

# U.S.A.P.

## Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: [usap@usap.it](mailto:usap@usap.it)

Sito internet: [www.usap.it](http://www.usap.it)



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI



## **COACH : PIERO BIANCHI**

Allenatore

BASKET TERAMO 1960 – Serie B (2017/2018)

## **PRINCIPI DIFENSIVI**

## PREMESSA

All'interno del nostro staff siamo convinti che anche per la difesa le scelte tecniche, tattiche e strategiche debbano essere fatte in base alle caratteristiche individuali dei giocatori.

La taglia fisica, il livello di aggressività (che comunque va allenato), la rapidità degli uomini che abbiamo a disposizione e altri fattori ci suggeriscono le soluzioni più adatte alla nostra squadra. Non esiste un sistema difensivo valido in assoluto, ma quello più congeniale al gruppo che alleniamo. E' compito dello staff tecnico elaborarlo e migliorarlo nel corso della stagione.

## CARATTERISTICHE CHE INFLUENZANO LE NOSTRE SCELTE DIFENSIVE

**Taglia fisica.** Siamo mediamente più piccoli della maggior parte delle altre squadre. Il nostro assetto base prevede un numero 4 che in realtà è un'ala piccola, sottodimensionato rispetto alla stazza delle ali forti. In più, ci troviamo spesso di fronte alla scelta obbligata di giocare con tre guardie e nessun "3" di ruolo.

Questo aspetto va coordinato con l'obiettivo primario di NON concedere rimbalzi offensivi: per non soffrire a rimbalzo, MENO andiamo in rotazione e meglio è. Altrimenti aumenta il rischio di miss match sfavorevoli. Per questo puntiamo forte sulla stretta responsabilità individuale nell'1c1, fissando come obiettivo a chi difende sulla palla quello di non pensare agli aiuti e di tenere ALMENO due palleggi.

Anche la posizione difensiva è condizionata dalla necessità di non contare già in partenza sugli aiuti:

NON forziamo il palleggiatore sul fondo o sul centro, ma difendiamo A MURO, con il naso sulla spalla dell'attaccante corrispondente alla sua mano forte (**diag. 1**).

Negli scivolamenti difensivi sottolineiamo che il piede di spinta è quello opposto alla direzione da prendere, spingendo con la costa interna della scarpa.



#1

Quando però la rotazione è inevitabile, alleniamo i nostri piccoli che scalano su un lungo a tagliar fuori (anche frontalmente) spingendo l'attaccante verso la linea di fondo, non verso l'angolo (**diag. 2**).

L'esterno che ruota probabilmente non prenderà il rimbalzo, ma eviterà che lo prenda il lungo tagliato fuori.

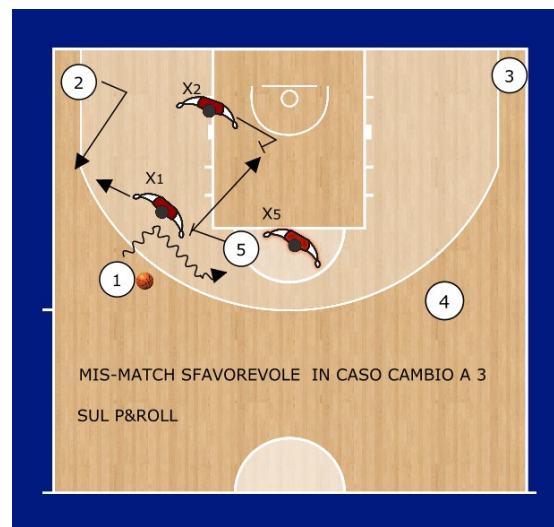


#2

Altra scelta che deriva dalla taglia fisica ridotta è quella di non adottare il "cambio" come sistema base nella difesa sul pick n'roll, limitandolo agli ultimi 8" del possesso.

E' sufficiente pensare a come un cambio a tre su una situazione di P/R laterale con angolo pieno, scelta che in serie B è ormai adottata da moltissime squadre, per noi prestare il fianco ad accoppiamenti sfavorevoli con il lungo che rolla in area se il nostro difensore esterno è di piccola taglia (**diag. 3**).

Privilegiamo quindi sistemi che prevedano il ri-accoppiamento del nostro difensore lungo col bloccante, in primis il contenimento.



#3

**Lunghi in grado di correre il campo.** Questa è una caratteristica che può portare determinati vantaggi. In difesa la usiamo soprattutto per inseguire un secondo obiettivo fondamentale, quello di NON subire contropiede.

Ai nostri lunghi (o più spesso mezzi lunghi) in grado di correre velocemente 28 metri di campo, chiediamo infatti doppio lavoro: A) andare forte a rimbalzo offensivo; B) successivamente all'azione di rimbalzo rientrare velocemente e riempire l'area. Il ripiegamento difensivo va fatto però tenendo conto delle caratteristiche dei lunghi avversari: ogni squadra dispone di almeno un lungo tiratore, quasi sempre pericoloso anche da 3 punti. In questo caso chiediamo al nostro difensore di non rintanarsi in area, ma di accoppiarsi col diretto avversario già fuori dall'arco.

**No lunghi intimidatori.** L'assenza di intimidatori d'area ci forza a determinate scelte per ottenere il terzo obiettivo fondamentale, quello di non subire (o limitare al massimo) le penetrazioni al ferro.

Sull'uomo con palla salvo eccezioni stiamo a UN BRACCIO di distanza, usando braccia e mani per ostruire le linee di passaggio ma senza esasperare la pressione.

Questo ci consente di non dare vantaggi all'attaccante nella possibilità di battere il suo avversario usando partenza incrociata.

A un passaggio di distanza NON anticipiamo in guardia chiusa, ma restiamo aperti appena dietro la linea della palla, mettendo la mano esterna sulla linea di passaggio e quella interna sull'eventuale traiettoria di penetrazione (**diag. 4**).

Stante la volontà di proteggere il ferro, non anticipare in guardia chiusa consente anche di non esporsi a tagli *backdoor*.



#4

**Dettaglio importante:** per prevedere cosa farà l'attaccante con palla, prestiamo attenzione a "dove" la tiene: se ce l'ha sopra la testa è probabile che stia pensando a un passaggio, se la abbassa quasi certamente vuol partire 1c1.

Nel primo caso il difensore può diminuire la distanza e tenere una mano alta, nel secondo facciamo un saltello indietro e teniamo una mano sulla palla.

Su tutti i passaggi SEMPRE "volare" con la palla nella direzione del passaggio.

Questo tipo di schieramento perimetrale scoraggia anche visivamente le penetrazioni, dando quasi la sensazione all'attaccante con palla di trovarsi di fronte alla prima linea di una difesa a zona. I lunghi saranno così sgravati da eccessive responsabilità di aiuto e più protetti dal rischio di caricarsi di falli.

**In definitiva** - Proviamo sempre ad usare nel modo più appropriato le nostre caratteristiche per ottenere i tre obiettivi fondamentali alla base del sistema:

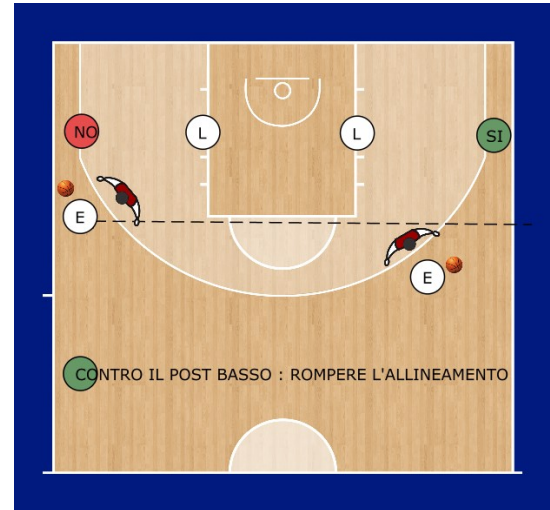
1. non concedere rimbalzi offensivi,
2. non subire contropiede,
3. non subire penetrazioni al ferro o backdoor.



**Sul post basso** - Per limitare il numero delle ricezioni, lavoriamo innanzitutto sul concetto di rompere la linea di passaggio.

Vogliamo impedire al potenziale passatore di stare sul prolungamento del tiro libero, posizione che crea allineamento e rende facile la ricezione.

L'esterno in possesso di palla va quindi forzato verso l'alto (**diag. 5**), lavorando di buttafuori per peggiorare l'angolo di passaggio.



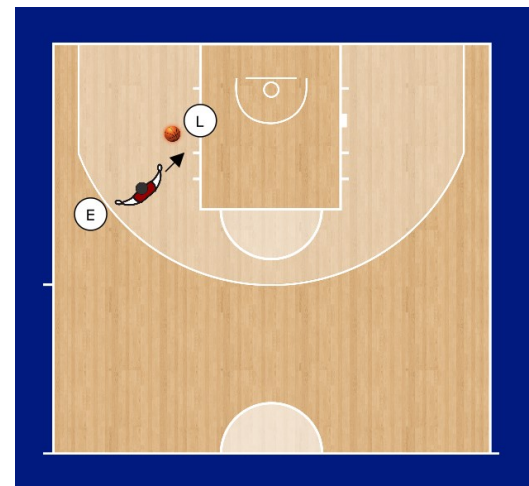
#5

Sul lungo che prende posizione spalle a canestro difendiamo 50% anticipo, con l'avambraccio interno a contatto con l'attaccante e con la mano e il piede esterni sulla linea di passaggio.

Dopo che il post basso ha ricevuto, se mette palla a terra facciamo un BLITZ dal lato forte con l'intento di toccargli la palla.

Il tentativo è aggressivo ma breve, per non rischiare il tiro dell'esterno passatore (**diag. 6**).

Importante, per chi fa il tentativo di toccare la palla, non perdere del tutto il contatto visivo col proprio uomo.



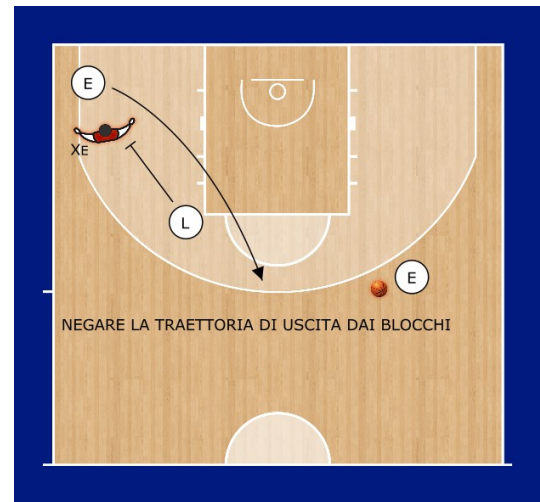
#6

Sempre dopo la ricezione, il difensore diretto sta tra il lungo con palla e il canestro FORZANDOLO sulla mano debole.

Contro determinati giocatori che "cercano" il corpo del difensore come punto di riferimento per tiri di potenza o virate, facciamo un passettino indietro per togliere il contatto. Quando il lungo con palla ha fronteggiato o comunque si appresta a concludere, l'istruzione che diamo è quella di "MURARE" il tiro usando entrambe le braccia e di ricaricare subito le gambe per essere pronti a saltare a rimbalzo.

**Difesa sui blocchi** - Il concetto che proviamo sempre ad applicare è coordinare il lavoro del difensore di chi sfrutta il blocco con quello dei difensori del passatore e del bloccante.

Il primo obiettivo è quello di “negare” la traiettoria di uscita dei blocchi, assumendo una posizione difensiva tale da forzare l’attaccante sopra al blocco facendolo uscire al contrario (**diag. 7**).

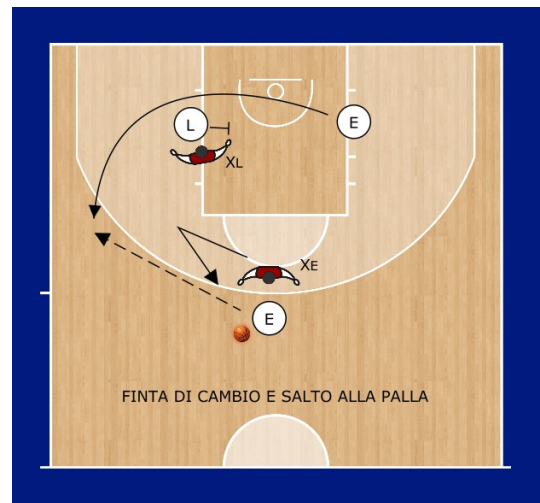


#7

Se siamo in ritardo per negare la traiettoria, la scelta è quella di inseguire.

In questo caso, per coprire la frazione di secondo di ritardo di chi insegue, il difensore del bloccante userà una “finta di cambio”, fatta solo con passo e braccio ma senza andare con tutta la figura sulla linea di passaggio.

Il difensore del passatore farà invece un salto alla palla, “volando” insieme al passaggio per poi recuperare (**diag. 8**). Contro il “curl” stretto di chi sfrutta il blocco, la scelta è necessariamente e obbligatoriamente cambio.



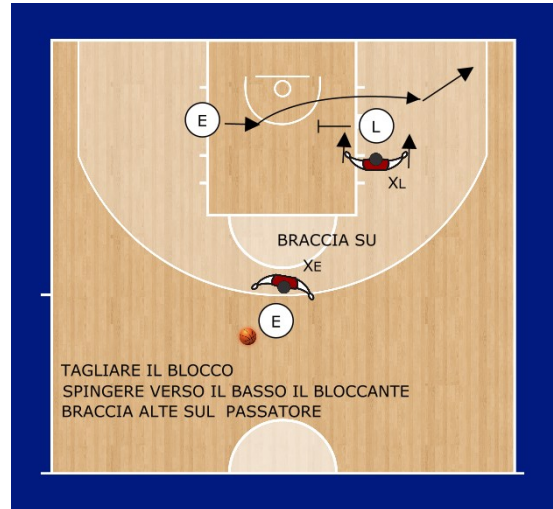
#8

Ma contro attaccanti particolarmente abili nel “curl”, anziché inseguire facciamo talvolta la scelta di “tagliare” passando sopra al blocco. Anche in questo caso il lavoro dei tre difensori è strettamente coordinato.

L’attaccante, anziché uscire a 45° o ricciolare, farà presumibilmente la scelta di correre in allontanamento.

Quindi: chi difende sul bloccante SPINGERA’ forzando il suo uomo verso il basso, per impedirgli di cambiare angolo di blocco e soprattutto per diminuire lo spazio operativo a disposizione dell’attaccante che va in allontanamento.

Chi difende sul passatore invece saprà in anticipo che il suo avversario porterà la palla alta, preparandosi a un passaggio due mani sopra la testa (il più adatto in caso di allontanamento); quindi preventivamente difenderà a braccia alte per ostacolare la linea di passaggio. **(diag. 9).**



#9

**Difesa sul pick n’roll** - Come già accennato, il sistema base prevede difesa di contenimento. Di regola non facciamo show aggressivo a 90°, soprattutto per due motivi: A) evitare una soluzione molto dispendiosa di energie e difficile da tenere per 40’; B) non esporre il nostro contro bloccante al rischio di commettere prematuramente falli nel caso sbagli i tempi dell’uscita.

Le regole che applichiamo sono sintetizzabili in alcuni semplici punti.

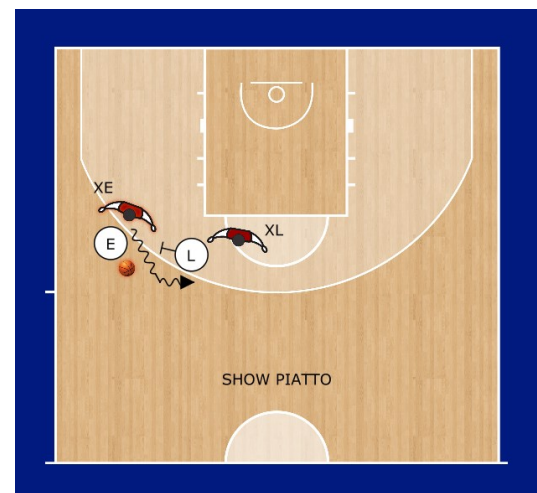
- 1) Il difensore sulla palla deve evitare di farsi battere sul lato OPPOSTO al blocco. Il palleggiatore “deve” andare sul blocco, perché è lì che scattano le collaborazioni difensive.

Il difensore sulla palla (XE) deve evitare di farsi battere sul lato OPPOSTO al blocco. Il palleggiatore “deve” andare sul blocco, perché è lì che scattano le collaborazioni difensive.

Il difensore del bloccante esce “piatto”, mettendo in pratica quello che possiamo definire un contenimento alto (“flat”) o addirittura uno show orizzontale.

Il passo e mezzo di uscita va fatto senza “aprire la porta” **(diag. 10)**, con l’obiettivo di forzare in orizzontale il palleggiatore impedendogli di entrare in area.

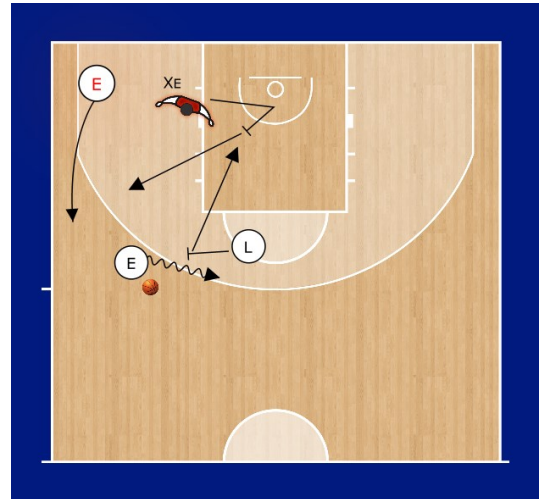
La mano interna (la sinistra nel diag. 10) è alta per ostacolare l’arresto e tiro, quella esterna è bassa per impedire passaggi battuti al rollante.



#10



- 3) Il difensore del palleggiatore insegue passando sopra al blocco, con l'obiettivo di recuperare il prima possibile una posizione tra il suo uomo e il canestro, ma con le braccia alte per impedire o rallentare i passaggi alla "sponda". L'azione combinata dei due difensori di solito è sufficiente a non concedere un facile arresto e tiro.
- 4) Il difensore del giocatore di sponda ha il compito di andare a rompere la rollata con l'avambraccio interno, consentendo il recupero del lungo che ha fatto *flat*, per poi recuperare sul suo avversario diretto (**diag. 11**).
- 5) Sul lato opposto al pick n'roll, il difensore presidia il gomito dell'area e mette la mano interna sulla traiettoria del palleggiatore, pronto a recuperare sul suo avversario diretto.



#11

Il sistema funziona se ognuno dei giocatori interessati svolge il proprio compito con grande fiducia che tutti i suoi compagni svolgano il loro.

## Conclusioni

Com'è ovvio, i principi appena esposti non hanno la pretesa di essere un compendio completo ed esaustivo sulla difesa.

Costituiscono solo uno spunto di riflessione sull'opportunità di costruire un sistema "coerente", con regole chiare, e soprattutto che tenga conto delle caratteristiche dei giocatori a disposizione e le asseconi.

*Piero Bianchi*