

## Gli esercizi.

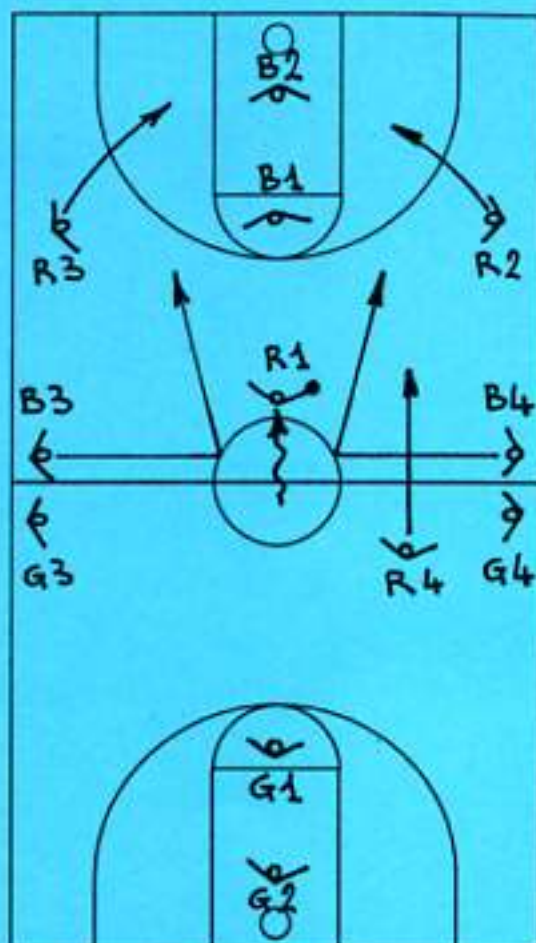
Diagramma 39.

Ribadendo che la maggior parte dei movimenti illustrati e descritti nella sezione precedente fanno parte o possono far parte degli esercizi utilizzati per l'apprendimento e l'allenamento di questa difesa, ce ne sono altri che completano la gamma concorrendo al conseguimento del risultato migliore.

Per l'importanza che riveste nello schema didattico di questa difesa è opportuno mettere in rilievo e anteporre come prioritario nella sequenza proposta un esercizio che, nato per sviluppare il contropiede, riveste un ruolo fondamentale nella costruzione della "Match-Up Press".

Fra l'altro, considerata la sua origine, questo esercizio rispetta anche la scelta di integrare difesa e attacco.

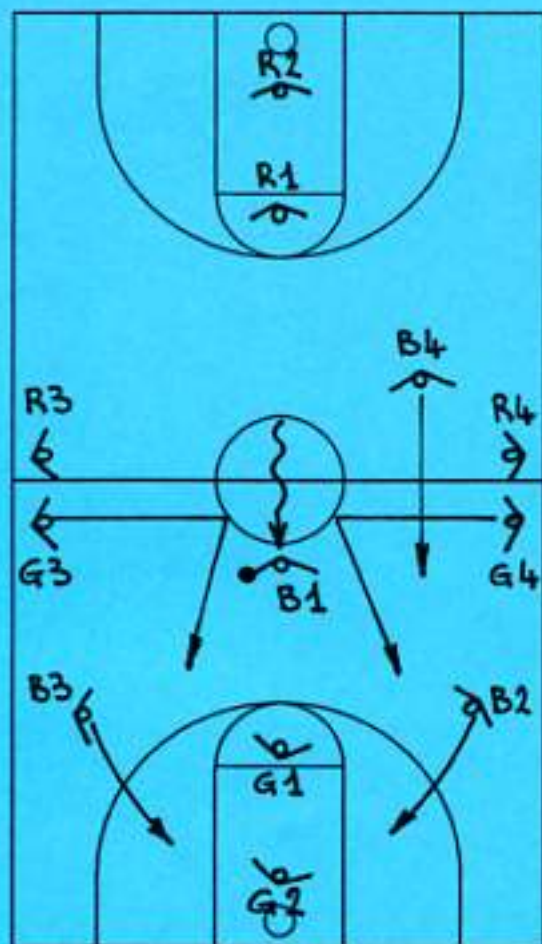
L'esercizio è denominato «4-4-4» ed è il preferito di Pitino in quanto ha in sé l'essenza della difesa e permette di allenare tutte le sue fasi ed è eseguito giornalmente per circa mezz'ora essendosi dimostrato estremamente utile sia per la difesa che per l'attacco.



I giocatori vengono divisi in tre gruppi (squadre) di quattro giocatori caduno e a ciascun gruppo è attribuito un colore (nei diagrammi i gruppi sono Blu (B), Grigio (G) e Rosso (R)).

L'esercizio inizia con il gruppo rosso che va in contropiede contro quello blu attaccando il canestro nero. B1 e B2 difendono tandem e, non appena il pallone supera la metà campo, B3 e B4 scattano verso il cerchio centrale e poi in difesa in aiuto di B1 e B2. L'azione procede fino a quando non si verifica una di questi casi: a) canestro realizzato, b) rimbalzo difensivo, c) cambio di possesso dovuto a intercettazione o a palla persa.

Diagramma 40.



Recuperato il pallone, i blu vanno in contropiede contro i grigi attaccando il canestro bianco e l'esercizio procede con la sequenza descritta nel diagramma precedente. Se il pallone viene passato lateralmente, i difensori assumono lo schieramento «2-2-1» senza l'uomo arretrato, se viene passato indietro o nella corsia centrale diventa «1-3-1», senza l'uomo arretrato, rispettando così la regola che vuole un preciso schieramento difensivo in relazione alla posizione del pallone.

Nel frattempo, due giocatori del gruppo rosso si schierano tandem sotto il canestro nero e gli altri due raggiungono la metà campo agli angoli formati con le linee laterali, pronti ad entrare in azione contro il gruppo grigio.

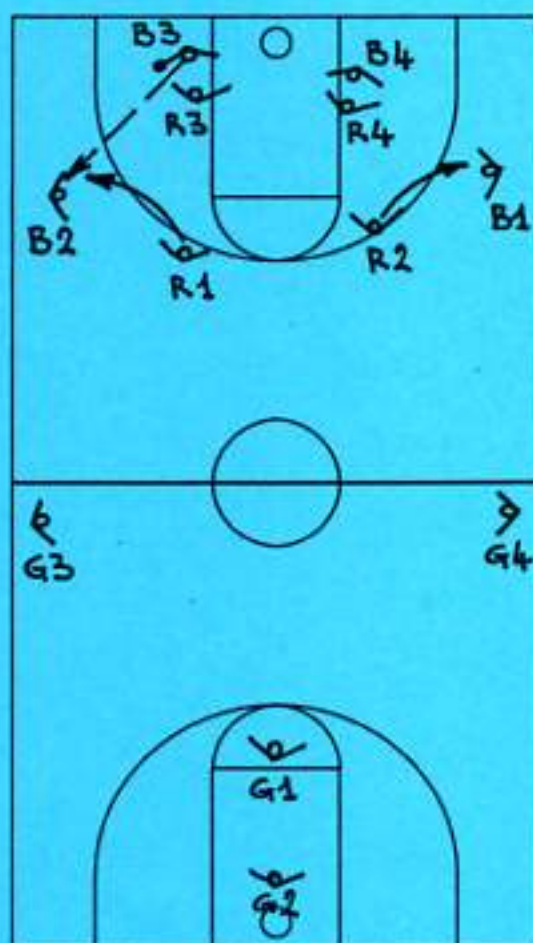
☛ È importante sottolineare che, dopo un canestro realizzato, i difensori si schierano

a uomo cercando, innanzi tutto, di provocare l'infrazione di 5" sulla rimessa in gioco.

☛ La durata dell'esercizio è decisa dall'allenatore che lo può rendere competitivo premiando o penalizzando i gruppi secondo criteri personali (vedere il paragrafo "Il sistema premiante").

☛ Da ricordare che la pressione su tiro realizzato o in seguito ad una intercettazione deve essere mantenuta fino a che il pallone non supera la metà campo per lasciare poi spazio al contropiede. Ogni gruppo può attuare il pressing secondo le direttive dell'allenatore e l'attacco deve pertanto leggere costantemente la situazione reagendo ai diversi movimenti possibili e agendo adeguatamente.

Diagramma 41.



In caso di errore al tiro (dei rossi, in questa parte descrittiva) e conquistato il pallone, i blu sono pronti a scattare in contropiede con due giocatori vicini alle linee laterali pronti a ricevere l'apertura. L'esercizio è mantenuto attivo anche in questa fase, coinvolgendo i rossi come difensori contro l'inizio del contropiede.

Un buon modo per fermare l'inizio del contropiede è intervenire con decisione sul rimbalzista per ostacolare il passaggio d'apertura. Se si scatta subito indietro in difesa si concede libertà all'attacco facilitando l'avanzamento del pallone e il passaggio all'attaccante libero. Due giocatori (R3 e R4) marcano i rimbalzisti e gli altri due (R1 e R2) cercano di intercettare o deviare l'apertura.

Sotto il canestro bianco i grigi sono in difesa pronti ad intervenire.

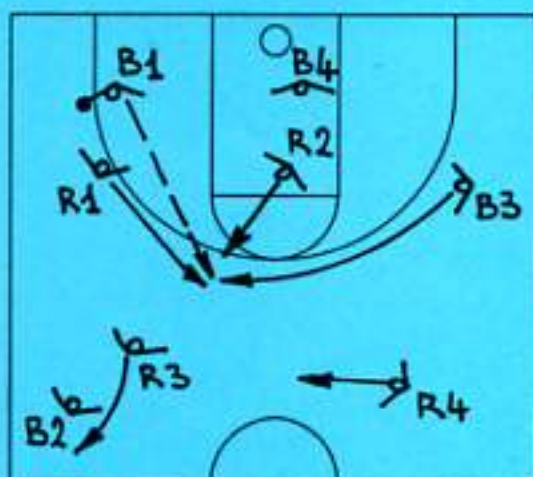
☞ A scelta dell'allenatore (se l'intento è di allenare anche l'apertura del contropiede sotto pressione e la pressione su chi può riceverla) i rossi (e ogni gruppo che si trova in questa situazione nel corso dell'esercizio) possono raddoppiare, toccare da dietro, deviare, intercettare o altro, ma non possono superare la linea di metà campo. Se recuperano il pallone, possono andare al tiro con un rapido ribaltamento di fronte attaccando nuovamente il canestro nero.

Diagramma 42.



In questo diagramma è messa in evidenza una particolarità del comportamento tenuto dai giocatori schierati tandem. Gli scivolamenti della difesa a "L" prevedono che sia il difensore arretrato, B2, ad occuparsi dell'attaccante che riceve il primo passaggio, R2, e poi ritorni in area sotto canestro sul secondo che ribalta il pallone (da R2 a R1). In questo esercizio, e come regola generale, il controllo del secondo passaggio è sempre di competenza del difensore arretrato, B2, che sale seguendo il pallone e viene sostituito dal compagno alto, B1, che passa al presidio dell'area sotto canestro.

Diagramma 43.



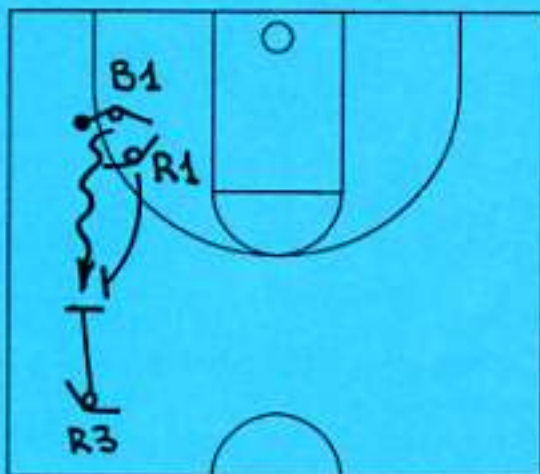
L'importanza dell'esercizio chiede una particolare attenzione a quanto può accadere durante la sua esecuzione.

Supponendo che i rossi pressino i blu dopo aver segnato, i blu devono essere rapidi nel rimettere in gioco il pallone per battere i difensori prima che si schierino. B1 è in possesso del pallone, B3 ruota posizionandosi nel varco fra R1 e R2. R3 arretra fino a che non vede con la sua visuale periferica l'attaccante nella sua area. Se B1 riesce a passare nel mezzo a B3, la difesa è in difficoltà. R1 deve andare subito sul pallone cercando di toccarlo da dietro, se B3 palleggia, o raddoppiare con R4, se B3 è "fuori controllo".

① I difensori devono costantemente pressare, senza permettere all'attacco di rilassarsi, e cercare l'intercettazione. Il possessore del pallone deve essere portato all'indecisione, al non sapere a chi passare il pallone e avere la visuale ostacolata, tanto da avere difficoltà nel vedere i suoi compagni. Sotto pressione, può essere indotto a girare, anche parzialmente, riducendo il suo grado di visibilità e le possibilità di passare a chi taglia flash dal lato debole o verso il centro. Può soltanto proteggere il palleggio o tentare di lanciare il pallone in avanti.

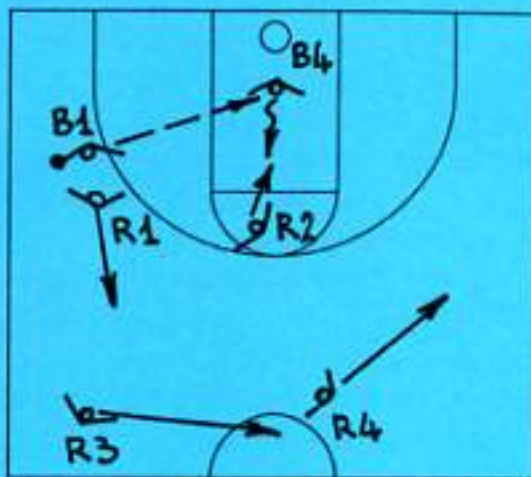
Da ricordare che non si vuole che la difesa sia battuta con un passaggio in avanti, che se il palleggiatore batte il difensore ed è "fuori controllo" scatta il raddoppio e che, se avanza controllando la situazione in campo, deve essere contenuto.

Diagramma 44.



In questo esercizio viene prestata la massima attenzione ad ogni parte elementare della difesa. Con l'intento di fare un utile richiamo, nel diagramma è proposto il raddoppio di marcatura portato sul palleggiatore "fuori controllo", B1, che batte il suo avversario diretto R1, dallo stesso R1, che recupera, e da R3.

Diagramma 45.



Nel caso in cui B1 ribalti il pallone su B4 nella fascia centrale del campo, scattano le rotazioni che portano allo schieramento "diamante".

☞ Se B4 è un big man, R2 non scatta su di lui invogliandolo a palleggiare. Il big man non viene raddoppiato, ma marcato individualmente, così come gli altri attaccanti per negare loro la ricezione del pallone e per scoraggiare il passaggio di B4.

Da ricordare che i difensori seguono la regola "gioca sul pallone, vedi l'uomo" per controllare le iniziative di B4. Questa è una difesa sul pallone, non sull'uomo.

☞ Ricordare sempre che se il palleggiatore è "fuori controllo" scatta il raddoppio di marcatura.

① In generale, se i difensori recuperano prendono in consegna un attaccante e giocano la difesa individuale o quella eventualmente decisa dall'allenatore.

A completamento della presentazione di questo esercizio è opportuno evidenziare alcune regole di esecuzione che, in aggiunta a quelle citate nei commenti, non vanno disattese:

- chi difende sulle rimesse, non può arretrare oltre la linea di metà campo;

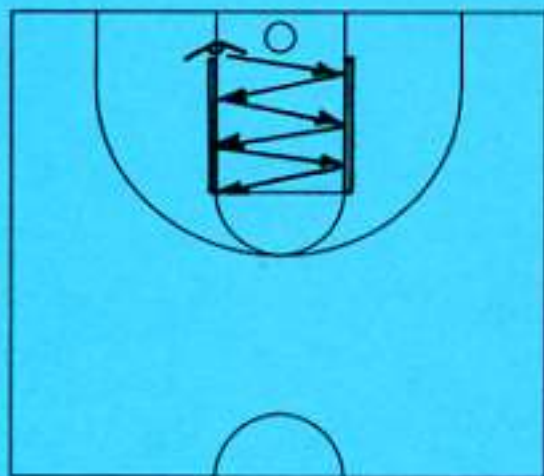
- chi attacca non può, una volta superatala, arretrare oltre la linea di metà campo;
- i due difensori che giocano tandem possono salire verso la metà campo per intercettare l'eventuale passaggio lungo sulla rimessa; se ciò accade, il gruppo che perde il pallone esce dal campo e si prepara ad essere la difesa successiva.

① Questo esercizio enfatizza e insegna:

1. a sviluppare le linee del contropiede occupando le corsie, eseguendo buoni passaggi e buoni tiri;
2. i rimbalzi offensivi e difensivi;
3. a ostacolare l'apertura del contropiede;
4. a raddoppiare e a intercettare i passaggi contro la pressione;
5. l'anticipo difensivo (andare verso il pallone "offensivamente");
6. l'esecuzione dei tagli a V
7. la tecnica delle deviazioni da dietro.

Un altro esercizio che costituisce parte integrante della preparazione di questa difesa, e per nulla inedito (ma con una curiosità), è finalizzato al miglioramento della tecnica individuale degli scivolamenti difensivi.

Diagramma 46.



I giocatori devono eseguire una serie di scivolamenti rimanendo all'interno dell'area dei tre secondi partendo da fondo campo fino a raggiungere la linea di tiro libero. Durante la sua esecuzione l'attenzione principale è prestata alla correttezza degli scivolamenti e, in seconda battuta, alla velocità di esecuzione. Sono movimenti brevi, designati ad incrementare la velocità dei piedi.

☞ L'obiettivo minimo è di eseguire 18 scivolamenti in 1 minuto con l'intento di raggiungere i 22 al massimo della condizione fisica.

① Questo esercizio presenta una curiosità che merita di essere messa in evidenza.

Richiamando tempi lontani dalla tecnologia moderna, per favorire la concentrazione dei giocatori sono utilizzati dei normalissimi mattoni. Impacchettati per non danneggiare il campo, vengono posizionati lungo le due linee dell'area dei tre secondi. Ai giocatori è chiesto di eseguire gli scivolamenti senza toccare i mattoni e ciò comporta da parte loro una maggiore attenzione e concentrazione.

☞ Ogni mattone toccato nel corso dell'esercizio può rientrare nel computo indicato nel paragrafo "Il sistema premiante".

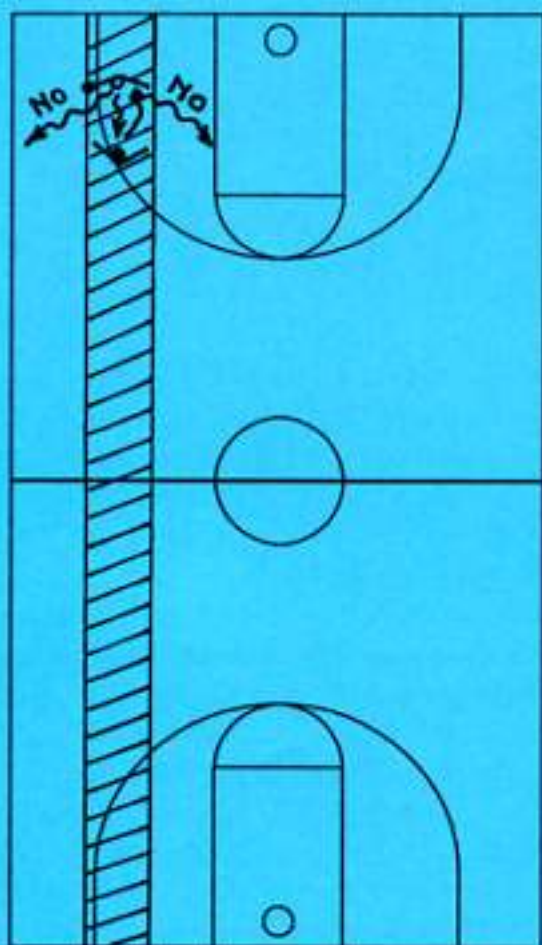
Dedicato il dovuto spazio all'esercizio "4-4-4" e a quello basilare per un bravo difensore, l'attenzione passa alle quattro stazioni di lavoro che, unitamente a quanto già visto, costituiscono l'insieme formativo dei giocatori.

Le quattro stazioni sono:

1. Uno contro uno
2. Due contro due
3. Dividere il raddoppio e prevenirlo
4. Match-Up a tutto campo

Stazione 1: uno contro uno.

Diagramma 47.



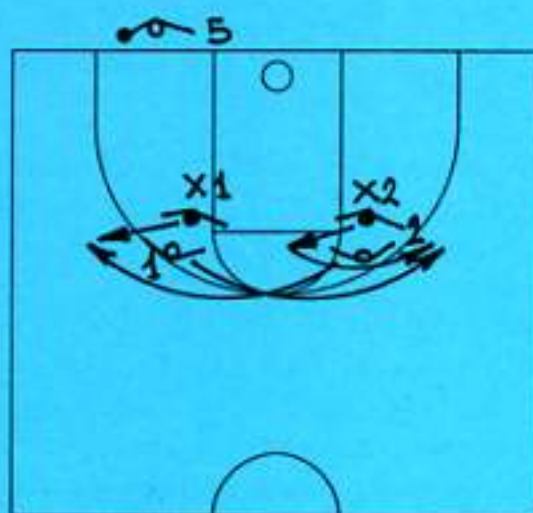
X1 difende su 1 mantenendo sempre la corretta posizione ed esercitando sempre una forte pressione. L'obiettivo principale è di contenere l'attaccante senza forzarlo verso la linea laterale o verso la fascia centrale del campo. X1 deve giocare a non più di un passo da 1 per ridurre gli spazi ed attenuare gli effetti causati da maggiori doti atletiche. Se battuto, X1 deve recuperare cercando di toccare da dietro il pallone per deviarlo. Per raggiungere questo obiettivo, X1 deve avere l'accortezza di seguire la linea di palleggio. Ancorché battuto, una deviazione depone a favore del lavoro prodotto da X1.

☞ Per incrementare l'intensità dell'esercizio può essere introdotto un attaccante che effettua le rimessa dal fondo, cosicché

X1 deve lavorare anche per prevenire la ricezione a 1.

Stazione 2: due contro due.

Diagramma 48.



Un giocatore è incaricato della rimessa senza essere marcato e i due attaccanti in campo si schierano agli angoli della lunetta con i difensori che negano la ricezione del pallone. I difensori devono avere l'accortezza di ostacolare anche i tagli interni costringendo gli attaccanti ad allargarsi verso le linee laterali per diminuire la loro pericolosità. In particolare, se gli attaccanti incrociano, i difensori eseguono il cambio di marcatura.

