

DIFESA

5vs5

Non dimenticando alcune regole fondamentali, quali:

- 1.un efficace pressione sulla palla
- 2.close out: no tiro – no centro
- 3.stunt: aiuto dal lato forte: rubare o fare fallo
- 4.post up: anticipo $\frac{3}{4}$ sopra

Andiamo a vedere il nostro comportamento difensivo, in alcune situazioni in cui l'attacco affronterà la nostra difesa schierata.

Affronteremo situazioni:

di **cross** per il n.5, più un pick and roll finale;

di **stagger** per gli esterni;

di **doppia uscita** per un esterno, più un pick and roll finale che può arrivare dal lato forte o dal lato debole.

Stagione agonistica 2015-16

Allenamento n°

Data - / /

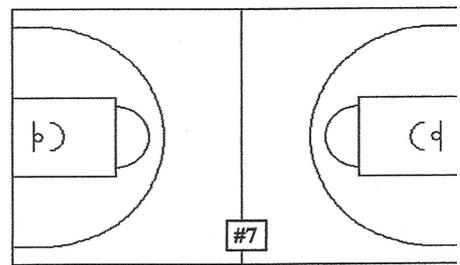
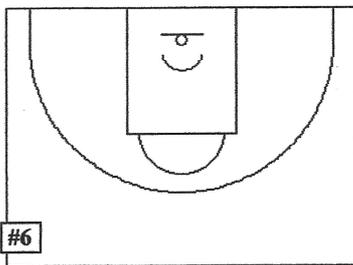
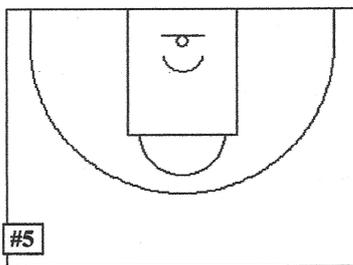
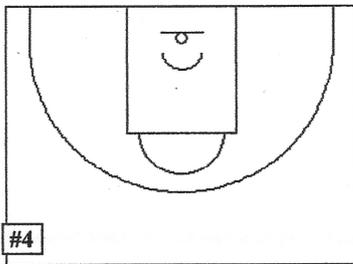
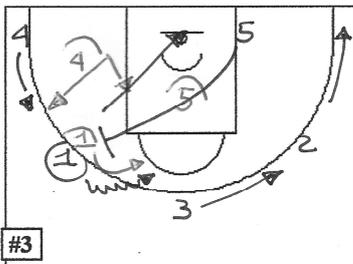
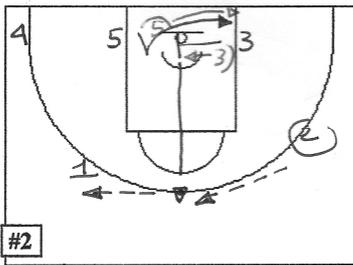
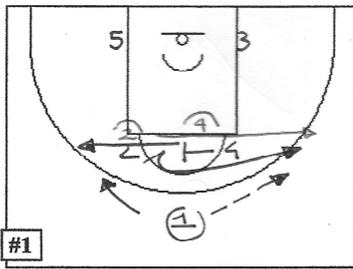
Settore Giovanile

Luogo:

Ora:

PALERMO

Obiettivi:



CROSS DG 1-2-3

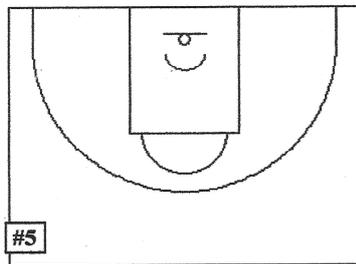
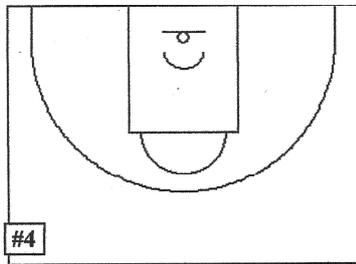
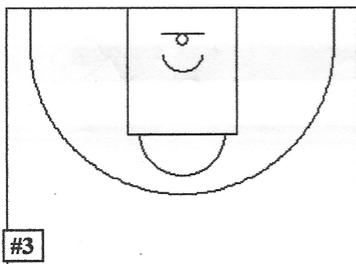
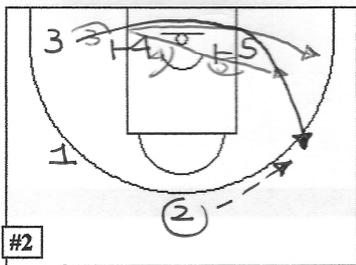
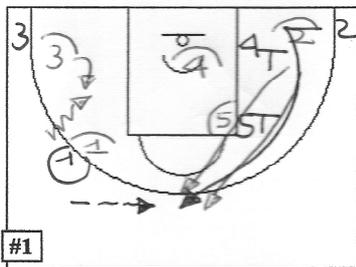
- BLOCCO DI N4 X N2 : TAGLIO IN 3°
- BLOCCO DI N3 X N5 : PASSO SOTTO e BUMP
- ALTO DI X3
- PICK/ROLL : X1 FORZA IL BLOCCO o INSEGUIE
- X5 CONTIENE - X4 FA UN BUMP e SUL RI
- TRNS SUL N4 È PRONTO A FARE CLOSE
- OUT : NOTIRI - NO CENTRO

Assenti:

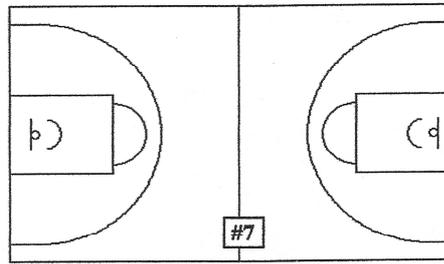
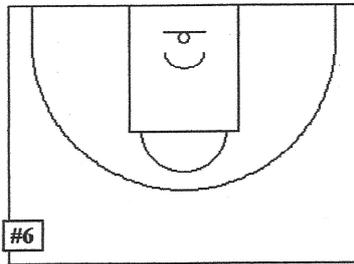
Note:

macron





		STAGGER DG 1:2
	-	X1 NO FONDO MA IN QUESTO CASO
		MANDA VERSO I BLOCCHI (CENTRO)
	-	1° ONDATA STAGGER
		X4 APERTO
		X5 A CONTATTO (PRONTO A FARCI
		SPAZIO)
		X2 SUL PRIMO BLOCCO INSEGUO-SUL
		SECONDO FORZA O TAGLIA IN MEZZO
		X3 PRONTO A FARCI STUNT NEL CASO
		IN CUI NI PENETRI SUL FONDO
		(CRUDO O FACCI FALLO)
	-	2° ONDATA STAGGER
		X3 INSEGUO SUL PRIMO - TAGLIA (PROPRIO
		NE IN QUESTO CASO SE IL BLOCCO È
		BASSO) O FORZA SUL SECONDO



Assenti:

Note:

macron



LEONARDO ORTENZI

Nato a Latina il 07/04/1972

Laureato in giurisprudenza, discutendo la tesi sulle **sponsorizzazioni sportive** nella **pallacanestro**.

Coach pallacanestro **Allenatore Nazionale** Tessera n° 24146

CARRIERA:

1. 1993/94: Minibasket A.B. Latina istruttore;
2. 1994/95: Minibasket A.B. Latina istruttore;
3. 1995/96: Ragazzi Sabaudia vice allenatore;
4. 1996/97: Juniores Regionali A.B. Latina capo allenatore; **vice allenatore Lazio al Trofeo delle Regioni**;
5. 1997/98: Juniores Regionali A.B. Latina capo allenatore;
6. 1998/99: Juniores Nazionali A.B. Latina capo allenatore;
7. 1999/00: Juniores Regionali A.B. Latina capo allenatore;
8. 2000/01: Juniores Nazionali – Cadetti Regionali(**playoff**) A.B. Latina capo allenatore;
9. 2001/02: Cadetti Nazionali A.B. Latina (**semifinali nazionali**) capo allenatore con Salzano; **assistente** serie B eccellenza (Brogialdi);
10. 2002/03: Cadetti Nazionali A.B. Latina capo allenatore; **assistente** serie B eccellenza (Cavina);
11. 2003/04: Under 20 eccellenza (vincitori **Coppa Lazio**) A.B. Latina capo allenatore; **assistente** serie B eccellenza (Cavina – **playoff**);
12. 2004/05: Juniores Open (**Final eight**) A.B. Latina capo allenatore; **assistente** serie B eccellenza (Trullo);
13. 2005/06: Juniores eccellenza A.B. Latina capo allenatore; **vice allenatore** serie B eccellenza (Tucci – Zanchi);
14. 2006/07: Under 21 eccellenza A.B. Latina capo allenatore; **vice allenatore** serie B eccellenza (Zanchi – **semifinali winter cup**);
15. 2007/08: **vice allenatore** serie B eccellenza (Zanchi – **semifinali playoff**);
16. 2008/09: **vice allenatore** serie A dilettanti (Benedetto – **promossi** in Lega due – **Final four** Coppa Italia – **1° regular season** con 21vinte e 5 perse – **assistant coach** nazionale L.N.P. Universiadi Belgrado).
17. 2009/10 **assistente** lega Due A.B. Latina (Ciaboco)
18. 2010/11 **vice allenatore** serie A dilettanti Trapani (Benedetto – **promossi** in Lega due – **1° regular season** con 22 vinte 8 perse – **Lezione Pao “difesa sul pick and roll”** Trapani 7 marzo 2011)
19. 2011/12 **capo allenatore** dnc Nuova Jolly Reggio Calabria (9° posto 13vinte 17 perse – **Lezione Pao “difesa sul pick and roll”** Reggio Calabria 27 febbraio 2012 – **campioni provinciali** under 19 – **vice campioni regionali** under 19)

20. 2012/13 **responsabile settore giovanile** S.m.g. Latina – **capo allenatore** under 17 eccellenza – under 14 elite (**vice campioni regionali**)
21. 2013/14 **responsabile settore giovanile** S.m.g. Latina – **capo allenatore** under 19 eccellenza (D.N.G. **3° classificati** regular season - **1° classificati** concentramento Pesaro – **Finali nazionali Udine**) – under 15 eccellenza (**2° classificati** regular season - **1° classificati** concentramento Borgo Pace – **Finali nazionali Padova** – **Lorenzo De Zardo** convocato in nazionale)
22. 2014/15 **responsabile settore giovanile** S.m.g. Latina – **capo allenatore** under 19 eccellenza (D.N.G. **4° classificati** regular season – **3° classificati** concentramento Pesaro) – under 17 eccellenza – **capo allenatore** Fabiani Formia (D.N.C. **3° classificata** regular season – **3° classificata** fase finale play-off per accesso in D.N.B.) - Lorenzo De Zardo convocato in nazionale – **assistente nazionale under 16** (capo allenatore **Antonio Bocchino**) raduno Roma 26-30 dicembre 2014 – **Lezione Pao “attacco vs zona “** Sora 3 gennaio 2015
23. 2015/16 **responsabile settore giovanile** Aquila Palermo – **capo allenatore** under 18 eccellenza e under 20