## *"COSTRUZIONE DI UNA DIFESA INDIVIDUALE"*

*Coach Stefano Sacripanti*

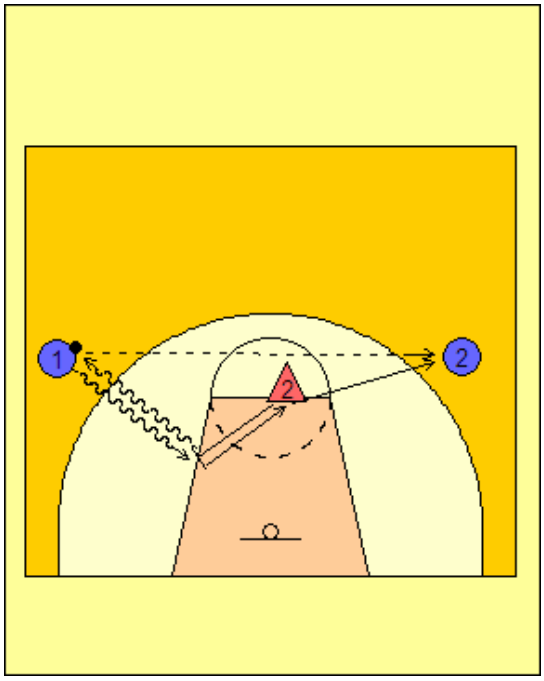
*Codogno 23-01-2007*

Coach Sacripanti inizia il suo clinic sottolineando la necessità di *essere coerenti* nel lavoro svolto con i giocatori, rispettando cioè i principi difensivi propri di ogni allenatore.
Il primo obiettivo che ci proponiamo di perseguire con una difesa uomo è quello di togliere punti facili (cioè contropiedi) alla squadra avversaria, per cui diviene fondamentale la *bilanciatura difensiva:* i giocatori 1 e 2 devono preoccuparsi rispettivamente della palla e del primo giocatore che corre, 4 e 5 vanno a rimbalzo offensivo mentre 3 dovrà essere un giocatore "pensante" e duttile che farà fronte ad eventuali situazioni non previste (ad esempio se 4 tira da fuori, 3 dovrà andare a rimbalzo oppure se 2 conclude da sotto dovrà accoppiarsi con il giocatore avversario che scappa via): naturalmente una corretta bilanciatura è fortemente influenzata dalla tipologia di attacco utilizzata.
Secondo Sacripanti la migliore bilanciatura difensiva è quella che vede 4 e 5 dopo aver disturbato il passaggio di apertura del contropiede correre ad occupare i gomiti della propria lunetta, al fine di coprire l'area (su eventuali penetrazioni dei piccoli, e su possibili pick&roll utilizzati spesso prima dei giochi); 1, 2 e 3 andranno quindi ad accoppiarsi con le guardie avversarie.

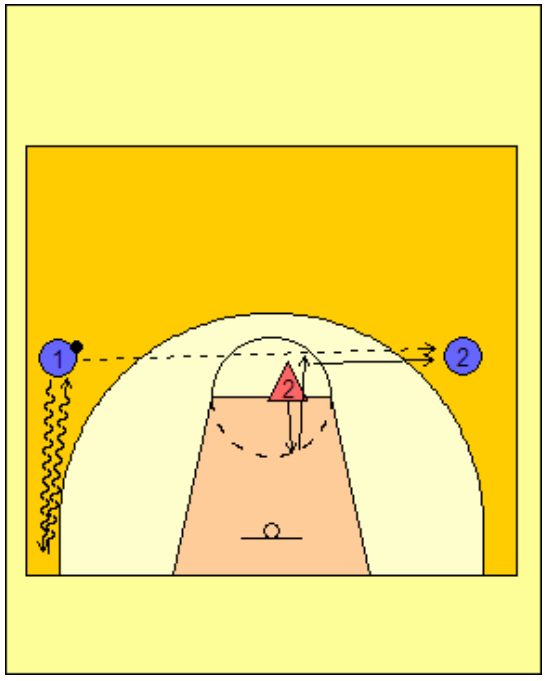
**Difesa sulla palla**. Viene sottolineata l'importanza dell'uso delle mani (aspetto questo esteso anche ai giocatori senza palla) nel tener sotto pressione il play avversario, cercando cioè di rubar palla, senza però perdere mai l'equilibrio. Nel momento in cui il palleggiatore attaccherà il canestro bisognerà però evitare contatti con le mani. Sacripanti consiglia ancora di tenere una mano sopra la palla se è tenuta bassa (per evitare un tiro) in caso contrario (palla alta) mettere una mano sotto il pallone per ostacolare un'eventuale partenza in palleggio.
Un altro dettaglio da curare è quello degli scivolamenti: il consiglio che viene dato è di cercare di evitare cambi della guardia (non cambiare la *direzione di scivolamento*).

**Difesa lontano dalla palla.** Il difensore dovrà ,guardando la palla e il proprio attaccante, stare sulla *linea di passaggio*, cercando quando si troverà all'interno dell'area dei tre

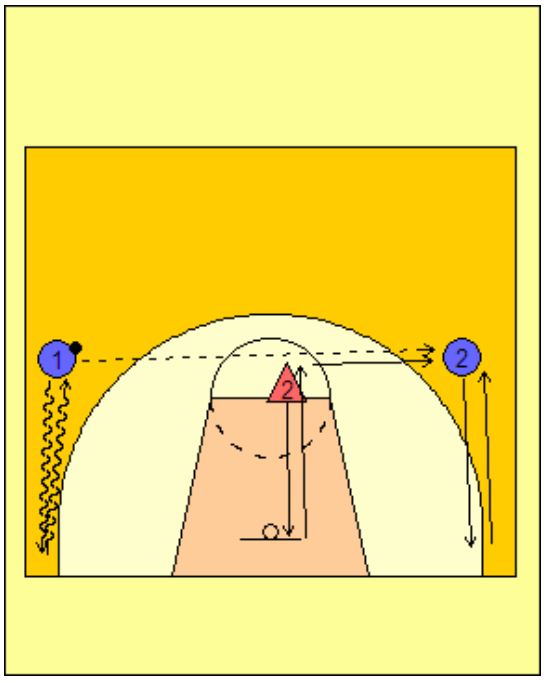
secondi, di tenere alte le braccia per occupare spazio. Sacripanti propone quindi una progressione didattica per allenare la difesa lontano dalla palla (diagr. 1, 2 e 3) e come verifica il 3vs3 (diagr. 4).



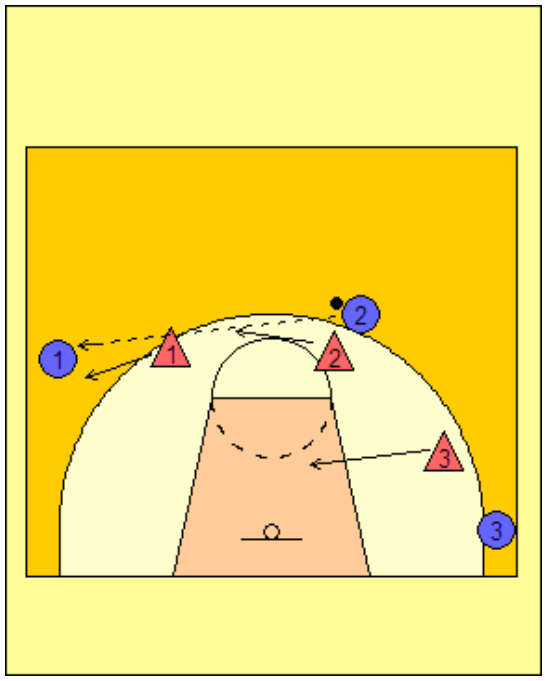

*Diagr. 1*



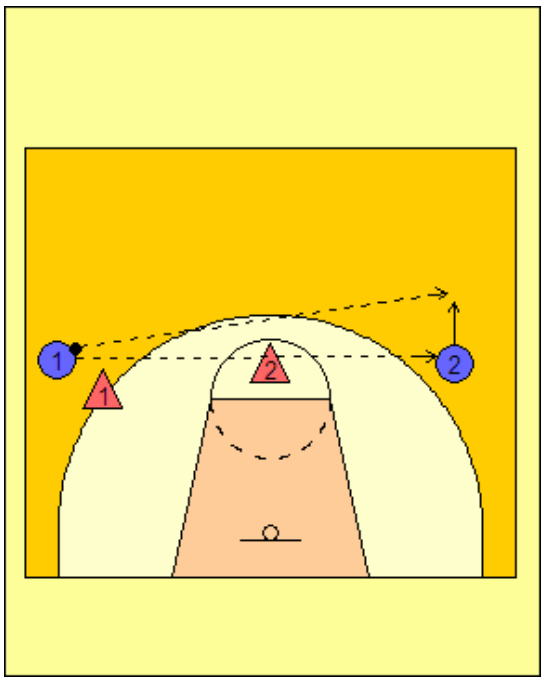

*Diagr. 2*




*Diagr. 3*




*Diagr. 4*



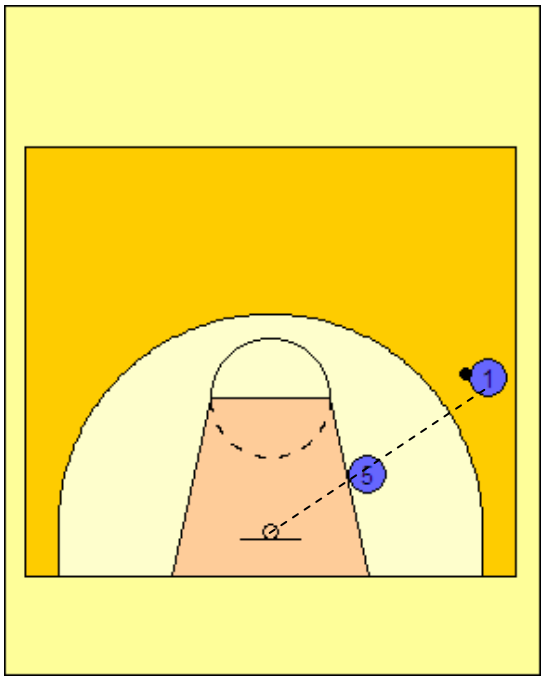

*Diagr. 5*

Il concetto di linea di passaggio è estremamente importante, soprattutto quando si vuole pressare sull'uomo senza palla: basterà infatti stare esattamente sulla linea di passaggio in modo tale da costringere l'attaccante a spostarsi verso la metà campo (vedi diagr. a fianco), anche se così facendo si rischia di subire un taglio back door!

Evitare assolutamente di concedere tiri piazzati: bisognerà uscire su ogni pallone cercando di costringere l'avversario ad un tiro forzato oppure a palleggiare.
Altro concetto importante: più il difensore è lontano dalla palla maggiore dovrà essere la distanza dal proprio attaccante. Discorso che vale anche nel caso di difesa a tutto campo!

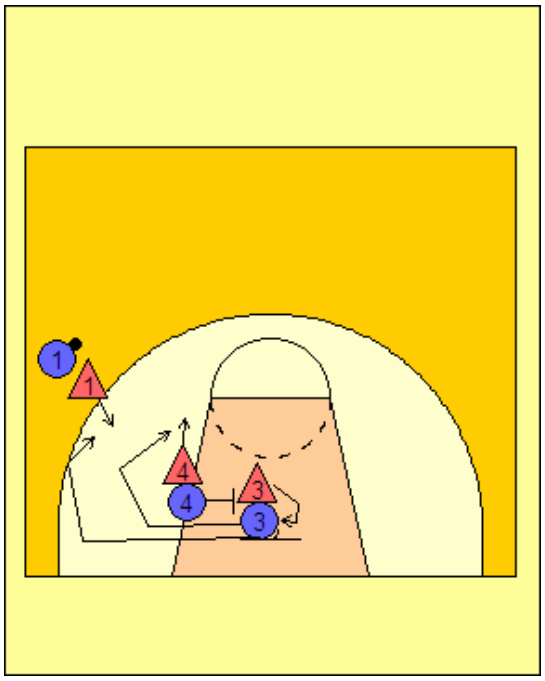
È di primaria importanza che i difensori, anche nella difesa uomo, si parlino (cosa che si verifica sempre meno).

**Difesa sul post basso.** Nel caso in cui il post giochi sulla linea di penetrazione (diagr. 6), situazione più difficile sulla quale difendere, il difensore sulla palla cercherà di pressare per spingere in alto l'attaccante mentre il difensore del post proverà a spingerlo verso la linea di fondo; ovvero pressare il play avversario verso il fondo mentre il difensore spinge verso l'alto il post: in entrambi i casi si riesce a rendere estremamente difficile il passaggio al post. Quando il post riceve palla, il difensore dovrà saltargli dietro, appoggiandosi con il gomito, e allineando i suoi piedi a quelli del post.
Prima di cambiare argomento Sacripanti ricorda l'importanza di insegnare a giocare in posizione di post anche ai giovani per abituarli al contatto fisico, a stare bassi sulle gambe, a passare la palla in posizione di post.

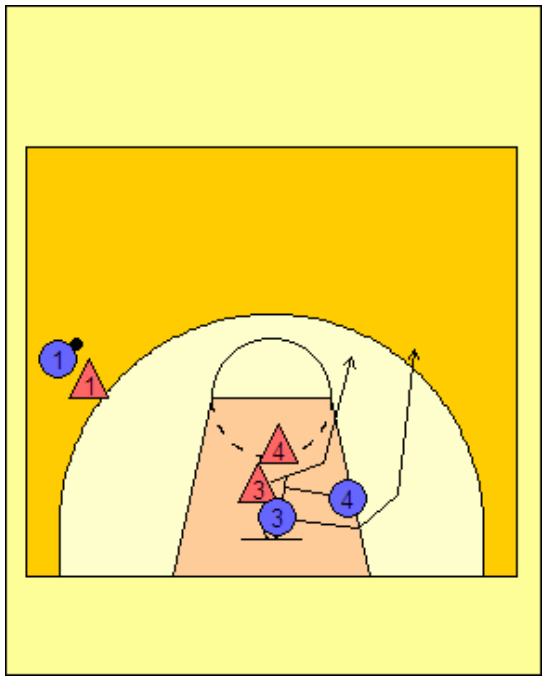



*Diagr. 6*

**Difesa sui blocchi (lontano dalla palla).** La scelta difensiva da attuare dipenderà dalla posizione del blocco rispetto alla palla, cioè se si trovano sullo stesso quarto di campo (diagr. 7) ovvero nell'altro quarto di campo (diagr.8).



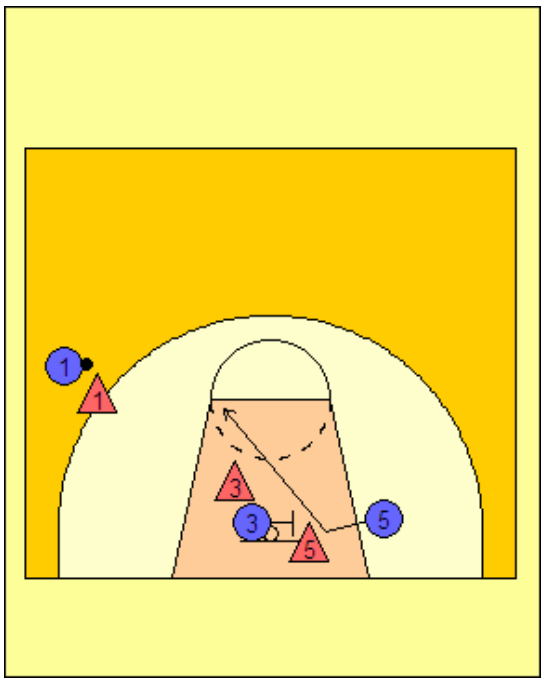

*Diagr. 7*




*Diagr. 8*

Nel primo caso (spazi stretti) X2 cercherà di seguire l'avversario mentre nel secondo caso (spazi larghi) X2 passerà sopra il blocco. In entrambi i casi sarà importante la collaborazione dei compagni di squadra: nel primo caso X4 dovrà impedire un taglio curl stretto, effettuando uno step out verso metà campo, e di X1 per aiutare su un eventuale taglio curl largo; nel secondo caso X4 dovrà staccarsi per permettere ad X3 di passare sopra il blocco.

Nel caso di difesa su blocchi stagger orizzontali, andranno applicati gli stessi concetti appena descritti, ma particolare attenzione andrà dedicata al difensore sul primo bloccante, che dovrà per un attimo difendere su entrambi i lunghi: per farlo basterà comportarsi come il "portiere", alzando le braccia e avanzando in modo da stringere la "porta" (cioè gli spazi) rappresentata dai due post.




*Diagr.9*

Nel caso del blocco orizzontale riportato nel diagr.9, per evitare che 5 riceva palla in post basso X5 dovrà invitarlo, utilizzando petto o avambraccio, ad uscire verso l'alto della lunetta.

Al termine del clinic coach Sacripanti sottolinea l'importanza, all'interno di un settore giovanile, di avere una *disciplina tecnica* comune, che leghi la prima squadra alla categoria propaganda con l'obiettivo di non stravolgere i principi difensivi che vengono insegnati ai ragazzi.

*Testo redatto da Giancarlo Mercolino*