

# Fondamentali di difesa

## Difesa individuale

Quante volte vedendo una partita di basket sentiamo dire dagli allenatori (e qualche volta anche dal pubblico) "DIFESA"!! Cosa vorremmo dire urlando questa parola ai nostri giocatori?

Spesso li richiamiamo soltanto ad una mentalità un po' più combattiva, quando invece avrebbero bisogno di qualche suggerimento un po' più specifico.

Personalmente, quando la difesa non sta funzionando, penso che dovremmo verificare se una o più delle **regole fondamentali** qui sotto riportate vengono messe in pratica.

## REGOLE FONDAMENTALI

- 1- Pressione sulla palla.
- 2- Stare sulla linea di passaggio e contestare ogni passaggio
- 3- Costringere l'attacco a giocare fuori posizione.
- 4- Molta responsabilità nell'1c1 per fare meno rotazioni possibili.
- 5- Tenere l'anticipo almeno 3" sia sul post basso che sui giocatori posizionati per cambiare lato alla palla.

## OBIETTIVI

- 1- Non concedere tiri facili
- 2- Non dare tiri piazzati.
- 3- Costringere sempre l'avversario a muoversi per ricevere la palla
- 4- Togliere gli angoli di passaggio.

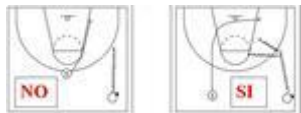
## DIFESA SULL'UOMO CON PALLA

Posizione bassa sulle gambe, posizionando le braccia sopra le gambe corrispondenti (equilibrio). Difendere con il petto davanti alla palla con i piedi paralleli alla linea dei 3 punti senza cercare di influenzare l'attaccante, tenendo il peso del corpo sugli avanpiedi (la parte più reattiva).

Usare una mano per condizionare la palla, l'altra sull'eventuale linea di passaggio.

Capire, da com'è posizionato l'avversario, che cosa vuole fare:

- Palla sopra la testa e gambe diritte, (probabile passaggio), fare un passo avanti e mettere una mano con il palmo rivolto verso l'alto sotto la palla per costringerlo a portare la palla dietro il piede perno e quindi rallentare la partenza.
- Palla di lato (probabile partenza o passaggio sullo stesso lato), tenere la mano corrispondente sulla palla per contestare il passaggio e l'altra bassa all'altezza del ginocchio opposto per negare la partenza incrociata.
- Palla bassa fra le gambe (probabile partenza in palleggio), fare un passo indietro, tenere la distanza necessaria per contenere sia 2 palleggi e sia per contestare eventuale tiro da fuori.

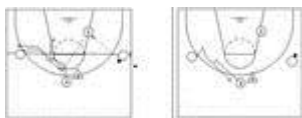


## DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA

- Stare sulla linea palla-uomo (triangolo difensivo).
  - Tenere una posizione che consenta di rompere i tagli, uso dell'avambraccio per contenere il taglio, scivolamento e difesa chiusa (guarda l'attaccante) se esce dai 3 punti, girare la testa e guardare immediatamente la palla se taglia verso canestro (back-door).
- (diag. 1) Il difensore si apre per guardare la palla solo quando l'attaccante è arrivato

sotto il canestro (guarda la palla e tocca con la schiena l'attaccante) per richiudersi solo quando riesce verso la linea dei 3 punti.

- Post basso: il difensore deve tenere entrambi i piedi fra l'avversario e la palla per poterli girare attorno senza farsi tagliare fuori, giocare  $\frac{3}{4}$  davanti e provare ad andare davanti solo quando un compagno sta per passargli la palla. Il difensore deve evitare di far entrare l'attaccante nel quadrato disegnato (diag. 2).



## RECUPERO DIFENSIVO

Sia sulle penetrazioni centrali che su quelle laterali evitiamo di aiutare con i difensori sull'uomo in visione della palla, fintare l'aiuto e ritornare con il braccio sulla linea del passaggio (diag. 3); l'aiuto lo facciamo arrivando dal lato debole (diag. 3) dove ci saranno meno linee di passaggio libere e comunque concedendo passaggi lunghi per avere più tempo per il recupero difensivo.

I lunghi vanno in aiuto proteggendo il canestro senza uscire dall'area dei 3", se chi penetra si arresta per tirare, il suo difensore dovrà cercare di ostacolare il tiro saltando di fianco per fargli fare un tiro fuori equilibrio.

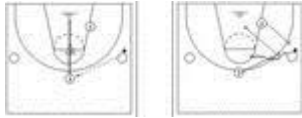
Il giocatore che recupera sull'uomo con la palla deve evitare la penetrazione centrale, recupera piccoli passi con un braccio alzato fintando di saltare e costringendo l'attacco a palleggiare verso la linea di fondo per concedergli solo un lato dove passare la palla.

## DIFESA BLOCCHI

-Blocco verticale: il difensore di chi usa il blocco dovrà spingere l'attaccante in uscita, dandogli una via sola. Arrivato vicino

al blocco dovrà poter scegliere se passare in mezzo o inseguire, dipenderà dalle caratteristiche dell'attaccante, se gira dentro cambio automatico. Il difensore del bloccante deve stare sulla linea di passaggio per essere pronto a cambiare, se l'esterno gira dentro, a difendere davanti, se l'esterno esce per passare.

Blocco sotto canestro sia fra 2 lunghi che fra un esterno per un lungo: Evitare il cambio, chi difende sul bloccante guarda la palla ed ingombra la via d'uscita di chi sfrutta il blocco. Chi difende su chi usa il blocco deve ruotare sullo stesso spingendo l'attaccante con l'avambraccio verso la direzione intrapresa dallo stesso (diag. 4).



### DIFESA " PICK AND ROLL "

Questo tipo di difesa, a livello senior, deve essere finalizzata secondo la caratteristica degli avversari. In ogni modo è necessario che la squadra abbia una regola generale da seguire nel caso non ci siano delle indicazioni specifiche: Il difensore sul palleggiatore deve forzare il palleggiatore verso il blocco, il difensore del bloccante deve avvisare del blocco, uscire con 2 scivolamenti verso il palleggiatore, tendere il braccio verso il basso in direzione della palla e cercare di colpirla con la mano corrispondente. Nello stesso momento il difensore del palleggiatore deve passare rapidamente fra il proprio compagno ed il blocco e posizionarsi con il petto davanti alla palla. Dopo l'aiuto il difensore del bloccante deve recuperare sullo stesso, correndo verso di lui tenendo un braccio sulla linea di passaggio forzandolo a girare verso il canestro dove ci sarà un giocatore sul lato debole ad aiutarlo. (Diag 5) E' doveroso precisare che tutti 5 i difensori devono essere coinvolti, quelli in visione della palla devono anticipare e quello lontano ad aiutare in mezzo all'area.

### ESERCIZI



Diag. 6 - 3c3 - Il Coach rimane sotto canestro, i 3 attaccanti si passano la palla, i difensori tengono la posizione corretta ad ogni passaggio (difesa passiva). Quando il Coach alza un braccio (fase agonistica) l'attaccante con la palla penetra, il difensore sulla palla deve tenere l'1c1, gli altri dovranno fingere gli aiuti e recuperare.

Diag. 7 - 3c3 - Il Coach con la palla occupa la posizione di pivot basso, appena comincerà a palleggiare sul posto i 3 difensori dovranno fare un passo dentro l'area per aiutare, recuperare e difendere 1c1 quando il coach passerà la palla ad uno dei 3 attaccanti. Il Coach potrà anche spostarsi sul lato della palla per ricevere e ripetere (la difesa non dovrà intercettare il passaggio in uscita dal post basso).

Diag. 8 - 3c3 - Rallentare il cambio di lato. Il lungo sulla linea di fondo sale in post alto per cambiare lato alla palla. Dopo il passaggio sceglie se bloccare la palla, bloccare sul lato opposto o prendere posizione in post basso.

Diag. 9a - 9b - 3c3 - Difesa tagli e blocco verticale.

### CONCLUSIONE

Ho cercato di rimanere il più possibile su regole che sono possono essere utilizzate anche dagli allenatori del settore giovanile, cercando, con queste, di responsabilizzare individualmente i giocatori il più possibile ed evitare gli accorgimenti tattici, che comunque con l'inizio della stagione agonistica sono stati inevitabilmente parte del programma difensivo. Speculare sulle debolezze degli avversari fa comunque parte del nostro lavoro, sperando che i nostri giocatori abbiano prima imparato le regole generali a cui non si debba prescindere per ottenere una buona difesa individuale.

### [Il curriculum di Renato Pasquali](#)

Pasquali è stato per 11 anni il responsabile del settore giovanile della Benetton Treviso e per 4 anni ha gestito quello della Virtus Bologna. Ha vinto un titolo Juniores ed uno Cadetti. Ha conquistato anche 4 scudetti giovanili come responsabile tecnico.

Come assistente in serie A vanta 4 Scudetti, 2 Coppe Europa, 5 Coppe Italia, 2 Supercoppe, 2 Final Four di Euroleague e 2 promozioni dalla serie A2 alla serie A1.

Per 4 anni è stato assistente della Nazionale A (medaglia d'argento ai Goodwill Games di S. Pietroburgo, medaglia d'argento ai Campionati europei di Barcellona).

Ha lavorato anche per 2 anni come responsabile delle squadre giovanili della nazionale italiana (4 posto europei di Zara e decimo ai Campionati Europei Cadetti di Riga).

**Renato Pasquali**