

# 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 Nino MOLINO**

**Capo Allenatore Virtus**

**Ragusa (A1 Femminile)**

## ***DIFESA INDIVIDUALE***

### **PREMESSA**

*Ho sempre suddiviso il programma stagionale riguardante la mia squadra in tre parti che si differenziano così:*

- 1. pre season (obiettivi, tecnica individuale e regole difensive);*
- 2. stagione regolare (tattica individuale e di squadra);*
- 3. play-off (video e screening dei giochi e delle giocatrici avversarie).*

### **PRE SEASON**

Principi da enfatizzare:

- mentalità
- aggressività
- responsabilità individuale e di squadra

In tutti gli esercizi:

1. Utilizzo della palla evitando esercizi statici ed utilizzando quelli utili sia in chiave difensiva sia in quella offensiva.
2. Ricreare situazioni di partita trasformando sempre il lavoro difensivo in offensivo.
3. Motivare le atlete utilizzando punteggio e cronometro.

### **Regole difensive**

- Un buon equilibrio difensivo (lunghe a rimbalzo, play ad anticipare l'apertura avversaria, esterne che rientrano in difesa).

Un buon esercizio per l'equilibrio difensivo il 4 vs 4 vs 4 in continuità: squadra A in attacco squadra B in difesa squadra C a metà campo. Dopo il tiro A in difesa su C (apertura obbligatoria nella metà campo difensiva) B a metà campo (Diagr. 1).



Diagramma 1

Sulla giocatrice con palla difendiamo "fondo" tra l'avversario e l'angolo preoccupandoci di contenere tentativi di penetrazione.

- Difesa sull'avversario senza palla.

Ci poniamo sulla linea di passaggio anticipando forte in guardia chiusa l'inizio di un gioco o il cambio di lato ed effettuando un salto verso la palla se il nostro diretto avversario si è precedentemente sbarazzato del pallone (diagr. 2).

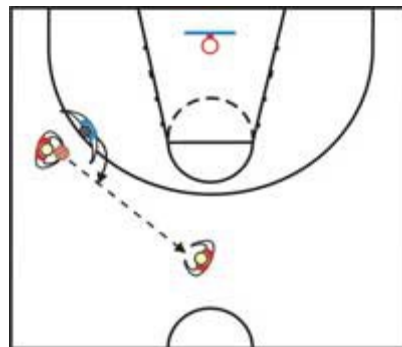


Diagramma 2

- Difesa sui tagli.

Esercizio a coppie 2 vs 2 tutto campo più 2 appoggi sui prolungamenti delle due aree del tiro libero. Obbligatorio per l'attacco il passaggio agli appoggi prima del tiro. Rotazione con attaccanti in difesa ed appoggi in attacco (diagr. 3).



Diagramma 3

- Quando il pallone si trova sotto il prolungamento del tiro libero i difensori sul lato debole si devono abbassare al livello della palla (diagr. 4).
- Sulle penetrazioni centrali lavoriamo in aiuto e recupero, trasformando l'anticipo da guardia chiusa in guardia aperta (diagr. 5).
- Se le penetrazioni avvengono lungo la linea di fondo scattano gli aiuti dal lato debole con conseguenti rotazioni (scalare in diagonale al fine di evitare che un attaccante ci tagli fuori) pronte poi a riaprirsi quando la palla viene ricacciata fuori (diagr. 6).

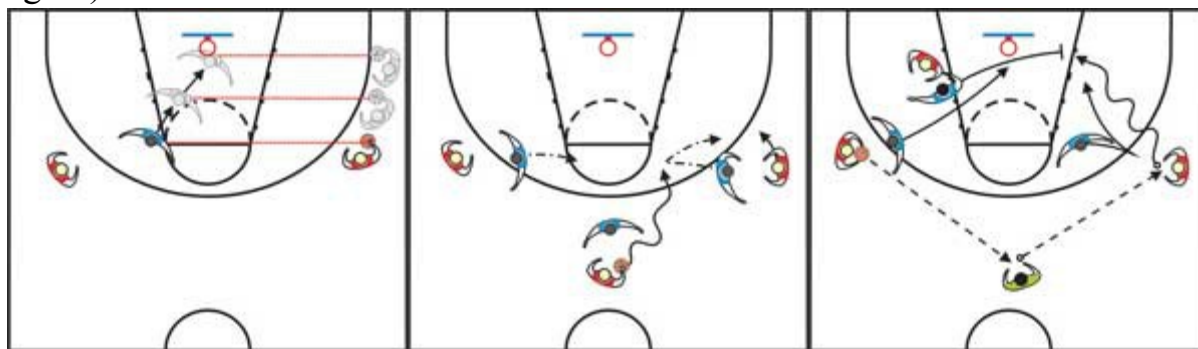


Diagramma 4

Diagramma 5

Diagramma 6

- Difesa sui blocchi lato palla seguiamo facendo aiutare dal difensore del bloccante (rallentare il passaggio di uscita o effettuare body-check sui movimenti a ricciolo). Ovviamente vogliamo sempre una forte pressione sulla palla (diagr. 7).
- Sui blocchi lontano dalla palla passiamo in mezzo chiedendo lo spazio alla compagna che marca il bloccante preoccupandoci sempre di avere una buona comunicazione verbale (diagr. 8). Importante: DOVE SONO I BLOCCHI!
- Sui doppi blocchi seguiamo aiutando con il difensore del bloccante più vicino alla palla e proteggendo l'area con quello più lontano (diagr. 9).



Diagramma 7

Diagramma 8

Diagramma 9

- Quando i blocchi avvengono tra giocatrici pari ruolo cambiamo (diagr. 10).
  - Difesa sul centro: con palla in un quarto di campo sotto la linea del tiro libero preferiamo stare davanti al pivot preoccupandoci di spingerlo più vicino possibile alla linea di fondo laddove non corriamo rischi di subire passaggi lob (diagr. 11).
- Se l'attaccante si alza verso la palla la nostra difesa sarà 3/4 d'anticipo sul fondo negando ovviamente il passaggio al post alto per non subire un eventuale gioco a due tra le lunghe (diagr. 12).

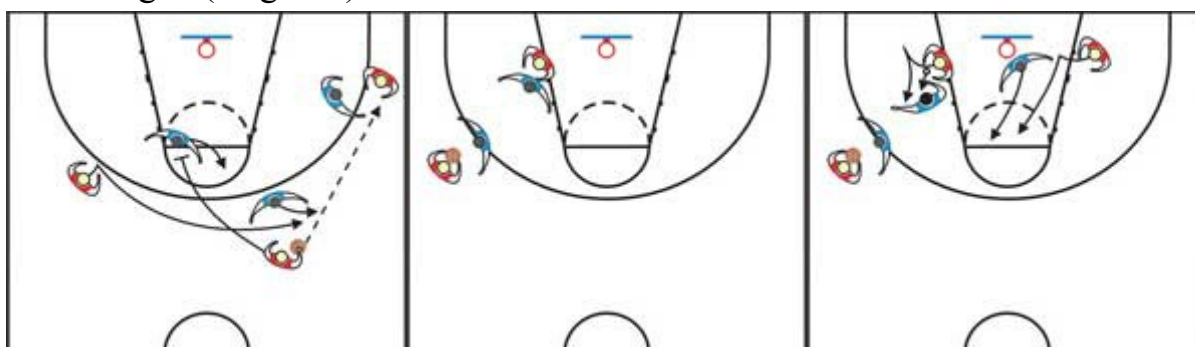


Diagramma 10

Diagramma 11

Diagramma 12

- Pick and roll: lavoriamo in aiuto e recupero senza cambio difensivo seguendo con il difensore che marca la palla ed aggredendo con il difensore del bloccante. Quando è possibile spingiamo il bloccante per forzare una situazione di pick and roll lontano dalla linea dei tre punti. Qualora si creasse una situazione di scarico sulla bloccante che si apre, ruotiamo con il difensore del post basso o dell'angolo e facciamo cambio (diagr. 13). Qualora gli avversari che sfruttano il pick and roll sono pericolosi in penetrazione e non nei tiri perimetrali preferiamo passare in mezzo con il difensore che marca la palla e contenere sulla linea della penetrazione con la difesa della bloccante (diagr. 14).

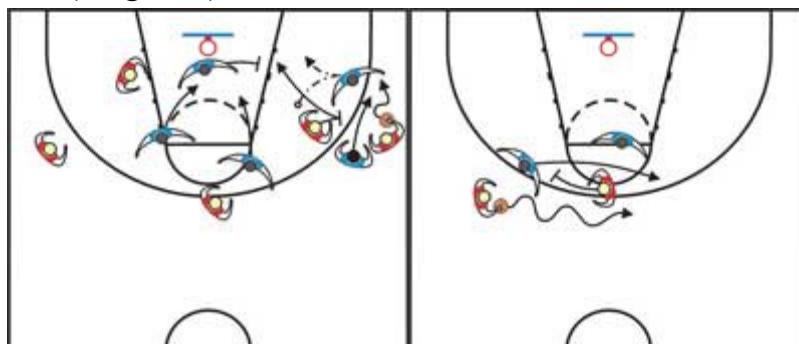


Diagramma 13 e 14

## STAGIONE REGOLARE

Lettura delle caratteristiche dell'avversario:

1. Piede perno preferito
2. Palleggia solo sx o dx
3. Tira solo da fuori
4. Usa solo le penetrazioni

Sezioni dei giochi avversari.

- situazioni di flex, attacco con il triplo post, pick and roll in un quarto di campo, etc.

- Esercizio situazione di blocca il bloccante 3 vs 3 più appoggio o 4 vs 4.

In una metà campo 4 passa all'appoggio e si porta sulla linea del tiro libero per bloccare 2 che a sua volta verrà fuori in lunetta per un blocco orizzontale per 5. Difesa su 2 forte davanti spingendo verso la linea di fondo, sul blocco orizzontale x5 passa sopra il blocco, x2 effettua body-check e successivamente ritorna su 2 seguendo (diagr. 15).

Quando la guardia avversaria è particolarmente pericolosa cambiamo con x3 che marca l'esterna sul lato opposto alla palla (diagr. 16).

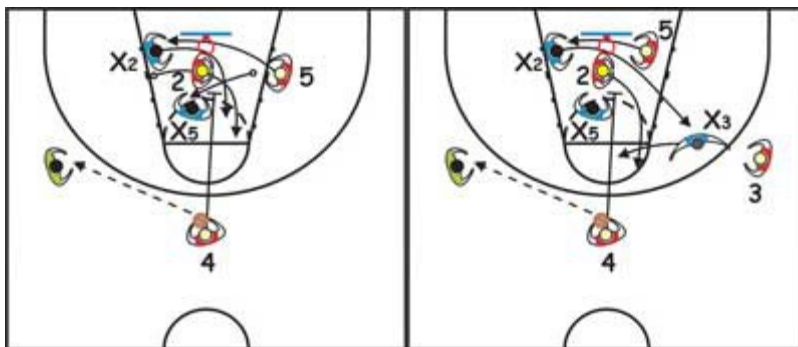


Diagramma 15 e 16

Abbiniamo sempre per i difensori contropiede (3 vs 0) o situazione in soprannumero nell'altra metà campo.

## PLAY-OFF

Si affronta la stessa squadra a distanza di pochi giorni.

1. Analizzare video con la squadra.
2. Screening dei giochi avversari (quali sono quelli più utilizzati, quelli dove abbiamo subito più canestri, etc.).
3. Screening delle giocatrici avversarie (numero dei tiri, percentuali, posizioni preferite, etc.)