

**PRINCIPI DELLA DIFESA INDIVIDUALE IN
UNA SQUADRA GIOVANILE**



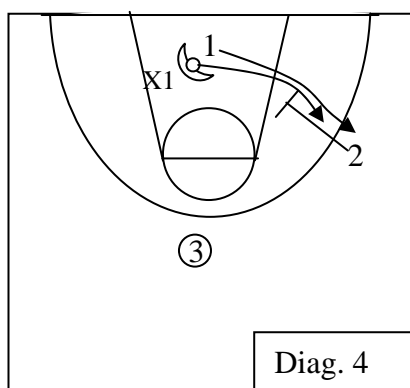
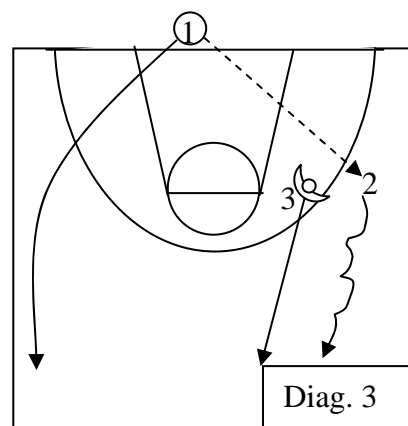
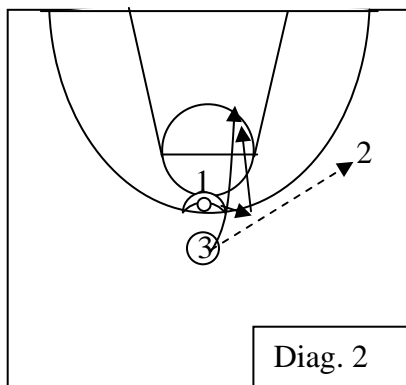
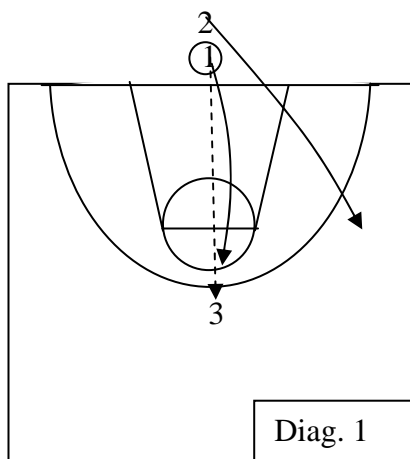
Nell' ambito della **SUMMER LEAGUE** organizzata dalla **UISP** di Roma si è svolto il **SUPER TRAINING ALAIP** **COACH** patrocinato dalla **REGIONE LAZIO**.

IL 20 GIUGNO **COACH** Paccariè ha tenuto una lezione sulla difesa individuale in una squadra giovanile evoluta.



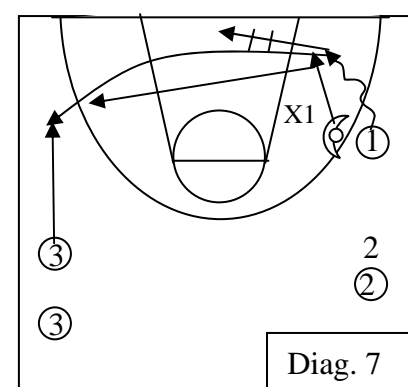
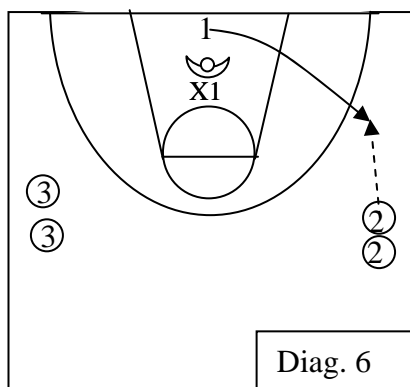
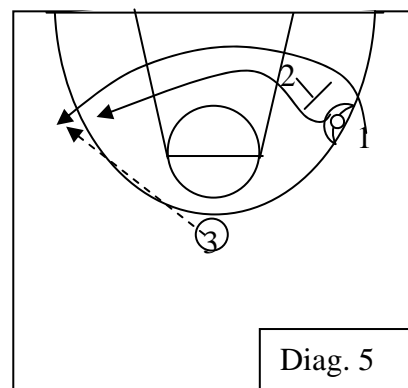
Coach Paccariè ha esordito dicendo di aver accettato l'invito non come allenatore del Settore Squadre Nazionali o delle FF.AA ma come allenatore laziale e romano.

“Quando faccio difesa mi piace partire da una situazione particolare per poi sviluppare un'altra situazione di gioco dall'altra parte di campo. Così si è sempre ancorati al gioco reale.” Nei diagrammi 1, 2 e 3 viene illustrata quanto detto. 1 passa a 3 e corre a difendere su di lui; 2 esce da che parte vuole per fare l'appoggio. 3 passa a 2 e taglia. 1 difende sia sulla palla che sul taglio. Poi recupera la palla e va in contropiede insieme a 2 contro 3 divenuto difensore.

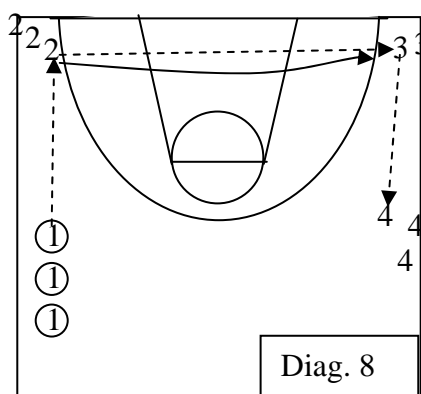


Un altro esercizio è quello illustrato nei diag. 4 e 5. 1 riceve due blocchi, il primo diagonale e poi cieco da 2 uscendo prima a dx e poi andando dall'altra parte ove riceve per giocare 1 c. 1. “scegliete voi quale difesa fare sui blocchi e sull'1 c. 1. poi conversione 2 c. 1 o 2 c. 2.

Un esercizio molto allenante è illustrato nei diag. 6 e 7. 1 esce da una parte riceve e gioca 1 c. 1 con X1. Dopo la conclusione corre dall'altra parte ove riceve dall'altro appoggio per un nuovo 1 c. 1. ripetere per ¾ volte: alla fine 1 sprinta al canestro opposto e poi va nella fila di 2. 3 va a difendere su X1 che diviene attaccante, 2 cambia fila.

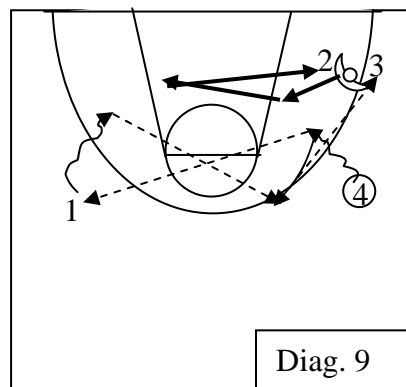


**PRINCIPI DELLA DIFESA INDIVIDUALE IN
UNA SQUADRA GIOVANILE**



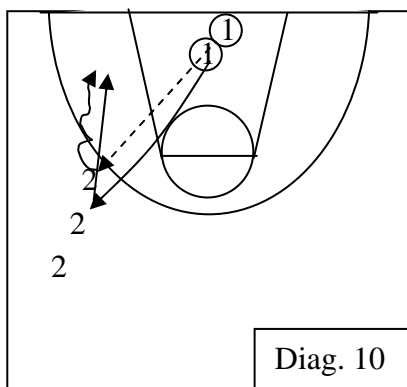
Diag. 8

Diag. 8 e 9. 1 passa a 2 che passa a 3 e va a toccare la palla diventando difensore su di lui. Come 2 ha toccato la palla 3 passa a 4 che riceve e va in penetrazione per provocare l'aiuto di 2. 4 scarica per 1 che penetra e 2 deve chiudere su di lui; 1 ripassa a 4 che ripassa a 3 che gioca 1 c. 1 con 2. poi 2 e 3 attaccano dall'altra parte contro 1 e 4



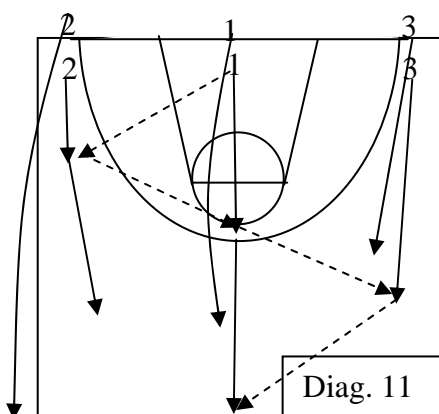
Diag. 9

①



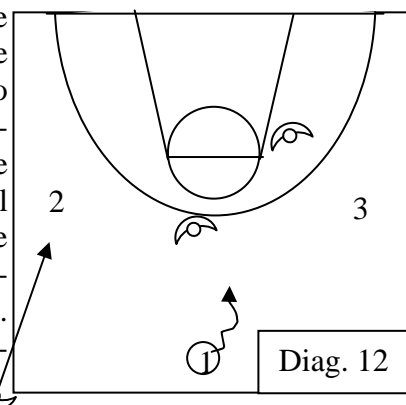
Diag. 10

“Sicuramente la difesa è numero di esercitazioni che si fanno in allenamento – ha detto coach Paccariè – perché bisogna automatizzare i movimenti.” Diag. 10. 1 passa al primo della fila opposta che parte per eseguire arresto e tiro. 1 tocca la mano del secondo della fila e corre ad ostacolare il tiro. Si può mettere la regola che 2 deve fare 2 palleggi. “E’ il caso in cui il difensore ha fallito l’anticipo e cerca di recuperare, sviluppando questo automatismo. Poi a ruoli invertiti si gioca 1 c. 1 dall’altra parte



Diag. 11

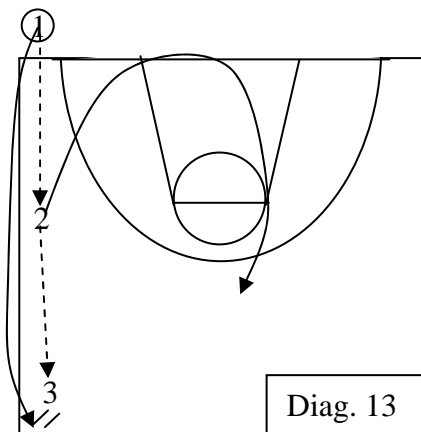
Diag. 11 e 12. In fila per tre fuori del campo. I primi tre fanno tic-tac fino a centro campo e poi attaccano tornando vs. canestro, i secondi tre corrono dietro per difendere. Il difensore di 2 deve toccare qualcosa fuori del campo prima di tornare a difendere. Quindi si attacca 3 c. 2 + quello che recupera.



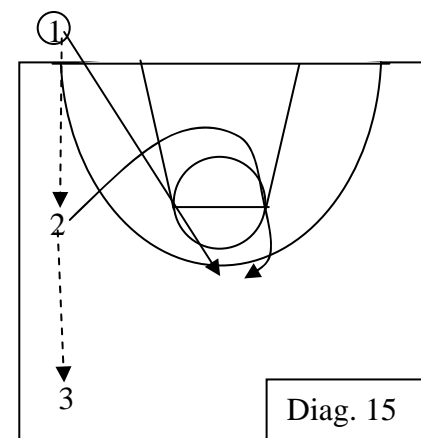
Diag. 12

Si può mettere come regola che il primo passaggio dell’attacco non può essere per 2.
Si possono mettere ulteriori regole; fare solo ribaltamenti per correggere le posizioni; 2 ribaltamenti prima di concludere; gli attaccanti possono fare max due palleggi.
Quindi si può lavorare sull’anticipo, sulla difesa sulla palla ecc. È bene, come al solito, prevedere la conversione dall’altra parte 3 c. 3 a ruoli invertiti.

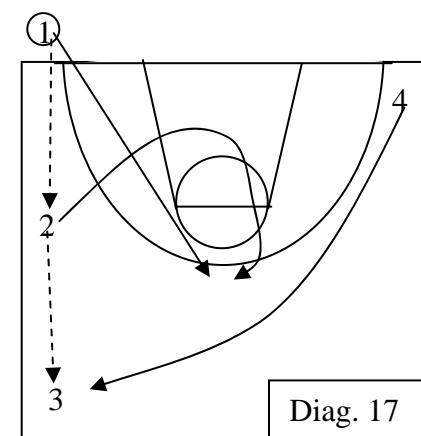
**PRINCIPI DELLA DIFESA INDIVIDUALE IN
UNA SQUADRA GIOVANILE**



Diag. 13



Diag. 15

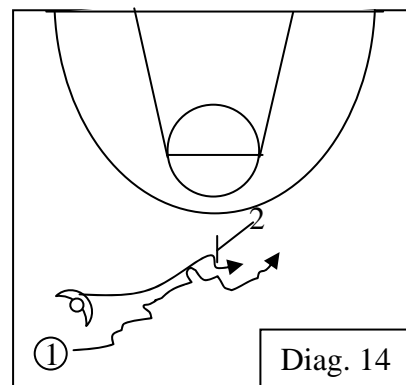


Diag. 17

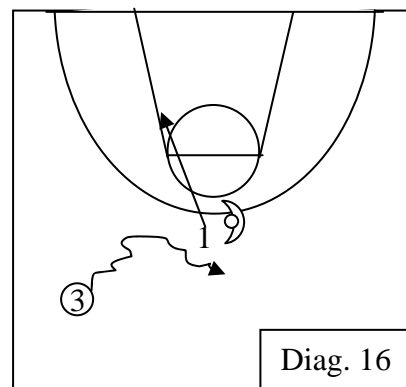
Sempre per automatizzare i movimenti vediamo la difesa sul pick and roll. Nei diag. 13 e 14 vediamo il comportamento del difensore del bloccato. 1 passa a 2 e corre a prendere consegnato da 3 che ha ricevuto da 2. quest'ultimo corre sotto canestro e torna per portare il blocco ad 1 che attacca contro 3. "mettete le regole che volete basta che il difensore non cada sul blocco; può passare sopra o sotto. Poi difensore e bloccante vanno 2 c. 1 in contropiede dall'altra parte. L'attaccante può fare 2/3 pick and roll consecutivi.

Nei diag. 15 e 16 invece vediamo il difensore del bloccante. 1 passa a 2 e va al centro. 2 passa a 3 e va a difendere su 1 che porta il blocco a 3. 2 fa aiuto e recupero (o altra regola che volete).

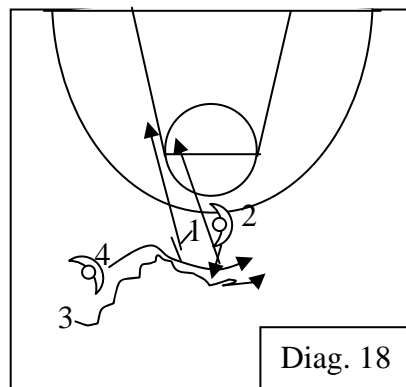
Infine nei diag. 17 e 18 vediamo il 2 c. 2 con 4 che parte per andare a difendere su 3 quando inizia il primo passaggio tra 1 e 2. Si gioca con 3 ed 1 che attaccano contro 4 e 2. Il palleggiatore fa 2/3 pick and roll consecutivi. Poi 2 c. 2 dall'altra parte



Diag. 14



Diag. 16



Diag. 18