

PALLACANESTRO

DIFENSIVA

di
Bobby Knight



La pallacanestro è un gioco di transizioni così rapide che diventa fondamentale acquisire e mantenere quel vantaggio che si può ottenere sull'avversario con una più rapida esecuzione dei movimenti. Una volta ero molto gasato dall'idea di fare allenamento e lavorare mezz'ora a metà-campo sull'attacco; ora invece penso che sia un metodo piuttosto scarso di insegnamento. Abbiamo fatto un cambiamento completo e durante questa stagione abbiamo messo un limite di cinque minuti a tutto quello che facevamo. I nostri allenamenti consistono quindi di spezzoni di cinque minuti nei quali possiamo lavorare sul marcamento difensivo sul passaggio all'ala o sul lavoro nel tagliafuori. Usiamo i cinque minuti anche sul lavoro a tutto campo ed in genere su qualsiasi fondamentale sul quale vogliamo lavorare. Abbiamo diviso tutto in segmenti di cinque minuti proprio per abituarci alla transizione, elemento-chiave del nostro gioco.

Non vedo nessuna ragione per cui dovrete lavorare su qualcosa che poi non è identico a quello che succederà in partita. Ogni volta che affrontiamo una situazione di cinque contro cinque ci accingiamo automaticamente a passare dalla difesa all'attacco e viceversa. In ogni esercizio, come il vecchio esercizio di tagliafuori e rimbalzo, facciamo almeno un viaggio a tutto campo di modo che la squadra che sta passando al-

l'attacco ha modo di completare questa conversione e lo stesso dicasi della squadra che sta organizzandosi in difesa. Nella pallacanestro ci sono tre topics di discussione. La gente parla spesso di giochi d'attacco o strategie difensive. Ma io non penso che nessuno di questi due argomenti sia quello più importante; sono invece convinto che la cosa più importante sia la conversione. L'abilità nel passare all'attacco o in difesa è in pratica molto più importante del tipo di attacco o difesa adottati. Se siete in grado di recuperare rapidamente, con forza ed organizzazione allora sia l'attacco che la difesa della vostra squadra verranno facilitati. Se invece fate uno scarso lavoro di transizione, nei gradi iniziali del vostro attacco o della difesa, allora nessuna delle due fasi sarà efficace.

Il primo concetto che ci piace sottolineare è proprio quello della conversione, eppure la nostra squadra non è certamente una squadra che faccia molto contropiede. Per noi il contropiede è un qualcosa che deve esserci chiaramente per permetterci di prenderne vantaggio. Noi non vogliamo crearlo per forza. Spesso fate degli errori creando il contropiede. Noi vogliamo invece sviluppare il nostro attacco perché abbiamo molta fiducia in quello che facciamo e nella possibilità di arrivare ai tiri che vogliamo. E quindi, proprio per questo, vogliamo iniziare il nostro attacco il più rapidamente

possibile.

Tutte le squadre, ad un certo punto della partita, vogliono prendersela con calma nel portare avanti la palla. Penso sia importante impedire che questo succeda così come noi eviteremo che lo facciano i nostri stessi giocatori. Un qualcosa che ci ha veramente aiutato in quest'ottica è stato certamente l'esercizio di conversione cinque-contro-cinque che facciamo tutti i giorni in allenamento. Quando cominciammo c'erano in pratica cinque diversi modi di conversione:

1. Conversione a metà-campo.
2. Contropiede primario. Per noi il contropiede primario è il tipo in corsa. Noi cerchiamo di coprire la lunghezza del campo per arrivare ad effettuarlo.
3. Contropiede secondario. Le ali si incrociano in questa conversione e riempiamo i post in modo di vedere se possiamo avere un buon tiro.
4. Conversione nel nostro attacco. Si passa dalla conversione a metà-campo al contropiede primario e a quello secondario per arrivare nel nostro attacco.
5. «Pick-up» a tutto-campo. I difensori prendono in consegna un attaccante dopo il canestro.

Abbiamo abbandonato la prima conversione a metà-campo perché non ci ha portato troppi benefici. I giocatori tendevano ad essere un po' fannulloni perché sapevano che non avrebbero dovuto impegnarsi

in un lavoro in difesa ed in attacco a tutto-campo. Continuiamo invece a numerare le conversioni 2, 3, 4 e 5 ed a chiamarle nella stessa maniera per migliorarle la loro concentrazione mentre ci alleniamo su questa fase del gioco.

È essenziale che voi, come allenatori, facciate due cose per la vostra squadra. Primo dovetevi farli concentrare durante l'allenamento. Secondo, fate far loro delle cose ad un livello di competitività tale da risultare superiore a quello che dovranno affrontare in partita. Non organizzate gli allenamenti senza condurli con un briciolo di «sfide». Costringeteli a concentrarsi e ad abituarsi alla sfida, superiore a quella che dovranno superare in partita.

Mantenendo inalterato il concetto di presentare un allenamento con diverse sfide da superare, noi cominciamo il nostro lavoro di «pick-up» difensivo due passi oltre la metà-campo e mai più vicini al nostro canestro. Noi cerchiamo di lavorare su tutti i quattro tipi di conversione ed io quindi per costringerli a concentrarsi cambio le chiamate di continuo.

Due parole che sono vitali nello sviluppo di una difesa ben impostata sono «abitudine» ed «anticipo». Dovete creare delle abitudini per fare della buona difesa. Le abitudini si creano con il lavoro e la ripetizione. Non potete solamente far ascoltare al giocatore una bella lezione per far sì che apprenda le giuste abitudini. L'altra parola importante nel difendere è «anticipare». Noi parliamo molto dell'anticipo e pensiamo sia molto importante per la nostra difesa. I giocatori in difesa non capiscono che l'attacco è limitato ad un certo numero di opzioni che possono sviluppare. La fiducia nei difensori aumenta non appena comprendono la limitatezza delle possibilità dell'attacco avversario. Uscendo dall'angolo senza la palla, l'attaccante può salire in post alto o scendere verso la linea di fondo. L'attacco sul davanti può, con la palla, andare o a destra o a sinistra. La difesa può contare su un grande vantaggio dovuto a queste limitazioni. L'allenamento difensivo dovrebbe sviluppare le giuste abitudini ed insegnare ai vostri giocatori ad anticipare i movimenti degli attaccanti.

La nostra difesa è costruita su diverse regole. Queste regole sono le stesse su tutto il campo, con una sola eccezione. Quando l'attacco sfrutta un gioco a due con un blocco per andare al tiro in zona di tiro, noi cerchiamo in tutti i modi di passare sopra il blocco e di contrastare il tiro. Quando questo gioco a due ha luogo lontano da canestro allora permettiamo al difensore di scivolare dietro al blocco.

Il nostro «pick-up» difensivo è determinato da due cose: la rapidità dei nostri difensori e quella degli attaccanti. Troppo spesso le squadre non considerano questi fattori e cercano di adottare una difesa che va al di là delle loro effettive capacità.

Noi usiamo questo esercizio di «pick-up» tutte le sere in allenamento, più raramente in partita.

Noi costruiamo la nostra difesa attorno a queste regole:

1. Pressione sulla palla. Noi vogliamo pressione sulla palla quando è ferma o vie-

ne passata, palleggiata o tirata.

2. Pressione sul passaggio di penetrazione. Ogni volta che la palla si muove verso l'area di tiro vogliamo affrontarla aggressivamente.

3. Il lato d'aiuto deve essere sempre in posizione tale da fermare qualsiasi penetrazione. I difensori sul lato d'aiuto devono stare un passo dietro rispetto alla corsia di passaggio in una posizione a triangolo schiacciato per essere in grado di aiutare sulla penetrazione e di andare poi a porsi sul proprio avversario diretto.

I nostri difensori devono sempre avere ben chiara davanti la posizione che devono assumere per svolgere ogni compito loro richiesto. Non vogliamo semplicemente che l'uomo sul lato debole si allontani dal proprio avversario, ma deve assumere una posizione ben precisa sul campo di gioco. Per esempio, quando il difensore sul lato debole viene a trovarsi in angolo deve posizionarsi un passo in più verso il proprio uomo ed uno indietro rispetto alla corsia di passaggio. Vogliamo che i nostri giocatori sappiano qual'è il punto più vulnerabile con la palla sul davanti o sul lato e siano quindi rapidi a saltare nella miglior posizione possibile per controbattere la penetrazione.

Negli ultimi anni abbiamo adottato un paio di grossi cambiamenti nel nostro sistema difensivo. Noi usavamo incanalare l'attacco verso il centro finché lo studio dei filmati delle nostre partite ci mostrò chiaramente che subivamo grossi danni con il nostro aiuto che arrivava dall'interno verso l'esterno per chiudere sulla penetrazione al centro. In altre parole, quando i nostri giocatori dentro uscivano per prendere in consegna il penetratore in palleggio un giro rapido della palla attorno alla difesa portava solitamente ad un facile canestro.

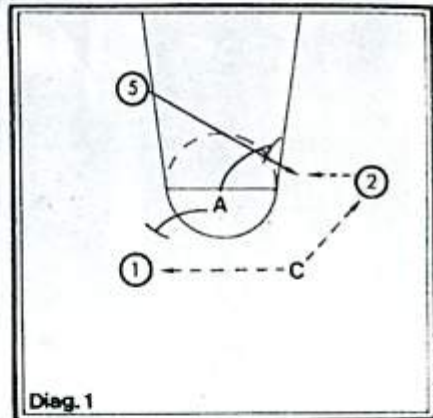
Ora invece cerchiamo di costringere la palla in angolo tutte le volte. Questo riduce il numero delle volte in cui abbiamo bisogno di aiuto sulle eventuali penetrazioni e di conseguenza ci previene dall'aver in continuazione la necessità di avere un aiuto dall'interno verso l'esterno. Ora il nostro aiuto più frequente è il centro che si sposta a chiudere lungo la linea di fondo-campo per interrompere l'entrata a canestro. Quando il nostro centro esegue questo aiuto noi abbiamo ancora un'ala ed una guardia dietro di lui che possono aiutare nell'area critica vicino al canestro. Noi lavoriamo molto duramente per far sì che tutta la difesa si muova con la palla verso la linea di fondo-campo. È tutto a nostro vantaggio il forzare la palla verso una brutta posizione lungo la linea di fondo-campo. Quando la penetrazione avviene al centro, c'è un numero infinito di passaggi che può danneggiare la nostra difesa; quando invece viene incanalata sul lato l'unico passaggio veramente importante da coprire è quello del post-basso. Inoltre la selezione di un buon tiro lungo la fascia laterale è molto più povera di quella che si può presentare ad un giocatore che penetri nel mezzo della difesa, in piena area.

È importante che voi rendiate i vostri allenamenti difficili e stimolanti per i vostri giocatori. Noi usiamo il nostro «pick-up»

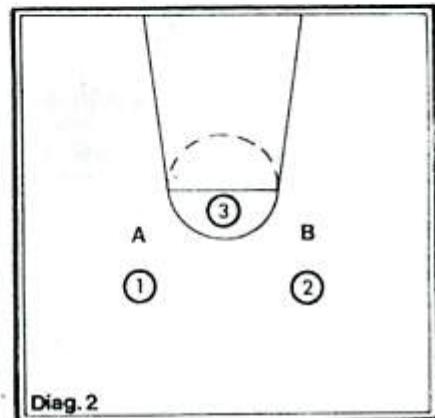
difensivo tutti i giorni finché la nostra migliore formazione non riesce a dominare le riserve. Usiamo due palloni per rendere il tutto veramente competitivo per la difesa.

Diagramma 1 - Il difensore A si muove per coprire il tiro effettuato da 1 poi C esegue un rapido passaggio a 2 che passa a 5 che si muove in posizione di post. A deve muoversi rapidamente per difendere sulla penetrazione. L'esercizio continua con A che dapprima difende sul tiro effettuato da 1 e poi scende veloce a coprire su 5. Questo è solo un esempio di come rendere l'allenamento più difficile di ciò che potrebbe eventualmente trovare poi in partita.

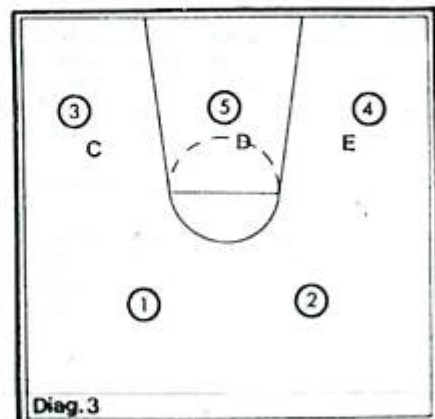
Noi usavamo lodare l'intervento del gio-



Diag. 1



Diag. 2



Diag. 3