

TREVISO
2005

**COACH
LINO LARDO
COSTRUZIONE DI UNA DIFESA AD UOMO**

Coach Lardo ha esordito dicendo che i presupposti per una buona difesa ad uomo stanno nella capacità dello staff tecnico di trasmettere ai giocatori:

1. la passione per quello che si sta facendo;
2. il rispetto del lavoro che si fa;
3. LA comprensione che lo spirito di sacrificio e la generosità profusa nel lavoro in palestra tornerà a vantaggio di tutti.

Quindi è necessario un forte aspetto motivazionale che può riassumersi in 4 fattori:

- far capire che difendere bene significa costruire un buon attacco;
- creare l'orgoglio di non farsi battere; prima dei discorsi su aiuti, rotazioni, tattiche viene il fatto di non essere superati dal proprio avversario;
- far capire l'importanza del fattore atletico, forza, rapidità, reattività, l'importanza di muovere continuamente i piedi;
- fare intendere l'importanza dei fondamentali tecnici.

Gli aspetti tattici vengono dopo che siamo sicuri che siano ben stati digeriti i presupposti ed i concetti fondamentali.

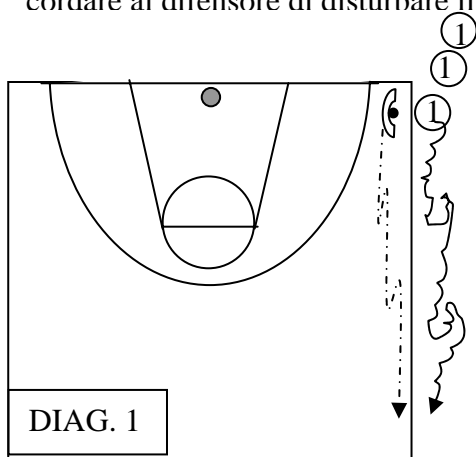
2 concetti fondamentali sono:

1. pressione sulla palla per far preoccupare l'avversario;
2. forte anticipo sull'avversario vicino alla palla.

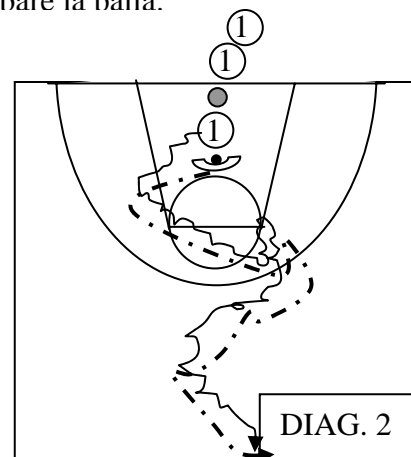
Gli esercizi che facciamo sempre durante i primi giorni della settimana sono mirati a stimolare la mentalità difensiva.

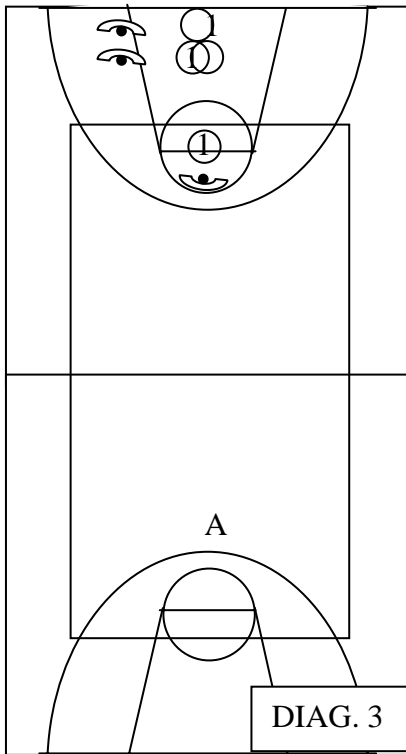
Diag. 1) SPECCHIO SULLA LINEA LATERALE, DURATA 8"; prima più blando poi più veloce; l'attaccante palleggia, torna indietro, riparte, esita; il difensore deve stare sempre sulla palla, non farsi superare, rincorrere, stare giù sulle gambe, TENERE I PIEDI SEMPRE IN MOVIMENTO. Si può stimolare dicendo, "dai è l'ultima azione". Poi l'attaccante può fintare di andare vs. canestro entrando in campo.

Diag. 2) SPECCHIO SULLA META' CAMPO; prima non agonistico, poi di più agonistico; ricordare al difensore di disturbare il palleggio ma non cercare di rubare la palla.



Soprattutto bisogna insistere sull'orgoglio di non farsi battere e di mettersi davanti alla palla. Alla quarta ripetizione possiamo anche invitarlo a cercare di rubare la palla. DURATA 8"; magari quando si chiede maggior intensità ridurre il tempo a 6 ".



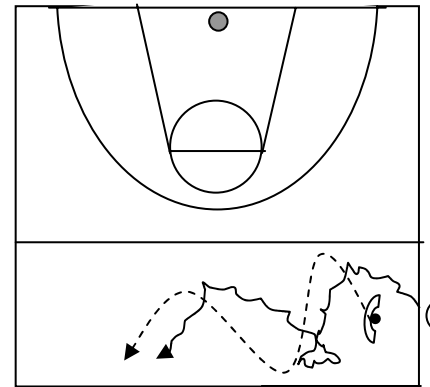


DIAG. 3

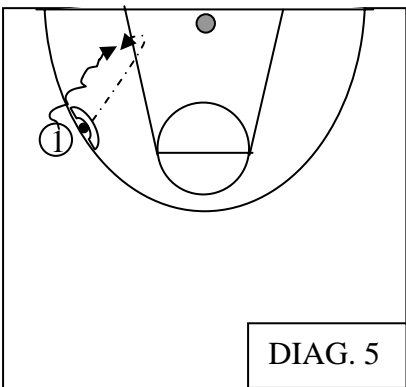
Utilizzare il campo di pallavolo, ed arrivare fino all'assistente; la consegna ora all'attaccante di battere ed al difensore di fermarlo.(diag. 3). Sempre 8"

Poi non farsi battere dentro il rettangolo tra la linea di centro campo e quella dei 3 metri della pallavolo. "devono fare male le gambe". E' un esercizio valido anche per l'attaccante (trattamento di palla) che lavora su spazi molto ristretti. (diag. 4)

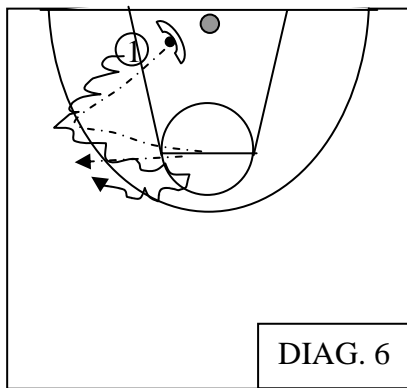
Tre penetrazioni: l'attaccante penetra sul fondo (diag. 5), torna e cerca la penetrazione al centro (diag. 6), torna e va sul fondo per arresto e tiro (diag. 7). Sul tiro il difensore non cerca la stoppata ma il taglia fuori



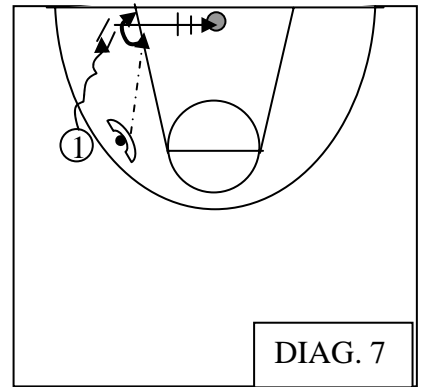
DIAG. 4



DIAG. 5



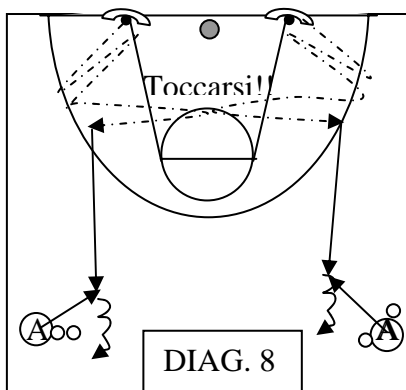
DIAG. 6



DIAG. 7

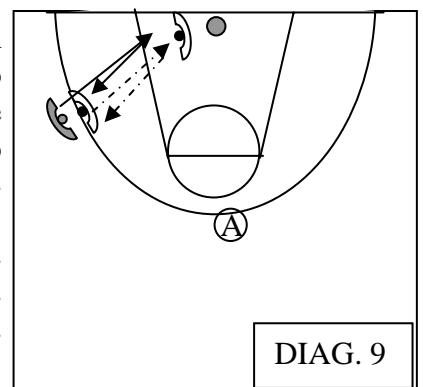
A coppie simmetriche; i giocatori fanno; a) anticipo fino alla linea tre pt.; b) difesa back-door; c) anticipo; d) aiuto (toccandosi la mano); e) anticipo. Poi corrono verso l'assistente, ricevono palla e vanno a canestro dall'altra parte. Assistenti con tre palloni, quando i giocatori tornano lasciano la palla a terra. (diag. 8).

SI PASSA A LAVORARE SULL'ANTICIPO (DIAG. 9). Non si può passare sul back door. Piede esterno del difensore su quello esterno dell'attaccante Non fare ricevere la palla per 5".

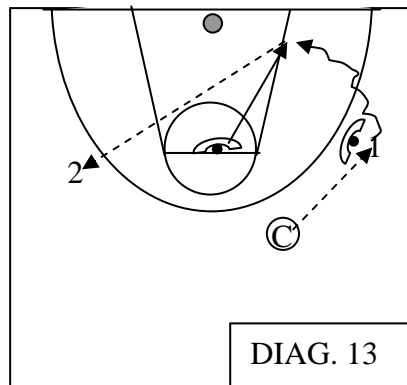
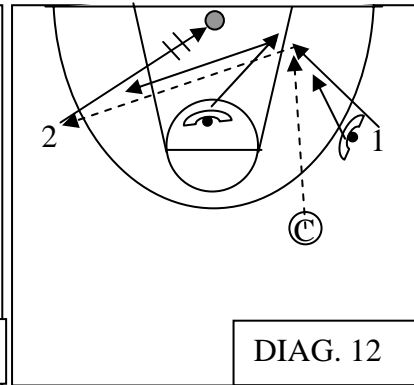
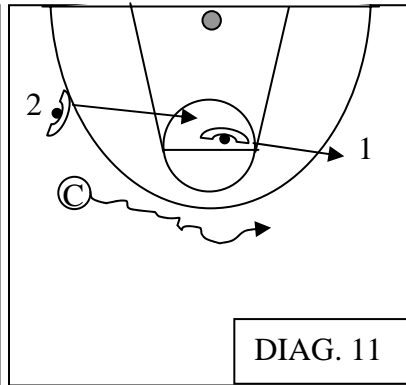
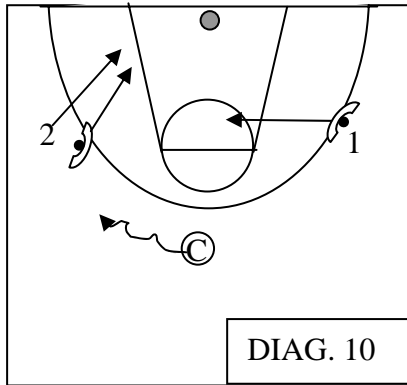


DIAG. 8

Guardare sempre palla ed uomo. Se il coach vede che l'atleta non anticipa, dà la palla esclamando "Vedi che la riceve!!" Se non ce la fanno, all'inizio li lasciamo che tengano un po'; poi raccomandiamo di non dare contatto. Successivamente possiamo passare la palla anche sul back-door.ma solo per vedere se voltano la testa. Sulla ricezione 1 c. 1.



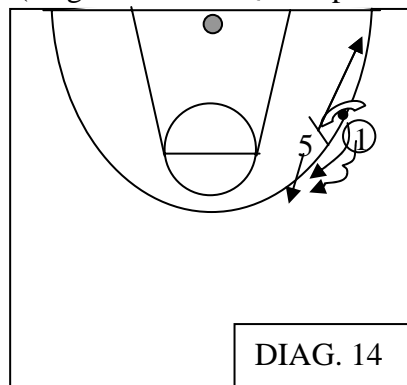
DIAG. 9



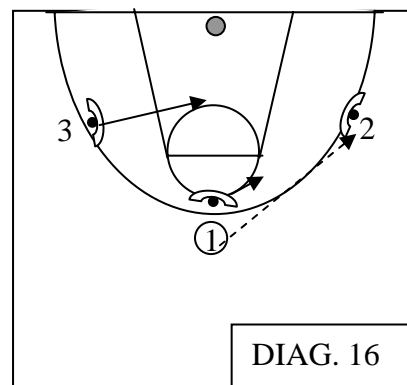
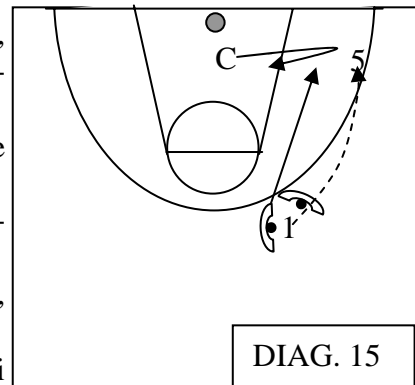
La possibilità del passaggio sul back door la diamo nel 2 contro 2, in cui cominciamo a introdurre l'aiuto dal lato debole. I difensori sono in forte anticipo come sempre; il coach si sposta verso un lato e controlla che il difensore dal lato debole si ponga in posizione di aiuto. Questi deve gridare al compagno "ci sono, dai anticipa". Successivamente il coach si sposta dall'altra parte ed i difensori invertono la posizione; uno recupera sull'anticipo forte, l'altro si pone in posizione di aiuto. Sul passaggio dentro o sulla penetrazione dell'attaccante si gioca 2 c. 2. L'uomo in aiuto deve precipitarsi per costringere l'avversario all'arresto e tiro

Sullo scarico l'attaccante opposto può solamente tirare, mentre il difensore tenta di recuperare. Poi concediamo all'attaccante di tirare dopo un palleggio. (diag. 10-13).

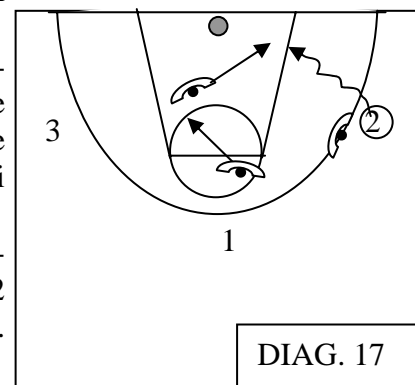
A questo punto coach Lardo inserisce qualche concetto sulla difesa sul post, sui blocchi, sul pick and roll. Su quest'ultimo argomento l'idea è quella di fermare sempre la palla raddoppiando; si considera il palleggiatore l'uomo più pericoloso; poi, quando la palla lascia le sue mani, si pensa al recupero. Il coach magari finge l'aiuto e sostiene il difensore "dai recupera". (diag. 14 e 15). Si passa poi al tre contro 3. **REGOLE:**

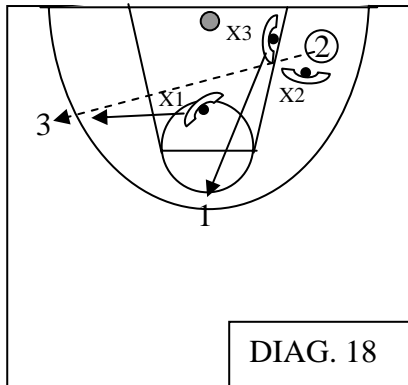


- 1 Non può penetrare, quindi X1 deve fare pressione;
- il primo passaggio deve avvenire entro 5";
 - se avviene subito ci arrabbiamo
 - se avviene dopo i 5", vince la difesa;
- sulla ricezione si gioca; gli esterni non cambiano mai posizione;



- sulla penetrazione, il difensore dal lato debole aiuta, mentre il difensore di 1 si mette a metà tra i due attaccanti;
- sullo scarico X1 va sempre sulla palla; X2 sull'altro esterno. (diag. 16, 17, 18 e 19)

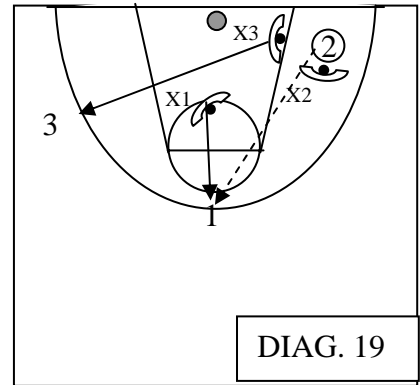




DIAG. 18

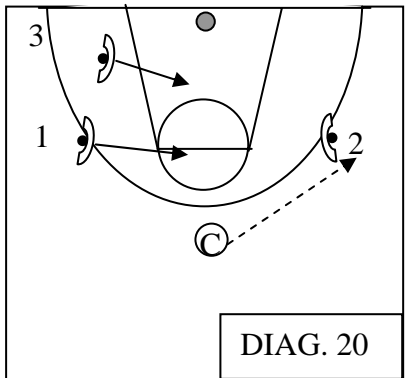
Nel caso illustrato dal diag. 18, X1 e X3 cambiano uomo.

Si accentua l'attenzione sul lato debole. Disposizione come da diag 20: il coach passa all'ala del lato debole, nel diag. è 2. X3 ed X1 si adeguano nella posizione di aiuto.

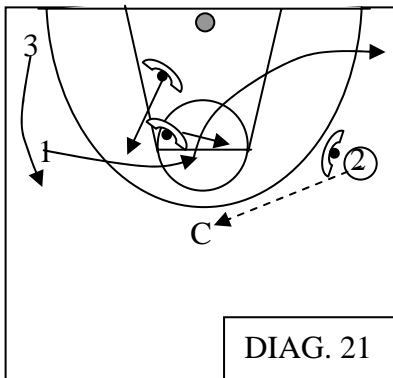


DIAG. 19

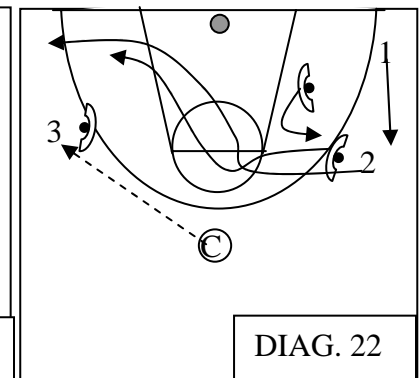
1 certa di tagliare dentro l'area ed X1 deve impedirgli di passare davanti. 3 sale ed X3, sempre in posizione di aiuto si adegua. Sul ribaltamento attraverso il coach, X3 anticipa, e gli altri 2 difensori si adeguano; continuità. All'inizio didattico poi al segnale dell'assistente, posizionato sottocanestro, agonistico.



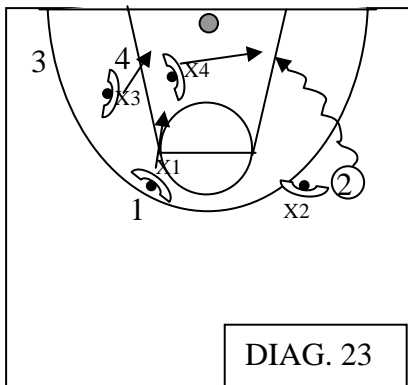
DIAG. 20



DIAG. 21

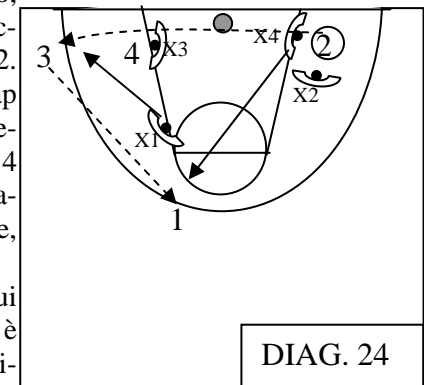


DIAG. 22

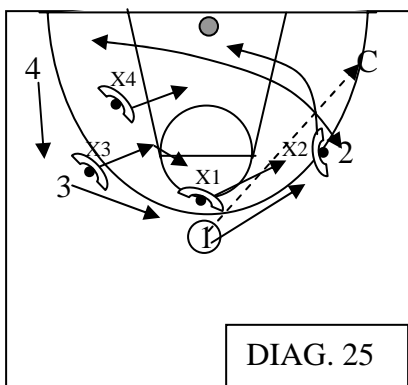


DIAG. 23

Sul 4 c. 4 inserendo il post basso, coach Lardo fa notare cosa succede in caso di penetrazione di 2. X2 parte in posizione di handicap per farsi battere. X4 chiude la penetrazione; X3 salta davanti a 4 ed X1 si pone tra 1 e 3. Sullo scarico a 3, X3 non può intervenire, quindi si precipita X1. Quando 3 passa ad 1, su di lui deve andare X4; il miss-match è evidente, ma giustificato dalla situazione di emergenza. (Diag. 23 e 24)

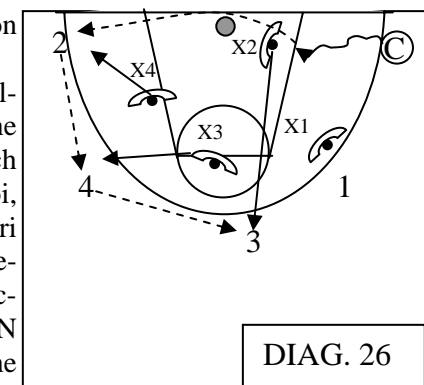


DIAG. 24



DIAG. 25

Si passa poi al 4 c. 4 liberi, con tagli rimpiazzati ecc. Poi si inserisce il coach, cui almeno una volta durante l'azione deve essere data la palla. Il coach tenta la penetrazione e poi, sull'aiuto, scarica. I difensori debbono essere attenti ad aiutare sulla penetrazione e bravi ad accoppiarsi sullo scarico. E' UN ESERCIZIO DINAMICO che stimola gli aiuti (diag. 25 e 26)

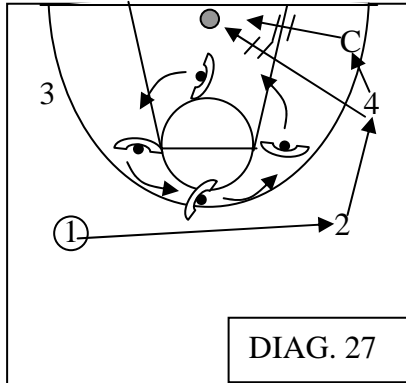


DIAG. 26

“Le cose difficili da allenare sono il tagliafuori ed i recuperi difensivi, specie quando la squadra è squilibrata di fronte alla transizione degli avversari.

Gli esercizi sono vari, dal 3 c. 2 in cui uno fa pressione sulla palla ed il secondo sceglie l'uomo da tagliare fuori sul tiro; stessa cosa con 4 c. 3.

Un semplice esercizio di 4 c. 4 è illustrato nel diag. 27.



I difensori corrono attorno al cerchio mentre gli attaccanti si passano la palla fino al tiro, anche del coach. Gli attaccanti vanno al rimbalzo, i difensori si accoppiano per tagliare fuori. Sul recupero della palla o su canestro subito contropiede e, nella transizione difensiva, accoppiamento. Si può fare anche 5 c. 5.

A CONCLUSIONE DELLA LEZIONE COACH LARDO SINTETIZZA LA FILOSOFIA SU CUI HA IMPOSTATO L'ULTIMA STAGIONE.

- AVERE SEMPRE DELLE REGOLE BEN DEFINITE ED ASSIMILATE;
- FAR PARTECIPARE I LAVORATORI AL PROGETTO ED ALLA SUA COSTRUZIONE;
- POI DURANTE LA PARTITA IL SINGOLO PUO' ANCHE FARE QUALCHE SCELTA DIVERSA, E PUO' ANCHE AVER RAGIONE; COMUNQUE DEVE SAPERE DI STAR PRENDENDO UNA RESPONSABILITA' NEI CONFRONTI DELLA SQUADRA;
- LA TATTICA VIENNE DOPO, CERTAMENTE DI FRONTE ALLE CARATTERISTICHE DEGLI AVVERSARI FACCIAMO ADATTAMENTI;
- LA ZONA E' EFFICACE SE AGGRESSIVA, QUINDI DOBBIAMO AVER SVILUPPATO UNA MENTALITA' AGGRESSIVA; ALLORA VANNO BENE ANCHE LA BOX ED ONE ECC.
- MA SOPRATTUTTO OCCORRE TRASMETTERE PASSIONE ED AMORE SU QUELLO CHE SI STA FACENDO