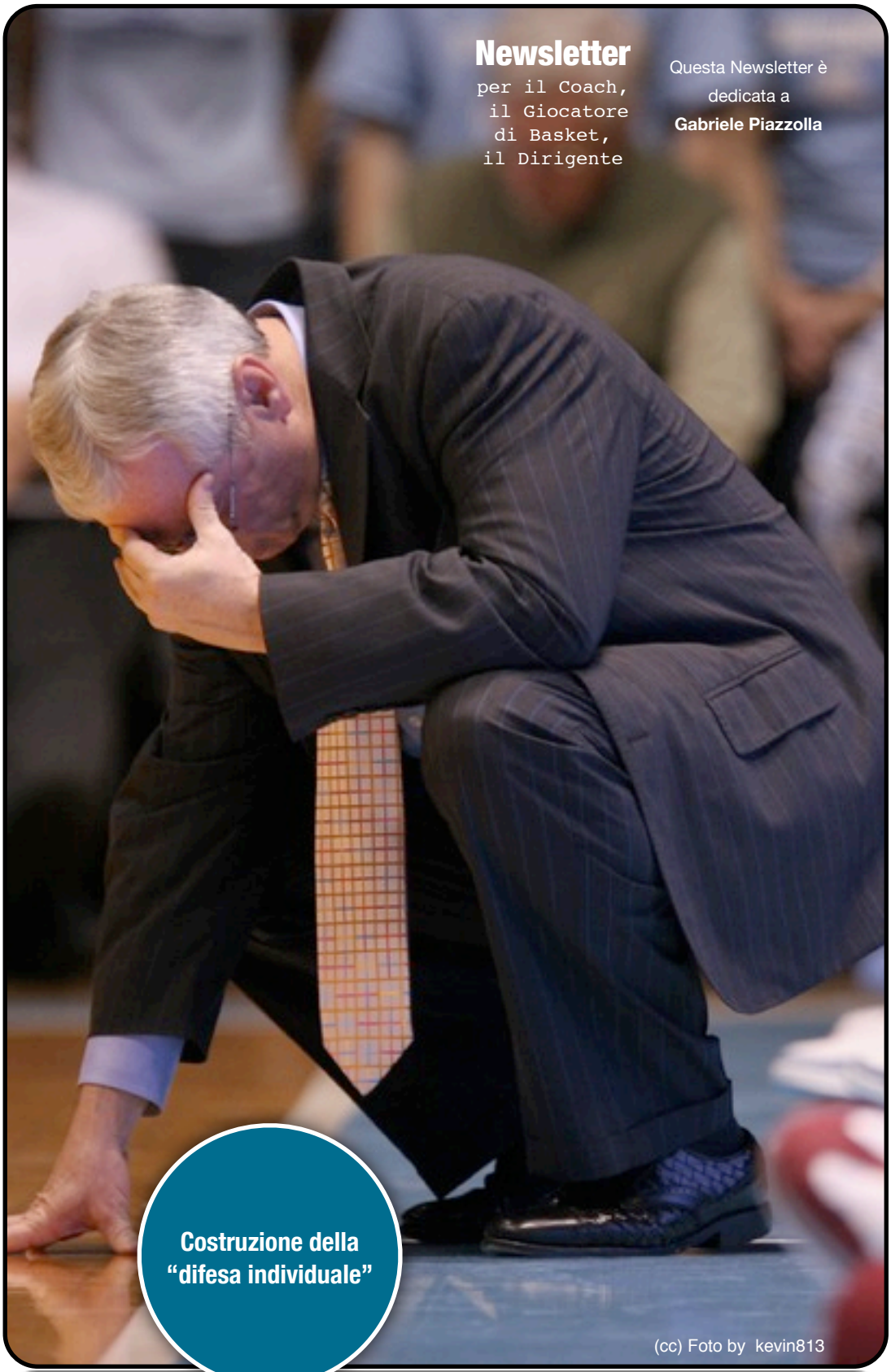
Febbraio

2008

PLAYBOOK

Newsletter
per il Coach,
il Giocatore
di Basket,
il Dirigente

Questa Newsletter è dedicata a **Gabriele Piazzolla**



Costruzione della “difesa individuale”

(cc) Foto by kevin813

DIFESA

Costruire ed impostare una Difesa di squadra. Regole ed idee per squadre giovanili e seniores

ESERCIZI IN PROGRESSIONE DIDATTICA

Impostare una Difesa per principi difensivi

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

Procedimenti, regole, sistemi e logiche atte a guidare i giocatori nell’arte della Difesa

Roberto Cecchini

(cc) Foto by kevin813

"Si dice che dietro ad ogni relazione od organizzazione di successo, che sia un'azienda, un matrimonio o una squadra, ci sia una comunicazione efficace. Viceversa, dove c'è un'azienda, un matrimonio o una squadra in fallimento, spesso questo è a causa di una cattiva comunicazione."

Morgan Wotten
head Coach DeMatha High School, Washington DC

Campioni di Lega negli anni:
1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1987, 1988, 1991, 1992, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 2001, 2002, 2005, 2006, 2007.

EDITORIALE

Mi sono avvicinato al basket in tenera età. Mi ha sempre affascinato la componente tattica. La pallacanestro era per me lo sport che più si accostava all'arte della guerra. Mi piaceva moltissimo vedere film con i combattimenti. Acquistavo fumetti quali "Super Eroica" R.A.F. , attratto dalle strategie che i soldati attuavano per sconfiggere il nemico. Saper che esisteva uno sport ove era possibile far cadere in trappola gli avversari mi affascinava. Con il tempo, apprendendo le regole del gioco, ho potuto verificare come tutto ciò che immaginavo fosse vero. Il regolamento impone norme rigide che implicano il rispetto di spazi entro tempi determinati. All'interno di questo perimetro di regole due compagini si devono scontrare e solo chi è più capace nel far cadere in trappola il maggior numero di volte il proprio avversario può aggiudicarsi la "regolar tenzone". Il basket è anche lo sport ove la furbizia viene premiata. Ai corsi allenatori viene insegnata come "intelligenza cestistica" ma a mio avviso è proprio "astuzia". Nel basket viene premiato chi "ruba". Rubare il tempo, sottrarre spazio. Esiste un classifica sulle palle scippate! Quello che nella vita di tutti i giorni viene deplorato, è osannato nella pallacanestro. Il mio idolo della giovinezza era Mike D'Antoni, non a caso soprannominato Arsène Lupin, il ladro gentiluomo. In questo numero, cerco di spiegare quali sono le regole che utilizzo per l'insegnamento della difesa. Numerose, le ho apprese durante un corso FIP. A Pesaro, nel settembre 1992, ho partecipato al Terzo Grado CNAG sui fondamentali. L'istruttore era Giorgio Montano, reduce da un viaggio di aggiornamento negli Stati Uniti d'America. In quella settimana, il coach ci ha praticamente rivoltati come calzini, facendoci lavorare come forsennati su idee offensive di nuova concezione (per quel tempo). I principi d'attacco della Duke University di Mike Krzyzewski aprivano possibilità offensive illimitate, per noi, istruttori giovanili abituati a ragionare su impostazioni d'attacco basate esclusivamente sul passing game e/o sull'attacco Flex. Il gioco libero basato sulle letture era (e resta) uno strumento didattico incredibile per ampliare il bagaglio cultural-cestistico degli atleti. Imparare a difendere in modo idoneo contro un sistema offensivo del genere, porta il giocatore a saper attivamente contrastare ogni tipo di situazione offensiva.

Roberto Cecchini

IMPORTANTE:	DOMINIO	COMUNICAZIONE	TENACIA	FURBIZIA
ELEMENTI IMPRESCINDIBILI PER LA COSTRUZIONE DI UNA DIFESA VINCENTE	Pressione fisica e psicologica su i giocatori avversari	verbale e visiva, parlando, indicando, gesticolando	Contestare ed ostacolare tutti i tiri piazzati	Bloccare i giochi avversari ritardando, impedendo inversioni o cambi di lato della palla

DEFENSE BASKETBALL

(cc)tutte le foto by kevin813

DIFESA

Nel Basket, ogni aspetto del gioco, a partire dai fondamentali individuali e di squadra, deve essere allenato con costanza. La difesa, poiché ha la peculiarità di contenere una grossissima componente mentale e di attitudine al sacrificio, deve essere costantemente verificata e migliorata. La mentalità dei giocatori deve essere orientata al sacrificio, alla disciplina, allo spirito di squadra. E' quindi certo che, lavorando su questi aspetti, si ottiene una condizione fisica migliore, una squadra pericolosa, battagliera e temibile. Costruire una compagine votata alla alla difesa significa generare una mentalità vincente.

Pur essendo vero che la difesa è la componente la cui gestualità è formata dal minor numero di elementi da apprendere, ritengo che cuore, grinta e orgoglio, siano elementi da sollecitare costantemente.

Obiettivo dell'allenatore deve essere, in sostanza, quello di motivare continuamente il difensore, fornendo esatti punti di riferimento e regole da seguire. I giocatori che ho allenato sanno che il mio motto è:

"difendere è resistere, resistere è vincere".

Se esiste una maniera di giocare alla pari rispetto a formazioni aventi maggior tasso tecnico o fisico, quella che più mi sento di consigliare è di difendere con maggior determinazione ed energia possibile. Il coach deve essere il primo a credere in una buona difesa, al fine di spingere la propria squadra nel perseverare nel lavoro e nel sacrificio.

Principi di applicazione

✗ Negare le penetrazioni in palleggio;

✗ Contestare ed ostacolare i tiri piazzati;

✗ Non consentire più di un tiro nell'arco della stessa azione(allenare al tagliafuori e al rimbalzo difensivo);

✗ Generare gli errori dell'attacco (passaggi sporchi infrazioni);

✗ Indurre l'attacco a dirigersi in zone del campo in cui sia limitata la visione del gioco e da dove si potranno effettuare tiri a bassa percentuale di realizzazione;

✗ Impedire l'esecuzione degli schemi d'attacco bloccandone l'esecuzione, ritardando o impedendo inversioni o cambi di lato della palla.

Metodi di raggiungimento

✔ Pressione fisica e psicologica sul portatore di palla;

✔ Indirizzamento guidato della palla verso una delle linee laterali;

✔ Rallentare l'avanzare della palla provocando di cambi di mano, virate, e cambi di direzione;

✔ Pressione, anche psicologica, sull'uomo che ferma il palleggio ("chiuso, milledue, milletre, millequattro, millecinque");

✔ Negare il primo passaggio anticipando con un atteggiamento difensivo aggressivo (gomito sulla linea di passaggio);

✔ Spezzare tutti tagli verso la palla, utilizzando movimenti "Bump" (body-check);

✔ Impedire, prevenire o ritardare i giochi in pick and roll soprattutto se effettuati tra play e il pivot;

✔ Comunicazione verbale e visiva, parlando, indicando, gesticolando;

✔ Tagliafuori di squadra di ogni giocatore in campo, avvisati dal difensore del tiratore che grida "tiro";

✔ Visione periferica al fine di vedere sempre la palla ed il proprio avversario;

✔ Uso delle braccia per ostacolare i passaggi, per creare pressione sulla palla e scoraggiare l'avversario. Togliere la lucidità, ma senza sbilanciarsi nell'intento di rubare il pallone;

✔ Saper riconoscere il lato forte ed il lato di aiuto (l'ultimo uomo del lato d'aiuto deve sempre guidare con la voce i propri compagni);

✔ Negare, sporcare, ritardare il passaggio al Pivot attraverso l'anticipo forte e gli aiuti difensivi;

✔ Resistere sui primi due palleggi di penetrazione;

✔ Impedire, prevenire o ritardare i passaggi guardia – guardia per evitare il modificarsi del lato d'aiuto;

✔ Assumere la posizione di mezzo anticipo sul post alto mantenendo reattività dei piedi e mano sulla corsia di passaggio;

✔ Rotazione difensiva verso la palla di tutta la difesa.

La costruzione della difesa inizia con un lavoro su ¼ di campo (2c2 e 3c3) passando poi ad un lavoro a metà campo, curando che tutte le situazioni abbiano inizio da una situazione di palleggio.

Il coach deve acquisire quella conoscenza tecnica approfondita che garantisce ai giocatori, in ogni frangente, di poter fugare dubbi, perplessità ed incertezze. Conoscere e capire la complessità di ciò che si insegna, significa soprattutto saper riconoscere le capacità di apprendimento di ogni singolo giocatore. Occorre quindi che, attraverso una corretta programmazione del lavoro tecnico, fisico e tattico si generi il giusto equilibrio attraverso il quale il cammino di crescita possa avvenire insieme e senza traumi. Il giocatore deve essere guidato ad una piena presa di coscienza delle proprie capacità. Un metodo di insegnamento improntato a fornire messaggi positivi attraverso progressioni didattiche atte a consentire di arrivare a soluzioni di problemi reali visti come conquiste personali, e non come imposizioni indotte, deve essere l'obiettivo del coach. A questo obiettivo si può giungere attraverso tre passaggi graduali:

1) La proposta del problema
2) La sua analisi
3) La soluzione naturale attraverso l'insegnamento della tecnica.

E' importante quindi cercare di essere positivi nell'insegnamento, cioè proporre ciò che è meglio fare, rispetto a ciò che è da evitare.
Ogni situazione offensiva o difensiva genera interrogativi di varia natura che il giocatore è tenuto a risolvere. Poterlo fare in maniera autonoma, garantisce al giocatore la consapevolezza di crescere nella maniera migliore. Il coach deve essere capace di fornire gli strumenti ed i mezzi per arrivare alla auto-risoluzione nella maniera più veloce possibile. Le esercitazioni quindi dovranno essere improntate per fare in modo che i giocatori possano:

1) Vedere ciò che si sta' verificando in campo
2) Riconoscere le situazioni di pericolo
3) Servirsi della miglior alternativa tra tutte quelle possibili

L'obiettivo è fare in modo che i giocatori si auto-costruiscano diventando abili, intelligenti, rapidi, forti, determinati e artefici del gioco.
La difesa, tra tutte le componenti che costituiscono la struttura tecnica della squadra, è l'unica che crea rapidamente uno "spirito di squadra". In contrapposizione dell'attacco, ove una situazione potrebbe anche essere risolta attraverso le capacità individuali, in difesa è indispensabile una collaborazione tra tutti i giocatori in campo, nel rispetto delle proprie contingenti e definite responsabilità.

PHOTO

(cc)tutte le foto by kevin813

"Tocco il futuro: Insegno"

ANONIMO

ATTACCARE L'ATTACCO

Insegnare una difesa per principi, attraverso i metodi, garantisce al coach la certezza di intervenire didatticamente per insegnare una tattica flessibile che possa consentire di adattarsi il più efficacemente possibile ad ogni schieramento d'attacco. Tale scopo è ottenibile solamente se, ai concetti tipici della difesa individuale, vengono fuse le peculiarità della difesa a zona.
E' perciò importante che nella programmazione degli allenamenti si tengano in considerazione due elementi fondamentali:

- LA DUTTILITÀ:

La difesa deve dimostrare la sua efficacia sia nei frangenti ove sia determinate porre pressione e aggressività, sia quando è invece più opportuno esercitare un opera di mero contenimento del gioco d'attacco.

- LA SUDDIVISIONE DEI COMPITI:

Ogni giocatore deve conoscere esattamente cosa comporta la propria presenza in un determinato luogo del campo al fine di generare un tipo di intervento al verificarsi di un determinato evento.
Occorre poi esercitarsi nel saper riconoscere, all'interno dei compiti individuali specifici, le priorità richieste dalla squadra. Lo sviluppo della difesa è quindi legato a filo doppio al crescere della fiducia che ogni giocatore ha delle proprie capacità, del proprio compagno, delle risorse tecniche difensive di squadra a disposizione. L'imperativo del coach è quello di infondere amor proprio, dignità, senso del dovere, senso dell'onore, creando fiducia reciproca in una atmosfera improntata all'ottimismo e alla positività.

Gli allenamenti difensivi sono efficaci solamente se sono in grado di poter sviluppare contemporaneamente tutti questi elementi:

✔ L'ATLETISMO: quantitativamente il lavoro tra i 5 difensori dovrà essere suddiviso in egual misura. Ogni difensore deve essere in grado di mantenere il ritmo, senza concedersi pause. Le doti fisiche per diventare un ottimo attaccante non sono abbastanza per diventare un grande difensore. Lo stare basso sulle gambe, le braccia costantemente alzate, la capacità di resistere per 24 secondi indicando, parlando, correndo, saltando, cadendo a terra subendo uno "sfondamento", sono capacità che si acquisiscono solo attraverso un duro lavoro.

✔ IL CORAGGIO: Visto come capacità di prendere decisioni e assumersi le proprie responsabilità tecniche. Decidere di lasciare il proprio uomo per eseguire un aiuto, pararsi di fronte ad un giocatore in corsa che si sta precipitando a canestro, rischiare di commettere un fallo solo per mantenere una pressione di squadra, sono doti del miglior difensore. Il gran difensore sa prendersi queste incombenze. Il coach che riesce a trasformare i suoi giocatori in guerrieri capaci di sacrificarsi per il compagno, a prescindere dal risultato finale della gara, avrà vinto!

✔ L'INTELLIGENZA: in campo occorre sempre saper ragionare al fine di scorgere i punti nevralgici del nostro antagonista. Il buon difensore studia il proprio avversario. Capisce qual è la mano dominante, sa leggere le intenzioni, lo guarda negli occhi non per sfidarlo ma per prevederne le mosse. Ne capisce le qualità. Non le teme ma le rispetta. Non gioca d'azzardo ma gli scopre le carte senza lasciare all'avversario la possibilità di vedere le sue. E' imperturbabile. Non si lamenta di un fischio sbagliato, non si lascia trascinare nel vortice del caos ma rimane lucido e freddo.

✔ L'ABITUDINE: La ripetizione dei gesti, aiuta a compiere i gesti tecnici fondamentali in tempi di reazione minimi o nulli. Bisogna cercare di automatizzare le reazioni dei giocatori. Il coach deve allenare le situazioni difensive per consentire ai propri giocatori di sapere come comportarsi in ogni frangente. Identificare in allenamento quali sono le lacune da colmare è sicuramente meglio che scoprirle in partita. Gli scivolamenti difensivi non sono movimenti naturali. L'uomo, nella sua evoluzione, non ha mai dovuto spostarsi lateralmente per rincorrere una preda o per scappare da un nemico. Tale movimento difensivo non

(cc) Foto by kevin813

(cc)tutte le foto by kevin813

fa parte delle abitudini e quindi occorre allenarlo moltissimo. Idem dicasi per il "tagliafuori".

Per ottenere un atteggiamento positivo occorre che il coach sappia eseguire in allenamento una equa ripartizione del tempo a disposizione tra training dedicato all'attacco a quello dedicato alla difesa. I giocatori non devono sentirsi appagati e gratificati da un lavoro prettamente orientato all'attacco, prima di di passare alla conduzione degli esercizi sul gioco difensivo. E' necessario che, in determinate sedute di allenamento, i tirocini pratici dedicati alla difesa debbano essere quantificati correttamente e condotti immediatamente dopo il riscaldamento e lo stretching. Capita infatti che i giocatori siano spesso portati a valutare l'importanza di ciascun esercizio dall'ordine cronologico in cui vengono proposti. Personalmente preferisco variare le sequenze degli allenamenti inserendo gli esercizi difensivi modificando di volta in volta l'ordine progressivo: per primi, a metà, al termine,

Propongo ora una sequenza di preparazione tipica per la difesa. Riassumo, brevemente, gli elementi che andrò a sviluppare:

1) VISUALE: i punti di riferimento per ciascun difensore sono:
   a) la palla, scopo della difesa è impedire agli avversari di realizzare un canestro, e la palla è il mezzo necessario per riuscire questo scopo;
   b) l'attaccante di propria competenza. deve essere sempre in condizione di avere una posizione che gli consenta la visione di entrambi questi punti di riferimento; nel dubbio comunque non dovrà mai perdere di vista la palla.
2) MOVIMENTI IN RELAZIONE AI MOVIMENTI DELLA PALLA: ad ogni spostamento della palla deve corrispondere un immediato adeguamento dei cinque difensori. Quando essa è arrivata a destinazione, i difensori devono già trovarsi in posizione e quindi il loro adeguamento avverrà durante la fase di volo del pallone.
3) AGGRESSIVITÀ: vuol dire determinare una situazione di controllo sull'attacco, mostrando una buona disciplina nel pressare senza commettere fallo
4) FORZARE ED IMPEDIRE LA CIRCOLAZIONE DELLA PALLA: forzare significa avere dominio sull'attacco, indirizzando la palla dove vogliamo. Per impedire la circolazione si deve mantenere la palla in uno spazio il più ristretto possibile (negare il ritorno di palla).

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Iniziamo ora a costruire attraverso gli esercizi pratici la nostra difesa.

Dgr. 1: Esaminiamo la situazione di una difesa contro attaccante in possesso della palla: in questa situazione, se l'attaccante può ancora utilizzare il palleggio, la sua posizione dovrà essere ad una distanza tale che gli permetta di poter essere aggressivo ma senza rischiare di essere battuto sul primo palleggio. Utilizziamo come riferimento la lunghezza del braccio. Di fondamentale importanza è la funzione delle mani che deve scoraggiare qualsiasi passaggio verso il canestro. L'obiettivo di X2 è quello di mantenere la palla su un lato del campo, negando il passaggio in direzione del canestro. Nel caso in cui l'attaccante abbia già chiuso il palleggio, il difensore dovrà esercitare la massima pressione possibile per ostacolare i passaggi, non dovrà però essere troppo vicino all'attaccante perché questo potrebbe creare una situazione di vantaggio per il passaggio.

Dgr. 2: Caso di difesa contro attaccante senza palla; in questo caso i difensori X2 e X3 saranno in una posizione tale da permettere una buona visione della palla e del proprio uomo e di aiutare X1 in caso di una penetrazione del suo avversario. Tale aiuto arriverà all'ingresso dell'area.

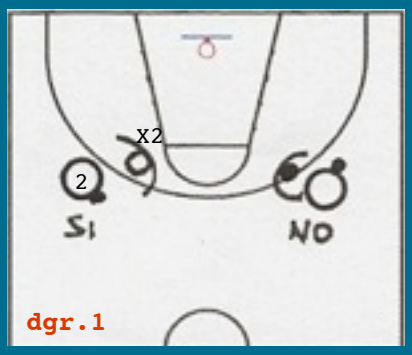
Dgr. 3: Se 1 riuscirà a passare a 2, il recupero di X2 dovrà avvenire prima sulla linea della penetrazione e accorciando poi la distanza dall'attaccante.

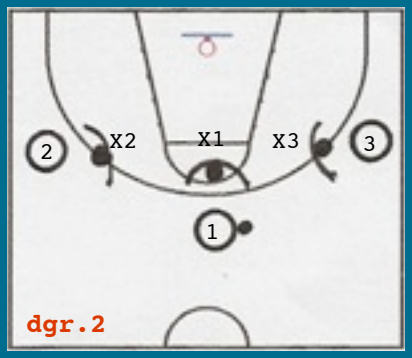
Regola comune per la difesa: i difensori non devono mai avere tra di loro una distanza inferiore ai quattro metri.

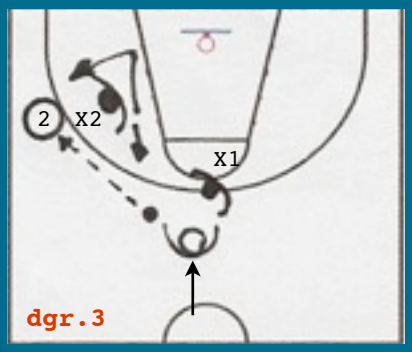
Dgr. 4 & 5: Caso di difesa sul lato d'aiuto; la prima responsabilità di X3 è aiutare i compagni battuti da una penetrazione. La seconda, di difendere (se è possibile intercettare questi passaggi) contro i passaggi back-door. Terzo difendere contro i passaggi lob

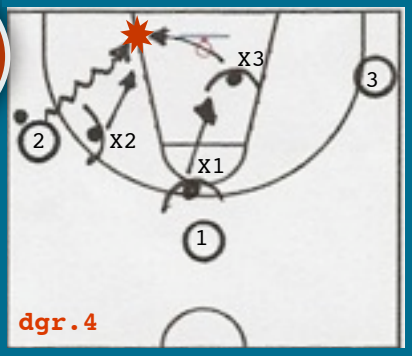
(cc) Foto by kevin813

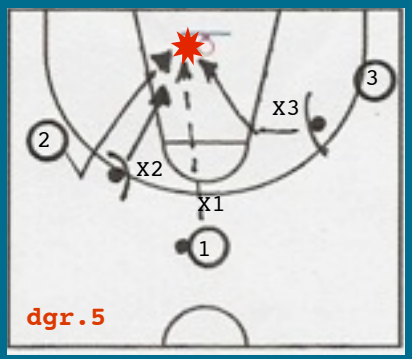
ESERCIZI











Il difensore sul lato d'aiuto deve giocare anche contro i tagli, del suo uomo, verso la palla. In questi casi la sua posizione dovrà essere tra uomo e palla. Più in particolare, come vediamo nel Dgr. 6, si avrà un taglio di a verso il post basso di lato forte, X3 deve reagire costringendolo a passare sotto di lui alzando la sua posizione rispetto la linea del passaggio; poi si girerà fronte la palla per assumere una posizione d'anticipo.

Nel Dgr. 7, viene indicata la situazione difensiva verso un taglio che finisce in lunetta di 3. X3 assumerà una posizione adeguata e pronta per non concedere una ricezione dentro l'area. In questo caso specifico, sull'uscita di 3 dovrà stare aperto per aiutare sull'eventuale penetrazione di 2. Quando 3, in una situazione di 5c5, diventa giocatore di ribaltamento, X3 deve negargli la ricezione.

I seguenti esercizi sono una sequenza didattica dei concetti espressi precedentemente.

Dgr. 8: E' un esercizio di breve durata (massimo 20"); il difensore X2 deve impedire a 2, che si muove in linea retta, di ricevere la palla, scivolando e mantenendo le braccia aperte, cercando di non perdere mai di vista sia la palla che l'avversario. Qualora 2 ricevesse la palla, il difensore deve aumentare la pressione difensiva, ostacolando le linee di passaggio, dato che, non potendo palleggiare,dovrà forzatamente ripassare la palla ad 1 che cercherà di offrirgli un adeguato angolo di passaggio.

Dgr. 9: Esercizio per allenare il difensore ai cambi di direzione negli scivolamenti ed a un buon uso dei piedi. L'attaccante esegue due cambi di direzione, con cambi di mano frontali. Se il difensore non concede lo spazio, per il cambio di mano, l'attaccante deve indietreggiare per guadagnare lo spazio necessario. Il difensore dovrà stare sempre davanti alla palla, grazie ad un veloce cambio del piede di spinta e ad un arretramento del piede d'avanzamento. Le coppie si alterneranno nelle 3 posizioni perimetrali, in ala a destra come da figura, al centro e il ala sinistra.

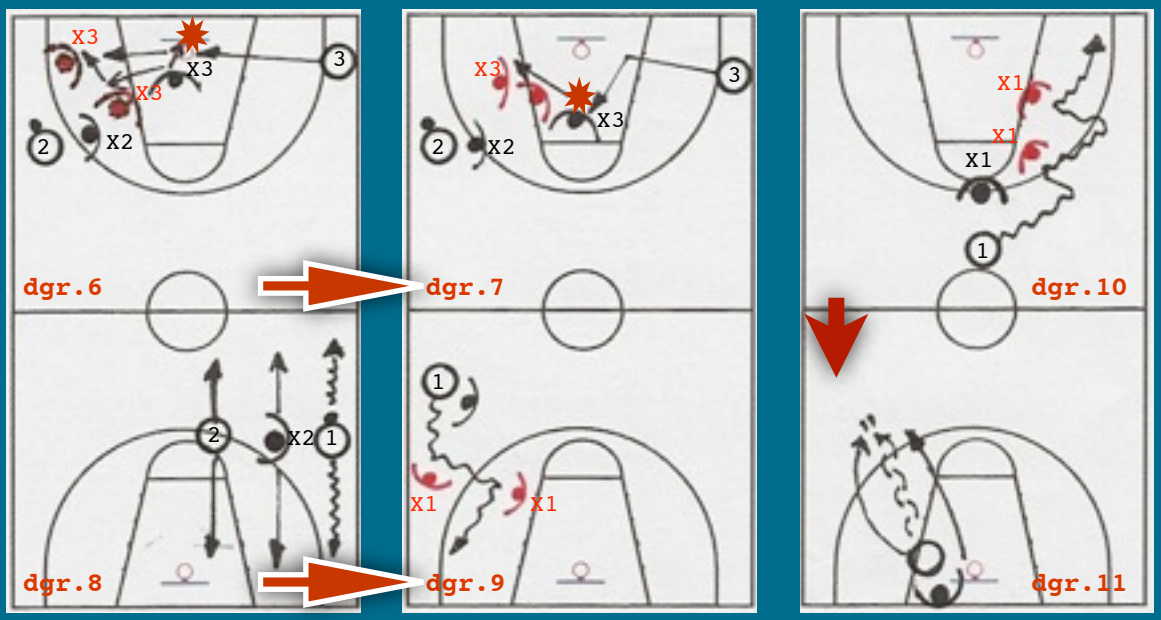
Dgr. 10: Come l'esercizio precedente, il difensore deve spingere l'attaccante sul fondo e chiuderlo immediatamente quando questo tenta di ritornare verso il centro. il difensore scivolando impedisce i cambi di direzione verso il centro e il passaggio verso l'interno.

Dgr. 11: Esercizi a coppie; partendo da sotto canestro l'attaccante fa un autopassaggio verso la posizione di guardia; appena prende la palla fronteggia il canestro. Il difensore che ha lo seguito il passaggio, deve spingerlo sul fondo impedendogli di andare verso il centro.

"Fa ogni cosa come se facesse la differenza"

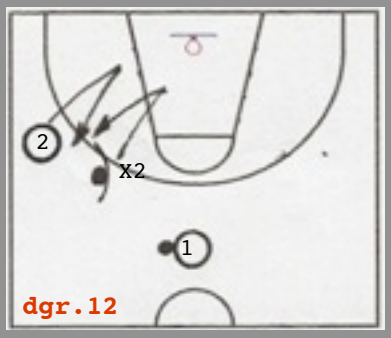
William James

METODOLOGIA APPLICATA

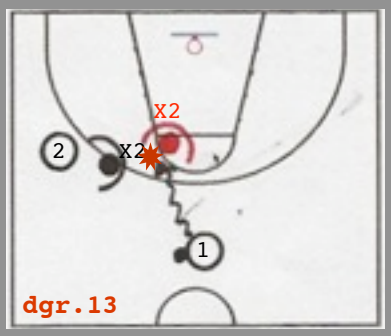


Il disegno del **difensore in rosso**, indica la posizione successiva che verrà presa dal giocatore nello sviluppo dell'esercizio

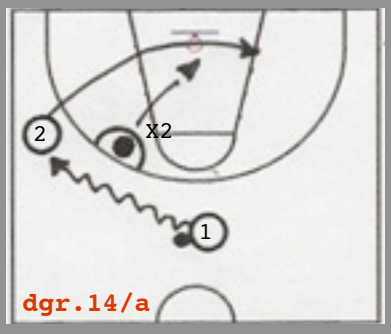
COLLABORAZIONI



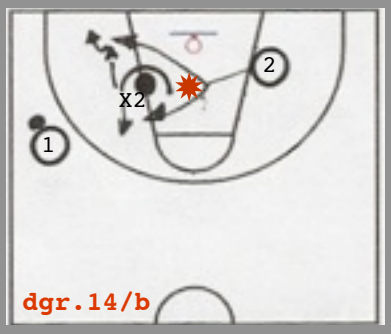
dgr.12



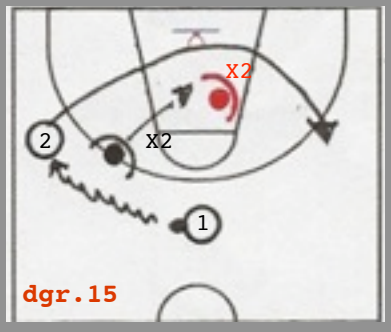
dgr.13



dgr.14/a



dgr.14/b



dgr.15

Dgr. 12: Esercizio a terzetti. 2 si smarca per ricevere in posizione di ala da 1. Il difensore deve sempre essere pronto all'aiuto, nel caso 1 penetri, e di anticipo nei confronti di 2. Non si va al tiro, e l'azione termina quando 2 riceve la palla. Eesercizio in forma didattica, si gioca su 1/4 di campo.

Dgr. 13: Disposti come nell'esercizio precedente, 1 penetra verso canestro, il difensore deve essere pronto ad aiutare al limite dell'area ("farsi trovare all'appuntamento"), la sua posizione deve essere sempre tale da mantenere la visione del proprio uomo. Si gioca su 1/4 di campo.

Dgr. 14: Disposti come nell'esercizio precedente, 1 va in palleggio nella posizione di 2, e contemporaneamente fa un taglio verso canestro per poi tornare e cercare di ricevere la palla in posizione di pivot Il difensore, diventato uomo d'aiuto, è pronto a intervenire sulla penetrazione di 1 e ad anticipare il taglio di ritorno di 2.

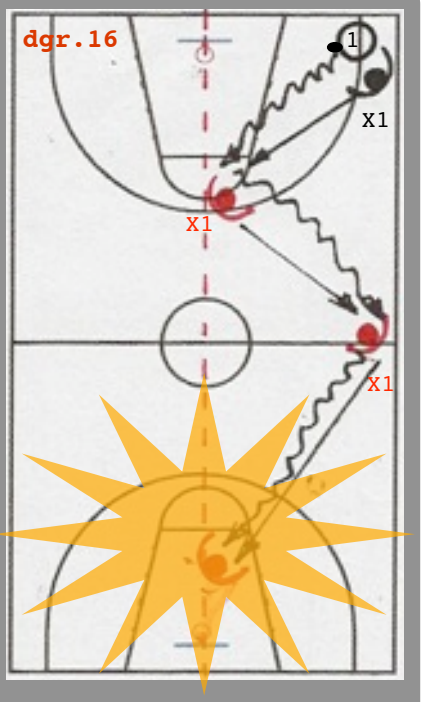
Dgr. 15: L'esercizio ricalca il precedente, solo che ora 2 completa il taglio andando sul lato opposto alla palla. Il difensore X2, diventato uomo d'aiuto, deve essere pronto a:

- ✔ aiutare nel caso 1 penetri;
- ✔ anticipare i tagli di 2 verso la palla;
- ✔ recuperare la posizione nel caso che l'avversario diretto riceva la palla tramite un passaggio lob.

Presento di seguito una sequenza di esercizi difensivi a tutto campo:

Dgr. 16: Uno contro uno tutto campo "zig-zag". L'attaccante deve avanzare in palleggio senza oltrepassare la linea immaginaria che unisce i due canestri. Il difensore deve essere pronto ad intervenire sui cambi di mano dell'attaccante. Deve sempre stare davanti alla palla contenendo la figura dell'attaccante. La mano opposta alla direzione di palleggio ostacola il cambio di mano mentre l'altra è laterale ad accompagnare il palleggiatore. La distanza dall'avversario deve sempre essere tale che questi non ci possa superare con un passo. E' importante curare il cambio di guardia in scivolamento che il difensore esegue su ogni cambio di mano. Il lavoro è svolto in forma didattica ovvero l'attaccante non gioca per battere la difesa mentre questa, se recupera palla, la riconsegna e si continua. La prosecuzione logica dell'esercizio prevede che, da metà campo in poi, l'attacco giochi in modo agonistico. Il difensore si stacca di due o tre metri quando la palla ha superato la metà

(cc) Foto by kevin813



campo e la indirizza verso il fondo impedendo sempre il ritorno verso il centro.

Dgr. 17 & 18: Uno contro uno tutto campo. Il difensore esegue un autopassaggio verso metà campo. Recuperata la palla, la passa all'attaccante che attende vicino la linea di fondo e poi parte in palleggio. La difesa corre insieme al passaggio cercando di recuperare sull'attaccante. Appena questi parte in palleggio il difensore arretra. Deve riuscire ad agganciare l'attaccante prima della metà campo. L'esercizio prosegue come il precedente.

Dgr. 19: Aggiungiamo all'esercizio un appoggio in ala. Da metà campo in poi uno contro uno agonistico con possibilità di sfruttare un passaggio all'appoggio per poter trovare una buona soluzione di tiro. Il difensore deve impedire il passaggio di ritorno e/o contestare il tiro ed eseguire il tagliafuori.

Dgr. 20: Aggiungiamo un secondo appoggio e partiamo da una sola parte del campo. Negli esercizi ove è previsto l'uso dell'appoggio, con la palla a quest'ultimo, la difesa assume una posizione più chiusa visto che il suo unico scopo è quello di impedire il passaggio di ritorno.

Dgr. 21: Come esercizio precedente, solo che in questo caso l'appoggio deve andare a canestro per cui, il difensore, deve essere pronto ad evitare penetrazioni. Dunque, la sua posizione in campo sarà un po' più aperta.

(cc) Foto by kevin813

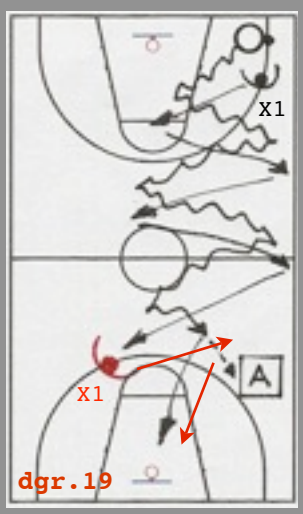
Tirar fuori il meglio

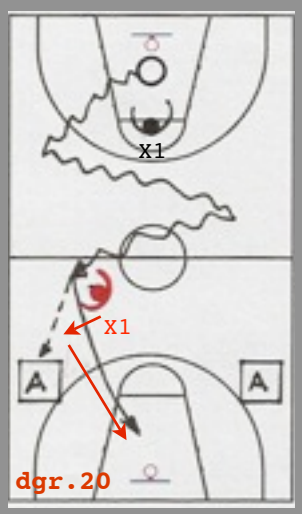
1) Sii fedele a te stesso
2) Fa ogni giorno il tuo capolavoro
3) Aiuta il tuo prossimo
4) Dissetati alla fonte dei buoni libri
5) Fa dell'amicizia una delle belle arti
6) Costruisciti un riparo per i giorni bui
7) Prega Dio perché ti guidi e ringrazialo ogni giorno per quanto ti da

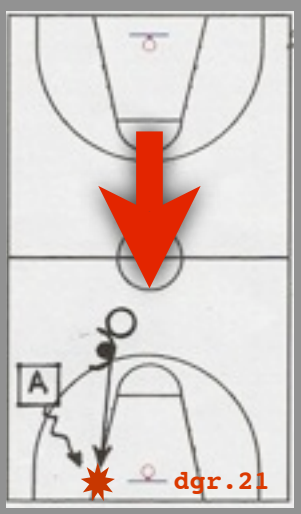
John Robert Wooden

"La determinazione è la sveglia del valore umano"

Anthony Robbins

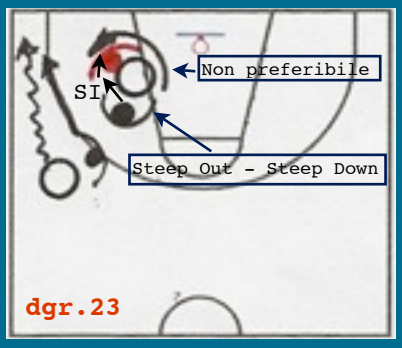




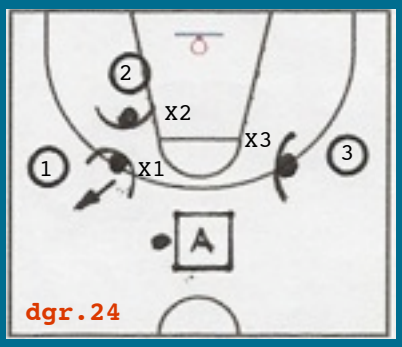


COLLABORAZIONI

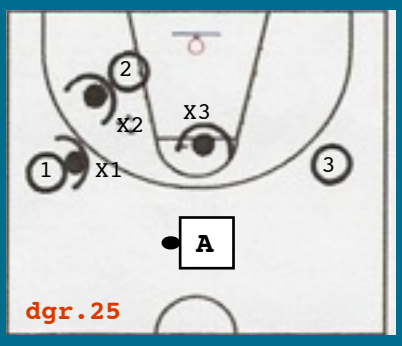
dgr.22



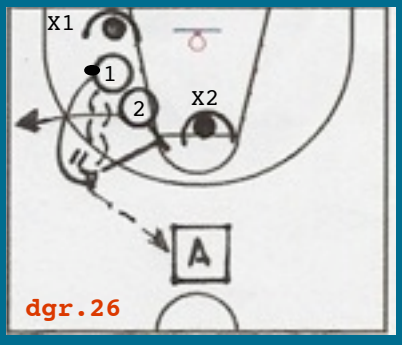
dgr.23



dgr.24



dgr.25

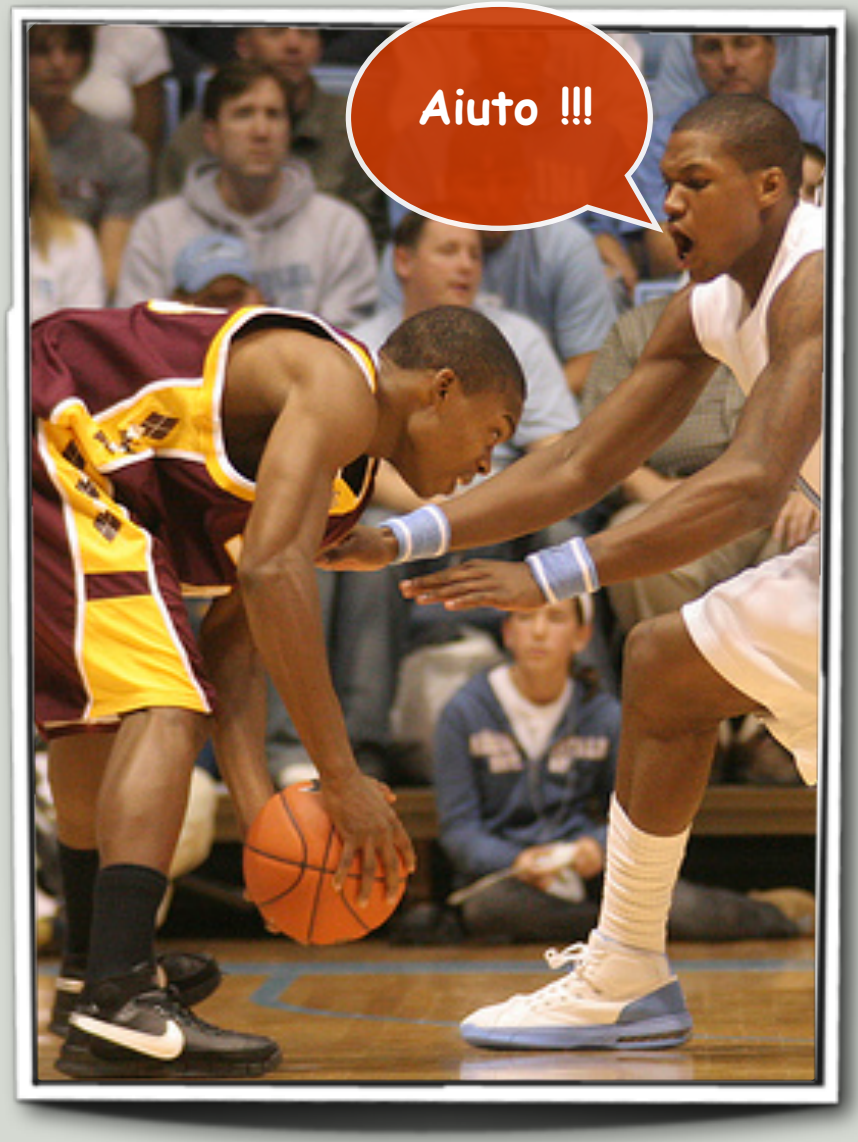


dgr.26

Dgr. 22 & 23: Due contro due, ala-pivot. Partenza da sotto canestro. Formare una fila con alternanza di attaccanti e difensori. Il primo della fila fa autopassaggio in ala e fronteggia canestro. Il secondo va a difendere. Il terzo va in attacco in pivot basso con il quarto come difensore. Il difensore del pivot segnala al compagno la sua presenza gridando "PIVOT" e assumendo una posizione di anticipo forte con chiusura sull'eventuale linea di passaggio. Scopo del difensore in ala è quello di indirizzare l'attacco verso il fondo ed impedire un facile passaggio verso l'interno (pivot basso). Se l'ala si sposta in palleggio verso il fondo, il difensore del pivot cambia la posizione d'anticipo (Dgr. 23) per essere eventualmente in miglior posizione d'aiuto sulla penetrazione dell'ala.

Dgr. 24 & 25: Tre contro tre più un appoggio (due ali più un pivot). In questo caso X1 non si deve preoccupare di un passaggio in back-door poiché ha X2 che lo può aiutare, quindi sta più alto preoccupandosi maggiormente di anticipare il passaggio, comunque sempre pronto ad aiutare su un'eventuale penetrazione dell'appoggio. X2 è responsabile di avvisare X1 che vi è la presenza del pivot. Con palla in ala (Dgr. 25), X2 difende davanti disponendo dell'aiuto di X3 segnala la sua presenza al compagno urlando "*CI SONO - VAI DAVANTI*"

Dgr. 26 & 27: Fase uno: auto passaggio per una situazione di 2c2 nelle posizioni di ala e pivot con l'aiuto di un appoggio in posizione di play. La difesa si adegua in riferimento ai concetti precedenti. 1 porta un blocco per 2. Il difensore di 1 non avvisa il compagno del blocco poiché questo lo vede. Il difensore di 2 appena vede arrivare il blocco si avvicina al suo uomo. Quando si muoverà verso la palla il suo difensore cercherà di passare insieme a lui. Il difensore di 2 proverà a passare con

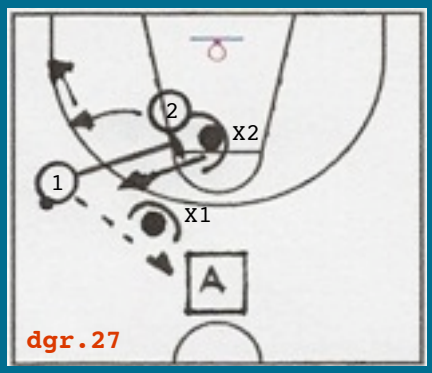


(cc) Foto by kevin813

l'attacco o a treno per evitare un eventuale passaggio lob verso l'angolo (possibile quando la difesa passerà in mezzo).

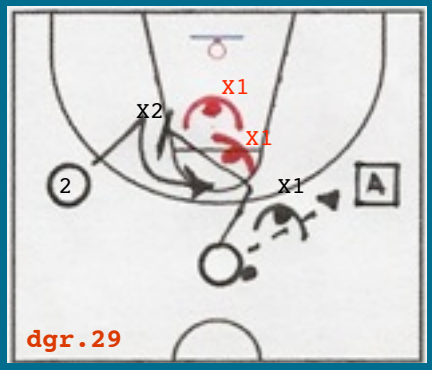
Dgr. 28 & 29: Fase due: disposti come da diagramma, 1 passa a 3 e porta un blocco diagonale per 2. Il difensore di 2, che durante il passaggio da 1 a 3 ha adeguato la sua posizione, cerca di neutralizzare il blocco passando insieme all'avversario. Se il difensore di 2 è in ritardo potrà superare il blocco passando in mezzo.
Dgr. 30 & 31: Situazione tre: Se è 2 che porta il blocco per 1, il difensore di 2 deve avvisare il difensore di 1 che sta per ricevere un blocco. Il difensore di 1 dovrà allora avvicinarsi al proprio uomo e girare immediatamente la testa per vedere da dove gli viene portato il blocco. Come espresso nei concetti precedenti, il difensore di 1 dovrà passare insieme all'attaccante o in mezzo al blocco se è in ritardo. Il difensore di 2, dopo che 1 è passato sul blocco, deve impedire il ritorno della palla in posizione centrale. E' possibile combinare le due situazioni di blocco viste in precedenza, aggiungendo un giocatore (3) ed il suo rispettivo difensore.

(cc) Foto by kevin813

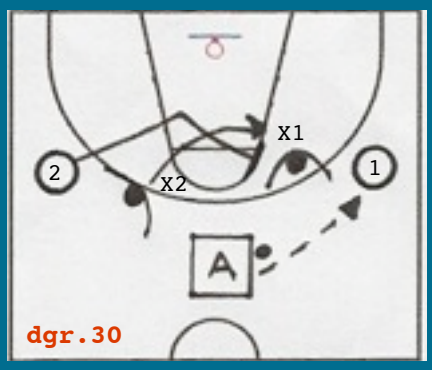


dgr.27

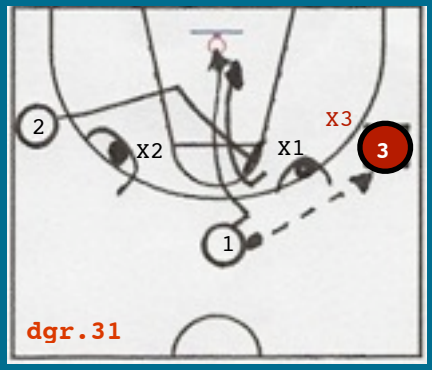
dgr.28



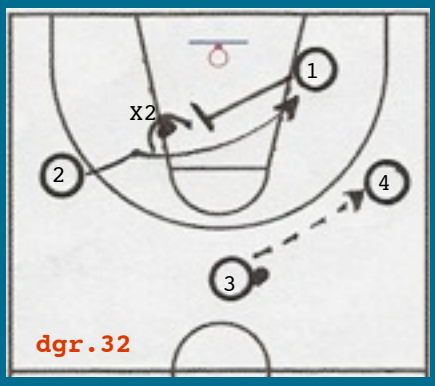
dgr.29



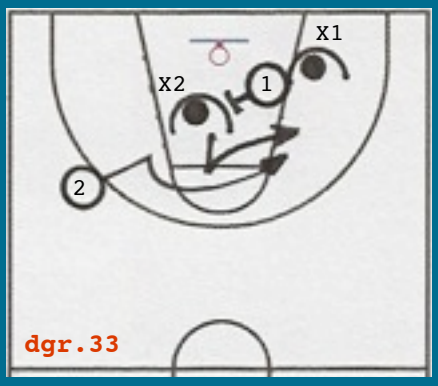
dgr.30



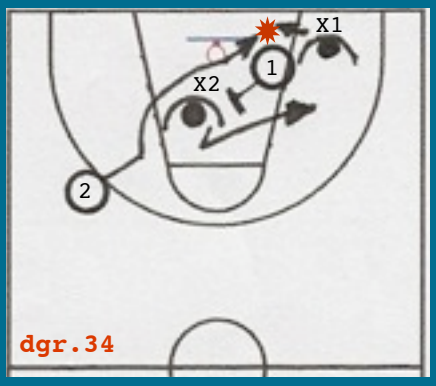
dgr.31



dgr.32



dgr.33



dgr.34

Dgr. 32-33-34: disposti come da diagramma, quando 3 passa la palla a 4, 1 porta un blocco dentro l'area per 2. Quando c'è un blocco dentro all'area, il difensore di 2 deve, appena si accorge del blocco, avvicinarsi all'uomo e conservare una posizione d'anticipo nella direzione alta verso la palla. Se l'attaccante cerca di passare sopra il blocco, allora il difensore lo segue e passa con lui. Se l'attaccante passa sotto il blocco, allora il suo difensore passerà comunque sopra e chiamerà cambio al compagno.

Dgr. 35: Situazione simile alla precedente, solo che ora il blocco in area avviene tra due pivot. Il difensore di 2 sul blocco deve passare insieme all'attaccante se questi va sopra il blocco, chiedere cambio se passa sotto.

TAGLIAFUORI

Nel tagliafuori, al difensore ciò che interessa è la distanza dell'attaccante dal canestro. Quando parte un tiro, il difensore dovrà sempre tenere come punti di riferimento il canestro e il tiratore avversario.

Dgr. 36: Quando 1 scocca il tiro, il difensore di 3 si apre per tenere come punti di riferimento il canestro e il suo uomo, mantenendone il contatto visto che questo è in prossimità dell'area. Dopo di che a seconda della direzione che questi prende gli farà tagliafuori con giro frontale o dorsale. Il difensore di 2 si comporta similmente, però aspettando l'attaccante al limite dell'area. Anche se questa situazione è la regola, è opportuno, in determinate situazioni di gara, affrontando avversari dotati di un certo dinamismo, atletismo o spiccate doti di velocità, prevedere di tagliare fuori il proprio avversario prendendo subito contatto con lui.

SITUAZIONE A QUATTRO IN DIFESA

(Dgr. 37) 1, 2, 3 e 4 giocano 4c4 mettendo in pratica tutti i concetti

Regole:

1) Passarsi la palla smarcandosi nella propria zona. Si può tagliare in area quando la palla è sul lato opposto.

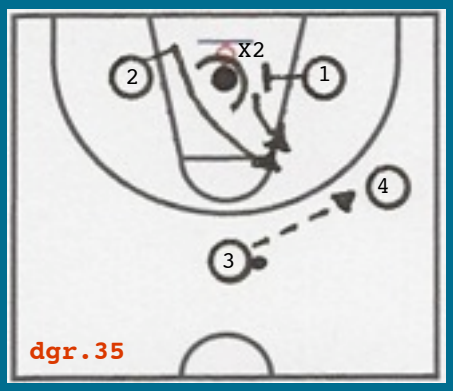
2) Si aggiunge la possibilità di penetrare con la palla.

3) Si aggiunge la possibilità del dai e vai dopo i passaggi.

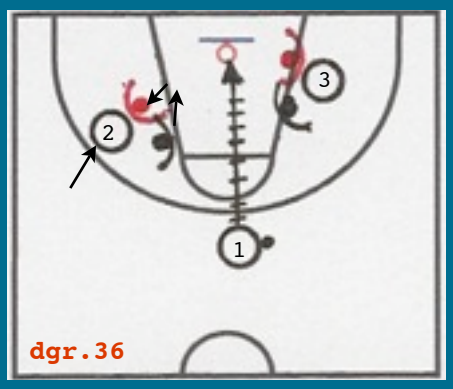
4) Si aggiungono i blocchi.

Roberto Cecchini

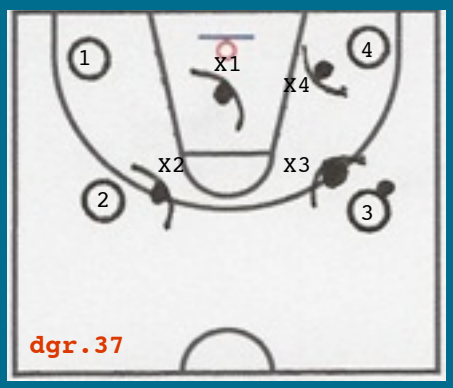
COLLABORAZIONI



dgr.35



dgr.36



dgr.37

A CESARE QUEL CHE È DI CESARE

...Ragazzi

Quando vengono al mondo i bimbi di successo, hanno tanti capelli la "*evve*" moscia, sono alti due metri, una eleganza innata e un futuro luminoso. Per tutti gli altri invece bisogna darsi da fare per salire la scalinata. Ma ci si arriva! Un trucco è capire come hanno fatto quelli che si sono affermati e provare a fare come loro. Io, per fortuna ho avuto qualcuno che mi ha voluto bene e qualche trucco me lo ha insegnato. Purtroppo non è stato qualche componente della famiglia Agnelli o Bill Gates, ma tanti allenatori che sono passati dalle mie società. Se devo però scegliere chi è stato che mi ha fatto venire voglia di insegnare il basket, devo dire che quello è stato Fabrizio Frates. Forse non tutti sanno che Fabrizio, da giovane, ha fatto l'Assistant Coach in serie "B" a Desio. Un giorno mi ha chiesto di aiutarlo a tenere le statistiche e, da lì, è partito tutto. Week-end saltati a piè pari, ferie estive ad organizzare camp, vacanze pasquali a far disputare tornei, amichevoli, triangolari, 3c3, stages. Sabati sera al seguito della prima squadra, domeniche mattina passate a far svolgere allenamenti individuali. In settimana riunioni con i genitori, con gli allenatori, con il presidente, il preparatore atletico, il bidello. Ho ritrovato dopo tempo un mio ex giocatore. Si è laureato e poi ha conseguito il Dottorato in Ingegneria. Ora insegna all'estero, è contento e mi ha detto che quello che gli ho trasmesso l'ha aiutato moltissimo. Sapete di chi è il merito? Di Fabrizio Frates!!!

(cc) foto Cecchini R.

"La vita non ci impone di essere i migliori, solo che facciamo del nostro meglio"

H. Jackson Brown Jr.

Roberto Cecchini

PLAYBOOK

Diritti d'immagine:

Le fotografie incluse in questa Newsletter sono tutelate da licenza Creative Commons che consente ad altri di copiare, distribuire, visualizzare ed elaborare l'opera protetta da copyright (e opere derivanti) a condizione che ne venga dato credito.
http://creativecommons.org/
Le foto sono a disposizione sul sito http://www.flickr.com

SOME RIGHTS RESERVED

Anno 2 numero 2

Copyright (cc) 2008 CECCHINI ROBERTO.
Licenza Creative Commons.
Quest'opera è stata rilasciata sotto la licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 2.5 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/it/ o spedisci una lettera a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

BY NC SA

PLAYBOOK

Newsletter

per il Coach,
il Giocatore di Basket,
il Dirigente

Newsletter distribuita a mezzo web gratuitamente
http://web.mac.com/roberto.cecchini

roberto.cecchini@alice.it

(cc) BY-NC-SA