

## Difesa press tutto campo

Adolfo Parrillo

Seguendo i passaggi successivi vedremo vantaggi e svantaggi di questo sistema difensivo.

**Il primo aspetto da tenere bene presente è:**

### Perché applico questo sistema difensivo

Voglio creare una mentalità aggressiva nei miei giocatori (con il passare del tempo diventa una vera filosofia di squadra);  
Fattore ambientale (carica i tifosi di conseguenza i giocatori).

### Quali sono i miei obiettivi

Forzare l'attacco a velocizzare il proprio gioco (soprattutto se non è abituato a farlo);  
Forzare l'attaccante a fare cattivi passaggi;  
Recuperare svantaggi in poco tempo;  
Portare l'attacco all'infrazione di 8";  
Portare l'attacco all'infrazione dei 24".

### Quali sono i rischi

Difesa dispendiosa dal punto di vista fisico e mentale;  
Rischio di commettere molti falli;  
Rischio di subire contropiede.

**Quindi limitare l'applicazione tattica di questa difesa contro squadre che:**

Hanno buoni passatori, sia con i piccoli, sia con i lunghi;  
Sono abituate ad attaccare in velocità;  
Attacco ben organizzato a battere il press.

### Le regole

Accoppiati ad uomo (di conseguenza tutti devono sapere cosa fare in tutte le zone del campo);  
Raddoppi vicino le linee laterali (di conseguenza mai raddoppi centrali);  
Quando la palla supera il primo raddoppio recuperare sprintando verso il proprio canestro.  
Fintare nelle zone di aiuto (in prossimità del canestro).\*

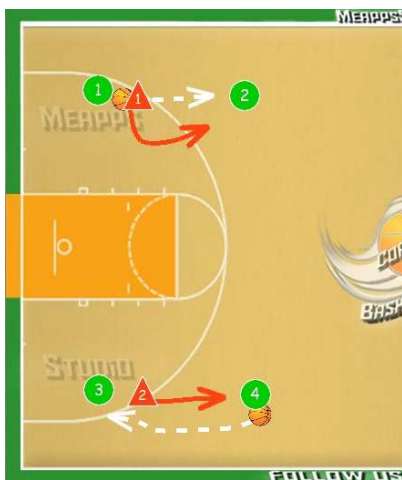
Questa difesa prevede un lungo periodo di preparazione e se può essere applicata subito con squadre che hanno portato avanti un percorso programmatico con lo stesso coach, lo stesso non può accadere con squadre nuove e soprattutto con un nuovo coach. In questo caso, credo ci sia bisogno di una preparazione tecnico tattica di almeno tre settimane a condizione che la squadra sia stata costruita con elementi adatti a questo tipo di difesa.

Già dal primo allenamento iniziamo a proporre esercizi in modo da sviluppare la voglia, la tecnica, la forza di **pressare** sempre la palla.

Nel seguente articolo indicherò i giocatori con numero rosso per la difesa e verde per gli attaccanti.

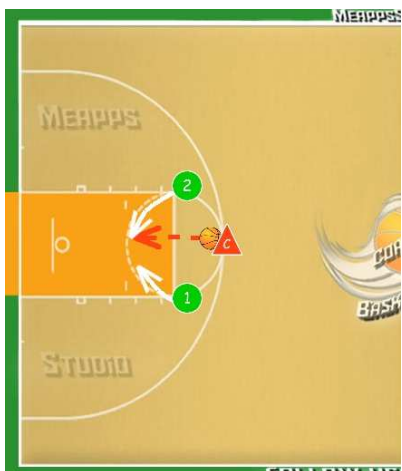
Progressione del lavoro. Iniziamo con gruppi di lavoro a circuito

**Gruppo uno** con sei giocatori, (tre più tre) chi passa la palla la insegue e la pressa per non consentire un facile passaggio; **D1**



**D1**

**Gruppo due** con due giocatori il coach passa la palla, fa balzare la palla, lascia scivolare la palla, chi la recupera attacca; **D2**



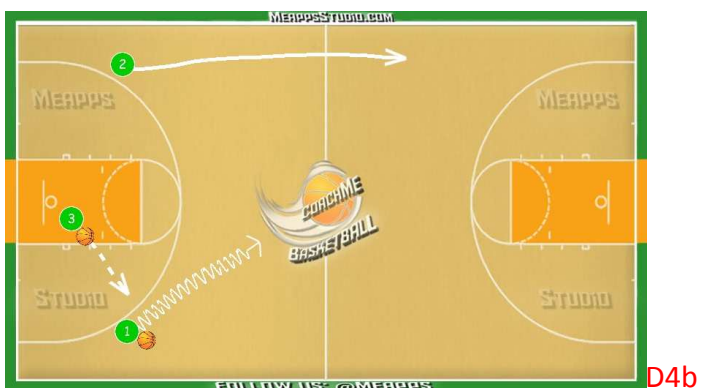
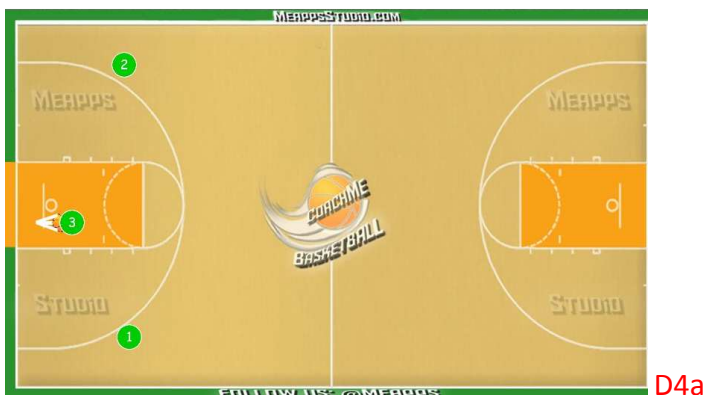
**D2**

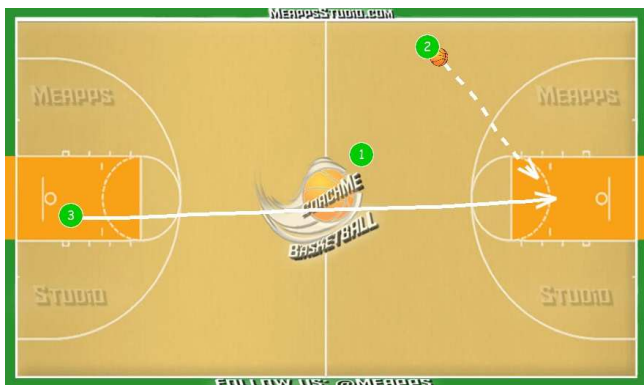
Gruppo tre con 4 giocatori di cui uno in difesa pronto a scivolare e a subire sfondo chiudendo l'area sul recupero;D3



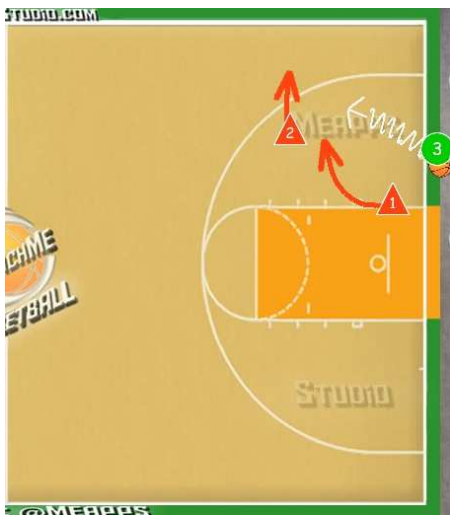
Tutto campo - Da palla al tabellone attacco in 3 vs 0D4a/D4b/D4c. L'uomo che tira attacca ancora in1 vs 2 (Prime regole che ci serviranno soprattutto nei raddoppi iniziali della nostra difesa press).

Cerchiamo di portare l'attaccante sulle linee lateraliD4d





D4c

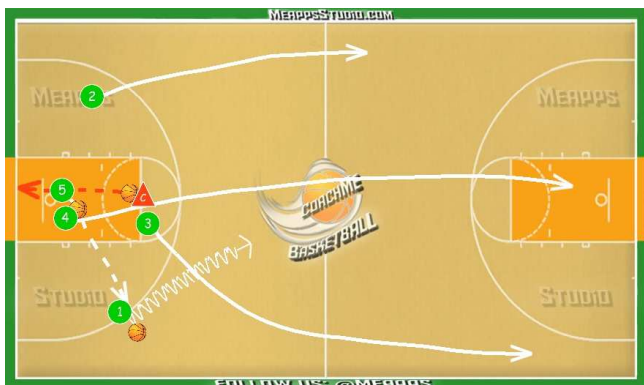


D4d

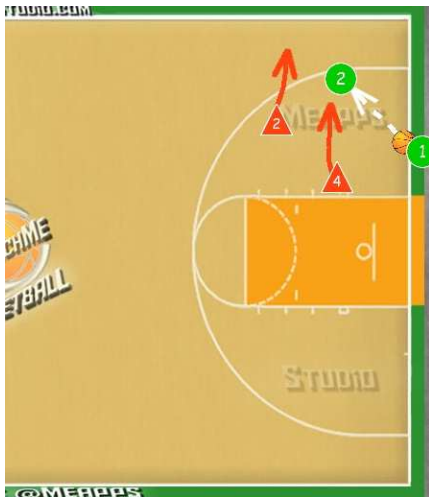
L'esercizio successivo parte come il precedente con l'aggiunta di un giocatore.

Da palla al tabellone 4 vs 0 D5a e dopo aver tirato chi tira e chi passa saranno i difensori per il

**2 vs 2** (In questo esercizio applicheremo la nostra **prima vera regola del raddoppio** e questa sarà la **regola base** della nostra difesa). L'uomo che marca la rimessa va in raddoppio con il suo compagno di difesa sull'attaccante che ha ricevuto palla. Questa regola differenzia questo tipo di difesa press da tutte le altre; infatti, questa difesa a differenza delle altre press (spesso si aspetta l'inizio del palleggio dell'attaccante e/o si indirizza l'attaccante verso la linea laterale più vicina), prevede un raddoppio appena la palla viene messa in campo. D5b

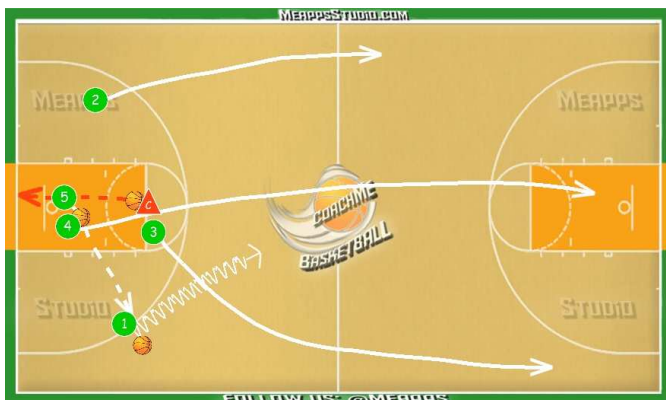


D5a

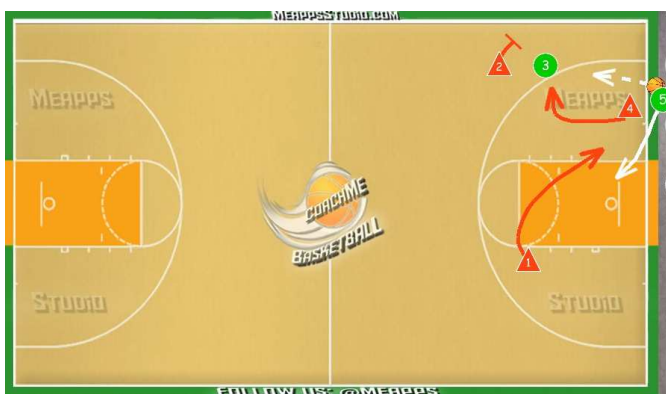


D5b

Continuiamo con esercizi in transizione (ci danno la possibilità di lavorare sulle spaziature mentre l'argomento d'allenamento è basato sulla difesa), 5 vs 0 D6a a differenza dell'esercizio precedente chi tira e chi passa ora diventano attaccanti per il 2 vs 3.4 rosso marca la rimessa e raddoppia con 2 rosso appena la palla viene passata a 3. 1 rosso va ad anticipare il passaggio di ritorno da 3 a 5. D6b

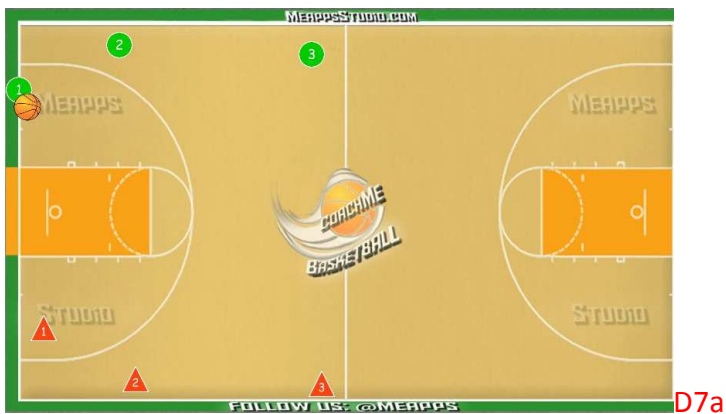


D6a



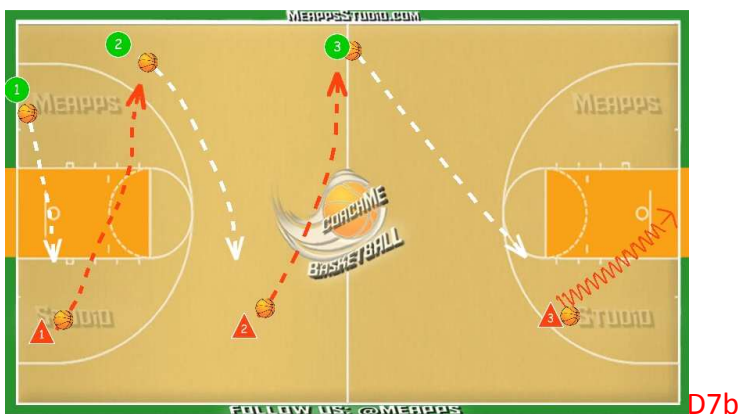
D6b

L'esercizio successivo viene studiato per rendere tutto più dinamico dando continuità al 3 vs 0, al 4 vs 0 e al 5 vs 0 con una partenza di 6 giocatori disposti come D7a



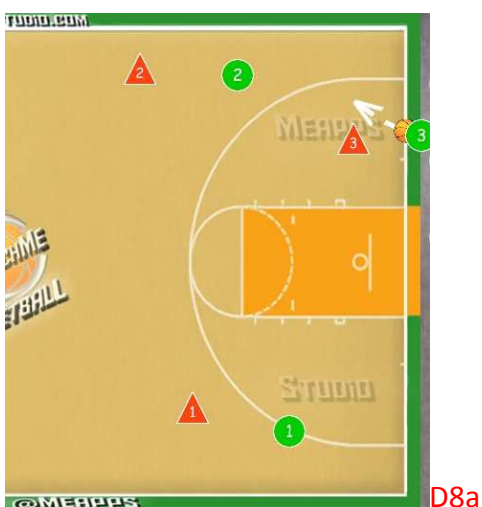
D7a

Stabiliamo delle file di difesa (1, 2 e 3 rosso, sono quelli che andranno in difesa dopo il 6 vs 0) e delle file di attacco (1,2 e 3 verde, saranno quelli dell'attacco nel 3 vs 3) da uno verde a 3 rosso per il 6 vs 0. D7b



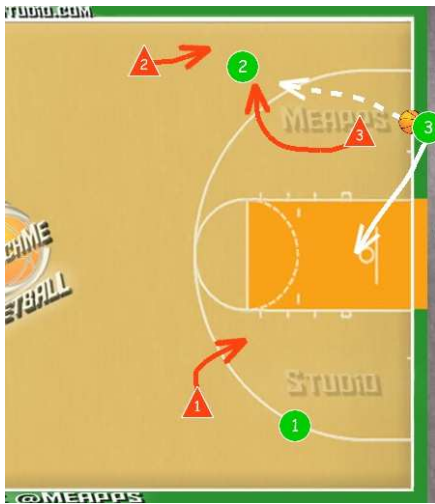
D7b

La regola che diamo per semplificare il tutto è "difendo su chi mi passa la palla", partendo dal presupposto che le file 4, 5 e 6 sono le file dei giocatori che dopo aver realizzato diventeranno difensori su 1, 2 e 3. D8a



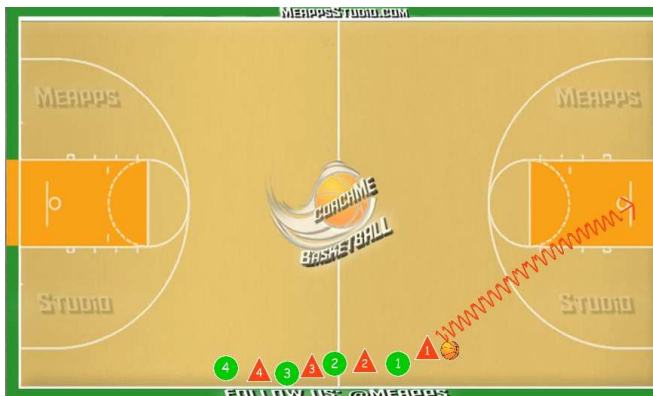
D8a

3 rosso raddoppia con 2 rosso mentre 1 rosso cerca d'intercettare l'eventuale passaggio a 3 o a 1 verde D8b



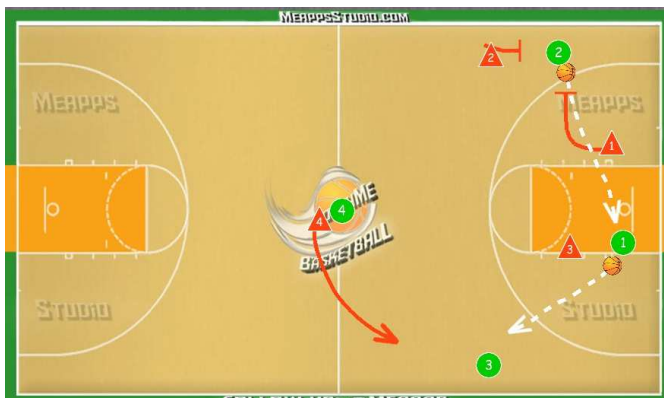
D8b

Per il 4 vs 4 in preparazione alla nostra difesa, sviluppiamo un ipotetico attacco formando un treno di giocatori a centro campo. **D11a**



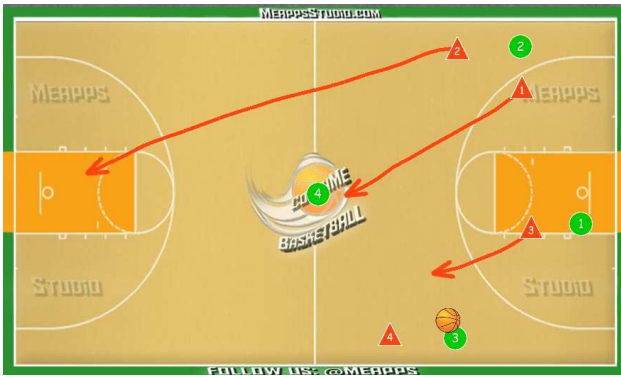
D11a

Come nel precedente esercizio i difensori si accoppieranno agli attaccanti aggiungendo a questo punto il lavoro di 4 rosso in difesa che intercetterà o limiterà la velocità di 3 per evitare contropiedi. 4 vs 4 **D11b**



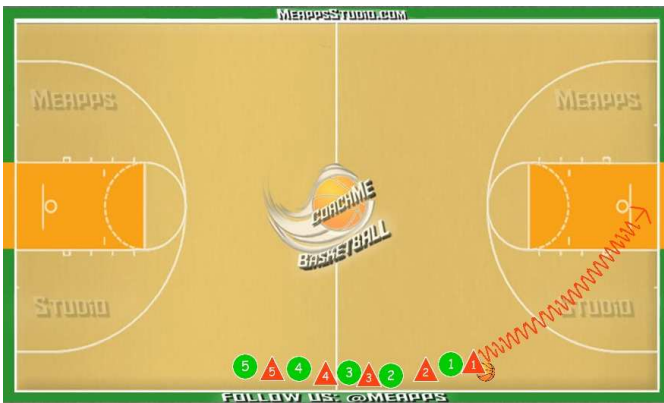
D11b

Appena la palla esce dalle mani di 2, 1 rosso corre su 4 verde e 2 rosso sprinterà per coprire eventuali contropiedi. **D11c**



D11c

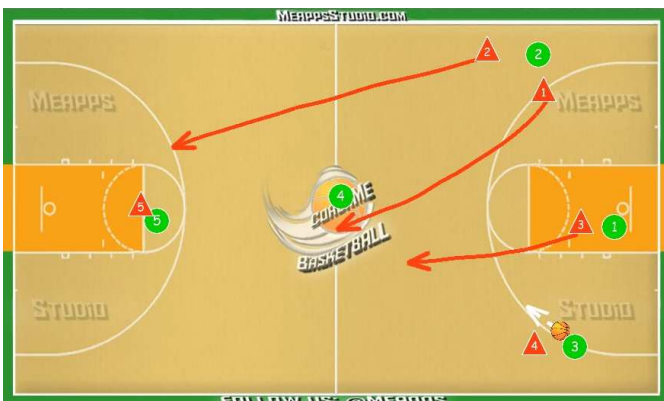
Aggiungiamo al trenino precedente gli ultimi due giocatori per il 5 vs 5. D12a



D12a

**Regola:** 5 rosso è l'unico di tutto il processo difensivo a non dover rischiare nulla, al mio 5 dirò: "non ti ingolosire nel pensare di recuperare un pallone". Evitiamo di prendere un facile contropiede. \*5 rosso farà solo delle finte per consentire un recupero ai suoi compagni in difesa

D12b



D12b