

Lo sviluppo delle capacità di movimento sul lato di aiuto è ottenuto con questo esercizio che simula una situazione di quattro contro tre. 4 e 5 scambiano posizione costringendo i loro difensori a reagire adeguatamente. X5 segue 5 che esce fuori e X4 scivola in area pronto ad intervenire in aiuto sul taglio back door di 3. Durante lo scambio di posizioni, i due difensori devono mantenere il controllo visivo del pallone.

☞ L'esercizio è integrato con il passaggio di 1 a 4 o a 5 per verificare soprattutto se i loro difensori giocano sulle linee di passaggio e vedono il pallone.

☞ La posizione iniziale di X5 non deve essere considerata scorretta (il pallone è al di sopra della linea di tiro libero) e dipende da quella di 5 in post basso.

E12: difesa sui blocchi sul pallone.

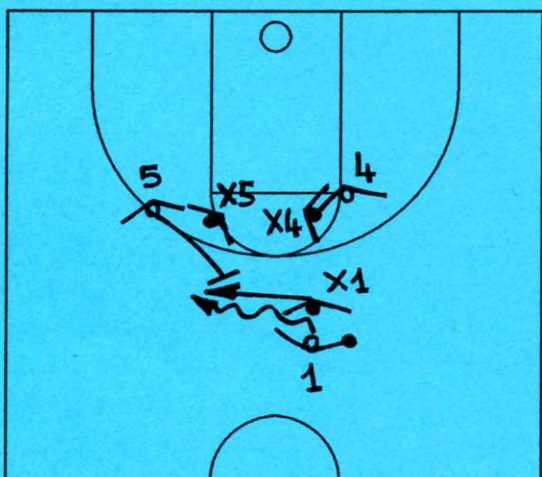


diagramma 34

Blocco oltre la lunetta.

1 si muove in palleggio cercando di portare il difensore sul blocco di 5 o di 4. X4 e X5 devono parlare continuamente informando 1 su chi porta il blocco e in quale punto del campo. 1 deve reagire alle informazioni dei compagni forzando il difensore lontano dal blocco e cercando, comunque, di passare sopra il blocco.

☞ Questo è un esercizio estremamente impegnativo, tanto mentalmente quanto fisicamente, e dall'impegno profuso nasce l'efficienza della difesa di squadra.

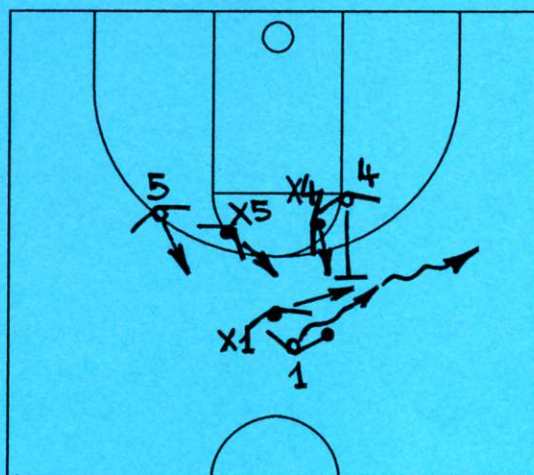


diagramma 35

Il pallone va verso il blocco.

1 si sposta in palleggio con il difensore che cerca di spostarlo quanto più possibile lateralmente. X4 e X5 sono nelle posizioni di anticipo per negare la ricezione del passaggio e adeguano le posizioni in relazione allo spostamento del pallone assumendo via via quelle più consone alla marcatura voluta. Anche in questo caso, X4 e X5 devono parlare avvertendo X1 che sta per ricevere un blocco e dove. X1 reagisce cercando di allontanarsi dal blocco.

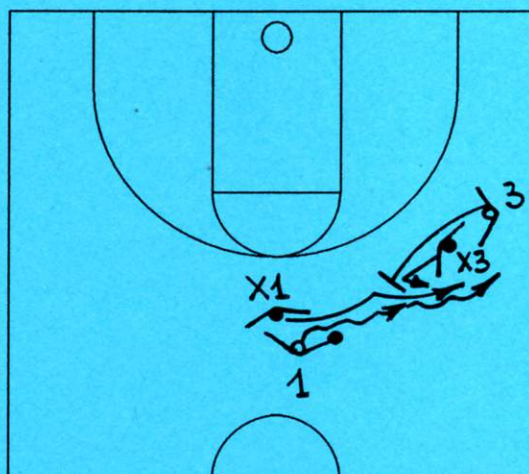


diagramma 36

