

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

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILES!



Coach Massimo DIMA

Capo Allenatore MONTERONI (Serie B)

Formatore Nazionale C.N.A.

“DIFESA INDIVIDUALE SULL’UOMO CON E SENZA PALLA. PRINCIPI E IDEE PER IL SETTORE GIOVANILE”

L’argomento offre spunti di grande interesse e fornisce l’occasione per chiarire ulteriormente i concetti di autonomia e collaborazione propri del gioco di squadra che è la pallacanestro.

Autonomia è la capacità di prendere consapevolmente iniziativa nell’interesse proprio e del gruppo squadra.

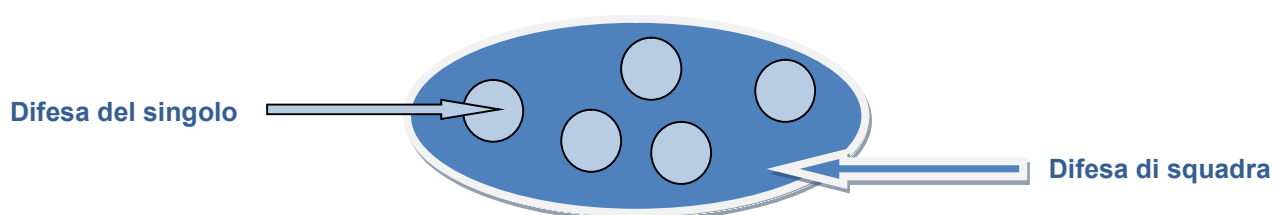
Collaborazione è la capacità di rinunciare a qualcosa di proprio per far sì che la totalità (gruppo squadra) abbia un vantaggio.

Lo scopo finale che ci si propone è quello di formare un “giocatore responsabilmente autonomo e collaborativo” capace di prendere decisioni funzionali alla lettura delle situazioni. Nella piena condivisione di tale finalità in questa sede non saranno trattati esercizi prescrittivi, quanto piuttosto esercizi che lasciano libertà interpretativa alle scelte dei giocatori, permettendo loro di apprezzare il significato dei postulati di cui noi allenatori conosciamo le applicazioni. Esse, però, saranno sempre poste in essere dai giocatori stessi.

Noi allenatori studiamo, conosciamo, descriviamo, chiediamo di applicare. I giocatori sperimentano, applicano (ma solo se convinti!), spesso trovano soluzioni che dovrebbero essere osservate e tenute debitamente in conto da noi allenatori.

Quando si parla di difesa individuale, infatti, si è portati a pensare solo a una responsabilità esclusiva dell'individuo sul diretto avversario rispetto ad altri tipi di difesa.

A mio parere proprio nella difesa individuale si evidenzia, ancor più che in altre tipologie difensive, quanto il concetto di singolo giocatore e quello di squadra siano inscindibili. Come in matematica, la difesa del primo, altro non è che una partizione della difesa del secondo.



La difesa di squadra è infatti il compendio del patrimonio di conoscenza dei fondamentali difensivi, fatti propri sotto gli aspetti tecnico/tattico, fisico e mentale, di ogni singolo giocatore.

Il **legante** è rappresentato dall'utilizzo corretto dei **fondamentali tattici**: guardare, parlare, ascoltare e toccare. Essi consentono infatti di elevare la difesa del singolo al livello logico di difesa di squadra favorendo la modifica continua delle scelte e del comportamento del singolo in funzione della situazione di gioco in evoluzione.

La responsabilità individuale in questo tipo di difesa **deve** pertanto essere riferita sempre alla totalità della difesa di squadra, e inoltre deve essere da subito chiaro che la responsabilità individuale riguarda sia il difensore dell'uomo con la palla che coloro che difendono sugli uomini senza palla.

In un'ottica di pallacanestro integrata è opportuno far riferimento ai postulati, cui in parte si è già accennato a proposito di autonomia e collaborazione, perché ciò consente di parlare di insegnamento per concetti e non per casistiche.

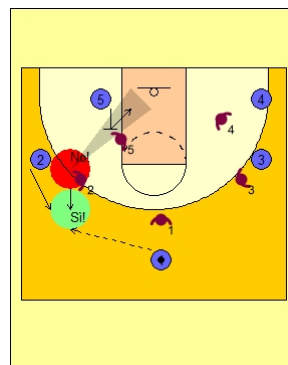
In attacco si parla di prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio (PV – MV – CV), che significa adoperarsi per riuscire nello scopo di effettuare tiri ad alta percentuale.

In difesa l'obiettivo finale è di recuperare la palla non concedendo tiri ad alta percentuale. Si **PV** quando **si occupa uno spazio vantaggioso prima dell'attaccante**, si **MV** quando si **continua a occupare lo spazio vantaggioso**, si **CV recuperando**, nei vari modi possibili, **la palla**.

In chiave concettuale infatti essere in difesa deve significare – superando la concezione di essa come parte passiva del gioco – **agire per rompere l'equilibrio SPAZIO/TEMPORALE** che consente a un attaccante, sia egli con palla che senza, di prendere o mantenere un vantaggio. La difesa, in tale concezione, diventa quindi una parte strategicamente attiva del gioco.

Rompere l'equilibrio spazio/temporale.

In una situazione evoluta di gioco significa non consentire la ricezione di 2 in posizione di allineamento con 5 il quale ha PV con un movimento di step - in. Al limite, consentire la stessa ricezione in una posizione non adatta a MV in attacco.



L'insegnamento dei principi difensivi richiede metodo e fa leva su più strumenti, come:

- Parlare un linguaggio comune conosciuto da tutti (**comunicazione**);
- Apprendimento graduale dei concetti difensivi (**individualizzazione del processo di apprendimento e zona di sviluppo prossimale**);
- Apprezzamento continuo della azione difensiva comune orientata all'interesse della squadra (**favorire la consapevolezza**).

Parlando di insegnamento della difesa individuale, in un'ottica di comunicazione condivisa, non si può prescindere dalla **conoscenza comune dei concetti legati al termine linea**: Linea della palla; - Linea di penetrazione; - Linea di passaggio.

Per chiarezza: la linea della palla è quella che congiunge i due lati del campo passando per la palla; la linea di penetrazione è quella che unisce la palla con il canestro

e la linea di passaggio è quella che mette in diretto collegamento chi passa con chiunque sia destinato a ricevere la palla.

Utilizzare un linguaggio condiviso nell'allenamento, in primis tra allenatore e giocatori, ma anche tra giocatori, agevola la comunicazione, aiuta nell'apprendimento e consente dei richiami facili, utili e correttivi, anche durante la partita, per esempio durante un time out.

Spesso, infatti, soprattutto a livello difensivo, si dà per scontato qualcosa che non è affatto così nella mente dei nostri atleti.

Ad esempio, quante volte chiediamo ai nostri atleti di “star giù con le gambe!”? Siamo veramente sicuri che loro sappiano quale sia il significato di questa richiesta?

Parlando di difesa sono inoltre assolutamente convinto che sia necessario far apprendere con gradualità i concetti senza fornire troppe informazioni contemporaneamente ma, soprattutto, che l'idea vincente sia quella di “vendere bene il proprio prodotto” ai destinatari, cioè renderlo fruibile, convincente, facendo anche leva sul divertimento.

Occorre dimostrare ogni aspetto, sviscerando le convinzioni che in noi allenatori sono radicate, ma che sono destinate agli atleti. Solo in questo modo viene consentito ai giocatori di sviluppare consapevolezza dell'utilità che il loro stesso impegno garantisce.

Proprio per questo ho abbandonato da tempo gli interminabili esercizi di scivolamento. Ho preferito la qualità alla quantità man mano che mi sono reso conto dei risultati che quest'ultima, rispetto a quanto adottato in passato, garantiva.

Partiamo da un presupposto: i giocatori sono sempre pronti a sacrificarsi purché sia dato loro di conoscere il perché di ciò che viene loro richiesto, cioè a patto che abbiano dato un senso, un significato, alla richiesta dell'allenatore, trovandone riscontro.

Altro aspetto cruciale nel metodo di insegnamento è legato al fatto di essere consapevoli, in qualità di allenatori, che abbiamo davanti soggetti diversi, ciascuno con specifiche caratteristiche e competenze, ma anche caratterizzati da tempi di acquisizione potenzialmente differenti. Ciò implica la necessità per l'allenatore di **individualizzare il processo di apprendimento**, cercando di calibrare insegnamenti e interventi rispetto al singolo giocatore. In modo specifico, un allenatore “sufficientemente buono” dovrebbe

essere in grado di individuare la zona di sviluppo prossimale del proprio giocatore, cioè il livello effettivo del singolo giocatore (ossia ciò che è già in grado di fare da solo) e lo spazio di potenzialità possibile (ossia il livello che potrà raggiungere se aiutato e sostenuto) nel medio e lungo termine. È All'interno di questo spazio (tra il livello effettivo e il livello potenziale) che si dovrà collocare l'intervento e l'insegnamento dell'allenatore.

Al contrario l'incapacità di individuare tale zona o spazio nella duplice direzione (sottostima o sovrastima) inevitabilmente svilupperà nel giovane giocatore frustrazione e mancanza di fiducia in sé stesso.

In particolar modo nella difesa penso che l'aspetto mentale sia particolarmente rilevante.

Essere consapevoli che agiamo con **persone e non con pedine di gioco** ci consente un salto di qualità nel nostro livello d'insegnamento.

Comprendere che si può agire sulle leve cognitivo-emotive dei giocatori, agire sul radicato concetto di "fase passiva" difensiva e trasformarlo piuttosto in "fase attiva" in cui si "attacca l'attaccante" indica la via del sicuro miglioramento.

Occorre trasmettere loro che si può agire per condizionare in maniera favorevole l'attacco avversario, agire su spazio e tempo per ricondurre a proprio favore il gioco di vantaggi che caratterizza la pallacanestro.

Premessa circa la costruzione metodologica.

Il lavoro che sarà presentato non seguirà una rigorosa progressione didattica in quanto tendente a mostrare idee di insegnamento che si fondano sui principi precedentemente illustrati. Ovvio poi ricercare all'interno della propria programmazione la giusta progressione.

La prima cosa da insegnare in maniera approfondita è la difesa sull'uomo con palla
E' semplice: alla base del concetto di difesa attiva vi è l'aggressività sulla palla. L'attaccante con palla deve essere preoccupato di non perderla e non piuttosto di organizzare il gioco e le proprie idee.

DIFESA SULL'UOMO CON PALLA. Pre - requisiti

Equilibrio statico/posizione fondamentale

1. *A coppie, gioco dello schiaffo: mani poggiate sotto i palmi del compagno provare a colpire il dorso per avere il potere; cambio sull'errore;*
2. *Velocità delle mani con palline tennis: palmi poggiate sul dorso del compagno che ha le palline in mano e le lascia cadere una per volta in modo casuale. Prendere la pallina prima che tocchi terra.*
3. *Toccare il sedere e non farlo toccare.*

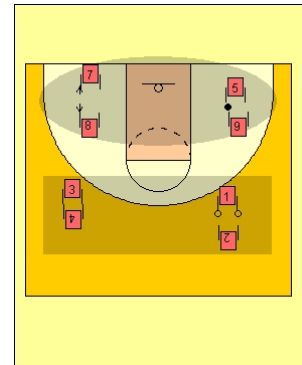
Al segnale cambiare compagno

(DA SUBITO COMUNICAZIONE:

CHIAMARE I COMPAGNI!)

Passaggio a equilibrio dinamico/distanza

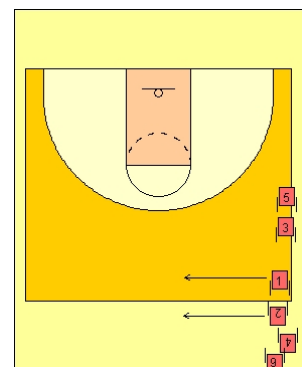
4. *Mantenere la distanza di un braccio sui movimenti di chi ha il potere; idem con un pallone tenuto solo con i palmi delle mani omologhe con dita verso l'alto.*



Equilibrio dinamico e scivolamenti

1. *Gioco dello schiaffo;*
2. *Toccare il sedere;*
3. *Spingersi e riprendere equilibrio, fingere per farlo perdere;*
4. *Di spalle, bacino contro bacino, scivolare mantenendo il contatto e l'equilibrio, provare a girarsi e mettere il piede tra le gambe del compagno evitando di subire lo stesso movimento (propedeuticità al tagliafuori).*

Inserire gradualmente concetti sulla posizione

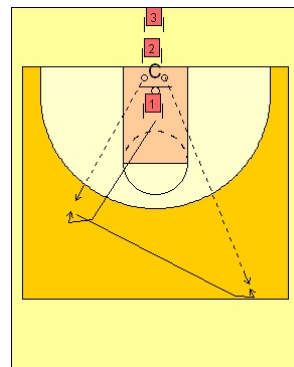


Recupero difensivo

*Di spalle al coach che lancia le due palline da tennis.
Correre, superare dall'interno e recuperare le palline con
la mano interna*

**Osservazione: aumentare l'intensità con maggior
velocità della pallina o facendola rimbalzare.**

Uguale partendo da ½ campo
(spazio per il recupero minore)



DIFESA SULL'UOMO CON PALLA CHE NON HA ANCORA PALLEGGIATO

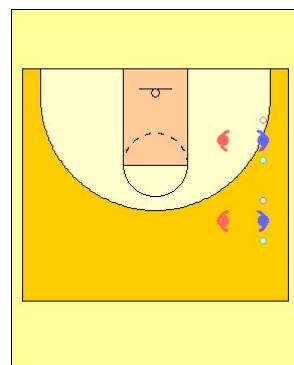
Rispettare la distanza di un braccio e la posizione di equilibrio, mantenendo l'equilibrio con le gambe piegate e reattive.

Tracciare la palla

Palline tenute dietro la schiena, una per mano, e distanza iniziale di un braccio

- Se viene mostrata la pallina alta (pallina bassa nascosta) posizionarsi per tracciarla: ridurre lo spazio;
- se viene mostrata la pallina bassa (pallina alta nascosta) effettuare un passo rapido indietro: aumentare lo spazio.

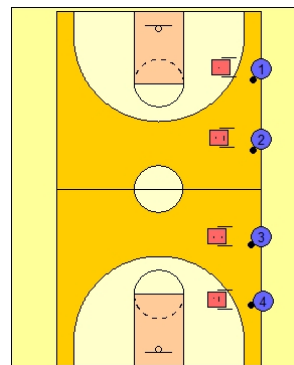
Osservazione: curare equilibrio

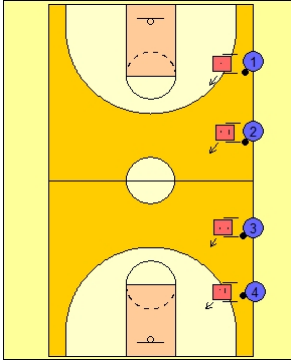
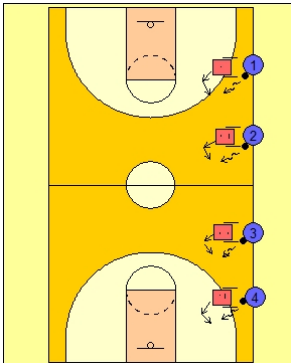
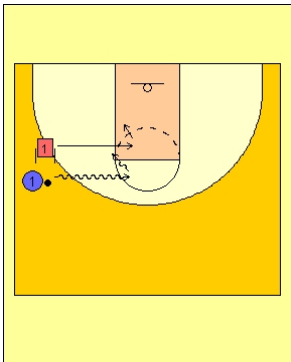
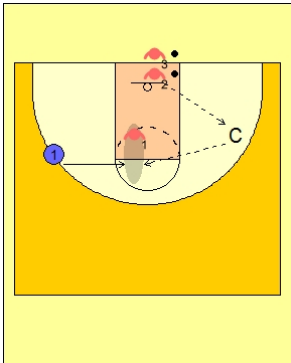


Tracciare la palla

Per l'attacco: tenere la palla sopra le spalle e spostarla da un lato all'altro. Tracciare la palla con la mano corrispondente al lato della palla.

Osservazione: curare equilibrio



<p>Tracciare la palla e passo rapido indietro</p> <p><i>Per l'attacco: inserire lo spostamento verso il basso del pallone. Passo rapido indietro mentre la palla viene abbassata.</i></p> <p>Osservazione: curare equilibrio e timing</p>	
<p>Tracciare, passo rapido indietro e scivolamento</p> <p><i>Passo rapido indietro mentre la palla viene abbassata e chiusura sul primo palleggio</i></p> <p>Osservazione: curare equilibrio e timing prospettare la possibilità di sfondamento</p>	
<p>Scivolamento con naso sulla palla e chiusura della linea di penetrazione. Per l'attacco: arresto in area per giocare un 1vs1 con max 2 palleggi.</p> <p><i>Tracciare la palla alta e passo rapido indietro quando viene abbassata.</i></p> <p>(Trascurare l'infrazione di passi nel recupero della palla per allenare a tracciare)</p>	
<p>Difesa in recupero su uomo che non ha palleggiato</p> <p>Osservazione: curare equilibrio e timing. Eseguire un finta di salto per stimolare l'1vs1 in partenza, dove reagiamo con il passo rapido indietro per contenere il palleggio (azione per la quale ci si è allenati sinora).</p>	

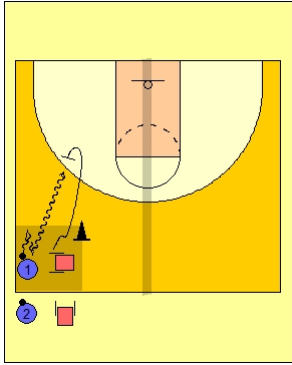
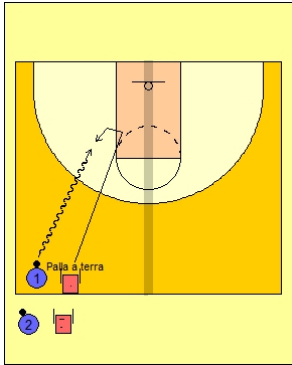
Infatti, possiamo dire di più che il semplice: “non saltare” (atteggiamento passivo). Possiamo dire: “provochiamo l'attacco e facciamo noi fare a lui ciò che noi vogliamo!” (atteggiamento attivo: attaccare l'attaccante).

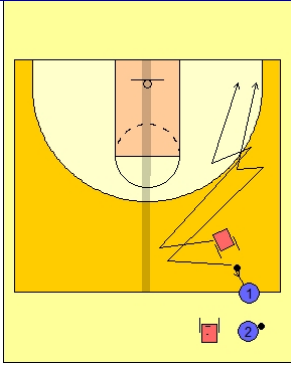
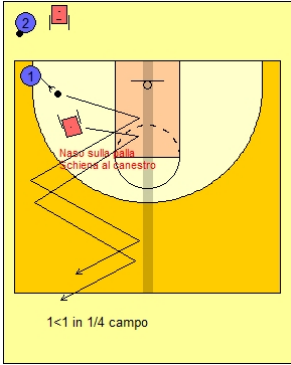
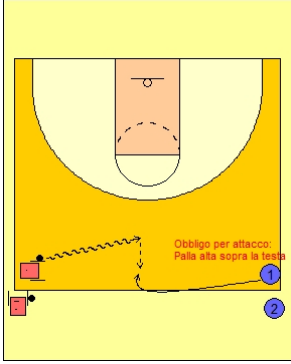
DIFESA SULL'UOMO CON PALLA IN PALLEGGIO

Credo che la prima cosa che debba sapere il giocatore in difesa sull'uomo con palla è che se viene battuto in palleggio, responsabilmente e in autonomia, nell'interesse della squadra, ha il dovere di provare a chiudere la linea di penetrazione.

Deve avere, inoltre, chiaro il concetto del momento in cui viene battuto, cioè quando si trova spalla a spalla, vale a dire, dal punto di vista dell'attaccante, che si apre uno spazio vantaggioso.

Altrettanto chiaro deve essere che il tentativo di recupero necessita di spazi adeguati (alle caratteristiche soggettive) e che non sempre potrà essere portato a conclusione in spazi ristretti, ma dovrà essere integrato con altri movimenti difensivi (ad esempio: uso delle braccia per scongiurare una linea di passaggio).

<p>Difesa in recupero su palleggiatore</p> <p><i>Difensore con naso sulla palla, posizione parallela alla linea laterale. Il palleggiatore, nell'area assegnata avanza e arretra liberamente in palleggio. Parte quando vuole e il difensore deve recuperare per chiudere la linea di penetrazione con mano interna bassa per scongiurare il cambio di mano.</i></p> <p>Osservazione: vedi propedeuticità al recupero difensivo</p>	
<p>Difesa in recupero su palleggiatore</p> <p><i>L'attaccante ha il vantaggio della scelta del momento di partenza. Palla a terra.</i></p> <p>Osservazione: per aumentare la difficoltà di recupero, far partire il palleggiatore con palla in mano</p>	
<p>Didattica della difesa sul palleggiatore</p> <p><i>La palla è tenuta sul palmo della mano omologa alla direzione. A ogni c.d.d. viene spostata sull'altra mano.</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. chiusura della linea di penetrazione2. gestione del passaggio scivolamento - corsa -	

<p><i>scivolamento sui cambi di direzione dell'attaccante.</i></p> <p>3. <i>sottolineare il momento critico della chiusura della linea di penetrazione sui cambi di direzione dall'esterno verso l'interno.</i></p>	
<p>Difesa sul palleggiatore</p> <p><i>Didattica come sopra:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>chiusura della linea di penetrazione</i> • <i>passaggio da scivolamento a corsa</i> <p>Osservazione: aggiungere 1<1 agonistico in ¼ campo dopo aver consegnato la palla e aver invertito i ruoli. Tracciare la palla prima delle partenze.</p>	
<p>Difesa sul palleggiatore</p> <p><i>Agonistica:</i></p> <p><i>Passo rapido indietro quando la palla si abbassa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Chiusura della linea di penetrazione</i> • <i>Recupero quando si è battuti</i> 	

DIFESA SULL'UOMO CON PALLA CHE HA SMESSO DI PALLEGGIARE

Ridurre la distanza quando smette di palleggiare e comunicare "CHIUSO" che è il segnale per i compagni destinato a esasperare gli anticipi.

DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA. Pre-requisiti

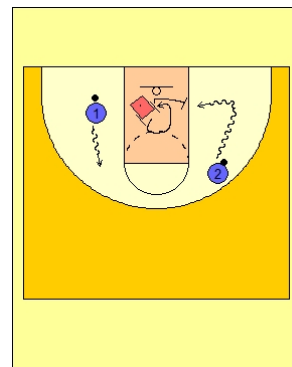
(ESALTAZIONE DEL FONDAMENTALE TATTICO DIFENSIVO: GUARDARE)

<p>Posizionamento tra due attaccanti</p> <p><i>Giocatori con una pallina tenuta con la mano più vicina al difensore. Braccio esteso a livello della spalla. Lasciare cadere una pallina per volta. Il difensore deve raccogliere la pallina prima che rimbalzi due volte, lasciarla e ritornare in posizione riuscendo a vedere i due attaccanti.</i></p> <p>Osservazioni:</p> <ol style="list-style-type: none">1) possiamo arretrare e vedere più facilmente, ma quanto più arretriamo tanto più spazio bisogna percorrere per ritornare in posizione;2) il compito non si esaurisce nel raccogliere la pallina, ma nel ritornare quanto più rapidamente possibile in posizione e in visione.	 <p>Il diagramma mostra una vista dall'alto di un campo di pallacanestro. Due giocatori attaccanti (palline blu) sono posizionati simmetricamente rispetto alla linea di passaggio (linea dei 3 secondi). Un difensore (pallina rossa) è in posizione centrale, con il braccio esteso verso la palla. Una pallina rossa è in volo sopra la linea di passaggio. Numeri 1 e 2 indicano i giocatori attaccanti.</p>
<p>Posizionamento</p> <p><i>Raccogliere la pallina prima che rimbalzi due volte e ritornare in posizione.</i></p> <p><i>Gli attaccanti non si muovono.</i></p>	 <p>Il diagramma mostra una vista dall'alto di un campo di pallacanestro. Due giocatori attaccanti (palline blu) sono fissi in posizioni simmetriche rispetto alla linea di passaggio. Un difensore (pallina rossa) è in posizione centrale, con il braccio esteso verso la palla. Una pallina rossa è in volo sopra la linea di passaggio.</p>
<p>Posizionamento dinamico</p> <p><i>Raccogliere la pallina prima che rimbalzi due volte e ritornare in posizione. La posizione si adegua continuamente al movimento degli attaccanti (su binari paralleli alle linee dell'area dei 3") consentendo di vederli sempre.</i></p> <p>Osservazione: aggiungere la possibilità di scambiarsi le palline per agire sulla linea di passaggio</p>	 <p>Il diagramma mostra una vista dall'alto di un campo di pallacanestro. Due giocatori attaccanti (palline blu) si muovono lungo linee parallele alla linea dei 3 secondi. Un difensore (pallina rossa) si muove in modo dinamico, mantenendo la palla (rossa) sopra la linea di passaggio. Freccie indicano il movimento degli attaccanti e del difensore.</p>

Posizionamento dinamico

Adeguare la posizione continuamente al movimento degli attaccanti in palleggio, opporsi al tentativo di penetrazione in area effettuato uno alla volta.

Osservazione: aggiungere la possibilità di scambiarsi i palloni. Gli attaccanti sono alti, stimolare l'intervento difensivo mentre si abbassano per partire in penetrazione (agire sul tempo)



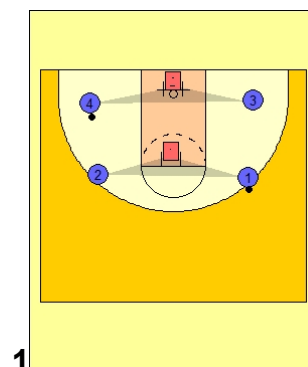
Posizionamento dinamico e collaborazione

Adeguare la posizione continuamente al movimento delle coppie di attaccanti attaccanti. Opporsi all'eventuale tentativo di penetrazione (un attaccante per volta) in palleggio in area per poi recuperare la posizione di controllo (Diagr. 1).

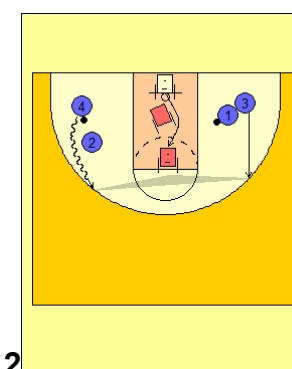
Gli attaccanti possono scambiarsi posto nello stesso ¼ di campo. Non possono passarsi la palla nello stesso ¼ di campo (Diagr. 2).

In caso di tentativo di penetrazione la chiusura è di competenza del difensore più vicino.

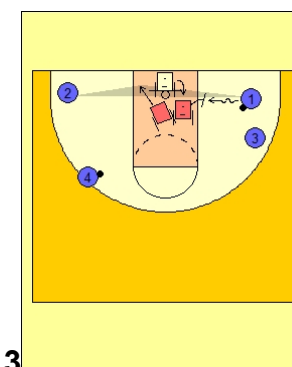
L'altro difensore ha il compito di difendere l'unica linea di passaggio possibile (quella che unisce il pallone in penetrazione con l'attaccante senza palla nel ¼ di campo lato debole) (Diagr. 3)



1



2



3

Osservazione:

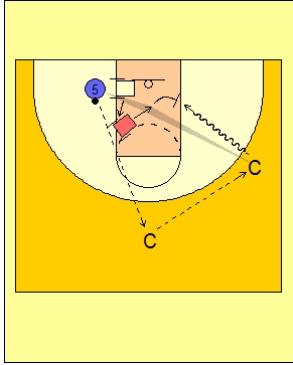
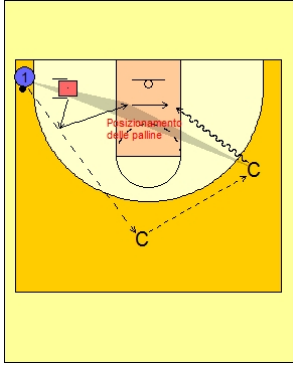
1) Esaltare il fondamentale tattico del parlare!

2) Aumentare la complessità prevedendo la possibilità per gli attaccanti di passarsi la palla nello stesso ¼ di campo.

DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA DOPO UN PASSAGGIO

La differenza tra una difesa aggressiva e di contenimento sta nell'atteggiamento e nel conseguente posizionamento del difensore dell'uomo con palla e di quello dei difensori vicini alla palla. Una difesa aggressiva si caratterizza per il posizionamento sulla linea di passaggio con il proprio corpo.

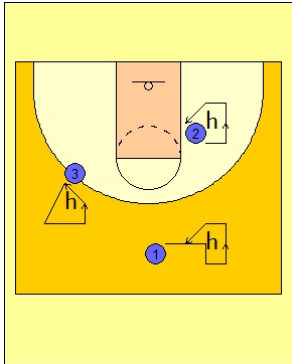
<p>Posizionamento sulla linea di passaggio</p> <p><i>Adeguare la posizione continuamente al movimento dell'attaccante in palleggio, al passaggio occupare lo spazio vantaggioso prima dell'attaccante, discriminare lo spazio</i></p> <p>Osservazione: muoversi MENTRE la palla è in volo</p>	 <p>Il diagramma mostra un campo di calcio con un difensore (Siv) in blu e un attaccante (No) in rosso. La palla è in volo verso il centro del campo (C). Il difensore si muove sulla linea di passaggio (C) prima dell'attaccante. Una freccia indica il movimento del difensore. Il testo "No" è sopra l'attaccante e "Siv" è sopra il difensore. Il testo "MENTRE la palla vola" è vicino alla palla.</p>
<p>Posizionamento sulla linea di passaggio</p> <p><i>Adeguare la posizione continuamente al movimento dell'attaccante in palleggio, ai passaggi occupare lo spazio vantaggioso prima dell'attaccante</i></p> <p>Osservazione: muoversi MENTRE la palla è in volo</p>	 <p>Il diagramma mostra un campo di calcio con un difensore (Siv) in blu e un attaccante (No) in rosso. La palla è in volo verso il centro del campo (C). Il difensore si muove sulla linea di passaggio (C) prima dell'attaccante. Una freccia indica il movimento del difensore. Il testo "No" è sopra l'attaccante e "Siv" è sopra il difensore. Il testo "MENTRE la palla vola" è vicino alla palla.</p>
<p>Affinamento del posizionamento</p> <p><i>Lettura del difensore dell'uomo senza palla:</i></p> <p>a) <i>Linea di passaggio da occupare se lo sguardo di chi riceve o ha la palla è rivolto verso il lato di difesa;</i></p> <p>b) <i>Occupare spazio se lo sguardo di chi ha la palla è rivolto dall'altro lato o vi è palleggio;</i></p>	 <p>Il diagramma mostra un campo di calcio con un difensore (Siv) in blu e un attaccante (No) in rosso. La palla è in volo verso il centro del campo (C). Il difensore si muove sulla linea di passaggio (C) prima dell'attaccante. Una freccia indica il movimento del difensore. Il testo "No" è sopra l'attaccante e "Siv" è sopra il difensore. Il testo "MENTRE la palla vola" è vicino alla palla.</p>
<p>Posizionamento sulla linea di passaggio</p> <p><i>Possibilità di scelta per l'attacco: muoversi in palleggio o passare la palla</i></p> <p>Osservazione: muoversi MENTRE la palla è in volo</p>	 <p>Il diagramma mostra un campo di calcio con un difensore (Siv) in blu e un attaccante (No) in rosso. La palla è in volo verso il centro del campo (C). Il difensore si muove sulla linea di passaggio (C) prima dell'attaccante. Una freccia indica il movimento del difensore. Il testo "No" è sopra l'attaccante e "Siv" è sopra il difensore. Il testo "MENTRE la palla vola" è vicino alla palla.</p>

<p>Posizionamento sulla linea di passaggio</p> <p>Propedeuticità ad aiuto e cambio</p> <p><i>Aggiungere aiuto dal lato debole</i></p> <p><u>con braccia alte</u></p> <p><i>(Costringere l'avversario al passaggio più lento, cioè agire sul tempo anche in una situazione di emergenza)</i></p> <p>Osservazione: muoversi MENTRE la palla è in volo</p>	
<p>Posizionamento sulla linea di passaggio</p> <p>Propedeuticità ad aiuto e rotazione</p> <p><i>Aggiungere aiuto dal lato debole</i></p> <p><u>con braccia alte</u></p> <p><i>(Costringere l'avversario al passaggio più lento, cioè agire sul tempo anche in una situazione di emergenza)</i></p> <p>Osservazione: muoversi MENTRE la palla è in volo</p>	

Nelle ultime due situazioni è necessario fare apprezzare la diversa distanza tra i due attaccanti (quello diretto senza palla e quello che sta penetrando) e il difensore in posizione di aiuto.

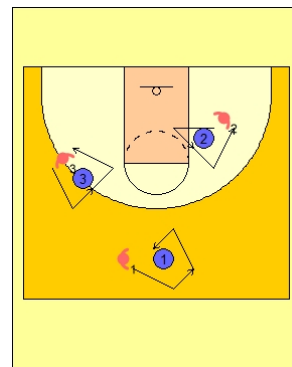
Perché dallo spazio da percorrere, dunque dal tempo che si impiega a percorrerlo, dipende la scelta di adottare una difesa che preveda aiuto e cambio ancorché aiuto e rotazione.

DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA VICINO A CANESTRO. Pre-requisiti

<p>Movimento corretto dei piedi</p> <p><i>Al segnale, posizionamento da dietro ad avanti alla sedia, sedersi, rialzarsi e cambiare guardia. Correre a cercare un'altra sedia.</i></p>	
---	---

Posizionamento difensivo a $\frac{3}{4}$, davanti e $\frac{3}{4}$ con cambio di guardia

A coppie, al segnale del palleggio interrotto del coach, posizionamento a $\frac{3}{4}$, davanti e $\frac{3}{4}$ con cambio di guardia

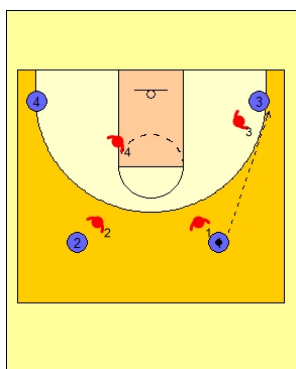


DOVE VOGLIAMO ARRIVARE

L'obiettivo finale è quello di ricondurre i singoli principi a un livello logico superiore e più complesso che è rappresentato da un sistema difensivo di squadra.

Per esempio, una progressione didattica che utilizzo spesso e che consente di intervenire sui punti trattati è quella "shell".

Questa tipologia di esercizi, o qualunque altra si adotti, deve però essere gestita consapevolmente al fine di renderla funzionale all'obiettivo che si intende perseguire. Non deve cioè essere adottata a prescindere, ma adattata a ciò che si vuole realmente allenare.

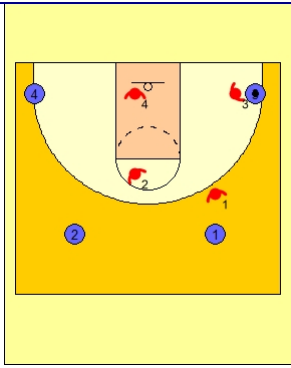


Fase 1 - Passaggio

Posizionamento rispetto al movimento della palla mediante passaggio.

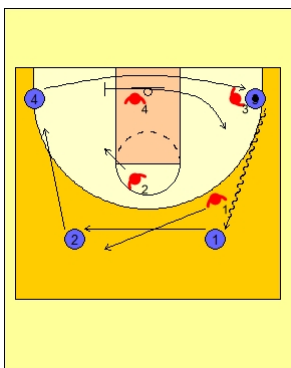
Cura fondamentali tattici:

- Guardare;
- Parlare;
- Ascoltare;



Cura fondamentali tecnici:

- Pressione alla palla;
- Anticipo sulla linea di passaggio a un passaggio di distanza;
- Posizionamento sul lato debole adeguato alla scelta di difesa (aggressiva in questo caso o di contenimento in altri)

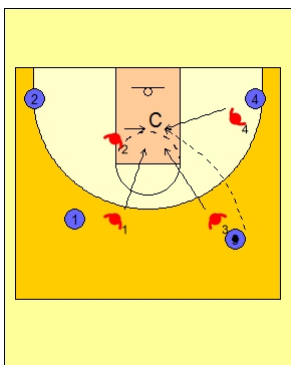


Fase 2 – Aggiungere il movimento in palleggio esterno alternato (al segnale) al passaggio

Posizionamento rispetto al movimento della palla mediante palleggio e/o passaggio e rispetto al movimento dei giocatori.

Cura fondamentali tattici:

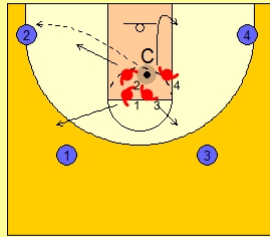
- Guardare;
- Parlare;
- Ascoltare;
- **Toccare** (Spezzare il taglio dal lato debole)



Fase 3 – Propedeuticità all'aiuto e recupero

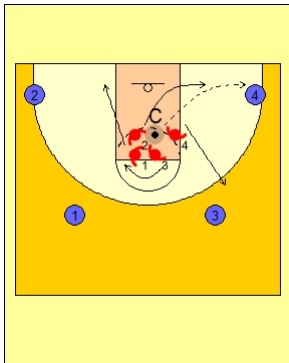
Quando C entra in area e chiama la palla per l'attacco è obbligatorio dare la palla dentro.

Movimento in aggiunta alle altre fasi.



I difensori corrono a toccare il pallone per poi tornare a difendere sul proprio uomo (dichiarandolo chiamando il nome)

Esaltazione del fondamentale tattico del parlare.



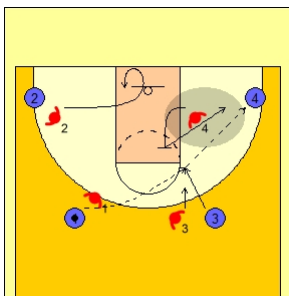
Fase 4 – Propedeuticità all'aiuto e cambio o aiuto e rotazione

Quando C entra in area e chiama la palla per l'attacco è obbligatorio dare la palla dentro.

I difensori corrono a toccare il pallone per poi tornare a difendere su un uomo diverso da quello su cui difendevano prima (dichiarandolo chiamando il nome).

Movimento in aggiunta alle altre fasi.

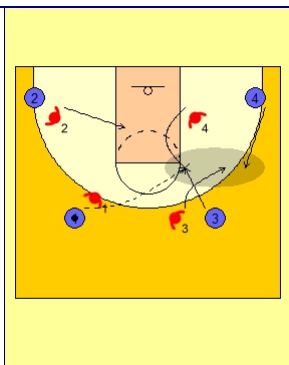
Esaltazione dei fondamentali tattici.



Fase 5 – Aiuto e recupero

Adeguare i movimenti dell'attacco affinché si realizzino le condizioni per allenare la scelta difensiva (es.: gli attaccanti non si muovono per ricevere gli scarichi).

Movimento in aggiunta alle altre fasi.



Fase 5 – Aiuto e cambio

Adeguare i movimenti dell'attacco affinché si realizzino le condizioni per allenare la scelta difensiva (es.: solo gli attaccanti dal lato debole non si muovono per ricevere gli scarichi).

Movimento in aggiunta alle altre fasi.

N.B.: Per aiuto e rotazione adeguare ancora i movimenti dell'attacco (es.: taglio back door dall'angolo).