

PRINCIPI DI DIFESA AD UOMO

FTEM FOUNDATION 2-3



INDICE

1	Introduzione	3
2	Concetti di base	4
3	Esercizi di mentalità	5
4	Esercizi tecnici	11
5	Esercizi misti (mentalità e tecnica)	16
6	Collaborazioni difensive semplici.....	20
7	Situazioni 4C4.....	28

1 Introduzione

Per quali ragioni la difesa ad uomo è importante all'interno di una partita:

1.1 Gioco

1. Ci dà la possibilità di restare in partita anche se il nostro attacco non è efficace
2. Fermare l'attacco avversario annulla una cattiva azione offensiva o ci fa ottenere un vantaggio
3. Impedire all'attacco di ottenere/mantenere un vantaggio tempo/spazio
4. Più facile e più rapida da impostare rispetto all'attacco = risultati immediati

1.2 Mentale

1. Vogliamo sempre mantenere l'iniziativa sia in attacco che in difesa (attaccare l'attacco)
2. Aiuta ad avere un atteggiamento vincente sul campo
3. Aiuta a creare uno spirito di squadra
4. Il talento non è necessario, in gran parte la difesa è motivazione, concentrazione, voglia
Tutti possono difendere (e guadagnare tempo di gioco)
5. Favorisce la creazione di una mentalità combattiva: la sfida, battersi l'uno contro l'altro

Per costruire una difesa solida, prima di parlare di tecnica, dobbiamo far comprendere ed assimilare i concetti base della nostra difesa ai giocatori. Per un giocatore è molto più facile imparare la tecnica quando sa il perché ed il quando fare qualcosa; in un secondo tempo potremo aggiungere il come.

2 Concetti di base

2.1 Concetto del «Rompiscatole»

L'idea costante è di impedire, per principio all'attacco di fare quello che vorrebbe, con lo scopo di rovinare i suoi piani (direzione, timing, angoli di passaggio etc.).

Questa è la base su cui vogliamo costruire la nostra difesa prima di affrontare i temi tecnici.

2.2 Concetto di «responsabilità individuale»

Ognuno è responsabile del proprio avversario: non devo dipendere da qualcun altro; non devo aspettare l'aiuto di nessuno.

2.3 Concetto di «niente scuse»

Non vogliamo sentire frasi come «nessuno mi ha aiutato» o «ero in aiut». Durante la fase di apprendimento dei concetti, se parliamo d'aiuto, creiamo dei giocatori bravi a trovare delle scuse, non dei difensori.

2.4 Concetto di «prevenzione»

Prevenire è meglio che curare : ad ogni movimento della palla deve corrispondere un movimento del difensore : "Cambiare la propria posizione **durante** il movimento della palla e non dopo".

2.5 Concetto di «taglia fuori» (impedire il secondo possesso)

Tagliare fuori qualcuno significa semplicemente **impedirgli a qualunque costo di prendere il rimbalzo**.

Nel prosieguo di questo documento troveremo degli esercizi per costruire la mentalità difensiva, seguiti da esercizi di tecnica e da esercizi misti in cui i due temi sono trattati congiuntamente.

Negli esercizi di addestramento l'attaccante è al servizio del difensore; non gioca per vincere ma per far migliorare il proprio compagno.

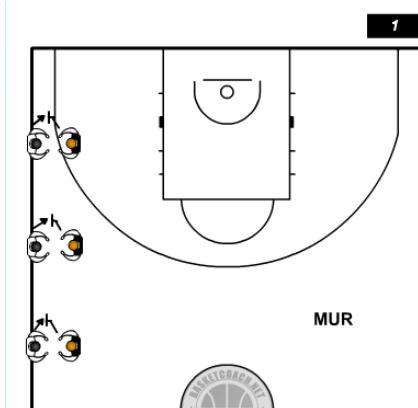
Nelle situazioni di gioco didattiche, se l'attaccante supera il difensore, deve fermarsi e permettergli di recuperare la posizione corretta.

Spesso negli esercizi in situazione di gioco, lavoriamo con il principio della palla al vincente: chi vince l'azione ha il diritto di restare in attacco ; il perdente ha l'obbligo di restare in difesa => per attaccare si deve vincere il duello difensivo.

3 Esercizi di mentalità

3.1 «Rompiscatole» a metà campo senza palla diag.1

Obiettivo: fermare l'avanzata dell'attaccante obbligandolo a cambiare di direzione (concetto di "muro")



Svolgimento: nel momento in cui l'attaccante prova a fare un passo in avanti, il difensore effettua un passo laterale ed impedisce l'avanzamento dell'attaccante

Punti importanti:

Baricentro basso
Pronto ad assorbire il contatto
Inquadrare, con i propri, i piedi del difensore
Mantenere la posizione fondamentale

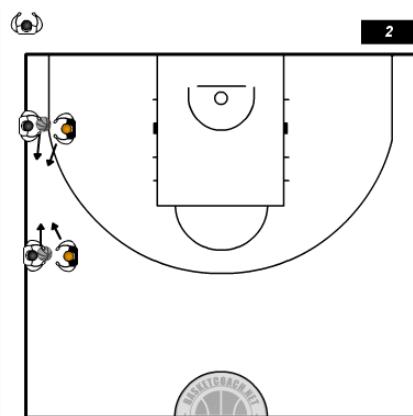
Evoluzione:

- Senza pallone, un passo (diag.1)
- Senza pallone fino alla linea laterale e ritorno
- Senza pallone, camminando, didattico (poi corsa leggera)
- Senza pallone, agonistico

3.2 “Rompiscatole” a metà campo con palla diag.2

Obiettivo: Saper scivolare e saper chiudere sul primo palleggio e sul cambio di mano e direzione
 Fermare l'avanzata dell'attaccante obbligandolo a cambiare di direzione (concetto di “muro”)
 Costruire una mentalità di combattente – non avere paura dei contatti
 Addestramento dello scivolamento e difesa sul primo palleggio
 Difesa sul primo palleggio e sul cambio di mano e direzione

Svolgimento: Statico: l'attaccante muove la palla nelle quattro direzioni (alto – basso – sinistra – destra), può muovere la palla solo quando il difensore ha assunto una posizione corretta.



L'attaccante è al servizio del difensore, non è una gara

Lavorare la posizione della difesa come nell'esercizio “1”, ma con palla
 Nel momento in cui l'attaccante prova a partire in palleggio, il difensore effettua un passo laterale ed impedisce l'avanzamento della palla.

Punti importanti:

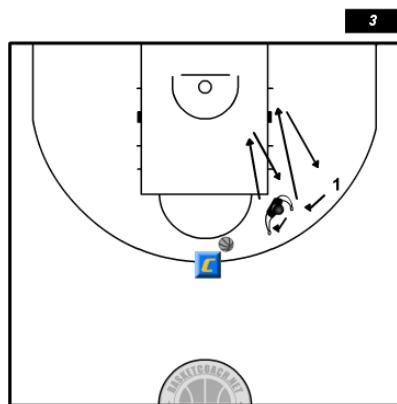
Posizione delle mani
 Baricentro basso – naso sulla palla – posizione fondamentale
 Pronto ad assorbire il contatto
 I piedi del difensore sono paralleli e perpendicolari alla linea laterale (concetto di muro)
 Inquadrare la palla con i piedi

Evoluzione:

- Con la palla statico (posizione del difensore in relazione alla palla)
- Con la palla, un palleggio
- Con la palla, camminando, didattico (poi corsa leggera)
- Con il pallone, agonistico

3.3 1C1 5 secondi diag.3

Obiettivo: capire che la difesa non comincia dopo la ricezione della palla, ma dal momento in cui è nel nostro «territorio» di difesa



Svolgimento: l'attaccante deve ricevere la palla ed il difensore gli deve impedire di riceverla per almeno 5 secondi.

Punti importanti:

Rispettare a tutti i costi la consegna di anticipare
 Mantenere il corpo in equilibrio in caso di fade-away
 Pronti a correre con l'attaccante ed anticipare il passaggio in caso di back-door

Evoluzione:

- L'attaccante è obbligato a ricevere in posizione di ala
- L'attaccante può ricevere anche in angolo
- L'attaccante può ricevere anche in backdoor
- L'attaccante può ricevere in tutto il quarto di campo ma non nell'area
- L'attaccante può ricevere in tutto il quarto di campo
- Palla al vincente

3.4 2C2 no dribble diag. 4 – 5

Obiettivo: guadagnare fiducia aggredendo l'attaccante che non può palleggiare – lavorare il concetto di muro contro un giocatore senza palla.

Svolgimento: 2C2 senza palleggio. Gli attaccanti devono segnare al canestro di fronte a loro; se la difesa recupera, passa in attacco allo stesso canestro. Si termina con il canestro di una delle 2 squadre. Principio di palla al vincente.

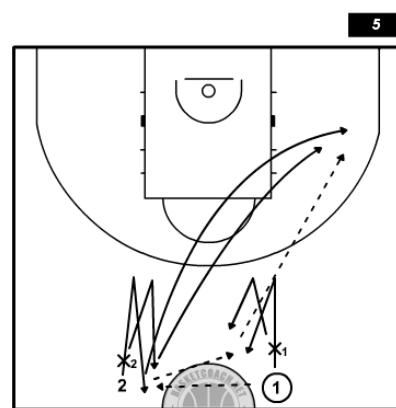
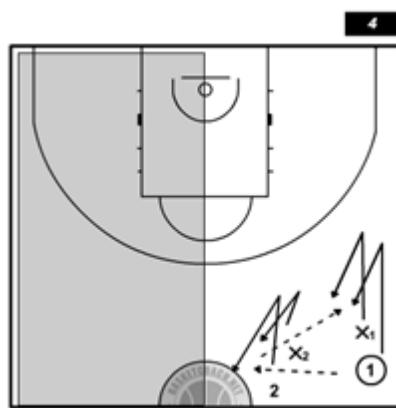
Punti importanti:

Agredire il giocatore con palla sapendo che non può palleggiare

Impedire tutti i passaggi diretti

Mettere in pratica il concetto di "Rompiscatole" contro i movimenti in avanti

Reattività nella transizione difesa/attacco

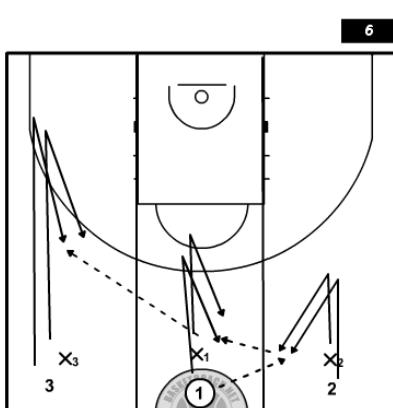


Evoluzione:

- 1/4 di campo (diag.4)
- Due corridoi (gli attaccanti non possono cambiare corridoio)
- 1/2 campo (diag.5)

3.5 3C3 no dribble diag.6

Obiettivo: stesso che l'esercizio precedente



Svolgimento: gli attaccanti devono segnare al canestro di fronte a loro; se la difesa recupera, passa in attacco allo stesso canestro. Si termina con il canestro di una delle 2 squadre.
(principio di palla al vincente)

Punti importanti:

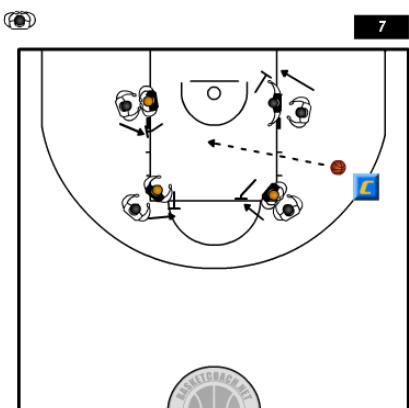
Agredire il giocatore con palla sapendo che non può palleggiare
Impedire tutti i passaggi diretti
Mettere in pratica il concetto di "Rompiscatole" contro i movimenti in avanti
Reattività nella transizione difesa/attacco

Evoluzione:

- $\frac{1}{2}$ campo tre corridoi; gli attaccanti non possono cambiare corridoio
- $\frac{1}{2}$ campo, gli attaccanti possono cambiare corridoio ma ci deve sempre essere un giocatore massimo per corridoio
- $\frac{1}{2}$ campo gioco libero
- $\frac{1}{2}$ campo + transizione offensiva a tutto campo

3.6 Box-out (impedire il secondo possesso) diag.7

Obiettivo: comprendere il concetto di taglia fuori (impedire al proprio attaccante di prendere la palla)



Svolgimento: Giocatori intorno all'area; quando la palla lanciata dall'allenatore tocca terra, i difensori devono impedire agli attaccanti di entrare nell'area dei tre secondi (opzione gioco con i punti).

Punti importanti:

Contatto con l'attaccante
Essere pronti ad assorbire il contatto
Non lasciare che l'attaccante metta un piede avanti al difensore

Evoluzione:

- Stesso esercizio con i giocatori che si passano la palla e tiro al segnale dell'allenatore
- Stesso esercizio con gli attaccanti che si possono muovere senza entrare nell'area

3.7 Box-out (impedire il secondo possesso) diag. 7A

Obiettivo: Comprendere il concetto di «impedire all'attaccante di prendere la palla» (box-out) - saper giocare con il contatto



Svolgimento: I giocatori sono nell'area; quando il coach tira, i tre devono lottare per prendere il rimbalzo. Chi prende il rimbalzo deve tirare e così via fino al canestro segnato. Chi segna esce ed entra un altro giocatore.

Non si smette mai di giocare.

Punti importanti:

Andare a contatto per guadagnare la migliore posizione

Se non prendo il rimbalzo, devo difendere sul tiro e lottare per il rimbalzo che ne segue

Prepararsi per un tiro con contatto del difensore

Evoluzione:

Gara fra più giocatori: vince chi arriva a prendere il maggior numero di rimbalzi o a segnare il maggior numero di canestri.

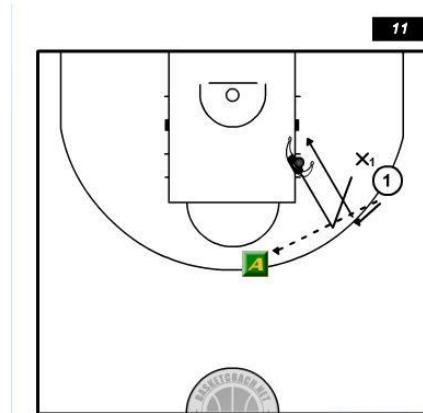
4 Esercizi tecnici

4.1 Specchio (avere acquisito e memorizzato la posizione di base ed i fondamentali difensivi di base)

Obiettivo: saper scivolare e saper chiudere sul primo palleggio e sul cambio di mano e direzione.
 Addestramento dello scivolamento e difesa sul primo palleggio.
 Difesa sul primo palleggio e sul cambio di mano e direzione.

4.2 1C1 1 posizionamento e difesa 1C1 senza palla diag.11

Obiettivo: Lavoro della posizione prima, durante e dopo il passaggio.
 Lavoro contro il backdoor.



Svolgimento: 1 passa ad A ed inizia l'1C1 senza palla. Il difensore deve impedire la ricezione della palla in posizione di ala, difendere sul dai e vai e sul back-door. Se l'attaccante riceve si gioca in 1C1; se il difensore anticipa o non permette la ricezione della palla, fine dell'esercizio.

Punti importanti:

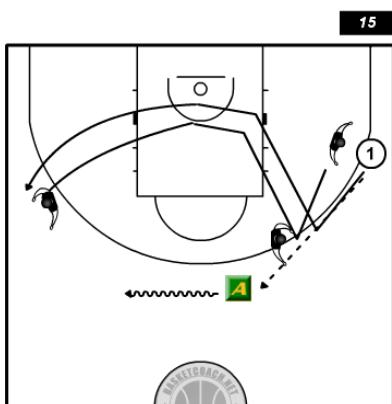
Corretta posizione prima del passaggio (fra palla e canestro)
 Saltare verso la palla insieme con il passaggio ed essere con la spalla sulla linea di passaggio
 Girare la testa e correre con l'attaccante (backdoor)

Evoluzione :

- Solo posizionamento in relazione alla palla
- Back-door dopo il passaggio difendere sul back-door
- Dai e vai + back-door
- A velocità ridotta in fase di addestramento
- A velocità normale
- L'attaccante può giocare 1C1 se riceve

4.3 Difesa 1C1 senza palla diag.15

Obiettivo: Lavoro difensivo sull'attaccante senza palla. Posizione davanti alla palla, difesa contro il movimento verso la palla, difesa sul taglio lato forte/lato debole.
Controllo e perfezionamento del movimento difensivo.



Svolgimento: dopo il passaggio a C, #1 (al servizio della difesa) si muove verso il pallone per ricevere, poi taglia in back door ed infine esce sull'ala opposta. X1 salta verso la palla sul passaggio, poi difende sul back-door ed infine impedisce la ricezione sul lato opposto.

Punti importanti:

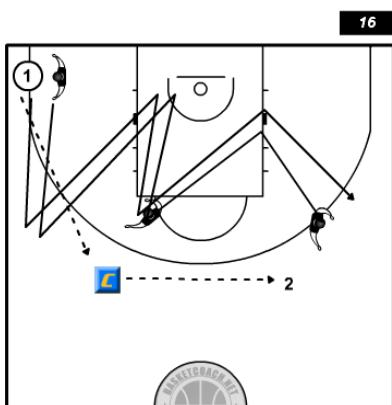
Posizione fra palla e canestro prima del passaggio
Saltare con la palla (durante il passaggio) ed essere sulla linea di passaggio con la spalla
Girare la testa e correre verso il canestro con l'attaccante (backdoor)
Correre quando si è all'interno dell'area e scivolare in uscita (regola di base)

Evoluzione:

- Didattico l'attacco al servizio della difesa
- Guidato (ricevere in una determinata posizione)
- Agonistico ricevere in una delle tre possibilità (45°, back-door, ala opposta)

4.4 Difesa 1C1 senza palla diag.16

Obiettivo: Lavorare diverse situazioni difensive: posizione sulla palla. Taglio verso la palla, verso canestro etc. – controllo e perfezionamento dei movimenti difensivi.



Svolgimento: Dopo il passaggio a C, #1 si muove verso il pallone per ricevere, poi taglia in back door, effettua un taglio in post alto ed infine esce sull'ala opposta. X1 salta verso la palla sul passaggio, poi difende sul back-door ed infine impedisce la ricezione sul lato opposto.

Punti importanti:

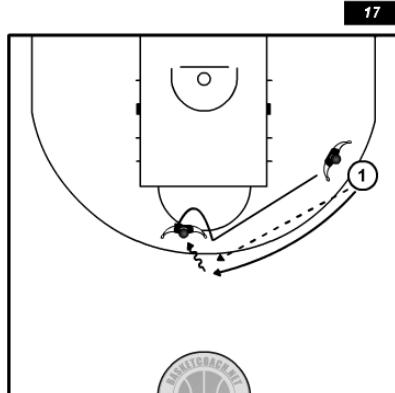
Posizione fra palla e canestro prima del passaggio
Saltare con la palla (durante il passaggio) ed essere sulla linea di passaggio con la spalla
Girare la testa e correre verso il canestro con l'attaccante (backdoor)
Correre quando si è all'interno dell'area e scivolare in uscita (regola di base)

Evoluzione :

- Didattico l'attacco al servizio della difesa
- Guidato (ricevere in una determinata posizione)
- Agonistico ricevere in una delle tre possibilità (45°, back-door, ala opposta)

4.5 Difesa sul primo palleggio diag.3

Obiettivo: Difesa sul primo palleggio e sull'eventuale cambio di direzione



Svolgimento: #1 fa un autopassaggio verso il centro, recupera il pallone e va immediatamente a canestro.

Il difensore deve seguirlo e chiudere il primo palleggio con il corpo. Una volta acquisito questo movimento chiederemo ad #1 di cambiare di mano e penetrare a canestro.

Il difensore dovrà essere pronto a chiudere anche la seconda penetrazione.

Punti importanti:

Essere in tempo con l'attaccante quando riceve ed avere una posizione corretta fra la palla ed il canestro

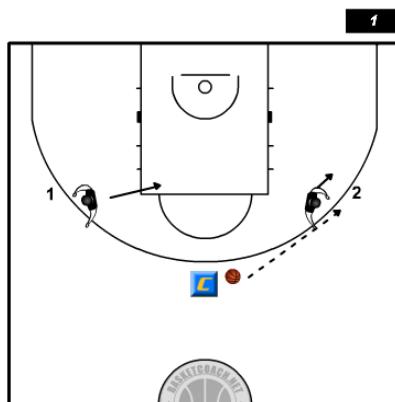
Pronto al cambio di direzione

Evoluzione :

- Situazione di gioco
- Palla al vincente

4.6 2C2 + 1 corretto posizionamento nei confronti della palla: concetto di lato debole e lato forte diag.1

Obiettivo: Un posizionamento che rispetta le regole del timing e dello spacing (volare con la palla – in direzione della palla) ci fa avere una corretta posizione anche per andare in aiuto, se e quando necessario.



Svolgimento:

#1 et #2 si passano la palla insieme a C; X1 – X2 si muovono con la palla volando con il passaggio ed in direzione del passaggio stesso.

Punti importanti:

Corretta posizione nei confronti della palla e del mio giocatore

Rispetto delle regole dello spacing e del timing

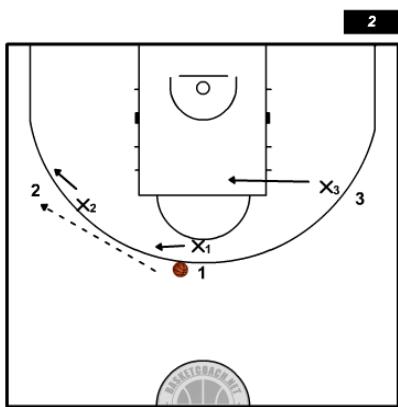
Sempre in contatto con il mio uomo e la palla

Evoluzione:

- Solo passaggi e posizionamento dei difensori al segnale dell'allenatore (C)
- Solo passaggi "liberi"
- Passaggi liberi e situazione di gioco (2C2)
- Aggiungere 1 / 2 appoggi

4.7 3C3 Corretto posizionamento nei confronti della palla: concetto di lato debole e lato forte. diag.2

Obiettivo: Un posizionamento che rispetta le regole del timing e dello spacing (volare con la palla – in direzione della palla) ci fa avere una corretta posizione anche per andare in aiuto, se è quando necessario.



Svolgimento: #1 – #2 – #3 si passano la palla; X1 – X2 – X3 si muovono con la palla volando con il passaggio ed in direzione del passaggio stesso.

Punti importanti:

Corretta posizione nei confronti della palla e del mio giocatore
Rispetto delle regole dello spacing e del timing
Sempre in contatto con il mio uomo e la palla

Evoluzione:

- Solo passaggi e posizionamento dei difensori al segnale dell'allenatore
- Passaggi liberi e situazione di gioco (2C2)
- Aggiungere 1 / 2 appoggi

4.8 3C3 + 1 difesa sul giocatore con e senza palla a ½ campo diag. 1 – 1A

Obiettivo: lavorare la difesa in differenti situazioni et tagli rispettando il timing e le spacing.

Svolgimento: passaggi in continuità, #1 passa a "C", X1 difende sul taglio di #1 che finisce in post medio; #3 sale ad occupare lo spazio libero, X3 si adatta.

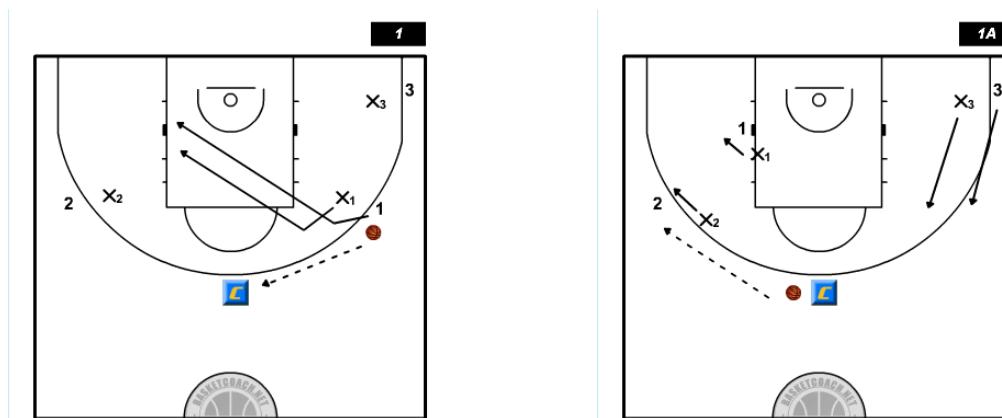
Sul passaggio di "C" a #2, X1 è a $\frac{3}{4}$ sul passaggio di "C" a #2, X1 è a $\frac{3}{4}$ in difesa sul post medio.
 Continuità con il passaggio di #2 a «C».

Punti importanti:

Difensore davanti su tutti i tagli

Forzare gli angoli di passaggio

Anticipo sempre sui giocatori ad un passaggio dalla palla



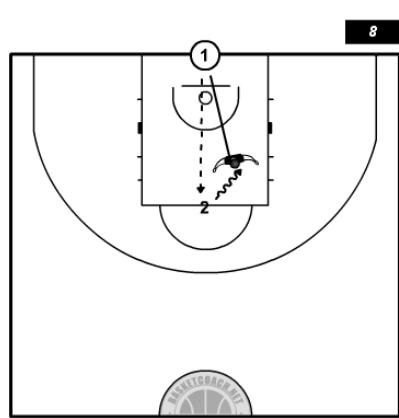
Evoluzione:

- Didattico
- Al segnale di C si gioca 2C2 sul $\frac{1}{4}$ di campo
- Al segnale di C si gioca 2C2 + 1 sul $\frac{1}{4}$ di campo
- Al segnale di C si gioca 3C3
- Al segnale di C si gioca 3C3 + appoggio (C)
- 3C3 o 3C3 + 1 con gli attaccanti che sono liberi di partire quando vogliono

5 Esercizi misti (mentalità e tecnica)

5.1 1C1 linea del tiro libero diag.8

Obiettivo: Chiusura linea di penetrazione quando in ritardo, mantenendo l'aggressività sulla palla.



Svolgimento: #1 passa a #2 e scatta a difendere. #2 nel momento in cui riceve la palla può subito andare a cercare un tiro in penetrazione o da fuori (1 palleggio max per possesso di palla).

Se l'attaccante segna l'azione è terminata; se l'attaccante sbaglia il tiro, chi prende il rimbalzo sarà in attacco; se il difensore ruba la palla, passerà in attacco. L'esercizio si conclude solo con un canestro.

Punti importanti:

- Non permettere una facile penetrazione
- Baricentro basso e mano sulla faccia dell'attaccante
- Non dare un lato alla penetrazione (concetto di muro)
- Piccoli passi quando ci si avvicina alla palla
- Solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo

Evoluzione:

- passaggio a terra
- passaggio diretto
- dietro la linea da tre (due palleggi per possesso) (diag. 8a)
- possibilità di aggiungere 1 – 2 passatori e giocare 1C1 senza palla

5.2 close out diag. 9 – 9A

Obiettivo: Chiusura linea di penetrazione quando in ritardo, mantenendo l'aggressività sulla palla.

Svolgimento: #1 passa a #2 e scatta a difendere. #2 nel momento in cui riceve la palla può subito andare a cercare un tiro in penetrazione o da fuori (2 palleggi max per possesso di palla).

L'esercizio si conclude solo con un canestro.

Palla al vincente.

Punti importanti:

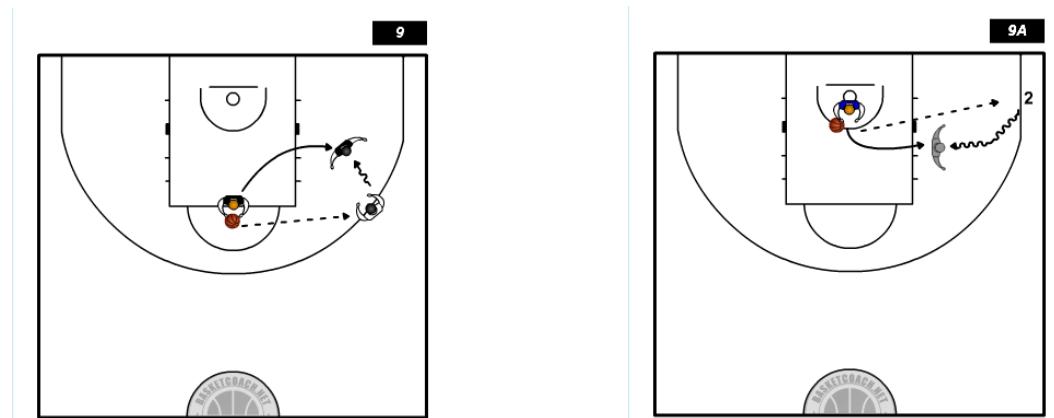
Non permettere una facile penetrazione

Baricentro basso e mano sulla faccia dell'attaccante

Non dare un lato alla penetrazione (concetto di muro)

Piccoli passi quando ci si avvicina alla palla

Solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo

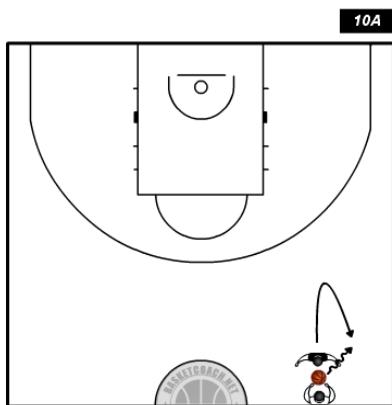


Evoluzione:

- passaggio a terra
- passaggio diretto
- possibilità di aggiungere 1 – 2 passatori e giocare 1C1 senza palla

5.3 1C1 ½ metà campo didattico diag.10A

Obiettivo: Pressione sulla palla ed imparare a recuperare se battuti



Svolgimento: 1C1 didattico, l'attaccante può partire quando vuole ed il difensore non deve farsi battere. Se l'attaccante supera la difesa, si deve fermare ed aspettarla. Se il difensore è battuto, deve correre e recuperare sulla palla (linea di penetrazione). Se il difensore recupera la palla, passa in attacco e l'attaccante passa in difesa.
Palla al vincente.

Punti importanti:

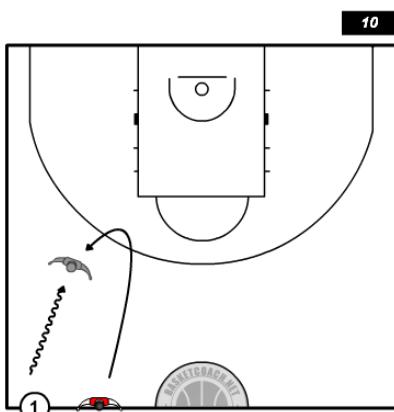
Non farsi battere ma soprattutto recuperare rapidamente se battuto
Forte pressione sulla palla, nessuna gestione tattica della situazione

Evoluzione:

- partenza a $\frac{3}{4}$ di campo
- partenza a tutto campo
- Transizione offensiva al canestro opposto su palla recuperata

5.4 1C1 ½ campo chiusura linea di penetrazione diag. 10

Obiettivo: Lavorare la mentalità difensiva ed il recupero e la chiusura della linea di penetrazione – proteggere l'area – capire che non è sufficiente di correre a fianco dell'attaccante ma che dobbiamo superarlo e posizionarci fra palla e canestro.



Svolgimento: l'attaccante può partire quando vuole e fare tutte le finte che vuole; il difensore può partire solo quando il pallone tocca terra.

Palla al vincente, l'esercizio si conclude solo con un canestro.

Punti importanti:

Il difensore deve cercare di recuperare e mettersi davanti alla palla
Se non ci riesce, deve cercare di indirizzare l'attaccante verso l'angolo e non verso canestro (petto del difensore contro la spalla dell'attaccante)

Concedere un solo tiro all'attacco

Palla al vincente

Evoluzione:

- Cambiare la posizione di partenza del difensore

5.5 2C2 difesa tagli lato debole-lato forte diag.12 et 12A

Obiettivo: rompere i tagli lato debole-lato forte cercando il contatto.

Svolgimento: 1 passa à 2 e va in difesa su 5, 2 passa a 3 e va in difesa su 4. Al segnale dell'allenatore, gli attaccanti devono tagliare per ricevere e si gioca 2C2 nel ¼ di campo della palla.

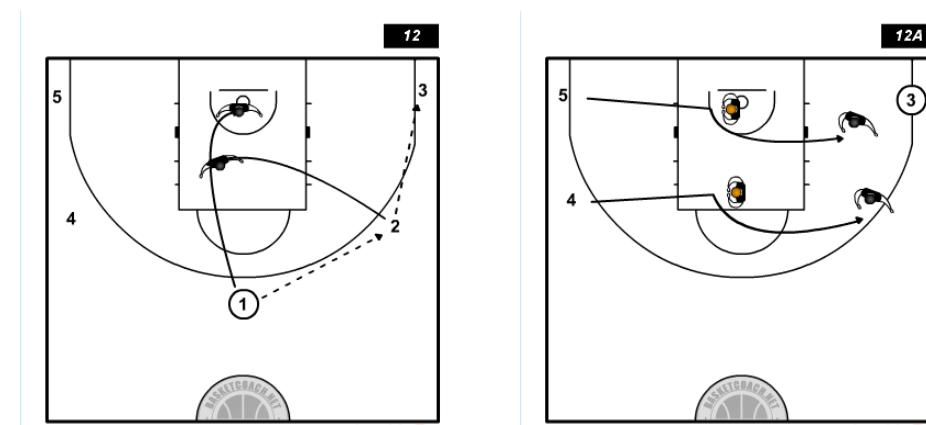
Punti importanti:

Spezzare il taglio

Impedire la ricezione della palla dentro e fuori dell'area

Automatizzare e velocizzare il movimento "contatto/anticipo"

No secondo possesso - Impedire il rimbalzo offensivo



Evoluzione:

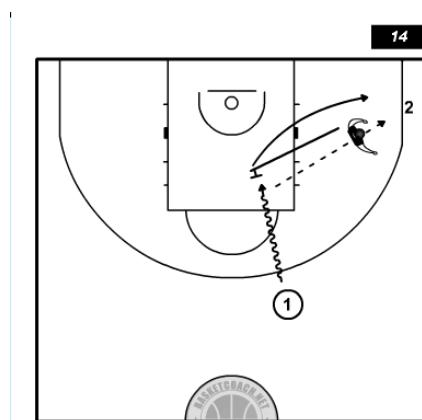
- Didattico, l'attacco al servizio della difesa per automatizzare i movimenti contatto/anticipo
- situazione agonistica
- Per passare in attacco la difesa deve vincere la propria azione

6 Collaborazioni difensive semplici

6.1 Aiuto e recupero diag.14

(a partire dagli U15 solo se i temi precedenti sono stati assimilati)

Obiettivo: capire che il nostro dovere di difensore non finisce con l'aiuto, ma al contrario abbiamo ancora la responsabilità del nostro avversario.



Svolgimento:

#1 può partire quando vuole ed andare a canestro se la linea di penetrazione è libera. Il difensore può partire dopo il primo palleggio e deve andare a chiudere la linea di penetrazione per un momento ed in seguito recuperare (*close-out*) sul suo giocatore e giocare 1C1.

Punti importanti:

Aiutare e recuperare rapidamente sul proprio giocatore.
 Non permettere una facile penetrazione
 Baricentro basso e mano sulla faccia dell'attaccante
 Piccoli passi quando ci si avvicina alla palla
 solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo

Evoluzione:

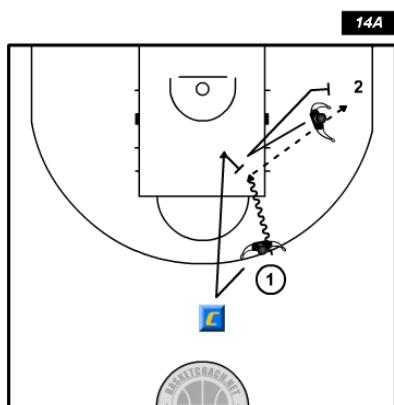
- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- 2C1
- 2C1 + 1C1

NB: #2 in una seconda fase può muoversi quando il difensore si allontana per aiutare

6.2 2C2 aiuto e recupero diag.14A

Obiettivo: capire che il nostro dovere di difensore non finisce con l'aiuto, ma al contrario abbiamo ancora la responsabilità del nostro avversario.

Svolgimento:



Al segnale di C il difensore del palleggiatore deve toccare la mano dell'allenatore e recuperare su #1 che è partito nello stesso momento. Il difensore di #2 aiuta e recupera sul proprio avversario, no cambi.

Punti importanti:

- Aiutare e recuperare rapidamente sul proprio giocatore
- Non permettere una facile penetrazione
- Baricentro basso e mano sulla faccia dell'attaccante
- Piccoli passi quando ci si avvicina alla palla
- X2 - recuperare il più rapidamente possibile per permettere a X1 di recuperare sul suo uomo
- Solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo

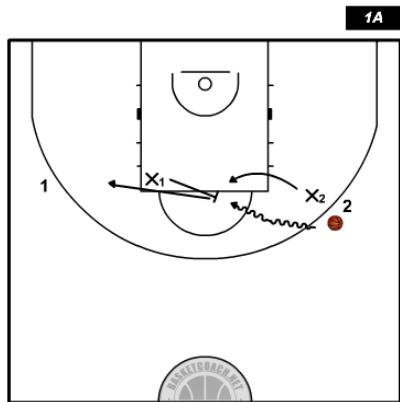
Evoluzione:

- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- 2C2
- 2C2 agonistico
- 2C2 palla al vincente

NB: #2 in una seconda fase può muoversi quando il difensore si allontana per aiutare

6.3 2C2 aiuto e recupero – penetrazione centrale diag. 1A

Obiettivo: capire che il nostro dovere di difensore non finisce con l'aiuto, ma al contrario abbiamo ancora la responsabilità del nostro avversario.



Svolgimento: #2 penetra sul centro battendo X2 e passa ad #1 sull'aiuto di X1 che cerca di rallentarlo utilizzando delle finte dare la possibilità a X2 di recuperare.

Sul passaggio di #2 a #1, X1 deve recuperare rapidamente e fermare la penetrazione.

Punti importanti:

- Aiutare e recuperare rapidamente sul proprio giocatore
- Non permettere una facile penetrazione
- Baricentro basso e mano sulla faccia dell'attaccante
- Piccoli passi quando ci si avvicina alla palla
- Solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo

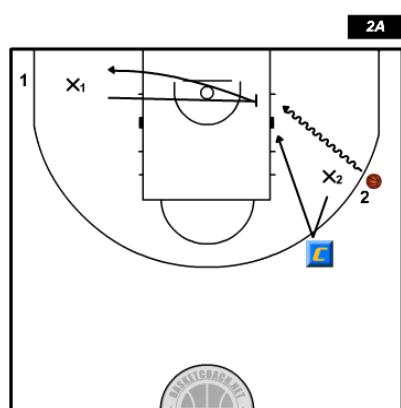
Evoluzione:

- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- 2C2
- 2C2 agonistico
- 2C2 palla al vincente

NB: #2 in una seconda fase può muoversi quando il difensore si allontana per aiutare

6.4 2C2 aiuto e recupero – penetrazione sul fondo diag. 2A

Obiettivo: Lavorare l'aiuto e recupero sulla penetrazione sul fondo.



Svolgimento: Al segnale dell'allenatore, #2 va a canestro e X2 deve toccare la mano dell'allenatore prima di recuperare. Sull'aiuto di X1, #2 passa ad #1.
X2 deve recuperare rapidamente su #2 per far ritornare X1 sul proprio uomo.

Punti importanti:

Aiutare e recuperare rapidamente sul proprio giocatore.
Non permettere una facile penetrazione
Baricentro basso e mano sulla faccia dell'attaccante
Piccoli passi (close-out) quando ci si avvicina alla palla
Solo un tiro concesso all'attacco – no rimbalzo offensivo

Evoluzione:

- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- 2C2
- 2C2 agonistico
- 2C2 palla al vincente

NB: in un secondo momento #1 può muoversi quando il difensore si muove per aiutare.

Regola della “migliore Posizione”

In una situazione di aiuto su una penetrazione, sul passaggio di uscita, il giocatore con la migliore posizione (posizione del corpo e della corsa) sarà quello che seguirà il passaggio ed uscirà a marcire il ricevente.

6.5 2C2 penetrazione sul fondo - Applicazione della regola della migliore posizione diag.2B e 2B1

Obiettivo: Fermare la penetrazione sul fondo recuperando sul passaggio in uscita - applicazione della regola della migliore posizione.

Svolgimento:

#2 va a canestro battendo X2. Sull'aiuto di X1, #2 arresta il palleggiamento e passa a #1. X2, meglio piazzato, recupera rapidamente con il passaggio su #1.

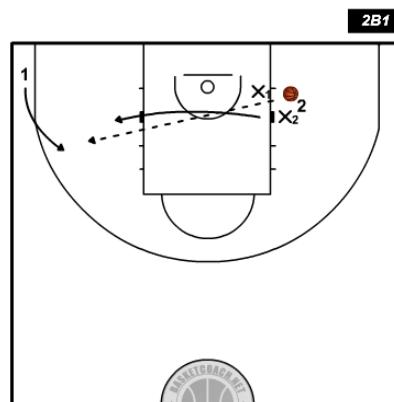
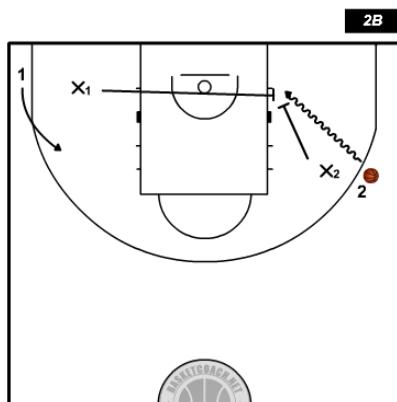
Punti importanti:

Non permettere alla palla di entrare nell'area

Aggressivi quando il palleggiatore smette di palleggiare (due mani sulla palla)

Volare con il pallone per non essere in ritardo sul ricevente

Solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo



Evoluzione:

- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- In una prima fase #1 non si muove per facilitare il recupero di X2
- 2C2
- 2C2 agonistico
- 2C2 palla al vincente

NB: in un secondo momento #1 può muoversi quando il difensore si muove per aiutare.

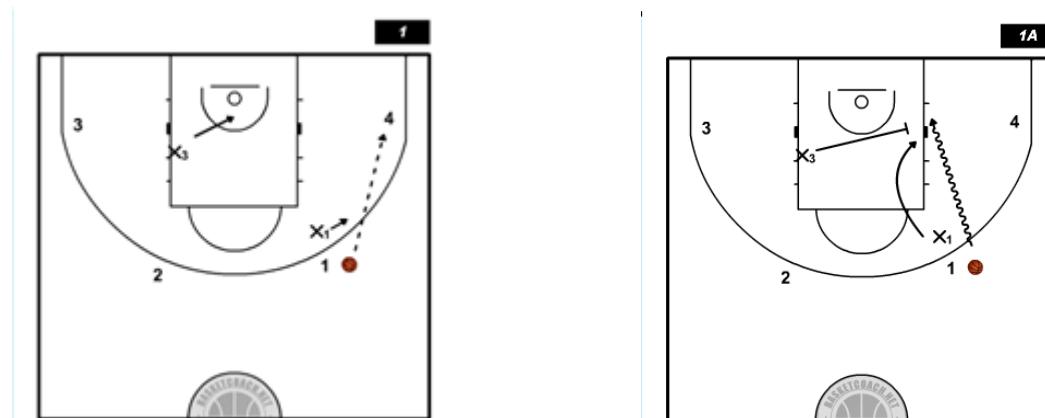
6.6 2C2 + 2 Posizionamento ed aiuto diag.1 – 1A

Obiettivo: Un posizionamento che rispetta le regole del timing e dello spacing (volare con la palla – in direzione della palla) ci fa avere una corretta posizione anche per andare in aiuto, se e quando necessario.

Svolgimento: C si passa la palla con #1 e #2; X3 e X2 adeguano la loro posizione in relazione alla palla.
 Sulla penetrazione di #2 se necessario 1 aiuta e recupera.
 X3 ed X2 non possono toccare la palla durante i passaggi.

Punti importanti:

Aiutare e recuperare rapidamente sul proprio giocatore.
 Non permettere una facile penetrazione
 Baricentro basso e mano sulla faccia dell'attaccante
 Piccoli passi quando ci si avvicina alla palla
 X3 - recuperare il più rapidamente possibile per permettere a X1 di recuperare sul suo uomo
 Solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo

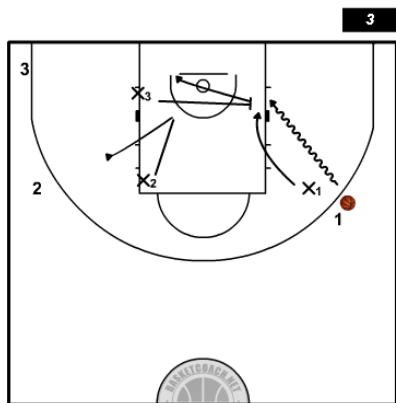


Evoluzione:

- Solo passaggi e posizionamento dei difensori
- Posizionamento e 2C2 al segnale dell'allenatore
- Posizionamento e 2C2 con partenza libera
- Posizionamento e 2C2 con 1 come appoggio
- Posizionamento e 2C2 con 1 come appoggio
- Cambiare la posizione dei difensori

6.7 3C3 aiuto e recupero – penetrazione sul fondo diag. 3

Obiettivo: Lavorare l'aiuto e recupero sulla penetrazione sul fondo (senza necessità di una rotazione).



Svolgimento: #1 va a canestro e X3 va in aiuto sulla penetrazione e X2 si adeguava alla linea della palla. X1 recupera sul proprio uomo e quindi anche X3 e X2 ritornano sui propri avversari.

Punti importanti:

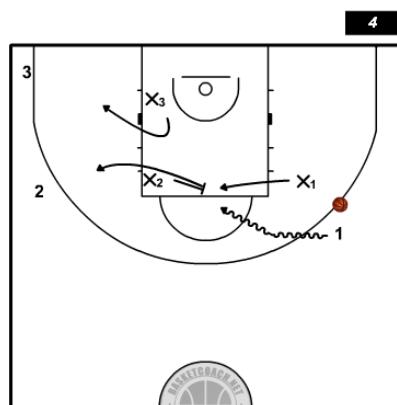
Aiutare e recuperare rapidamente sul proprio giocatore
X1 deve recuperare rapidamente su #1 per far ritornare X1 e X3 sui propri avversari.
Non far entrare la palla all'interno dell'area
Solo un tiro concesso all'attacco – no rimbalzo offensivo

Evoluzione:

- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- 3C3 guidato
- 3C3 agonistico
- 3C3 palla al vincente

6.8 Penetrazione centrale diag. 4

Obiettivo : Fermare la penetrazione e recuperare sul proprio avversario senza permettere un tiro aperto.



Svolgimento : #1 penetra al centro battendo X1; X2 ed X3 adeguano la loro posizione per rallentare / fermare il pallone e recuperare su #2 et #3.

Punti importanti :

Aiutare e recuperare rapidamente sul proprio avversario
X1 deve recuperare il più rapidamente possibile su #1 per permettere a X2 et X3 di recuperare sui loro avversari diretti
Nessuna penetrazione all'interno dell'area
Solo un tiro concesso all'attacco – no rimbalzo offensivo
"

Evoluzione :

- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- 3C3 guidato
- 3C3 situazioni di gioco
- 3C3 palla al vincente

6.9 3C3 penetrazione sul fondo - Applicazione della regola della migliore posizione diag.3 e 3A

Obiettivo: Lavorare l'aiuto e recupero sulla penetrazione sul fondo con applicazione della regola della migliore posizione.

Svolgimento: La penetrazione di #1 è stata fermata da X3; anche X1 ha recuperato su #1. X2 si è adeguato alla linea della palla. Sul passaggio di #1 a #2 o #3, X2 con la migliore posizione va sulla palla e X1 con la seconda migliore posizione va sul secondo attaccante (nel diagramma X2 va su #2 e X1 va su #3).

Punti importanti:

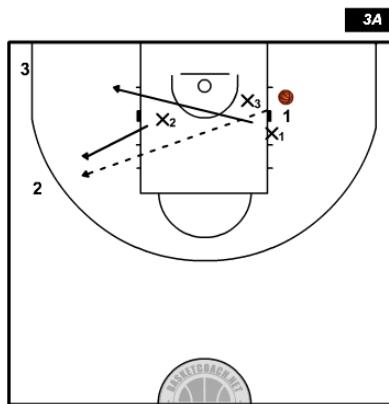
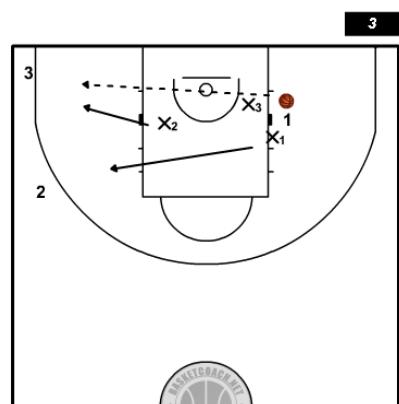
Non permettere alla palla di entrare nell'area

Aggressivi quando il palleggiatore smette di palleggiare (due mani sulla palla)

Volare con il pallone per non essere in ritardo sul ricevente.

Sulla rotazione no alle penetrazioni e no ai tiri con piedi a terra

Solo un tiro concesso all'attaccante – no rimbalzo offensivo



Evoluzione:

- Gli attaccanti al servizio del difensore per automatizzare i movimenti aiuto/recupero
- In una prima fase #2 ed #3 non si muovono per facilitare il recupero dei difensori – passaggio guidato
- 3C3 con passaggio guidato
- 3C3 agonistico
- 3C3 palla al vincente

7 Situazioni 4C4

4C4 Esercizi di posizionamento con movimenti difensivi di base (U15)

Spacing di partenza

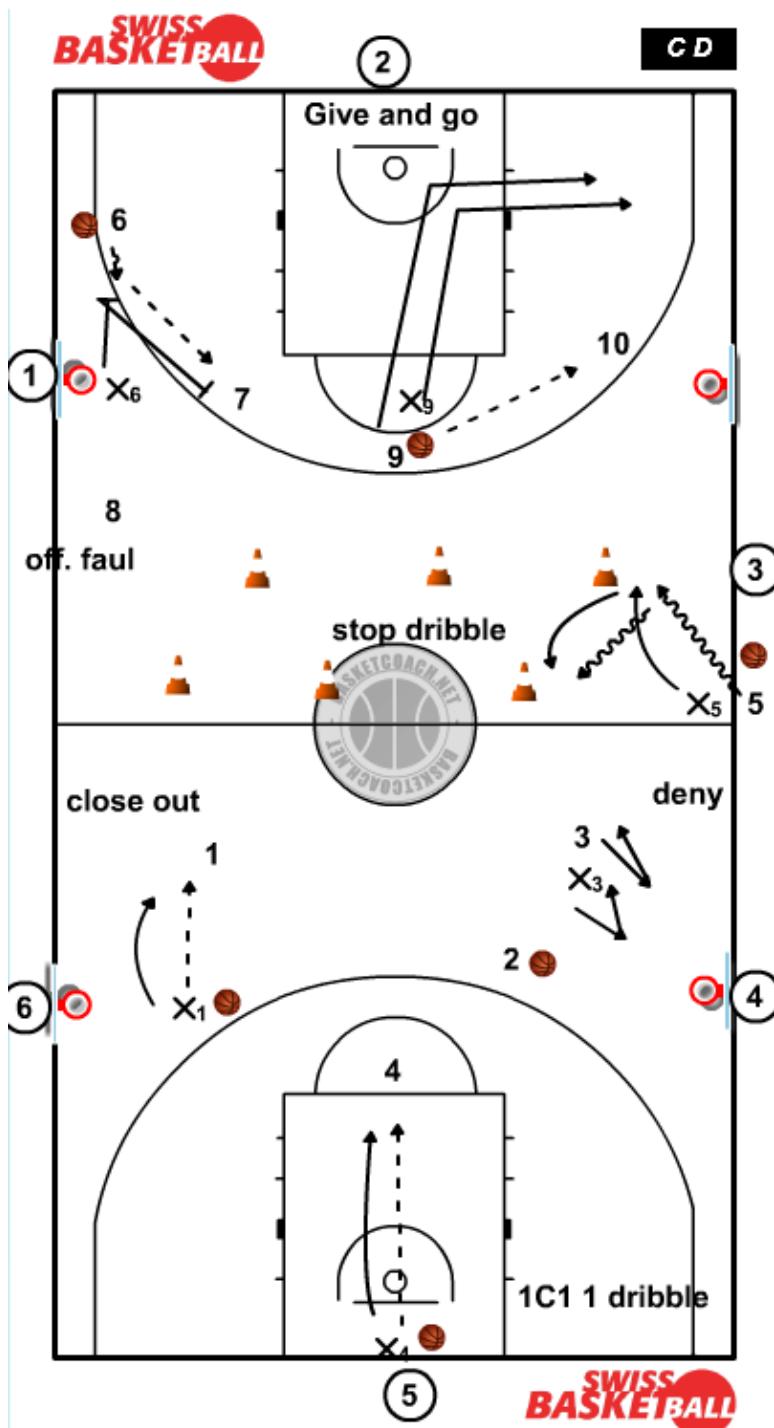
- 4 esterni
- 3 esterni ed un interno
- 2 interni ed un esterno
- 4 giocatori ed un appoggio

Metodologia

- Posizionamento
- Tagli
- Aiuto e recupero
- Regola della migliore posizione

7.1 Esempio di lavoro per stazioni basato su situazioni difensive

Obiettivo: automatizzare i movimenti base della difesa sul giocatore con e senza palla.

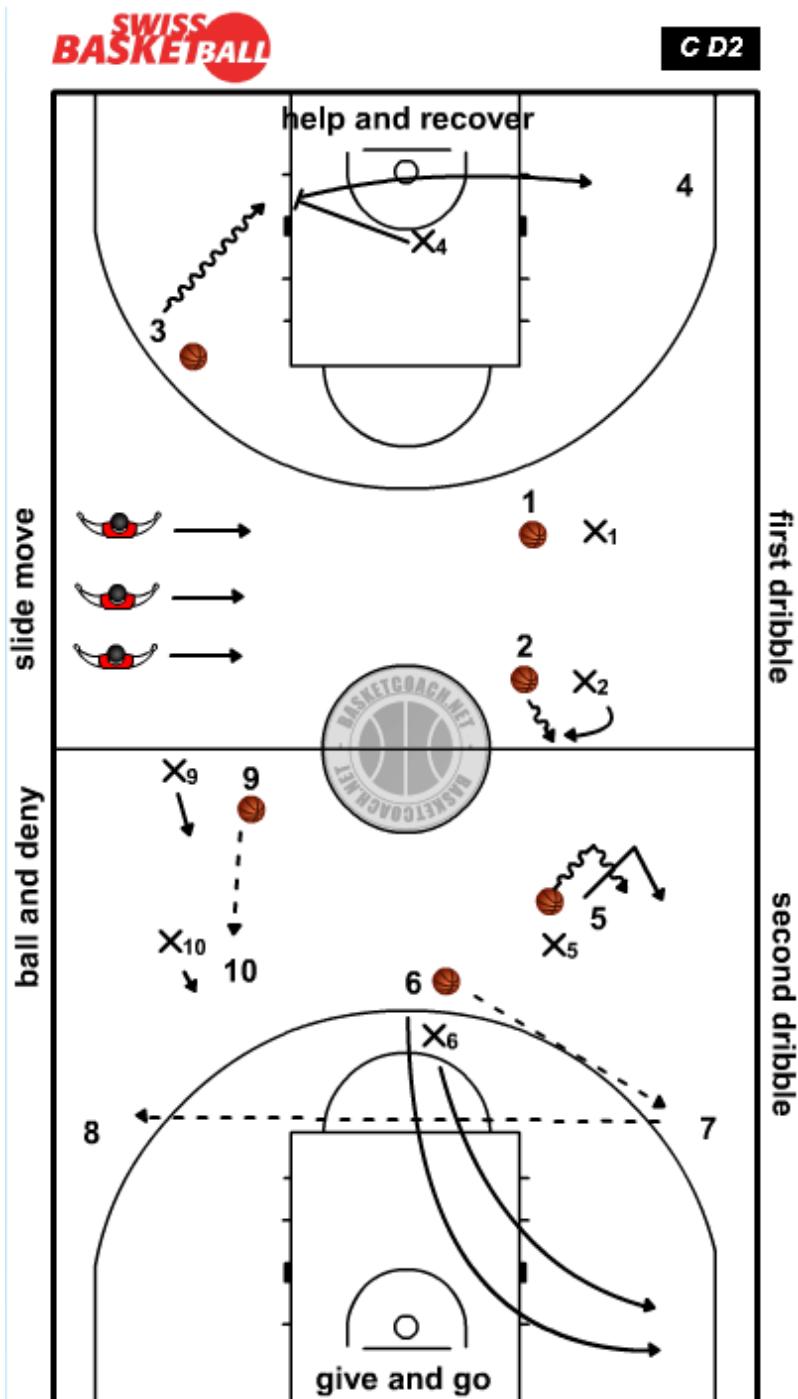


Circuito difensivo a 6 stazioni con 6 canestri

1. Prendere uno sfondo
2. Difesa sul dai e vai
3. Difesa sul palleggiatore
4. Deny ala
5. Close-out tiro libero
6. Close-out ala

7.2 Esempio di lavoro per stazioni basato su situazioni difensive

Obiettivo: automatizzare i movimenti base della difesa sul giocatore con e senza palla.



Circuito difensivo a 6 stazioni con due canestri

1. Aide et récupération.
2. Mur – premier dribble.
3. Défense contre le changement de main et de direction.
4. Défense contre la passe et va et adaptation sur la skip-pass.
5. Travail de positionnement.
6. Analitico scivolamento