di campo, rispetto alla palla, cercheremo di passare sopra il blocco o in mezzo, mai dietro. Il difensore del bloccante starà vicino al suo attaccante e sull'eventuale passaggio per il bloccato sarà pronto a recuperare la posizione di anticipo.

Difesa sul post basso

Innanzitutto è di nuovo da rimarcare il fatto che il difensore sul giocatore di ala marchi sulla linea palla - attaccante così da costringere l'attaccante a muoversi o un passo indietro o verso il fondo per poter ricevere palla, così da rovinare il potenziale angolo di passaggio per il post basso. Dopo di che il difensore sul post deve saper anticipare il momento del passaggio, cioè quando il giocatore in ala ricevuta palla gira lo sguardo per vedere il compagno in post. Questo è il momento per andare davanti al post basso. Questo non vuol dire che sempre riusciremo a posizionarci davanti, ma almeno dobbiamo costringere il post basso a lottare per poter prendere palla, passando così da una situazione statica di uno contro uno ad una dinamica più complessa per l'attacco.

Quindi provare ad andare davanti al post basso mentre l'ala sta per ricevere, facendo perdere l'attimo del passaggio. Se la palla viene passata dall'ala al post basso, il difensore del primo si posizionerà a metà strada tra palla ed attaccante, con la schiena rivolta al centro del campo. Mentre in situazioni di due post bassi l'aiuto sarà portato dal difensore del secondo post.

Voglio concludere questo mio primo intervento richiamando due ulteriori semplici concetti.

Primo, cambiare il ritmo difensivo della partita, non consentendo all'attacco di tenere lo stesso ritmo offensivo. Alternare difese individuali a zone aggressive o a difese miste. Eseguire cambi difensivi in modo aggressivo, anche cambi non canonici. Un piccolo per un lungo, forzando l'attacco a giocare sui miss match. Sui cambi in situazioni di blocco, il difensore del bloccante deve saper anticipare la situazione in modo deciso, chiamando il cambio e difendendo aggressivo sul bloccato, forzando l'attacco a concentrarsi sulla seconda linea di passaggio.

Secondo, tutta la nostra organizzazione difensiva si basa sull'uno contro uno, come massima responsabilità difensiva individuale. Una volta chiarite le regole, queste ci aiuteranno anche, e soprattutto, nelle eventuali correzioni da apportare.

Infine date grande importanza anche alla difesa sul gioco in transizione, troppo spesso vedo che alleniamo per compartimenti stagni, mentre il gioco si svolge in

continuità. È importante tenere presente quest'ultimo aspetto, facendo iniziare un buona difesa da una accorta gestione della palla in attacco, in modo tale da ridurre le possibilità di subire facili contropiedi.