

# Costruzione difesa individuale per under 18 e 20

## di Massimo Massaro

Non si può negare che il basket offensivo moderno si regge troppo spesso su giochi che contengono pick and roll, stagger e doppie uscite.

E allora è inevitabile che per le categorie Under 18 e 20 bisogna parlare di difesa dai blocchi e scelte sui pick and roll: siamo quindi alla tattica difensiva che si voglia o no. La vera differenza con il basket dei grandi è nella preparazione della gara, dove tra i senior le scelte verranno applicate in base alle caratteristiche dei giocatori, mentre nella difesa costruita per squadre giovanili le scelte saranno fatte in base alle regole capestro dei principi difensivi adottati dal coach. Per cui anche la didattica, l'insegnamento della difesa di squadra, se per una squadra senior durante la settimana, sarà imperniata sulle caratteristiche degli avversari con relative scelte, per i giovani, gli esercizi avranno come obiettivo la crescita e la formazione dei singoli all'interno della costruzione della difesa di squadra. Tra maschi e donne invece la differenza maggiore sarà espressa soprattutto da una maggiore componente fisico-atletica nei maschi e da una più attenta applicazione delle regole per le donne, che sono particolarmente predisposte ad un'applicazione fedele dei movimenti

### **Per migliorare la difesa bisogna lavorare su 3 aspetti:**

1 – Tecnica

2 – Fisica – lavoro per la reattività dei piedi, coordinazione neuro-motoria generale e miglioramento della forza (in relazione all'età quest'ultima caratteristica sarà proposta con strumenti di carico molto diverso), nonché con esercizi di stabilizzazione.

3 – Mentale – Lavorare sulla convinzione di non farsi battere e che la difesa contribuisce in maniera forte ai nostri successi

### **FISICA**

La componente fisico-atletica è indispensabile nel miglioramento del giocatore in fase difensiva. Un buon difensore deve avere buona reattività di piedi oltre che per muoversi velocemente e reattivamente bisogna curare la coordinazione neuro-motoria. Infine, la muscolatura del tronco (addominali e dorsali) e degli arti inferiori (coscia e gamba: quadricipiti, bicipiti femorali, gastrocnemi), dev'essere supportata da un potenziamento muscolare che nell'età di queste categorie si può già iniziare. Riferimenti **auxologici** e differenze tra maschi e femmine devono essere sempre presenti nella nostra programmazione. Dobbiamo lavorare su questo tutti i giorni anche sfruttando il tempo del riscaldamento.

### **MENTALE**

Quotidianamente va costruita, curata, rinforzata la mentalità alla difesa, che è fatta di lavoro, sacrificio, generosità, altruismo; ma poi sta a noi enfatizzarne i passi per renderla ricca di soddisfazioni, dare risalto e importanza ad una palla recuperata, ad una resistenza sull'1c1, ad un tagliafuori riuscito, ad un aiuto o a rotazioni riuscite che hanno evitato un canestro. Una buona difesa di squadra, migliorerà anche la coesione del gruppo in fase offensiva, e a queste dinamiche io do un'importanza prioritaria nella costruzione non solo della vittoria, ma della formazione del singolo giocatore e nello specifico del singolo difensore e nella costruzione della difesa di una squadra. Un giocatore dedito alla difesa, sarà anche un attaccante intelligente, indipendentemente dal talento. Altro fattore importante è riconoscere le situazioni di gioco e sfruttarle a proprio vantaggio. Ad esempio, giocatori impegnati in una situazione di sottonumero lavoreranno per ritardare i movimenti degli attaccanti per favorire il rientro dei difensori. Giocatori in una situazione di soprannumero, aggrediranno gli attaccanti per sfruttare la situazione. Così avverrà nelle situazioni di difesa dai blocchi e in altre situazioni.

## **TECNICA**

Tener sempre ben presenti i seguenti concetti fondamentali

1 – DIFESA SULLA PALLA – Tenere l'1c1: Muro, ovvero non indirizzare i giocatori né al centro, né sul fondo

2 - DIFESA SU UOMO SENZA PALLA – Posizionamento del difensore rispetto a palla avversario e canestro

3 – DIFESA DI SQUADRA – aiuti e rotazioni

Nell'ambito di questi elementi fondamentali nella costruzione della difesa di squadra dovremo trattare:

***La conversione tra attacco e difesa; il bilanciamento difensivo***

***Il tagliafuori difensivo***

***La difesa dai blocchi*** (stagger, doppie uscite, blocchi lontano dalla palla, doppi blocchi, pick and roll)

***La difesa individuale a tutto campo***

### ***LA DIFESA DAI BLOCCHI:***

*Lontano dalla palla*

*Ciechi*

*Stagger*

*Doppie uscite*

*Doppi Blocchi*

*Pick and roll*

*Pick and Pop*

*Pick and re-Pick*

Distinguere i pick and roll in base alla posizione sul campo, al tempo dell'azione (ad esempio ultimi 6-7" sempre cambio), in transizione lontano da canestro (passare in terza o quarta posizione), in transizione sull'arco dei 3 punti (aiuto e recupero) per spezzare il timing, all'interno dei giochi (in base alle caratteristiche dell'avversario).

### **Riscaldamento**

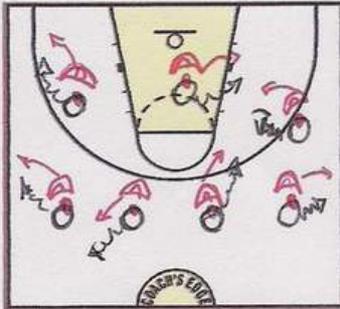
Esercizi per i piedi, coordinazione generale. Rispettare il graduale risveglio motorio.

Fare molti esercizi combinati tra braccia e gambe, e variazioni di ritmo usando anche gli skip e tutti i tipi di andature.

### **Posizione fondamentale statica su uomo con palla**

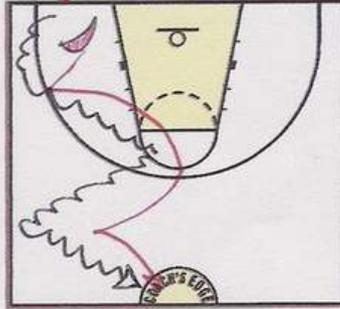
Nella difesa su un uomo con palla, dobbiamo abituare i giocatori a farsi trovare pronti e a non subire le iniziative dell'avversario, ma anzi a condizionarne le scelte. Stare ad un braccio di distanza, con le braccia attive, di cui una sulla probabile linea di passaggio, e l'altra su quella di tiro (se l'attaccante è nei pressi del canestro) o di palleggio (con mano sopra o sotto la palla a seconda se è tenuta alta o bassa). I piedi sono all'altezza delle spalle, poggiati sugli avampiedi. Il busto è leggermente inclinato in avanti. Al primo palleggio dell'attaccante, reagire con uno scivolamento all'indietro, mantenendo il contenimento dell'attaccante.

**di Massimo Massaro**



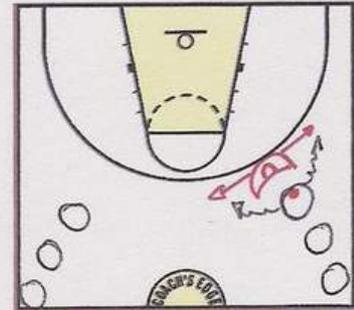
**SPECCHIO:**

Att. camminano e cambiano direzione; poi palleggiano zig-zag, poi palleggiano liberamente



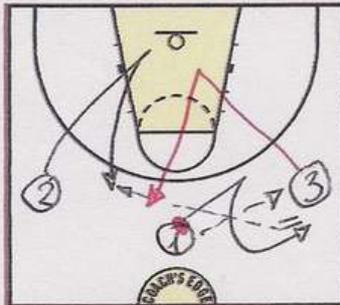
**1c1 Dinamico ZIG-ZAG**

Tutto campo : il dif segue prima con le braccia dietro la schiena poi coordinandosi con braccia e gambe. Poi con buttafuori laterale negando completamente il centro (ex. Tattico propedeutico alla run and jump)



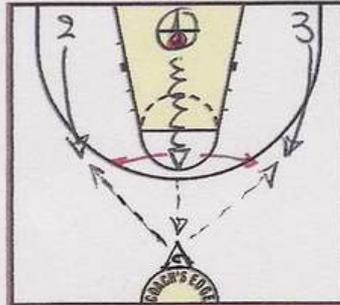
**1c1: MURO**

Il dif passa la palla all'attaccante che gioca 1c1. Posizionarsi ad un braccio di distanza in appoggio sugli avanpiedi all'altezza delle spalle e le mani sulle ipotetiche linee di tiro e passaggio.



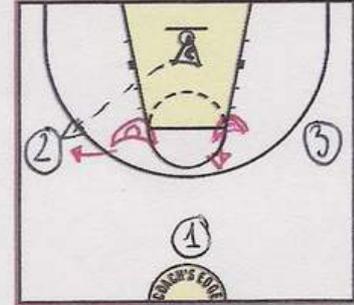
**Ex. Posizionamento 1c1 dal centro:**

1 passa a 2 che restituisce consegnato. 2 va a difendere su 3 con l'obiettivo di far passare 2", per ricevere. 3 gioca 1c1



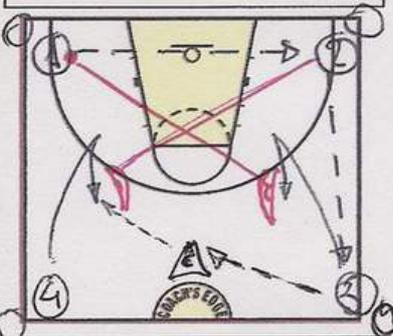
**Ex di posizionamento :**

1 palleggia e passa al coach; 2 e 3 corrono e si fermano all'altezza della lunetta. Il coach passa a uno dei due e 1 deve intercettare mettendosi sulla linea di passaggio



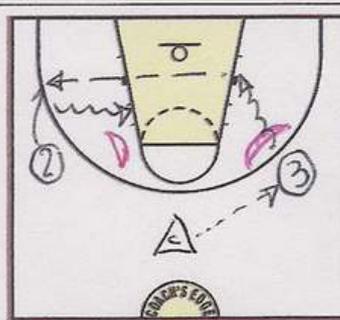
**Ex di Posizionamento: 3c2 + coach**

3 esterni, 2 dif in orizzontale. Il coach passa la palla, e un difensore pressa la palla, l'altro si mette tra i due



**4 Angoli+Coach:**

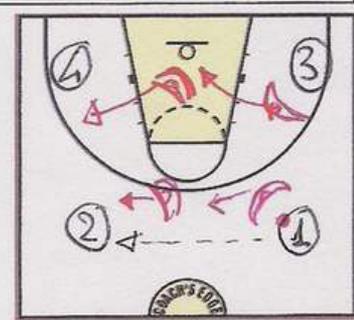
Il coach passa ad uno dei due esterni che giocherà 1c1 e potrà scaricare. Chi riceve può solo tirare al massimo con un palleggio arrestato e tiro. Non è 2c2. obiettivo dei difensori è anticipare per due secondi, poi tenere l'1c1



**4 Angoli+Coach:**

Stesso ex, ma chi riceve può a sua volta penetrare.

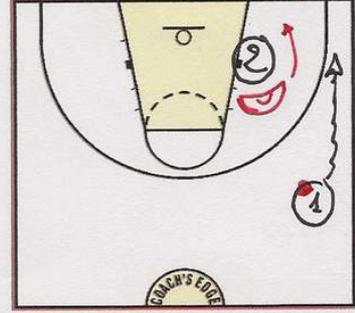
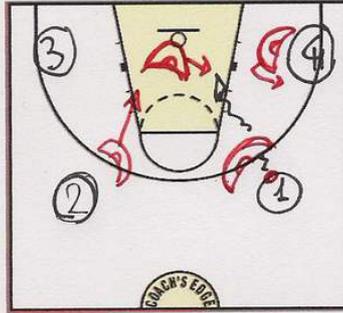
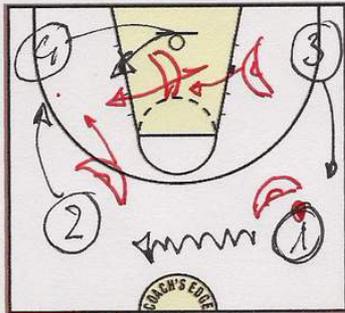
**Variante:** il coach si sposta in palleggio e l'ex diventa anche ex di posizionamento



**4c4: Adeguare la posizione ad ogni passaggio**

Passaggi solo perimetrali. Difensori su LF pressano e anticipano forte, quelli che sono sul LD, sono sulle linee di passaggio

②



**4c4 Adeguamento:**

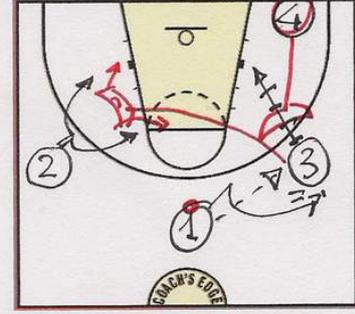
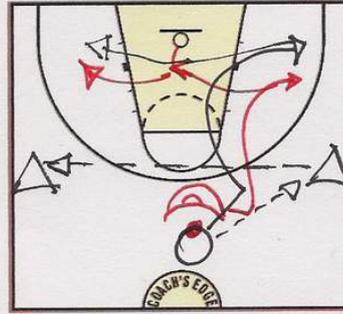
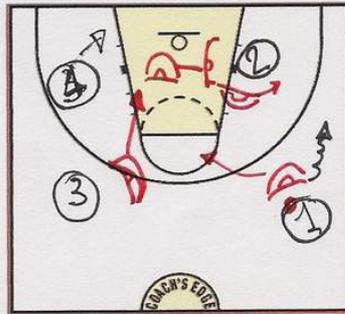
Stesso ex ma in palleggio trovare nuovo adeguamento ad ogni cambiamento di posizione degli attaccanti

**4c4: 1c1 e rotazioni difensive**

Quando un attaccante gioca 1c1 l'aiuto parte dal lato opposto e la rotazione avviene dall'alto sempre sul lato debole

**Difesa su post basso:**

Considerare la linea di passaggio e cambiare guardia davanti all'attaccante. Dietro solo in caso di scelta tattica



**3c3 Difesa sul post basso**

Con aiuto difensivo dal lato opposto e rotazione a forte handicap

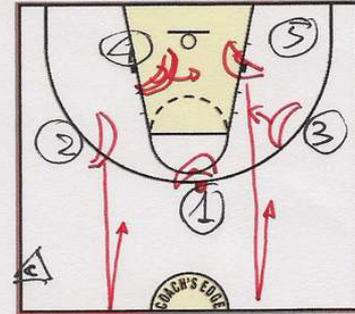
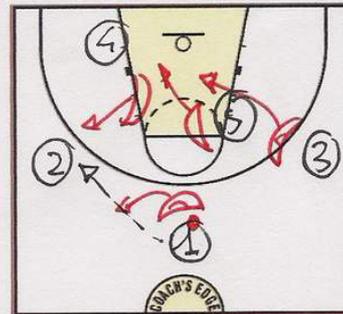
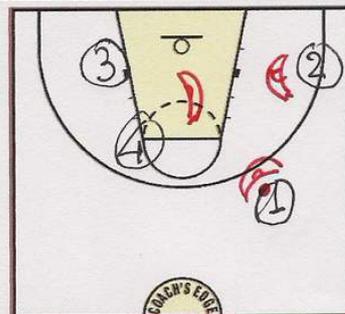
**Variante** stesso ex 4c4

**Ex posizionamento tagli**

Difesa 1c1 senza palla su tagli dai e vai e tagli LD-LF. Uso del body-check

**Ex tagliafuori difensivo**

4 file, tagliafuori su tiratore, diretto, mentre attaccante è ancora in salto, e tgf lontano dalla palla, seguendo l'attaccante con due scivolamenti e poi eseguendo un giro dorsale



**Situazione di soprannumero offensivo:**

Obiettivo, fermare la palla per consentire rientro di altri difensori. Nel 4c3 un dif pressa la palla, un altro anticipa un attaccante più vicino alla palla, l'altro ne controlla due. Usare comunicazione verbale, e non dare altre regole

**Variante: 5c4**

Nel 5c4 gli attaccanti eseguono un gioco d'attacco da concludere dove c'è un buco. I dif. Parlano e bloccano la palla per far rientrare il quinto giocatore

**5c5 a metà campo:**

Il coach dice due nomi di dif. che sprintano a metà campo e tornano. Nel frattempo i restanti 3 difensori devono fermare la palla e anticipare un lato forte