

# **DUKE'S TEAM MAN-TO-MAN DEFENSE**



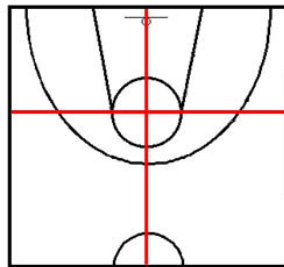
**-BY-**

**COACH MIKE KRZYZEWSKI**

**TRADUZIONE A CURA DI BRUNO BOERO**

# LEGÈNDA

NUMERI	①②③④⑤	ATTACCANTI
NUMERO CERCHIATO	①°	ATTACCANTE CON PALLA
DIFENSORI	X1 X2 X3 X4 X5	☺ DIFENSORI ORIENTATI
LETTERE	A-B-C-M	ALLENATORI O ASSISTENTI
LETTERA CON PALLINO	Ⓐ•	ALLENATORE CON PALLA
LINEA TRATTEGIATA	----->	PASSAGGIO
LINEA ONDULATA	~~~~~>	PALLEGGIO
LINEA RETTA	————>	TAGLIO O PERCORSO DEL GIOCATORE
LINEA DEL TIRO LIBERO		SOPRA - SOTTO
LINEA MEDIANA		LATO FORTE-LATO DELL'AIUTO



## NEI FOTOGRAMMI

ATTACCANTI, IN MAGLIA SCURA:

DIFENSORI, IN MAGLIA BIANCA:

#11 GUARDIA  
 #12 GUARDIA  
 #21 ALA PICCOLA  
 #45 ALA GRANDE  
 #20 CENTRO

#21 GUARDIA  
 #55 GUARDIA  
 #32 ALA PICCOLA  
 #12 ALA GRANDE  
 #24 CENTRO

**DUKE'S TEAM  
MAN-TO-MAN DEFENSE  
BY  
COACH MIKE KRZYZEWSKI**

**(traduzione a cura di Bruno Boero)**

**La difesa a uomo di Duke University**

**PRESENTAZIONE**

Molte persone hanno contribuito alle idee difensive che espongo in questo libro.

A tutte queste persone dedico un grazie sincero.

Devo rivolgere un ringraziamento speciale a coach Bobby Knight, che ha avuto l'influenza più forte sul mio modo di allenare.

Mi ritengo molto fortunato per avere avuto lui come Coach, insegnante ed Amico.

In qualità di Head Coach , prima all'accademia militare degli Stati Uniti, Army West Point, poi all'Università di Duke, è stato mio privilegio allenare giovani atleti disposti a lavorare duramente per imparare la nostra difesa a uomo.

Voglio ringraziare tutti questi ragazzi ed i miei assistenti di entrambe le Università.

Essi hanno fatto in modo che io potessi sviluppare dei cambiamenti nel corso degli anni, che hanno via via migliorato una difesa già eccellente.

Per me è sempre una fantastica esperienza insegnare la difesa a uomo.

Perciò sono felice di dividere con te le mie idee circa questo sistema di gioco, e spero che tu avrai ancora più soddisfazione, vedendo il modo in cui la difesa della tua squadra si sviluppa e migliora.

Firmato  
Mike Krzyzewski  
Copyright 1986



## CAPITOLO I° - FILOSOFIA

Giocare la difesa a uomo è la nostra filosofia di base.

La definizione “a uomo” è un po’ fuorviante, poiché in realtà devi avere cinque uomini che lavorano insieme per ottenere una difesa efficace. Quindi, dire “difesa a uomo di squadra” è una descrizione migliore per quello che cercheremo di realizzare.

La nostra difesa incorpora anche un certo numero di principi della difesa a zona, per aiutare la squadra a sviluppare ad ampliare il concetto generale di difesa.

Occorre la giusta combinazione di entrambi i principi di uomo e zona per costruire una difesa di squadra veramente efficace.

### A) PUNTI FORTI DELLA DIFESA

1. **Adattabilità.** In questa difesa possiamo usare qualsiasi livello di pressione e, sul campo i livelli o punti di “aggancio difensivo” che desideriamo. Potremo adattarci ad ogni situazione a seconda della abilità e dell’esperienza della nostra squadra, e quella di un determinato avversario.
2. **Definizione delle responsabilità.** Ogni giocatore deve essere ben conscio delle corrette posizioni difensive, in ogni momento, e la giusta posizione dipende dal punto in cui si trova la palla e il diretto avversario. Sappiamo esattamente “chi è responsabile di chi e di cosa” in ogni situazione.
3. **Opportunità emozionali e psicologiche.** Credo che questa difesa offra molte opportunità per sviluppare un forte orgoglio personale e di squadra.  
Mentre insegniamo questa difesa, vogliamo e possiamo vedere che nei giocatori aumenta la fiducia reciproca. Essi hanno obiettivi individuali e di squadra, e si aiutano l’un l’altro per raggiungerli.  
Questo aspetto del gioco aiuta a creare un’atmosfera molto positiva nella nostra squadra, ed ha un forte impatto anche in tutte le fasi dell’allenamento e del gioco.

### B) COMPONENTI ESSENZIALI DELLA DIFESA

1. **Condizione.** La difesa è un processo di sviluppo continuo, e per giocarla aggressivamente bisogna essere in una eccellente condizione fisica. Noi insistiamo sul fatto che non bisogna mai riposarsi in difesa.
2. **Coraggio.** I nostri giocatori non devono mai avere paura di prendere uno sfondamento, oppure di buttarsi su una palla vagante. Devono prendere iniziativa e non temere di commettere errori. Essi devono credere che dai loro sforzi deriverà sempre un risultato positivo.
3. **Intelligenza.** La capacità di pensare in difesa è fondamentale. I nostri giocatori devono capire la difesa ed essere capaci di eseguirla in condizioni di gioco anche sotto pressione mentale. La concentrazione è obbligatoria, ed è uno degli aspetti più difficili da sviluppare nella difesa.
4. **Abitudini.** Buone abitudini fisiche in difesa possono essere sviluppate solo attraverso una costante ripetizione. I nostri esercizi individuali di difesa vengono ripetuti ogni giorno durante il campionato. Variamo semplicemente la durata di questi esercizi individuali, secondo necessità.
5. **Attitudine.** Cerchiamo di sviluppare una attitudine difensiva positiva. Il nostro scopo è quello di far fare agli avversari quello che noi vogliamo facciano. Affinché questa attitudine prevalga, i nostri giocatori devono giocare senza paura di sbagliare, e con la massima fiducia nei compagni.

## C) PRINCIPI BASE DELLA DIFESA

1. **Vedere.** Guardare sempre la palla. Quando dobbiamo scegliere se vedere uomo e palla, la visione della palla è sempre quella più importante, e deve avere precedenza assoluta.
2. **Muoversi con la palla.** Ogni volta che la palla si muove, ogni giocatore deve muoversi. Questo ci aiuta a fare adattamenti graduali: una buona difesa di squadra fa pochissimi adattamenti improvvisati.  
Il nostro continuo movimento difensivo ci aiuta ad essere costantemente nella corretta posizione difensiva.
3. **Comunicazione.** Parlare in difesa è la “colla” che tiene tutti uniti.  
Questo è un altro aspetto difensivo difficile da sviluppare.  
La capacità di parlare mentre si difende è un passo fondamentale verso la costruzione di una eccellente capacità di concentrazione.  
Il solo modo per sviluppare la capacità di parlare in difesa, è quello di suggerire ai tuoi giocatori cosa devono dire in ciascuna situazione.  
Noi diamo ai nostri giocatori dei “termini specifici” da usare, e così creiamo un linguaggio comune.  
L’uso di termini identici convenzionali aiuta, facilita e sveltisce l’insegnamento e la comunicazione verbale in campo.
4. **Aggressività.** La difesa deve essere aggressiva.  
Tuttavia molta enfasi è posta nel non commettere fallo.  
Una difesa di squadra eccellente dimostra una grande disciplina ogni qualvolta riesce a fare pressione senza far tirare tiri liberi agli avversari.
5. **Forzare all’esterno.** Dobbiamo obbligare gli avversari a portare la palla dove vogliamo noi.  
Forzando gli avversari all’esterno, abbiamo riferimenti e aiuti supplementari dalla linea laterale e da quella di fondo campo.  
Forzando la palla negli angoli mettiamo l’attacco in una pessima posizione strategica.
6. **Negare il rovesciamento di palla.** Uno dei più efficaci principi dell’attacco è il “rovesciamento di palla”.  
Se ad una squadra è permesso di mandare il pallone da una parte all’altra del campo, questo comporta che la difesa dovrà fare troppi movimenti per fermarla o per ottenere il possesso della palla: così facendo, si causano dei buchi in difesa.  
Giocando sulle linee di passaggio, e cercando di fermare il rovesciamento, tentiamo di restringere i movimenti dell’attacco.  
Questo spinge l’attacco in posizione più distante da canestro, in una area che non è quella preferita dagli attaccanti, e sicuramente cambieranno anche i loro tempi di esecuzione.

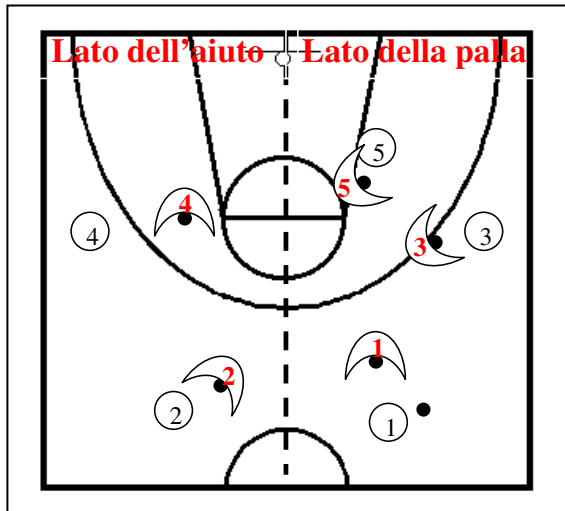
## CAPITOLO II°- PRIORITA' E REGOLE

La nostra difesa si basa sulla posizione della palla.

Quindi i nostri giocatori devono reagire ad ogni movimento di palla. Noi assegniamo ai nostri giocatori regole e priorità da seguire, affinché sappiano esattamente dove dovranno essere in ogni momento dell'azione.

Il campo è diviso in: **lato della palla** e **lato dell'aiuto**, come si vede del diagramma #1.

### Diagramma N°1



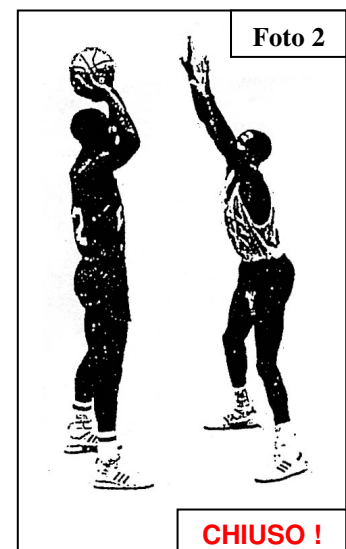
### A)- PRIORITÀ.

#### 1. LATO DELLA PALLA. È il lato del campo in cui si trova la palla.

- **a-Fare pressione sulla palla.** Ogni volta che il tuo uomo ha la palla devi mettergli pressione e forzarlo verso l'esterno. Questa è la base della nostra difesa. Il difensore forza l'attaccante all'esterno, facendogli girare la schiena verso il lato dell'aiuto. Il palleggiatore perderà parte della visione del gioco a causa della pressione, e dovrà affrontare il difensore quando cerca di far iniziare l'azione di attacco. (foto 1). Se forziamo il palleggiatore a fermare il palleggio, la nostra difesa diventa **estrema**, nel senso che:

Il difensore deve esercitare allora una pressione totale. Aprendosi e distendendosi con braccia e mani, può togliere buona parte della visione del campo dell'attaccante. Diciamo ai nostri giocatori di gridare "**chiuso!**" in questa situazione. Questo segnale di squadra aiuta ad aumentare l'intensità difensiva dei giocatori. La nostra difesa dovrà essere dominante a partire da questo momento ed in questa situazione. (foto 2)

- **b-Fermare il passaggio di penetrazione.** Qualsiasi sia il tuo avversario senza palla, tu devi mantenere una posizione tra lui e la palla. Ci riferiamo a questo concetto quando diciamo: "**Palla-Tu-Uomo**". Devi cercare di fermare ogni passaggio all'uomo che stai marcando. Nel diagramma N°1 puoi esaminare la posizione dei cinque difensori, ognuno dei quali è in grado di fermare il passaggio al proprio avversario.



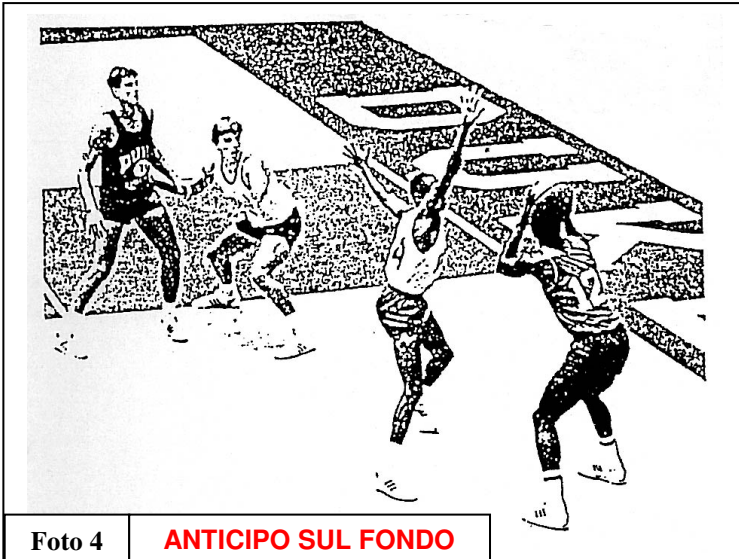
## PASSAGGIO GUARDIA-ALA



Quando avviene il passaggio tra guardia ed ala, il difensore rimane in posizione “chiusa” rispetto alla palla che ha lasciato le mani del proprio attaccante (n.21 in maglia scura), come si osserva nella foto 3.

**STACCARSI E RIMANERE CHIUSI**

## PASSAGGIO DA ALA A PIVOT



Con la palla in angolo, il difensore del post basso si dispone di anticipo di  $\frac{3}{4}$  dalla parte della linea di fondo, vedi foto 4.

Foto 4

**ANTICIPO SUL FONDO**

- **c- Fermare la penetrazione.** I nostri uomini devono posizionarsi in modo da aiutare l'uomo che sta difendendo sulla palla, nel caso in cui costui venga battuto in penetrazione dall'attaccante. Nota: il difensore che interviene sulla palla deve essere in posizione “aperta” rispetto alla stessa, ovvero con il petto contro la palla.



Foto 5

**AIUTO E RECUPERO**

Nella foto 5) il Coach sta dimostrando una penetrazione centrale. Il difensore dell'ala # 21 deve lasciare il proprio attaccante per fermare la penetrazione . Se la palla viene scaricata , il difensore deve ritornare rapidamente sul suo uomo e mettere una forte pressione.

**Questo procedimento per noi ha un solo nome: aiuto e recupero.**

Enfatizziamo con i nostri giocatori che la fase di aiuto deve essere mantenuta sotto controllo, per potere ritornare a difendere efficacemente sull'attaccante.

- **d- Saltare dentro per aiutare.** Se l'attacco supera la nostra difesa con un palleggio, noi dobbiamo muoverci dentro l'area rapidamente, per aiutare il nostro giocatore sul post basso. Quando poi la palla viene riportata sul perimetro, il nostro difensore esterno deve tornare rapidamente ad esercitare una pressione formidabile sulla palla. Ancora una volta, questa è una situazione di **recupero**. Anche se a Duke passiamo molto tempo ad insegnare "l'aiuto", mettiamo altrettanta enfasi nello studio della fase di "recupero".
- **e- Fermare il "ribaltamento".** Ad un passaggio di distanza dalla palla , noi anticipiamo e cerchiamo di tenere la palla in un solo lato del campo.

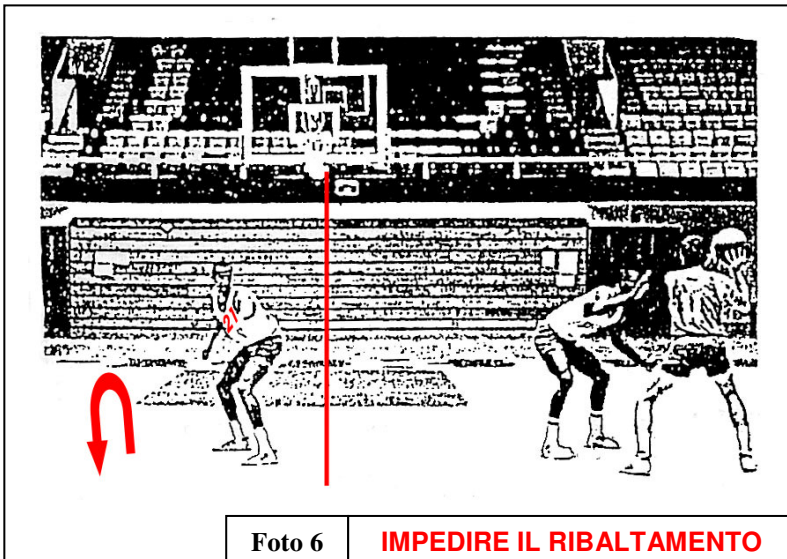


Foto 6

**IMPEDIRE IL RIBALTAMENTO**

Nella foto 6) la guardia in difesa sull'attaccante #17, rende difficile all'attacco il rovesciamento della palla, ovvero mandarla sull'altro lato. Se il passaggio riesce, vogliamo comunque che l'attaccante riceva muovendosi distante da canestro e provocando così una posizione di partenza per l'attacco più lontana e pertanto meno utile né gradita.

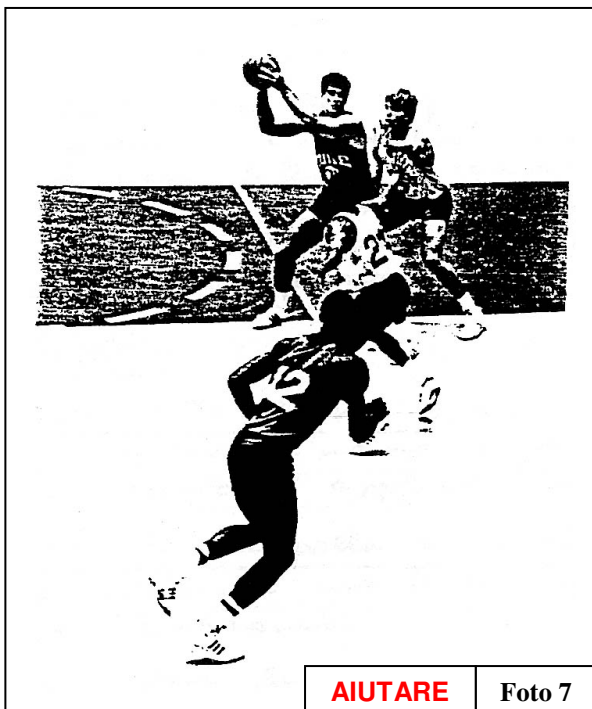
## 2. LATO DELL'AIUTO

Con questo termine ci riferiamo al lato del campo opposto a quello in cui si trova la palla.

Usiamo il termine “aiuto” piuttosto che “debole” per descrivere questo lato, perché vogliamo usare solamente parole positive per descrivere la nostra difesa. Infatti “Aiuto” descrive esattamente ciò che vogliamo dai nostri giocatori in quel lato del campo, ovvero le priorità previste:

- **a-** Essere in una posizione per potere aiutare un compagno battuto dall'uomo con la palla;
- **b-** Fermare passaggi all'interno dell'area e/o penetrazioni in palleggio;
- **c-** Fermare un avversario che cerca di tagliare verso canestro per ricevere la palla;
- **d-** Fermare i rovesciamenti (ribaltamenti della palla da un lato all'altro).

Ricordo che vogliamo contestare (anticipare) la palla alla distanza di un passaggio, sia sul lato dell'aiuto che di quello con la palla (vedi foto 6-7-8-9).



**AIUTARE**

Foto 7



**NEGARE IL PASSAGGIO SUL LATO DI AIUTO**

Foto 8

Nella foto 8) estensione della foto n°6 possiamo notare ancora una volta la posizione del difensore in maglia bianca sul lato dell'aiuto.

Questa posizione per anticipare viene da noi definita “chiusa” rispetto alla palla.

In questo modo vogliamo rendere difficile il “ribaltamento” della palla, e questo è uno dei fattori-chiave per costruire una eccellente difesa a uomo di squadra.

In tal modo si mette inoltre molta pressione sul passatore, perché continuiamo a chiudere i varchi delle

linee di passaggio.

## B)- REGOLE

1. **Palla-Tu-Uomo.** Se il tuo attaccante non ha la palla, mettili tra lui e la palla, sulla linea di passaggio. Questo si applica su entrambi i lati, quello forte e quello di aiuto.
2. **Quando la palla si muove, ti devi muovere.** Questo è essenziale per mantenere una solida difesa di squadra. I difensori di entrambi i lati, forte e di aiuto, devono applicare sempre questa regola. Una frase che normalmente usiamo per insegnare questa norma fondamentale è: “saltare verso la palla mentre la palla viaggia”.

### Le regole per il posizionamento sul lato dell'aiuto sono:

- **a-** Difendere sul proprio avversario sopra la linea del tiro libero e mantenere una posizione sulla linea di passaggio a metà strada tra il tuo avversario e la palla.
- **Nota:** Il difensore (sulla guardia) #21 sul lato dell'aiuto è in una posizione di anticipo, come si può vedere nella foto 9).



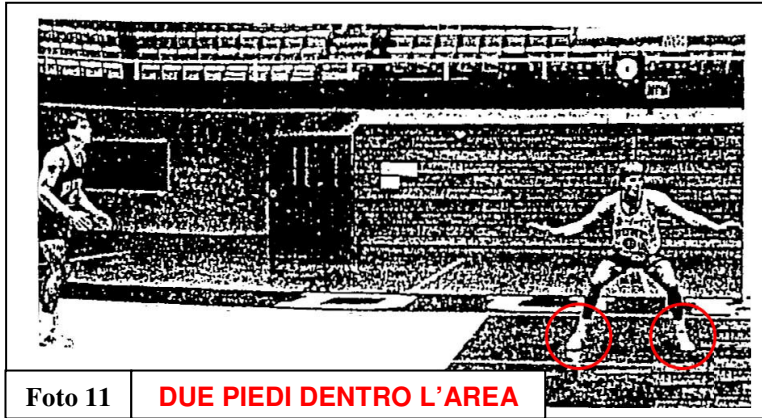
Foto 9

**ANTICIPARE SUL LATO DELL'AIUTO**



Foto 10

- **b- Difesa sull'uomo sotto la linea del tiro libero** (Vedi foto 10)
  1. Quando la palla è sopra la linea del tiro libero, bisogna mantenere una posizione con un piede in area sul lato dell'aiuto. Vedere la palla e rimanere sulla linea di passaggio. Il difensore è in ottima posizione difensiva.
  2. Quando la palla è sotto la linea del tiro libero, mantenere una posizione nel centro dell'area (foto11) con due piedi in area.



**Foto 11: la palla si trova sotto la linea del tiro libero, il difensore sta con due piedi dentro l'area.**

- **c- LATO DELLA PALLA E DELL'AIUTO INSIEME:** (controlliamo l'applicazione esatta delle regole, attraverso l'osservazione della foto 12)

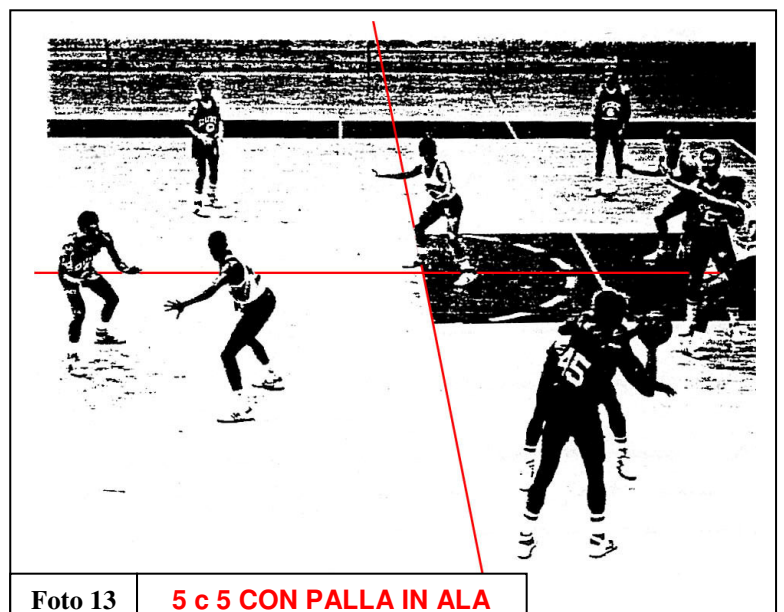
- 1. Tutti i difensori stanno applicando i principi-base descritti.

La visione della palla è eccellente, inoltre la palla viene forzata verso l'esterno del campo. I difensori in maglia bianca sono nella posizione migliore per fermare il ribaltamento, e sono anche pronti a muoversi con la palla. Tutti e cinque stanno applicando le priorità e le regole che abbiamo descritto. Vogliamo rivederle ancora nella foto 12) che riassume tutti i compiti sul lato della palla e sul lato dell'aiuto:



- Pressione sulla palla
- Visione della palla
- Forzare all'esterno
- Impedire il rovesciamento di palla
- Tutti pronti a muoversi con la palla
- Chiusura delle linee di passaggio

Verifichiamo l'aderenza alle stesse regole anche nella situazione di palla in ala (foto 13), e notiamo che tre difensori stanno con i piedi dentro l'area, come si osserva bene nella foto, dove la palla è in ala al di sotto della linea di tiro libero, nelle mani dell'attaccante numero 45 in maglia scura.



2. Con il movimento della palla sul lato, i nostri difensori si sono mossi con la palla, e sono nella giusta posizione .

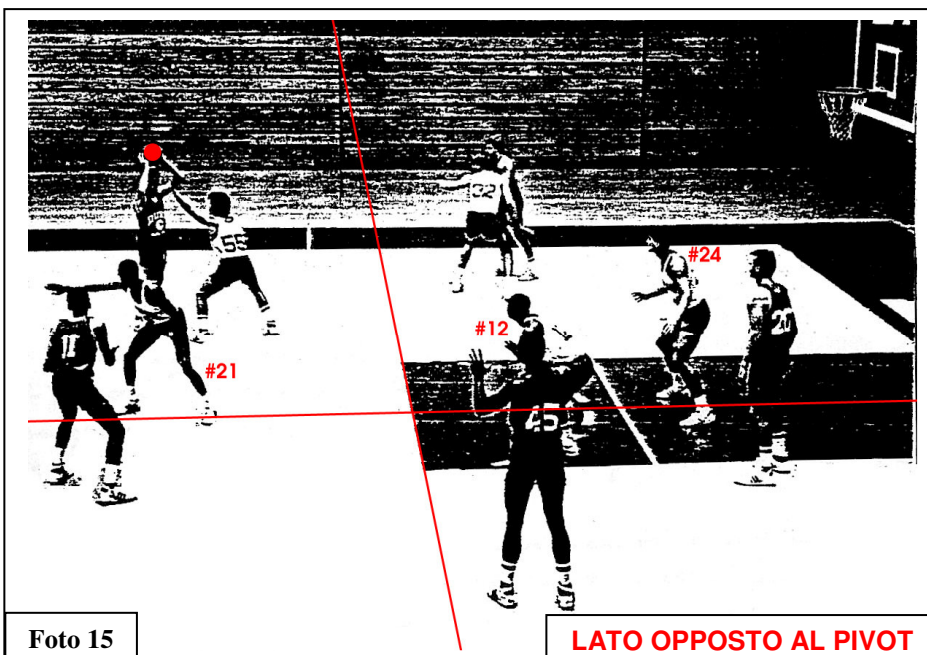
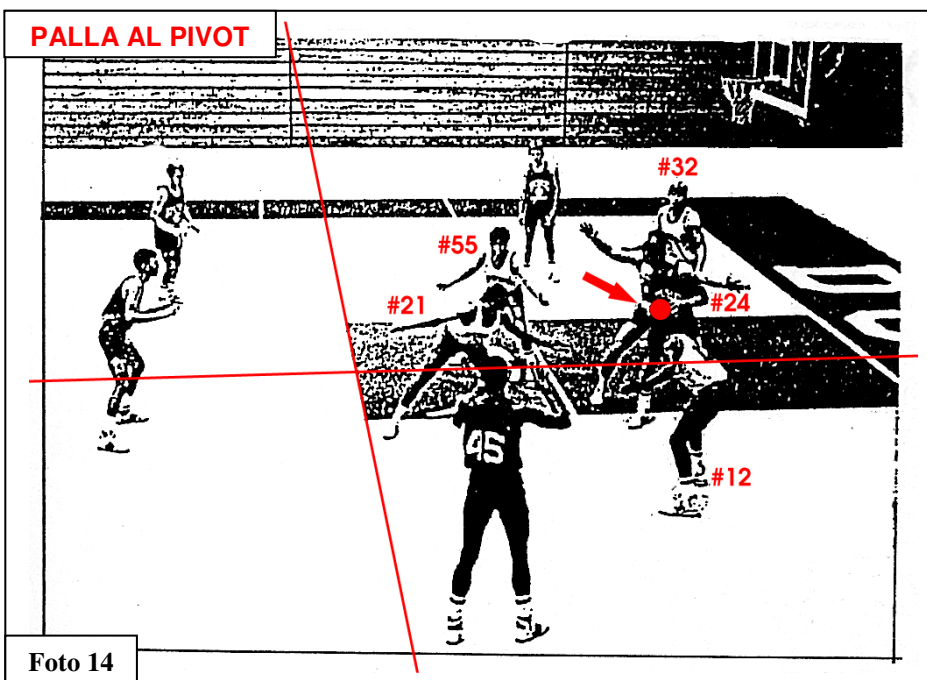
La visione della palla è ottimale. Il lato dell'aiuto si è adattato verso il "pivot basso", e la guardia sul lato della palla è pronta per impedire il rovesciamento (vedi foto 13).

Il nostro difensore sul post basso si è adattato verso la linea di fondo alla sinistra del proprio avversario, ed il difensore sulla palla in ala sta mettendo pressione e forzando l'avversario all'esterno, verso la linea di fondo.

3. La foto (14) mostra la posizione difensiva della squadra quando la palla è nelle mani del pivot basso. Tutti cinque i difensori reagiscono immediatamente con un salto verso l'interno, per aiutare il difensore del pivot basso, il quale è scivolato proprio dietro all'attaccante per chiudere la strada del canestro.

4. La visione della palla e del campo è eccellente.

Se il post basso passa fuori la palla, i nostri difensori ritornano da dove erano partiti, nelle posizioni mostrate nella precedente foto 13)





## CAPITOLO III° INSEGNARE LA DIFESA A UOMO DI SQUADRA.

Durante la fase di preparazione pre-campionato e durante il corso del campionato stesso, dedichiamo molto tempo a lavorare sulla difesa.

Nelle pagine seguenti spiegherò alcuni esercizi che usiamo a “Duke University” per sviluppare le migliori abitudini difensive.

E' importante ricordare che questi esercizi vanno usati regolarmente, perché le abitudini che stiamo cercando di sviluppare sono fisiche ma soprattutto mentali, e solo la ripetizione ricorrente è il segreto per poter insegnare in maniera efficace.

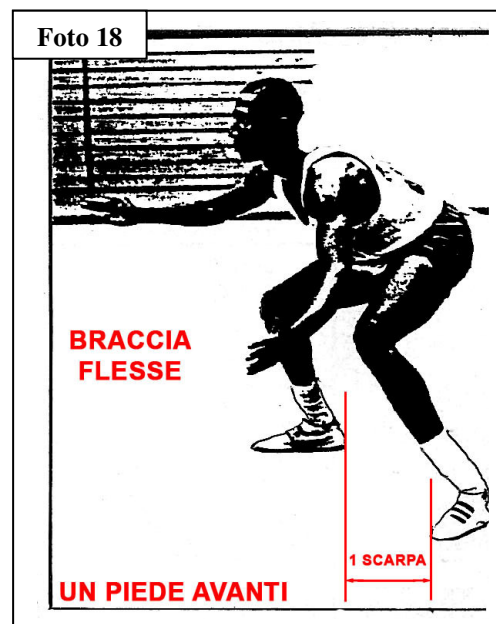
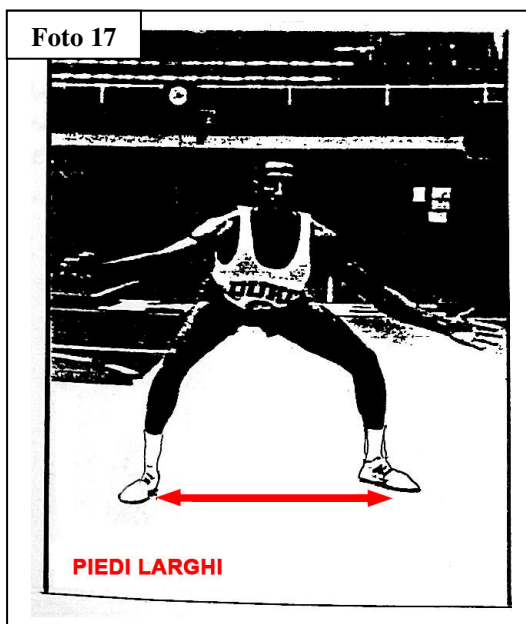
### A - Esercizi sul lato della palla

1. Pressione sulla palla
2. Posizione

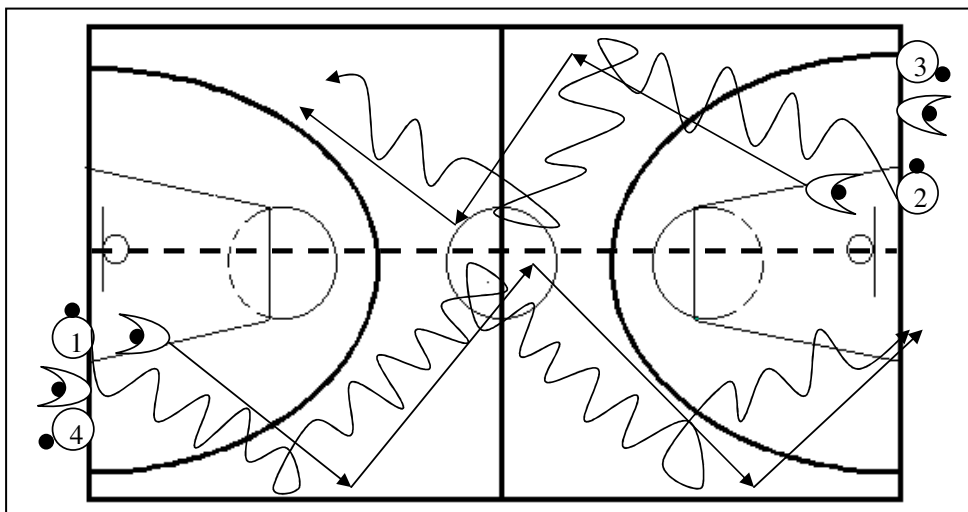
L'equilibrio è il punto cruciale. I piedi devono essere leggermente più larghi delle spalle e reattivi tipo “passi dell'hockey”.

Le ginocchia sono piegate e le braccia sono allungate con le mani pronte a mettere pressione.

La testa è tenuta alta e la schiena diritta e piatta, anzi leggermente inarcata. Vogliamo che i nostri giocatori sappiano muoversi bene lateralmente, con una base dei piedi larga, come si osserva nella foto “#17”, un piede sta leggermente avanti, per intenderci, diciamo: “una scarpa avanti”, come si vede nella foto #18.



### B- Zig-Zag



#### Esercizio Zig-Zag:

dopo un giro completo di scivolamenti, attaccante e difensori si scambiano i ruoli. (Diag. #2)

Questo è il primo esercizio di pressione sulla palla. Dividiamo la squadra, composta da 12 giocatori, in 6 coppie. La prima coppia su entrambi i lati, entra in campo con un palleggiatore rispettivamente O1 ed O2 ed i rispettivi difensori (X1 ed X2).

Il palleggiatore si sposta a zig-zag lungo il campo, mentre il difensore esercita pressione mantenendo la posizione difensiva più corretta.

Quando una coppia ha raggiunto la metà campo, parte la coppia successiva. Quando la coppia ha percorso tutto il campo sia all'andata che al ritorno, si scambiano i ruoli tra attaccanti e difensori. Si tratta di un esercizio svolto in continuità, dove i difensori sviluppano un buon lavoro con i piedi e gli attaccanti lavorano sul "ball-handling".

E' anche un esercizio eccellente per raggiungere una buona condizione fisica.

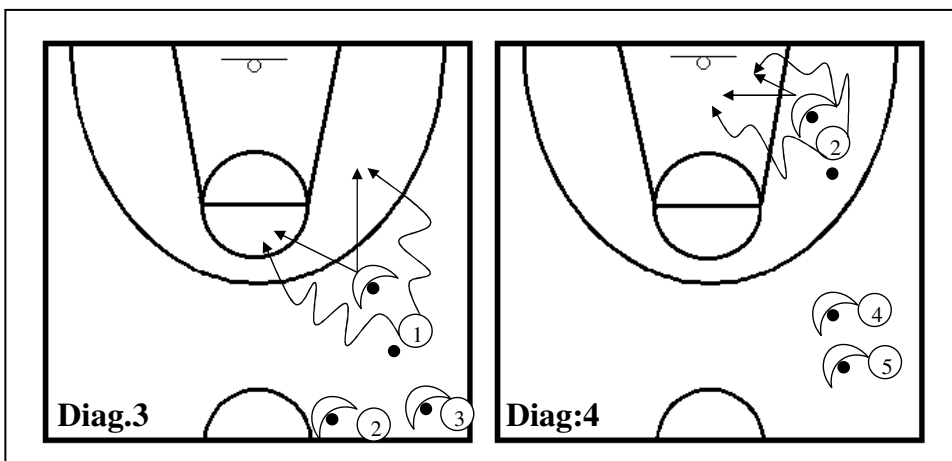
Facciamo l'esercizio zig-zag in qualsiasi occasione, ad ogni allenamento, con alcune varianti, inserendole come più avanti indicato al punto 5 (a-b-c).

### B - Punti da insegnare:

1. Il difensore deve lavorare forte per non permettere all'attaccante di fronteggiarlo. Gli deve togliere quindi qualcosa, almeno la piena visione del campo. Questo esercizio aiuta a sviluppare una attitudine dominante nella difesa.
2. Le mani devono essere attive, ma senza toccare la palla. Non stiamo "cercando" la palla e non vogliamo fare falli. Cercare la palla implica un cattivo lavoro dei piedi dovuto alla perdita di continuità del movimento, di coordinazione e di equilibrio. Cerchiamo di fare una buona pressione fisica senza cercare la palla.
3. I giocatori devono concentrarsi sulla palla, e mantenere un buon equilibrio. Non permettere ai giocatori di incrociare i piedi, salvo che per recuperare, o quando si trovano in inferiorità numerica.
4. Una accorgimento per ottenere il miglior rendimento in questo esercizio è di avere un coach che segue la coppia attacco-difesa, ed enfatizza i punti chiave e l'attitudine dominante che deve assumere la difesa rispetto all'attacco.
5. Varianti dell'esercizio:

- **a- Niente mani.** Non permettere alla difesa di usare le mani. Mettere le mani dietro la schiena. Difendere solo coi piedi.
- **b- Prendere uno sfondamento.** Verificare se la difesa riesce a forzare uno sfondamento precedendo l'attaccante in un punto del campo, prevedendone tempo e traiettoria.
- **c- Agonistico.** Cercare di battere la difesa ad ogni opportunità.

**C - Linea guida.** Questo è un esercizio fondamentale di 1 contro 1 da diverse posizioni, partendo dalla metà campo. L'attaccante cerca di segnare contro il proprio difensore. L'attaccante può fare quello che vuole, con un limite di tre palleggi. Il difensore deve difendere senza commettere fallo. Si cerca di usare tutti i canestri a disposizione. La rotazione per l'esercizio è la seguente: dall' attacco alla difesa al fondo della fila (diag. 3 e diag.4)

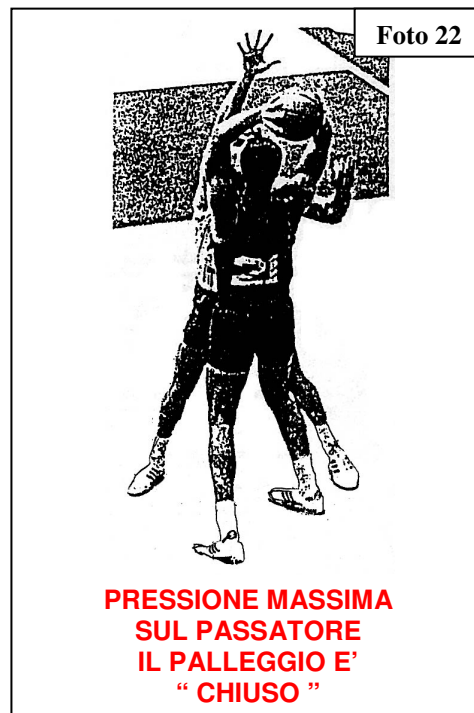
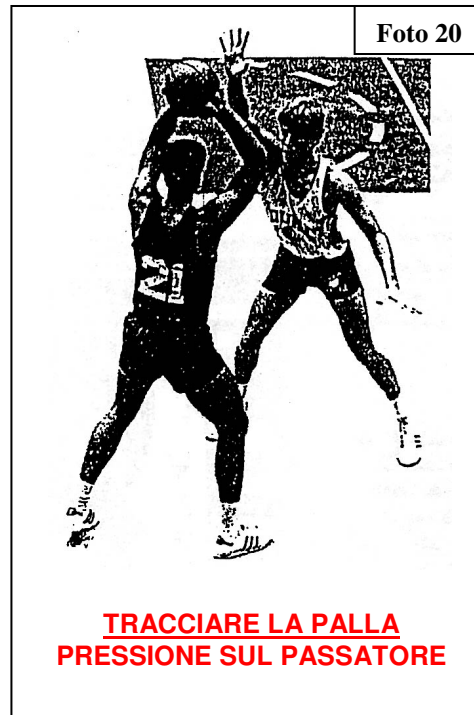
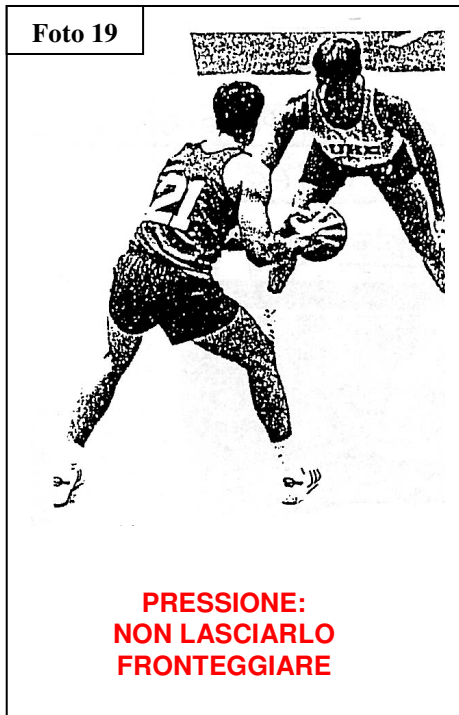


Ripassiamo i sette compiti:

- Pressione=attaccante non può fronteggiare totalmente il canestro.
- Tracciare la palla con le braccia
- Mandare il palleggiatore all'esterno.
- "Chiuso!".
- Non saltare
- Non stoppare.
- Tagliafuori.

## PUNTI DA INSEGNARE

- 1. Pressione sulla palla.** Non permettere all'attaccante di fronteggiare il canestro. Non possiamo avere paura di farci battere. Tracciare la palla con una mano, mantenendo una buona posizione difensiva (rivedi le foto 1 e foto 6).
- 2. Forzare all'esterno.** Difendi con la testa alta e non reagire alle finte (vedi foto # "21")
- 3. Se l'attaccante chiude il palleggio,** fare il massimo della pressione e gridare "palla" o "chiuso" (foto"22")
- 4. Se l'attaccante tira,** dobbiamo fare pressione sul tiro. Non togliere pressione dai tuoi piedi (vedi foto #19) finché l'attaccante non l'ha tolta dai suoi. Stiamo cercando di fare pressione sul tiratore, non di stopparlo. Dopo il tiro eseguire il "tagliafuori" obbligatoriamente ed in ogni occasione (vedi foto # 20).



## FERMARE I PASSAGGI DI PENETRAZIONE

- a) Posizione d'anticipo

Come si vede dalla foto n° 23, il difensore deve avere un buon equilibrio.

Se è in una posizione vicina (ad un passaggio di distanza dalla palla) si posiziona tra uomo e palla, ad un braccio di distanza dal proprio avversario. Vede la palla e tiene il braccio ben disteso, cercando di fermare l'eventuale passaggio al suo diretto avversario.

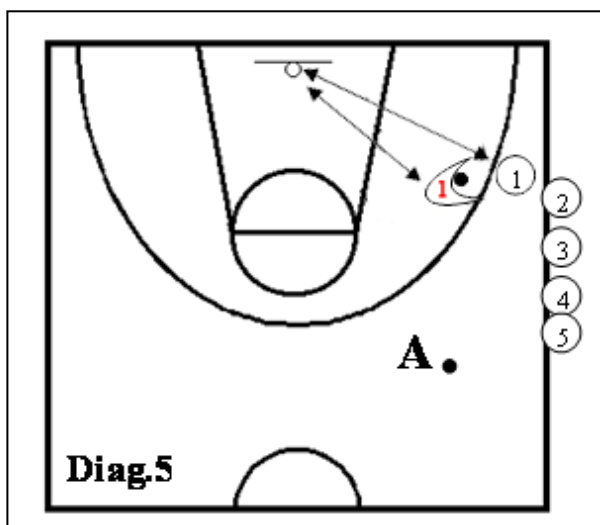
Le ginocchia sono piegate ed il difensore è pronto a seguire tutti i movimenti dell'attaccante. Non vogliamo che i nostri difensori abbiano paura di esser battuti con un taglio back-door. Devono difendere sulle linee del passaggio con aggressività e avere completa fiducia nell'aiuto che verrà dalla squadra.



**ANTICIPO**

Foto 23

- b) Esercizi di anticipo (base)



Questo è il nostro primo esercizio per la posizione di anticipo. Facciamo ogni specie di esercizio per l'anticipo ad ogni allenamento, e cerchiamo di usare più canestri possibili. La rotazione è sempre: dall'attacco alla difesa, e dalla difesa al fondo della fila. Come si vede (nel diagramma # 5) il difensore (X1) deve impedire all'attaccante di ricevere la palla. Deve vedere sia l'uomo che la palla, e questo diventa più difficile quando l'attaccante entra nell'area. A questo punto il difensore può cambiare da "guardia chiusa" (schiena alla palla) a "guardia aperta" (schiena all'attaccante) per non perdere di vista la palla. Quando l'attaccante esce dall'area, il difensore deve ritornare in "guardia chiusa", per non perdere di vista la palla. Il coach deve far muovere

l'attaccante dentro e fuori per far sviluppare un buon lavoro di piedi del difensore.

Se l'attaccante è libero, il coach può passargli la palla. A questo punto incomincia la parte più agonistica dell'esercizio di uno contro uno, con l'obiettivo di tenere l'attaccante sul lato.

## Punti da insegnare

1. Il difensore deve stare “comodo” nella posizione d’anticipo. Il lavoro con i piedi deve essere coordinato, e deve percorrere una buona distanza con ogni movimento. La ripetizione è la chiave del successo. Questa è una posizione imperativa per la difesa.
2. La visione della palla durante tutto l’esercizio deve essere sempre rimarcata.  
Se il giocatore perde di vista la palla, passategliela forte: quando verrà colpito sulla schiena, certamente si ricorderà in futuro della necessità di vedere sempre la palla.

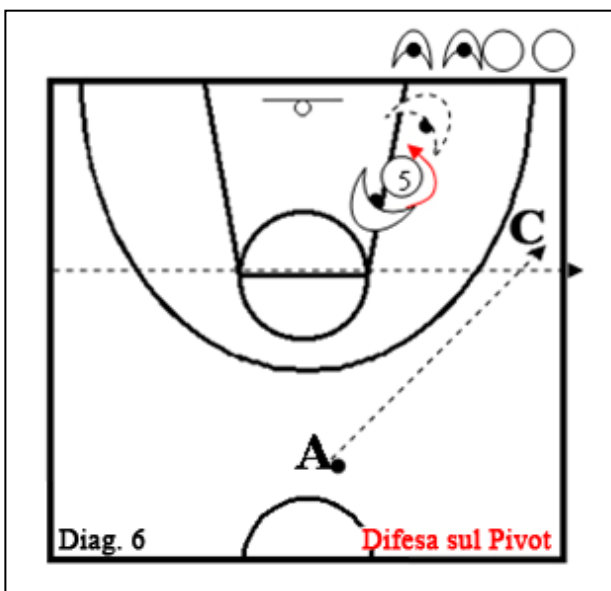
- c ) **Posizione difensiva sul Post “basso”** (foto #24 e #25)

Il difensore del post- basso sta in posizione: **palla-tu-avversario**

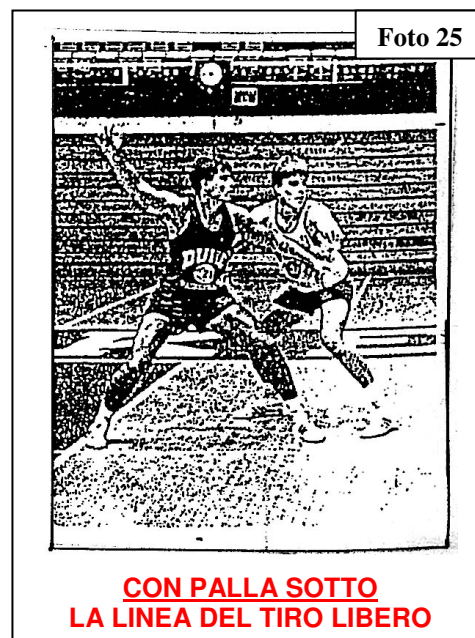
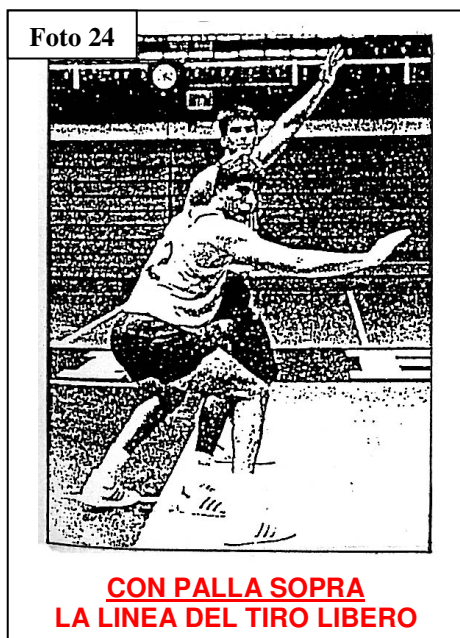
Quando la palla passa da sopra la linea del tiro libero a sotto la linea stessa, egli si muove davanti all’attaccante per andare a posizionarsi sul lato della linea di fondo. Tale manovra mira a rendere almeno difficile per gli avversari la possibilità di passare la palla al post-basso.

Equilibrio, buon lavoro con i piedi, spazio e tempo sono essenziali. Il difensore deve avere sempre una buona visione della palla e lavorare costantemente per ottenere una posizione favorevole che impedisca al pivot avversario di ricevere la palla sul passaggio.

- d) **Esercizi di difesa sul post** (Diag.6)



Mentre la palla si muove da Coach (A) a Coach (C), il difensore (X5) adatta la posizione. All’inizio, l’attaccante rimane passivo, per permettere al difensore di sviluppare il lavoro con i piedi. Al segnale del coach, il post diventa attivo e cerca di farsi dare la palla da uno dei due coaches (A) o (C). Questo è un esercizio molto duro, perché il difensore del post-basso lavora in un’area critica e senza nessun aiuto, in questo caso. Sottolineiamo con ogni giocatore il fatto di fermare i passaggi di penetrazione, e di non avere paura di essere battuti da un passaggio “lob”. Cercheremo di fermare i “lob” con la massima pressione sulla palla e con l’aiuto dall’altro lato del campo, quando saremo in una situazione di gara.

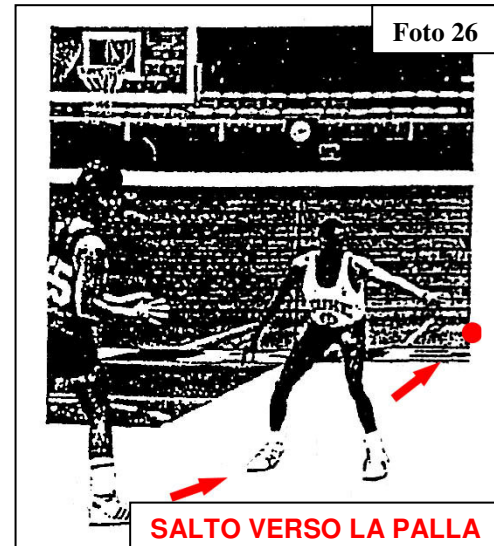
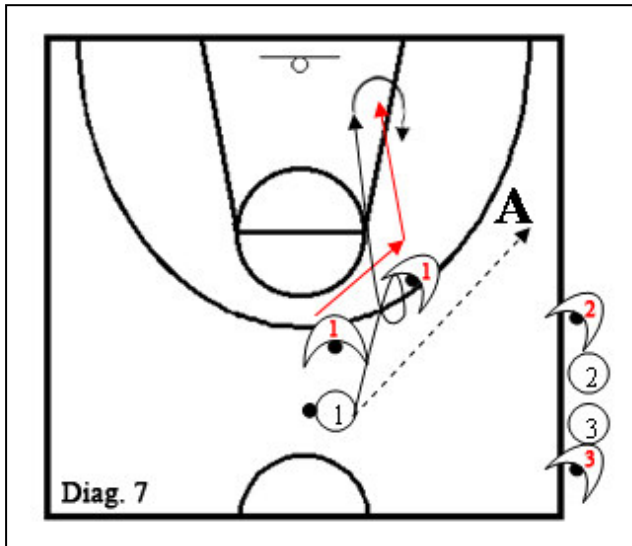


### 3. Esercizi combinati sul lato della palla

Questi esercizi sono stati studiati e realizzati per sviluppare le buone abitudini necessarie per poter ribadire le priorità e le regole della difesa sul lato della palla.

Si tratta di situazioni agonistiche che aiutano a preparare i giocatori a ciò che troveranno nelle varie situazioni di gara e durante il campionato.

- a) **Fronteggiare il taglio e difendere sul post-basso** (diag.7)



1. Nel diagramma #7 vediamo che l'attaccante 1) passa all'allenatore (A) e il difensore (X1) fa un salto verso la palla assumendo la "guardia chiusa" tra la palla ed il suo avversario. Se il giocatore in maglia #45 non taglia subito, il difensore impedisce il passaggio di ritorno, ovvero anche il ribaltamento del gioco (vedi foto #26).
2. L'attaccante 1) taglia a canestro ed il difensore lo ostacola fronteggiandolo e bloccandone l'avanzamento verso la palla mediante un body-check.
3. Quando 1) va in post-basso, il difensore è pronto ad anticiparlo con il corpo sul lato della linea di fondo.
4. La rotazione dell'esercizio è sempre la stessa: dall'attacco in difesa, dopo che sono entrati altri due giocatori, dalla difesa in coda alla fila.

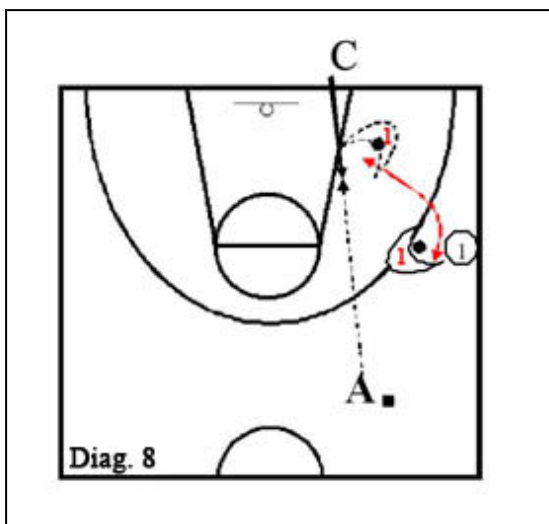
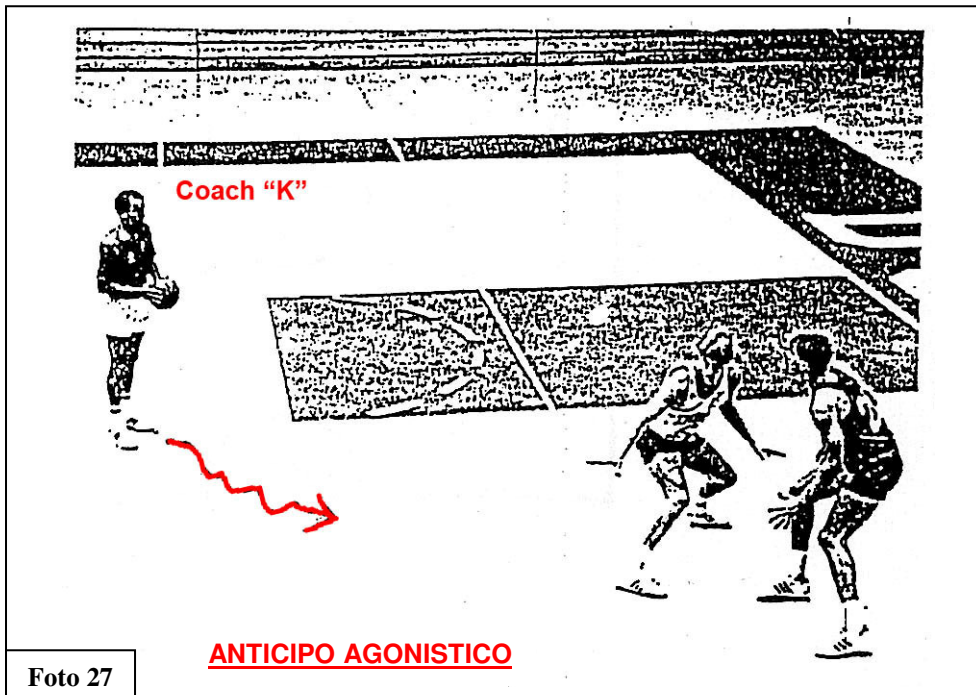
- b) **Anticipare (agonistico)**

Riassumiamo a questo punto le varianti nel nostro esercizio base di anticipo (vedi foto #23 di pagina 17), per insegnare ai giocatori le corrette abitudini in situazioni di partita, ovvero : 1control con appoggio dall'ala, dall'angolo, e con palla in angolo.

#### 1. Anticipare e fintare il raddoppio

**Partiamo dalla situazione mostrata nella fotografia #27.**

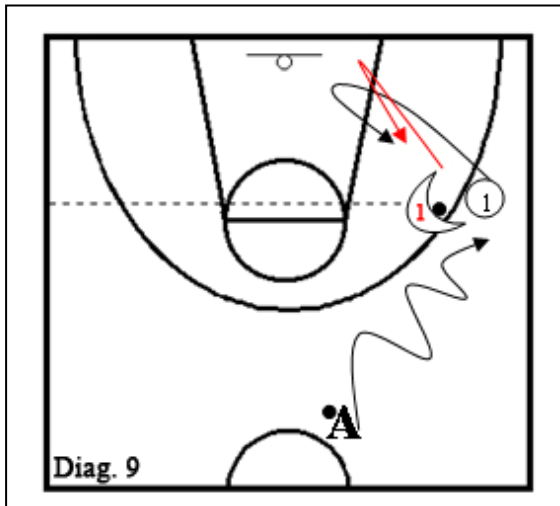
In questo momento coach "K" cerca di andare a canestro in palleggio. Il difensore deve fermare il suo movimento: nell'esercizio, infatti il coach è costretto ad arretrare con la palla, oppure la scarica all'attaccante #21 in ala. Il difensore recupera sul suo avversario. Noi lavoriamo molto in questo movimento di "fintare il raddoppio", ma in realtà seguiamo sempre e comunque la "regola di aiuto e recupera" (vedi foto #28).



La seconda variante (mostrata dal diagramma #8) è quella di far compiere all'assistente (C) un taglio "flash" ed una ricezione di palla, proprio mentre il difensore (X1) sta anticipando (O1). Il difensore (X1) deve saltare dietro per aiutare.

Aiutando, deve saltare indietro con la schiena ancora rivolta alla linea di fondo, ma soprattutto dovrà essere pronto a recuperare nella corretta posizione, se e quando avverrà il passaggio di ritorno al coach (A), oppure all'avversario (O1).

### 3. Anticipare e difendere sul post basso (diag .9)



Il coach (A) palleggia verso la posizione di ala ed (O1) si sposta in pivot basso.

Il difensore (X1) dovrà muoversi e cambiare dalla posizione di anticipo sull'ala a quella di difesa sul pivot basso.

### 4. Queste varianti aggiungono “peso” alla qualità globale nell’insegnare l’anticipo ai nostri giocatori.

Un'altra variante dell'esercizio (che si è dimostrato essere molto efficace) è quella in cui l'allenatore può tirare in qualsiasi momento durante l'esercizio stesso.

Quando parte il tiro, si esegue il “Body-Check” e tagliafuori.

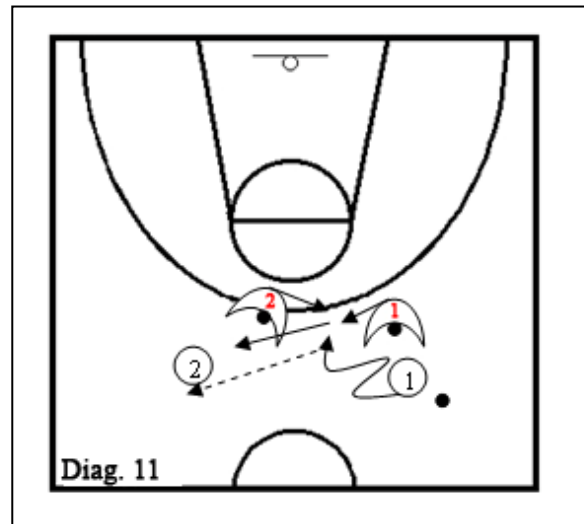
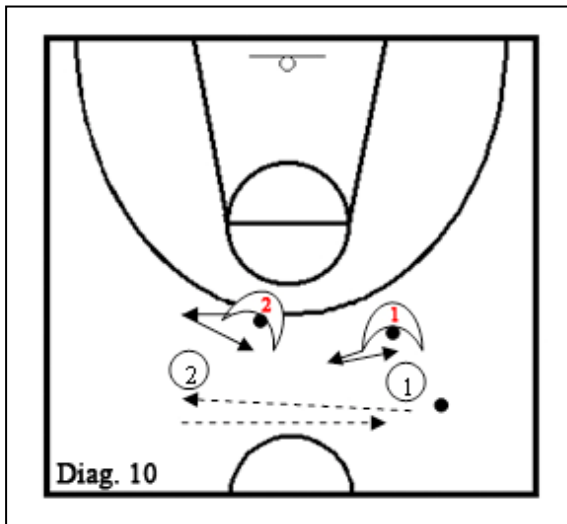
Tirare durante gli esercizi con 2, 3, 4 giocatori migliora di molto la qualità ed anche il numero dei rimbalzi difensivi catturati in ogni gara.

Provare per credere.

## ESERCIZI SUL LATO DELL'AIUTO

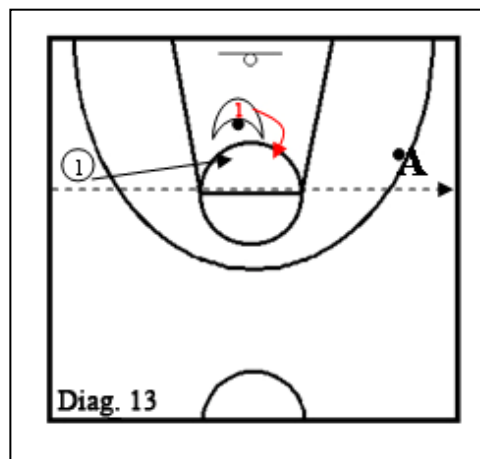
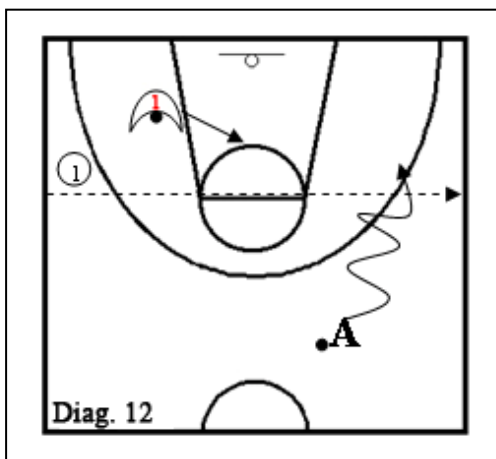
### 1. Due contro Due. (Diag.10 con guardie parallele)

Le guardie (O1) e (O2) si passano la palla da destra a sinistra e viceversa . I due rispettivi difensori (X1 ed X2) devono muoversi continuamente con la palla, ed adeguare la loro posizione sul lato dell'aiuto , rispettando le regole viste in precedenza.



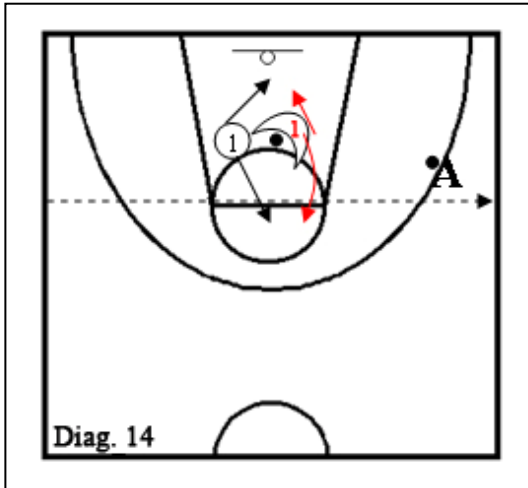
**Nota:** la difesa, nell'esercizio mostrato dal diagramma #10 non cerca di deviare i passaggi tra (O1) ed (O2), perché il punto più importante di questo esercizio è il lavoro dei piedi dei due difensori. Nel successivo Diag.#11, l'attaccante (O1) con la palla cerca di penetrare verso il centro . Il difensore di (O2), (X2) deve finta il raddoppio contro (O1) , poi deve essere pronto a recuperare sul proprio avversario (O2) non appena la palla gli verrà passata di ritorno.

### 2. Anticipare il taglio "flash" del pivot o dell'ala



- **A. Nel diagramma #12** Il difensore (X1) assume la giusta posizione sul lato dell'aiuto. Non appena l'allenatore (A) palleggia sotto la linea del tiro libero, il difensore (X1) si butta al centro dell'area restando sulla linea di passaggio tra il coach ed il diretto avversario (O1). E l'esercizio prosegue.....
- **B. Nel diagramma #13**, quando (O1) si butta dentro l'area con un taglio flash, il difensore si sposta dalla posizione di "guardia aperta" per anticiparlo in "guardia chiusa", comportandosi come se fosse sul lato della palla, e come se cercasse di fermare il passaggio guardia-ala, con anticipo netto "chiuso". L'esercizio continua.....

- C. Nel diagramma #14, se (O1) sale, il difensore rimane nella posizione di anticipo chiuso.

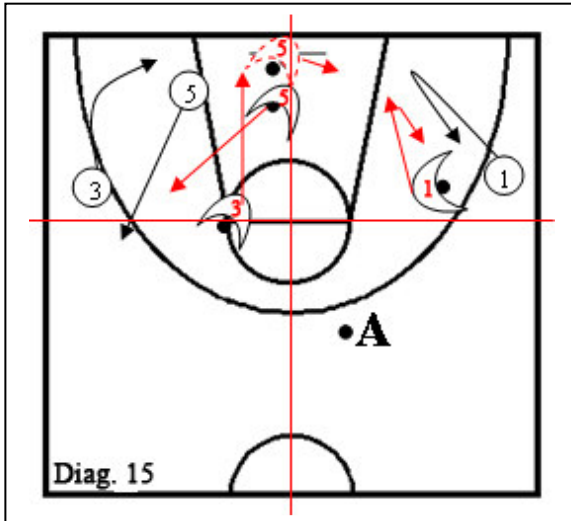


Se (O1) si abbassa, il difensore si “apre” verso la palla e fronteggia l’attaccante in mezzo all’area. Appena (O1) raggiunge il lato della palla, il difensore (X1) riprende la netta posizione di anticipo chiuso.

Quando l’attaccante riceve la palla sul lato forte, dovrà giocare uno contro uno.

Poi entrano in campo altri due giocatori.....

### 3. Anticipare e Scambiarsi



L'esercizio, mostrato dal diagramma #15 aiuta a sviluppare i movimenti sul lato dell'aiuto dei nostri giocatori.

Il difensore (X1) anticipa sul lato della palla.

(O3) e (O5) sul lato dell'aiuto si scambiano posizione mentre i rispettivi difensori (X3) e (X5) devono reagire di conseguenza.

Il difensore di (O3), che si muove verso la linea di fondo, deve avere una posizione interna, "aperta", e pronta per l'aiuto. Infatti, nel caso in cui l'attaccante (O1) riesca nel taglio back-door sul lato della palla, il difensore (X3) dovrà essere pronto ad aiutare.

Mentre i difensori di (O5) e di (O3) si muovono, devono mantenere la perfetta visione della palla.

Il coach può passare la palla in ogni momento ad (O3) od (O5) per controllare se la difesa vede la palla, e soprattutto se sta difendendo sulla linea di passaggio.



Nota: Come si può notare nel diagramma #16, il difensore del pivot basso (O5) è posizionato in area all'inizio dell'esercizio, anche se la palla è sopra la linea del tiro libero: ciò è dovuto al fatto che (O5) si trova al limite dell'area, e sul lato della palla.

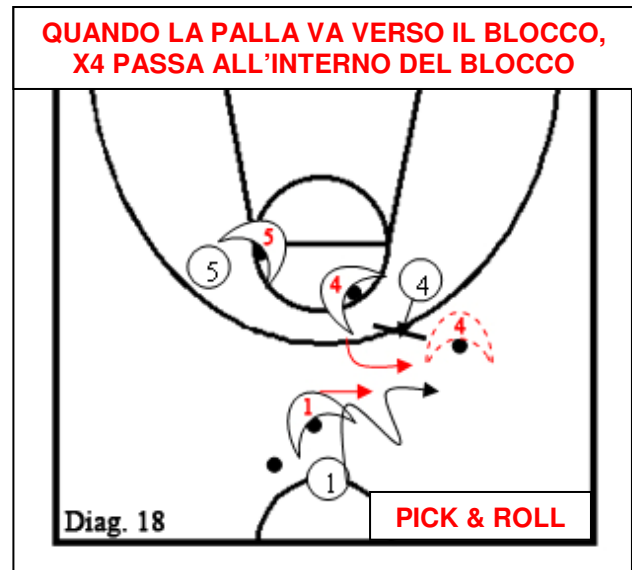
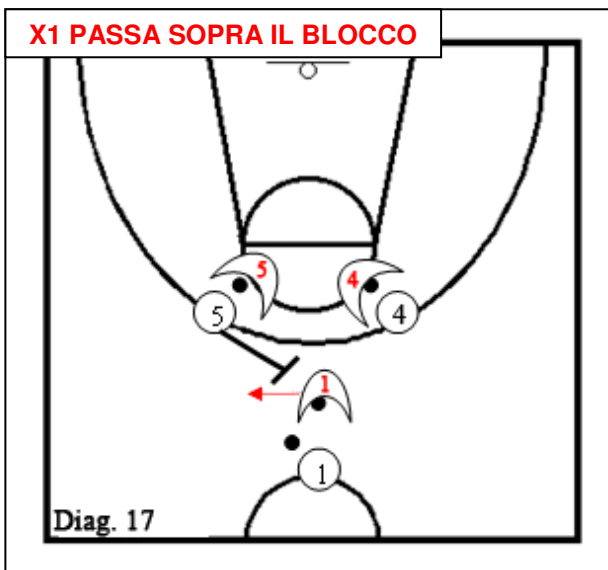
## C – LA DIFESA SUI BLOCCHI

Normalmente la situazione più difficile sulla quale la squadra deve difendere, è il blocco.  
Esistono fondamentalmente due tipi di blocco:

1. **Blocco sulla palla;**
2. **Blocco lontano dalla palla;**

Noi vogliamo presentare in questa sede una serie di esercizi semplici per insegnare la corretta difesa sui blocchi.

### 1- Blocchi Sulla Palla (PICK and ROLL)



Il difensore di (O1) passa sopra il blocco.

#### Caso a:

come si osserva nel diagramma #17 il difensore di (O1), passa sopra i blocchi che alternativamente stanno portando (O5) ed (O4).

I difensori (X5) e (X4) “gridano” al difensore (X1) per informarlo quando e dove arriva il blocco: “Giovanni, destra!”.

Questa collaborazione vocale offre una maggior sicurezza per poter pressare (O1) e forzarlo lontano dal blocco.

Se il difensore (X1) è bloccato, deve comunque cercare di passare con la mano e con il piede, ed inarcare la schiena, lottando per poter passare sopra il blocco.

Questo esercizio è difficile, ma ha un'importanza fondamentale.

#### Caso b:

Come si osserva nel diagramma #18, quando la palla viene incontro al blocco, i due difensori (X4) ed (X1) devono essere pronti a fare un passo internamente verso la palla, e sulla traiettoria del palleggiatore, mentre questi si avvicina al blocco.

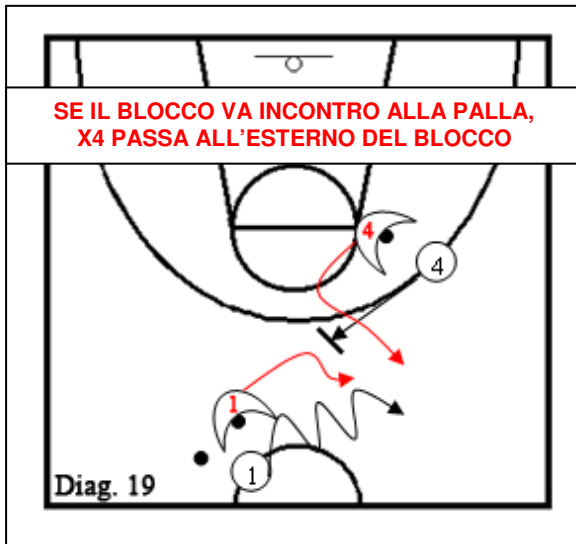
Nella fattispecie, il difensore (X4), passa dalla posizione di anticipo “chiusa” ad una a guardia “aperta”, fronteggiando il palleggiatore (O1).

I due difensori, (X4 ed X5) devono parlare continuamente al compagno (X1) impegnato nella difesa sul palleggiatore (O1).

L'obiettivo del difensore (X1) è tentare di mandare (O1) fuori dal blocco portato da (O4), il che significa rompere il blocco.

### Caso c:

- **Un Passo Esterno Verso La Palla** (Quando il blocco viene verso la palla).



Come si può osservare nel diagramma #19, il difensore (X4) avverte il compagno (X1) che sta arrivando un blocco a sinistra. Con il bloccante che viene verso la palla, il suo difensore (X4) fa un passo aggressivo verso l'esterno e blocca l'avanzamento di (O1), deviandone il percorso. Dopo questa azione che permette al compagno (X1) di recuperare lo svantaggio, sarà lo stesso (X4) che, dopo l'aiuto, farà ancora un passo con il palleggiatore ed infine recupera l'anticipo su (O4).

L'aggressività del difensore (X4) deve essere esagerata e sviluppata anche vocalmente parlando durante il movimento.

Il difensore (X1) tenta di forzare il palleggiatore lontano dal blocco per renderlo inefficace, o come si suol dire abitualmente per "rompere il blocco".

## 2- Blocco Lontano Dalla Palla

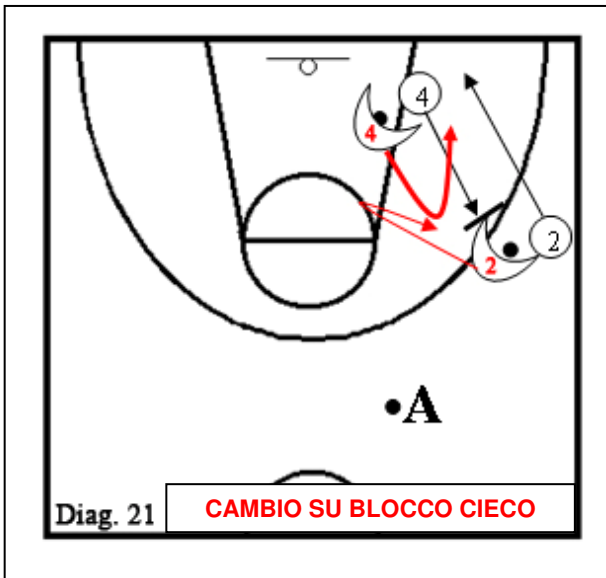
- a) **Blocco verso il basso.**



Come viene mostrato dal diagramma #20, mentre (A) ha la palla l'attaccante (O2) scende per portare un blocco ad (O4). I due rispettivi difensori cominciano nelle loro normali posizioni d'anticipo. Appena il difensore (X2) scende per seguire il movimento di (O2), lascia "spazio" al difensore (X4) per passare in mezzo.

Il nostro difensore (X2), deve "parlare" e dirgli di lasciarlo passare in mezzo. Il difensore (X4) ha due possibilità, o corsie di passaggio per marcare (O4): passare, sotto (O2), oppure sopra, tra (O2) e (O4). Noi preferiamo la corsia tra (O2) e (O4) perché questa è la strada migliore per marcare tutte le opzioni di (O4).

Durante la sequenza dell'esercizio, i due difensori devono rimanere nella posizione d'anticipo e vedere la palla. Detto in altri termini, e come si capisce bene nel (Diag. #20), passa sopra (X4) cioè colui che marca chi si sta avvicinando alla palla (O4) sul lato forte, perché ovviamente vogliamo anticipare il passaggio: si stacca invece (X2), il cui avversario (O2) si sta allontanando dalla palla.



- **b) Il Blocco cieco**

Osserviamo il diagramma #21, dove risulta evidente che il blocco viene portato da dietro. In questa situazione, (O4) porta un blocco cieco per (O2). Si tratta di una situazione estremamente difficile da difendere.

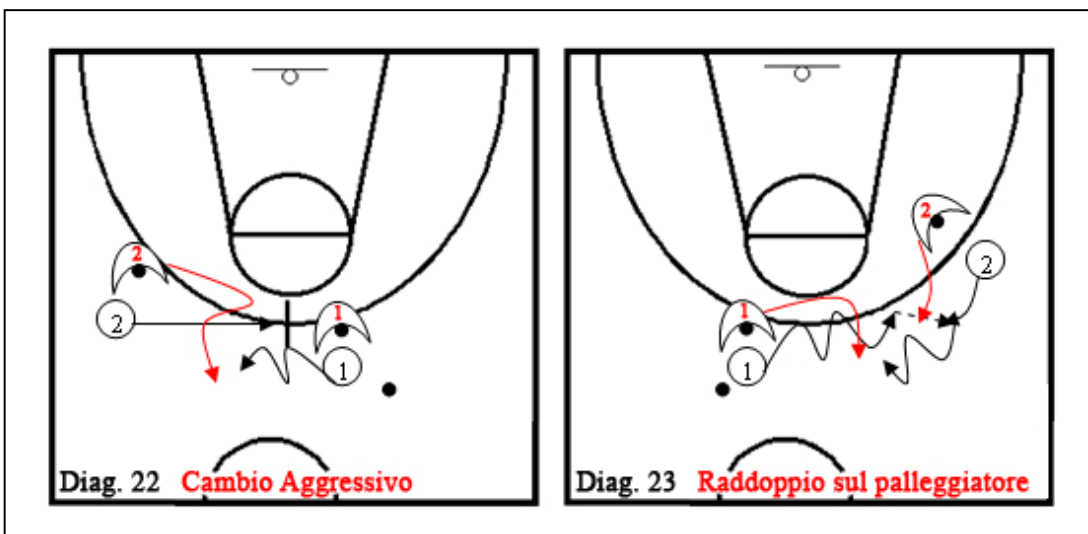
Abbiamo concluso che cambiare marcatura è il modo più efficace di difendere sul blocco cieco. Per prima cosa bisogna comunicare e parlare: il difensore (X4) deve avvisare il compagno (X2): “Mario, blocco dietro!”.

Poi, una volta piazzato il blocco, lo stesso difensore (X4), deve urlare “cambio!” E’ ovvio che il difensore (X4), è il regista della difesa in

questo caso, perché si trova in una posizione più arretrata e può vedere tutto lo svolgersi dell’azione, si troverà a marcare (O2). Nel frattempo, (X2) cambierà la propria posizione da “guardia chiusa” a “guardia aperta” per poter favorire il “cambio”: poi dovrà tentare di riguadagnare la propria posizione di anticipo in guardia chiusa, per poter anticipare l’attaccante (O4).

### 3- ALTRE SITUAZIONI DI BLOCCO

- **a) Blocchi sul perimetro**



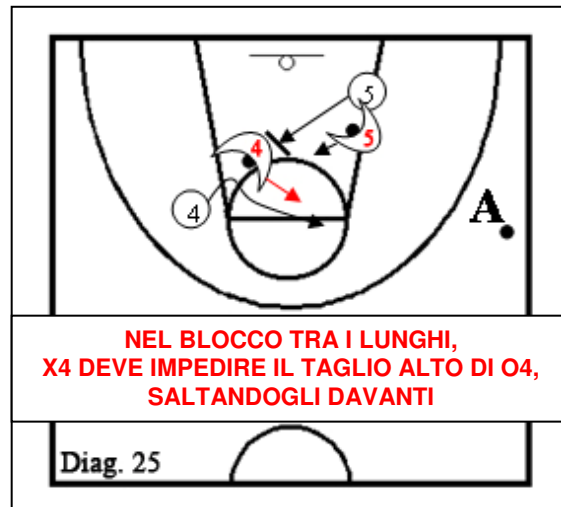
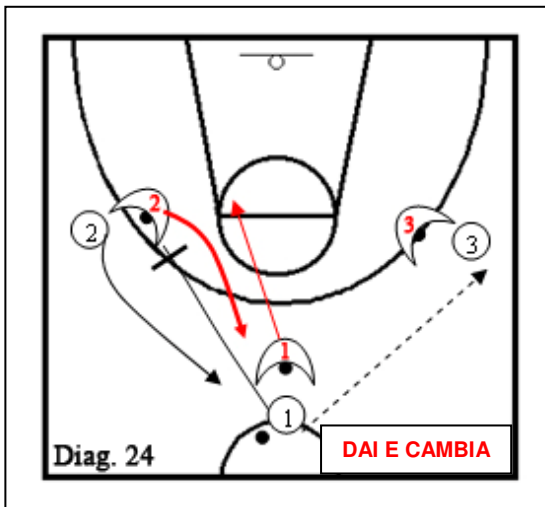
**Blocco sulla palla:** Nel diagramma #22 dimostriamo come normalmente facciamo “cambio” sui blocchi, anche quando la palla è sul perimetro. Vogliamo che il difensore (X2) faccia un passo forte ed aggressivo verso il palleggiatore (O1). Questa manovra ci aiuta a tenere una pressione costante sulla palla. Per approfittare dei due attaccanti che incrociano con la palla, qualche volta raddoppiamo sul palleggiatore. Ciò può avvenire contro la “mezza ruota in palleggio” (vedi diagramma #23). Normalmente cambiamo anche quando gli attaccanti incrociano senza palla sul perimetro:

**b-Blocco lontano dalla palla:** Noi cerchiamo di difendere anche sui blocchi lontano dalla palla sul perimetro, allo stesso modo del blocco cieco.

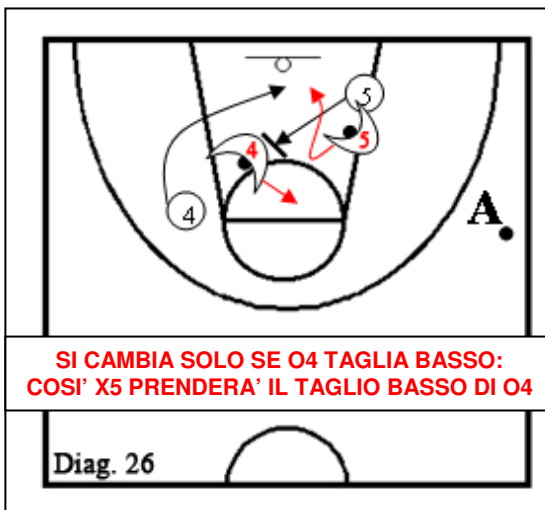
AZIONE DI DAI E CAMBIA (vedi diagramma #24):

Il playmaker (O1) passa a (O3) e blocca sul difensore (X2) sul lato opposto alla palla.

Dopo che il blocco di (O1) è stato portato sul difensore (X2), i difensori continuano a stare sul rispettivo avversario. Infatti i due compagni si aiutano, e il difensore di (X2) passa nello spazio lasciato dal compagno che si è allargato.



**NEL BLOCCO TRA I LUNGH,  
X4 DEVE IMPEDIRE IL TAGLIO ALTO DI O4,  
SALTANDOGLI DAVANTI**



**SI CAMBIA SOLO SE O4 TAGLIA BASSO:  
COSI' X5 PRENDERA' IL TAGLIO BASSO DI O4**

**c-Blocco tra i Pivot:** la nostra regola per difendere sul blocco tra (O5) ed (O4) è che il difensore (X4) deve impedire il taglio alto (sopra il blocco) e il difensore (X5) deve marcare il taglio basso (vedi diag. #25).

Più in dettaglio, il difensore (X4) impedisce il taglio in alto, saltando davanti all'avversario (O4). La nostra regola prevede appunto che il difensore (X4) si preoccupi del taglio alto, mentre il difensore (X5) prenda eventualmente quello basso.

I due difensori cominciano in una posizione difensiva favorevole ed ognuno ha il suo compito specifico.

Di regola, non vogliamo nessun cambio in questa azione.

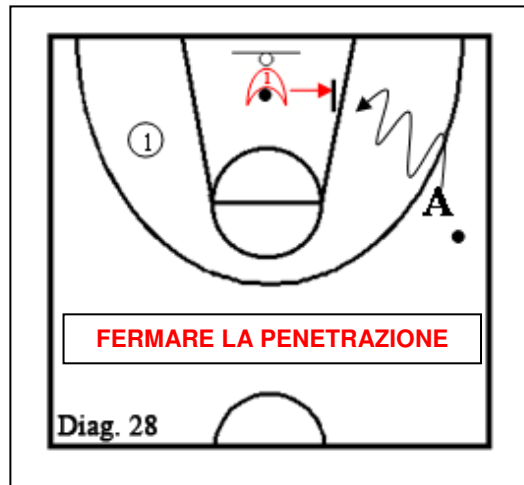
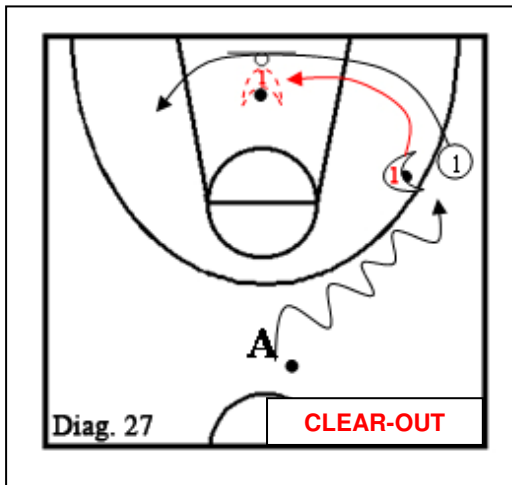
Se però (O4) taglia basso sfruttando il blocco, avviene un cambio automatico tra (X4 ed X5).

Questa procedura è ha portato i migliori risultati di sempre.

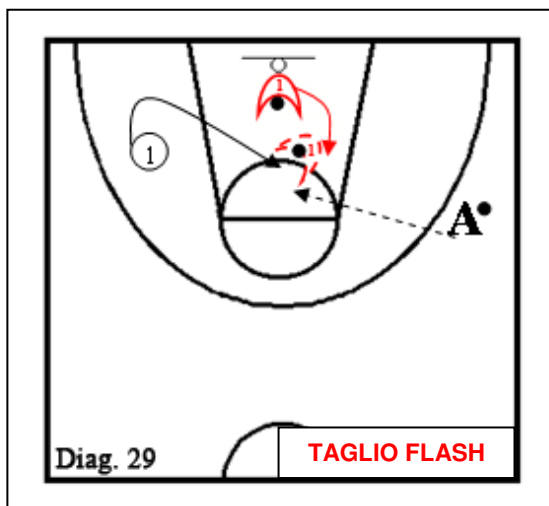
## CAPITOLO IV° - COMBINARE LATO DELLA PALLA E LATO DELL'AIUTO.

In allenamento costruiamo situazioni ed esercizi combinati con uno, due o più difensori.

### 1. Anticipare e liberare il lato. (diag. #27)



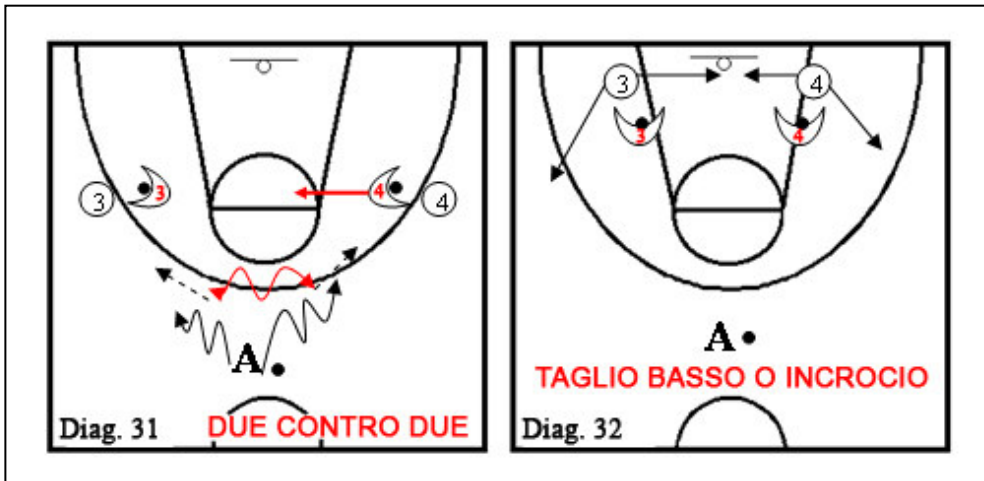
Non appena il Coach (A) palleggia in ala, (O1) libera il lato verso quello opposto del campo. Il difensore (X1) reagisce seguendo il proprio avversario, ed aprendosi quando entra in area. Deve fermarsi al centro area perché ora si trova sul lato dell'aiuto e deve seguire le regole già viste ed elencate, a pag. 22 e seguenti. Il coach (A) cerca poi di andare a canestro ed il difensore (X1) deve essere pronto, dal centro area, a chiudere la penetrazione sul lato della palla (Diag. #28).



Ora (O1) esegue un taglio "flash" dentro l'area e il difensore deve anticipare questo movimento ed impedire il passaggio in area (diagramma #29).

Se l'allenatore (A) esegue un passaggio "skip" ad (O1), il difensore (X1) deve recuperare rapidamente sul proprio avversario, ed assumere una posizione difensiva tale da indirizzare il pallaggiatore sempre verso l'esterno (vedi diagramma #30): pertanto il difensore uscirà sulla spalla interna dell'attaccante.

## 2. Anticipare due avversari



Il coach ha la palla in punta, e può scegliere di andare da un lato all'altro come viene mostrato nel (Diagramma 31).

Mentre l'allenatore si muove, la difesa (X3) ed (X4) reagisce.

L'attacco cerca di smarcarsi, e la difesa anticipa i passaggi.

Se (O3) od (O4) ricevono la palla, si verifica una situazione di gioco di 1c1 con l'aiuto attivo del compagno in cui il difensore sulla palla cerca di indirizzare l'avversario, come sempre verso l'esterno del campo.

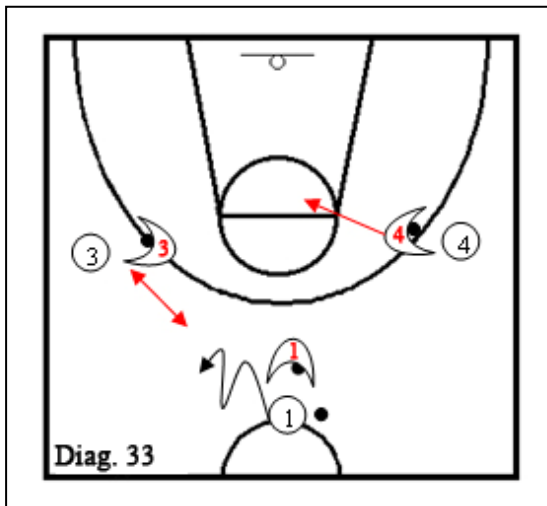
### Punti chiave:

- Fermare il passaggio in penetrazione;
- Vedere la palla;
- Adattare la posizione difensiva mentre la palla si muove;
- Stare sulla linea di passaggio;
- Fermare la penetrazione in palleggio;
- Fintare il raddoppio se il Coach inizia a palleggiare dentro l'area, e ritornare;
- Mandare sul fondo l'1vs1 con palla.

**Nota:** Confrontiamo il diagramma #32:

- **a)** - L'attacco può iniziare basso e incrociare (o aggiungere varianti all'esercizio).
- **b)** - Il coach può penetrare in palleggio dentro l'area.
- **c)** - Il coach può tirare, durante l'esercizio, per controllare le posizioni di rimbalzo, dopo il necessario "tagliafuori".

### 3. Doppio Anticipo sulle “Ali” e Palla in Mezzo

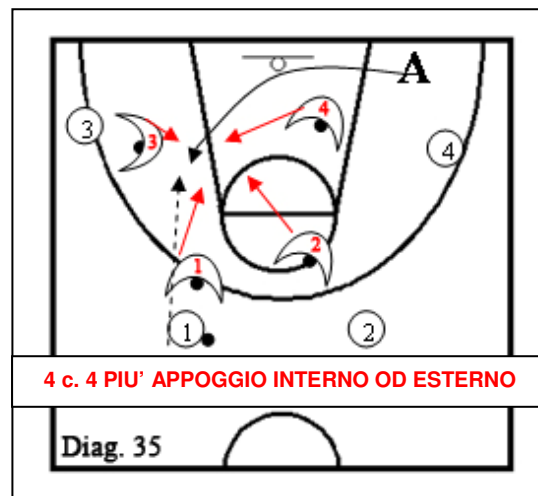
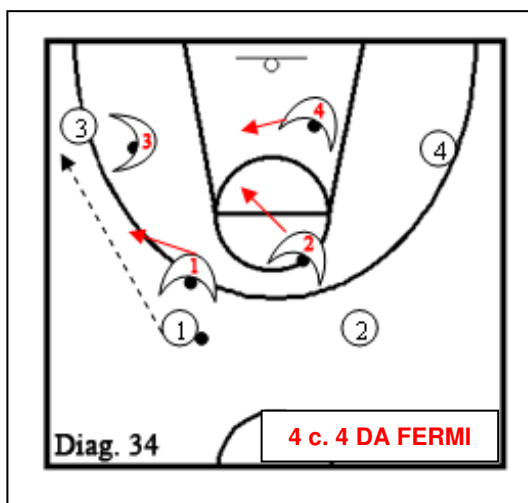


Come si evince dal diagramma #33, seguiremo gli stessi principi dell'esercizio (diagramma #5) sull'anticipo, visto a pag.17. Ora però aggiungiamo un attaccante (O1) in punta, marcato dal relativo difensore (X1). L'attacco cerca di segnare. Si possono eseguire movimenti individuali come dai-e-cambia; tagli interni; bloccare verso o lontano dalla palla; cambiare le posizioni sul perimetro, eccetera.

Questo costringerà la difesa ad anticipare, fintare i raddoppi, ad usare aiuto e recupero, ed inoltre a: **stare davanti al taglio; parlare; difendere sui blocchi; muoversi con la palla; fare il tagliafuori, e tutte le altre tecniche viste sino a questo punto.**

**Nota:** Aggiungendo l'attaccante in punta, in sostituzione dell'allenatore, abbiamo creato una progressione logica e simulato una situazione agonistica reale, rispetto all'esercizio scolastico dimostrato a pag.17.

## CAPITOLO V° - ESERCIZI CON QUATTRO DIFENSORI

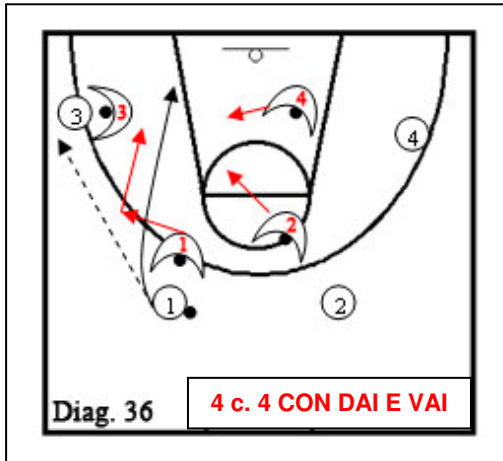


#### 1. Quattro uomini saltano verso la palla (Diag.34)

La regola difensiva “regina” è la seguente: “Quando la palla si muove, in difesa ci muoviamo tutti”. Nella finzione dell'esercizio, prima l'attacco è stazionario (fermo) e la difesa non può deviare la palla. Appena (O1) passa ad (O3), tutti i difensori saltano verso la palla, nelle posizioni più corrette ed adeguate alla nuova situazione. L'attacco muove rapidamente la palla lungo il perimetro. L'allenatore deve controllare le posizioni dei difensori ed il loro tempo di reazione. E' un esercizio “rapido, con sostituzioni veloci”, in cui alterniamo spesso l'attacco alla difesa. La durata varia da due minuti fino a quattro minuti per questo esercizio.

Aggiungiamo un “coach” (A) all'esercizio (diag. 35) dei quattro difensori che saltano verso la palla. Il coach potrà cambiare la sua posizione dentro e attorno all'area, ma quando alza le mani, l'attaccante deve passargli la palla ed i difensori devono immediatamente adeguarsi. Poi il coach (A) riapre il gioco su uno dei quattro giocatori esterni:

Durata massima dell'esercizio: tre minuti.



## 2. 4c4 con “dai-e-vai”

Come viene mostrato dal diagramma #36, su ciascun taglio dai-e-vai la difesa deve saltare rapidamente dentro e verso la palla, per aiutare. Questo è un altro esercizio rapido e breve.

Alterniamo ancora difesa e attacco, e facciamo sostituzioni libere nei 2/4 minuti dell'esercizio. Questo esercizio ha sempre migliorato la capacità difensiva di saper aiutare all'interno dell'area dei tre secondi.

## 3. Quattro contro Quattro: stare davanti ai tagli

L'attacco può usare tagli verticali, penetrare, usare i tagli orizzontali o diagonali, per andare a canestro.

Ma in questo esercizio è vietato usare i blocchi.

La difesa lavora su:

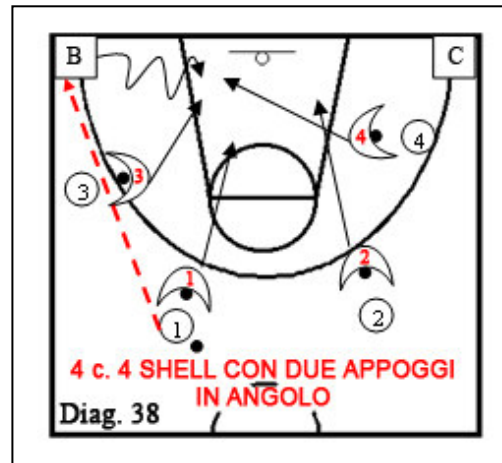
- **Anticipo;**
- **Stare davanti al taglio (con un Body-check);**
- **Aiuto e recupero (in alto, sul lato, sulla linea di fondo);**
- **Muoversi insieme alla palla (stare in posizione : uomo-tu-palla) in tempo reale;**
- **Parlare.**

Nota: In questo esercizio ed in tutti quelli a due o più giocatori sottolineiamo l'aspetto della **“comunicazione”**. Vogliamo che tutti i giocatori “si sgolino” in difesa. Dobbiamo sempre pretenderlo ogni esercizio, fino al 5c5, affinché diventi naturale ottenerlo, anche durante le gare più rumorose.

**Varianti:**

- **a)-** Se (O1) taglia , (O4) può provare un taglio “Flash”;
- **b)-** Intercambiare gli uomini (O2) e (O4) sul lato opposto alla palla (Diag.36)

#### 4. “SHELL”: quattro-contro-quattro (Vedi Diag.37)



Questo è un esercizio di **4c4** a metà campo.

L'attacco può iniziare con qualsiasi tipo di schieramento e fare ciò che crede per segnare.

Questo obbliga la difesa ad applicare molte e disparate soluzioni. L'attacco tiene la palla finché segna, il che mette ancor più pressione alla difesa per poter ribaltare la situazione difesa-attacco.

Noi abitualmente disponiamo l'esercizio "Shell" con tre-quattro varianti, alla fine di ogni allenamento, partendo da questo esercizio.

I nostri Coaches sono posizionati per correggere meglio ed in tempo reale, in punti strategici sul campo e preferibilmente negli angoli (confronta le posizioni #B e #C nel diagramma 38).

#### Varianti dello “SHELL”.

- **a- Transizione:** se la difesa ferma l'attacco, può correre in contropiede. Questo aiuta a giocare con transizioni di attacco e di difesa.
- **b-Correre dopo un errore:** se ieri hai avuto una brutta prestazione difensiva, puoi mettere in atto l'esercizio "shell", ed ogni qualvolta la difesa fa un errore, l'allenatore fa correre la squadra. Questo aumenta la pressione mentale, perché se un solo giocatore si lascia battere, tutta la difesa "paga".
- Ciò aiuta a far capire alla difesa la necessità di dover giocare come Squadra. La pressione mentale fra compagni di squadra aiuta a creare una migliore attitudine difensiva.

• **c-Aggiungi due attaccanti negli angoli:** questo è il nostro esercizio "shell" con due attaccanti supplementari negli angoli (come mostra il diagramma 38). L'attacco deve segnare, e quando la palla viene passata a uno dei due attaccanti (B) o (C) negli angoli, questo deve buttarsi in palleggio a canestro.

Ciò costringe la difesa a fare le opportune rotazioni, per aiutare.

Ci mostra inoltre chi cercherà di prendere lo sfondamento, avendo intuito la giusta posizione da assumere. Questo è un esercizio molto importante per noi, proprio perché la nostra filosofia ci porta a "forzare" l'attacco verso l'esterno, mentre il nostro aiuto, generalmente, deve arrivare proprio dalla linea di fondo.

L'esercizio ci mette in situazione di dover difendere più duramente che in partita, visto che abbiamo l'attacco in netto soprannumero.

- **d-Giochi difensivi:** Dividiamo la squadra in tre quartetti. Si gioca fino a cinque punti.

L'attacco segna un punto per ogni canestro e per ogni rimbalzo in attacco.

La difesa ottiene un punto per ogni palla rubata, ed un punto se riesce a prendere un rimbalzo dopo il primo tiro sbagliato.

Se la difesa subisce uno sfondamento, guadagna due punti.

Chi perde fa una "punizione", ed esce dal campo, lasciando il posto ad un nuovo quartetto che comincia in attacco.

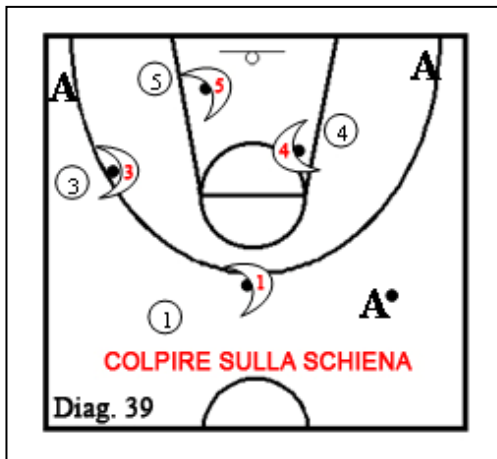
Chi vince rimane in campo, ma parte in difesa.

**Nota:** per sottolineare l'importanza di non fare fallo, si può concedere di assegnare all'attacco un tiro libero per ogni fallo guadagnato.

Questo accorgimento ci offre anche un allenamento per il tiro libero sotto pressione mentale, non solo perché il tiro libero segnato vale un punto, ma anche perché possiamo allenare il taglia fuori ed il rimbalzo in questa importante fase di partita.

Così anche per la rimessa veloce dal fondo.

- **e-Varianti dello "SHELL" 4 contro 4:**



1)- Movimenti casuali. Nel diagramma #39 mostriamo una situazione di quattro vs quattro con uno, due o tre coaches (A) che passano la palla. Gli attaccanti possono fare ciò che preferiscono.

I coaches possono passare la palla o tirare.

La difesa deve reagire al movimento ed alla posizione della palla e al rispettivo avversario, sempre guardando e vedendo la palla.

Infatti quando un coach si accorge che un difensore non sta guardando la palla, lo colpisce tirandogli la palla sulla schiena.

Se c'è un tiro, la difesa deve ovviamente "tagliare fuori", prendere il rimbalzo e andare in attacco sull'altro lato del campo.

Quando il coach passa la palla ad uno degli attaccanti, si crea una situazione di quattro vs quattro a metà campo.

Il coach può anche passare alla difesa, dando così luogo ad una veloce transizione (e questo mette alla prova la nostra difesa sul contropiede).

Il coach può anche far rotolare la palla per terra e vedere chi reagisce con maggiore velocità ed aggressività su una palla vagante.

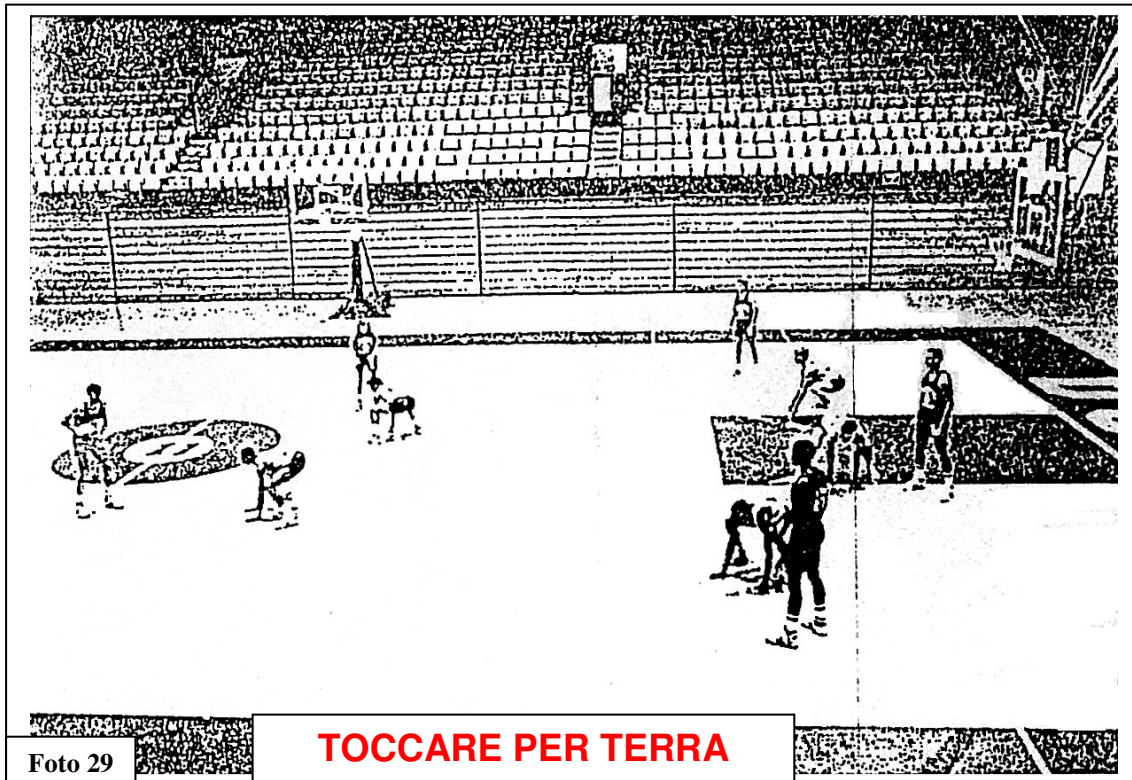
- **f-Toccare per terra:** . In alcune situazioni di cinque vs cinque in allenamento ed in partita, noi chiediamo ai nostri giocatori di toccare per terra con le due mani prima di difendere.

Questo è un “segnale muto” verso i nostri giocatori, e sta ad indicare che c’è “**una azione o momento critico**” in cui dobbiamo cercare di guadagnare la palla.

Abbiamo riscontrato negli anni il buon successo di questo accorgimento, ovviamente quando non venga portato all’eccesso.

Aiuta tutti ad essere in una buona posizione difensiva e pronti per difendere.

Serve anche come strumento didattico per unire i cinque giocatori e aiutarli a focalizzare chiaramente l’importanza del lavoro da fare in quel preciso momento (vedi foto #29).



... E BUON LAVORO A TUTTI !

COACH MIKE KRZYZEWSKI

A handwritten signature in black ink that reads "Mike Krzyzewski". The signature is written in a cursive style with a large, prominent "M" and "K".

## INDICE

LEGÈNDA	PAG.	2
PRESENTAZIONE	PAG.	3
<u>CAPITOLO 1:</u> FILOSOFIA - PUNTI DI FORZA - COMPONENTI - PRICIPI BASE	PAG.	4
<u>CAPITOLO 2:</u> PRIORITA' E REGOLE	PAG.	6
PRIORITA'	PAG.	6
LATO DELLA PALLA	PAG.	6
LATO DELL'AIUTO	PAG.	9
REGOLE	PAG.	10
<u>CAPITOLO 3:</u>		
INSEGNARE LA DIFESA A UOMO DI SQUADRA	PAG.	14
PUNTI DA INSEGNARE	PAG.	16
FERMARE I PASSAGGI DI PENETRAZIONE (ANTICIPO)	PAG.	17
DIFESA SUL PIVOT BASSO	PAG.	18
ESERCIZI COMBINATI SUL LATO DELLA PALLA	PAG.	19
ESERCIZI SUL LATO DELL'AIUTO	PAG.	22
LA DIFESA SUI BLOCCHI	PAG.	25
SULLA PALLA	PAG.	25
LONTANO DALLA PALLA	PAG.	26
ALTRE SITUAZIONI DI BLOCCO	PAG.	27
BLOCCO TRA I PIVOT	PAG.	28
<u>CAPITOLO 4:</u>		
COMBINARE LATO DELLA PALLA E LATO DELL'AIUTO	PAG.	29
ANTICIPARE DUE AVVERSARI	PAG.	30
<u>CAPITOLO 5:</u>		
ESERCIZI CON QUATTRO DIFENSORI	PAG.	31
“SHELL”	PAG.	33
VARIANTI	PAG.	33
INDICE	PAG.	37