

DIFESA CON CAMBI SISTEMATICI

Ostia(Rm) 5/1/17

Uno dei doveri di ogni allenatore è quello di saper riconoscere ed interpretare i cambiamenti del gioco ed i 4 punti che mi hanno spinto a pensare che la difesa con cambi sistematici sia quella che meglio si adegui al basket attuale sono:

- **TEMPO** (possessione a 24"/14")
- **SISTEMI di GIOCO** (influenza del pick&roll e pro sets)
- **TIPOLOGIA CONCLUSIONI** (impatto del tiro da 3pt...quantità e percentuali di realizzazione)
- **CARATTERISTICHE dei QUINTETTI** (versatilità offensiva e difensiva)

OBIETTIVI DELLA DIFESA

- 1) TOGLIERE VANTAGGI IMMEDIATI ALL'ATTACCO e RALLENTARNE LE LETTURE
- 2) NEGARE OPZIONI PRIMARIE togliendo all'attacco fluidità, esecuzione e bilanciamento
- 3) TRASFORMARE IL CRONOMETRO IN ALLEATO costringendo l'attacco a tiri affrettati
- 4) SPINGERE LA PALLA FUORI DA AREE DI PERICOLO (perimetro/pivot basso) utilizzando "blitz" e rotazioni che obblighino l'attacco ad extra passaggi non necessari

CRITICITA' DIFENSIVE

Dobbiamo assolutamente conoscere la vulnerabilità di questa difesa riuscendo ad allenare i mezzi per renderla maggiormente efficace

- 1) PROVOCA GAPS FISICI, TECNICI, ATLETICI offrendo vantaggi all'attacco
- 2) ESPONE I GIOCATORI AI FALLI dovendo supplire ai mis-matches
- 3) CONCEDE RIMBALZI D'ATTACCO

.....COME LIMITARE LE CRITICITA'?

- 1) **USARE LA TECNICA!!!!**

- comunicazione (avvisare i blocchi, creare terminologia comune per segnalare il cambio ed eventuali blitz)
- posizionamento (attaccare la palla, aprirsi alla palla e cercare di vedere almeno altri due attaccanti oltre al proprio avversario per anticiparne i comportamenti)
- combattività (nei duelli successivi al cambio, nell'anticipo difensivo e nel TAGLIAFUORI)

2)STIMOLARE LO SPIRITO DI SQUADRA ED IL SOSTEGNO RECIPROCO

- non esitare a sacrificare se stessi
- aiutare chi aiuta
- collaborare per avere efficacia negli accoppiamenti (cambi a tre)

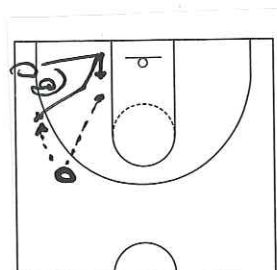
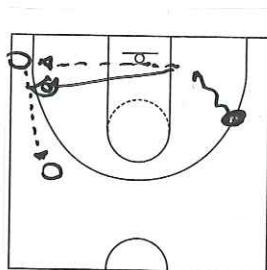
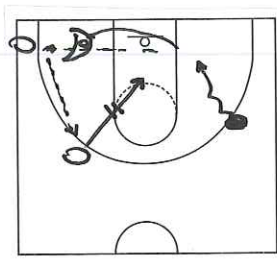
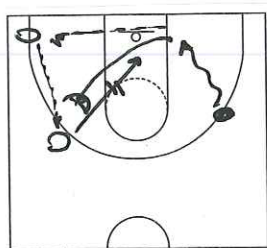
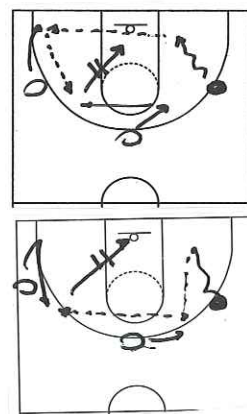
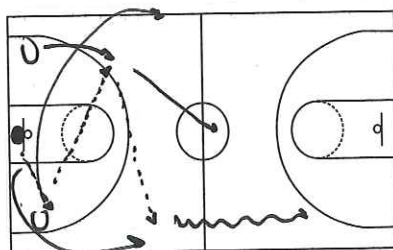
3)SAPER GESTIRE L'EMERGENZA

- utilizzare blitz sull'attaccante con palla per impedirgli di sfruttare i vantaggi acquisiti in un' area confort (blitz per allontanare la palla da aree ROSSE di pericolo)

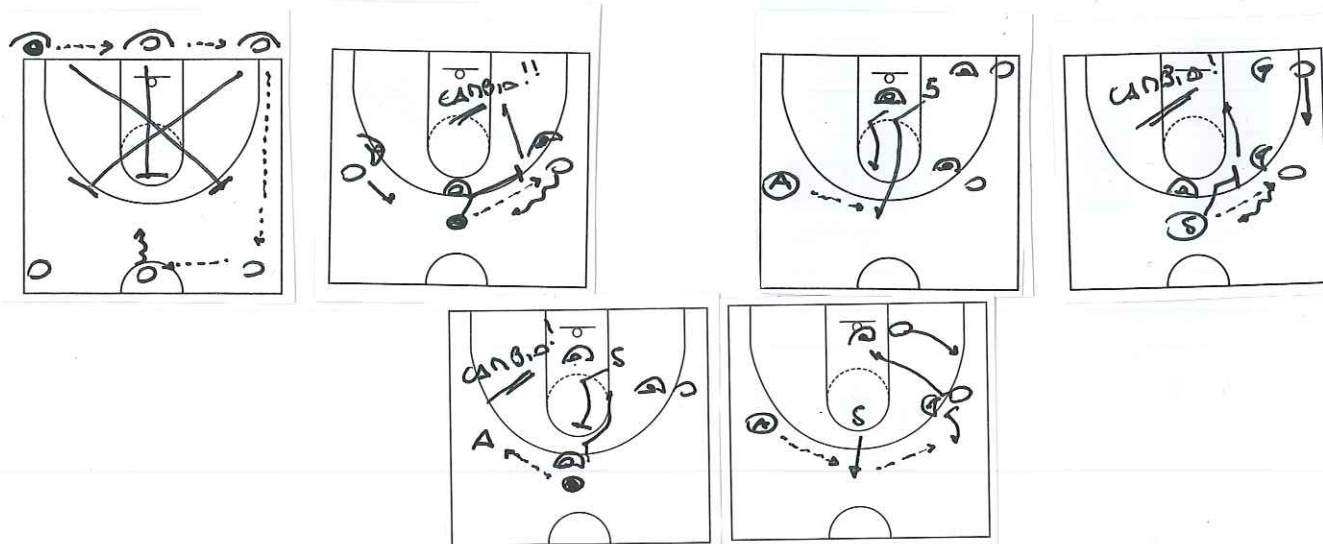
ESERCIZI

Già dalla fase di attivazione si può cominciare a condizionare e migliorare l'uso di questa difesa con una semplice progressione a terzetti

- TIRO dopo extra pass
- TAGLIAFUORI tiratore/lato debole
- 1 vs 1 con appoggio



Nella fase successiva prevedo l'utilizzo dei cambi in un esercizio 3vs3 /3vs3 + app con la possibilità di sviscerare situazioni generate da blocchi sulla palla e lontano dalla palla



*in questi esercizi sarà importante agire su limitazioni di tempo/spazio per rendere maggiormente credibile l'azione di attaccanti e difensori (ad esempio giocando possesi con 14" o meno e riducendo l'area d'azione degli attaccanti)

Per concludere alcuni esempi di collaborazioni a 5 che possono esemplificare come i cambi permettano alla difesa di esaltare la propria efficacia.



LUCA BANCHI C.V.

Born in Grosseto(Italy) August 1st 1965

Starts the coach career in **Florence** (season 1986/87) as coach of the under 18 team and ass. Coach of the men's team(B2)

From 1987 until 1997 head coach of the under 18 team in **Livorno** and technical coordinator

1995,1996,1997 under 18 national champion (first coach to win three national titles in a row)

1997/98 hired as head coach of **Livorno** men's team Regular season winner,playoff finalist
and coach of the year

1998/99 Livorno (A2)	head coach	playoff finalist
1999/00 Trieste (A1)	head coach	playoff quarter-final
2000/01 Trieste (A1)	head coach	Korac Cup(1/16 fin)
2001/02 Livorno (A1)	head coach	
2002/03 Livorno (A1)	head coach	
2003/04 Livorno (A1)	head coach	
2004/05 Trapani (A2)	head coach	
2005/06 Jesi (A2)	head coach	playoff quarter-final
2006/07 Montepaschi Siena (A1)	ass coach	national champion,uleb cup 1/16 fin
2007/08 Montepaschi Siena (A1)	ass.coach	national champion,supercup winner,EL final four (3 rd place)
2008/09 Montepaschi Siena (A1)	ass.coach	national champion,supercup and Italian cup winner,EL playoff
2009/10 Montepaschi Siena (A1)	ass. coach	national champion,supercup and Italian cup winner,EL top 16
2010/11 Montepaschi Siena (A1)	ass.coach	national champion,supercup and Italian cup winner,EL final four(3 rd place)
2011/12 Montepaschi Siena (A1)	ass.coach	national champion,super cup and Italian cup winner,EL playoff
2012/13 Montepaschi Siena (A1)	head coach	national champion,italian cup winner,supercup finalist,EL top 16
2013/14 EA7 Milano (A1)	head coach	national champion,EL playoff
2014/15 EA7 Milano (A1)	head coach	supercup and Italian cup finalist,national league semifinalist,EL top 16

ITALIAN NATIONAL TEAM ASSISTANT COACH

1995 (u18 world championship)

1996 (u16 european championship)

ITALIAN NATIONAL TEAM HEAD COACH

2001 military world championship in Croatia (SILVER medal)

2004 u20 challenge round in Ukraine (1st place)

2004 Mediterranean games in Tunisia (BRONZE medal)