

CNA LAZIO
LE COLLABORAZIONI DIFENSIVE
COACH MAURIZIO POLIDORI

Il 13/01/2007 nel pallone presso statico di Zagarolo, il CNA del Lazio ha organizzato una lezione sulle collaborazioni difensive tenuta da Maurizio Polidori.

“Siamo nell’era dei computer - ha esordito coach Polidori - in cui non mancano abbondanti mezzi di informazione. E’ un bene, ma viene a mancare spesso il confronto e lo scambio di idee. Sembra che si giochi tutti nella stessa maniera e che manchino filosofie di gioco. Forse viene a mancare la voglia di studiare e di sviluppare. Prima della linea dei tre punti la filosofia difensiva era ben diversa, era possibile – ad es. – l’aiuto dal lato forte. Prima di parlare di collaborazioni dobbiamo avere bene chiaro in testa COME vogliamo costruire la difesa individuale della nostra squadra.

Non seguire la MODA, prendere in considerazione i NOSTRI GIOCATORI, avere delle PROPRIE IDEE.

Sono le prime domande che ci dobbiamo porre ad inizio stagione, alle quali siamo tenuti a rispondere affinché i nostri atleti sappiano fin dall’inizio cosa VOGLIAMO IN DIFESA da loro.

Sono convinto che la SEMPLICITA’ e la COERENZA siano i due elementi essenziali per la costruzione di una valida difesa individuale.

Non possiamo e non dobbiamo cavalcare la situazione del momento ma dopo un attento e approfondito esame dobbiamo costruirci la NOSTRA FILOSOFIA DIFENSIVA basata su principi semplici che per primi condividiamo e soprattutto con coerenza porteremo avanti durante la stagione.

FONDO, CENTRO, ANTICIPO, AGGRESSIVITA’, FLOTTAGGIO, MARCAMENTO DEL PIVOT DAVANTI O DIETRO questi ed altri quesiti dovranno prima essere risolti da noi allenatori e poi esposti con sicurezza e fermezza alla nostra squadra.

L’importante è che tutto quello che sappiamo (SIA TANTO O POCO) lo dobbiamo saper TRASMETTERE e dobbiamo anche far **chiaramente capire** che siamo fermamente convinti di quello che diciamo.

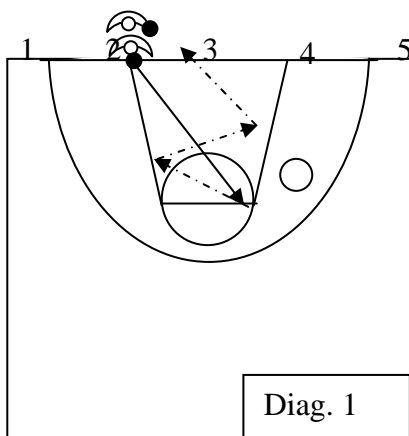
Prima di vedere le situazioni di collaborazione difensiva tra 2 o 3 giocatori affrontiamo il discorso della preparazione individuale del nostro giocatore in difesa.

Cosa vogliamo che faccia sull’uomo con la palla, come si deve comportare sull’uomo senza palla, come costruiamo un lato d’aiuto come manteniamo un lato forte e uno debole

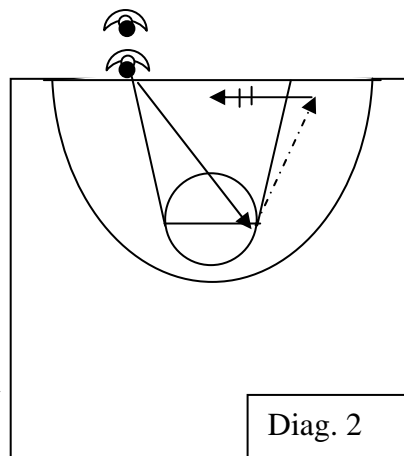
Per costruire una efficace collaborazione difensiva credo che sia importante: TENERE LA PALLA SU ¼ DI CAMPO, ANTICIPANDO I PASSAGGI IN USCITA E LASCIARE LIBERI QUELLI DAL CENTRO VS. IL LATO.

Durante il clinici parlerò sia di collaborazioni tra esterni che tra esterni e lunghi.

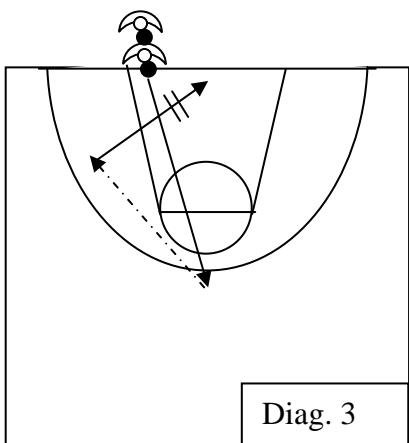
Quando faccio un allenamento prevalentemente orientato alla difesa, inizio, sin dal riscaldamento a far mettere la tesat ai giocatori sull’obiettivo. Nei diagrammi che seguono facciamo qualche esempio.



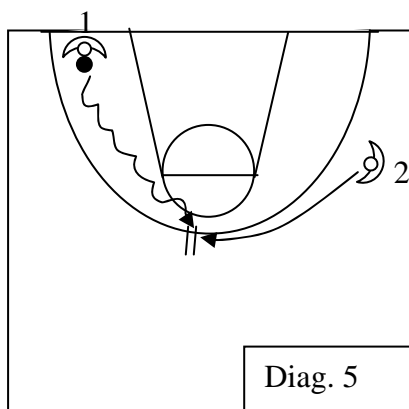
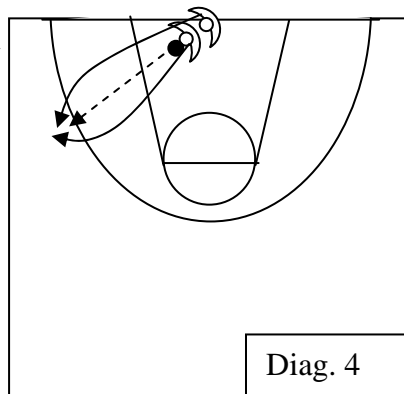
Palla in mano i giocatori corrono sino al gomito della lunetta e tornano con scivolamenti difensivi zigzagando. (DIAG. 1)



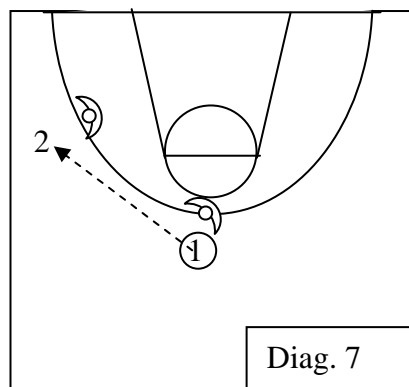
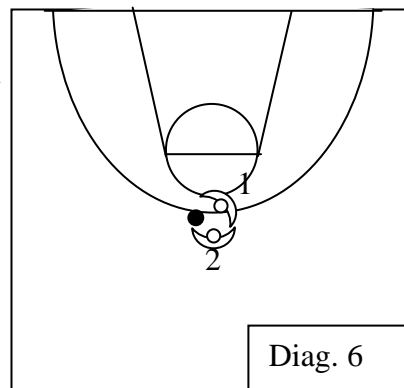
Poi corrono sempre sino al gomito e scivolano vs. fondo ove eseguono giro frontale e tiro (diag. 2). curare reattività ed equilibrio, quindi, baricentro basso e giro sull'avampiede (non tallone a terra). Diag. 3, si comincia a correre veloce e si allontana la distanza di tiro. Sempre si eseguono 3 scivolamenti.



Si passa poi all'1 c. 1. il primo giocatore nel diag. 4 esegue autopassaggio, va a raccogliere la palla e diviene attaccante. Il secondo diventa difensore. Compito del difensore è quello di tenere l'avversario sul lato costringendo ad almeno 2 palleggi prima di concedere l'entrata sul centro.

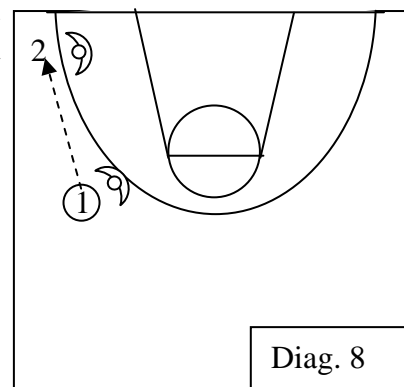


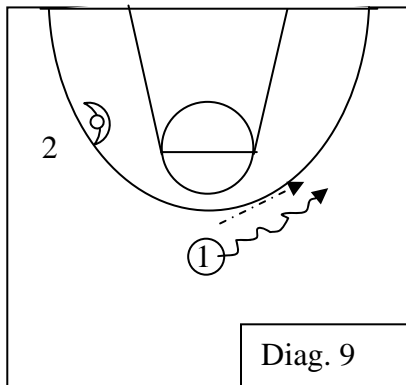
1 parte dal fondo e palleggia al centro per passare consegnato a 2 che viene dal lato. 1 difende su 2 e cerca di tenerlo su un lato, deve tenere almeno 2 PALLEGGI prima di concedere entrata al centro (diag. 5 e 6).



Coach Polidori ha esemplificato poi quali passaggi chiede che non siano anticipati ma consentiti; quelli che portano la su un lato ed ancor meglio sull'angolo.

Vedremo poi come vengano invece anticipati i passaggi di ritorno dal lato vs il centro o dall'angolo vs. il centro



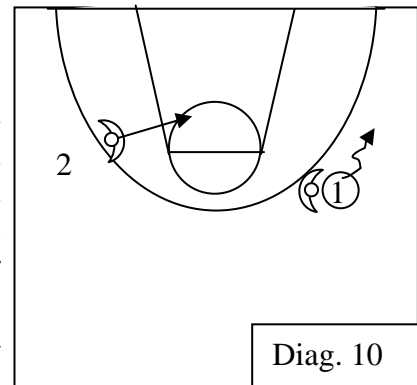


Diag. 9

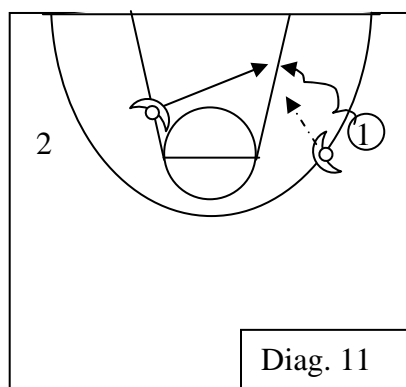
COLLABORAZIONI TRA
ESTERNI.

Conseguentemente a ciò che si è detto, tenere la palla sul lato rende possibile creare un lato forte ed un lato debole; si creano così le condizioni per una COLLABORAZIONE.

E' necessario inoltre che la palla venga portata SOTTO la linea del tiro libero. (diag. 9 e 10.



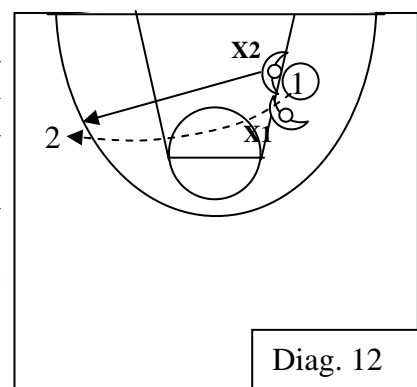
Diag. 10



Diag. 11

DIDATTICO.

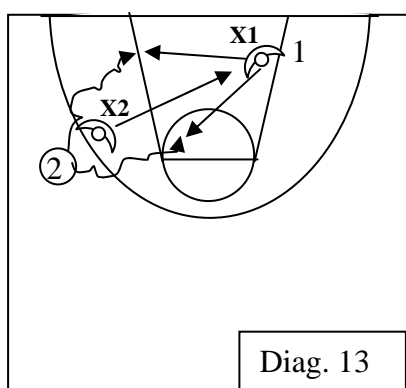
Lasciare la penetrazione (sia sul fondo che dal centro) ad 1 per provocare l'aiuto da parte del difensore di 2. questi deve portare l'aiuto prima che 1 entri in area, "altrimenti - dice Polidori - è meglio che resti sul proprio uomo".



Diag. 12

Sul successivo scarico tra 1 e 2 chiediamo ad x2 di recuperare sul proprio uomo e gli chiediamo di non subire un'altra penetrazione, "non andare sulla palla ma contenere". All'attaccante 2 chiediamo di non tirare ma di forzare la penetrazione. Poi didatticamente chiediamo il recupero ad x1 e quindi di fare uno scambio tra piccoli.

Successivamente quel punto si passa alla fase agonistica in cui si può alternare aiuto e recupero, aiuto e cambio. (diag. 11, 12, 13)

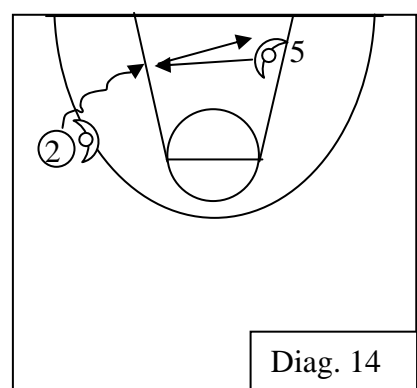


Diag. 13

"Fin qui abbiamo parlato di collaborazioni anomale dice Polidori - quelle più frequenti ed importanti sono tra ESTERNI E LUNGHI.

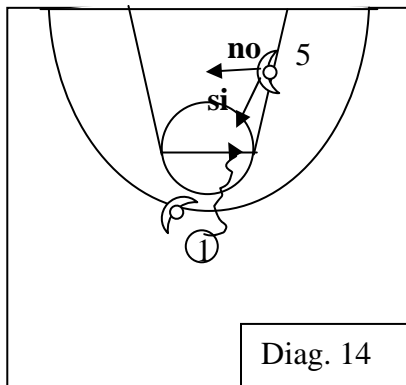
All'esterno si chiede di fare AIUTO, RECUPERO E TAGLIAFUORI. Diag. 14.

Bisogna far capire bene COME, QUANDO E SE aiutare.



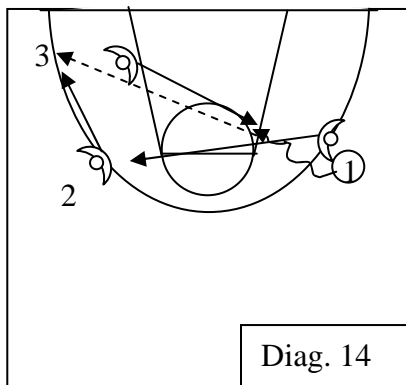
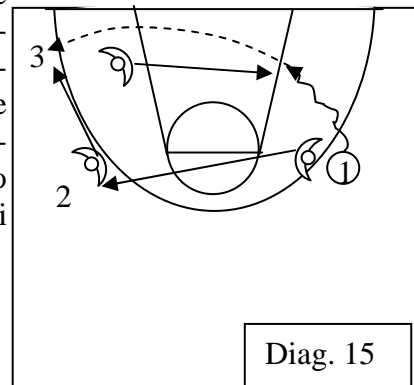
Diag. 14

Non è detto che dobbiamo sempre aiutare; talvolta possiamo anche decidere di non aiutare. Inoltre occorre tenere sempre presente che L'AIUTO NON DEVE MAI RAPPRESENTARE UN ALIBI PER NESSUNO.



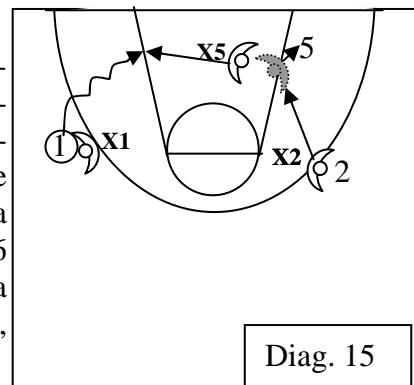
Sicuramente un problema è rappresentato dalla penetrazione centrale. Occorre far capire al lungo che l'aiuto deve essere portato più alto possibile al fine di occupare spazio per rendere più complessi all'attacco :

1. linee di passaggio;
2. tempi dei passaggi.



Passiamo alle collaborazioni a tre. Innanzitutto con tre esterni.

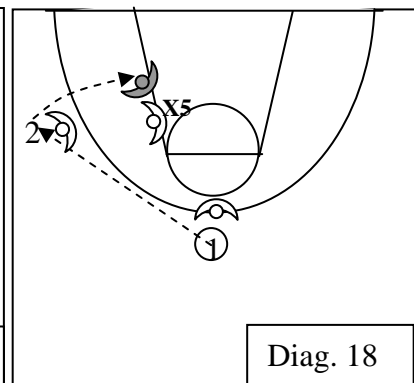
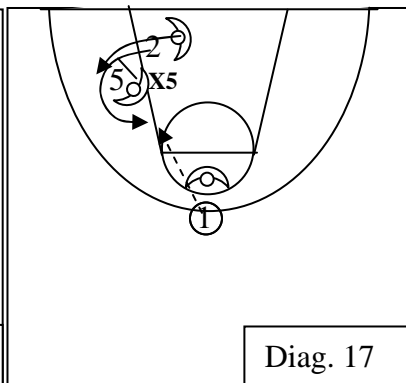
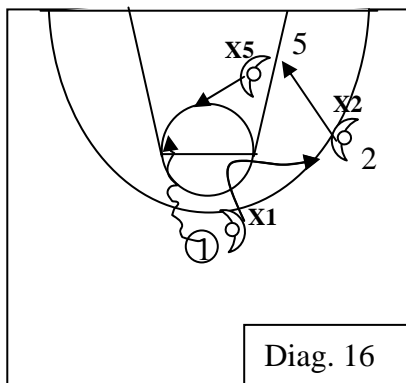
Aiuta sempre l'uomo più lontano dalla palla, sia sulla penetrazione sul fondo che centrale. Sullo scarico all'attaccante dell'uomo che ha aiutato, ruota il terzo, nei diagrammi 15 e 16 è X2. il difensore di 1 a sua volta deve recuperare su 2, quindi si cambia sempre.



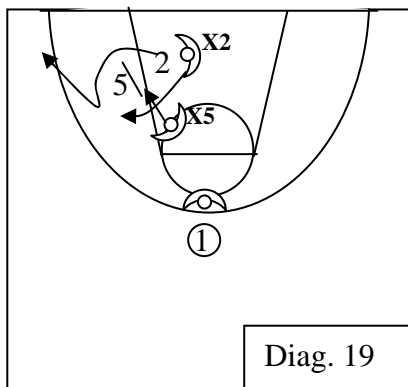
“Bisogna evitare l'attacco penetri per scaricare” avverte però coach Polidori, quindi responsabilità sempre del difensore dell'uomo con palla. Sempre prima didattico poi agonistico. Nelle rotazioni che prevedono il lungo l'avvertenza principale è quella che il piccolo che ruota sul lungo spinga col sedere il lungo vs. il fondo.

“non sto parlando di raddoppio – avverte coach Polidori – che prevede altre rotazioni; mi limito a dire che sul raddoppio è fondamentale NON PERMETTERE CHE VENGA SPEZZATO”. Collaborazione tra 2 esterni ed un lungo.

La rotazione che propone coach Polidori, come da diag. 16, serve a non far prendere palla al pivot ed evitare, come al solito di subire nuova penetrazione.



Arrivando alle collaborazioni sui blocchi, coach Polidori ha introdotto una considerazione molto tattica. “eravamo stufi, sulla classica uscita a trenino prendere tagli a ricciolo del bloccato o, in caso di aiuto di X5 palla dal bloccato a 5 che prendeva posizione contro il nostro lungo che si era staccato, diag. 17. allora abbiamo pensato di passare in mezzo con x2 raccomandando ad x5 di anticipare forte 5 APPENA PASSATO X2. altrimenti si riproponeva la possibilità di servire 5. diag. 19 e 20.



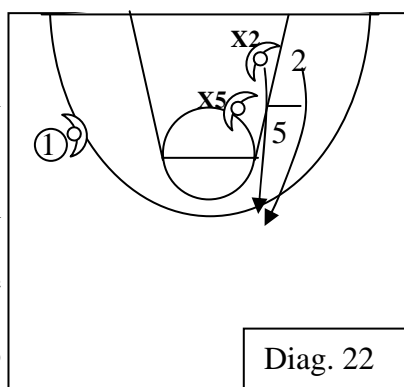
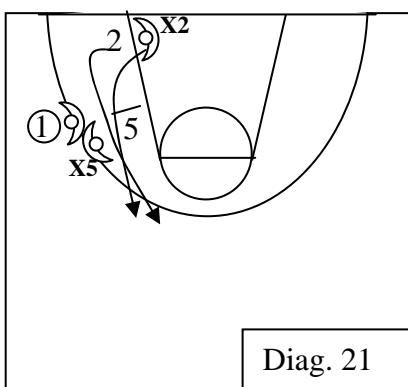
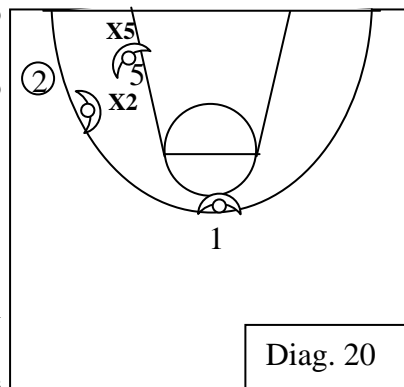
Si rischia, certo il tiro dall'angolo ma abbiamo impedito quello che ci eravamo preposti di impedire.

BLOCCHI ORIZZONTALI.

Dal lato della palla: X2 si nasconde dietro e passa con l'avversario sul blocco, sfruttando anche l'aiuto di X5 che lo costringe a passare in mezzo. Certamente 5 diviene pericoloso, ma questa è una costante dei giochi a 2 in cui il bloccante è spesso l'uomo pericoloso. (diag. 21.)

Lontano dalla palla si passa in mezzo. (Diag. 22)

Qui l'uomo più pericoloso è quello con la palla, specialmente se 2x2 e x5 guardano solamente bloccato e bloccante; Specialmente x5 deve sempre guardare la palla.



Da ultimo vediamo la difesa sul pick and roll. Prima il pick and roll veniva maggiormente usato nei giochi "rotti", allo scadere sempre, ora non più, spesso sono usati in partenza.

Nel difendere sul pick and roll il discorso diventa lungo; bisognerebbe distinguere:

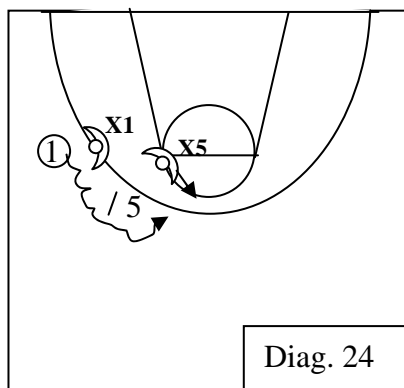
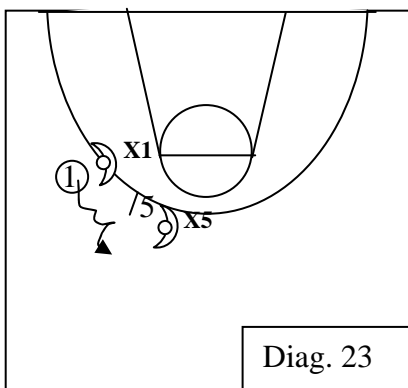
1. dove sta la palla;
2. in che minuto siamo;
3. chi lo fa.

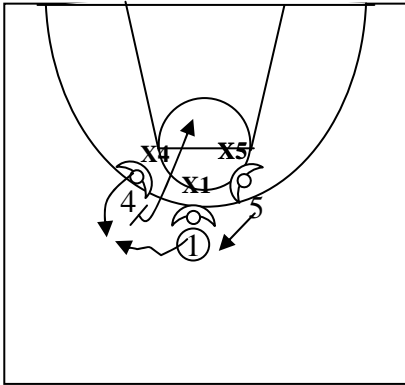
In una squadra giovanile, sempre aiuto e recupero, mentre in una squadra evoluta si possono fare altre cose.

Possiamo dire che essendo per l'80% i giocatori di mano dx. preferibilmente fanno il pick and roll da sinistra ed, in genere dai 6,25 ai 9 metri.

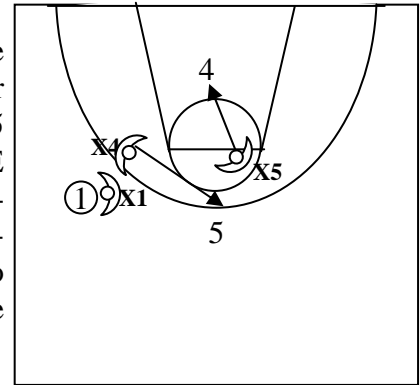
Vicino alla linea dei 6,25 l'aiuto e recupero è necessario ma deve essere portato in diagonale, altrimenti è preferibile che il difensore resti in attesa dietro il blocco per bloccare eventuale penetrazione; attenzione è in difesa che si vede la mano dell'allenatore. (diag. 23 e 24)

Da ultimo vediamo la difesa sull'abusatissimo corno.





X4 fa aiuto sul palleggiatore e poi va su 5 che si è alzato per il triangolo con 4, mentre x5 ATTACCA IL ROLLANTE 4. E' di fondamentale importanza che sull'aiuto di 4 il palleggiatore non spezzi l'aiuto passando in mezzo tra x1 e x4.



Coach Polidori ha ricordato, a conclusione dell'incontro che "PER VINCERE LE GUERRE OCCORRE DIFENDERE.