

**Corso Allenatore Nazionale - Roma 9 - 22 luglio 2006**

*Appunti egrafica a cura "Staff Alaip Marino Segnani"*

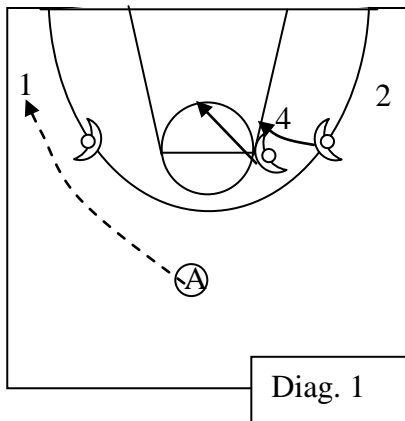
**Coach Mario De Sisti**

**Costruzione di un sistema difensivo di squadra**

**Palazzetto dello sport**

**13 e 14 luglio 2006**

**2° parte**

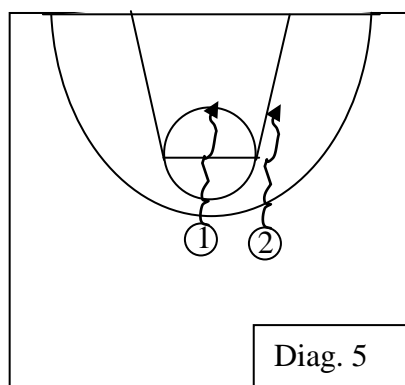
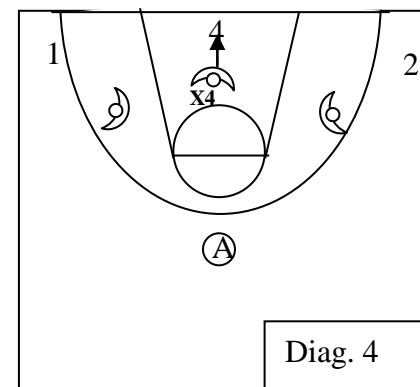
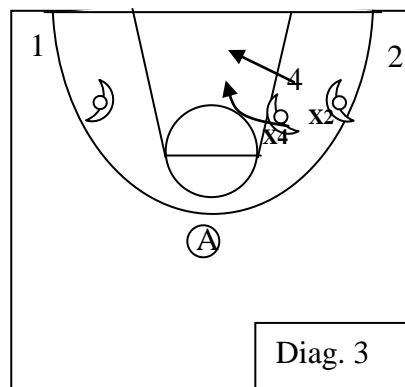
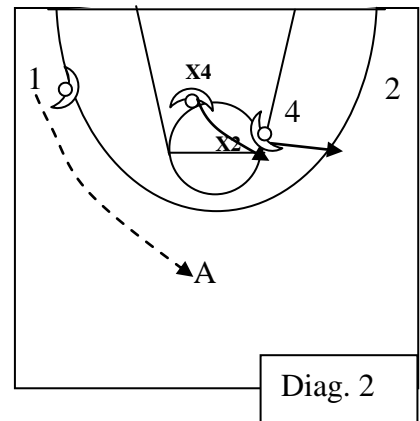


“Probabilmente dirò cose non convenzionali; fate voi, se vi convincono....” Questo è stato l’esordio di coach De Sisti.

Si passa a situazioni tatticamente più impegnative.

On passaggio da A ad 1, X4 si posiziona in mezzo all’area, mentre X2 scende **IN LINEA CON LA PALLA** posizionandosi davanti a 4. Quando la palla torna ad A, X2 riprende la posizione di anticipo, mentre X4 **NON VA SU 4**, ma va **SULLA LINEA DELLA PALLA** tra A e 4, in posizione di marcato anticipo. (diag. 1 e 2)

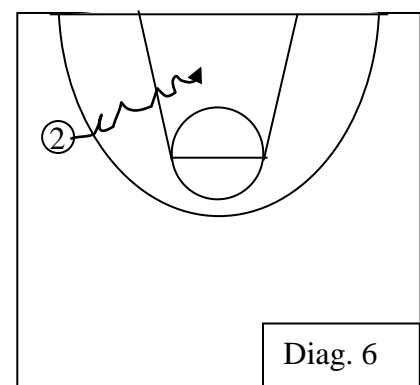
4 in questa maniera non può prendere posizione contro di lui, ma tentare il taglio vs. canestro. In questo caso x4 recupera in guardia aperta e cerca di spingere col sedere 4 vs. il fondo. Diag. 3 e 4.

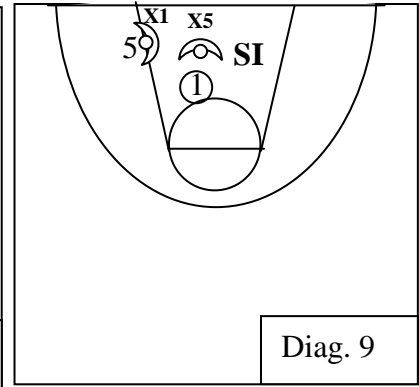
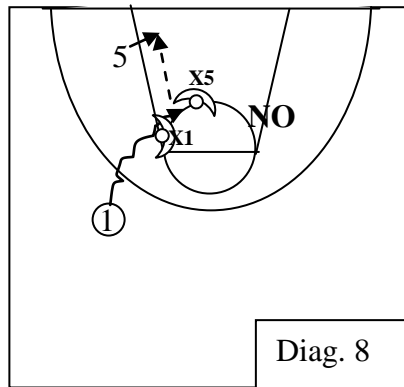
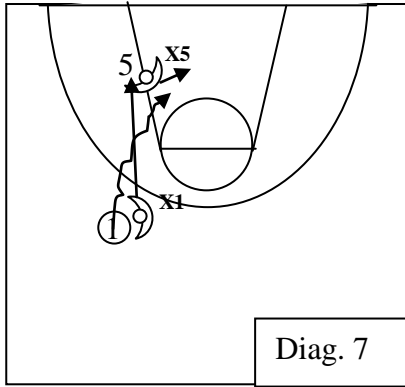


Vediamo quali siano le penetrazioni più impegnative per la difesa.

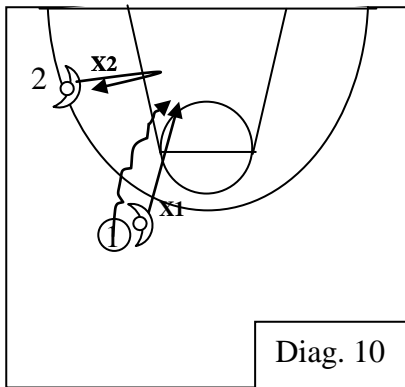
1. Verticale da posizione di play; (diag. 5)
2. verticale da posizione di guardia; (diag. 5)
3. diagonale. (diag. 6)

Come ci si difende?



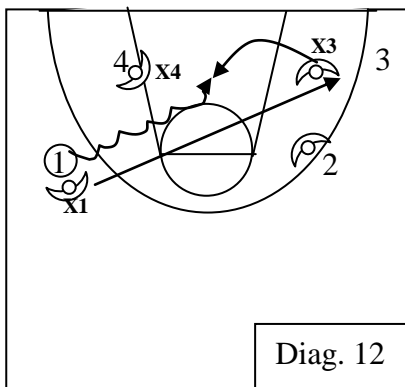
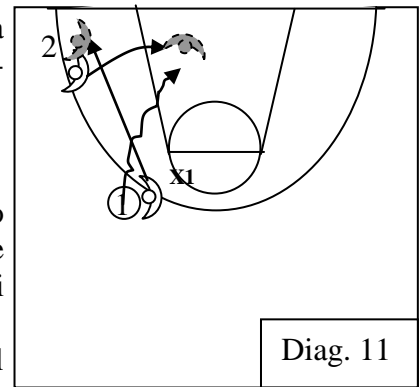


In caso di penetrazione verticale della guardia, e con il post basso, CAMBIO SEMPRE. Vediamo come; X5 non va in avanti a chiudere la penetrazione, nel qual caso rischia un passaggio facile da 1 a 5 prima che X1 possa intervenire. Si pone invece sotto canestro sia per intervenire su eventuale scarico a 5, sia per facilitare il passaggio di X1. (DIAG. 7, 8 E 9)



Quando invece oltre alla guardia che penetra c'è un uomo in angolo, 2 idee per il difensore di 2:  
1. aiuto e recuperare (correre);  
2. cambio.

Anche in questo caso il cambio si fa arretrando parallelamente alla linea di fondo, altrimenti si rischia il taglio di 2 sul fondo. Per allenare le 2 situazioni; nel primo caso X1 segue per recuperare, nel secondo si fa battere. (diag. 10 ed 11).



Anche nella penetrazione diagonale, caso in cui 2 sia un grande tiratore e non possa essere abbandonato, x3 fa:

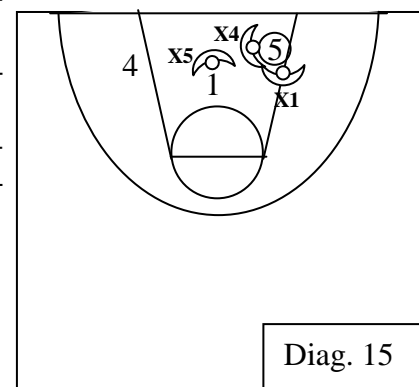
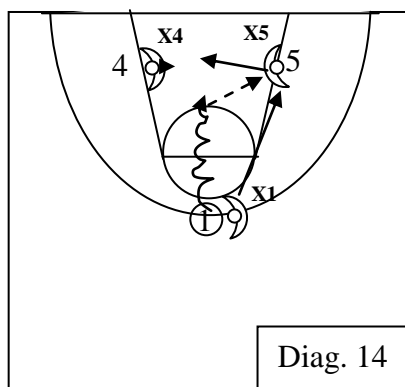
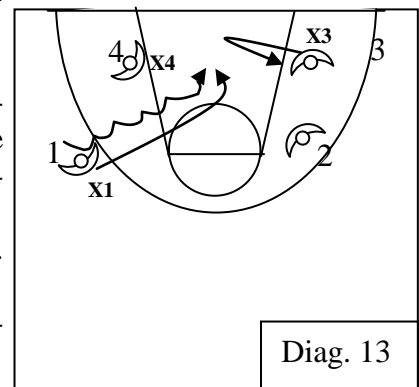
1. cambio; (X1 battuto diag. 12)
2. aiuto e recupero; X1 che segue diag. 13).

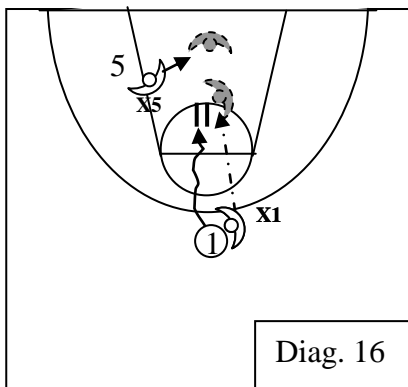
In ogni caso non volta mai le spalle a 3 per non agevolare taglio a canestro di questi.

Penetrazione centrale con doppio post basso.

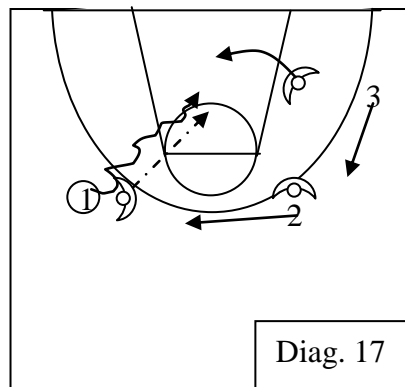
Come già visto X1 e X5 cambiano. In caso di scaico a 5 X4 va a raddoppiare con X1 su 5.

Diag. 14 e 15

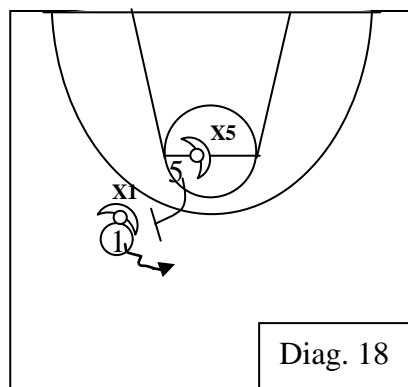




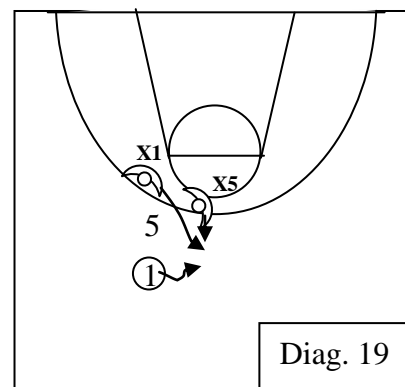
Se X5 deve mettersi a protezione del canestro (vedi diag. 9), in caso di arresto e tiro deve recuperare X1; non può esserci il cambio. “Tutto questo se l’attacco non reagisce correttamente, perché se la spaziatura è quella giusta (diag. 17) il tiro lo becchiamo sempre” è l’avvertimento di Coach De Sisti.



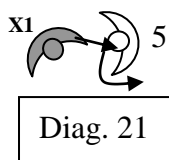
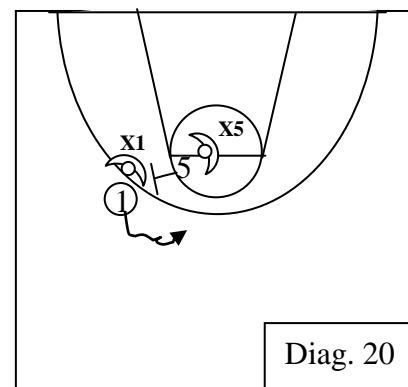
Passiamo alla difesa sul pick and roll.



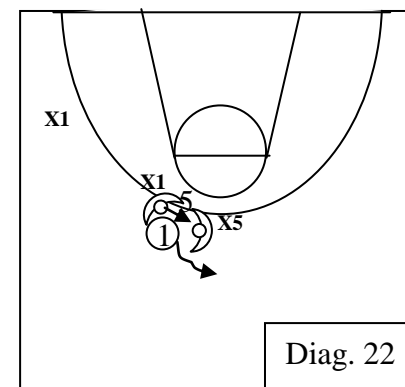
Con palla lontana, X1 passa in mezzo, ed X5 aiuta per scoraggiare la penetrazione e ritardare l’azione di 1. (diag. 18 e 19).



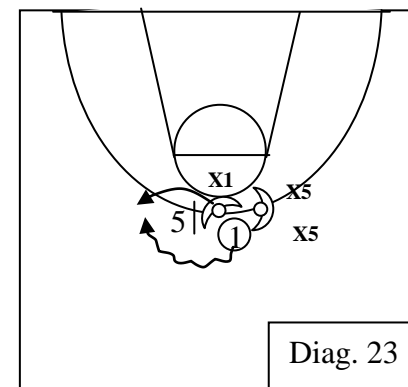
Con palla vicina, invece X5 esce forte con il petto sulla palla; X1 forza il blocco, ma prima spinge 5 per impedirgli il taglio immediato vs. canestro. (Diag. 20, 21 e 22)



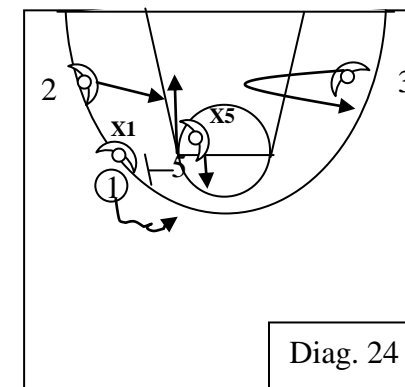
Se 5 cambia l’angolo di blocco e torna da dove proveniva, X1 deve “**lavorare violentemente**”

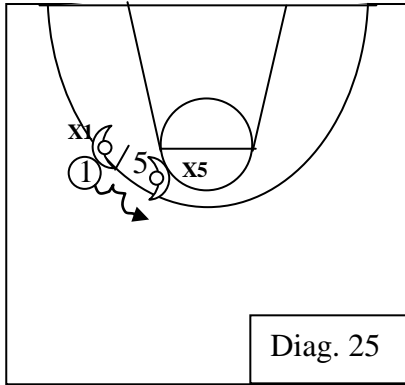


Ovviamente la difesa sul pick and roll non può impegnare solo i difensori del bloccato e bloccante.



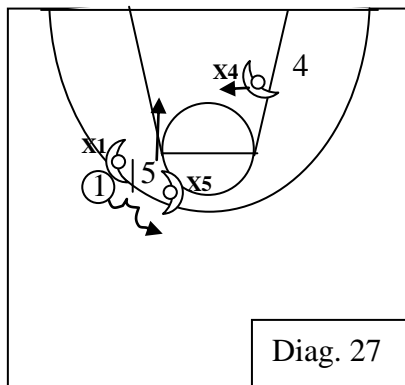
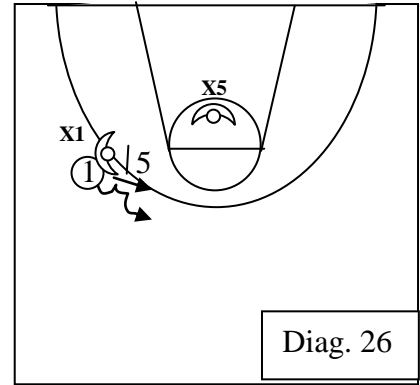
Nel diag. 24 vediamo che X3 si appresta all’aiuto in caso di penetrazione di 1, mentre X2 anticipa il passaggio a 5 che è “rollato” a canestro in attesa del recupero di X5





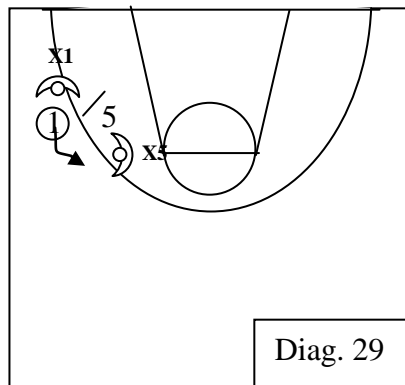
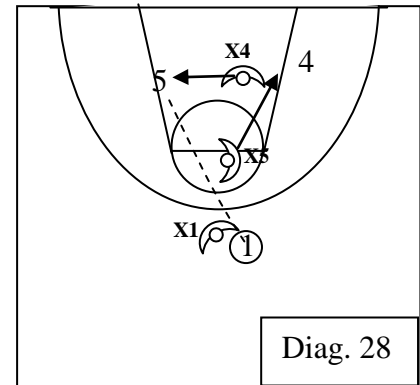
3 aspetti tattici.

- X1 forza il blocco subito se 5 è lento, se è veloce prima lo deve spingerlo per ritardarne la rollata.
  - X1 quando forza lo deve fare con la spalla esterna e non con quella interna, altrimenti sul ritorno da parte di 1 e cambio di blocco da parte di 5 è sempre battuto.
- Diag. 25

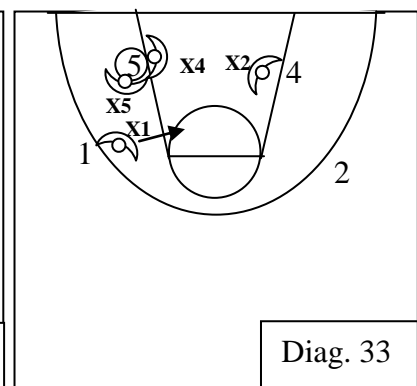
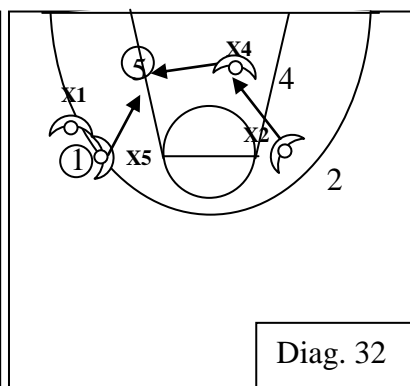
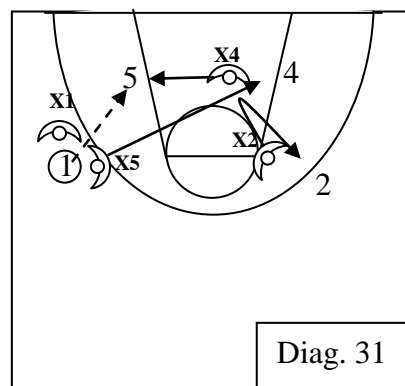
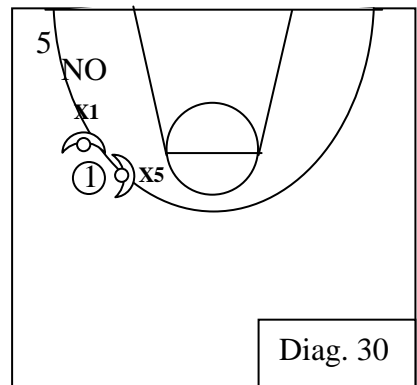


- X5 se è lento o se è un grande stoppatore è preferibile che presidi l'area.
- Diag. 26.

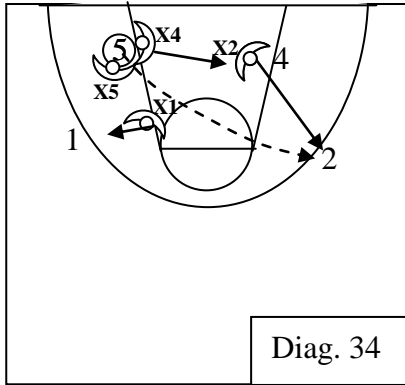
Se l'attacco ha un pivot basso i difensori dei due post cambiano; l'importante è che il cambio avvenga mentre la palla è in volo tra 1 e 5. (diag. 27 e 28)



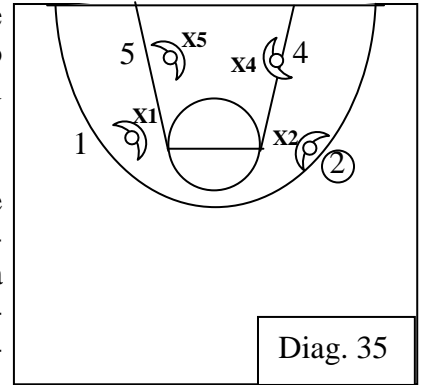
Sul pick and roll laterale, siamo in posizione di vantaggio. X1 ed X5 raddoppiano per impedire che la palla vada a 5 in angolo dove si può fare solo cambio e quindi un miss mach. 5 può ricevere solo in post basso. (DIAG. 29 E 30), nel qual caso si fa cambio tra X4 e X5 o una trap. (DIAG. 31-33).



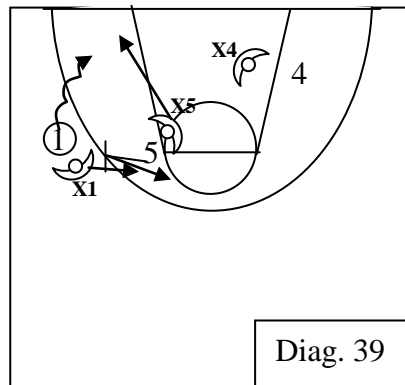
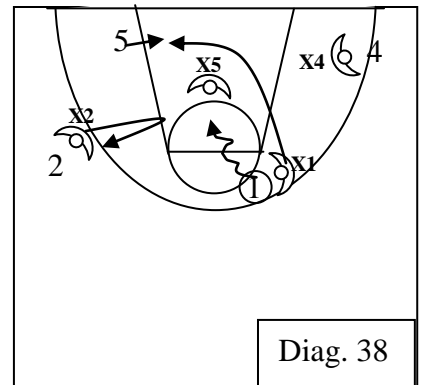
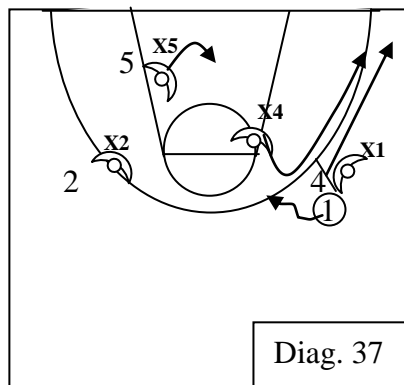
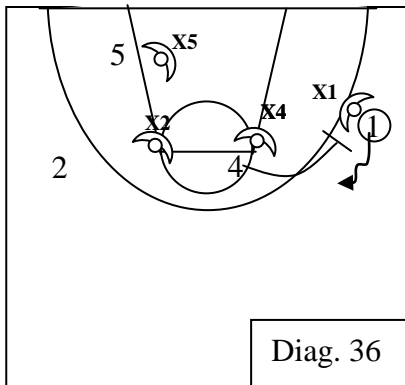
In caso di cambio X4 va su 5 e X5 su 4 aiutato dal movimento di aiuto e recupero di X2 (diag. 31). Nel caso della trap, X5 raddoppia con X4, X2 anticipa passaggio a 4 e X1 si mette tra 1 e 2



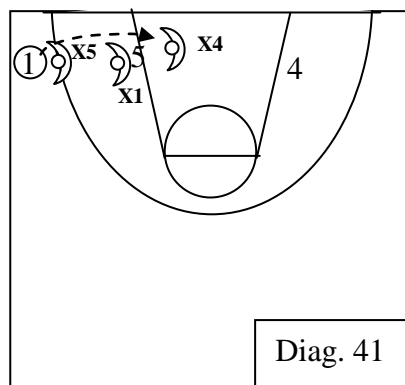
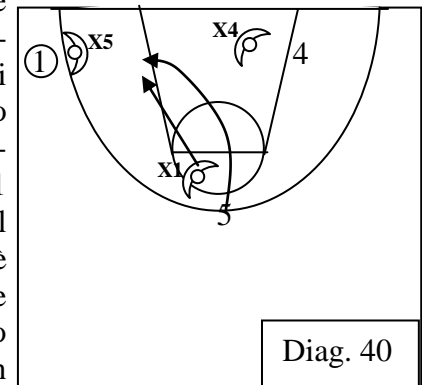
Se l'attacco è bravo a scaricare fuori allargando il campo, dopo la trap occorre recuperare al più presto. (diag. 34 e 35).



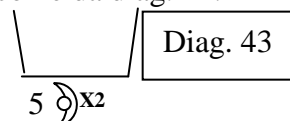
Se il bloccante è un buon tiratore dall'angolo, è necessario che X4 aiuti e recuperi su di lui. Allora avremo probabilmente una penetrazione centrale di 1 con necessità di cambio tra X5 ed X1, mentre X2 fa aiuto (per ritardare) e recupero. (diag. 36-38)



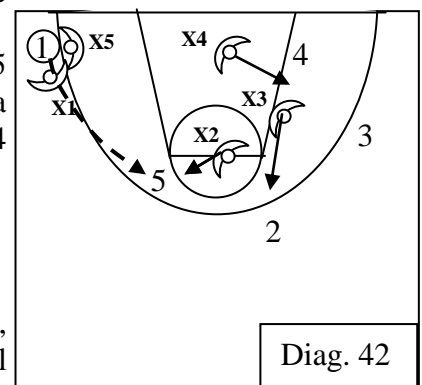
Nel caso in cui la difesa sceglie l'indirizzamento sul fondo, si assume un rischio calcolato di miss-mach. Si opera in primo luogo cambio, con X5 che blocca la penetrazione di 1 ed X1 che va su 5 che intanto libera il campo per 1. Il rischio grosso è quando 1 si allarga e 5 prende posizione in post basso, marcato da 1 quindi molto più piccolo. In questo caso X1 si mette in anticipo di 4/4 ed X4 deve aiutare sul lob. (diag. 39-41).

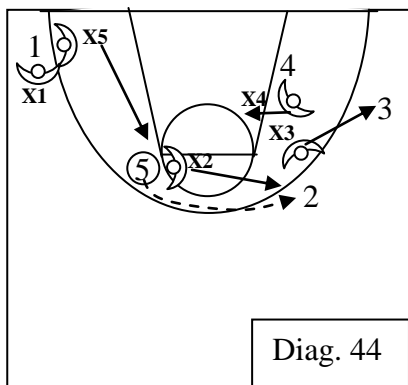


Si può fare anche trap. X1 e X5 raddoppiano su 1. Se la palla va a 5, rimasto libero, X2, X3 e X4 ruotano come da diag. 42.



Da notare l'aiuto di X2 su 5, come da diag. 43, in quanto il suo compito principale è quello di rallentare il ribaltamento della palla.



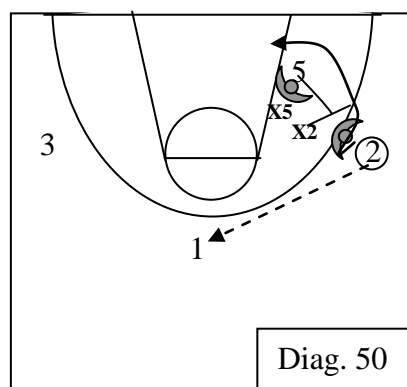
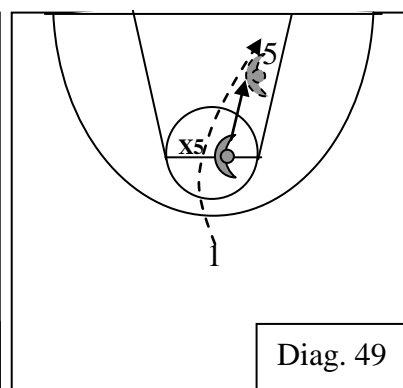
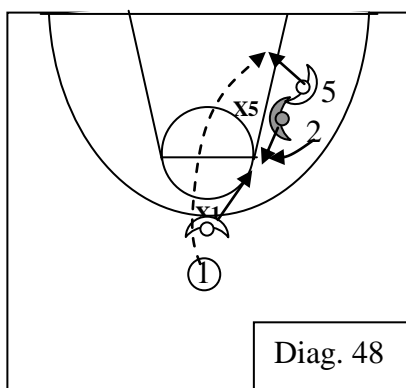
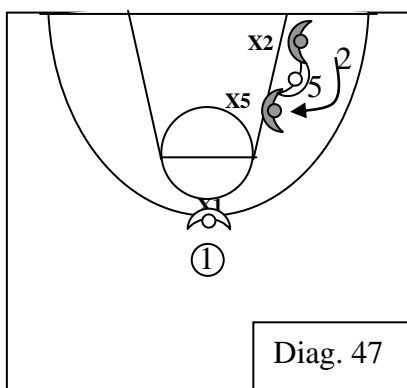
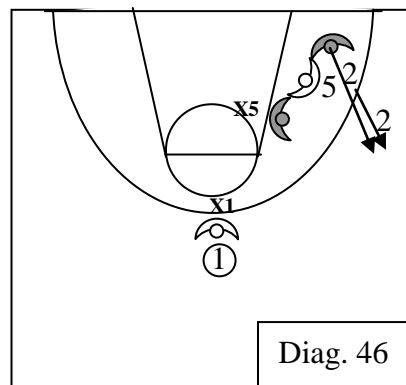
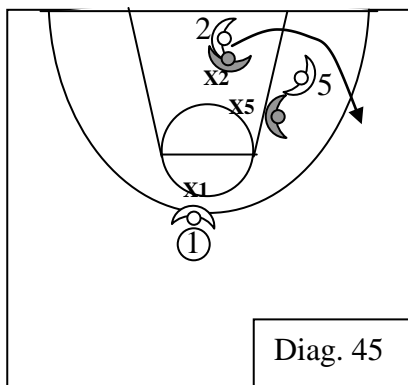


Così facendo aiuta il recupero di X3 ed X4 se 5 riesce a ribaltare a 2. (diag. 44).

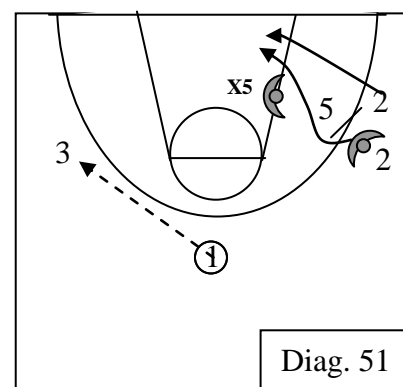
Passiamo ora ai blocchi diagonali.

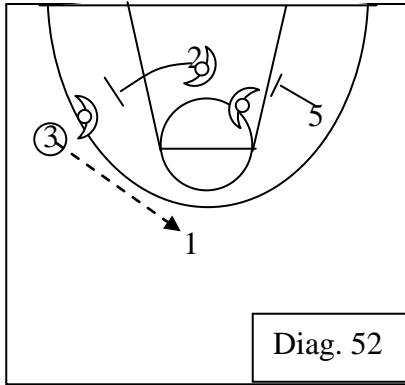
Il difensore del bloccato deve:

1. spingere vs. fondo; (diag. 45)
2. passare sul blocco non forzando con la spalla interna, meglio seguire; (diag. 46).
3. sull'allontanamento del bloccato cerca di uscire in anticipo; (diag. 46).
4. il difensore del bloccante aiuta sul ricciolo, stando sulla linea di passaggio di 1 a 5; (diag. 47)
5. se 2 continua a cercare il ricciolo deve arrivare l'aiuto anche da X1; (diag. 48)
6. il rischio è il lob da 1 a 5, quindi i pivot devono essere allenati bene sull'aiuto e recupero movendosi sulla tra passatore e proprio uomo della palla. (diag. 49).

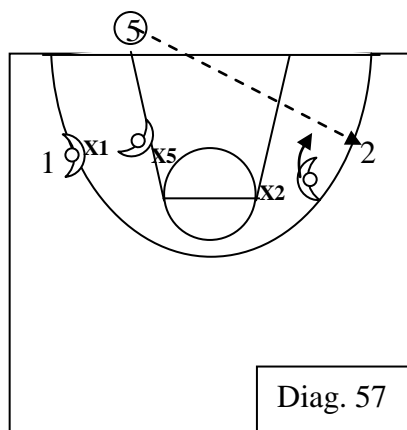
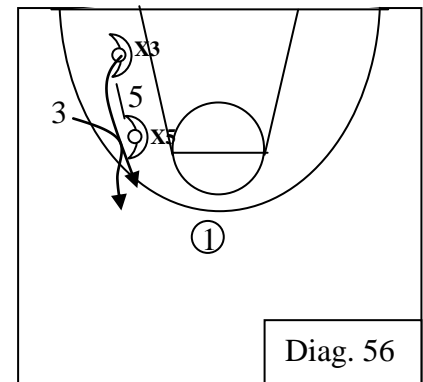
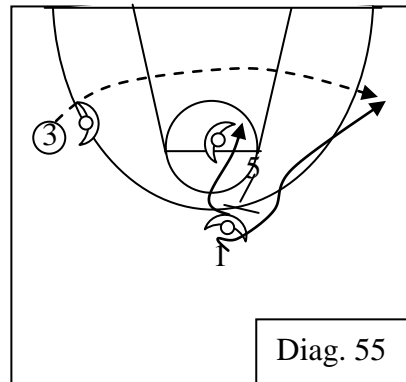
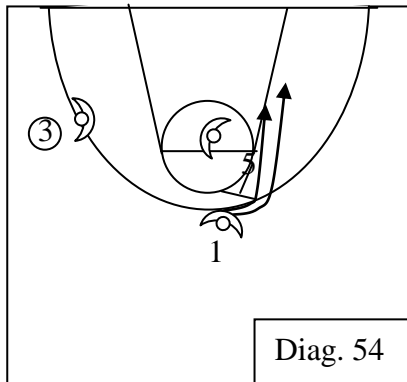
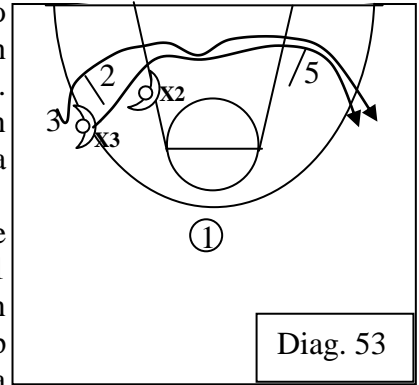


Inseriamo un quarto attaccante. Se non succede nulla con il blocco illustrato nei diag. precedenti, 5 blocca cieco per 2 dopo che questi ha ripassato ad 1 che ribalta per 3. X5 lascia il posto ad X2 per passare in mezzo.



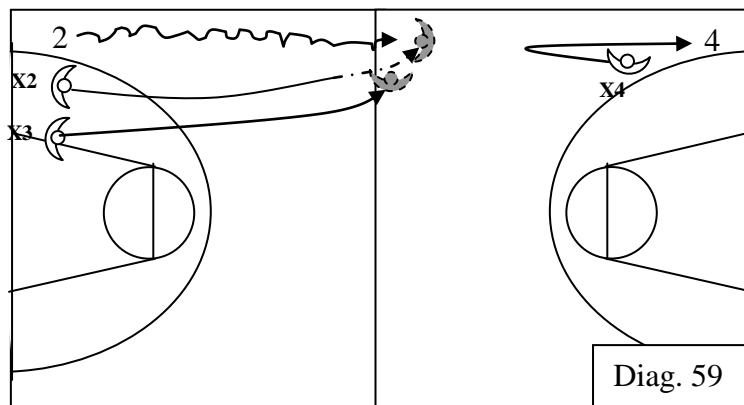
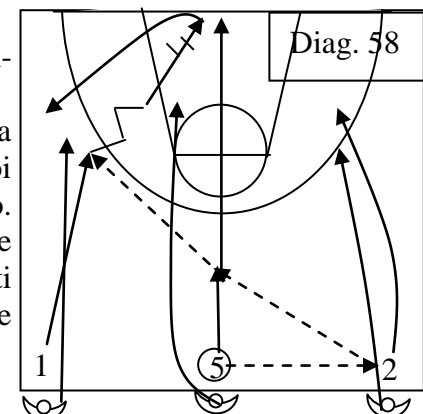


2, se non riceve porta un blocco cieco per 3, mentre 5 porta un blocco diagonale sempre per tre. Sul primo blocco 3 passa in mezzo, sul secondo si comporta come visto nei diag. 44-46. Sul blocco cieco alto X1 spinge e cerca di stare col bloccato 1 (diag. 54), perché se passa in mezzo rischia il passaggio skip come da diag. 55. Altra buona idea sul blocco cieco come da doag. 56, x3 aspetta sotto mentre X5 fa body check per impedire a 3 di passare sopra e consentire il recupero di X3.

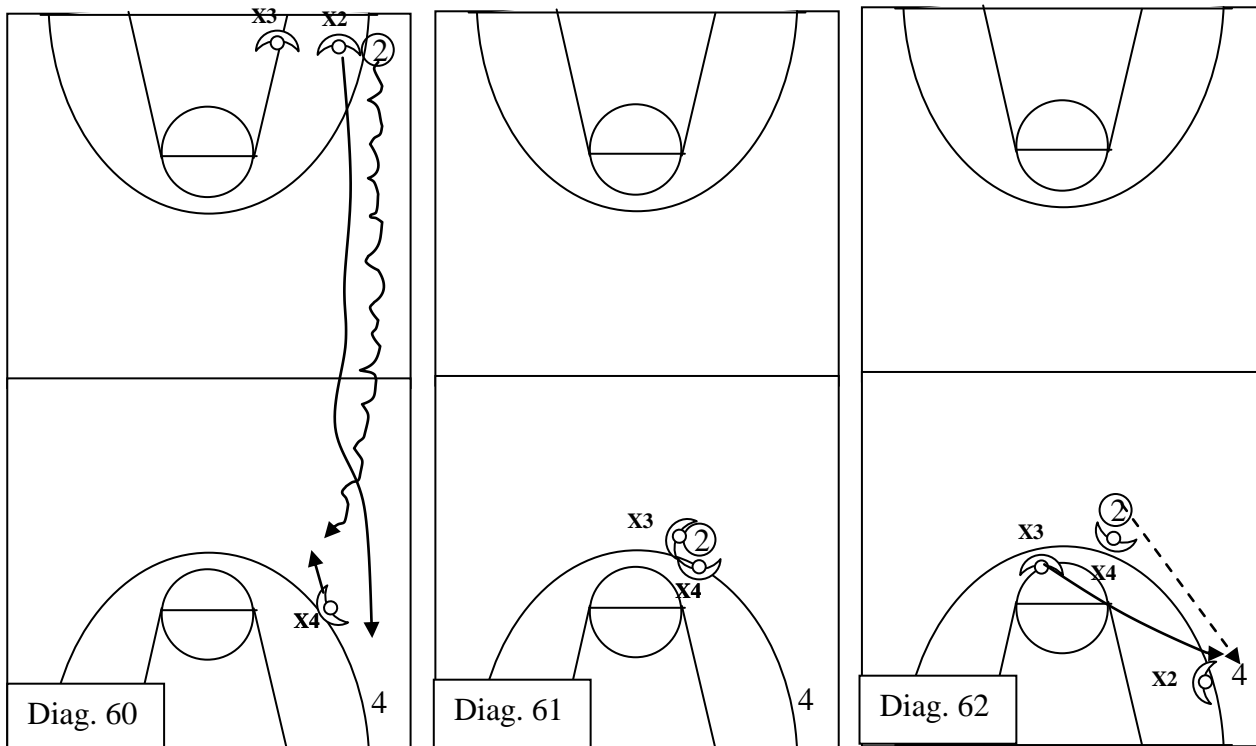


**ARRIVIAMO ALLA DIFESA PRESSING SU RIMESSA.**

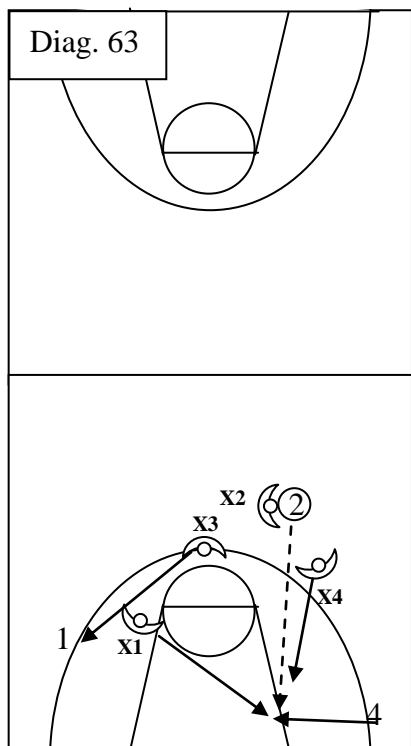
La difesa deve sfruttare il vantaggio di giocare 5 c. 4. Cerca di indirizzare sempre la palla alla guardia a sx. per poi cercare di mandarlo vs. lato. (DIAG. 57). Per allenare, si parte da metà campo con gli attaccanti che prima fanno tic-tac a tre e conclusione in terzo tempo.



Poi gli attaccanti si schierano per la rimessa, mentre i difensori prendono posizione. (diag. 58). Dopo aver indirizzato a sx, la seconda idea è quella della trap appena superata la 1/2 campo. Diag. 59. Intanto X4 si avvicina vs. palleggiatore, con lo scopo di invitarlo alla linea di passaggio vs. 4. se 2 viene fermato recupera posizione di anticipo.



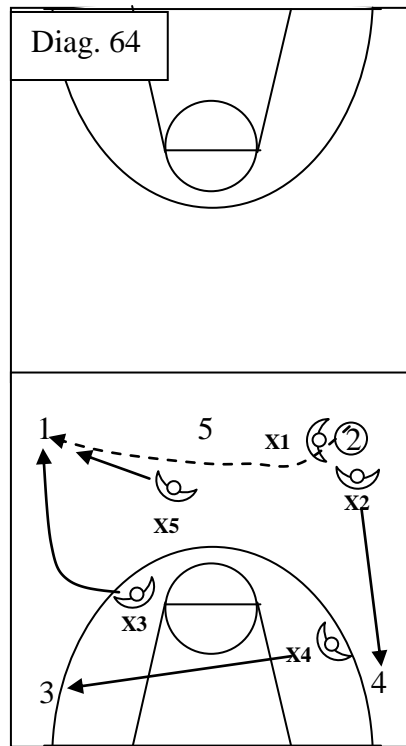
Se X2 non viene fermato da X2 ed X3, ma continua il palleggio, X4 va su di lui, mentre X2 recupera su 4. (diag. 60). Se X4 riesce a fermare 2, lo raddoppia insieme a X3. (diag. 61). Quora invece 2 passi a 4 X3 tenta la trap insieme ad X2. (diag. 62).



Vediamo il caso in cui 2 passa a 4 che, approfittando dell'aiuto di X4, taglia vs. canestro; X1 deve precipitarsi su di lui, X4 torna per raddoppiarlo, mentre X3 recupera su 1. E' evidente che il passaggio da 2 ad 1 dovrebbe essere impossibile perche' il palleggiatore è pressato da X2. (diag. 63).

Se la palla del palleggiatore raddoppiata esce orizzontalmente vs. l'altra guardia, ecco la rotazione:

X5 si precipita su 1, X3 raddoppia, X4 recupera su 3 e X2 su 4. Diag. 64.



Coach De Sisti ha concluso dicendo che se non riescono le trappole e si subiscono le penetrazioni si ricorre a quelle soluzioni difensive in caso di penetrazioni, centrali e diagonali che abbiamo visto da diag. 5 a diag. 17.

Certamente il pressing riesce bene se riusciamo a portare i raddoppi nelle aree indicate nel diag. 65.

