

Nell'ambito del PAO regionale la società Aprilia, in collaborazione con il CNA provinciale di Latina e l'associazione Basketcoach, ha organizzato un clinic con coach Luca Banchi su :”***I c. 1, difesa su attaccante con palla e senza palla***”.

“Fin da subito – ha esordito coach Banchi – possiamo capire, da come i ragazzi si applicano in difesa, quanta voglia ci sia di costruire una identità di squadra. Per noi è fondamentale battere su questo tasto per stimolare doti di applicazione e sacrificio, anche emotivamente, per creare uno spirito di squadra. Con la difesa si rendono funzionali anche coloro che non hanno le stimate del talento, convincendoli che attraverso la difesa ci si ritaglia un ruolo fondamentale nella squadra. Voglio ricordare che anche in atleti evoluti ci siano dei veri e propri specialisti della difesa.

Gli esercizi debbono essere basati sulla realizzabilità e comprensibilità, creando punti di riferimento tra il proprio corpo, quello dell'attaccante, la palla ed il canestro; quindi facili da realizzare e correggere e di facile intuibilità. Quando si parla di attività giovanile si intende un arco di tempo lungo e quindi è necessario pensare ad una progressione nei fondamentali difensivi. Gli esercizi debbono essere, inoltre, incentivanti e gratificanti.”

Nella difesa vanno tenuti fermi tre concetti. Innanzi tutto la transizione intesa come passaggio dall'attacco alla difesa stimolando la collaborazione e la comunicazione tra i ragazzi; ***parlare***.

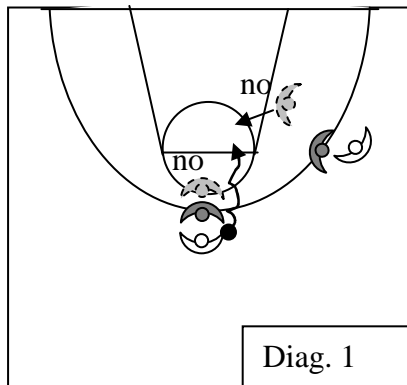
Preferibile a tutto campo per stimolare mentalità, e questo è il secondo punto, ed aggressività.

In terzo luogo il posizionamento soprattutto per i più giovani; tra avversario e canestro ed avversario e palla. Quindi nella transizione va detto che chi va sulla palla sta tra palla e canestro, mentre gli altri 4 tra palla ed avversario. Quindi spalmare la difesa su tutto campo per stimolare l'idea che persa la palla occorra riconquistarla subito.

Negli esercizi è fondamentale, nelle età più giovanili, puntare sulla competitività e non su dettagli tecnici. Una volta acquisiti gli elementi base si comincia a pensare a forme di difesa più agonistiche; difesa sul contropiede e sottonumero per cercare di rallentare l'azione. Così come la comunicazione che non comincerà su come avvisare il compagno di un taglio e di un blocco. Perché anche se non si sceglie di far giocare una squadra giovanile con i blocchi, occorre insegnare a difendere su questa eventualità.

Poi si cominciano i discorsi più tecnici; come posizionarsi sull'avversario con la palla, come effettuare scivolamenti, difesa di anticipo e lontano dalla palla. Poi viene la tattica e, quindi, su come riconoscere le situazioni e fornire strumenti per affrontarle. Ad esempio non difesa su un avversario statico, ma difesa su avversario dinamico o anticipare situazioni che possano verificarsi.

Entrando nello specifico allora si inizia a parlare di responsabilità individuale che è fondamentale; contenere l'avversario innanzitutto, in quanto non credo si possa costruire una difesa con eccesso di aiuti e rotazioni.

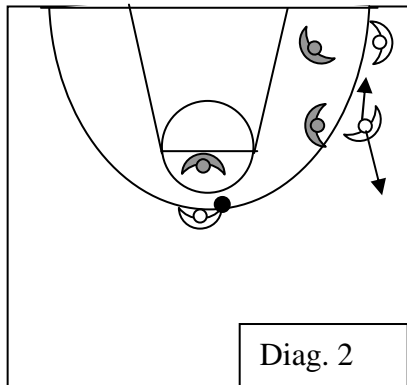


Diag. 1

Ad esempio nel diagramma a fianco la posizione corretta è quella dei giocatori più marcati, e non quella di quelli più sfumati con il difensore dell'uomo senza palla non in anticipo e pronto all'aiuto e quello sulla palla in posizione di attesa. Secondo principio, togliere l'iniziativa in quanto il nostro sport è di azione reazione; innanzitutto facendo capire che non solo quello con la palla è il protagonista ma anche quelli senza palla. Allora togliere l'iniziativa cercando di dissuadere l'avversario a fare quello che ha intenzione di fare. Quindi lo scopo, innanzitutto è quello di fargli scaricare i polsi, rialzarsi ed alzare la palla. Inoltre cercare di farlo voltare vs. la linea laterale per toglierli parte del campo visivo.

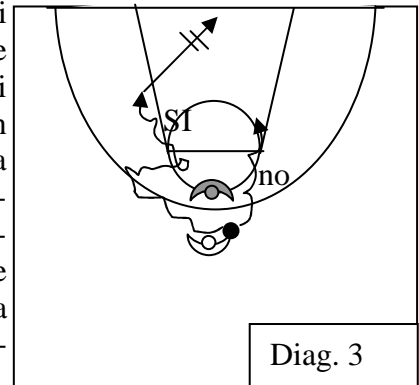
A quel punto cerchiamo di essere ancora più aggressivi per cercare di fargli voltare le spalle al canestro

Allora mettere la mano sulla palla per costringere l'avversario a non tenere la posizione di tripla minaccia, ed ad alzare la palla o, semplicemente a rialzarsi dalla posizione fondamentale. Non è necessario cercare di rubare la palla; stessa cosa sull'uomo senza palla. Se lo marco in anticipo forte, come da diag. 2, devo cerca di costringerlo ad allontanarsi dal canestro.



Diag. 2

Oppure andare a sovrapporsi ad un altro attaccante e sottoporsi ad un ulteriore difensore. Se l'uomo con 1 palla decide di palleggiare probabilmente non posso impedirgli di tirare ma certamente devo pensare a cercare di farlo allontanare dal canestro e non dargli penetrazione diretta. Quindi lavorare sulla traiettoria e sul numero di palleggi. Diag. 3.



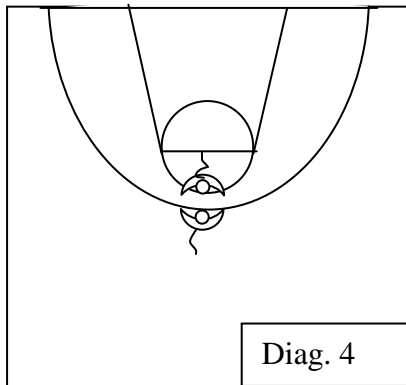
Diag. 3

Torniamo al concetto dell'accoppiamento; come si perde la palla occorre prendere il proprio uomo; ma occorre ricordare che in una situazione dinamica non sempre siamo nelle condizioni di farlo agevolmente. Ad es. non sempre siamo nella situazioni di stesso numero tra attaccanti e difensori. Allora diventa fondamentale comunicazione. Altro concetto è quello del muro difensivo. Occorre far capire che nessuna catena è più forte dei singoli anelli, per enfatizzare la responsabilità individuale stabilendo un legame con il proprio avversario. Allora stabilire un muro che potrà essere aggirato ma non infranto; facendo assumere all'avversario una traiettoria che lo porti, magari, vicino ad un altro difensore. Altro problema è l'accoppiamento difensivo tra ruoli diversi. A livello giovanile è bene creare accoppiamenti non speculari; spesso voglio far difendere un ragazzo più alto su uno più piccolo per favorire la sua crescita. Allora bisognerà spiegarli che lontano dal canestro dovrà cercare di farsi piccolo per mettersi a livello dell'avversario. E farlo usando le braccia per aggredire (*tracciare*) la palla e non dandogli mai l'impressione di essere libero di tirare; così il ragazzo alto può mantenere anche una distanza di *sicurezza* aumentando *i tempi di reazione*.

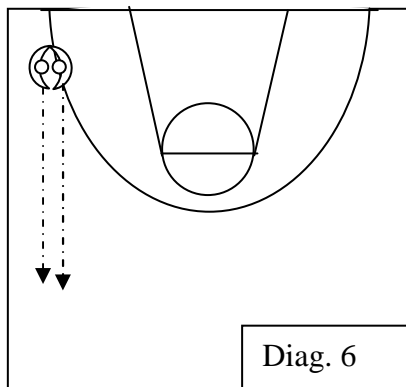
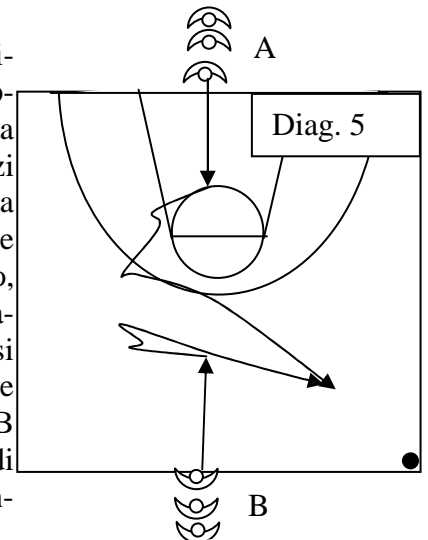
Altro punto di riferimento è quello di tenere il naso sulla palla mantenendo una posizione corretta qualunque sia la mano con cui l'avversario palleggia. Facendo un passo indietro, coach Banchi ha parlato di *tracciare* la palla facendo capire ai ragazzi che qualunque cosa faccia l'attaccante, finta di tiro, tentativo di penetrazione, la mano deve muoversi specularmente alla palla seguendone i movimenti.

Altro aspetto fondamentale sono le capacità atletiche di :stare bassi, piegati (*farsi piccolo*), lateralità (*scivolare lateralmente*), la velocità con cui ci si accoppia e si recupera se battuti; reattività sulle palle vaganti. Sono aspetti non tecnici, ma indispensabili per eseguire bene i movimenti squisitamente tecnici. Torniamo al posizionamento sull'uomo senza palla; non basta dire di stare tra palla ed avversario, ma anche la distanza utile per reagire all'avversario; così il difensore sull'uomo senza palla deve tenere una distanza altrettanto utile. Allora è fondamentale l'uso delle braccia per scoraggiare il passaggio e mantenere l'equilibrio del resto del corpo, pronto ad ogni reazione. Allora il braccio non teso ma piegato, con i piedi reattivi, pronto all'intercettazione su un passaggio avventato. Altro concetto è quello di *vedere la palla*, concetto complesso in quanto occorre stimolare il ragazzo a mantenere una posizione funzionale. Il rischio per il difensore senza palla è quello di essere battuto con un taglio avanti o in back door allora bisogna "*vedere*" per riconoscere le situazioni.

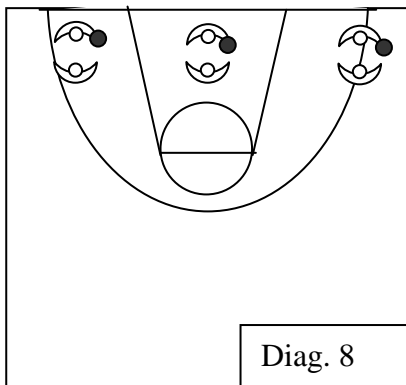
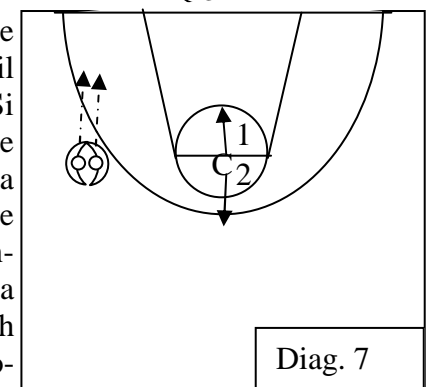
Sintetizzando: **primo** responsabilità individuale; **secondo** attaccare la palla; **terzo** accoppiarsi; **quarto**, fare muro; **quinto** posizionamento; **sesto** combattività (anche sacrificando un fallo).



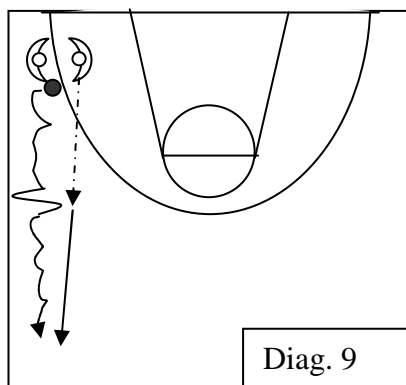
A questo punto coach Banchi ha iniziato con qualche esercizio. A coppie con una piccola banda attaccata ai pantaloncini, diag. 4. I ragazzi debbono cercare di toglierla all'avversario. "stimola tutte quelle cose che abbiamo detto; equilibrio, movimenti delle braccia, scivolamenti, reattività dei piedi, attaccarsi e difendersi." Gli A debbono cercare di andare a prendere la palla i B debbono impedirglielo cercando di toccarli. (diag. 5). Attaccare e difendere sono binomi inscindibili.



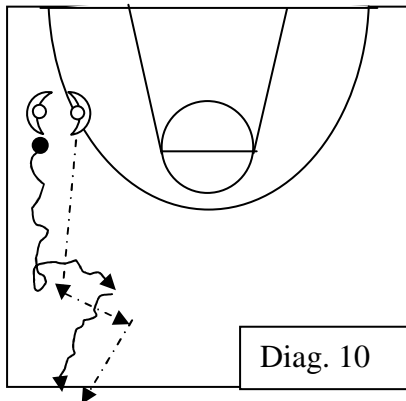
Diag. 6. a coppie con le mani sulle spalle, piegati, testa alta a guardare il compagno, scivolare lateralmente. Si possono mettere ragazzi di differente altezza, per costringere i più alti a "farsi piccoli" ed i più lenti a seguire il movimento dei compagni. "concentriamoci su poche cose; distanza delle gambe e scivolamenti; il coach può indicare la direzione per stimolare quello di spalle a seguire i movimenti dell'altro. Diag. 7.



A coppie. Il palleggiatore cambia mano ed il difensore tiene il naso sulla palla, adeguandosi con il movimento di apertura dello scivolamento alla sua posizione (spingere con il piede opposto alla direzione, **un piccolo passo e riunire**). Curare il busto eretto per dare maggior ostacolo e l'ampiezza delle gambe (pari a quella delle spalle); poi dicendo di adeguare le mani alla posizione della palla. (mano interna ad impugnare il ginocchio per rendere difficile il cambio di mano). Poi l'attaccante non palleggia ma muove la palla da una parte all'altra alzandola ed abbassandola. Le mani del difensore debbono tracciare la palla. Poi alternando palleggi con il movimento della palla. Quando il compagno chiude il palleggio il difensore accentua l'aggressività e grida chiuso. Il coach può chiamare il palleggio e la sua chiusura e conseguente movimento della palla.

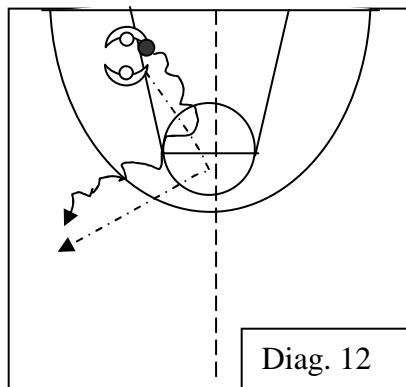
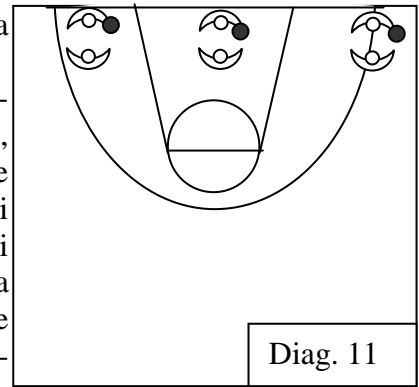


Diag. 9. A coppie, il difensore palleggia sulla linea laterale a velocità normale e poi cambia velocità. Il difensore deve passare dallo scivolamento alla corsa difensiva. Corsa difensiva, significa passare dalla posizione di scivolamento a quella di corsa senza rialzarsi o sgambettare inutilmente. Coach Banchi chiede inoltre alla mano esterna di essere attiva, il che aiuta anche nello scivolamento. Poi farlo su tutto il campo, alternando palleggio normale a quello veloce per far passare il difensore dallo scivolamento alla corsa e viceversa. "**tenere il naso sulla palla**". Poi coach Banchi chiede all'attaccante di effettuare anche virate.

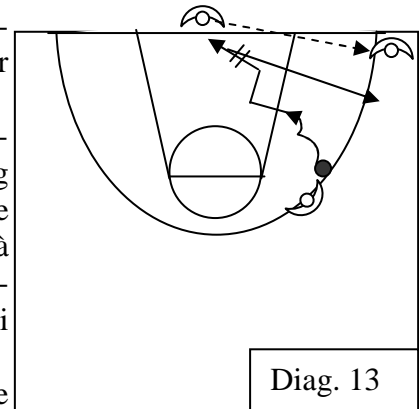


Sulla virata il movimento del difensore è diagonale, perché non può pensare di mantenere la stessa distanza. Diag. 10.

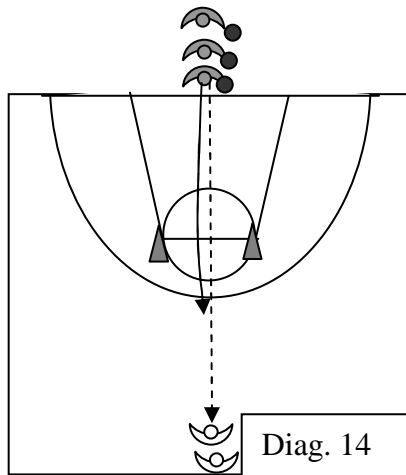
Si riprende con i ragazzi a coppie sul fondo come da diag. 11, Coach Banchi chiede all'attaccante di effettuare cambi di mano come da diag. 8 e poi tentare una penetrazione; se la difesa è corretta il difensore guadagna uno sfondamento. Curare la caduta da posizione piegata, assecondandola e lasciandosi cadere battendo le mani per terra al momento dell'impatto.



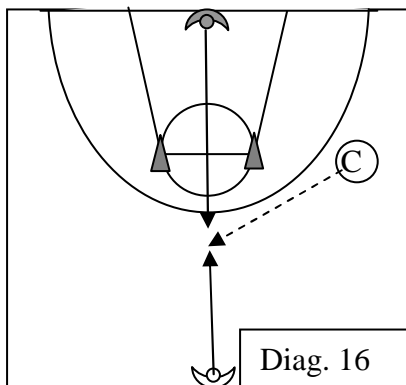
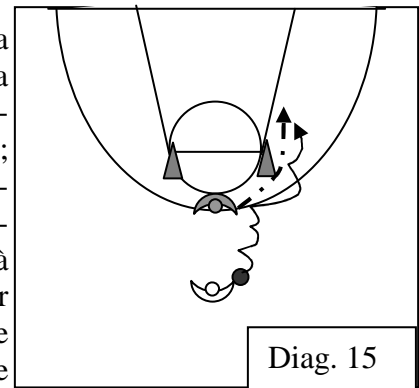
diag. 12. La progressione prevede il classico esercizio di zig zag, in cui l'attaccante si muove tra linea immaginaria di metà campo e quella laterale ed il difensore fa i movimenti difensivi prima visti.



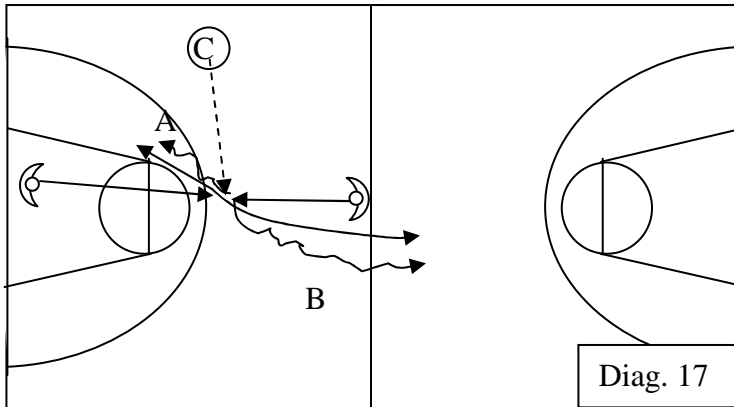
Diag. 13 Il giocatore tira in t. t. e sul passaggio di quello sottocanestro all'attaccante, va a difendere. Transizione, accoppiamento e tecnica difensiva.



Diag. 14 e 15. il difensore passa all'attaccante facendo rotolare la palla e va a difendere per impedirgli di penetrare tra i birilli; siamo al "muro difensivo". Deve resistere almeno per 4 palleggi. Per aumentare l'aggressività coach Banchi suggerisce di far restare in difesa chi non riesce ad opporsi; inoltre far terminare sempre l'esercizio con un canestro realizzato.



Contendersi ogni pallone!! "*non indietreggiare*" – suggerisce coach Banchi – quando vede che i ragazzi, di fronte all'avversario che volta le spalle e palleggia con schiena al canestro "**in percussione**" tendono ad arretrare. Per favorire l'accoppiamento difensivo, può essere il coach a lanciare la palla vs. l'attaccante. (diag. 16) Successivamente il coach lancia la palla facendola rimbalzare alta chiedendo ai ragazzi di contendersela; chi la prende diventa attaccante; sempre lavorando sulla ½ campo. Si chiede poi all'attaccante di cercare di ridurre il numero dei palleggi sotto ai 4.

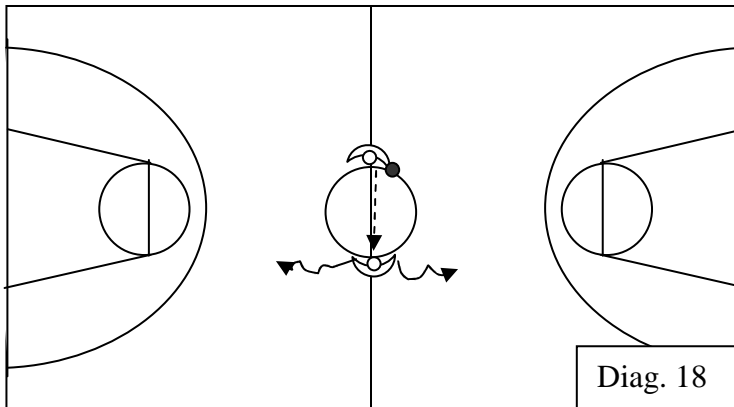


Diag. 17

Poi il coach lancia la palla e quello che la prende può decidere verso quale canestro attaccare. Diag. 17

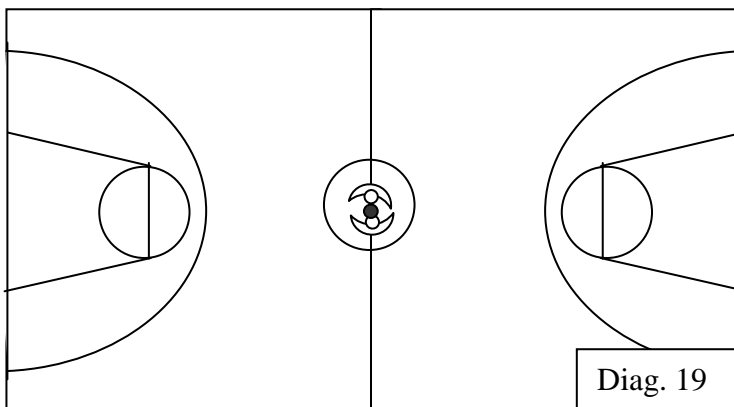
Si aumenta l'aggressività.

Nel diag. 18 è invece uno dei due che passa la palla all'altro, il quale decide da quale parte attaccare. Diag. 17.



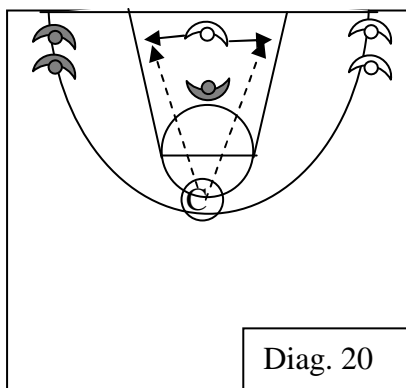
Diag. 18

Può essere anche il coach che, ponendosi tra i due, passa la palla a chi diventa attaccante. In questi esercizi l'attaccante deve **decidere subito senza operare finte**. "Sono esercizi validi anche per l'attacco". Successivamente coach Banchi chiede di effettuare subito una conversione attacco difesa appena conclusa la prima azione.



Diag. 19

Nel diag. 19 Partono tutti e due con le mani sulla palla e debbono conquistarla strappandosela. Poi mette la palla tra i due che stanno inginocchiati con le mani dietro la schiena. Al via del coach parte il combattimento.

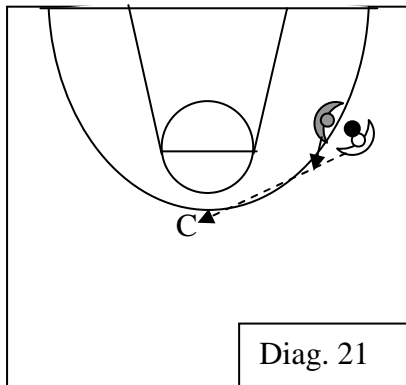


Diag. 20

L'attaccante cerca di smarcarsi dentro l'area dei 3 secondi, mentre il difensore deve cercare di intercettare il passaggio del coach. 3 passaggi e si subentrano 2 nuovi giocatori. Sull'intercetto debbono essere quelli in attesa a passare al coach prendendo la palla vagante.

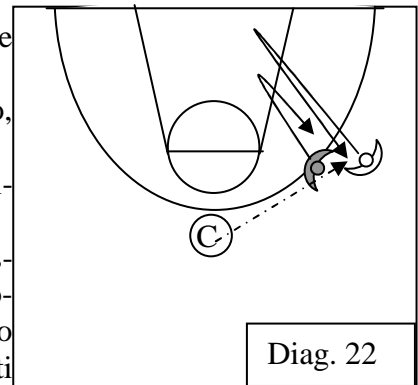
L'esercizio serve a muovere correttamente gambe, baraccia e testa reagendo ai movimenti di smarcamento dell'attaccante. Tecnicamente cominciamo ad intervenire sulla testa. Guardia chiusa e girare la testa guardando uomo e palla. Quando è perfettamente allineato, il difensore deve prendere il contatto con l'attaccante. DIAG. 20

Coach Banchi fa posizionare i ragazzi come da diag. 21.

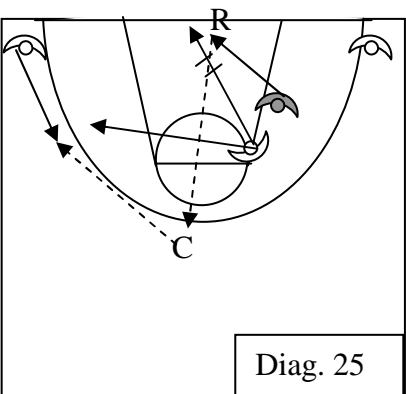
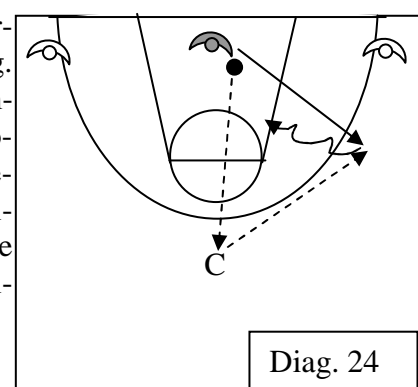
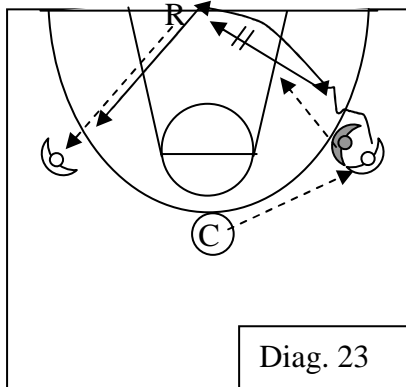


Il difensore deve sempre stare tra:

- ✓ palla e canestro a muro, diag.21
- ✓ palla ed avversario in anticipo, diag.22.



Curare il salto vs. palla sul passaggio dell'avversario al coach; la distanza per reagire allo marcamento ed i movimenti della testa. Concludere sempre con un canestro; fare conversione. Oppure, come da diag. 23 chi attacca recupera il rimbalzo, effettua apertura al giocatore opposto e va a difendere. Siamo sempre sulla transizione da attacco a difesa; dare all'attacco il numero di 4 palleggi.

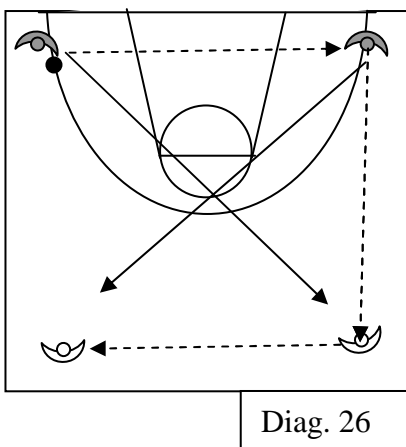


Accentuando la pressione, vediamo l'esercizio di cui ai diag. 24 e 25. Il difensore, posizionato sottocanestro passa a C che passa ad uno dei 2 attaccanti che partono dall'angolo; il difensore si precipita sull'uomo. Sulla conclusione il difensore passa al coach mentre l'attaccante va a difendere sull'uomo cui C ha dato la palla.

Coach Banchi è poi passato a proporre di combinare la difesa sulla palla con quella senza palla.

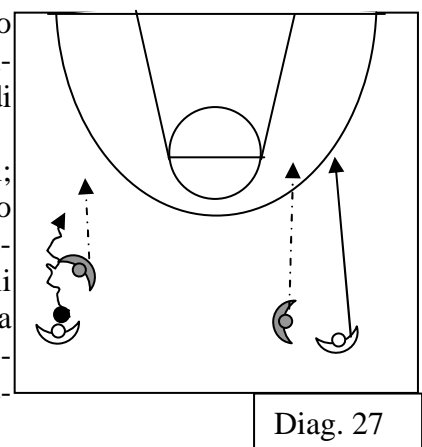
Partenza come da diag. 26.

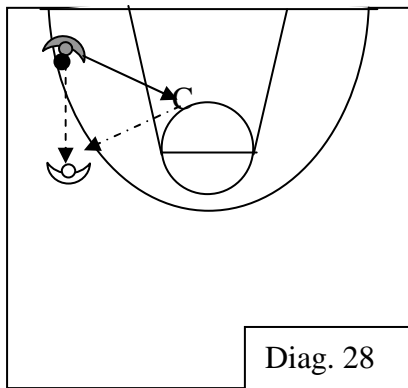
Fissare subito il concetto che chi difende sulla palla sta **TRA** uomo e canestro, mentre l'altro **TRA** palla e proprio uomo.



Diag. 26 e 27. Mentre l'uomo con palla avanza vs. canestro, l'altro cerca di smarcarsi ed il suo difensore deve tenere la posizione di anticipo.

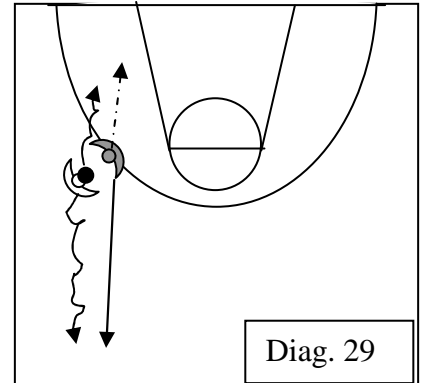
Lavorare sui concetti tecnici; siamo nella situazione di recupero difensivo; allora chi va a difendere sulla palla arriva con piccoli passi di scivolamento, pronto a reagire alla penetrazione. Se è vicino alla linea dei tre punti deve arrivare col braccio alzato.





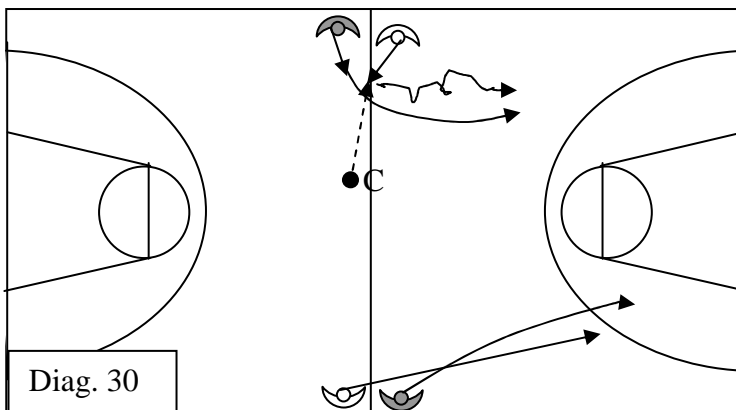
Diag. 28

Il difensore passa all'attaccante facendo rotolare la palla per terra; tocca la mano al Coach e va a difendere arrivando con piccoli passi di scivolamento e con il braccio alzato. Successivamente l'attaccante ha facoltà di tentare la penetrazione o partire vs. canestro opposto. Il difensore dovrà o contenere o recuperare. Diag 28 e 29.



Diag. 29

Riprendendo l'esercizio illustrato nei diag. 26 e 27, coach Banchi fa notare come si possano stabilire delle regole per adattarlo alle proprie esigenze; ad es. giocare su 1/4 di campo.



Diag. 30

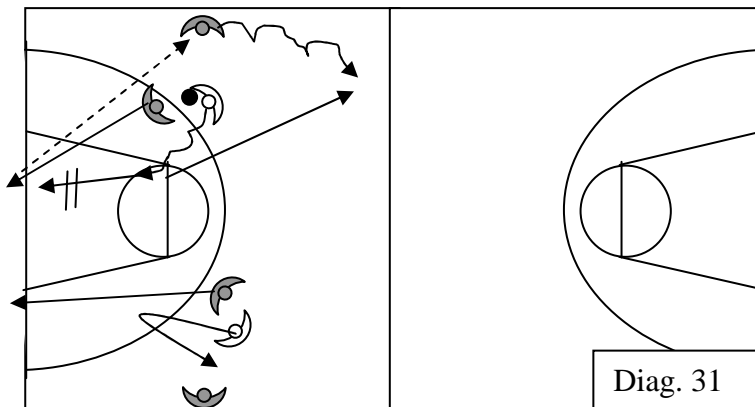
Diag. 30 2 c. 2. le due coppie si dispongono come da diag. Il coach lancia la palla da una parte ed i 2 ragazzi se la contendono. Chi la conquista diventa attaccante e sceglie il canestro vs. cui attaccare.

Sulla conclusione conversione dall'altra parte con transizione offensiva-difensiva e viceversa. Su canestro realizzato si rimette dal fondo. Fondamentale la comunicazione che determina l'umore in allenamento. Questo facile esercizio ci consente numerosi interventi di correzione.

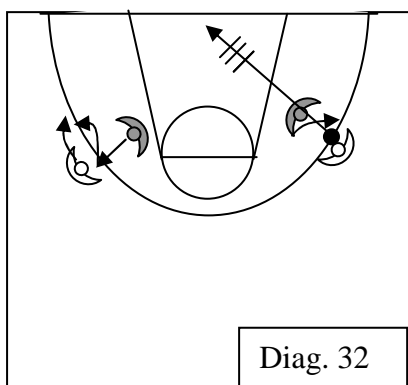
Si può arricchire con un'altra coppia che subentra.

I due attaccanti diventano difensori sull'altra coppia e debbono chiamarsi i rispettivi uomini. Diag. 31.

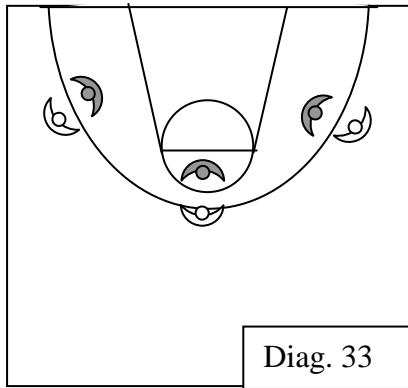
A questo punto coach Banchi è passato a parlare di un fondamentale spesso trascurato, il tagliafuori.



Diag. 31



Diag. 32



Diag. 33. A coppie senza palla; gli attaccanti mimano il tiro ed i difensori effettuano tagliafuori.

Diag. 34.

L'allenatore tira ed i difensori, che guardano la palla, prendono contatto prima di effettuare il tagliafuori.

Diag. 35. al via dell'allenatore, partendo da posizione statica, il difensore effettua tagliafuori.

Diag. 36. Corrono attorno al cerchio; al via l'attaccante deve cercare di prendere la palla ed il difensore tagliarlo fuori **RESISTENDO PER 3"**.

A terzetti, girano attorno al cerchio ed al via i difensori tagliano fuori resistendo per 3". Quando uno dei tre recupera la palla attaccano il canestro.

Diag. 37

