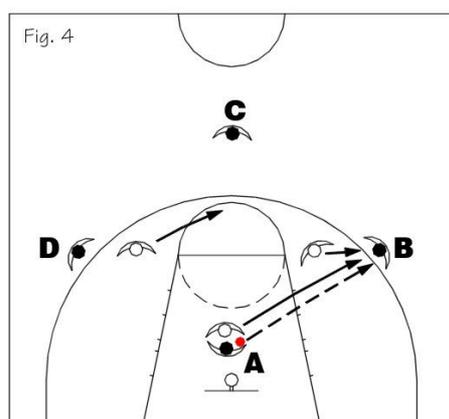
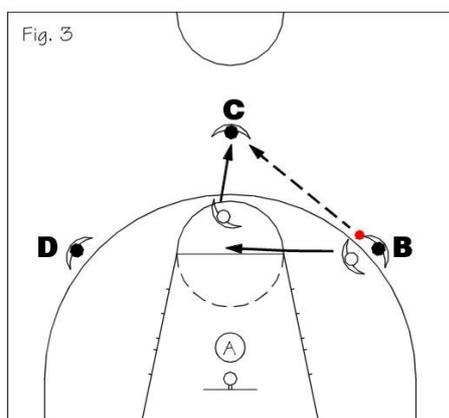
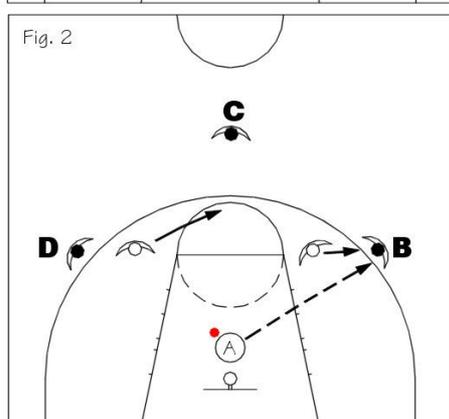
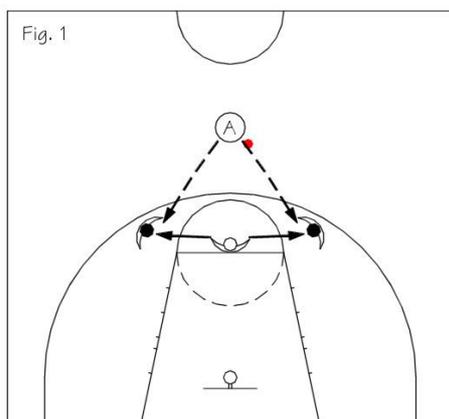


COSTRUZIONE DI UNA DIFESA INDIVIDUALE PER CATEGORIE GIOVANILI

Gaetano Gebbia

Pordenone, 29 ottobre 2002



L'obiettivo primario è di creare dei giocatori **creativi**, in difesa come in attacco.

Evitare di subire canestri facili da contropiede, non farsi battere nell'uno contro uno e non concede agli avversari rimbalzi in attacco.

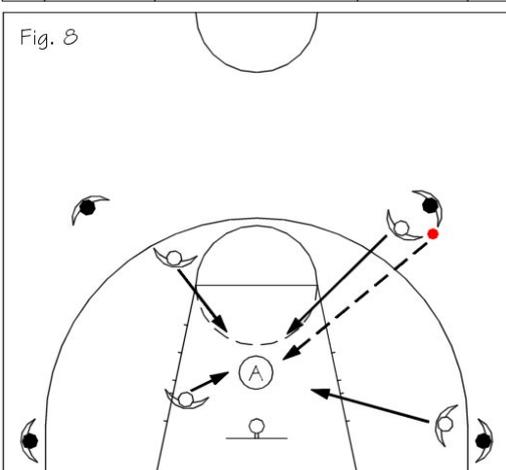
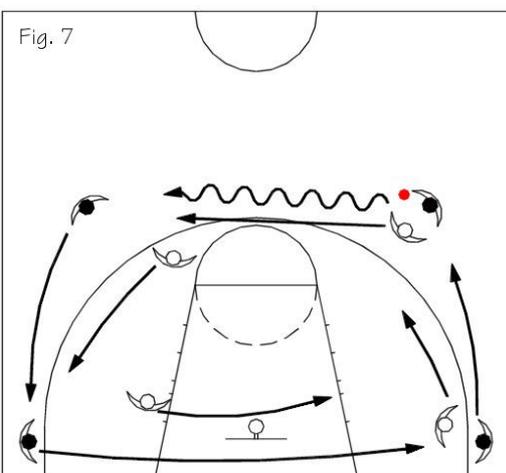
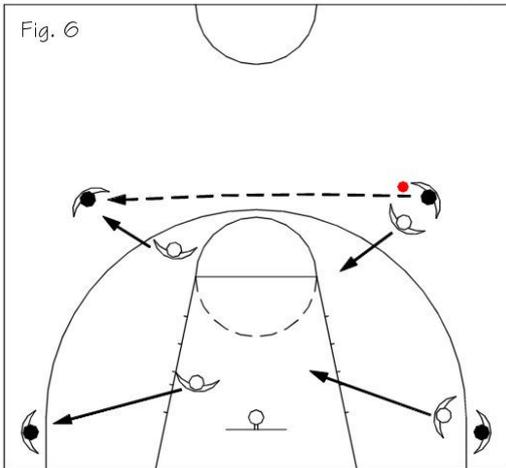
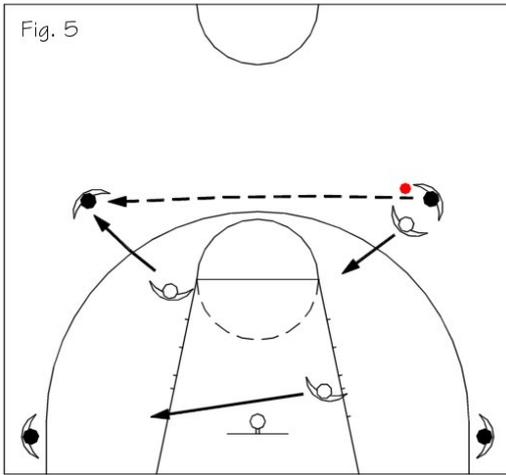
Sviluppare negli atleti una capacità di saper difendere, piuttosto che costruire una tattica difensiva.

Esercizi per sviluppare la capacità di difendere.

- Difensore sulla linea di tiro libero, due attaccanti in posizione di guardia e un passatore al centro campo (fig. 1). Il pallone viene passato ad uno dei due attaccanti e il difensore deve cercare di intuire e rubare la palla. Posizionare gli attaccanti in modo che il difensore possa arrivare ad intercettare il passaggio ed eventualmente allontanarli per aumentare la difficoltà.
- Stesso esercizio, con il passatore che finta i passaggi per sviare il difensore.

Esercizi per sviluppare la capacità di adattamento difensivo.

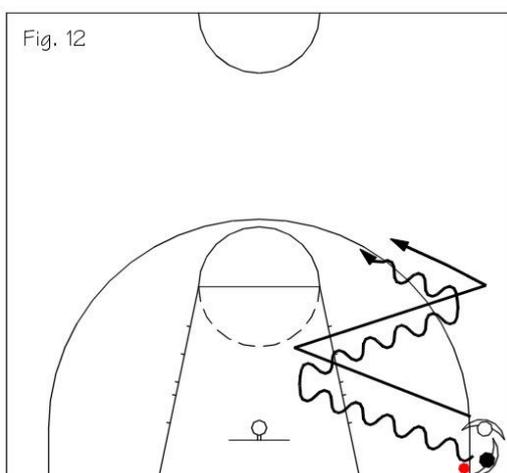
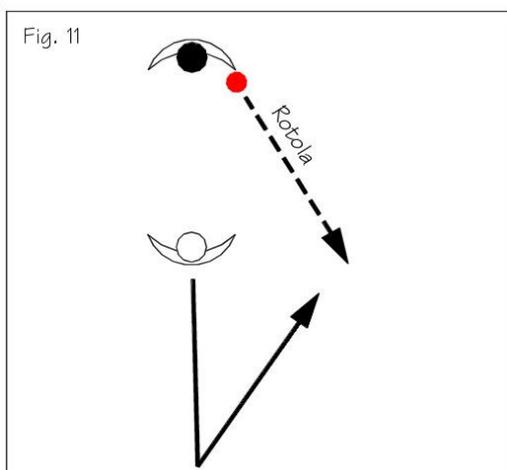
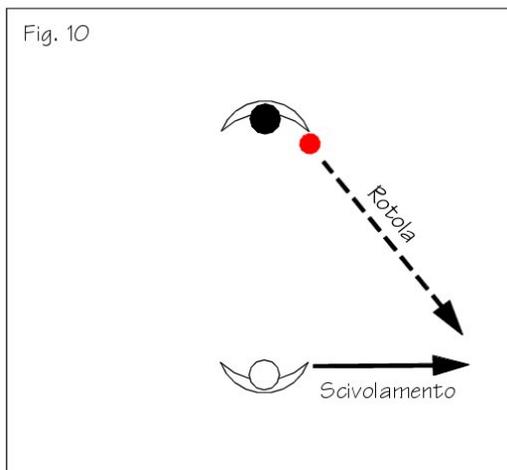
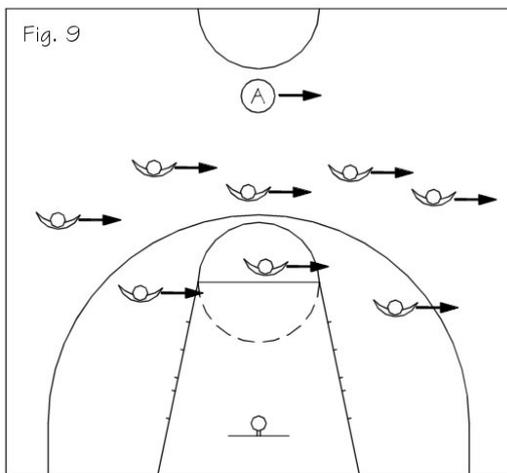
- Allenatore con il pallone sotto il canestro, tre attaccanti disposti come in figura e due difensori (fig. 2). B riceve il pallone e la difesa si adegua, con un uomo sempre sulla palla e l'altro che si dispone in modo da poter recuperare sugli altri. B passa la palla ad un compagno con il difensore che cerca di intercettare e l'altro che si adatta (fig. 3).
- Stesso esercizio con una coppia di giocatori al posto dell'allenatore. Dopo il primo passaggio, il difensore di A va' a raddoppiare su B (fig. 4).



- Giocare in sottonumero, 3c2, 4c3, 5c4. Un difensore sempre sulla palla e gli altri che si adeguano alle situazioni (fig. 5).

Esercizi per sviluppare la capacità di adattamento in situazioni diverse.

- Attacco disposto a quadrato, la difesa si muove lavorando sul lato forte e quello debole. Eseguire i passaggi lentamente e senza saltare le posizioni per permettere alla difesa di imparare gli adeguamenti (fig. 6).
- Stesso esercizio svolto più velocemente. La difesa deve muoversi rapidamente ed in maniera automatica.
- Stesso esercizio con passaggi liberi.
- Stesso esercizio aggiungendo anche la soluzione di uno contro uno.
- Stesso esercizio con rotazioni. Gli attaccanti possono palleggiare per spostarsi da una posizione all'altra del campo ed i compagni si adeguano (fig. 7).
- Stesso esercizio con l'allenatore disposto in mezzo all'area. La palla può essere passata anche dentro l'area, costringendo la difesa a chiudersi per poi recuperare quando il pallone torna sul perimetro (fig. 8).
- Stesso esercizio con possibilità di gioco libero.
- Stesso esercizio con possibilità di cambio. Al segnale dell'allenatore, la squadra in attacco lascia il pallone a terra e passa in difesa, marcando obbligatoriamente un giocatore diverso da quello che lo marcava. All'inizio aspettare che la difesa recuperi la posizione, poi si può giocare con i nuovi attaccanti che iniziano a giocare subito dopo aver recuperato il pallone.
- Stesso esercizio con palla dentro. Quando il pallone torna ad un esterno, la difesa recupera cambiando marcatura.



E' importante imparare a lavorare con le mani e i piedi distintamente.

Esercizi per la posizione difensiva

Innanzitutto dobbiamo imparare a lavorare molto sulla partenza difensiva, come si lavora sulla partenza in palleggio.

➤ tenere i piedi sempre attivi, in continuo movimento, siamo più pronti a reagire quando l'attacco parte in palleggio.

➤ partire sempre prima col piede corrispondente al lato da difendere. Il primo passo deve essere breve per prepararsi al secondo che sarà più ampio e più veloce, come un balzo laterale.

- Scivolamenti a coppie, uno di fronte all'altro con un pallone. Scivolando lungo il campo passarsi il pallone in vari modi (a due mani, con rimbalzo, etc.)

- Stesso esercizio senza pallone. Scivolando giocare con le mani (battere dieci, etc.).

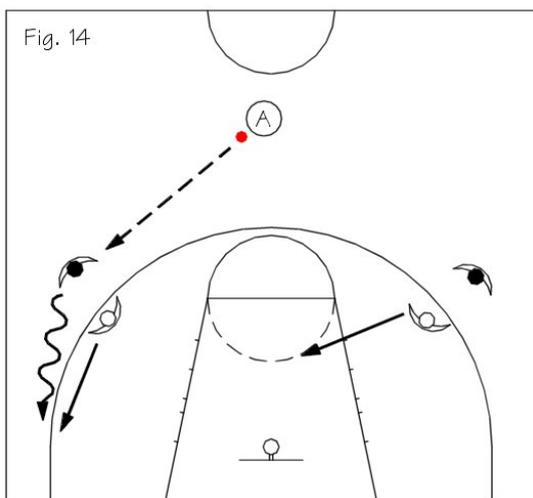
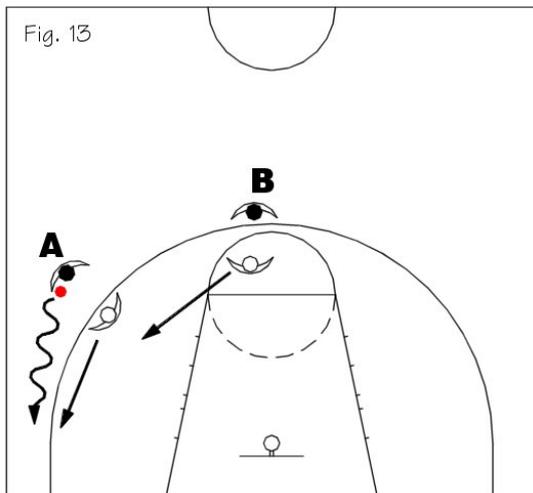
- Scivolamenti; allenatore di fronte agli allievi, al segnale eseguire il doppio passo sul lato indicato dal coach (fig. 9). Variare il tipo di segnale, mettendo anche la palla e facendo finte (si parte solo quando la palla va a terra)

- A coppie, uno con palla e uno in difesa. Il giocatore con la palla rotola il pallone su un lato e il difensore scivola verso il pallone per recuperarlo (fig. 10).

- Stesso esercizio con il difensore che prima indietreggia (sempre scivolando) di qualche passo e poi recupera la palla rotolata (fig. 11).

Difesa sul palleggiatore.

- Esercizio a coppie, uno con palla e uno in difesa. Partenza con un palleggio e arresto, il difensore esegue il doppio passo per recuperare la posizione, poi partenza sull'altro lato. Eseguire il zig-zag per tutto il campo fermandosi ad ogni cambio per permettere al difensore di posizionarsi in modo corretto (fig. 12).



- Stesso esercizio senza soste nei cambi di direzione.
- Stesso esercizio con 1 contro 1 dopo la metà campo. Bisogna imparare a sincronizzare i movimenti del difensore sull'uomo con palla e quello senza palla.
- Due coppie in posizione di guardia e ala, un pallone. A gioca uno contro uno, il difensore di B si stacca e si adegua, pronto per aiutare. Se A viene fermato, passaggio a B e si rigioca (fig. 13).
- Stesso esercizio con le coppie in posizione di guardia e l'allenatore al centro con la palla. Passaggio ad un attaccante e gioco due contro due (fig. 14).