

1 giugno 1994

Giovanni Piccin

Fondamentali individuali difensivi

Prima di iniziare il mio allenamento, riguardante i fondamentali individuali difensivi, voglio sottolineare quelli che sono i principi da tenere sempre presenti in questo tipo di lavoro.

Pressione sulla palla

Una buona difesa di squadra non può prescindere da un forte lavoro di condizionamento sulla palla. L'obiettivo non è tanto rubare la palla ad ogni costo, con il rischio di andare fuori equilibrio difensivo, bensì di tenere sotto costante pressione l'attaccante con palla, in modo tale da rallentare il più possibile lo sviluppo del gioco offensivo.

Giusto posizionamento

Nel momento in cui si marca un giocatore senza palla, diviene importante sapere posizionare tra il proprio attaccante e la palla in modo correlato alle diverse situazioni sul campo (un passaggio, due passaggi, lato forte, lato debole, ...). Questo consentirà al difensore di continuare a difendere efficacemente sul proprio attaccante e portare aiuto difensivo sulla palla.

Tensione agonistica

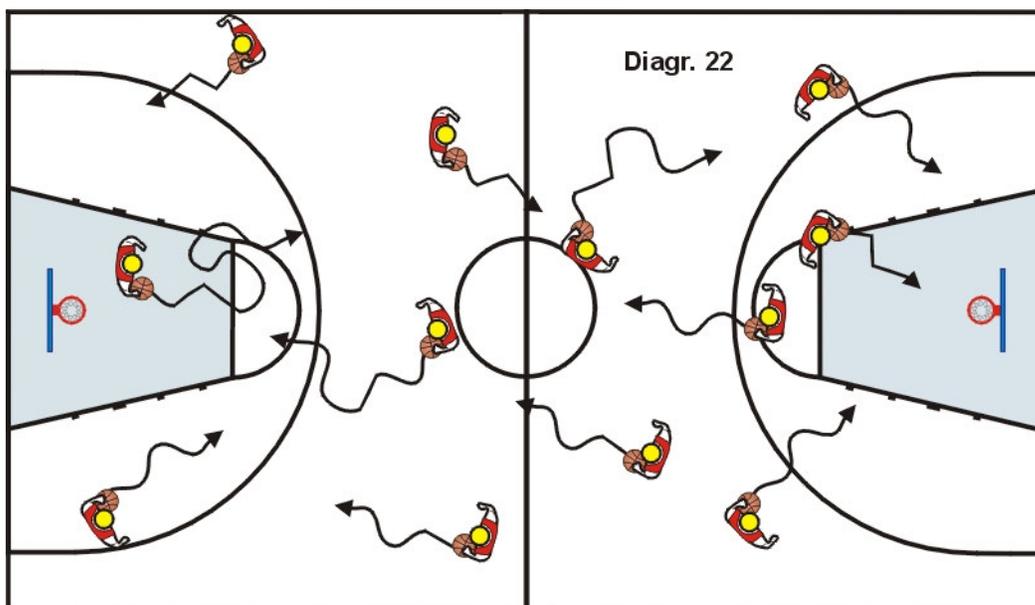
Ma questi due aspetti tecnici non sono sufficienti a garantire una difesa aggressiva se non coadiuvati da un costante atteggiamento mentale di *volontà, grinta e determinazione* nel non farsi battere. Aspetto sostanziale di una vera difesa.

Questi tre principi rappresentano le costanti di ogni esercizio oggi proposto.

Esercizio n. 1

“Riscaldamento”

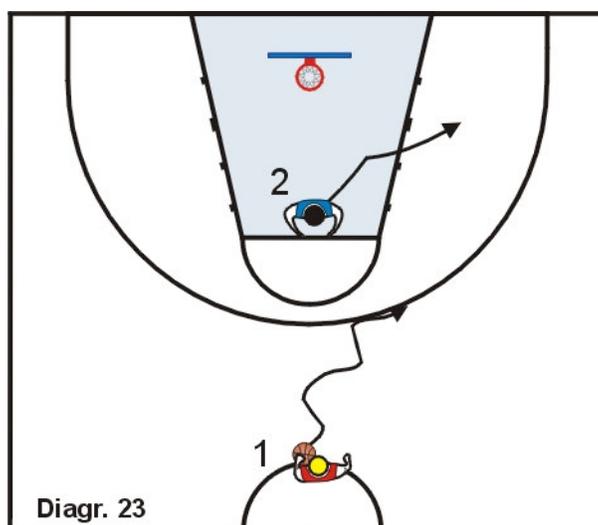
Giocatori con un pallone ciascuno. Palleggio libero per il campo (diagramma n. 22). Viene posta l'enfasi sul giusto ritmo da dare all'esercizio; i giocatori nel cambiare mano, direzione, velocità, ... devono immaginare situazioni di partite, agonistiche.



Esercizio n. 2

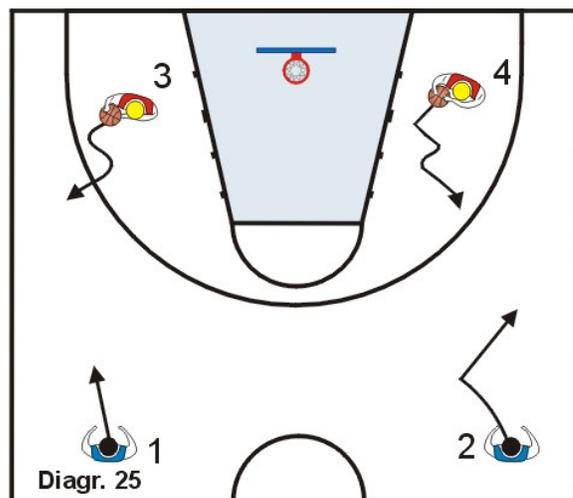
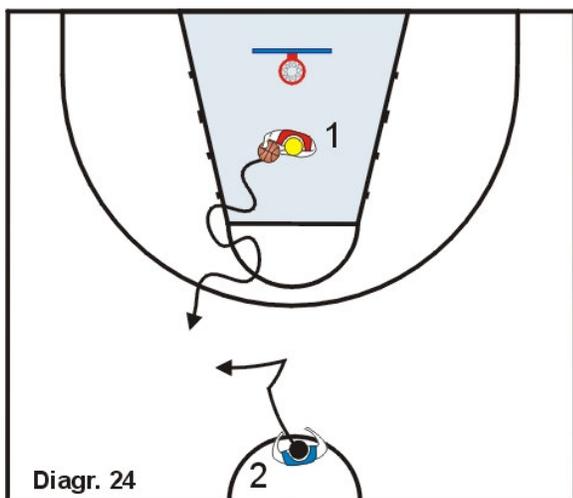
“Prendersi”

Giocatori disposti come da diagramma n. 23. Il giocatore ‘cacciatore’ 1 in palleggio con la mano debole, deve catturare, toccandolo, 2 prima che quest’ultimo superi la metà campo. Uso del movimento in arretramento da parte di 2 se si trova in difficoltà, con lo scopo di allargare la distanza da 1 e poi ripartire in avanti.



Variante 1: giocatori disposti come da diagramma n. 24; 2 deve toccare 1, che palleggia con la mano forte, prima che questi superi metà campo.

Variante 2; giocatori disposti come da diagramma n. 25; con 1 e 2 che devono toccare 3 e 4, prima che questi ultimi superino metà campo in palleggio.

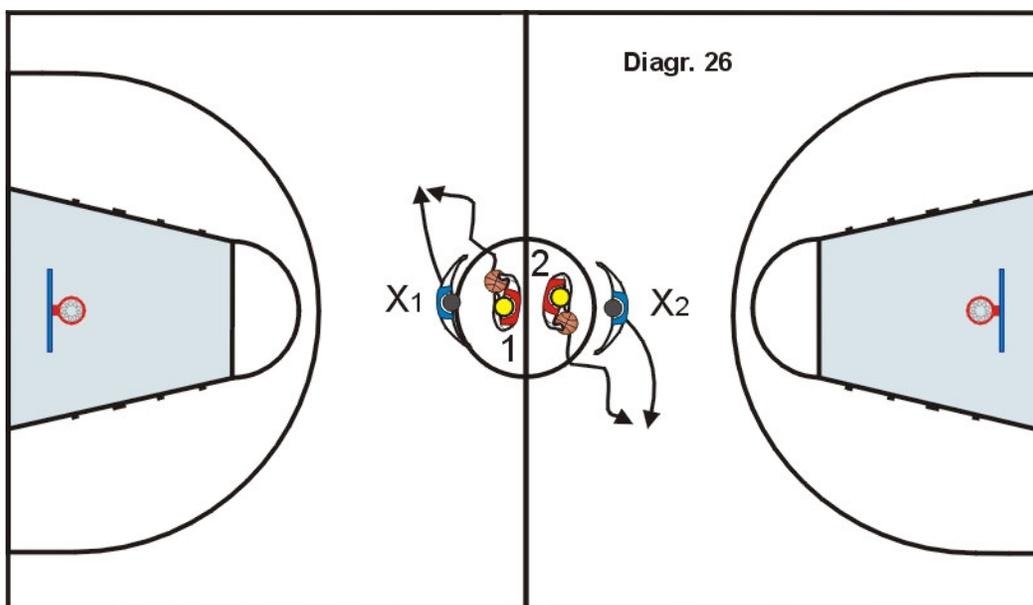


In tutta questa sotto serie di esercizi, il concetto base è quello di *non aspettare* in difesa, ma di aggredire la palla (mentalità). Nella variante 2 viene introdotto il concetto di *comunicare* in difesa. In tutti questi esercizi l'uso del palleggio è un aiuto per il lavoro della difesa, rallentando i movimenti degli attaccanti (fuggitivi).

Esercizio n. 3

Uno contro uno a metà campo

Giocatori disposti come da diagramma n. 26. X₁ e X₂ consegnano palla rispettivamente ad 1 e a 2, per poi giocare uno contro uno a metà campo. L'obiettivo è una efficace difesa che faccia 'muro', evitando i falli, soprattutto nella fase di tiro. Si finisce con un tagliafuori difensivo.



Variante 1: palla su un quarto di campo. Viene addizionata una componente 'tattica'. Una volta che l'attaccante è stato indirizzato su uno dei due lati della metà campo, il difensore dovrà impedire il ritorno dell'attaccante verso il centro. All'attacco si chiede di forzare il rientro verso il centro allo scopo di allenare la difesa. Obiettivo finale è quello di chiudere lo spazio operativo dell'attacco, forzandolo verso la linea di fondo, il più lontano possibile dal canestro.

Variante 2: uno contro uno agonistico.

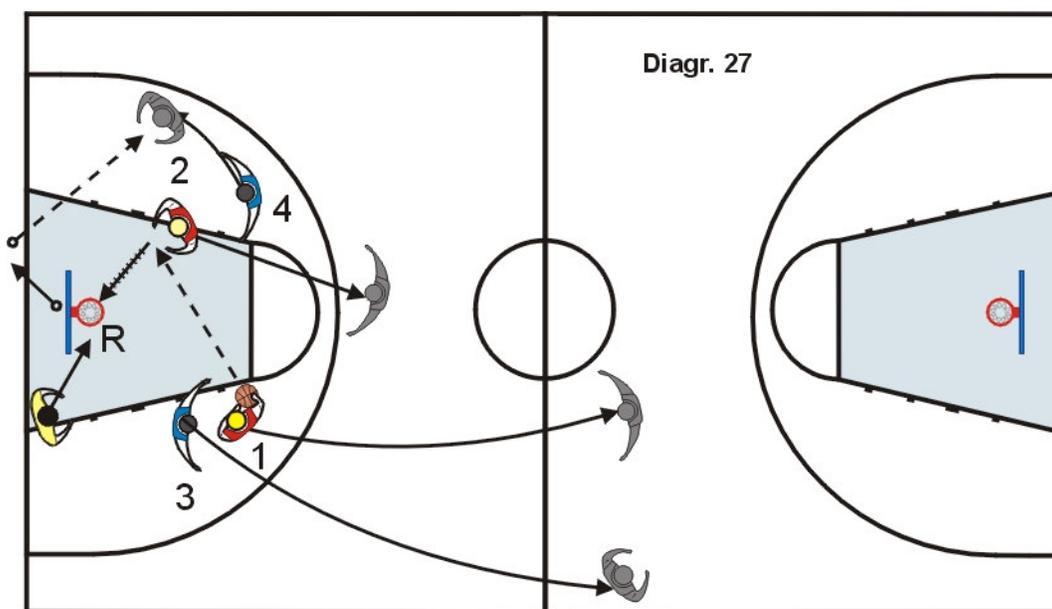
Esercizio n. 4

Due contro due press

Giocatori disposti come da diagramma n. 27. 1 e 2 concludono a canestro. L'allenatore recupera la palla e rimette per 3 e 4, mentre 1 e 2 vanno rapidamente a difendere su quest'ultimi.

Uno dei due attaccanti deve correre verso l'altro canestro, mentre l'altro si smarca per prendere la rimessa. I due difensori devono reagire e marcare entrambe le linee di passaggio, applicando il concetto di posizionamento tra uomo e palla in relazione alla distanza tra l'attaccante e la palla: più breve questa distanza, più netta la posizione d'anticipo difensivo, più lunga la distanza, più staccato verso la palla sarà il difensore.

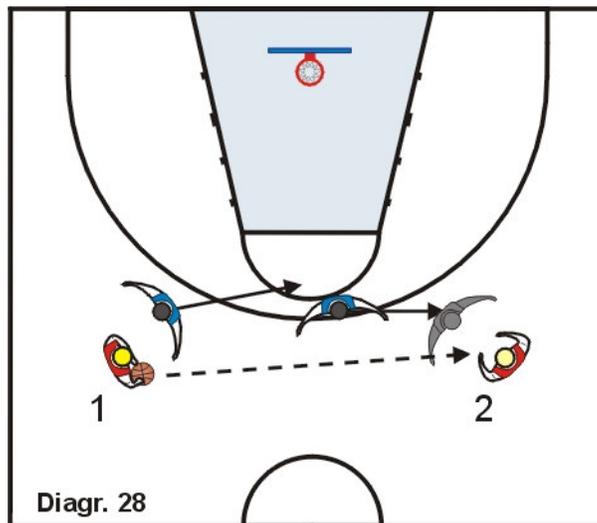
Dopo la rimessa chi marca la palla, dovrà renderle 'cieco', applicando una forte pressione sulla palla.



Esercizio n. 5

Due contro due

Giocatori disposti come da diagramma n. 28. 1 e 2 statici nelle loro posizioni si passano la palla, tenendola per 2", in modo tale da consentire ai difensori il giusto adeguamento al movimento della palla. Rotazioni: chi attacca va a difendere, chi difendeva va in coda alle due file. Il difensore sulla palla assume la posizione di difesa su un quarto di campo, impedendo il ritorno al centro, aggredendo e mettendo pressione sulla stessa. Il difensore sul lato debole si stacca verso la palla sulla linea di passaggio. Sul passaggio i due difensori si scambiano di ruolo 'volando' con la palla, arrivando insieme alla palla (tempo).



Variante 1: l'attaccante con palla può penetrare verso il fondo, la difesa si adegua in relazione alla posizione della palla.

Variante 2: come nella variante precedente, con l'attaccante che una volta raggiunto l'angolo può forzare una penetrazione centrale.

Variante 3: due contro due agonistico a metà campo. Giocatori disposti come da diagramma n. 29.

Qui vengono ripresi tutti i concetti degli esercizi precedenti, in una situazione reale di gioco.

Secondo esercizio di tiri liberi

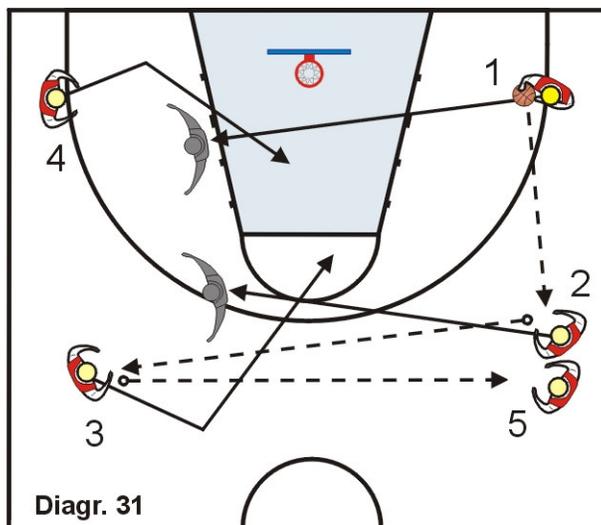
Giocatori disposti sulle due lunette. Dopo il tiro su un canestro, si va sull'altra metà campo.

Esercizio n. 6

Due contro due difesa sui tagli

Giocatori disposti come da diagramma n. 31.

1 passa a 2, questi a 3. 1 va a difendere su 4 e 2 su 3. 3 ribalta il pallone su 5 per poi eseguire un taglio. Un secondo taglio viene eseguito da 4. 1 e 2 devono difendere su questi due tagli consecutivi, 'rompendo' il movimento degli attaccanti, 'mantenendo' il dominio dell'area.



Diagr. 31

Esercizio n.7

Difesa sui blocchi sul lato debole

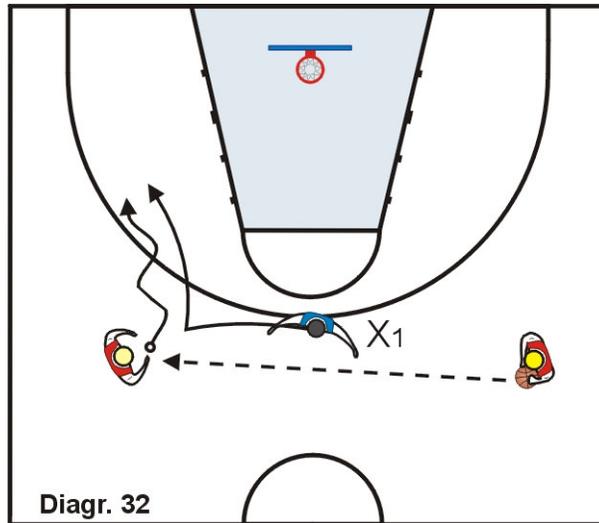
Lo sviluppo dell'esercizio è simile al precedente, con 3 che dopo avere passato a 5, porta un blocco per 4. 1 e 2 applicando in modo semplice e diretto i principi difensivi fino a questo punto esaminati sono facilmente in grado di difendere su questo blocco, con il difensore del bloccato che passa dietro il blocco.

(A questo punto Piccin, riscontrando una insufficiente pressione difensiva sulla palla, decide di interrompere la progressione degli esercizi per analizzare nuovamente gli aspetti di difesa vista in precedenza.)

Esercizio n. 8

Volare

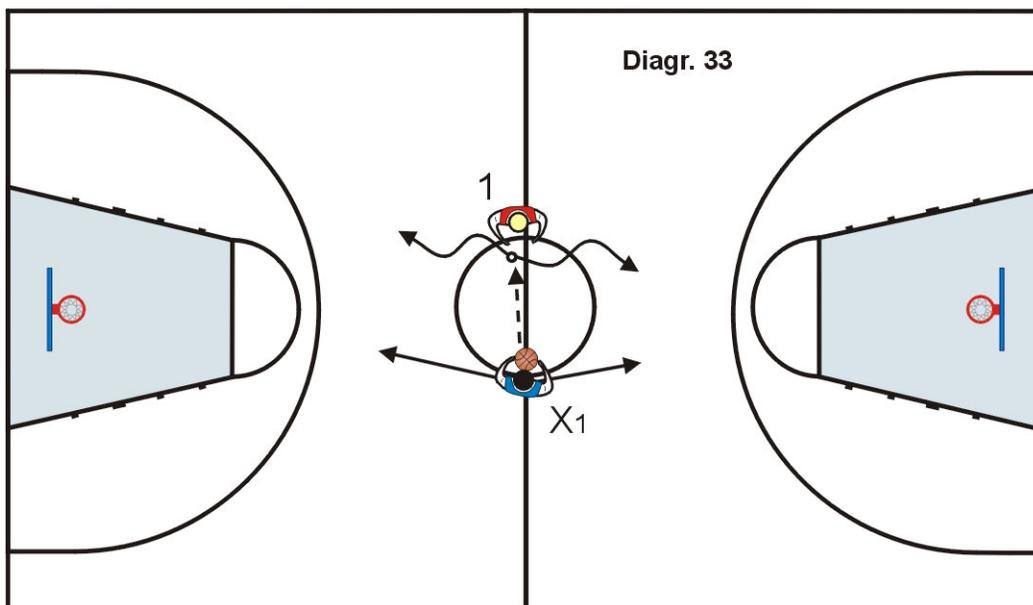
Giocatori disposti come da diagramma n. 32. X₁ deve 'volare' con la palla, recuperando la corretta posizione difensiva sul suo attaccante, allorché questi riceve palla.



Esercizio n. 9

Uno contro uno

Giocatori disposti come da diagramma n. 32. X₁ passa palla a 1, questi potrà decidere di attaccare o sulla sua sinistra o sulla sua destra, X₁ dovrà reagire prontamente e difendere da una posizione di svantaggio.



Esercizio n. 10

Difesa sul post basso

Giocatori disposti come da diagramma n. 34. 1 passa a 2, questi a 3, sui passaggi 1 taglia verso l'altro lato e si posiziona in post basso. X₁ deve difendere tre quarti in anticipo sopra. Nel momento in cui 1 riceve palla, X₁ deve marcarlo da dietro.

