



BASKET COACH.NET



Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

0002 - Match-up 1-2-2 - prima parte



AREA PERSONALE

Premessa

Ciò che si fa in difesa può notevolmente influenzare il vostro attacco. La squadra in grado di controllare il ritmo del gioco potrà ottenere un'elevata percentuale di successo. E' importante, se si vuole giocare in velocità, sottolineare il passaggio dalla difesa all'attacco e, cosa più importante, dall'attacco alla difesa. Il basket è un gioco di reazioni quindi si deve cercare di prendere l'iniziativa in difesa per ottenere i nostri obiettivi.

La difesa qui descritta è uno schieramento a zona con una combinazione di rotazioni e aiuti individuali. In questo modo abbiamo intenzione di ritardare e ostacolare l'attacco. La posizione della palla detta le regole di difesa e di allarme su ciò che i giocatori devono fare nel settore specifico di competenza difensiva.

L'organizzazione della difesa è basata su tre concetti generali che si devono incorporare negli esercizi quotidiani:

- Evitare di far arrivare la palla dentro l'area/vicino canestro.
- Contrastare il tiro e il palleggio
- Controllare il rimbalzo

Una buona difesa richiede comprensione dei compiti e impegno. I giocatori devono essere consapevoli delle loro responsabilità individuali, prima di poter essere una squadra in difesa.

Cinque caratteristiche che i giocatori devono ripetere quotidianamente negli esercizi sono:

- Pressare la palla (sia sul tiro, sul palleggio o sul passaggio).
- Muoversi con la palla, e non quando questa è arrivata a destinazione.
- Evitare la penetrazione della palla verso il canestro.
- Rimbalzo sul lato debole.
- Aiutare chi aiuta.

Una buona difesa richiede formazione, la disciplina e lo sforzo applicativo. Una volta appresi i concetti diventerà un'abitudine. Il lavoro quotidiano relativo alle esercitazioni di difesa dovrebbe sempre incorporare i principi difensivi di squadra. Non importa quello che si esegue in difesa ma gli allenamenti devono essere progettati in modo tale che vi sia sempre un vincitore e un perdente, con un obiettivo chiaro. La qualità e l'intensità dell'allenamento sviluppano una buona difesa.

Posizione di partenza

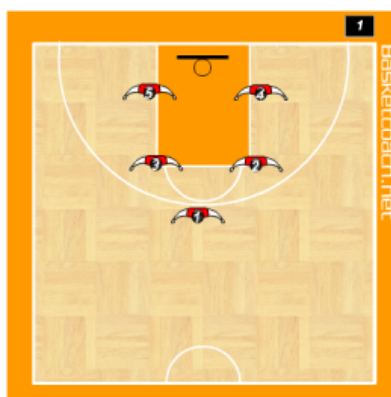
Con la palla, questa è la posizione iniziale della difesa, uno schieramento 1-2-2. (Diag. 1)

X1 è il difensore avanzato. Si trova nella zona di punta, braccia alte per costringere l'avversario con la palla verso il lato sinistro del campo.

X2 e X3 sono sui gomiti del tiro libero.

X4 e X5 hanno entrambi i piedi dentro l'area e sono i migliori rimbalzisti

E' importante porre i nostri giocatori in posizioni dove possono usare al meglio le loro abilità. X1, X2 e X3 dovrebbero essere intercambiabili, come le posizioni di X4 e X5.



Passaggio dal centro verso il lato destro (diag.2)

X2 difende faccia a faccia (facendo "muro") con il piede destro in alto, costringendo l'attaccante sulla fascia laterale ed evitando il passaggio al post.

X4 è a metà strada verso l'angolo e deve stare attento ad un eventuale taglio; con il braccio interno ostacola il passaggio al post basso.

X5 è in linea con la palla, difende $\frac{3}{4}$ sul post basso sul lato della linea di tiro libero.

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati

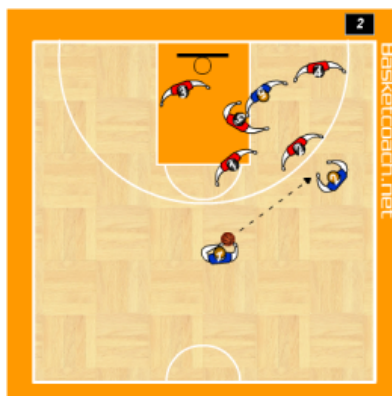


Logout



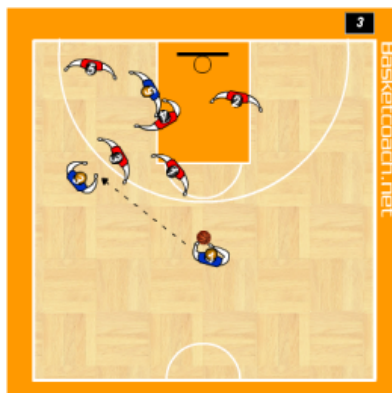
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

X3 è in linea con la palla nell'angolo opposto con entrambi i piedi dentro l'area.
X1 è sul tiro libero, con il suo piede a contatto con la linea di tiro libero.



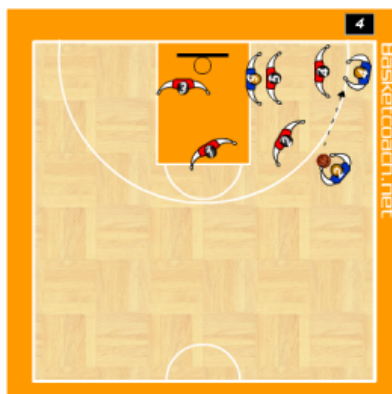
Passaggio dal centro verso sinistra (diag. 3)

Stessi movimenti di prima ma con i giocatori su questo lato del campo:
X3 difende sull'esterno che riceve.
X5 è a metà strada verso l'angolo e deve stare attento ad un eventuale taglio; con il braccio interno ostacola il passaggio al post basso.
X4 in linea con la palla, difende $\frac{3}{4}$ sul post basso sul lato della linea di tiro libero.
X2 è in linea con la palla nell'angolo opposto con entrambi i piedi dentro l'area.
X1 è sul tiro libero, con il suo piede a contatto con la linea.



Passaggio dall'ala verso l'angolo destro (diag. 4)

X4 contiene l'attaccante con palla in questa zona del campo, faccia a faccia. Cerca di evitare il passaggio in post basso, mantenendo le mani sulla palla.
X5 nega il passaggio al post basso difendendo davanti a lui.
X3 tiene la posizione difensiva stando sotto il canestro con la testa al centro della zona.
X2 fa un passo indietro nell'area dei tre secondi cercando di negare il passaggio sulla linea del tiro libero.
X1 si sposta al centro della linea di tiro libero.



Passaggio dall'ala verso l'angolo sinistro (diag. 5)

X5 contiene l'attaccante con palla in questa zona del campo, faccia a faccia. Cerca di evitare il passaggio in post basso, mantenendo le mani sulla palla.
X4 nega il passaggio al post basso difendendo davanti a lui.
X2 tiene la posizione difensiva stando sotto il canestro con la testa al centro della zona.
X3 fa un passo indietro nell'area dei tre secondi cercando di negare il passaggio sulla linea del tiro libero.
X1 si sposta al centro della linea di tiro libero.

