



COSTRUZIONE DELLA DIFESA INDIVIDUALE Coach PIERO BUCCHI

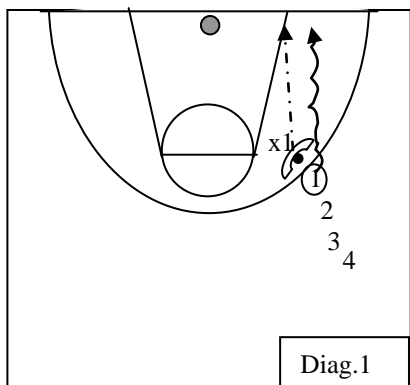
Coach Bucchi ha esordito dicendo che i principi della difesa individuale possono essere applicati sempre; da una squadra giovanile ad una squadra senior, anche di serie A.

Regole essenziali, che i giocatori possano applicare senza stare a pensarci troppo sopra, su cui è possibile innestare soluzioni tattiche. Le variabili si possono mettere se si hanno regole.

Regole semplici quindi:

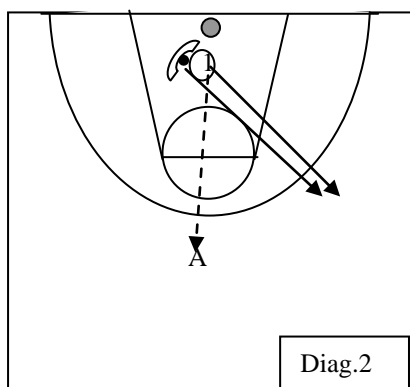
- Rompere le linee di passaggio;
- Rompere le linee di taglio;
- Non fare giocare l'attacco come vuole;
- Portare l'attacco a sbagliare;
- Sull'uno contro uno, portare l'attaccante verso un lato, determinando un lato forte ed un lato debole;
- Chi difende sull'uomo deve sapere che gli altri 4 lavorano per lui e viceversa;
- Se si subisce una penetrazione, meglio vs. fondo che vs. centro.

Coach Bucchi è partito subito con un semplice esercizio.



INDIRIZZARE SUL FONDO

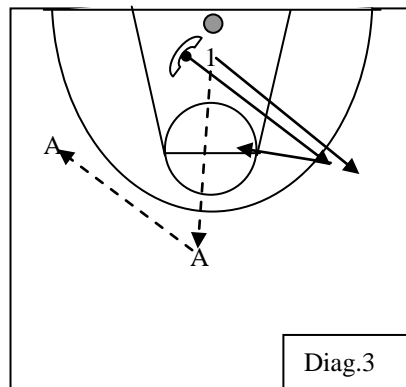
X1 passa consegnato ad 1 che penetra vs. il fondo indirizzato da x1, che effettua 2 scivolamenti decisi come "l'affondo di uno spadaccino". 1 giunto sul fondo, non tira ma va a passare consegnato a 2, divenendo difensore; e così via.

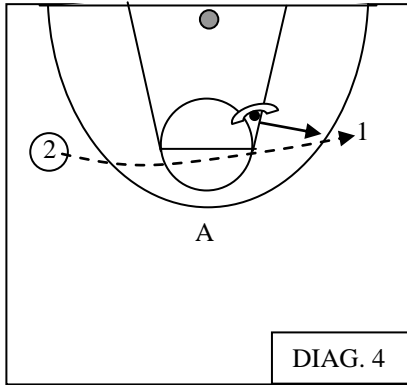


ROMPERE LINEE DI PASSAGGIO

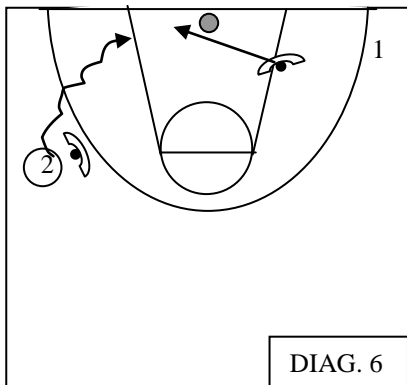
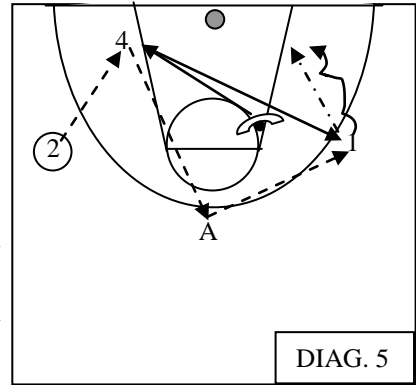
Si può far ricevere l'attaccante un paio di metri fuori dalla linea dei tre punti. Stare staccati e lavorare sulla linea di passaggio.

Prima solo con un appoggio e poi con 2, quindi dal lato debole. Diag 2, 3, 4.

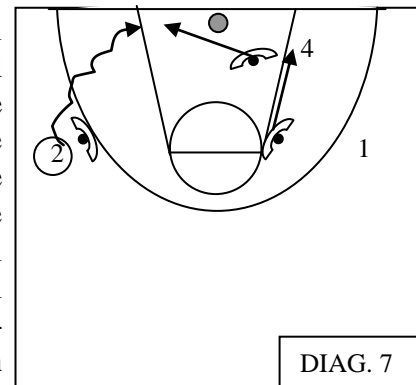




ROMPERE LINEE DI PASSAGGIO: sul ribaltamento dire al difensore di attaccare la spalla esterna. (DIAG.4). Viene poi inserito il 4, che, ricevuta la palla da 2, conta fino a due e poi parte. il difensore deve bloccare la penetrazione, e sullo scarico ad 1, attraverso l'appoggio, deve difendere sull'1 c. 1

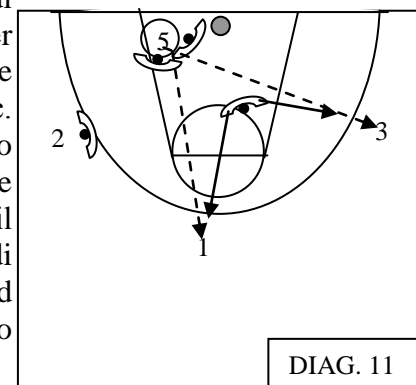
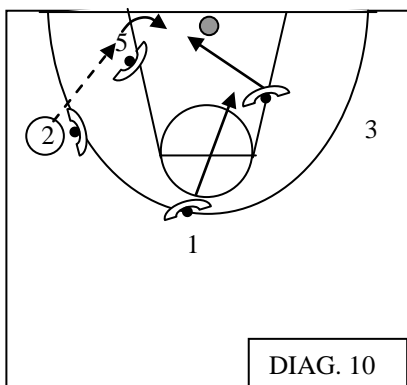
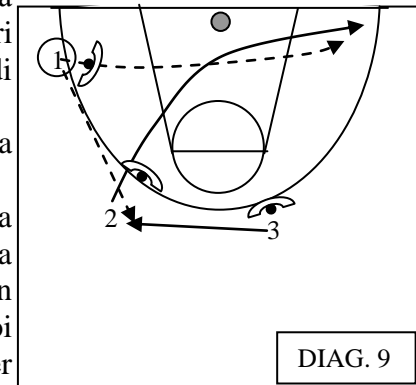
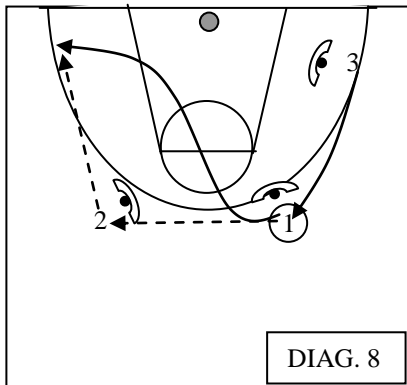


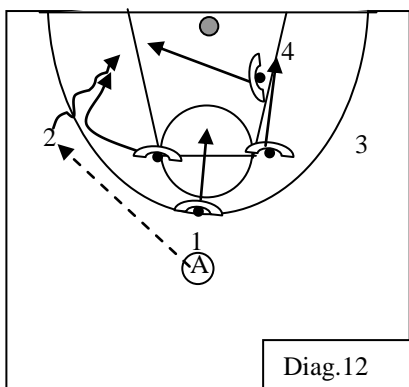
All'aiuto coach Bucchi chiede di superare il canestro, per non consentire facile scarico, e perché è sempre difficile trovare giocatori capaci di fare arresto e tiro. (diag. 6). Sull'arrotazione, chiede al difensore di 1 di attaccare 4 spingendolo fuori campo con il sedere. (diag.7)



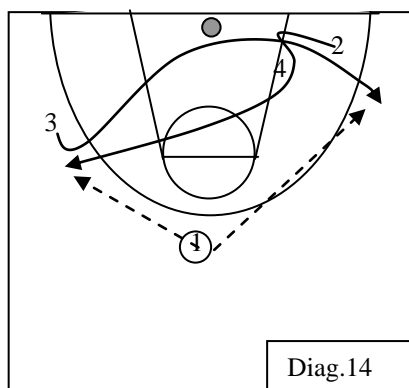
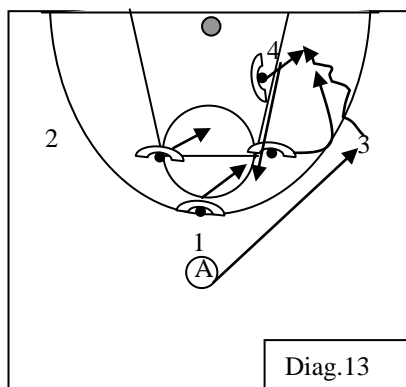
ESERCIZI

L'attacco si muove come da diagrammi 8 e 9, i difensori devono lavorare sulle linee di passaggio. Poi si passa al dai e vai a quattro. Per quanto riguarda la difesa sul Post Basso, Bucchi ricorda come tutti i post facciano un palleggio vs. fondo e poi tentino di andare al centro per il tiro. Questo è il movimento da evitare. Il difensore quindi deve stare di anticipo di $\frac{3}{4}$ per farlo ricevere il più possibile vs. il fondo e poi tenere l'1 c. 1. Deve cercare di mandarlo vs. il fondo dove può avere l'aiuto. (nel diag. 10 ed 11) il difensore di 3. Il difensore di 1 si abbassa pronto ad intervenire su chi riceve lo scarico





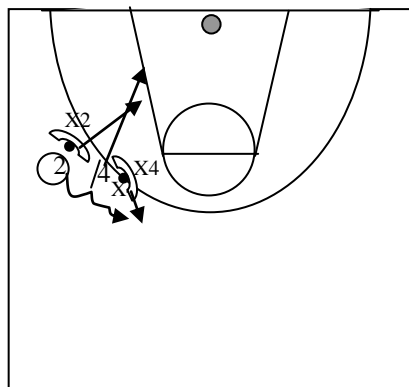
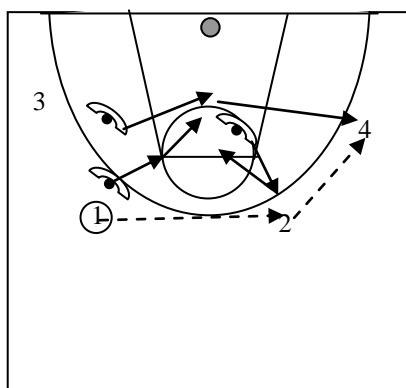
Nei diagrammi che seguono (12 e 13) Bucchi propone un esercizio in cui è il coach che esegue il primo passaggio, sul lato debole o forte. I difensori di 2 e 3 partono dal gomito della lunetta, quindi in ritardo, e sulle penetrazioni la difesa aiuta, riassumendo quanto fatto fino ad ora.



Oppure chiede all'attacco di iniziare con un movimento come da diag. 14.

NEGARE IL TIRO

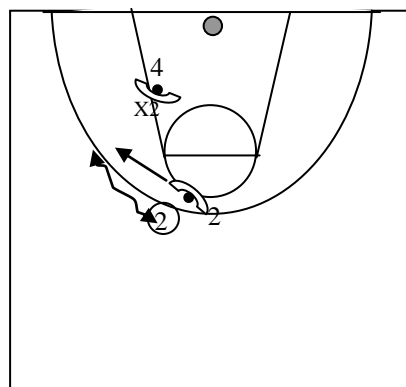
4 attaccanti contro 3 difensori. L'attacco non può palleggiare. I difensori debbono volare a negare ogni tiro; debbono parlare tra di loro.



DIFESA TATTICA SUL PICK AND ROLL.

E' di moda cambiare sul pick and roll, dice coach Bucchi. In questo caso lui chiede ai difensori di :

- X2 difendere in anticipo ma non di schiena;
- X4 indirizzare verso il fondo



Infine coach Bucchi ha parlato della difesa sui blocchi:

- Sul lato opposto alla palla PASSARE IN MEZZO;
- Sul lato della palla, INSEGUIRE cercando di rompere il blocco;
- Sul curl:
 - a) Se stretto AIUTO E RECUPERO da parte del difensore del bloccante;
 - b) Se largo, CAMBIO.