

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 FILESI



Coach Michele BERTIERI

Formatore C.N.A.

Allenatore Sarzana Basket DNC

COLLABORAZIONI DIFENSIVE PROGRESSIONE DIDATTICA PER LA COSTRUZIONE DI UN SISTEMA DIFENSIVO

PREMESSA.

Negli anni si rafforza in me sempre più la convinzione che subire un canestro in meno e non segnarne uno in più, è la strada migliore per raggiungere un successo. Questo vuol dire portare i propri giocatori a credere ciecamente sul potenziale valore di un buon sistema difensivo; la difesa è sacrificio, fatica, dolore, e solo facendo credere in essa si può chiedere questo ai propri giocatori.

Laddove una squadra abbia un ottimo potenziale d'attacco, o per contro uno scarso talento offensivo, in entrambe i casi non può prescindere da un ottimo sistema difensivo. Questo ti dà la possibilità di sopperire comunque nel primo caso a giornate poco felici dei propri attaccanti, o nel secondo a poter raggiungere comunque risultati positivi anche contro squadre molto meglio attrezzate e talentuose.

Per noi allenatori è anche l'aspetto più difficile da allenare, soprattutto a livello giovanile, e per questo spesso si dedica troppo poco del lavoro settimanale al suo miglioramento.

STABILIRE DELLE PRIORITA' E IL COME RAGGIUNGERLE.

E' difficile se non impossibile chiedere ai propri giocatori di limitare al 100% un attacco avversario, quindi è importante secondo me darsi degli obiettivi principali stabilendo delle priorità, nonché il come raggiungerle:

Obiettivi: (1) non concedere contropiede; (2) nella metà campo difensiva non subire l'iniziativa offensiva avversaria (tiri piazzati piedi in terra, 1 c 1 in penetrazione); (3) non subire rimbalzi offensivi.

Come: attaccare l'attacco, rompendo il timing del gioco avversario; far fare qualcosa in più o in meno rispetto a ciò che la loro organizzazione prevede, un passaggio e una ricezione fuori posizione, far aumentare o diminuire il ritmo rispetto a quanto previsto, far fare tiri o penetrazioni fuori equilibrio. Cercare di azzerare i vantaggi creati dall'iniziativa dell'attacco, recuperando situazioni di affanno, e ricercando quindi sempre un accoppiamento difensivo in massimo equilibrio.

Punti di riferimento: linea di penetrazione; linee di passaggio; linea della palla; linea mediana del campo.

DA DOVE PARTIRE.

Prima di poter lavorare su aspetti di collaborazione difensiva, e quindi su un sistema che prevede aiuti, recuperi, cambi e rotazioni di squadra, è necessario stabilire e lavorare sulle competenze individuali, che guardano già con un occhio al sistema di squadra stesso.

Uno dei nostri obiettivi abbiamo detto sarà quello di non subire l'iniziativa offensiva avversaria (tiri piazzati piedi in terra, 1 c 1 in penetrazione); sarà necessario quindi dare regole ben precise che non potranno e non dovranno essere suscettibili di interpretazione personale da parte dei giocatori, con rischio quindi di creare situazioni non codificate.

Tali competenze dipendono dai punti di riferimento sopra citati, e quindi si stabilirà:

- 1.cosa fare sull'uomo con palla;
- 2.cosa fare su un uomo senza palla sul lato forte;
- 3.cosa fare su un uomo senza palla sul lato debole

COMPETENZE INDIVIDUALI.

Analizziamo le competenze individuali che principalmente serviranno all'obiettivo sopra descritto:

1. innanzitutto costringere l'attacco a definire il lato forte e il debole e quindi le competenze di ciascun difensore; quindi non vogliamo se possibile la palla sulla linea mediana del campo. Vorremo almeno costringere l'uomo con palla a metterla a terra, definendo lato forte il lato della mano usata per palleggiare, viceversa l'opposto sarà lato debole;

2. sempre rispetto all'uomo con palla, togliere riducendo al minimo lo spazio tra se e l'attaccante, per impedire e quindi "battere" tiri piazzati piedi in terra. Nello stesso tempo allargando la base difensiva (cioè l'apertura delle gambe nella posizione fondamentale di difesa, senza incidere sulla reattività e prontezza delle stesse) a contenere/racchiudere i piedi dell'avversario, nonché mettendosi a cavallo del piede perno qualora fosse già dichiarato (questo per escludere partenze incrociate e favorire partenze omologhe, più lente e a rischio di infrazione di passi), cercando la palla con un movimento basso/alto della mano sul lato della stessa e posizionando l'altra vicino al ginocchio opposto a negare spazi utili per palleggi su partenze incrociate, far mettere la palla a terra all'attaccante, possibilmente costringendolo ad un giro dorsale a protezione della palla, e ad un palleggio poco funzionale ad una partenza in palleggio per un 1c1 in penetrazione (per es. palleggio sul posto protetto, in allontanamento o almeno laterale);

3. favorire una partenza in palleggio verso il fondo anziché sul centro, questa scelta vuole portare l'uomo con palla in spazi meno aperti a più soluzioni di passaggio (sicuramente una posizione verso la linea mediana del campo apre spazi e linee di passaggio maggiori rispetto una penetrazione verso il fondo);

4. tenere almeno due scivolamenti difensivi, il minimo necessario a dare ai compagni il tempo necessario a portare un aiuto efficace. Inoltre anche se battuti, chiediamo di mantenere quanto meno un contatto sulla spalla interna del palleggiatore, allo scopo di indirizzare il palleggiatore verso un aiuto, negandogli la possibilità di incrociare il palleggio e battere in velocità l'aiuto stesso.

5. chi difende sul lato forte non deve mai aiutare su una penetrazione, al massimo gli è concesso di usare una finta di aiuto, per stimolare lo scarico sul proprio avversario diretto, cercando in questo modo un intercetto riposizionandosi sulla linea di passaggio subito dopo l'esecuzione della finta; stessa competenza è chiesta al difensore del giocatore in punta qualora la palla si trovi sul lato ad un passaggio di distanza.

6. chi difende sul lato debole deve stare sulla linea di passaggio, staccandosi verso la linea mediana del campo, ed avere sempre chiaro il riferimento "linea della palla"; qualora la stessa si dovesse avvicinare con una penetrazione o con un passaggio (per es. per una giocata in post basso spalle a canestro) verso la linea di fondo e quindi il canestro, il difensore in questione dovrà abbassarsi scendendo sulla stessa.

COLLABORAZIONI DIFENSIVE SU UNA PENETRAZIONE 1 Contro 1 IN PALLEGGIO.

Quella che proporrò è una progressione di esercizi, che uso molto nella fase di preparazione delle mie squadre ad inizio attività, ma che ripropongo costantemente durante tutta la stagione, a consolidamento e miglioramento continuo del sistema difensivo.

Sono una successione di esercizi che posso proporre distribuendoli in diverse unità didattiche/sedute di allenamento, allo scopo di curare il particolare e la situazione analitica (miglioramento di una semplice collaborazione a due), così come svilupparli in toto, laddove mi interessi lavorare soprattutto sul risultato finale e quindi sulla sua globalità fino al 5 c 5 agonistico (testare il sistema difensivo prima di una gara).

Dopo aver dato l'idea globale di cosa vogliamo ai nostri giocatori, ricreiamo in modo analitico le diverse situazioni, dal semplice (1 c 1) al complesso (fino al 5 c 5), per ritornare quindi al globale e quindi alla fase agonistica; chiediamo all'attacco almeno in questa fase di lavorare per la difesa, poi successivamente li lasceremo liberi di inserire scelte diverse, variabili queste che testeranno definitivamente il

potenziale del nostro sistema, e il consolidamento delle regole dello stesso in tutte le situazioni codificate e non.

PROGRESSIONE DIDATTICA.

(Diagr.1)

1

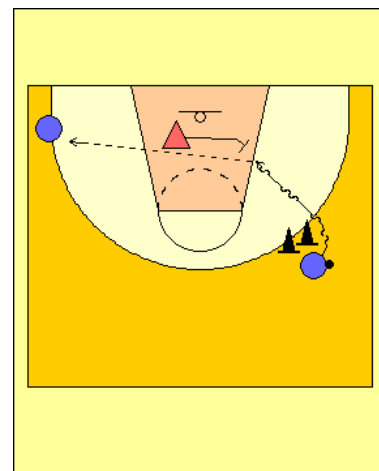
Aiuto sulla penetrazione: il difensore sul lato debole più vicino alla linea di penetrazione, è il responsabile dell'aiuto.

Quindi faremo tre file, una fila con palla che attacca, una in angolo che attacca ed una sul fondo che difende sul giocatore d'angolo.

Timing: quando l'uomo con palla attacca il pitturato in palleggio, e si guadagna un vantaggio battendo il proprio difensore (oltrepassa i birilli, che rappresentano la base difensiva del difensore), questo è il segnale per far partire l'aiuto.

Obiettivo del difensore: chiudere la linea di penetrazione prima che la palla entri nell'area dei 3"; subire sfondamento;

chiudere con l'uso delle mani le linee di passaggio verso il lato debole; sullo scarico da parte del penetratore, restare accoppiati difensivamente con questo, sul quale dovrà fare taglia fuori.



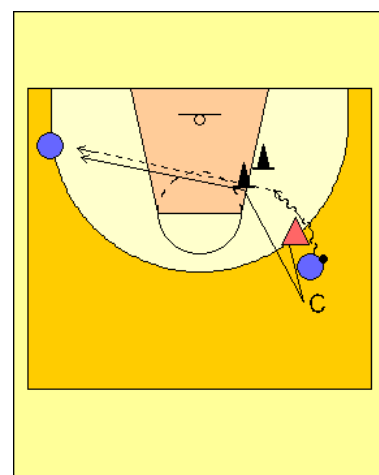
(Diagr.2)

2

Recupero sul penetratore: il difensore battuto deve cercare di tenere almeno il contatto spalla a spalla durante la penetrazione, e sull'arresto del palleggio davanti all'aiuto di un compagno (birilli), corre e ruota sul difensore del lato debole rimasto libero. Caso questo con un solo attaccante sul lato debole.

Due file, una in pos.ne di ala con un attaccante con palla ed un difensore, una in angolo (o in altra posizione sul lato debole, per es. ala, post basso, etc.).

Il coach si posiziona dietro l'attaccante con palla, e allunga la mano verso il centro



così da farla toccare dal difensore il quale apre la linea di penetrazione sul fondo, per poi iniziare il recupero.

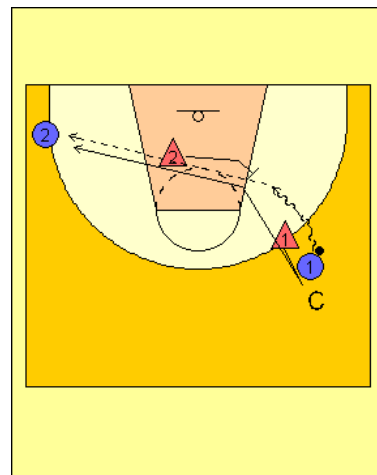
Obiettivo: portare il penetratore sull'aiuto, e fare un cambio difensivo correndo verso chi riceverà lo scarico, con lo scopo di fargli mettere la palla a terra e non sul centro.

(Diagr.3)

3

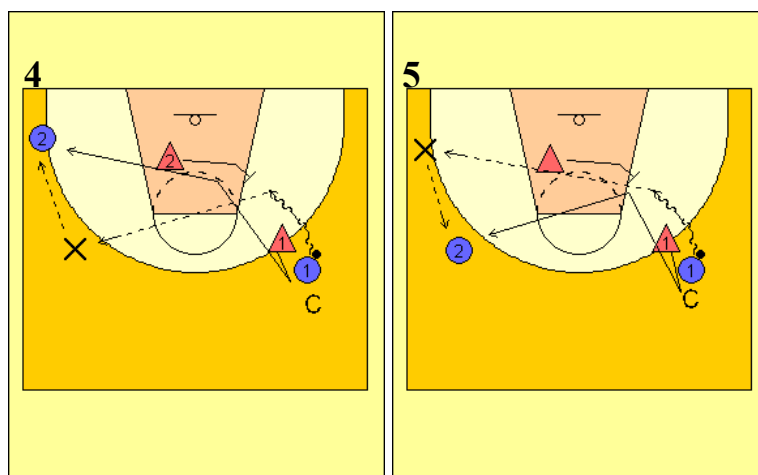
Aiuto e cambio: due contro due; si uniscono le due situazioni difensive viste sopra, alternando la posizione del giocatore sul lato debole (ala, angolo, post medio, post basso).

In questa fase, dopo aver corretto negli es. precedenti le competenze individuali, si mira alla collaborazione tra i due compagni: correggere errori di spazio e tempo, in merito al dove chiudere la penetrazione e il timing giusto perché riesca la chiusura prima che la palla entri in area, l'uso delle mani per chiudere scarichi diretti e rapidi.



(Diagr.4-5)

Due attaccanti sul lato debole:
3 c 2 - mettiamo un appoggio in più sul lato debole; X1 dopo aver recuperato su 1, ruota sul giocatore sul lato debole che non riceve lo scarico.



Questo è il primo step per arrivare ad una collaborazione a tre.

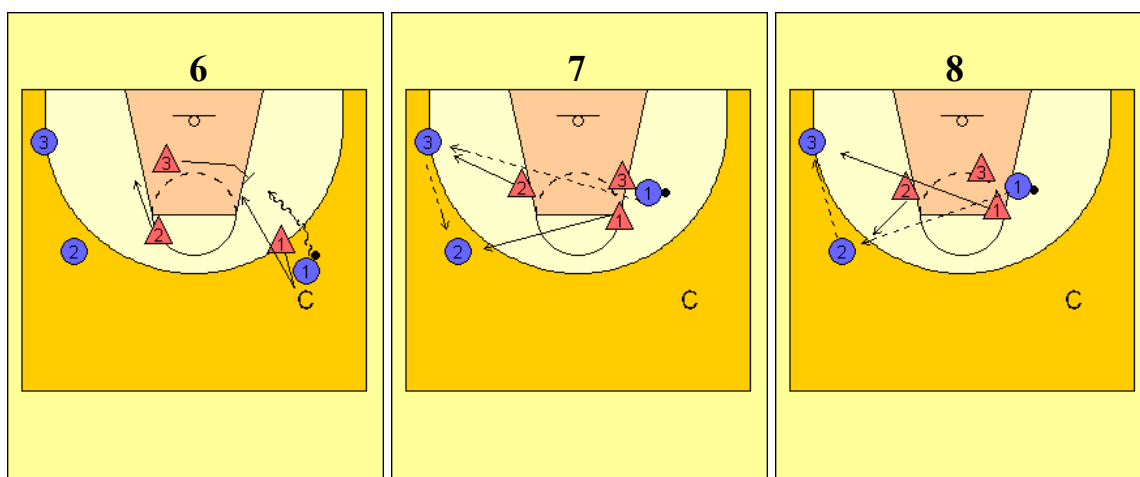
Obiettivo di X1 sarà, come nel caso di un solo attaccante sul lato debole, di uscire a battere il tiro per far mettere la palla a terra, in posizione di massimo equilibrio e di prontezza per riuscire a tenere due scivolamenti, possibilmente chiudendo il centro.

A differenza della situazione precedente, X1 ha però due passaggi di tempo per riuscire a recuperare sull'avversario.

(Diagr.6-7-8)

Collaborazione a tre: tre file, con un attaccante ed un difensore, ed il coach dietro la fila 1 ha condizionare X1 mandandolo fuori equilibrio per aprire la linea di penetrazione sul fondo. Si aggiunge alla progressione il lavoro di X2, il difensore sul lato debole che non è quello più vicino alla linea di penetrazione; il suo riferimento come accennato nelle competenze individuali, sarà la linea della palla. Se questa si abbassa quando la palla stà attaccando il canestro (in penetrazione o con un passaggio, per es. al post basso), X2 si deve portare sulla stessa (Diagr. 6) in una posizione di prontezza ed intermedia tra 2 e 3, per essere in grado di arrivare a battere il tiro in entrambe i possibili scarichi (su 3 – Diagr.7, su 2 – Diagr.8).

La sua posizione è fronte al lato debole, e spalle al lato forte, con la testa e lo sguardo volto a vedere sia la palla che i due giocatori 2 e 3, per sapere sempre come si sviluppa il gioco (per es. se 1 scaricasse sul lato forte) e soprattutto è una posizione che gli permette di uscire rapidamente sullo scarico, nonché di spezzare un possibile taglio verso la palla di 2 o 3.



(Diagr.9-10-11-12)

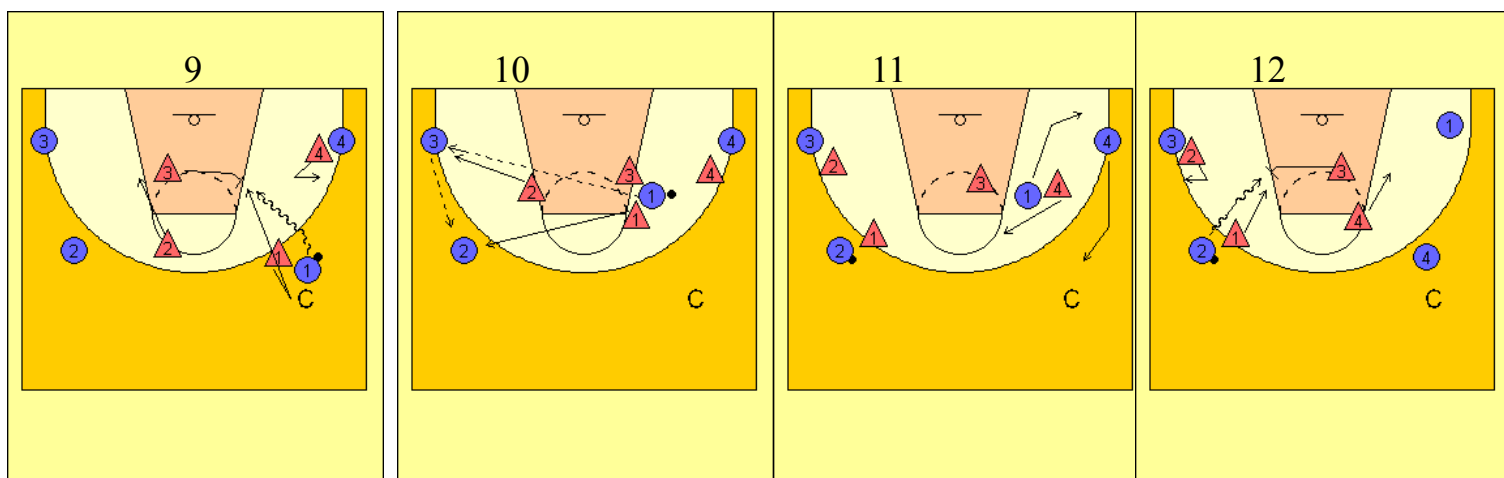
4 c 4 : tenere due penetrazioni.

Aggiungiamo la quarta fila con un attaccante e difensore in angolo lato forte (4 e X4); il difensore lato forte, come detto sopra, non deve intervenire in aiuto sulla penetrazione sul suo lato, ma potrà al massimo fare una finta di aiuto (Diagr.9). Importante sarà il saltare verso la linea mediana del campo, quando l'attacco scarica

palla sul quarto di campo opposto, modificando le competenze lato forte/lato debole.

Una volta sviluppata la collaborazione a tre (Diagr.10), mentre sul lato debole 1 dopo la penetrazione e lo scarico spazia in angolo, e 4 rimpiazza nello spazio lasciato vuoto da 1, X3 e X4 devono essere posizionati per riuscire a chiudere nuovamente una penetrazione di 2 (o 3) dal lato opposto, con chiusura di X3 e X4 che si prepara ad uscire sullo scarico di 2.

Questo è l'aspetto più difficile da allenare ed ottenere, ma che ti permette di arrivare ad un potenziale difensivo di buon livello.



Diagr. 13-14-15

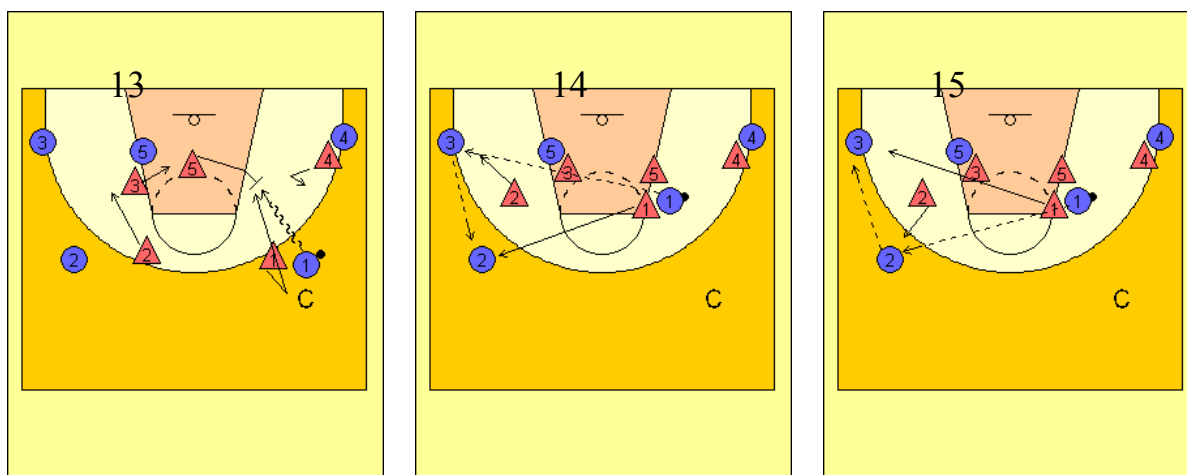
5 c 5 quattro fuori uno dentro.

Aggiungiamo un quinto giocatore interno (5), con un difensore X5 che diventa il difensore più vicino alla linea di penetrazione.

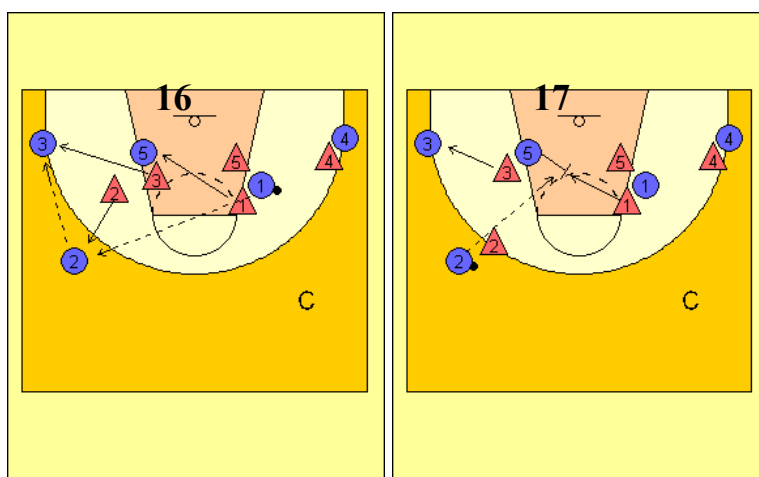
Pertanto le competenze nella collaborazione, che diventa a quattro, sono le seguenti:

X5 chiude la penetrazione, X3 si porta sul 5 (spalle al giocatore e fronte alla palla, sedendosi contro lo stesso a spingerlo sul fondo), che diventa lo scarico più pericoloso, per un tiro da sotto ad alta percentuale. X2 si mette tra 2 e 3, pronto ad uscire sullo scarico (Diagr.13).

Qui abbiamo due possibilità di scarico e due possibili rotazioni, con le stesse regole applicate come nel caso in cui non ci fosse il giocatore interno (Diagr. 14 e 15).



Nella situazione del Diagr.15, la scelta di tenere X3 su 5, senza farlo uscire su 3, con X1 che andrebbe quindi su 5 (Diagr.16) è una scelta tattica personale, preferendo una marcatura più intensa sul giocatore più pericoloso in questa situazione, soprattutto se 5 è un buon giocatore interno che andando



a giocare contro X1 prenderebbe una posizione ancora più profonda (Diagr.17)

Questo comunque non esclude la possibilità che sia una rotazione possibile, e che in certe partite possa essere una scelta alternativa, laddove magari si giochi contro una squadra molto forte perimetralmente, e con giocatori interni poco pericolosi od inesperti.

CONCLUSIONI.

Gli esercizi vengono proposti chiaramente sia con partenza con palla sul lato destro che sinistro; inoltre diamo continuità agli stessi, se la difesa recupera palla con un intercetto o un rimbalzo difensivo, con una rapida transizione offensiva verso la metà campo opposta. Questo sia per premiare la difesa, sia per stimolare i difensori a concludere ogni azione con un tagliafuori e un rimbalzo difensivo; inoltre per abituare e migliorare il cambio repentino di mentalità ed atteggiamento da offensivo a

difensivo di chi nell'esercizio attacca; in questo modo stimoliamo ed andiamo ad allenare un altro aspetto fondamentale nella costruzione di un sistema difensivo.

Ogni qual volta si parla di difesa, pongo l'attenzione sui seguenti aspetti, che ritengo importanti al miglioramento di questo fondamentale:

- il parlare/ comunicare, primo sistema di collaborazione; creare un linguaggio standardizzato per informare ed essere informati su cosa fa l'attacco ed i compagni in difesa;

- l'uso delle braccia, per lasciare aperte linee di passaggio o sul lato forte, dove siamo in perfetto equilibrio, o sul lato debole ma con passaggi non diretti, quindi lob o schiacciati a terra, molto + lenti, e che ti danno quindi più tempo per recuperare il disequilibrio;

- cercare di avere sempre i riferimenti sul campo ben chiari, quindi usare una posizione sul lato debole a guardia aperta, utile per vedere, reagire, aiutare, spezzare, ruotare e quindi collaborare.

- nel lavoro di attivazione, o all'inizio della fase centrale dell'allenamento, si deve allenare anche il COME uscire a battere un tiro su uno scarico, con obiettivo principale quello di costringere l'attaccante a palleggiare, non sul centro, e tenere almeno due scivolamenti difensivi. Aspetto questo non facile da allenare, e che comporta non poche difficoltà soprattutto a livello giovanile; per esempio grosse difficoltà si incontreranno nel chiedere ai nostri giocatori di battere il tiro avversario con il braccio sul lato della mano di tiro dell'attaccante (che 9 volte su 10 si traduce per un difensore destro l'ostacolare con il braccio sinistro, movimento questo poco naturale) il tutto per non ruotare il busto, perdendo in perpendicolarità e spessore nella posizione di chiusura; così come non semplice è chiedere ed ottenere che sull'uscita verso il tiratore si cerchi di mantenere le gambe piegate in posizione di prontezza, senza perdere in equilibrio e coordinazione nel farlo con le braccia distese.

- altro fondamentale che alleniamo per avere una difesa aggressiva ed attenta in tutte le sue sfaccettature, è la finta di aiuto. Non possiamo prescindere da essa, e non allenarla vuol dire toglierci una o due palle rubate a partita, che in un bilancio di una gara può voler dire vittoria.