

**PRINCIPI DELLA DIFESA INDIVIDUALE IN UNA  
SQUADRA GIOVANILE Under 15 E PRECEDENTI**

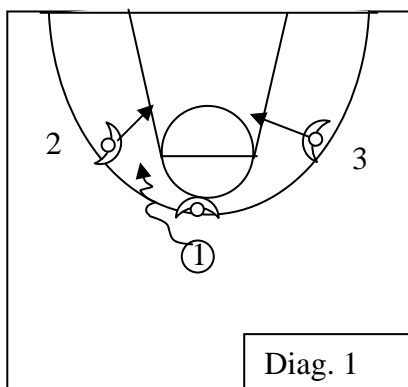


Nell' ambito della **SUMMER LEAGUE** organizzata dalla **UISP** di Roma si è svolto il **SUPER TRAINING ALAIP COACH** patrocinato dalla **REGIONE LAZIO**.

IL 21 GIUGNO COACH Zavaroni ha tenuto una lezione sulla difesa individuale in una squadra giovanile under 15 e precedenti.



Coach Zavaroni si è raccomandato – iniziando la lezione – di sforzarsi a creare sempre situazioni di gioco per fare giocare i ragazzi il più possibile. Per quanto riguarda la difesa è utile anche partire da situazioni di sottonumero o soprannumero. In giocatori di questa età è fondamentale l'1 c. 1 con e senza palla e, sicuramente è bene fare una distinzione. Fino ad under 13 si difende tuttocampo per stimolare l'aggressività certamente ma anche perché fisicamente non hanno la forza per effettuare scivolamenti. A 12 anni il 10% dell'allenamento può essere dedicato alla difesa; poi si aumenta gradatamente anche in considerazione del fatto che aumenta la concezione del gioco che già a 15 anni è soddisfacente. Fare sempre cose che i giovanissimi sono in grado di fare e spesso è bene partire da situazioni di gioco libero senza dare tante indicazioni. Ad es. metto tre attaccanti e tre difensori con l'indicazione di giocare 1 c. 1. (diag. 1)



Diag. 1

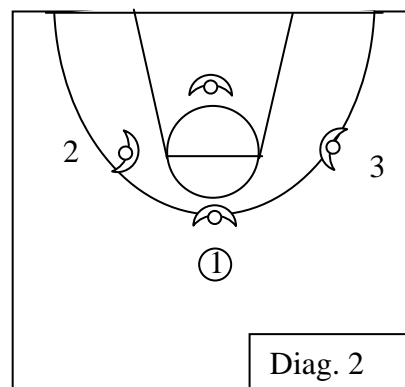
Cosa si vede in genere? Che non fanno pressione, che gli attaccanti si passano facilmente la palla, che non vanno al rimbalzo, che tendono a far circolare la palla. Cominciamo a correggere ed a dire che chi non ha la palla deve togliere l'aiuto.

Se lavoro sulla difesa la voglio agevolare e metto ad es. un 4° difensore. (diag. 2).

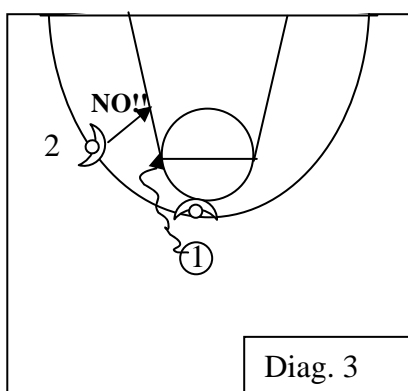
Cominciamo a dire al difensore di stare con le mani mobili e fintare. Ai difensori degli attaccanti vicino alla palla di non portare l'aiuto ma stare sulle linee di passaggio.

Poi analizziamo le posizioni sul 4 c. 4 ed insistiamo su:

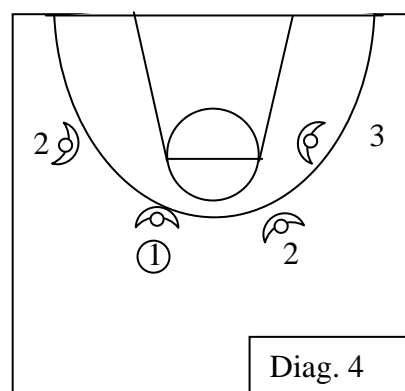
1. muoversi mentre la palla è in volo;
2. tenere sempre in movimento i piedi per avere un po' di spinta.



Diag. 2



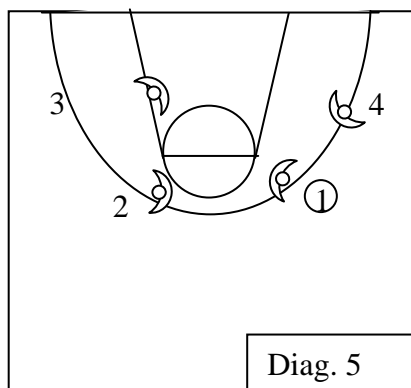
Diag. 3



Diag. 4

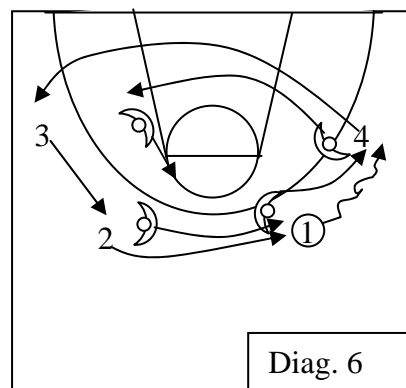
Il passo successivo è di farli giocare 4 c. 3 dicendo che uno deve stare sempre sulla palla senza dire chi, così si abituano a muoversi. Poi si torna a 4 c. 4 raccomandando all'uomo con palla di attaccare sempre, al suo difensore di resistere 2 palleggi ed al difensore dell'uomo più lontano di aiutare correndo incontro alla palla.

**PRINCIPI DELLA DIFESA INDIVIDUALE IN UNA  
SQUADRA GIOVANILE Under 15 E PRECEDENTI**

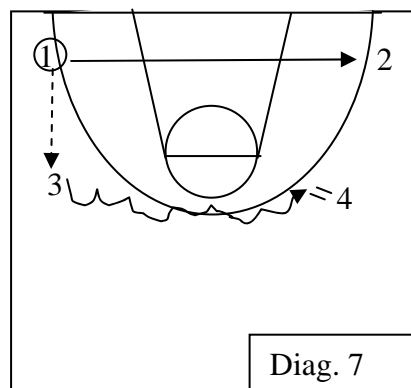


Diag. 5

Poi cominciamo ad inserire il concetto di lato forte e lato debole ed indicare nel difensore di 3 l'uomo che deve portare l'aiuto. (diag. 5) e raccomandando di cercare di tenere la palla sempre su un lato. Diag. 6. gli esterni si passano la palla; al comando l'uomo con palla va verso il fondo, gli altri eseguono una rotazione e ricominciano a passarsi la palla. Ancora non mettiamo tagli.

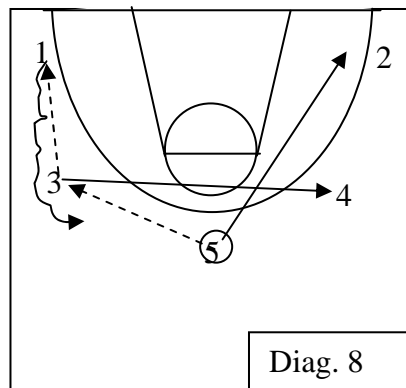


Diag. 6

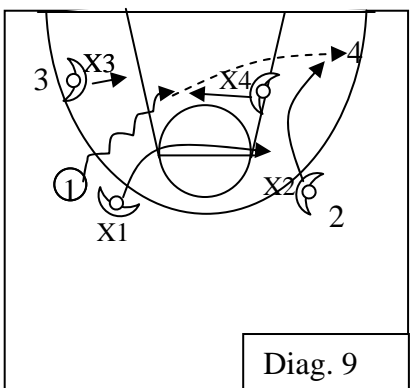


Diag. 7

Poi passiamo al 2 c. 2 su un ¼ di campo eseguendo i movimenti illustrati nel diag. 7 per cui attaccano 2 e 4 contro 1 e 3. Nel diag. 8 è illustrata la partenza per giocare 1 c. 1 con un appoggio; nel diag. l'appoggio è 1.

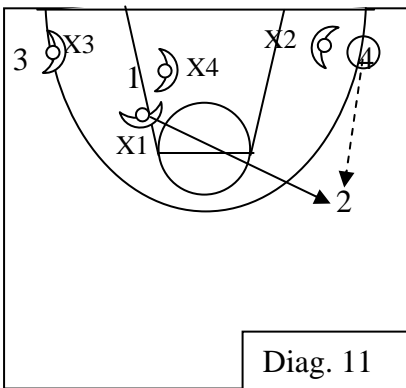


Diag. 8



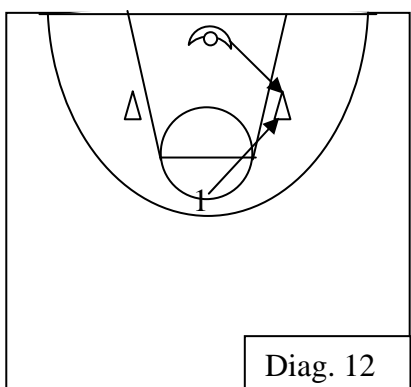
Diag. 9

Si passa poi al diag. 10 in cui si parte da una situazione di handicap. 1 penetra provocando l'aiuto di x4, mentre x2 ruota su 4.



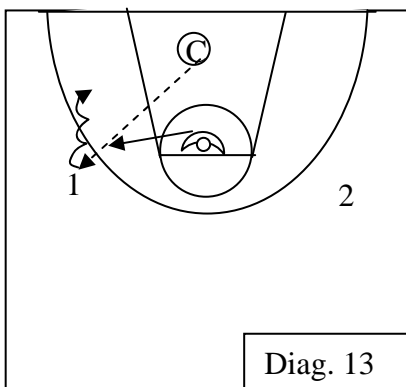
Diag. 11

Se 4 scarica a 2, su di lui va il più vicino tra X1 e X4.



Diag. 12

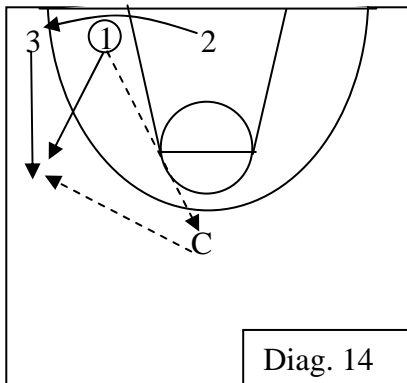
Nel diag. 12 un semplicissimo esercizio. L'attaccante va a toccare un birillo ed il difensore deve reagire toccando lo stesso birillo. L'attaccante può fintare.



Diag. 13

Diag. 13. il coach passa ad uno dei due attaccanti, il difensore deve precipitarsi a difendere. Possiamo chiedere all'attaccante di fare penetra e scarica.

**PRINCIPI DELLA DIFESA INDIVIDUALE IN UNA  
SQUADRA GIOVANILE Under 15 E PRECEDENTI**



Infine nei diagrammi 14-17 sono illustrati due esercizi per difendere sul dai e vai.

I primi 2 sul passaggio guardia - angolo ed i secondi 2 sul passaggio guardia - guardia. Nel diag. 17 2 funge sempre d'appoggio anche nello sviluppo successivo.

