

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 Mario FLORIS

Responsabile Tecnico BASKET

BALL GENERATION

Responsabile Settore Giovanile

SCUOLA BASKET MODENESE

DIFESA:

1 contro 1 sulla palla dopo la ricezione

PREMESSA

Il gioco della pallacanestro ruota intorno alla palla e al suo “*status*”. E’ in attacco o in difesa, vicino o lontano dal canestro di riferimento, è nella corsia centrale o nelle corsie laterali del campo. Avanza liberamente o sotto pressione...

Io sono “amico” della palla, vicino, lontano. Inoltre bisogna sempre tener conto del tempo e delle situazioni che le gare propongono.

Così come per l’attacco anche per la difesa una buona programmazione dovrebbe andare oltre il pensiero comune (di molti, spesso con l’ausilio dei mezzi di comunicazione, di tanti genitori e perché no nella pratica di tanti addetti ai lavori) del difensore e del difendere come qualcosa di poco nobile e non sempre associato a un’azione particolarmente intelligente.

Niente di più falso, tra l’altro non bisogna scordare che spesso le grandi squadre oltre che per il talento offensivo, si caratterizzano specialmente per la loro capacità difensiva.

Difendere bene spesso coincide con la vittoria. Sicuramente allenarsi a difendere forte e bene contribuisce oltretutto a farci diventare più bravi in attacco.

Approcciando questo tema riferendomi a dei gruppi di ragazzi di 13-14 anni, mi viene naturale associare l’idea di difesa proprio a quella di possesso, protezione e difesa della palla come elemento stimolante e motivante per qualsiasi seduta di allenamento.

La seconda operazione che normalmente faccio è quella di evidenziare l’aspetto di cui detto precedentemente riferendomi praticamente al fatto che chi ha la palla possa tirare, penetrare, creare gioco o essere chiusa, e che a seconda del mio ruolo rispetto ad essa, ho dei compiti e delle responsabilità precise.

Il mio lavoro non può procedere per compartimenti stagni e non può assolutamente prescindere ogni giorno dal richiamo alla totalità del gioco e alla funzionalità che gli apprendimenti fisico, mentali e tecnico-tattici devono avere.

ALLENAMENTO

Nell'organizzazione della seduta di allenamento quando l'obiettivo didattico è prevalentemente difensivo, già in fase di **attivazione generale** dedico attenzione particolare a degli aspetti mentali e fisici che in qualche modo predisponga al lavoro seguente tenendo conto che la posizione difensiva richiede un impegno importante a livello degli arti inferiori in situazioni dinamiche e che in ogni caso costa fatica.

Finita questa fase che a seconda dell'età degli atleti e delle loro competenze ha dei momenti individuali e personalizzati.

ATTIVAZIONE SPECIFICA:

obiettivo: definizione degli obiettivi condivisi attraverso una fase di sperimentazione nel gioco guidato dalle consegne del coach.

ESERCITAZIONE: 4 c 4 + coach, giocatori disposti come da Diagr. 1

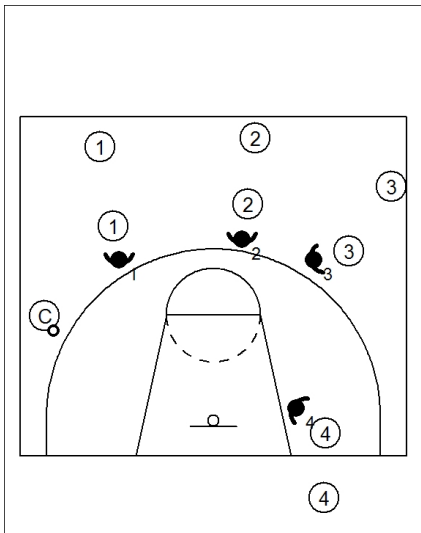


Diagramma 1

CONSEGNE:

A.chi attacca difende;

B.chi difende quando finisce l'azione passa la palla al coach e corre verso la linea di fondocampo opposta provando a passare per linee esterne nell'ordine di 2 giocatori per lato (riconoscere lo spazio di corsa utile).

INDICAZIONI PER L'ATTACCO:

- gioco libero "*penetrare scaricare*";
- muovere la palla per favorire la ricezione di un giocatore prestabilito;
- quando questo giocatore riceve i compagni si spaziano per favorire il suo 1c1 e per battere eventuali aiuti o concretizzare i vantaggi che possono derivare da questa iniziativa.

N.B. Ricorda che se vuoi migliorare la difesa devi condizionare in modo chiaro l'attacco.

INDICAZIONI PER DIFESA:

chiamare il nome di chi ha la palla;

impedire alla palla di andare facilmente a canestro (*lapalissiano*).

OSSERVAZIONI: emergeranno subito evidenti situazioni problematiche che metteranno in luce bisogni e capacità da sviluppare o migliorare che potranno essere condivisi con il gruppo squadra che in qualche modo sarà motivato a prendersi la responsabilità del lavoro che in questo modo potrà produrre un miglioramento più sensibile.

INDICAZIONI GENERALI PER LA DIFESA:

- corretto posizionamento rispetto alla palla e al canestro (anticipo vicino, staccati lontano);
- muoversi e adeguare la posizione ad ogni movimento della palla.

INDICAZIONI PER L'ATTACCO:

- proviamo a estremizzare l'idea della ricezione di un giocatore specifico;
- lavoriamo per coinvolgere il suo avversario diretto in azioni di aiuto.

INDICAZIONI SPECIFICHE PER LA DIFESA:

- anticipo forte sul possibile ricevente, tenere quando riceve, equilibrio quando si recupera da un aiuto.

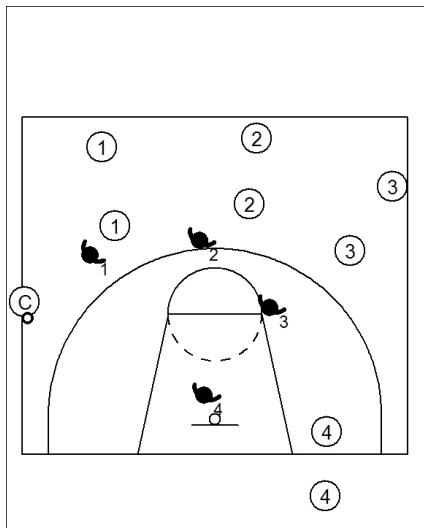


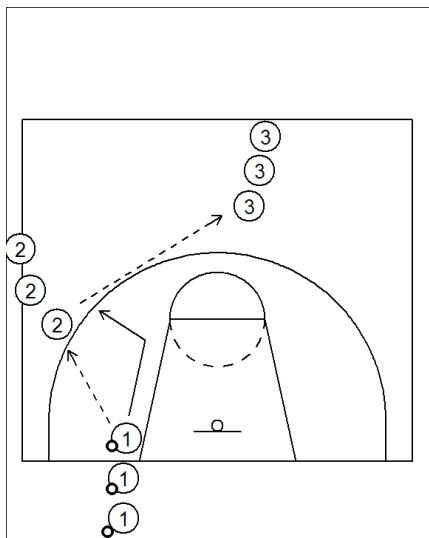
Diagramma 2

N.B. Nelle ultime indicazioni specifiche è espresso in modo chiaro obiettivo didattico del giorno.

•**ESTRAPOLIAMO** un parziale per fotografare in modo ancora più preciso la situazione sulla quale vogliamo lavorare.

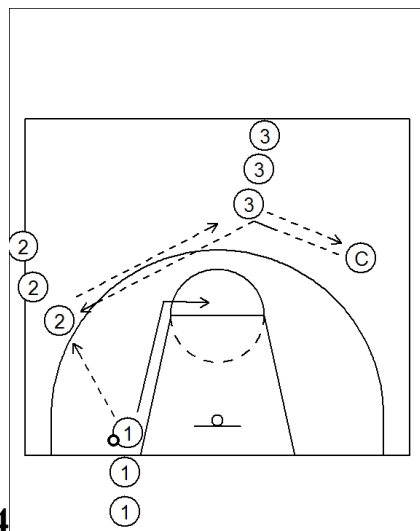
ESERCITAZIONI

Diagr. 3: 2c1 + 1c1 tutto campo
anticipo + tenere
tenere



Diagr. 3

Diagr. 4: 2c1 + coach + 1c1 tutto campo
□ anticipo, adeguarsi, aiuto, equilibrio,
tenere



Diagr. 4

DESCRIZIONE:

1 passa a 2 e si prepara a difendere. 2 passa a 3 e diventa giocatore di 1c1. 3 fa un palleggio (indicativo per iniziare a giocare), 1c1 agonistico di 2 contro 1. 1 dopo aver difeso, recupera il pallone e attacca verso l'altro canestro contro 3.

Rotazione: 1, 3, 2, 1.

OSSERVAZIONI: i difensori interpretano le consegne dell'allenatore provando a riconoscere le proprie capacità e laddove emerge il bisogno predisporre per un'attività che possa far crescere e migliorare rispetto all'anticipo e al tenere.

DESCRIZIONE:

la partenza è uguale all'esercitazione precedente. 3 ricevuta la palla ribalta per il coach che fa un palleggio di penetrazione poi passa velocemente a tre che passa a 2 che giocherà il suo 1c1. 1 dopo aver difeso, recupera il pallone e attacca verso l'altro canestro contro 3.

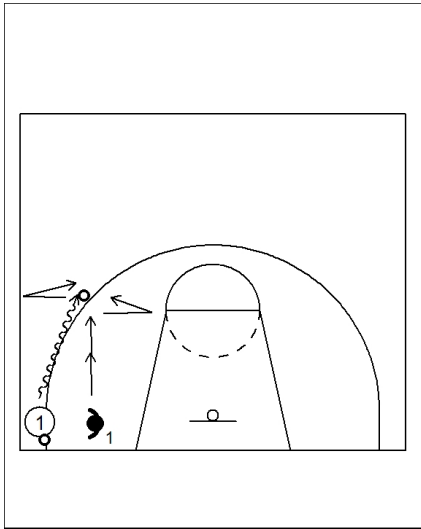
Rotazione: 1, 3, 2, 1.

OSSERVAZIONI: i difensori interpretano le consegne dell'allenatore provando a riconoscere le proprie capacità e laddove emerge il bisogno predisporre per un'attività che possa far crescere e migliorare rispetto all'anticipo e al tenere e inoltre a recuperare in equilibrio dopo l'aiuto.

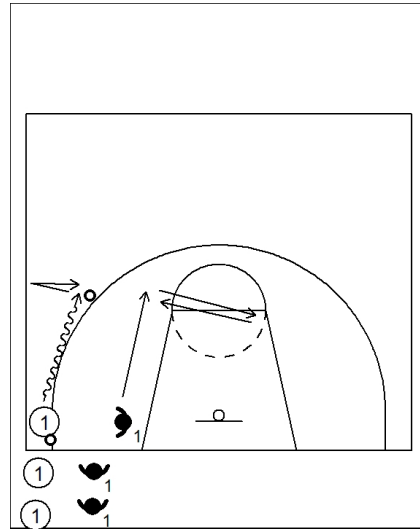
N.B. A questo punto sono stati creati i presupposti per aprire una finestra fisico-tecnica specifica.

ESERCITAZIONI

1 c 1 in posizione esterna, 1c1 tutto campo.



Diagr. 5



Diagr. 6

DESCRIZIONE:

giocatori disposti come nei 2 diagrammi. 1 parte in palleggio fino al prolungamento del gomito sulla linea dei tre punti, mentre il difensore scivola provando ad eseguire in modo corretto la tecnica di stivamento.

Arrivato in quel punto 1 appoggia la palla per terra (segnale di via) e va a toccare la linea laterale mentre il difensore va a toccare il gomito. 1 raccoglie la palla e si gioca 1c1 agonistico.

Transizione a ruoli invertiti sul canestro opposto.

VARIANTE: nel diagramma 6 il difensore andrà a toccare il gomito opposto per simulare una situazione di ritardo ed esercitarsi sull'equilibrio dopo il recupero e la capacità di tenere.

INDICAZIONI: inizialmente “*vale tutto*”, 1c1 agonistico.

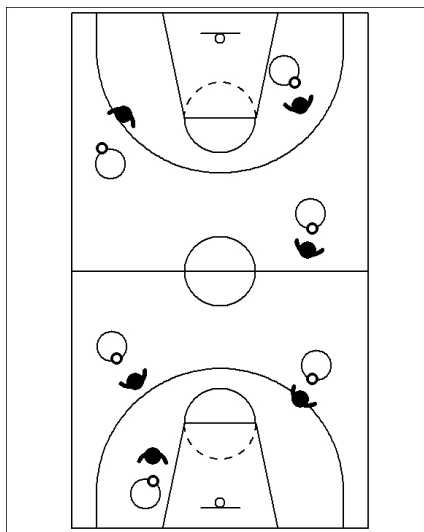
In un secondo momento limitazione del numero di palleggi per l'attaccante o consegne particolari (prendere un tiro, costruirsi un tiro dal palleggio, provare ad arrivare fino al ferro).

N.B. I difensori provano a risolvere questa sfida applicando le competenze tecniche e fisiche che hanno in questo momento.

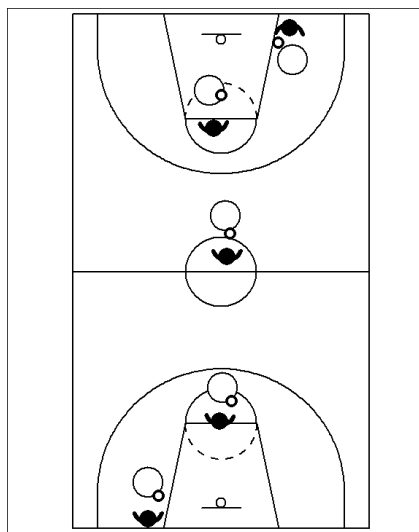
L'allenatore dopo attenta osservazione evidenzierà gli aspetti che dovranno essere migliorati.

ESERCITAZIONI

Ginnastica difensiva: schermaglie, associare-dissociare arti inferiori e arti superiori, portiere-linee.



Diagr. 7



Diagr. 8

DESCRIZIONE:

giocatori a coppie sparsi per il campo come da **diagramma 7**.

In fase iniziale il pallone sta appoggiato a terra a loro operano delle schermaglie per toccarsi i piedi, le ginocchia e parti del corpo indicate tentando di non farsi colpire a loro volta. In un secondo momento uno dei due prende la palla e diventa allenatore del compagno guidandolo attraverso il movimento della palla a toccarla con la mano corrispondente o addirittura il piede (poi la palla si lancerà direttamente e con l'arto giusto dovrà essere rimandata indietro); per poi cambiare ruolo nel gioco.

Nel **diagramma 8** le coppie di giocatori sono disposte avendo come punto di riferimento delle linee ben delimitate. Il giocatore con palla al segnale del coach proverà ad attraversare la linea, il difensore dovrà invece impedirlo assolutamente.

INDICAZIONI: ognuno in questa fase può sbizzarrirsi e sfidarsi rispetto alle proprie abilità e a quelle del compagno avversario. La progressione delle linee può svilupparsi anche passando attraverso momenti guidati dove chi ha la palla diventa allenatore del proprio compagno.

N.B. In questa fase l'aspetto ludico è preponderante. Questo non deve spaventarci, ma anzi ritengo sia molto utile quando ci si riferisce a un aspetto impegnativo come quello difensivo riuscire ad associarlo a qualcosa di piacevole che in qualche modo è preludio di un piacere che si potrà provare dal difendere forte e mettere in difficoltà gli avversari.

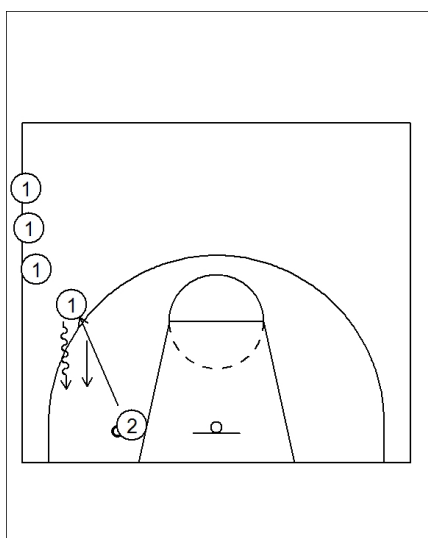
Dopo aver potenziato alcuni aspetti basilari, prevalentemente fisici ma sicuramente propedeutici per una tecnica corretta, cominciamo a riavvolgere il nastro per dare un senso alla nostra *STORIA* (allenamento).

N.B. Nelle progressioni didattiche credo si possa fare anche un percorso a ritroso per cui da una situazione complessa, passare a una più semplice soprattutto se il tutto viene vissuto nella condivisione più profonda tra chi apprende e chi facilita questa avventura.

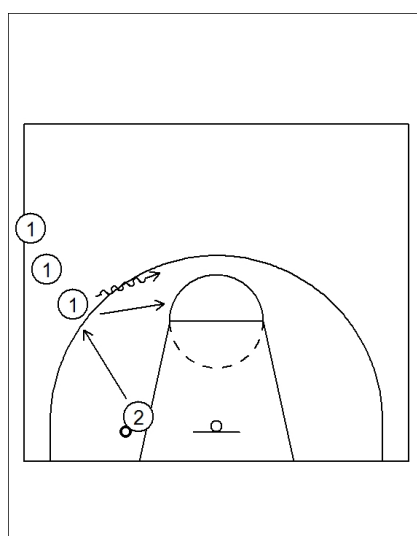
ESERCITAZIONI

1 c 1 guidato, tecnica di scivolamento per tenere (posizione del corpo, piedi e mani, non rialzarsi, non incrociare, non aprirsi).

1 c 1 agonistico in posizione esterna.



Diagr. 9



Diagr. 10

DESCRIZIONE:

giocatori disposti come da **diagrammi 9 - 10**.

2 in corsa porta la palla ad 1 e gliela consegna allineando la sua spalla dx con la mano sx di 1 che strappa la palla e palleggia verso l'area. 2 deve scivolare perpendicolare alla linea di fondo tenendo due o tre palleggi. 1 dopo questi palleggi a sua volta porta la palla a chi segue nella fila e così di seguito.

VARIANTE: nel **diagramma 10** la penetrazione si effettua verso il centro.

INDICAZIONI: inizialmente chi palleggia favorisce l'acquisizione di una tecnica corretta, man mano che l'esercitazione va avanti l'attaccante proverà a battere realmente il difensore.

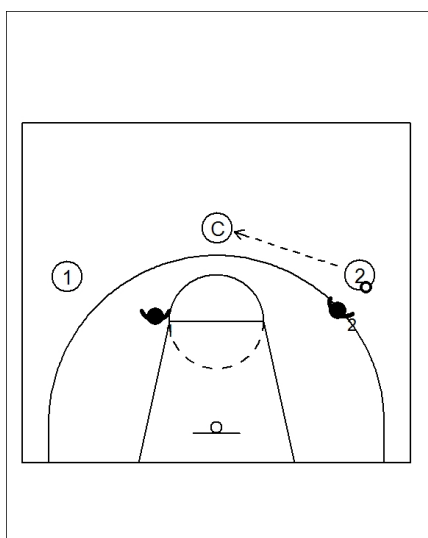
N.B. Il difensore nella prima fase passerà attraverso la percezione di una posizione *forte* di prontezza, provando ad essere fedele alle indicazioni tecniche sul posizionamento, sull'uso dei piedi e delle mani e a non incorrere negli errori suddetti con graduale intento nella fase agonistica di non farsi battere al primo palleggio, non far entrare la palla in area, orientarla su una diagonale angolo del campo - angolo di centro campo (situazione ottimale).

VERIFICA PARZIALE: l'esercitazione si sviluppa con la stessa partenza solo che dopo la consegna della palla l'1c1 è agonistico (il difensore può utilizzare la strategia di consegnare la palla sul lato che preferisce e in questo senso assumere una posizione di forza).

VERIFICA PARZIALE:

ESERCITAZIONI

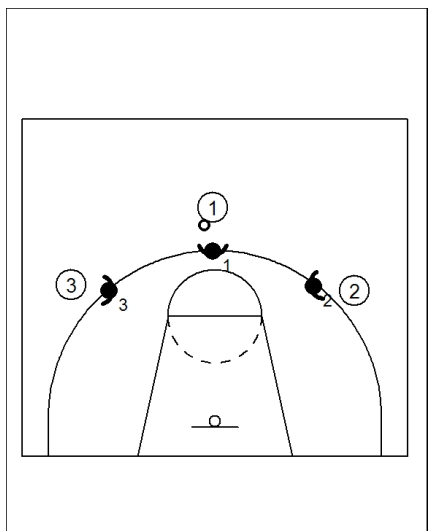
2c2 + coach, 3 c 3 condizionato, 3 c 3 agonistico.



Diagr. 11

DESCRIZIONE: 2 passa la palla al coach che quasi di tocco passa la palla a 1 che dà inizio al 2c2 agonistico. La continuità dell'esercizio può svilupparsi o per quartetti fissi, per cui chi difende attaccherà verso l'altro canestro con una transizione immediata magari utilizzando anche il coach come collaboratore per la rimessa, o creare 2 serbatoi di giocatori negli angoli di metà campo con la sequenza di chi attacca difende sui seguenti e chi difende gioca 2c0 verso l'altro canestro prima di riempire i serbatoi.

N.B. In questa fase si deve lasciare il tempo delle verifiche reali senza voler correggere tutta la pallacanestro provando a richiamare l'attenzione sugli aspetti che sono stati oggetto del lavoro precedente.



Diagr. 12

DESCRIZIONE: 3c3 condizionato nella prima metà campo. 3c3 agonistico nella seconda.

INDICAZIONI: 1 non può attraversare la linea dei tre punti (per cui il suo difensore può esasperare la pressione), il gioco diventa agonistico quando la palla viene passata ad uno dei due esterni. I condizionamenti possono essere dati anche dal limite al numero dei palleggi degli esterni o da obblighi particolari di ricezione per un giocatore specifico. Questi aspetti possono essere favoriti anche attraverso partenze e posizionamento speciale dei tre giocatori.

N.B. Nella fase agonistica le spaziature saranno molto più ampie e favorevoli agli attaccanti. Questo dovrà essere tenuto in considerazione nel correggere e nel motivare gli atleti.

VERIFICA FINALE

4 c 4 c 4 in continuità, 5 c 5.

CONCLUSIONE

In ogni seduta di allenamento potranno essere inserite delle esercitazioni riferite alla capacità di tiro o ad altri argomenti specifici.

La progressione che ho provato a sviluppare può essere riprodotta nella stessa seduta oppure scegliendo dei parziali attinenti a diversi obiettivi didattici che di volta in volta ci si può dare.

Il foglio dell'allenamento è comunque un'ipotesi che troverà la sua attuazione nella realtà del campo senza paura laddove emergesse la necessità di fare delle variazioni e dei cambiamenti perché la cosa più importante non è *“fare l'allenamento”* ma stimolare nel modo più funzionale gli allievi ad *“agire”* e a prendersi la responsabilità della loro crescita.