

Gli esercizi.

Come risulta evidente da tutto quanto esposto, questa difesa (come, del resto, ogni altra) richiede una totale padronanza dei fondamentali difensivi individuali. Solo con questo imprescindibile mezzo a disposizione è possibile iniziare a "montarla" pezzo per pezzo fino a raggiungere la piena efficienza ed efficacia. Nel corso della sua costruzione, sono via via introdotti i concetti, i principi e le regole che la governano, sapendo di contare su giocatori in grado, per tecnica individuale, di assimilarli e metterli in pratica senza lacune o incertezze.

Ciò premesso, gran parte degli allenamenti, sia in precampionato che durante la stagione regolare, è dedicata all'insegnamento ed al perfezionamento della difesa. Questo obiettivo viene perseguito attraverso l'impiego di una gamma di esercizi che sono illustrati e commentati nelle pagine che seguono.

Durante la loro esecuzione si mira a formare un "abito" mentale e a fare acquisire gli automatismi ideali per coagulare le varie parti in un tutt'uno organico.

La loro frequenza nei piani di allenamento e le ripetizioni sono le chiavi per un insegnamento e un rendimento efficaci.

☞ La corretta posizione difensiva ed il relativo equilibrio del corpo sono le chiavi per l'esecuzione di tutti gli esercizi. I giocatori devono avere i piedi leggermente più distanti dell'ampiezza delle spalle e non sulla stessa linea. Le ginocchia sono piegate in modo confortevole (né troppo, né troppo poco, in modo da assicurare una buona reattività), le braccia allargate e distese con le mani attive per applicare pressione. Il capo è alto, mobile per garantire il controllo visivo del pallone e la schiena inclinata in avanti. In sintesi, la posizione deve permettere ai giocatori una

eccellente mobilità laterale e garantire sempre il migliore equilibrio.

Sul "lato della palla".

E1: zig-zag.

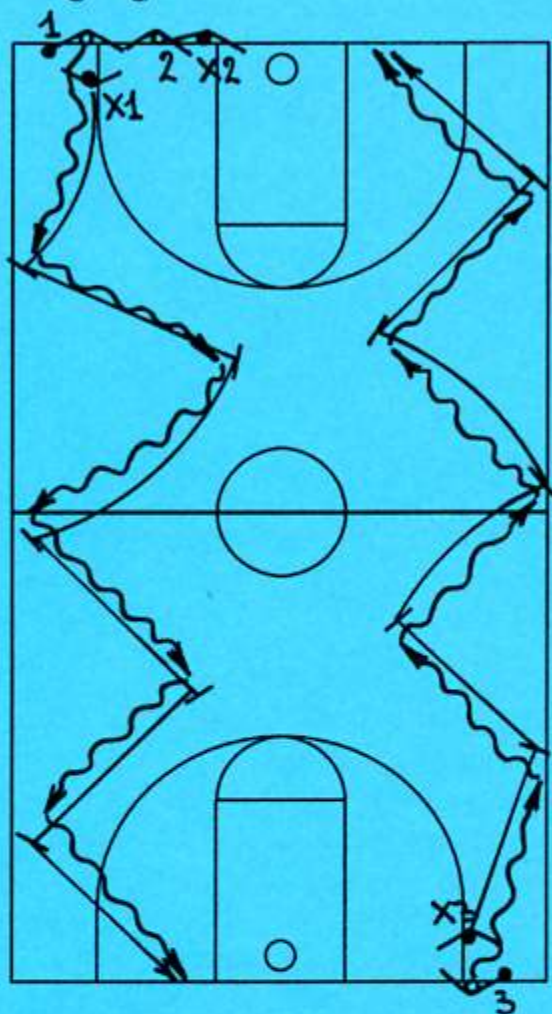


diagramma 20

Questo conosciutissimo esercizio è il primo ad essere adottato per insegnare la pressione sul pallone e per fare assimilare la corretta posizione e la giusta mentalità difensiva. I giocatori si schierano a coppie sui lati opposti delle due linee di fondo campo. Le prime due coppie entrano in campo con un giocatore in attacco e uno in difesa. Il difensore deve costringere l'attaccante ad avanzare a zig-zag, facendogli continuamente cambiare direzione, mantenendo una forte pressione sul pallone e la corretta posizione difensiva. Non appena una coppia raggiunge la metà campo, la successiva inizia l'esercizio e,

appena terminato il turno, ogni coppia va in coda alla propria fila pronta a riprendere con lo scambio dei ruoli.

L'esercizio si sviluppa in continuità per la durata stabilita dall'allenatore.

☞ Il difensore non deve permettere all'attaccante di batterlo rimanendo leggermente staccato per avere il controllo visivo completo.

☞ Le mani del difensore devono essere attive ma non devono toccare l'attaccante. Non deve essere cercata la deviazione del pallone né, tanto meno, essere commesso fallo. Allungarsi o distendersi verso il pallone e/o l'attaccante provoca la perdita dell'equilibrio e riduce l'efficacia del lavoro dei piedi. Per questo i giocatori si devono concentrare sul pallone mantenendo l'equilibrio e, soprattutto, senza incrociare i piedi.

☞ E' molto importante che un allenatore segua l'esecuzione di questo esercizio da vicino per enfatizzare i punti essenziali e correggere subito gli errori.

☞ L'esercizio può essere svolto negando al difensore l'uso delle mani che deve tenere dietro la schiena. Questa scelta è fatta per sviluppare un buon gioco di gambe e dei piedi. I difensori possono cercare di ricevere lo sfondamento.

☞ La progressione di questo esercizio prevede di raggiungere una situazione di gara, con l'attaccante sempre più attivo che cerca di superare il difensore.

E2: penetrazione in palleggio.

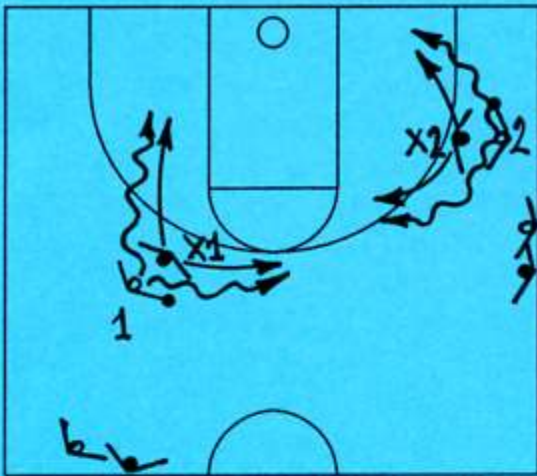


diagramma 21

Questo esercizio uno contro uno è svolto in diverse parti del campo con più giocatori coinvolti contemporaneamente. L'attaccante cerca di penetrare in palleggio a canestro con scelte personali. Il difensore mantiene la corretta posizione difensiva influenzando la direzione del pallone con un buon uso delle gambe, dei piedi e delle mani senza commettere fallo e cercando di costringere l'attaccante a fermare il palleggio. All'attaccante può essere concesso un numero variabile, a discrezione dell'allenatore, di palleggi.

☞ Il difensore deve pressare il pallone e non permettere all'attaccante di trovarsi rivolto fronte a canestro. Il corpo deve essere sempre in equilibrio e mani e braccia devono essere sempre attive.

☞ Il difensore deve tenere sempre alto il capo e forzare il palleggio verso le linee laterali o quella di fondo. Più in generale, non deve consentire all'attaccante di avvicinarsi al canestro forzandolo a rimanere sul perimetro.

☞ Il difensore non deve "bere" le finte.

☞ Se riesce a fermare il palleggio, il difensore chiude sull'attaccante cercando di forzare l'infrazione di 5" e grida "palla".

☞ In caso di tiro, il difensore deve pressarlo staccando i piedi da terra dopo il

tiratore. L'obiettivo è di pressare il tiro, causandone l'esecuzione forzata, non di bloccare il tiro. A tiro effettuato, deve essere eseguito un deciso tagliafuori.

E3: negare il passaggio penetrante.

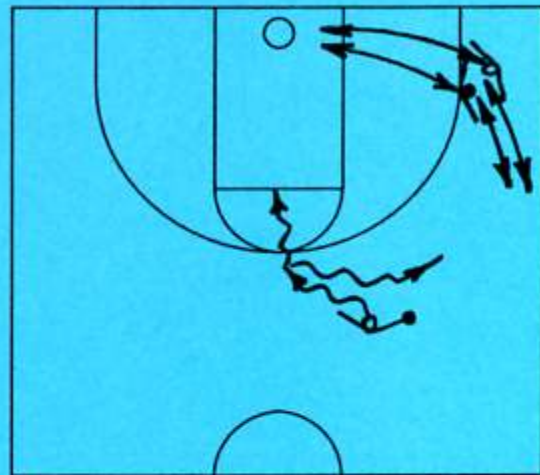


diagramma 22

Questo è l'esercizio base per insegnare le corrette posizioni di negazione del pallone ed è usato con regolarità durante gli allenamenti. Anche questo prevede il contemporaneo impiego di più coppie che scambiano i ruoli quando l'attaccante viene bloccato o riesce a tirare (rispettando ovviamente i turni di esecuzione). L'attaccante si sposta in palleggio nelle direzioni prescelte ed il difensore deve assumere sempre la corretta posizione di negazione sull'attaccante che si muove liberamente nella metà campo d'azione. Il difensore non deve perdere di vista l'attaccante, in particolare quando entra in area. Se è in difficoltà, il difensore ha facoltà di passare da una posizione chiusa sul difensore ad una aperta al pallone pur di non perderlo di vista. Non appena l'attaccante esce dall'area, il difensore riassume la posizione chiusa sull'avversario.

L'allenatore può decidere di far eseguire il passaggio all'attaccante che si smarca con facoltà di andare al tiro. Il difensore deve reagire ostacolando l'esecuzione del tiro.

