

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA INDIVIDUALE

BONICIOLLI Matteo

San Vito al Tagliamento, 8 settembre 2007

PREMESSA

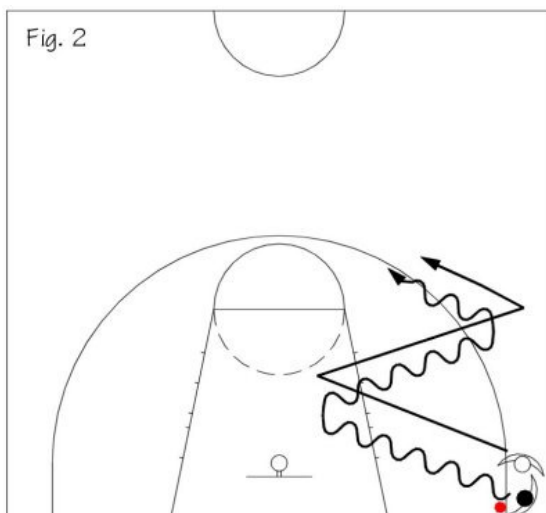
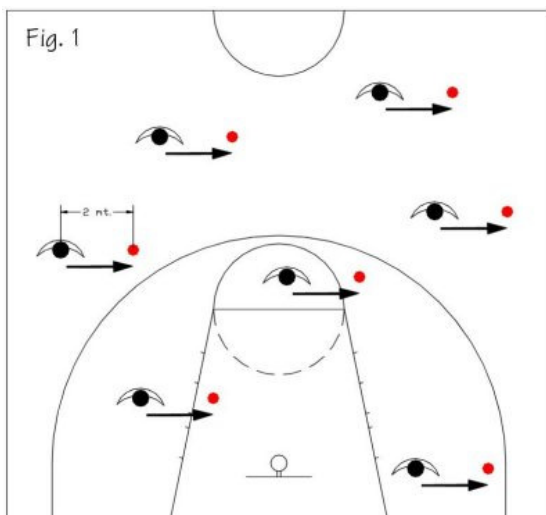
Nella costruzione di una difesa individuale, bisogna sottolineare alcuni concetti chiave sui quali imposteremo tutto il lavoro:

1. muro - tenere l'uno contro uno
2. posizionamento - rispetto a palla, avversario e canestro
3. difesa di squadra - aiuto difensivo

Bisogna anche costruire la mentalità di "conversione" dall'attacco alla difesa, dopo un canestro realizzato in attacco, devo immediatamente diventare un difensore senza perdere attimi preziosi.

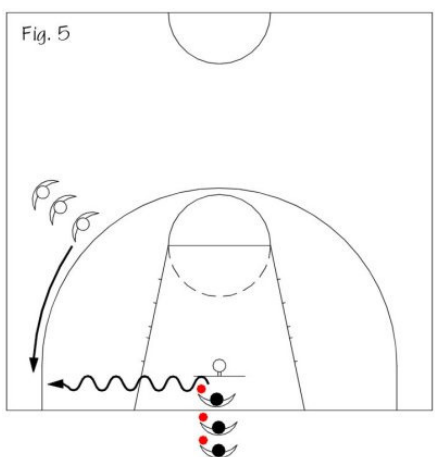
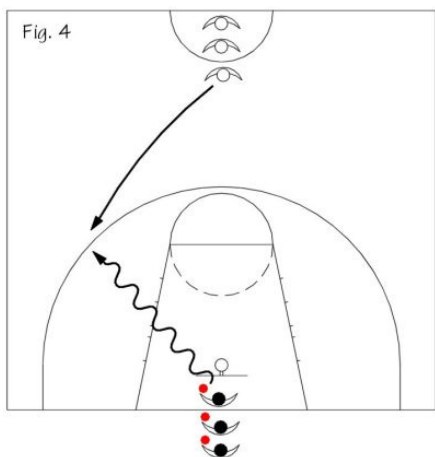
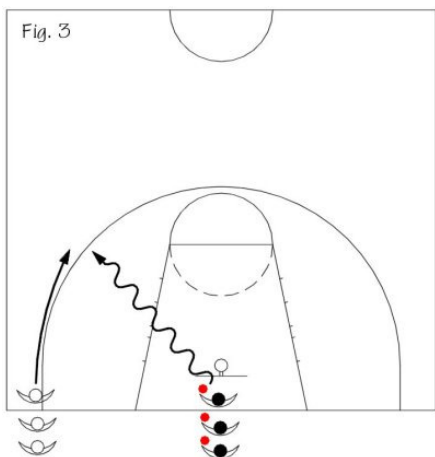
In ogni esercizio la difesa finisce con il rimbalzo difensivo conquistato.

Tutti gli esercizi inoltre, partono da una situazione dinamica con attaccante e difensore con i piedi in movimento.



ESERCIZI 1 contro 1

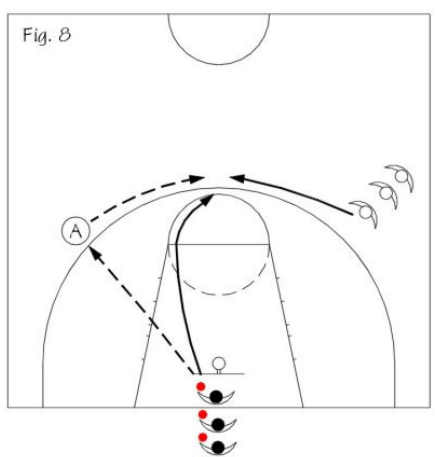
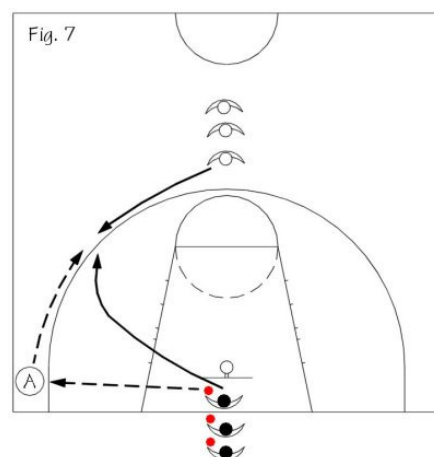
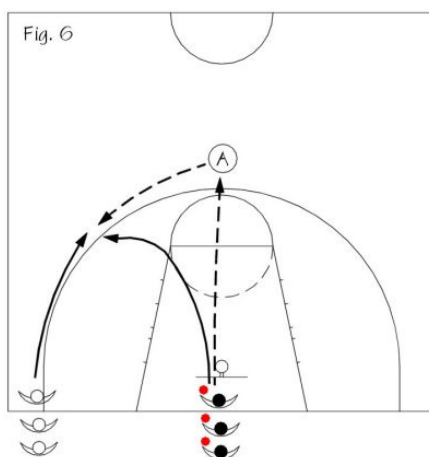
- Giocatori liberi sul campo in posizione difensiva con il pallone a terra di lato a 2mt. di distanza (Fig. 1). Mani dietro la schiena, anche dietro e spalle in avanti, peso del corpo sugli avanpiedi. Al segnale eseguire due scivolamenti e toccare il pallone con l'esterno del piede.
 - ➡ la spinta deve avvenire con la parte interna del piede opposto alla direzione di marcia
 - ➡ primo passo esplosivo per non farsi battere
 - ➡ posizione delle braccia con gomiti aderenti al corpo e mani che lavorano per cercare di rubare il pallone.
- Stesso esercizio; quando arriviamo alla palla, fare due scivolamenti in arretramento. Nel cambio di direzione le anche rimangono basse.
- Zig-zag tradizionale (Fig. 2); il difensore ha una corda, un asciugamano o una maglietta dietro la schiena e la tiene con le due mani.
 - ➡ è un lavoro tonificante per le braccia
 - ➡ l'attenzione del difensore ricade completamente sul lavoro dei piedi
- Stesso esercizio con l'uso delle braccia. Le mani rimangono corte a cercare la palla e il naso è sempre di fronte al pallone.



🏀 Due file sotto canestro, fila centrale con la palla (Fig. 3). Il giocatore con la palla parte in palleggio verso la posizione di guardia dove viene raggiunto dal compagno dell'altra fila, oltre la linea dei tre punti. Gli consegna la palla e difende:

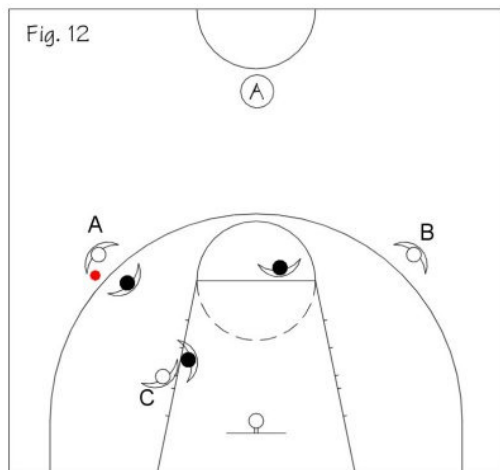
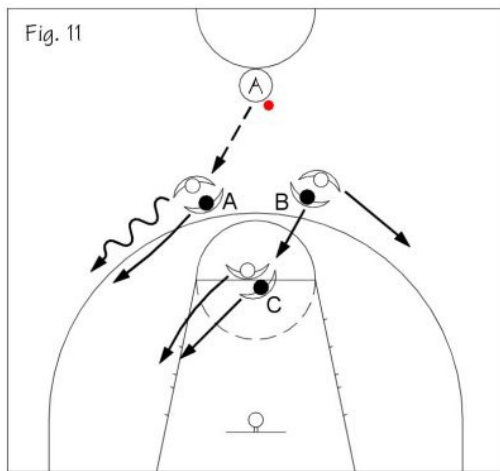
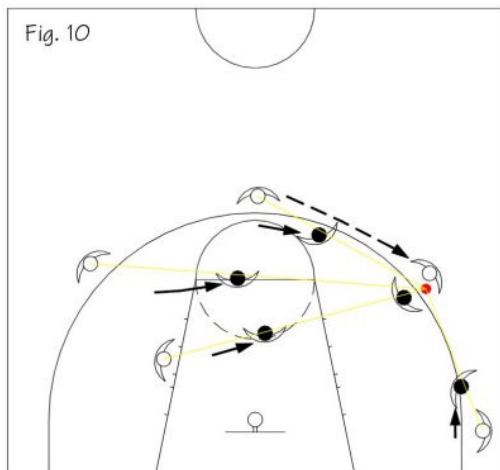
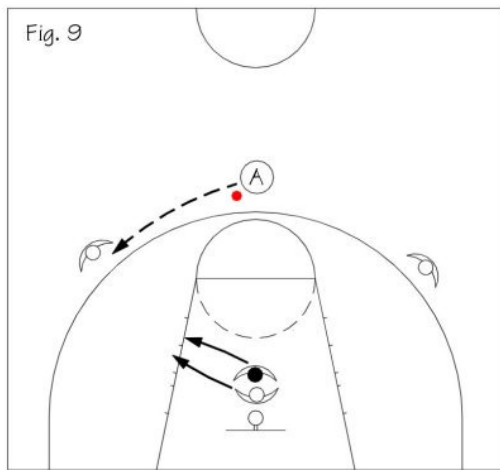
- ➡ attacco da concludere entro 3/4 secondi (dipende anche dal livello e dall'età dei giocatori)
- ➡ difensore che crea un "muro" fra la palla e il canestro, non concede nessun lato
- ➡ dopo il tiro l'attaccante cerca il rimbalzo in attacco ed eventualmente ritira
- ➡ il difensore ostacola l'attaccante con il tagliafuori e se recupera il rimbalzo parte in palleggio cercando di raggiungere la metà campo prima dell'avversario
- ➡ se c'è canestro, il difensore riceve un nuovo pallone dall'assistant coach (o dal primo compagno della fila sottocanestro) e cerca di raggiungere la metà campo in palleggio prima del suo diretto avversario

🏀 Stesso esercizio da diverse posizioni di partenza (Fig. 4 e Fig. 5).



🏀 Due file sotto canestro, fila centrale con la palla e Coach al centro (Fig. 6). Il giocatore centrale passa la palla al Coach e corre a difendere sul compagno che si porta in posizione di guardia per ricevere il passaggio. Il difensore prima corre verso una posizione intermedia fra il suo avversario e la palla e poi segue il pallone per difendere con le stesse regole degli esercizi precedenti.

🏀 Stesso esercizio con partenza da diverse posizioni (Fig. 7 e Fig. 8).



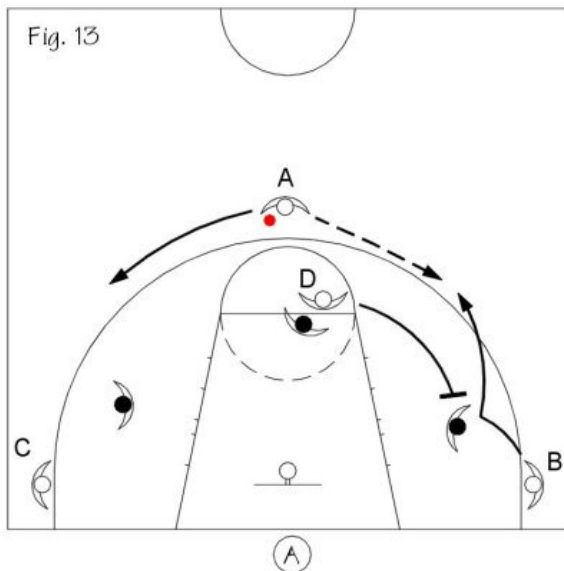
🏀 **Esercizio per i lunghi:** Coach con palla in posizione centrale, due compagni in posizione di guardia e un attaccante sotto canestro con difensore spalle alla palla (Fig. 9). Al passaggio del Coach ad un compagno, l'attaccante esce in posizione di post medio e riceve per giocare uno contro uno (tempo massimo per tirare 2/3 secondi). Se c'è canestro, il difensore recupera la palla dalla retina (non aspettare che esca), fa una rimessa veloce verso un compagno e corre fino a metà campo cercando di arrivare prima dell'avversario.

🏀 **Stesso esercizio con la possibilità per l'attaccante di ripassare la palla fuori se viene "contenuto" dal difensore.**

ESERCIZI PER POSIZIONAMENTO

Fondamentale per un giocatore di pallacanestro è sapere in ogni momento dove mettersi sul campo in rapporto alla palla, ai compagni e al suo diretto avversario (Fig. 10).

1. Difesa sull'uomo con la palla; corpo fra la palla e il canestro
 2. Difesa sull'uomo senza palla; corpo fra l'attaccante e la palla
 3. Quando la palla si muove; muoversi verso la palla
- 🏀 **Coach con la palla a metà campo, due giocatori in posizione di play e un lungo in post, tutti con il loro difensore (Fig. 11).** Quando il Coach passa il pallone ad uno dei due giocatori alti, questo si sposta in palleggio verso la posizione di guardia, seguito dal suo difensore. Il giocatore opposto si sposta sull'altro lato con il difensore che si posiziona fra lui e la palla e il post scende in posizione di pivot. Da questa posizione (Fig. 12) si gioca tre contro tre, con tutti gli attaccanti che vanno a rimbalzo.
- 🏀 **Tre contro tre in continuità.** Il terzetto che attacca passa direttamente in difesa dopo un canestro o una palla persa. Il terzetto che recupera la palla o subisce canestro apre su un nuovo terzetto.



🏀 Quattro contro tre partendo come in figura (Fig. 13). "A" passa la palla a "B" che si libera con l'aiuto del blocco di "D", poi si sposta sul lato debole. "D" prepara un altro posto di blocco per "C" che taglia sul fondo (Fig. 14). Il Coach da sotto canestro comunica con "B" e gli indica se passare la palla sul lato forte a "C" che esce dal blocco o se passarla sul lato debole ad "A" che non è marcato. Dopo il passaggio si gioca liberi tre contro tre, con "A" che funge da appoggio.

