

[Stampa questa pagina](#)



BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

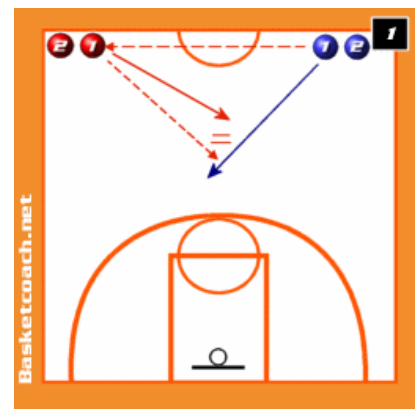
L'attenzione rivolta alla cura dei particolari nel lavoro con i giovani è da considerarsi di fondamentale importanza per la crescita tecnica e questo concetto deve essere ancora più evidenziato quando si parla di difesa. Curare la posizione assoluta e quella relativa rispetto al canestro, al lato del campo e al compito che si deve assolvere in quel momento deve essere assolutamente chiaro ai giovani giocatori. Molto spesso manca la determinazione necessaria per difendere aggressivamente ma è indiscutibile che a volte sono le componenti tecniche a limitare la prestazione. Il movimento dei piedi nelle aperture e chiusure difensive, la posizione delle braccia e della testa, la coordinazione nell'alternanza fra corsa e scivolamento, la tecnica e la posizione sull'aiuto e soprattutto sul recupero, sono tutte variabili da curare ed insegnare per la buona riuscita di un'azione difensiva.

I compiti che un giocatore in difesa deve svolgere e le posizioni che deve assumere sono in relazione alle varianti spaziali e temporali del movimento del proprio avversario e del giocatore con palla in relazione al canestro, con valutazione della condizione difensiva dei propri compagni. Per sviluppare al meglio e velocemente questi concetti occorre un buon orientamento sul campo, un'ottima visione periferica e soprattutto una grandissima rapidità di pensiero e spostamento, per cui equilibrio e movimento dei piedi sono da curare nell'insegnamento di una corretta tecnica difensiva.

Le esercitazioni proposte analizzano tutte le possibili situazioni difensive che si possono incontrare in partita ma solo dal punto di vista individuale. Il tutto andrà riportato in una logica di collaborazione di squadra con situazioni di 3c3, 4c4 e 5c5. Capire, provare e imparare i singoli aspetti rende più chiari i compiti e facilita l'esecuzione, oltre al fatto che si responsabilizzano di più i ragazzi sul compito difensivo, evidenziando il concetto di sfida individuale.

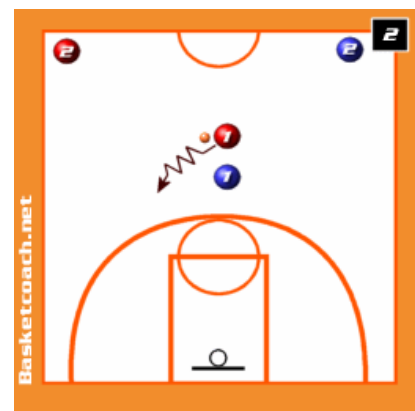
1c1 difesa sulla palla

Due file a metà campo, una con palla e una senza. Il primo giocatore della fila con palla passa al primo della fila senza palla e corre a posizionarsi in difesa al centro del campo, riceve il passaggio di ritorno e aspetta che l'attaccante si posizioni davanti a lui. Appena l'attaccante è in posizione consegna la palla e si gioca 1c1 utilizzando tutta la metà campo. (Diag. 1 e 2).



Per l'attacco: pochi palleggi per battere l'uomo. Se non riesco a superarlo lavorare per un veloce arresto e tiro.

Per la difesa: distanza di un braccio da mantenere sempre, soprattutto nel momento dell'apertura del palleggio. Coprire la linea fra "Palla e Canestro". Occhi sulla palla che rimbalza, non fa finte! Salto verticale per ostacolare il tiro. Fare tagliafuori dopo il tiro. L'azione finisce con il recupero difensivo o con il canestro dell'attaccante.

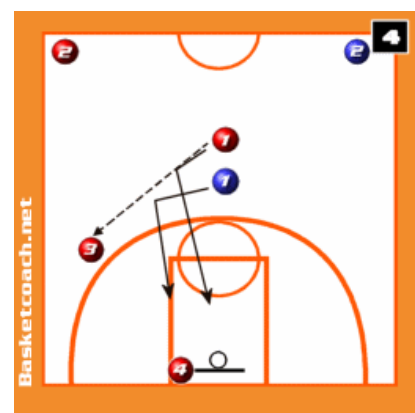
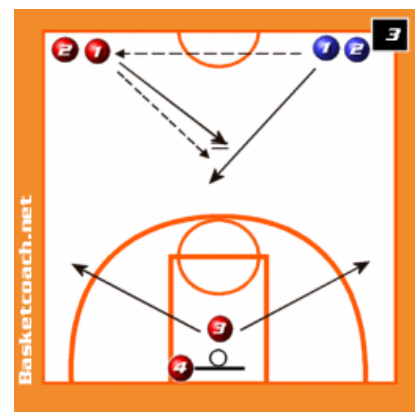


1c1 difesa sul Dai e Vai

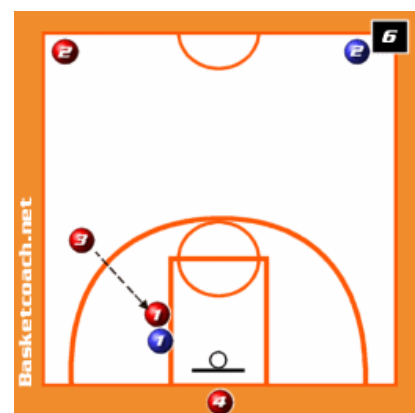
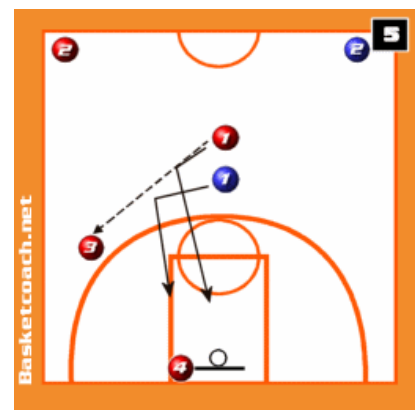
La costruzione dell'esercizio è come quello precedente ma si aggiunge una terza fila sotto canestro che, nel momento in cui si è costruita la situazione di 1c1 a metà campo, esce. in appoggio su uno dei due lati del campo. L'attaccante passa la palla all'appoggio e taglia a canestro in Dai e Vai, poi si muove liberamente su tutta la metà campo. (Diag. 3 e 4)

Per l'attacco: azione veloce di taglio, davanti o dietro al difensore, seguendo immediatamente il passaggio.

Per la difesa: assumere una corretta posizione sulla palla, massimo equilibrio. Saltare verso la palla insieme al passaggio. Impedire che l'avversario passi davanti, fra se e la palla. Sulla ricezione dopo il taglio o lo marcamento l'attaccante può effettuare al massimo 3 palleggi per giocare 1c1.

*1c1 difesa sul Dai e Vai e sul Pivot basso*

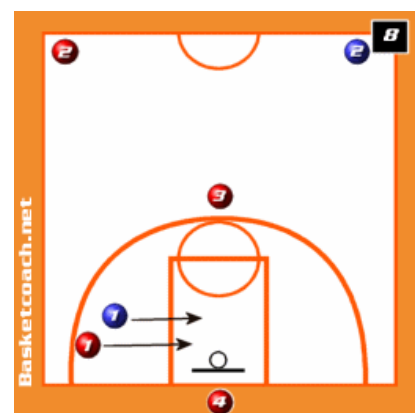
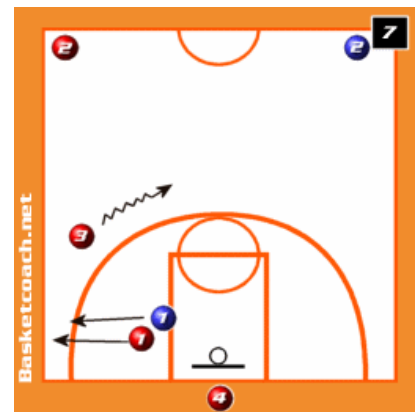
La costruzione dell'esercizio è come quello precedente. Dopo il Dai e Vai l'attaccante rimane in pivot basso sul lato della palla e prende posizione contro il difensore. Sulla ricezione della palla gioca 1c1 spalle a canestro utilizzando al massimo 3 palleggi. (Diag 5 e 6).



1c1 difesa sul Dai e Vai e anticipo sul lato forte

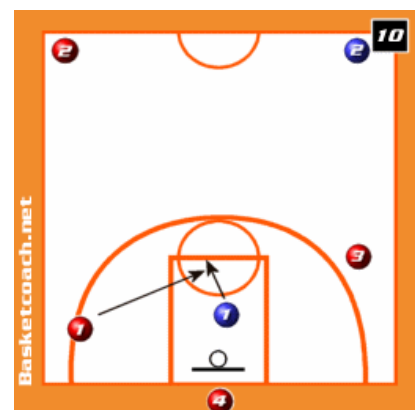
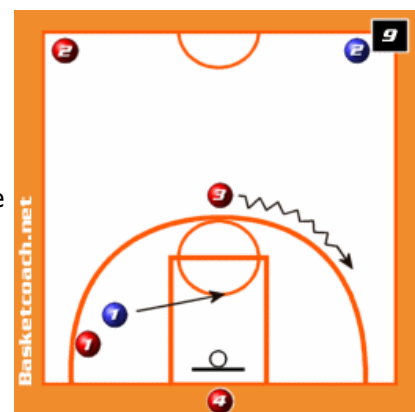
La costruzione dell'esercizio è come quello precedente. Dopo il Dai e Vai l'attaccante rimane in pivot basso sul lato della palla e prende posizione contro il difensore. L'appoggio si sposta in palleggio verso il centro e l'attaccante esce forte allargandosi per ricevere la palla. Sulla ricezione della palla gioca 1c1 utilizzando al massimo 3 palleggi (Diag. 7 e 8).

Per la difesa: cercare di anticipare forte sulla linea di passaggio in pivot basso, mantenere la posizione sul contatto e correre/scivolare sulla linea di passaggio quando l'attaccante esce.

*1c1 difesa sul Dai e Vai e difesa sul taglio dal lato debole*

La costruzione dell'esercizio è come in quello precedente. Dopo il Dai e Vai l'attaccante rimane in pivot basso sul lato della palla e prende posizione contro il difensore. L'appoggio si sposta in palleggio verso il centro e l'attaccante esce forte allargandosi per ricevere la palla. L'appoggio si sposta di nuovo in palleggio sul lato opposto del campo e il difensore deve adeguare la posizione difensiva aprendo verso la palla. L'attaccante esegue un taglio verso la palla cercando di passare davanti al difensore e poi esce in basso o in alto per ricevere e giocare 1c1. Sulla ricezione della palla gioca 1c1 utilizzando al massimo 3 palleggi. (Diag. 9 e 10) .

Fine prima parte



Stampa questa pagina

