

# 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*



**Coach Marco CALVANI**

**Allenatore Nazionale**

## ***DIFESA CONTRO ATTACCO CON USO DI BLOCCHI***

### **PRINCIPI GENERALI**

Senza una buona preparazione e condizione fisica non si può difendere.

Le scelte difensive non possono prescindere dalla qualità dei nostri giocatori e dal loro stato di forma.

Tuttavia, la differenza fra un buon difensore ed uno mediocre, la fa la mentalità e la disponibilità nel voler difendere.

Tramite una collaborazione efficace è possibile raggiungere buoni risultati.

I giocatori devono instaurare uno spirito di collaborazione fra compagni ed un rapporto di sfida contro il diretto avversario; molto di questo dipenderà da quanto saprà trasmettere l'allenatore ai propri giocatori.

L'allenatore deve dare regole certe, modificabili ed adattabili partita per partita, mantenendo però la coerenza dal primo allenamento.

Tutte le scelte difensive dovranno avere anche un "piano B", tale da essere una valida alternativa alle nostre idee di base.

E' fondamentale la comunicazione: aiuta il concetto di difesa di squadra.

Tutti i giocatori devono essere consapevoli che l'obiettivo della difesa deve essere quello di "rompere" i giochi degli avversari, "tagliando" le linee di passaggio e modificando gli angoli di passaggio.

Per tutti i giocatori è decisivo sapere sempre dove è la palla (lato forte/lato debole).

In tutte le situazioni di difesa su blocchi non si può prescindere dalla pressione sulla palla e tutti gli esercizi atti ad analizzare le nostre scelte difensive, dovranno coinvolgere come minimo 3 giocatori (3c3, 4c4 e 5c5).

Con giocatori con pari qualità fisiche e tecniche sarà più semplice la difesa sui blocchi optando come alternativa anche per i cambi difensivi.

## DIFESA SU BLOCCHI PER USCITA DEGLI ESTERNI

Nel primo esempio (Diagr. 1), ovvero lo stagger verticale, x5 “collassa” in area per scoraggiare eventuali passaggi o penetrazione del play. X4 aiuta sull’uscita (movimento “cucù”), mentre x3 parte a muro per mettere in difficoltà il tiratore ed invitarlo a prendere una linea d’uscita dallo stagger differente da quella prefissata dall’attacco avversario.

Nel secondo esempio (Diagr. 2), ovvero lo stagger orizzontale, scegliamo di passare sopra sul primo blocco ed inseguire sempre sul secondo (anche in caso di ritorno sullo stesso lato). Dobbiamo comunque allenare i nostri giocatori in difesa sull’uscita dal blocco nel saper “riconoscere – leggere” il posizionamento dell’ultimo bloccante.

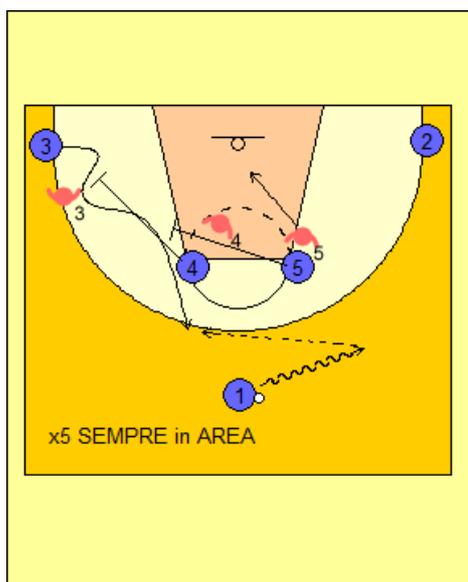


Diagramma 1

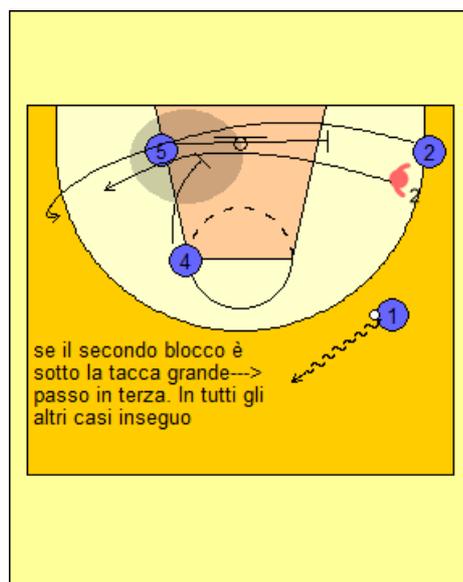


Diagramma 2

## DIFESA SUL DOPPIO BLOCCO

In questa situazione di gioco (Diagr. 3) non sceglieremo MAI di passare sopra i blocchi ma inseguiremo sempre con i difensori dei lunghi che permetteranno l’uscita di x2 e terranno salda la posizione in area.

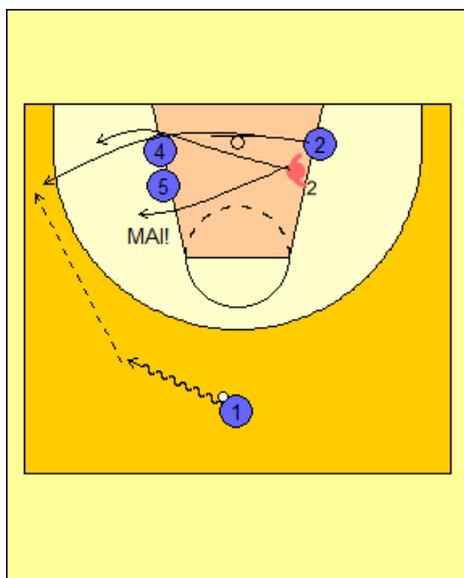


Diagramma 3

## BLOCCO TRA LUNGHI

Nella prima situazione (Diagr. 4), dove “5” finta blocco per “1” e scende a bloccare per “4” scegliamo di inseguire con x4 ed occupare l’area per scoraggiare eventuale passaggio lob con x5.

Alleneremo anche x4 a passare sopra al blocco ed il cambio tra i due lunghi.

Importante: mantenere sempre elevata pressione sulla palla.

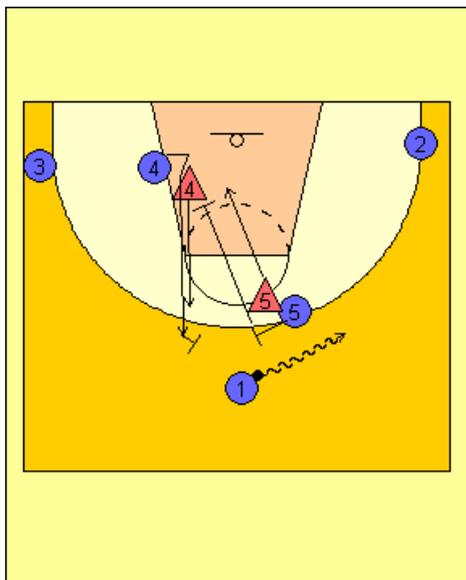


Diagramma 4

Nella seconda situazione (Diagramma 5) x5 scende sotto la linea del blocco ed x4 spezza il taglio facendo bamp su “5” che taglia sopra al blocco.

Alleniamo la difesa anche a cambiare tra lunghi.

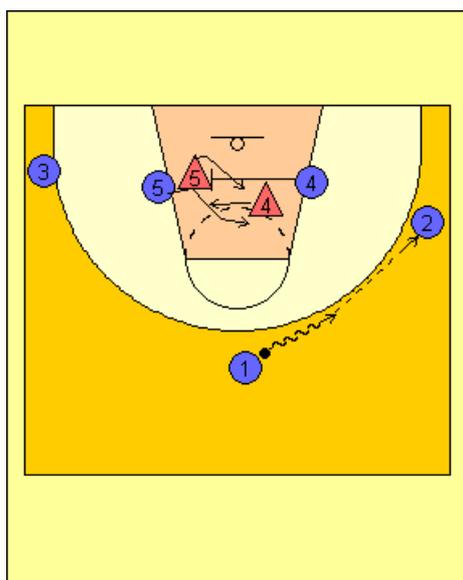


Diagramma 5

## SITUAZIONE COMBINATA

Movimento offensivo: “3” blocca orizzontale per “5” e riceve il blocco da “4” per uscire in play.

In questa situazione (Diagr. 6) scegliamo: x5 scivola sotto al blocco, x3 fa bump su taglio di 5, x4 lavora a “cucù” per l'uscita di 3, x2 esce alto su 3 cambiando con x3, x3 dopo aiuto su 5 recupera su 2.

Allenare anche x5 a passare sopra il blocco di 3 (Diagr. 7); in questo caso x3 farà bump sulla linea di fondo per poi cambiare come sopra con x2. X2 ed x4 lavorano come sopra.

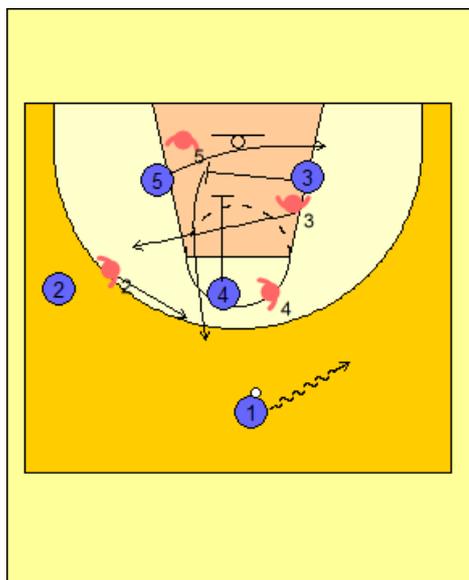


Diagramma 6

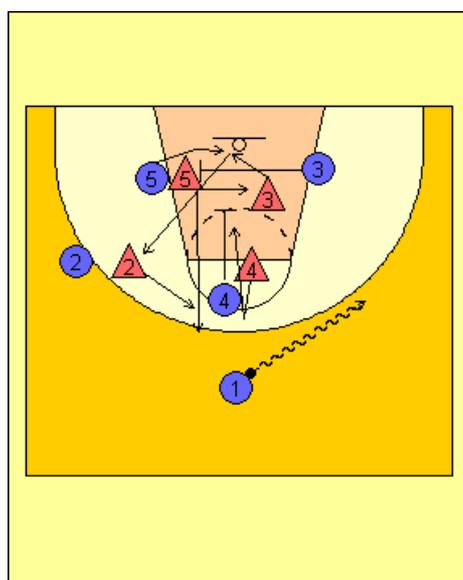


Diagramma 7