



DI
ARNALDO TAURISANO

n° 132 esercizi didattici

INDICE

PREMESSA	4
COMPARAZIONE SISTEMATICO – INDUTTIVA	5
A – SCOPI DELLA HALF COURT PUSHING OUT DEFENSE.....	5
B – SCOPI DELLA FULL COURT ROTATING DEFENSE.....	5
C – PRINCIPI PER L’ATTUAZIONE DELLA PUSCHING OUT DEFENSE.....	5
D – PRINCIPI PER L’ATTUAZIONE PRATICA DELLA FULL COURT ROTATING DEFENSE.....	6
ANALISI METODOLOGICA – DIDATTICA DELLA HALF COURT PUSHING OUT DEFENSE	10
1 – STRINGERE E ALLARGARE IL MARCAMENTO MANTENENDO L’ANTICIPO.....	10
2 – ROMPERE I TAGLI LATERALI VERSO LA PALLA	12
3 – PASSARE DAVANTI AI BLOCCHI ED AI VELI IN AVVICINAMENTO ALLA PALLA.....	14
– BLOCCO FISSO ALTO	14
– BLOCCO FISSO BASSO.....	14
– BLOCCHI FISSI BASSI.....	15
– BLOCCHI FISSI ALTI.....	15
– BLOCCO FISSO BASSO + BLOCCO FISSO ALTO	15
– VELO GUARDIA – ALA.....	17
– VELO CIECO ALA – GUARDIA.....	17
– VELO A “T” (verticale + orizzontale).....	18
– CONTINUITA’ A TRE DI VELI A “T”	18
– ALTRA CONTINUITA’ A TRE DI VELI A “T”	19
– TRE CONTRO TRE PER CIRCOLAZIONE DI PALLA SENZA PALLEGGIO	19
– CINQUE CONTRO CINQUE SENZA PALLEGGIO	19
– CINQUE CONTRO CINQUE SENZA PALLEGGIO	19
4 – PASSARE DAVANTI AI BLOCCHI E AI VELI PER IL PALLEGGIATORE	20
– BLOCCO FISSO ALTO	20
– DUE BLOCCHI FISSI ALTI.....	20
– VELO DEL PALLEGGIATORE.....	20
– VELO CON PALLEGGIATORE.....	20
– VELO PIÙ BLOCCO CON PALLEGGIATORE	21
5 – ESEGUIRE CAMBI AGGRESSIVI E ANTICIPATI	21
– BLOCCO FISSO ALTO	21
– BLOCCO FISSO BASSO.....	22
– VELO VERTICALE.....	22
– VELO CIECO DI 3 PER 2 E TAGLIO BACK DOOR	23
– VELO DIAGONALE.....	23
– VELO DIAGONALE (altro movimento)	23
– VELO ORIZZONTALE	24
– CAMBIO A DUE DAL LATO FORTE	24
– CAMBIO A DUE SUL LATO DEBOLE.....	25
– CAMBIO A DUE DAL LATO DEBOLE DA TRE CONTRO TRE.....	25
– CAMBIO A TRE DAL LATO FORTE.....	25
– CAMBIO A TRE SU PENETRAZIONE DAL FONDO	26
– CAMBIO A TRE SUL LATO DEBOLE	26
– CAMBIO A QUATTRO SUL LATO FORTE	27
– CAMBIO A QUATTRO SU PENETRAZIONE DAL FONDO.....	27
– CAMBIO A QUATTRO DAL LATO DEBOLE	28
– CAMBIO A QUATTRO DAL LATO FORTE	28
– CONTENERE IL CAMBIO A TRE AVVERSARIO DAL LATO DEBOLE.....	29
– CAMBIO A CINQUE SU PENETRAZIONE DAL FONDO.....	29
6 – TAGLIARE FUORI L’ATTACCANTE DA RIMBALZO CON AGGRESSIVITA’	29
– GARA DI TAGLIAFUORI	30

7 – DIFESA COMPLETA.....	30
TRE CONSIDERAZIONI SULLA FULL COURT ROTATING DEFENSE.....	31
ANALISI METODICO – DIDATTICA DELLA FULL COURT ROTATING DEFENSE.....	32
1 – ANTICIPO DELLA RIMESSA IN FUNZIONE DEL DIFENSORE DEL PASSATORE.....	32
2 – FORZARE IL PALLEGGIATORE ALL’ESTERNO	34
3 – DOUBLE TEAM FLASH E CAMBIO A DUE – A TRE – A QUATTRO	35
– A – ESERCIZI DI PREPARAZIONE	35
– B – ESERCIZI SPECIFICI	36
– C – ESERCIZI DI CONTINUITÀ E AUTOMATIZZAZIONE	40
– D – SCELTA TRA HELP AND RECOVER E CAMBIO	41
PUSH AND ROTATE DEFENSE COMPLETA.....	45
– 1 – TRE CONTRO TRE	45
– 2 – QUATTRO CONTRO QUATTRO	46
– 3 – CINQUE CONTRO CINQUE	46
ESERCIZI DI ROTAZIONE A CINQUE.....	47
CONSIDERAZIONI FINALI	49

PUSH AND ROTATE DEFENSE

PREMESSA

La **PUSH AND ROTATE DEFENSE** è una combinazione tra la **FULL COURT ROTATING DEFENSE** sostanzialmente mutuata dalla famosa **RUN AND JUMP** di Tom Heinsohn (Coacn dei Boston Celtics, campioni NBA nel 1970, 71 e 72) già esposta dal sottoscritto al Clinic del giugno 1976 e nel corso Allenatori Effettivi di Roma dello stesso anno, con la **HALF COURT PUSHING OUT DEFENSE** che è una sorta di commistione tra alcuni principi difensivi adottate da illustri colleghi come Giancarlo Primo e Alexander Nolic e quelli praticati da celebri Coaches NCAA come Dean Smith e Bobby Knight. Il tutto condito con alcuni principi della **ZONE PRESS** mostratoci da Lou Carnesecca nel Clinic Internazionale di Roma del 1966.

In buona sostanza il lavoro di elaborazione della **PUSH AND ROTATE DEFENSE** è stato quello di evidenziare e selezionare quei principi difensivi che a mio avviso potevano convivere in un unico sistema difensivo ed assemblarli.

La **FULL COURT ROTATING DEFENSE** (difesa rotante a tutto campo) è un pressing tutto campo che raccoglie i principi della normale uomo – uomo pressing, della **RUN AND JUMP** e della rotazione a cinque caratteristica nella **ZONE PRESS**, ma adattata alle esigenze della difesa uomo – uomo.

La **HALF COURT PUSHING OUT DEFENSE** (difesa che spinge – a metà campo) è basata sul concetto che la palla deve essere spinta ostinatamente verso le linee laterali del campo e che devono essere tagliati i rifornimenti verso la fascia centrale con l'applicazione di tutti i principi più validi delle difese uomo – uomo aggressive.

Siccome sia nella **ROTATING DEFENSE** che nella **PUSCHING DEFENSE** l'intenzione costante è quella di pilotare la palla verso l'esterno del campo, non è stato difficile ottenere, dalla combinazione delle due difese, una difesa completa, applicando nella cosiddetta “metà campo d'attacco” la **ROTATING** e nella cosiddetta “metà campo di difesa” la **PUSHING**.

La combinazione delle due difese mi ha anche indotto a fonderne i nomi, infatti la **PUSHI AND ROTATE DEFENSE** è la deduzione logica delle due denominazioni precedenti.

In senso tattico è naturalmente sempre possibile suddividere ed applicare separatamente le due difese (cosa che ho fatto spesso io stesso con le mie squadre).

Proprio per rendere più evidente questa possibilità o più analitica la loro esposizione, le due difese saranno trattate dapprima comparativamente, poi separatamente e solo negli esercizi conclusivi si assisterà alla loro fusione che darà corpo alla vera **PUSH AND ROTATE DEFENSE**.

COMPARAZIONE SISTEMATICO – INDUTTIVA

A – SCOPI DELLA HALF COURT PUSHING OUT DEFENSE

1. Orientare la circolazione di palla verso le linee esterne e gli angoli.
2. Impedire i passaggi verso la fascia centrale e l'area.
3. Rompere i tagli verso la palla.
4. Indurre l'attacco ad eseguire tiri forzati da lontano e molto laterali.

B – SCOPI DELLA FULL COURT ROTATING DEFENSE

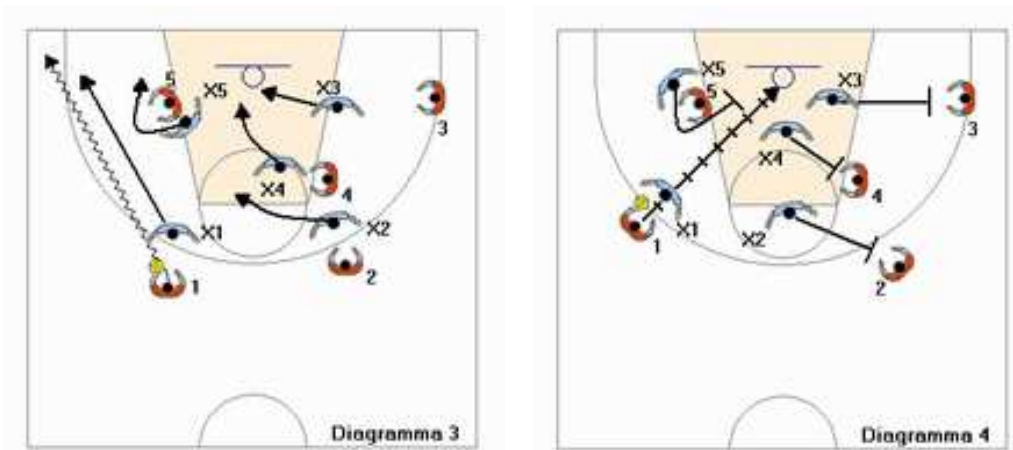
1. Impedire la circolazione della palla tramite passaggi corti e diretti.
2. Costringere il possessore della palla al palleggio.
3. Forzare il palleggiatore verso le fasce laterali.
4. Fermare il palleggio più lontano possibile da canestro.
5. Mantenere un costante controllo di tutti e cinque gli attaccanti quando si rende necessario un cambio difensivo.

C – PRINCIPI PER L'ATTUAZIONE DELLA PUSCHING OUT DEFENSE

1. Concedere il passaggio dalla fascia centrale verso le linee esterne (diag. 1).
2. Anticipare molto stretto il passaggio verso la fascia centrale e l'area (diag. 1).
3. Stringere e allargare l'anticipo proporzionalmente alla distanza dell'attaccante dalla palla (diag. 1).



4. Rompere i tagli verso la palla (diag. 2).
5. Passare davanti ai blocchi (diag. 2).
6. Eseguire cambi molto aggressivi ed anticipati sul lato della palla (diag. 2).



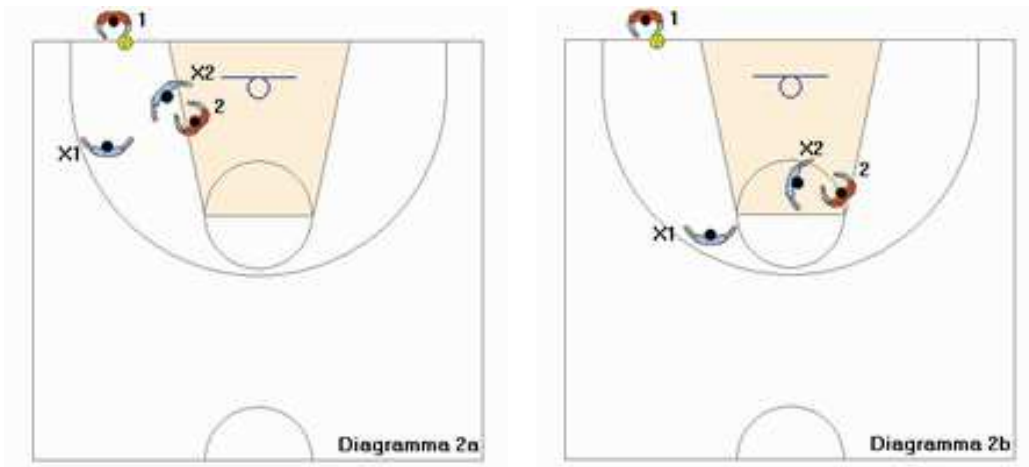
7. Forzare il palleggiatore all'esterno, all'angolo (**diag. 3**).
8. Tagliare fuori da rimbalzo il più lontano possibile da canestro tutti e cinque gli attaccanti (**diag. 4**).
9. Mantenere un continuo **contatto orale**, con i compagni gridando la propria posizione, l'anticipo, l'aiuto, il passaggio, il cambio, il taglio, il blocco, il tiro, il possesso di palla.

D – PRINCIPI PER L'ATTUAZIONE PRATICA DELLA FULL COURT ROTATING DEFENSE.

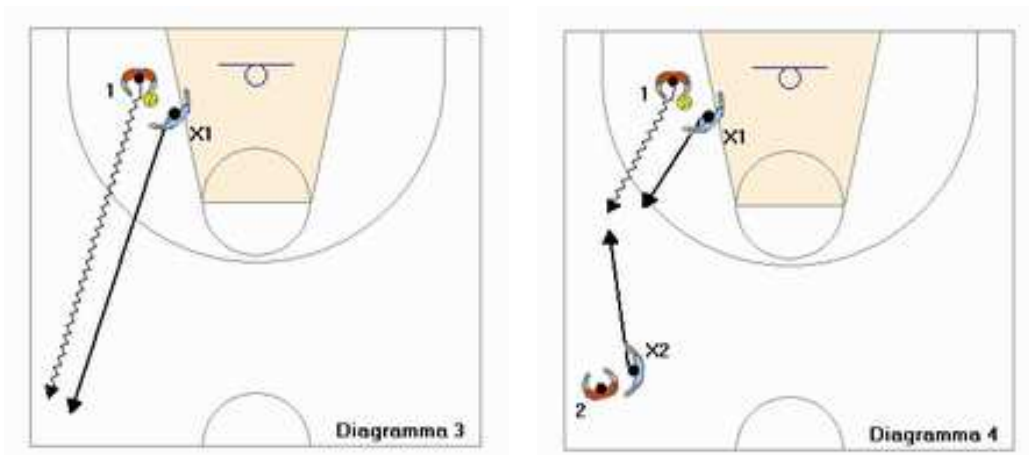
1. Nella rimessa da fondo, marchiamo gli avversari senza palla dalla posizione di "faccia a faccia", all'anticipo laterale stretto o aperto, proporzionalmente alla loro distanza dalla palla (**diag. 1**).



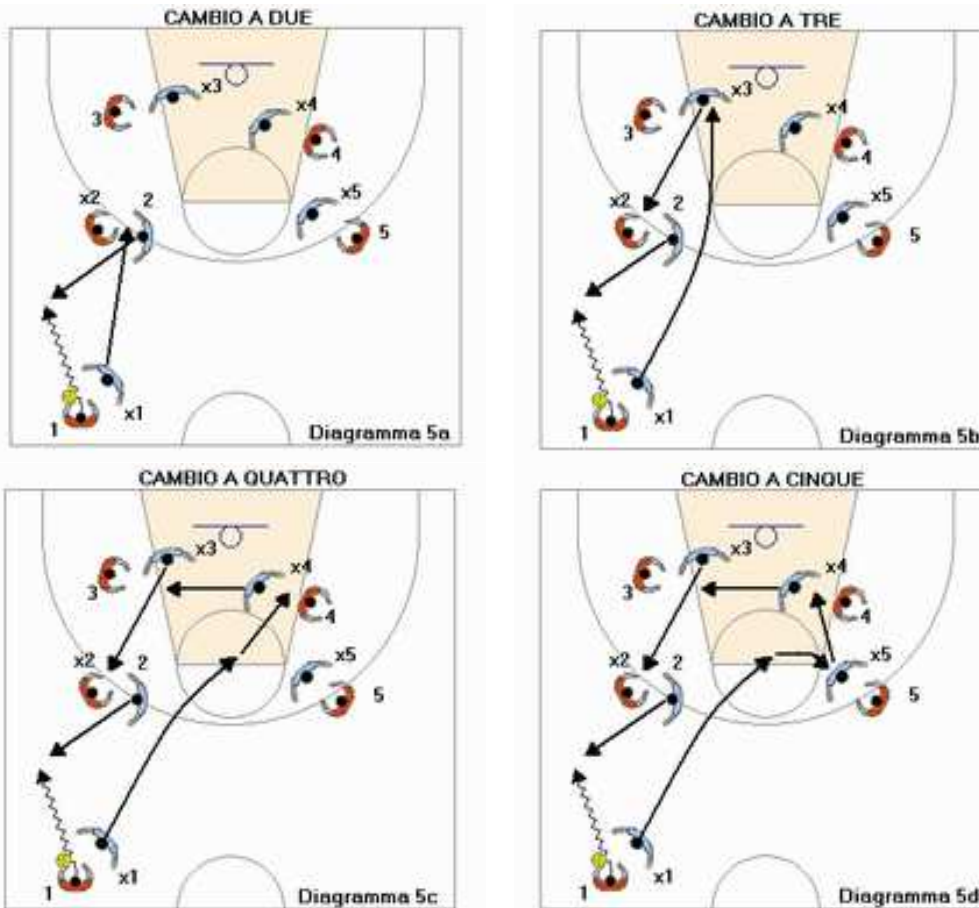
2. Il passaggio da fondo è marcato largo: un passo più arretrato dell'avversario più vicino alla palla (diag. 2a - 2b).



3. Il possessore di palla è indotto a palleggiare verso la linea laterale più vicina senza dargli spazio per un cambio di direzione verso il centro (diag- 3).
4. Il palleggiatore viene fermato vicino alla linea laterale con un DOUBLE TEAM FLASH (doppio marcamento lampo) eseguito verticalmente dal più vicino difensore operante sul quel lato (diag. 4).



5. Il DOUBLE TEAM FLASH da luogo ad un conseguente cambio difensivo, che a seconda della tempestività di cambio di chi sta marcando il palleggiatore o della disposizione degli uomini sul campo, può dare luogo a un cambio a DUE, a TRE a QUATTRO o CINQUE (diag. 5a – 5b – 5c – 5d).



6. Il movimento di HELP AND RECOVER (aiuto e ritorno) è fondamentale da parte di chiunque si trovi nella buona posizione per effettuare un cambio in più rispetto al semplice cambio a due che è la situazione ottimale alla quale mira il DOUBLE TEAM FLASH (diag. 6a – 6b).



L'osservazione comparata degli scopi e dei principi per l'attuazione pratica delle due difese, evidenzia che non è solo l'intenzione di forzare la palla verso le linee esterne la costante che le avvicina. Vi sono molti altri punti in comune: come l'impedire che la palla penetri verso il canestro, isolare il possessore di palla dai compagni e indurlo a palleggiare o ad eseguire passaggi lunghi e lenti, oppure ancora a tiri affrettati e fuori posizione.

D'altra parte se si vuole cercare un aspetto debole della FULL COURT ROTATING DEFENSE, lo si scopre abbastanza facilmente nella pericolosità di un DUOBLE TEAM FLASH eseguito dal difensore di un uomo vicino al canestro. Credo che si possa essere tutti d'accordo sul principio che meglio subire un tiro da lontano che da sotto e che se è vero che nell'UNO contro DUE si hanno ben poche speranze di non subire un canestro, è ancora più vero che se si rischia un tiro non contrastato, le speranze si annullano del tutto; quindi constatato che la HALF COURT PUSHING OUT DEFENSE offre maggiori garanzie di protezione vicino al canestro e che conserva l'aggressività della ROTATING, si può concludere che usando la ROTATING sino a poco oltre la propria metà campo e la PUSHING da quella linea in giù, si ottiene una difesa completa, senza contraddizioni e molto stimolante.

Quella che segue è la progressione didattico – pratica per l'insegnamento della difesa completa.

La prima parte è dedicata alle situazioni in cui si prevede l'uso della difesa PUSHING, nella seconda si analizza la ROTATING.

Le situazioni offensive sono state scelte per la loro pericolosità nei confronti della difesa, sono quindi anche propedeutiche per l'attacco.

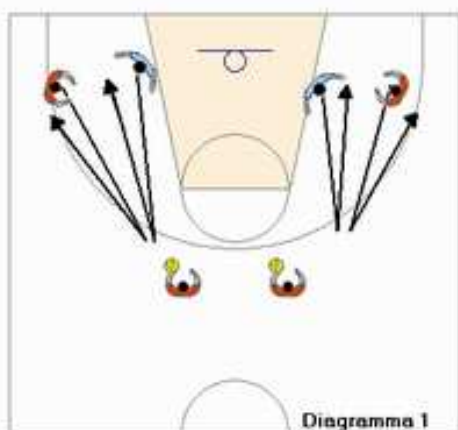
La cronologia degli esercizi è esattamente quella che si suggerisce per l'impostazione della difesa, dopo di che sarà possibile estrarre di volta in volta gli esercizi o le sequenze che si riterranno idonee ai richiami o ai miglioramenti difensivi.

ANALISI METODOLOGICA – DIDATTICA DELLA HALF COURT PUSHING OUT DEFENSE

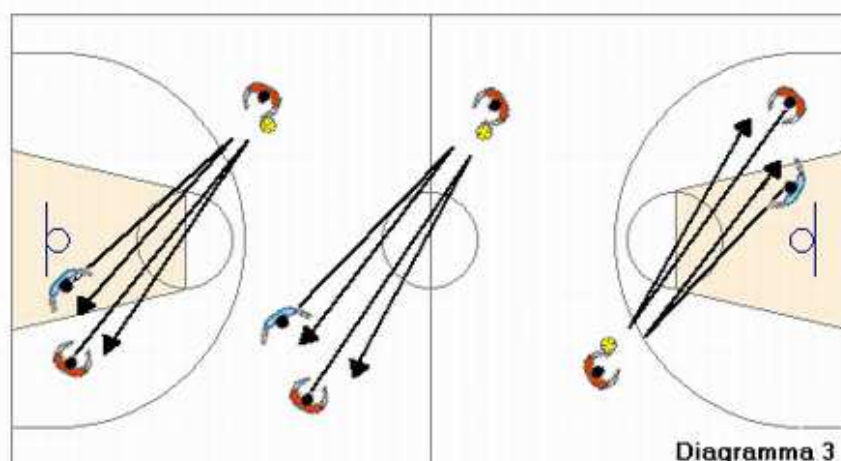
1 – STRINGERE E ALLARGARE IL MARCAMENTO MANTENENDO L'ANTICIPO

IN TUTTI GLI ESERCIZI, OGNI VOLTA CHE IL DIFENSORE CONQUISTA LA PALLA GRIDA: "PALLA".

- Gli attaccanti si avvicinano e allontanano dalla palla.
- I difensori **STRINGONO** e **ALLARGANO** il marcamento.
- I passatori eseguono frequenti finte di passaggio e passaggi che devono essere restituiti loro, con la difesa che intercetta solo i passaggi troppo interni, senza sbilanciarsi in avanti (**diag.1**).
- Stesso esercizio, con lavoro di smarcamento sul posto e tagli **BACK DOOR** e ritorno.
- Passaggi di controllo.
- E' importantissimo non farsi battere dal **back door** (**diag. 2**).



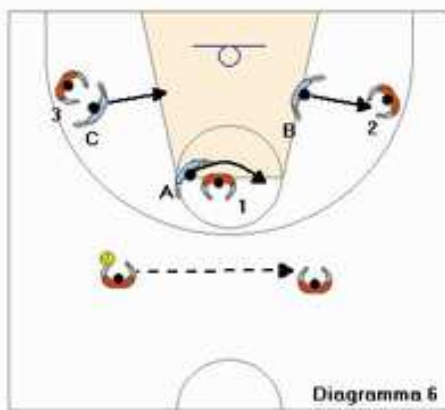
- Stesso esercizio, con spostamenti lunghi e diagonali.
- Il passatore alterna passaggi tesi a lob e schiacciati.
- I passaggi lenti devono essere intercettati (**diag. 3**).



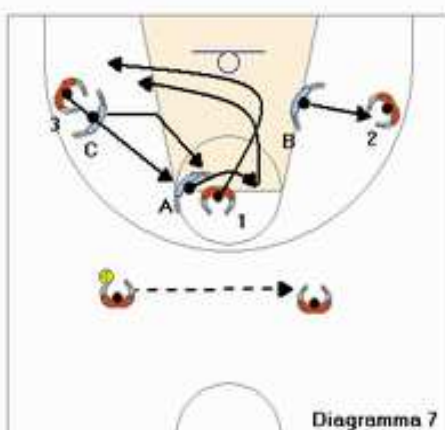
- L'attaccante inizia con uno skip to the ball (saltello verso la palla), poi esegue un back door (taglio dietro).
- Il difensore mantiene l'aggressività sul primo movimento con anticipo laterale avanzato (cambio di guardia sotto il canestro), allarga il marcamento di man a mano che la palla si allontana.
- Passaggi di controllo (diag. 4).



- Stesso esercizio del precedente.
- Al termine del primo taglio la palla viene passata sull'altro lato e si deve verificare un immediato avvicinamento della difesa.
- Passaggi di controllo (diag. 5).



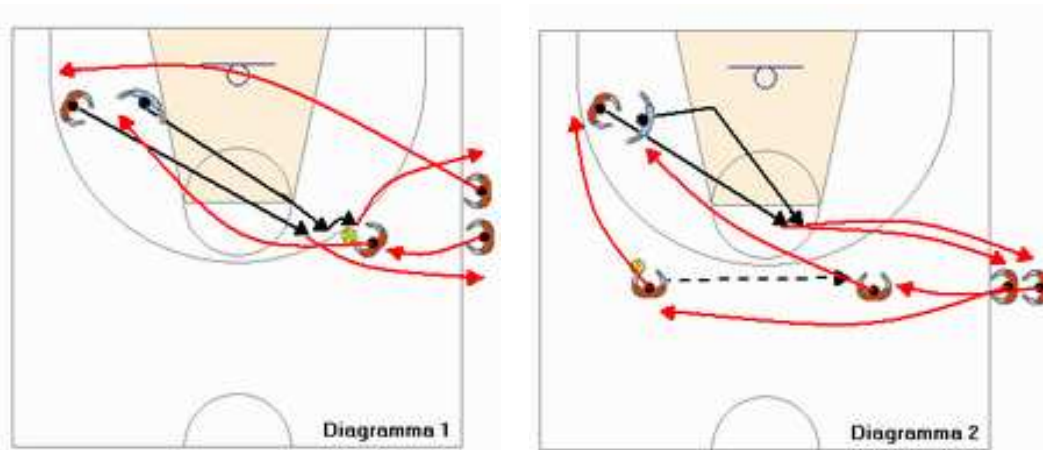
- Gli attaccanti giocano in posizione fissa.
- Al primo movimento di palla A cambia lato di anticipo passando dietro a 1, B stringe su 2, C si allarga da 3.
- Sul passaggio di ritorno avviene la stessa rotazione al rovescio
- Passaggi di controllo (diag. 6).



- Stessa disposizione, ma al primo passaggio esterno 1 taglia verso il canestro e 3 prende il suo posto in lunetta.
- A, che sta scivolando dietro per cambiare lato, deve mettersi laterale – davanti a 1 e mantenere il contatto con lui fino sotto canestro, cambiare guardia e allargare il marcamento.
- C deve allargare poi stringere a contatto laterale.
- B deve stringere.
- Sul passaggio di ritorno sono 3 e 2 a scambiarsi e la difesa deve reagire allo stesso modo.
- Passaggi di controllo (diag. 7).

2 – ROMPERE I TAGLI LATERALI VERSO LA PALLA

- Alla voce del difensore l'attaccante parte verso la palla.
- Il difensore deve stringere il marcamento, portarsi in anticipo laterale a contatto ed andare a prendere la palla dalle mani del passatore prima dell'attaccante.
- Rotazione (diag. 1).

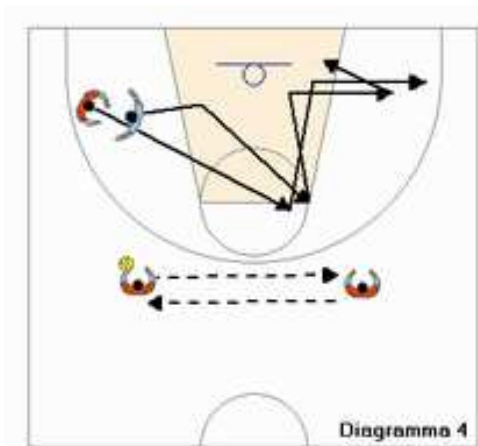


- Sullo stesso principio si svolge il presente esercizio.
- Il difensore parte in marcamento stretto sulla palla.
- La palla viene passata lontano ed il difensore allarga, ma l'attaccante taglia verso la palla ed il difensore prende contatto e anticipa.
- L'attaccante si arresta all'improvviso ed il difensore deve fermarsi in anticipo ed in equilibrio.
- Passaggi di controllo;
- Rotazione a coppie (diag. 2).



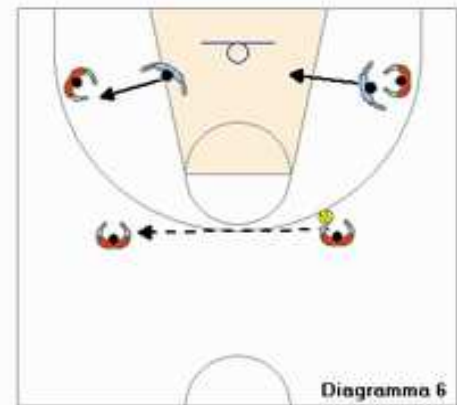
- Stesso esercizio del precedente, con aggiunta di un cambio di senso dell'attaccante verso il canestro.
- Il difensore dopo aver rotto il taglio laterale deve reagire all'indietro, mantenendo contatto e anticipo.
- Passaggi di controllo (diag. 3).

- Sullo stesso principio, l’attaccante dopo il cambio di senso verso canestro si apre verso la palla.
- Il difensore mantiene il marcamento stretto e, quando la palla ritorna sul lato opposto, allarga.
- Si ripete il movimento contrario e l’esercizio finisce col marcamento stretto sul lato di inizio.
- Passaggi di controllo (diag. 4).



- Al “VIA” 1 e 2 si muovono assieme; 1 taglia verso la palla, cambia verso il canestro e si apre in angolo; 2 finta verso la palla e taglia verso l’altro angolo; quando 1 giunge nell’angolo della palla 2 taglia verso la palla e così via. Il marcamento deve essere continuo, stretto, largo e con anticipo vicino a canestro e verso la palla.
- Passaggi di controllo (diag. 5).

- Stesso esercizio del precedente con aggiunta di un secondo passatore.
- Ad ogni movimento di palla (che deve verificarsi non più frequentemente che ogni due tagli) deve essere adeguata la distanza di marcamento.
- Passaggi di controllo (diag. 6).





– **BLOCCHI FISSI BASSI**

- 2 taglia alto su 3 e basso su 4, poi torna on taglio alto su 4 e basso su 3 – X2 passa sempre avanti.
- X3 e X4 gli danno spazio ogni volta gridando “VIA” (diag. 5).

– **BLOCCHI FISSI ALTI**

- 2 taglia alto su 3 – X2 passa avanti.
- 2 taglia interno dietro a 4 – X2 mantiene l’anticipo normale senza considerare 4.
- 2 taglia alto su 4 – X2 passa davanti.

- 2 taglia dietro a 3 – X2 mantiene l’anticipo (diag. 6).

– **BLOCCO FISSO BASSO + BLOCCO FISSO ALTO**

- 2 taglia su 3 – X2 passa avanti.
- 2 taglia interno verso il canestro – X2 mantiene l’anticipo.
- 2 taglia dietro a 4 – X2 entra nel taglio.
- 2 taglia alto su 4 – X2 passa avanti.
- 2 taglia interno dietro a 3 – X2 anticipa e passa avanti a 3 (diag. 7).



DAGLI ESERCIZI SUL BLOCCO EMERGE QUESTO CONCETTO:

- BLOCCHI ALTI – passare **davanti** ai tagli in avvicinamento;
passare **in mezzo** ai tagli in allontanamento.
- BLOCCHI BASSI – passare sempre **davanti**.

– **VELO ORIZZONTALE ANGOLO – ANGOLO.**

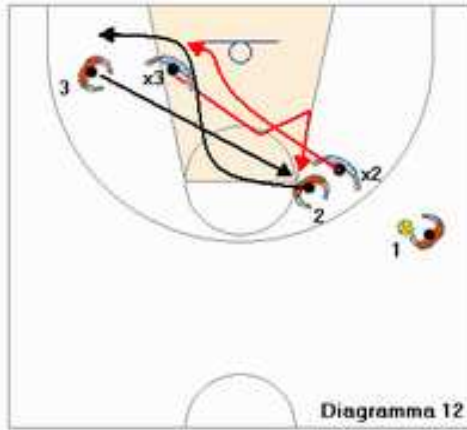
- 2 e 3 si muovono contemporaneamente, 2 in allontanamento alla palla (taglio basso), 3 in avvicinamento (taglio alto).
 - X2 mantiene l'anticipo allargando il marcamento.
 - X3 mantiene l'anticipo, stringendo e stando laterale (diag. 8).
-
- Come sopra, ma 2 esegue un taglio alto e 3 un taglio basso.
 - X2 mantiene l'anticipo allargando il marcamento.
 - X3 mantiene l'anticipo, passa davanti al blocco mobile e stringe il marcamento immediatamente dopo (diag. 9).



– **VELO DIAGONALE POST – ANGOLO.**

- 2 e 3 si muovono contemporaneamente, 2 in allontanamento alla palla, 3 in avvicinamento (taglio alto).
 - X2 mantiene l'anticipo allargando.
 - X3 stringe per passare davanti al blocco mobile e mantiene l'anticipo (diag.10).
-
- Come sopra, ma 3 taglia basso dietro al blocco mobile di 2.
 - X3 stringe per passare davanti e subito dopo il blocco si tuffa verso 3 riprendendo l'anticipo (diag. 11).





- Come sopra, ma 3 porta un velo cieco a 2.
- X3 avverte X2 del blocco gridando “BLOCCO”, poi esegue uno skip laterale per far passare X2 e gli grida “VIA”.
- X2 gira un poco il capo per vedere il blocco e scivolando tra 3 e X3 grida “PASSO” (diag. 12).

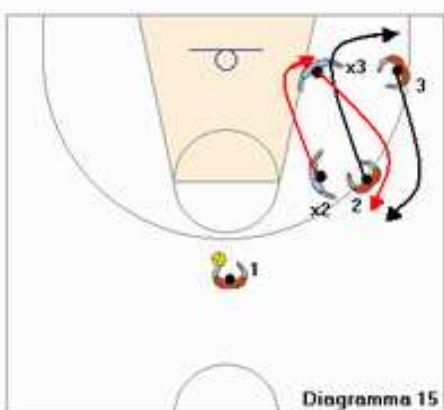
– VELO GUARDIA – ALA

- 2 si allontana all’interno, 3 si avvicina all’esterno.
- X2 allaga.
- X3 stringe e passa davanti (diag. 13).



– VELO CIECO ALA – GUARDIA

- 3 si avvicina all’interno, 2 taglia dietro al velo di 3 per andare a canestro e poi all’ala.
- X3 grida “BLOCCO” ed esegue uno skip laterale gridando “VIA”.
- X2 gira un poco il capo, grida “PASSO”, scivola tra 3 e X3 e riprende contatto con 2 per poi allargare il marcamento, quando 2 esce all’ala (diag. 14).

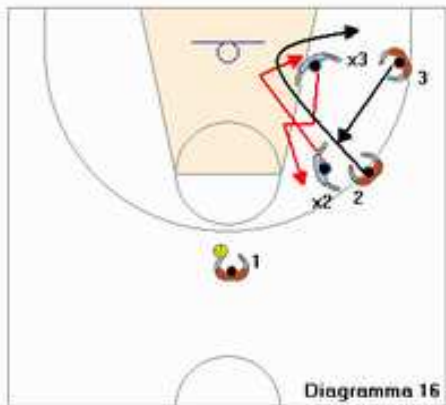


– VELO VERTICALE.

- 2 si allontana all’interno, 3 si avvicina all’esterno.
- X2 allarga.
- X3 stringe e passa avanti (diag. 15).

– **VELO CIECO VERTICALE.**

- 3 si avvicina all'interno, 2 taglia dietro poi esce nell'angolo.
- X3 grida "BLOCCO", fa lo skip e grida "VIA".

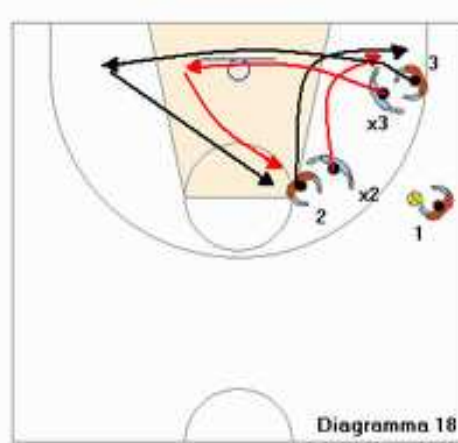


- X2 gira un poco il capo, grida "PASSO", scivola tra X3 e 3, riprende contatto con 2 e allarga quando 2 va nell'angolo (diag. 16).

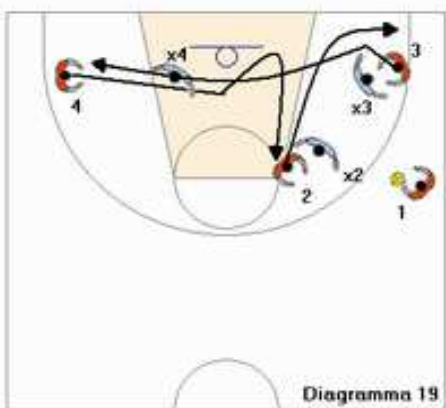
– **VELO A "T" (verticale + orizzontale)**

- 2 taglia verticale per velare un taglio orizzontale di 3 e si apre in angolo
- X2 mantiene l'anticipo stretto, avverte X3 del blocco e resta in anticipo nell'angolo.
- X3 passa davanti e allarga quanto 3 si allontana, poi torna a stringere quando 3 taglia

diagonale verso la palla (diag. 17).



- Come sopra, ma 3 usa il velo per un taglio basso
- X3 passa ugualmente davanti (diag. 18).

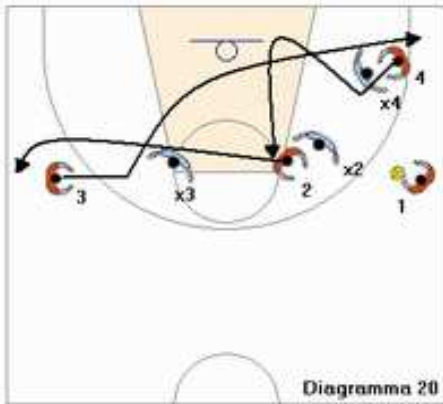


– **CONTINUITA' A TRE DI VELI A "T"**

- 2 e 3 si muovono contemporaneamente. 4 si muove quando 3 è a metà taglio (per semplificazione grafica non sono tracciati i percorsi difensivi).
- Comunque: X2 mantiene l'anticipo stretto fino all'angolo e avverte del blocco X3 che passa davanti; anche X4 passa davanti e rimane in anticipo fino al post alto.
- Se non si verificano passaggi la continuità riprende (diag. 19).

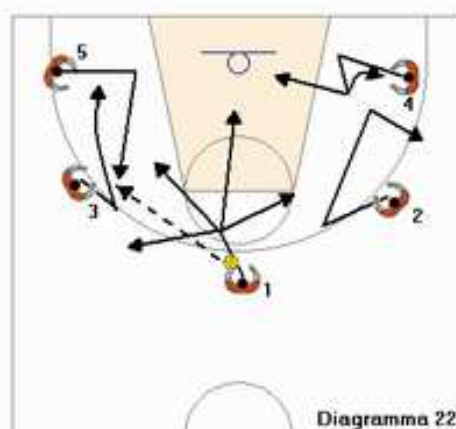
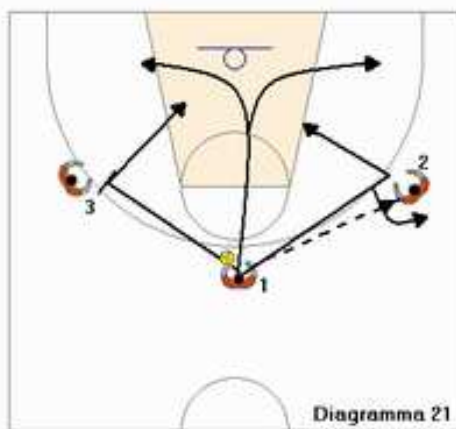
– **ALTRA CONTINUITA' A TRE DI VELI A "T"**

- 2 e 3 si muovono contemporaneamente, 4 si muove quando 3 è oltre la linea mediana longitudinale del campo.
- X2 mantiene l'anticipo allargando e dà spazio a X3 che deve passare in mezzo.



– **TRE CONTRO TRE PER CIRCOLAZIONE DI PALLA SENZA PALLEGGIO**

- Attacco libero, che sceglie tra "DAI E VAI", "DAI E SEGUI DENTRO", "DAI E SEGUI DIETRO" "DAI E CAMBIA", a seconda del comportamento difensivo.
- La Difesa anticipa, stringe, allarga, rompe i tagli, passa davanti ai blocchi, grida ANTI-CIPO LARGO, STRETTO, BLOCCO, PASSO, VIA, PALLA, cerca di impossessarsi della palla senza fallo, prima di 10" (diag.21).



– **CINQUE CONTRO CINQUE SENZA PALLEGGIO**

- Attacco basato su veli verticali + scelta tra DAI E VAI, DAI E SEGUI, DAI E CAMBIA.
- Difesa completa come sopra che vuole la palla entro 10" (diag. 22).

– **CINQUE CONTRO CINQUE SENZA PALLEGGIO**

- Attacco libero, con tagli verticali, orizzontali, scambi lontani etc.; basato sul principio che ad ogni movimento di palla deve corrispondere il movimento di tutti e quattro gli attaccanti senza palla.
- Difesa completa come sopra, che vuole la palla entro 10" (diag. 23).



4 – PASSARE DAVANTI AI BLOCCHI E AI VELI PER IL PALLEGGIATORE

– BLOCCO FISSO ALTO

- 1 usa il blocco per smarcarsi passando più volte all'esterno di esso.
- X1 deve sempre passare davanti (sempre avvertito dal difensore del bloccante), stringendo, abbassandosi e appiattendosi in prossimità del blocco (**diag. 1**).



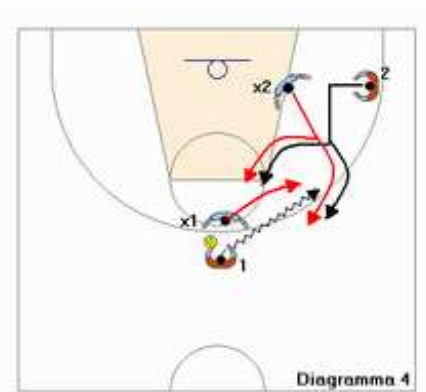
– DUE BLOCCHI FISSI ALTI

- 1 sceglie il lato di palleggio per smarcarsi su un blocco, torna e sceglie nuovamente quale blocco usare.
- X1 mantiene il controllo di 1 passando sempre davanti (**diag. 2**).



– VELO DEL PALLEGGIATORE

- 1 palleggia verso 2 per consegnarli la palla.
- Se il passaggio riesce 2 ritorna per tentare di passare a 1 e così via, altrimenti 1 ritorna per ritentare il passaggio a 2.
- Il difensore dell'attaccante senza palla allarga e stringe il marcamento a seconda della distanza dalla palla e passa sempre davanti al velo (**diag. 3**).



– VELO CON PALLEGGIATORE

- 1 palleggia per velare 2 o riceve il velo da 2.
- 2 sceglie di usare 1 come velo o se velarlo.
- Il difensore velato deve essere avvertito e passare davanti (**diag. 4**).

– VELO PIÙ BLOCCO CON PALLEGGIATORE

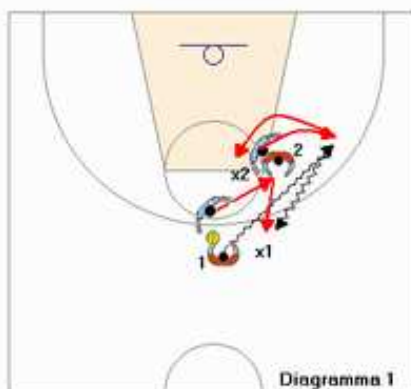
- Stesso esercizio del precedente con l'aggiunta di un blocco fisso alto da usare con e senza palla.
- I difensori passano sempre davanti ai blocchi ed ai veli vicini alla palla, in mezzo a quelli lontani (diag. 5a e 5b).



5 – ESEGUIRE CAMBI AGGRESSIVI E ANTICIPATI

– BLOCCO FISSO ALTO

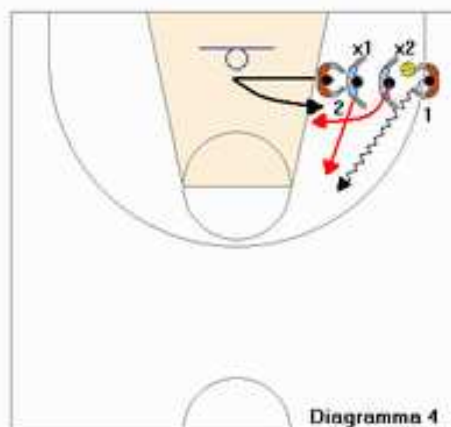
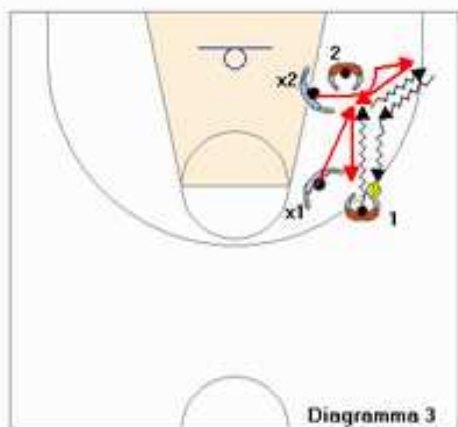
- 1 palleggia e X1 è in ritardo.
- X2 cambia molto aggressivo anticipando lo smarcamento di 1 – grida prima “BLOCCO” e poi “CAMBIO”.
- X1 grida a sua volta “CAMBIO” e passa a controllare 2 standogli a contatto.
- 1 torna in palleggio sul blocco con X2 in ritardo.
- X1 grida nuovamente “CAMBIO” e torna a controllare 1, mentre X2 torna su 2 (diag. 1).



- Come sopra, ma dopo il primo cambio 2 esegue un movimento verso canestro e 1 allarga il palleggio prima di tornare sul blocco.
- X1 controlla 2 standogli davanti e a contatto e quando 1 ritorna esegue il secondo cambio (diag. 2).

– BLOCCO FISSO BASSO

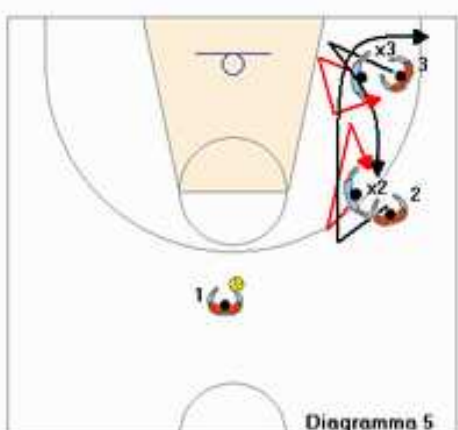
- 1 palleggia sul blocco cieco e si libera in angolo.
- X2 scivola davanti a 2 e cambia su 1.
- X1 cambia a sua volta su 2 standogli davanti.
- 1 ritorna, secondo cambio – X2 su 2 e X1 su 1 (diag.3).



- Come sopra, ma dopo il primo cambio 2 taglia verso canestro e ritorna.
- X1 rimane in anticipo davanti e a contatto.
- Al ritorno di 1 secondo cambio (diag. 4).

– VELO VERTICALE

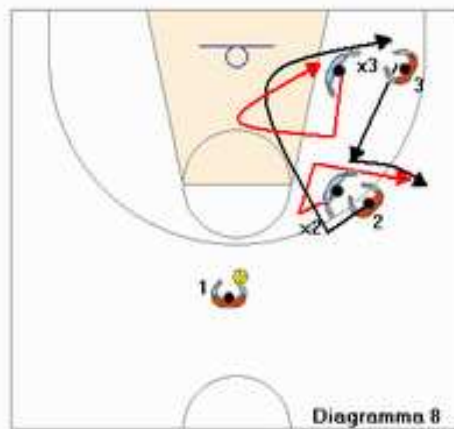
- 2 fa skip verso la palla poi vela per 3 che si muove prima verso canestro poi usa il velo verso la palla.
- Se X3 non riesce a passare sul velo chiede il cambio a X2 e lo spinge in avanti per ottenere un cambio aggressivo e anticipato.
- Passaggi di controllo (diag. 5).



- Stesso esercizio del precedente.
- 2 dopo il velo per 3, taglia verso canestro e poi allarga verso l'angolo.
- X3, ottenuto il cambio da X2, deve mantenere l'anticipo su 2 (diag. 6).

– **VELO CIECO DI 3 PER 2 E TAGLIO BACK DOOR**

- Se X2 resta bloccato, X3 cambia su 2 e X2 su 3.
- Passaggi di controllo (diag. 7).



- Come sopra.
- Velo cieco di 3 per 2 e taglio davanti.
- Se X2 resta bloccato, X3 cambia anticipato su 2 andando davanti a lui e X2 controlla 3 (diag. 8).

– **VELO DIAGONALE**

- 2 vela per 3 e taglia in area prima di andare in angolo, 3 usa il velo per liberarsi verso la palla.
- Se X3 resta bloccato grida “CAMBIO” e spinge in avanti X2 su 3, poi scivola davanti a 2 per anticiparlo nel taglio in area, prima di allargare.
- Passaggi di controllo (diag. 9).

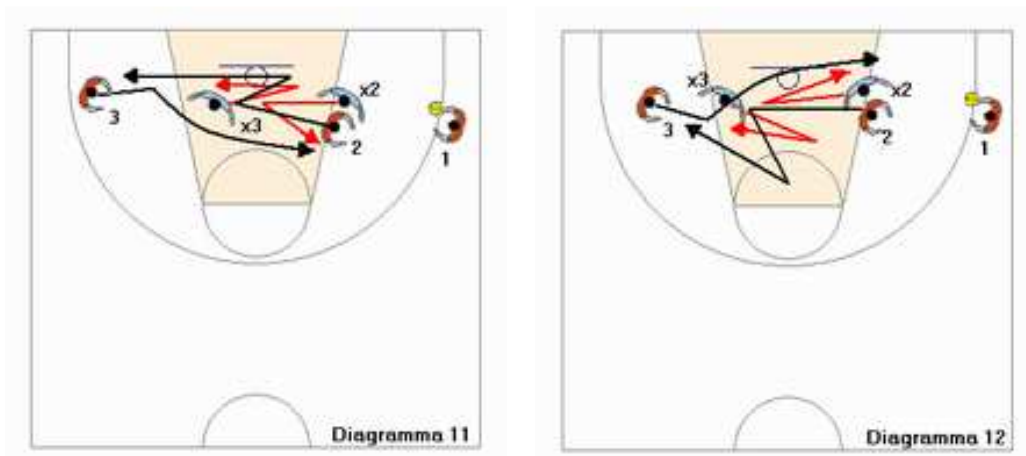


– **VELO DIAGONALE (altro movimento)**

- 2 vela per 3 e sale alto prima di andare in angolo, 3 usa il blocco per un taglio basso e sale.
- Se X3 resta bloccato chiede cambio a X2 (diag. 10).

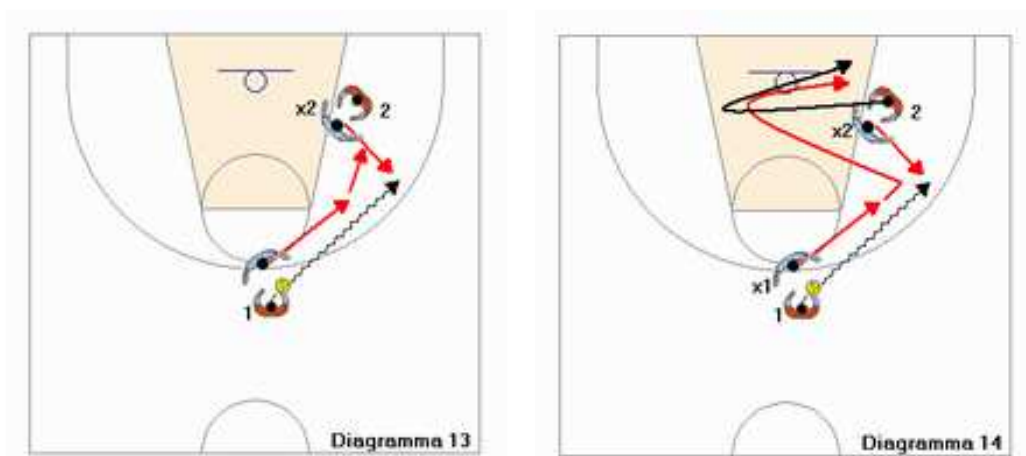
– **VELO ORIZZONTALE**

- Stessa analisi (diag. 11)
- Stessa analisi (diag. 12).



– **CAMBIO A DUE DAL LATO FORTE**

- 1 sfugge in palleggio al controllo di X1 all'esterno di 2.
- X2 scatta in cambio anticipato e X1 va a controllare 2.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 13).



- Stesso caso, ma 2 non appena vede il cambio taglia in area e ritorna.
- X1 deve impedire la ricezione anche dentro (diag. 14).

– **CAMBIO A DUE SUL LATO DEBOLE**

- 1 sfugge in palleggio al controllo di X1 come sopra.
- X2 scatta in cambio aggressivo e X1 va ad anticipare su 2.
- Passaggio, tiro e tagliafuori di controllo. (diag. 15).



- stesso caso, ma 2 non appena vede il cambio sale alto e ritorna.
- X1 deve mantenere il controllo (diag. 16).



– **CAMBIO A DUE DAL LATO DEBOLE DA TRE CONTRO TRE**

- 1 batte X1 nella fascia centrale, verso 2.
- X2 resta inizialmente su 2, ma apre l'anticipo per operare un eventuale aiuto d'emergenza.
- X3 cambia anticipato, X1 cambia su 3.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 17)

– **CAMBIO A TRE DAL LATO FORTE**

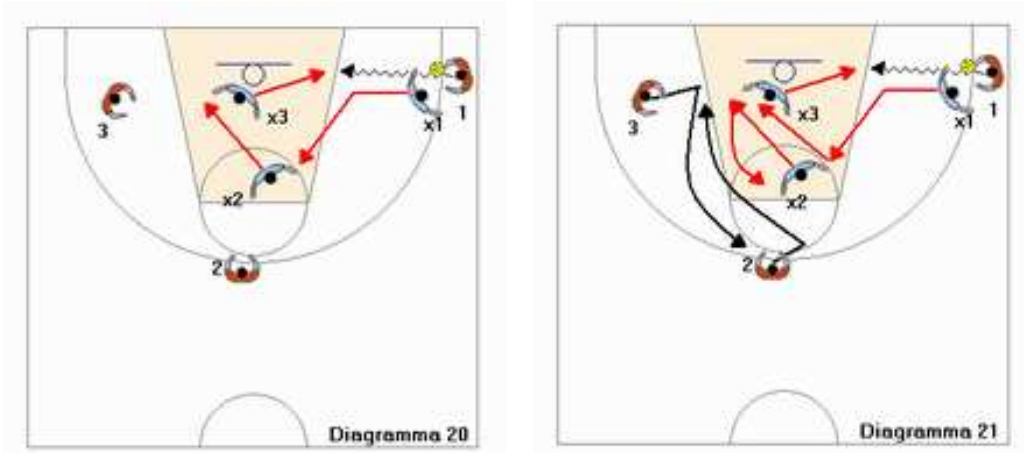
- 1 sfugge al controllo di X1 palleggiando verso l'esterno di 2.
- X2 cambia aggressivo su 1, X3 cambia in anticipo su 2, X1 va a controllare 3.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 18).



- Stessa situazione, ma 3 quando vede X3 cambiare si muove alto e basso.
- X1 deve controllarlo (diag. 19).

– **CAMBIO A TRE SU PENETRAZIONE DAL FONDO**

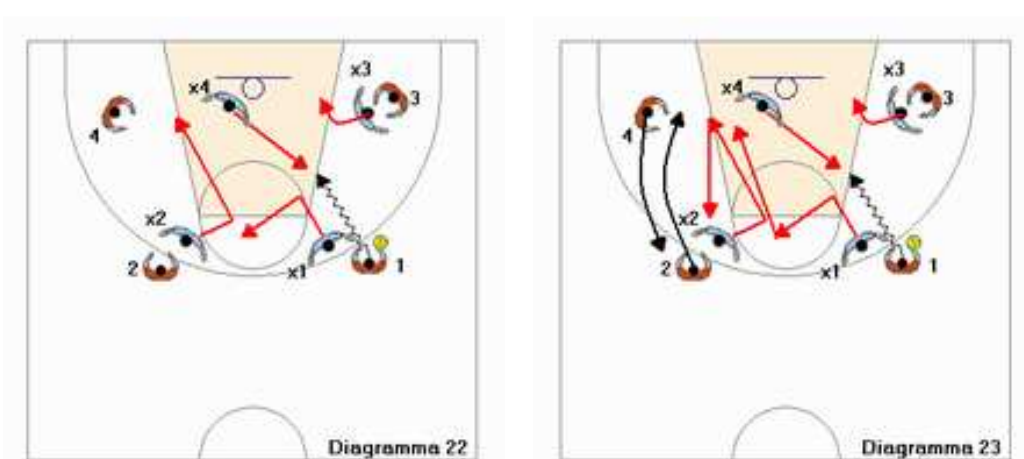
- 1 penetra sul fondo battendo X1.
- X3 cambia molto aggressivo, X2 si abbassa e controlla 3, X1 segue e cambia su 2.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 20).



- Stessa situazione, ma 2 e 3 scambiano tra loro.
- X2 2 X1 devono mantenere il controllo senza cambiare (diag. 21).

– **CAMBIO A TRE SUL LATO DEBOLE**

- 1 batte X1 verso canestro.
- X3 apre l'anticipo e resta su 3, pronto ad intervenire come emergenza.
- X4 cambia su 1, X2 su 4, X1 su 2.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 22).



- Idem, con 2 e 4 che si scambiano.
- X1 e X2 devono mantenere il controllo e cambiare solo se è indispensabile (diag. 23).

– **CAMBIO A QUATTRO SUL LATO FORTE**

- 1 sfugge a X1 verso l'esterno.
- X3 cambia aggressivo su 1, X4 su 3, X2 su 4 e X1 su 2.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 24).



- Idem, con scambio tra 2 e 4.
- X1 e X2 devono mantenere il controllo (diag. 25).

– **CAMBIO A QUATTRO SU PENETRAZIONE DAL FONDO**

- 1 penetra sul fondo.
- X4 cambia aggressivo su 1.
- X3 su 4, X2 su 3, X1 su 2.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 26).



- Se la penetrazione avviene all'interno la regola non cambia, salvo che X3 non sia più rapido di X4 a cambiare su 1.
- In questo caso si effettua cambio a tre, tra X3, X2, X1 (diag. 27).



- Idem, come i due precedenti, con 2, 3 e 4 che scambiano tra loro.
- X1, X2 e X3 mantengono il controllo cambiando solo se indispensabile (diag. 28)

– CAMBIO A QUATTRO DAL LATO DEBOLE

- 1 batte X1 verso il canestro.
- X5 cambia su 1, X4 su 5, X2 su 4 e X1 su 2, mentre X3 si limita ad aprire l'anticipo.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 29)



- Come sopra, ma 5 (al cambio) si abbassa, 4 e 2 si scambiano.
- X1, X2 e X4 controllano la situazione (diag. 30).

– CAMBIO A QUATTRO DAL LATO FORTE

- 1 sfugge a X1 verso l'esterno.
- X3 cambia su 1, X4 su 3, X2 su 3 e X1 su 2.
- X5 resta su 5 – Il cambio del difensore sul centro va evitato se non indispensabile.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 31).



- Come sopra, ma al cambio 3 taglia sull'altro lato, 5 si abbassa, 4 sale e va verso la palla, 2 scende e ritorna.
- X1, X2, X4 e X5, devono mantenere il controllo degli attaccanti facendo altri cambi solo se è indispensabile (diag. 32).

– **CONTENERE IL CAMBIO A TRE AVVERSARIO DAL LATO DEBOLE**



- 1 sfugge a X1 incrociando in palleggio sul post.
- X5 scivola dietro a 5 e cambia su 1.
- X3 allarga e poi sale e cambia su 5.
- X4 e X2 restano sui propri uomini (lato forte).
- Se X5 è in ritardo il cambio si realizza a due tra X3 e X1 (diag. 33).

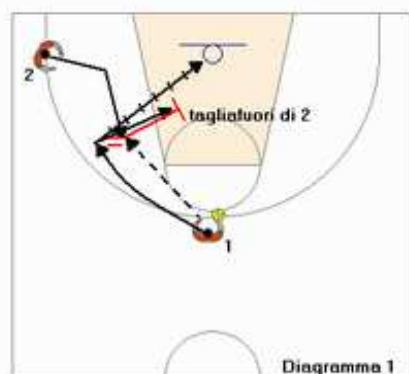
– **CAMBIO A CINQUE SU PENETRAZIONE DAL FONDO**

- 1 penetra dal fondo contro X1.
- X5 cambia con 1, X4 su 5, X3 su 4, X2 su 3 e X1 su 2.
- Passaggi, tiro e tagliafuori di controllo (diag. 34).



- Come sopra, ma 5 (al cambio) taglia l'area e 4, 3 e 2 si scambiano.
- Mantenere il controllo degli attaccati (dia. 35)

6 – TAGLIARE FUORI L'ATTACCANTE DA RIMBALZO CON AGGRESSIVITA'



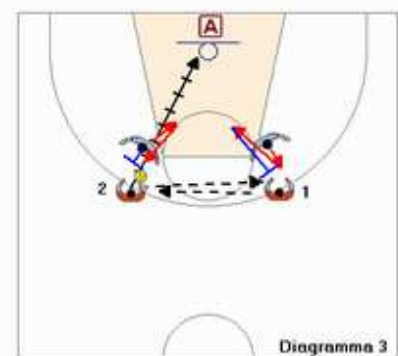
- 1 passa a 2 in movimento verso di lui, segue dietro il proprio passaggio, riceve, tira e va a canestro.
- 2 grida "TIRO" ed esegue il tagliafuori andandogli incontro, girandosi a gambe larghe e piegate, i gomiti aperti e gli avambracci orientati verso l'alto.
- Chi conquista il risultato grida "PALLA" (diag.1).

– GARA DI TAGLIAFUORI



- 2 porge a 1 la palla, che poi tira e segue.
- 2 GRIDA “TIRO” ed esegue il tagliafuori.
- Chi dei due s’impadronisce della palla grida “PAL- LA”, palleggia verso l’esterno o tira.
- Nuovo tagliafuori, e così via fino ad un determinato numero di possesi di palla (diag. 2).

- 1 e 2 si passano la palla con le difese che stringono e allargano ad ogni passaggio.
- Ad un segnale del coach posto sotto canestro (braccio alzato) il possessore tira.
- La difesa del tiratore è vicina, l’altro difensore si avvicina; ambedue gridando “TIRO” e tagliano fuori.
- La coppia che conquista la palla grida “PALLA” è in attacco per riprendere la gara (diag. 3)



- Come i due precedenti, ma con 2, 3, 4, 5 attaccanti.

N.B. – Molti degli esercizi degli argomenti precedenti sono ottimamente propedeutici anche per il tagliafuori.

7 – DIFESA COMPLETA

- Tre contro tre e cinque contro cinque a metà campo, con disposizioni di partenza fissa o libera.
- L’attacco si muove liberamente eseguendo tagli, scambi, blocchi di vario tipo.
- La difesa applica tutti i principi analizzati e cerca di impossessarsi della palla il più presto possibile per passare in attacco.
- Gare ai 5, 7, 9 e più canestri (diag. 1 e 2).



TRE CONSIDERAZIONI SULLA FULL COURT ROTATING DEFENSE

Questa difesa, come tutte le difese aggressive a tutto campo, è un'arma che può essere impiegata con successo, ma anche rappresentare un rischio. Ci soffermeremo ora a precisare meglio gli aspetti ed i momenti convenienti e sconvenienti del suo utilizzo.

È BENE USARLA

- 1) Se si dispone di giocatori veloci e reattivi.
- 2) Contro una squadra che ha portatori di palla insicuri.
- 3) Per sopperire ad una notevole differenza di statura (svantaggiosa).
- 4) Contro centri molto alti ma lenti.
- 5) Contro avversari molto precisi nel tiro da fuori.
- 6) Quando il play-maker avversario viene sostituito da un compagno più inesperto.
- 7) Quando gli avversari vogliono congelare la palla.
- 8) Quando ci si avvede che la squadra avversaria stà accusando fatica, mentre la propria è ancora fresca.
- 9) Se l'arbitraggio non è proprio fiscale nei piccoli contatti.
- 10) Per costringere l'allenatore avversario a spendere una sospensione.
- 11) Quando l'allenatore avversario ha già usato le sospensioni a disposizione.
- 12) Contro avversari non bene organizzati nella rimessa dal fondo.
- 13) Quando ci si avvede che gli avversari sono innervositi o il loro accordo interno stà incrinandosi.
- 14) Contro avversari carichi di falli e quindi costretti a molta prudenza nei movimenti forzati di attacco.
- 15) Quando si è in ritardo nel punteggio e si vuole entrare in possesso rapidamente della palla.
- 16) Se si dispone di una squadra tecnicamente superiore all'avversaria.
- 17) Quando indipendentemente dal punteggio si vuole imprimere alla gara un ritmo più elevato, per perseguire un record o semplicemente dare spettacolo.

NON VA USATA

- 1) Se si dispone di una squadra lenta.
- 2) Contro portatori di palla molto abili.
- 3) Contro Centri veloci e forti sotto canestro.
- 4) Contro squadre inefficienti nel tiro da fuori.
- 5) Contro squadre molto bene organizzate nelle rimesse da fondo, nel contropiede e nel gioco di penetrazione.
- 6) Se si gode di un vantaggio di punteggio nel finale di gara.
- 7) Se i propri giocatori sono eccessivamente nervosi e sfiduciati.
- 8) Se i propri giocatori più importanti sono carichi di falli o accusano stanchezza e manca ancora molto tempo alla fine della gara.
- 9) Quando l'arbitraggio è molto fiscale nei piccoli contatti.
- 10) Se le condizioni generali di forma atletica o di salute della propria squadra non sono buone.

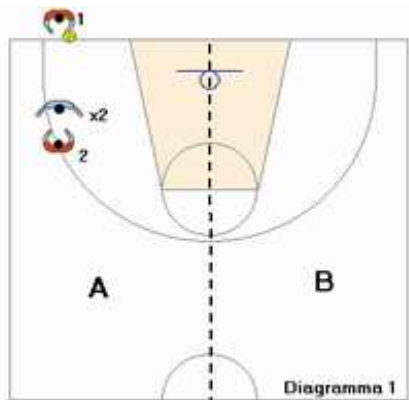
Come si vede, pur considerando eventuali omissioni, il rapporto tra “convenienza” e “sconvenienza” è nettamente a favore della convenienza.

Oltre ai motivi propedeutici, che di per se sono molti importanti; ogni partita ha una storia a se, con momenti delicati e importanti.

Se tra le varie armi tecnico – tattiche si dispone anche di una buona difesa pressing, si può avere più successo.

ANALISI METODICO – DIDATTICA DELLA FULL COURT ROTATING DEFENSE

1 – ANTICIPO DELLA RIMESSA IN FUNZIONE DEL DIFENSORE DEL PASSATORE



- 1 ha la palla.
- 2 è libero di muoversi a volontà per ricevere nel settore “A”.
- X2 deve impedire la ricezione per 3” anticipando faccia a faccia a contatto, laterale o laterale staccato, secondo la distanza dalla palla (**diag.1**).
- Come sopra, con 2 che lavora nel settore “B”.
- Come sopra, concedendo a 2 di lavorare in ambo i settori.



- 1 ha la palla e 2 si smarca nel settore “A”.
- X2 anticipa e X1 regola la propria posizione in base alla distanza di 2 da 1 e pilota X2 mantenendo un continuo contatto vocale con lui; per informarlo del passaggio, di allargare, stringere e comunicargli l’aiuto se necessario (**diag. 2a**).

- Se 2 riceve un lob X1 cambia per X2 (**diag. 2b**)
 - Se riceve 2, X2 deve forzarlo verso l’esterno e X1 deve controllare 1 senza tuffarsi pericolosamente in anticipo verso di lui.
- Se 2 passa a 1 all’indietro, X1 deve portarglisi vicino all’interno per forzarlo a palleggiare verso l’esterno (**diag. 2c**).



L'ESERCIZIO PRECEDENTE È FONDAMENTALE PER IL CONTROLLO DELL'ANTICIPO E DELLA POSIZIONE DI MARCAMENTO

- Come sopra, con 2 che lavora nel settore B (in questo caso X1 si sposta avanti e indietro sulla mediana longitudinale del campo).
- Come sopra, concedendo a 2 di operare in ambo i settori.

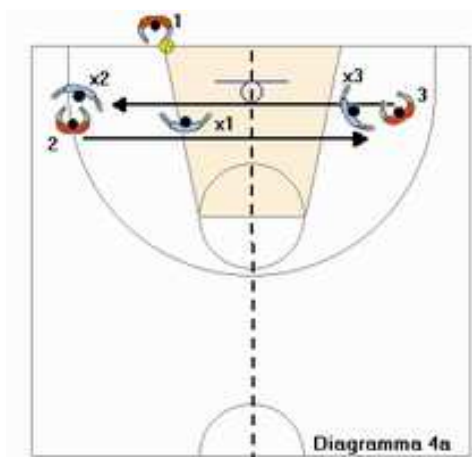


- X2 deve tentare di resistere 3" contro la ricezione di 2 nel settore "A".
- Se 2 riceve deve solo tentare di passare a 1 che fa "DAI E VAI".
- X1 deve impedire la ricezione a 1 (diag. 2d)
- Come sopra, con 2 che lavora nel settore "B".
- Come sopra, con 2 libero di cambiare settore.

- Come negli esercizi precedenti 1 tenta la rimessa.
- 2 e 3 si muovono nei propri settori e chi riceve si ferma e tenta il passaggio ad uno degli altri due (1 entra dunque in campo).
- X2 e X3 devono ritardare il più possibile la rimessa e quando essa si verifica tentare di impedire il secondo e terzo passaggio.
- Sulla rimessa X1 può cambiare con un compagno battuto dal lob (importante il suo lavoro di avvicinamento e allontanamento dalla palla in base alla distanza che hanno da essa gli attaccanti) (diag. 3).



- Come sopra, concedendo a 2 e 3 di spostarsi liberamente in ambo i settori.
 - o a) Su eventuale scambio orizzontale vale la regola del passare davanti al blocco e del cambio (diag. 4a)
 - X1 è un valido aiuto verbale e materiale.
 - o b) Anche su eventuale scambio verticale vale la regola di passare sul blocco o cambiare (diag. 4b)



2 – FORZARE IL PALLEGGIATORE ALL'ESTERNO

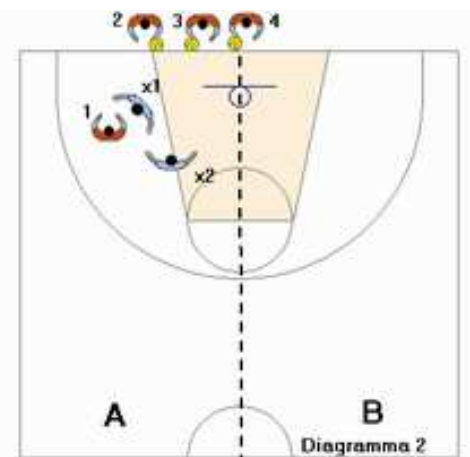


- X1 anticipa 1 cercando di ritardare il più a lungo possibile la sua ricezione (non farsi battere dal lob e se ciò dovesse verificarsi si ripete l'azione).
- Quando 1 riceve non deve poter partire in palleggio verso l'interno, ma essere forzato all'esterno.
- La difesa deve tentare di fare durare l'esercizio il più a lungo possibile, l'attacco invece deve concluderlo prima di 10" e di conquistare la fascia centrale (diag. 1).

ROTAZIONE: 1 va in coda, X1 diventa attaccante, 2 diventa difensore.

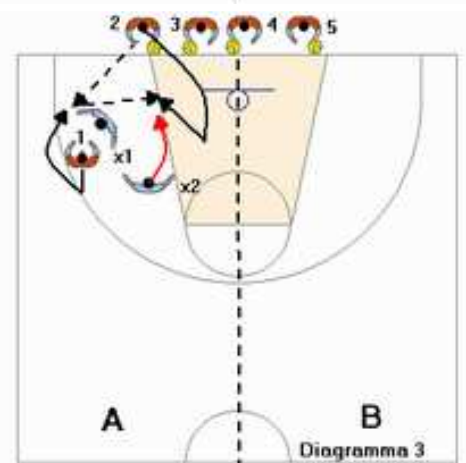
- L'esercizio può essere eseguito contemporaneamente sui due lati del campo.

- Come sopra con l'aggiunta di X2 che aiuta X1.
- 1 lavora solo nel settore "A" e se riceve un lob, X2 cambia ed è lui a forzarlo fuori (diag. 2).
- **ROTAZIONE:** 1 in coda, X1 attaccante, X2 rimpiazza X1, 2 rimpiazza X2.



- Come sopra, con 1 libero di cambiare settore e X1 impegnato anche a non permetterglielo (lo scopo è quello di mantenere tutto l'attacco più vicino possibile alle linee laterali).

- Anticipo di X1 su 1.
- 1 è libero di palleggiare o di passare a 2.
- X2 non deve tanto preoccuparsi di una ricezione arretrata quanto del "DAI VAI".
- Se 1 palleggia deve essere forzato all'esterno, se passa indietro a 2, X2 deve immediatamente portarsi all'interno per farlo palleggiare all'esterno e X1 mantenere l'anticipo su 1.
- L'attacco ha 8" secondi per superare la metà campo.
- Si gioca solo nel settore "A" (diag. 3).



- Come sopra, con gli attaccanti liberi di cambiare settore e la difesa impegnata a non permetterglielo.
- Se l'attacco vi riesce deve essere forzato a non farlo una seconda volta.

3 – DOUBLE TEAM FLASH E CAMBIO A DUE – A TRE – A QUATTRO

– A – **ESERCIZI DI PREPARAZIONE**

- X1 consegna la palla a 1 che palleggia verso la linea laterale forzato da X1.
- X2 scatta in avanti gridando “CAMBIO” e affrontando 1 a braccia alte e passo molto ampio, in posizione un po’ obliqua rispetto alla linea laterale in modo da non lasciare spazio a 1 per il cambio di direzione verso il centro quando X1 si sposterà.
- X1 aspetta che X2 sia a ridosso di 1 e poi si abbassa.
- 1 si arresta (non appena si verifica il doppio marcamento) ed esegue lob corto e morbido in avanti verso il centro del campo o lungo la linea di fondo.
- X1 deve andare a raccogliere il lob e se non riesce a prendere la palla deve almeno intercettarla (**diag. 1**).

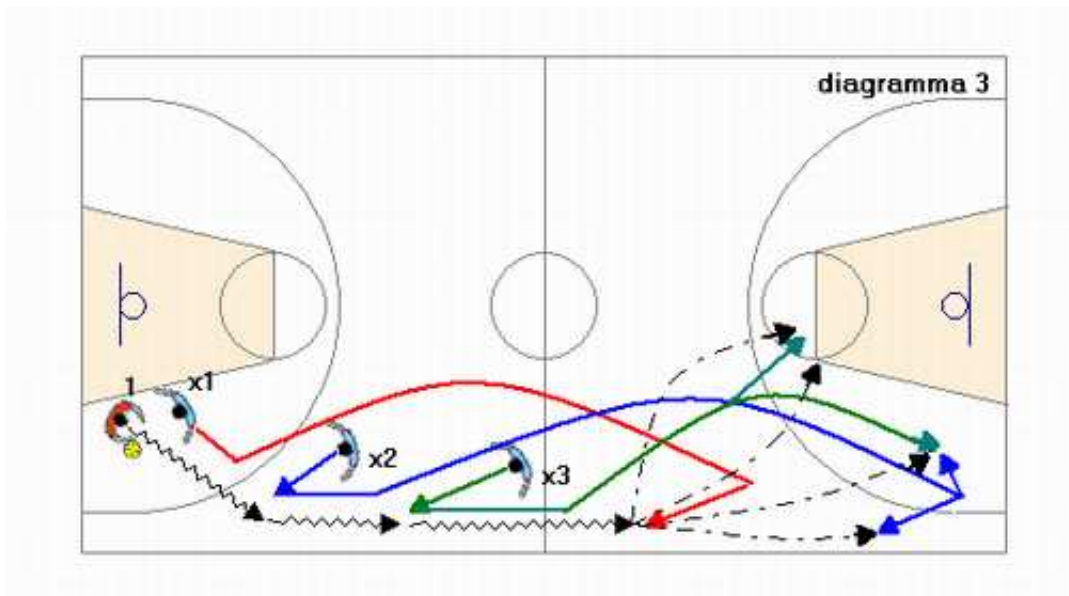


L’esercizio, oltre che preparare la tempestività e la tecnica del double team flash, serve inoltre a controllare la reattività del difensore del palleggiatore, che deve essere addestrato a staccarsi dal double team flash al tempo giusto ed andare a cercare l’avversario del compagno che a cambiato per lui o cacciare la palla (l’attacco deve facilitare il lavoro difensivo).

- Come sopra, ma 1 riesce a continuare il palleggio lungo la linea laterale nonostante il primo cambio.
- X1 dopo essersi staccato dal doppio marcamento precede il palleggiatore sulla linea laterale ed esegue un secondo cambio, fermando 1.
- E’ quindi X2 che va a raccogliere o deviare il lob di 1 (**diag. 2**).



- Stesso esercizio del precedente, ma su tutto il campo e con tre difensori.
- Dopo un primo cambio tra X2 e X1, X1 si porta avanti, 1 continua il palleggio e si verifica un secondo cambio tra X3 e X2 che a sua volta si porta avanti.
- 1 continua ancora il palleggio ed abbiamo un terzo cambio tra X1 e X3.
- Questa volta 1 si ferma ed esegue il lob che deve essere intercettato da X2 (verso l'angolo), da X3 (se verso il centro), da chiunque dei due se posizione mediana tra angolo e centro (**diag. 3**).



– B – ESERCIZI SPECIFICI

- X1 consegna la palla a 1 e lo forza in palleggio verso l'esterno.
- Non appena 1 è vicino alla linea laterale, X2 scatta su di lui.
- 1 si arresta e passa a 2 che stà fermo.
- X1 deve tentare di anticipare il passaggio, **MANTENERE UNA DISTANZA TRA 1 E 2 DI 7/8 mt. (diag. 1).**



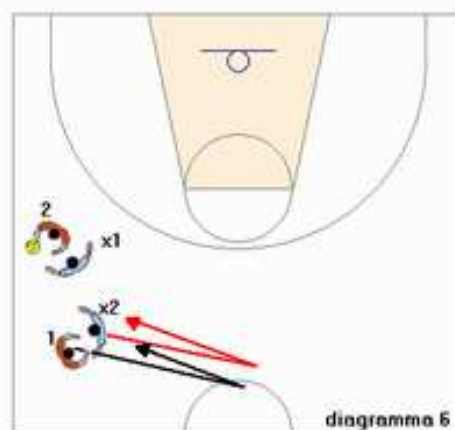
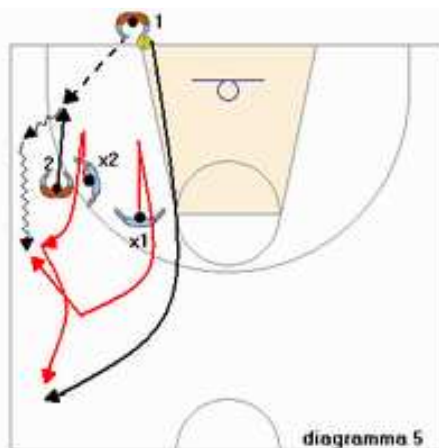


- Non appena X1 consegna la palla a 1, 2 scatta in avanti anticipato da X2.
- Il resto dell'esercizio è invariato – Cambio di X2 vicino alle linee laterali; arresto di 1 e passaggio verso 2, con tentativo di intercettazione da X1 (diag. 2).

- Come il primo esercizio (diag. 1), ma 2 quando il suo difensore sale per il cambio può muoversi orizzontalmente fino alla mediana e ritorno.
- X1 deve localizzarlo e intercettarlo (diag. 3).

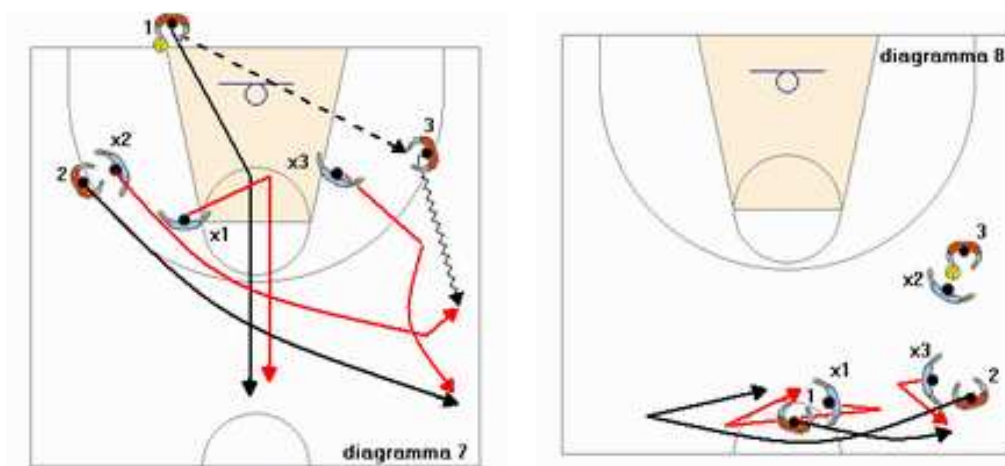


- Come il secondo esercizio (diag. 2), ma 2 dopo lo scatto in profondità e il cambio può muoversi orizzontalmente fino alla mediana e ritorno.
- X1 deve localizzarlo e anticiparlo (diag. 4).

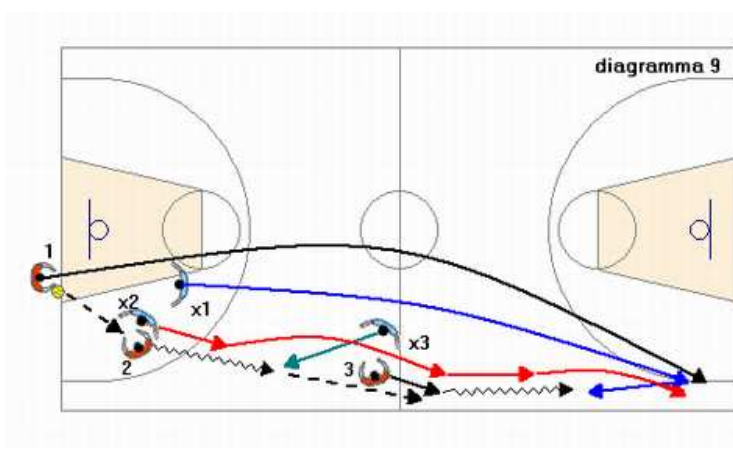


- 1 esegue la rimessa da fondo e taglia in “DAI E VAI” andando a fermarsi davanti a 2 che sarà stato forzato a palleggiare all'esterno e fermato dal cambio di X1.
- X2 deve ritardare il più possibile la rimessa (se si verifica lob, X1 deve cambiare subito e si deve ripetere l'azione) e forzare fuori 2 in palleggio.

- X1 deve controllare il “DAI E VAI” di 1, non permettergli la ricezione e cambiare su 2 non appena si ritrova davanti a lui e lo vede vicino alla linea laterale.
- X2 deve a sua volta cambiare su 1 e non permettergli la ricezione (diag. 5).
- Come sopra, ma 1 (dopo il Dai e Vai e il cambio tra X1 e X2) è libero di muoversi in senso orizzontale per tentare di ricevere.
- X2 deve ostacolarlo (diag. 6).
- 1 può iniziare passando indifferentemente a 2 o a 3 (il primo che si smarca).
- Supposto che passi a 3, esegue “DAI E VAI” fino al cerchio centrale, mentre 2 taglia verso l’angolo.
- X3 deve forzare 3 all’esterno e cambiare su 2 non appena X2 gli viene in aiuto.
- X1 deve controllare il “DAI E VAI” di 1.
- 3 dopo l’arresto non deve poter passare la palla (diag. 7).



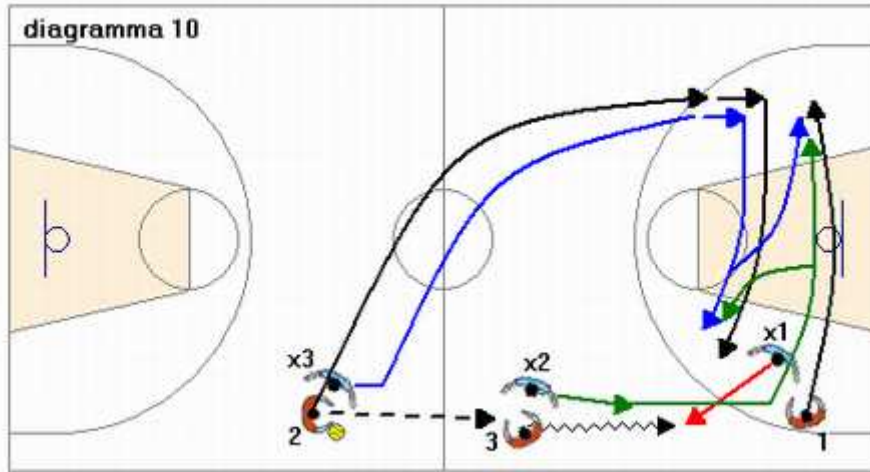
- Come sopra, ma dopo che 3 è stato fermato dal cambio di X2, 2 e 1 eseguono scambi orizzontali.
- X3 e X1 devono impedire loro la ricezione con lo scivolamento davanti al velo o con il cambio (diag. 8).



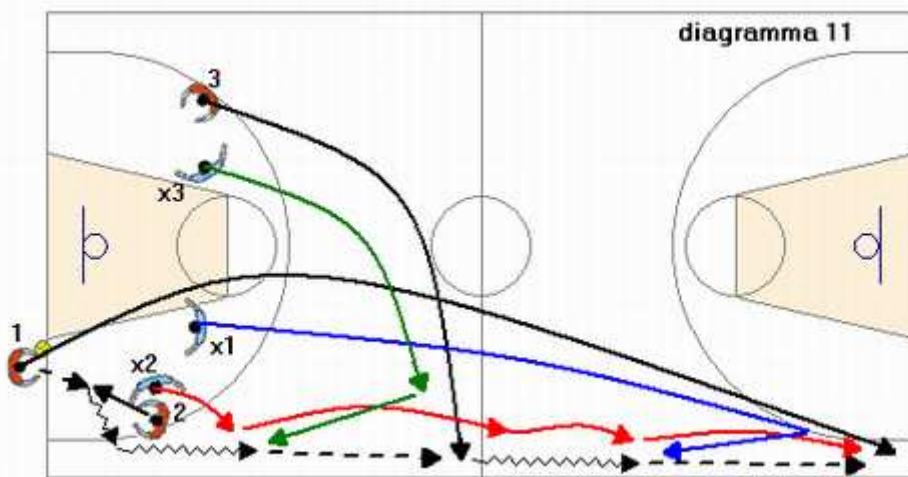
- 1 riesce a passare a 2 e fa “DAI E VAI” fino all’angolo, controllato da X1.
- 2 palleggia, viene fermato dal cambio di X3 e riesce a passare a 3 che ha compiuto un breve allontanamento.
- 3 palleggia, viene fermato dal cambio di X1

e non deve riuscire a passare a 1, fermo nell’angolo, che deve essere anticipato da X2 (diag. 9).

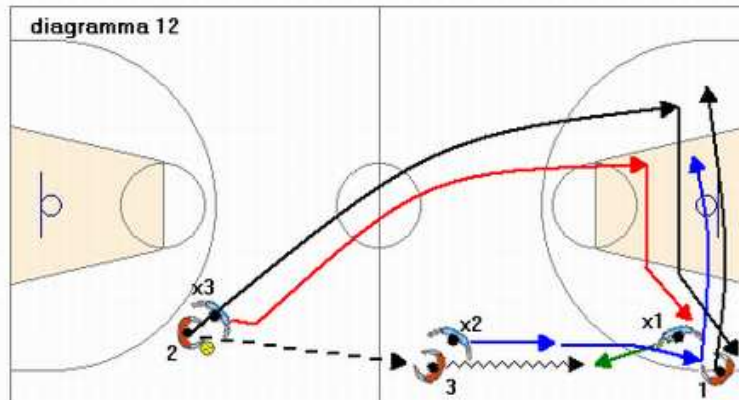
- Come sopra, ma 2 dopo il passaggio a 3 taglia fino in angolo lontano dall'area e, quindi 3 viene fermato da X1, 1 e 2 scambiano sul fondo.
- X2 e X3 devono impedire loro la ricezione con scivolamento o cambio (diag. 10).



- 1 può passare indifferentemente a 2 o 3.
- Supposto che passi a 2, fa “DAI E VAI” fino all'angolo, controllato da X1, mentre 3 taglia nell'angolo mediano.
- X2 forza il palleggiatore all'esterno e X3 cambia per lui, ma 2 riesce a passare a 3.
- 3 palleggia a sua volta, viene fermato dal cambio di X1 e non deve riuscire a passare a 1 nell'angolo, che deve essere anticipato da X2 (diag. 11).

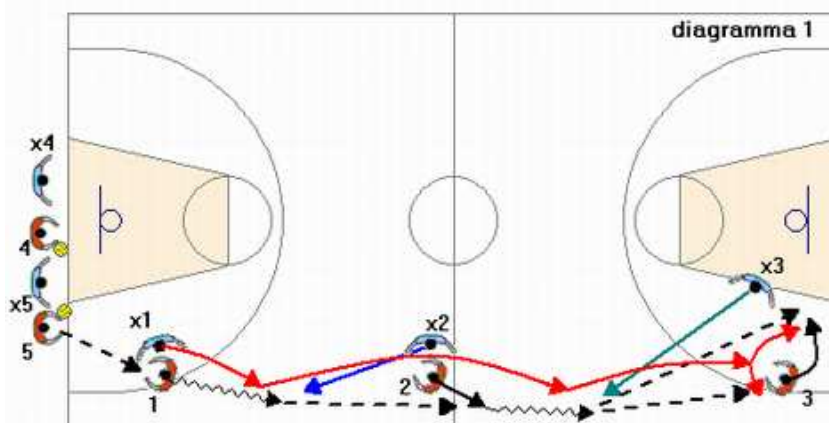


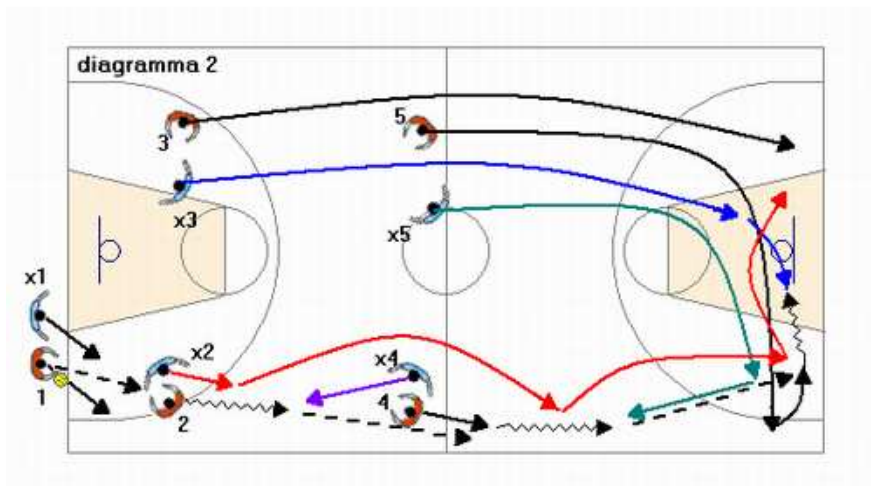
- Come sopra, ma 2 dopo il passaggio a 3 taglia fino all'angolo lontano dall'area e, quando 3 viene fermato da X1, 1 e 2 scambiano sul fondo.
- X3 e X2 devono impedire loro la ricezione (diag. 12).



– C – ESERCIZI DI CONTINUITÀ E AUTOMATIZZAZIONE

- 1 si smarca e riceve da 5. palleggia e passa a 2 che, non appena, vede X2 cambiare; si sposta verso il fondo.
- X1 rincorre 2 per mantenerlo sul lato.
- X3 cambia su 2 e 2 cerca il passaggio a 3 che può stare fermo a muoversi verso canestro.
- X1 deve tentare di non far pervenire la palla a 3.
- Al termine escono 3 e X3, 2 e X2 vanno in angolo, 1 e X1 a metà campo, 5 e X5 in ricezione, 4 passa la palla (diag.1).





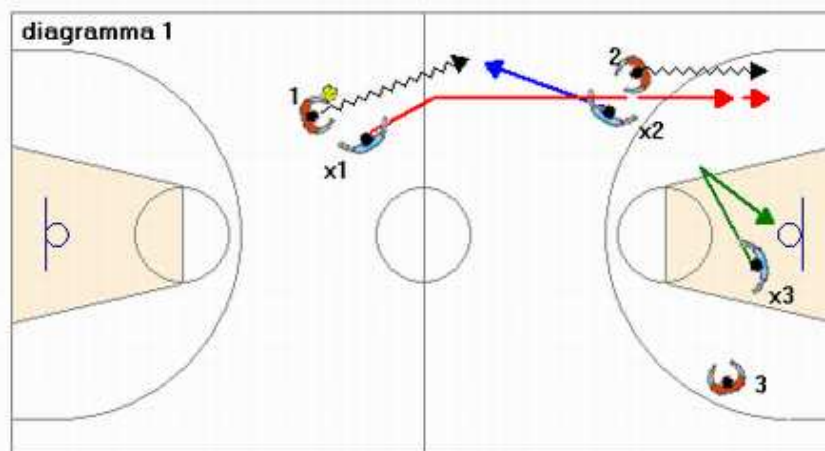
- 2 si smarca e riceve da 1, palleggia e passa a 4 che, al cambio di X4 su 2, si sposta sul fondo.
- Alla ricezione di 2, 5 scatta verso lo stesso angolo e 3 verso la linea op-

posta dell'area, durante questi tagli non devono ricevere la palla, perché bene anticipati da X3 e X5.

- 4 ricevuta la palla viene forzato fuori da X2 che riceve il cambio da X5.
- A questo cambio 5 va verso canestro e, se riceve, penetra a canestro, deve immediatamente avvenire il cambio X3 su 5 e X2 su 3 (diag. 2)

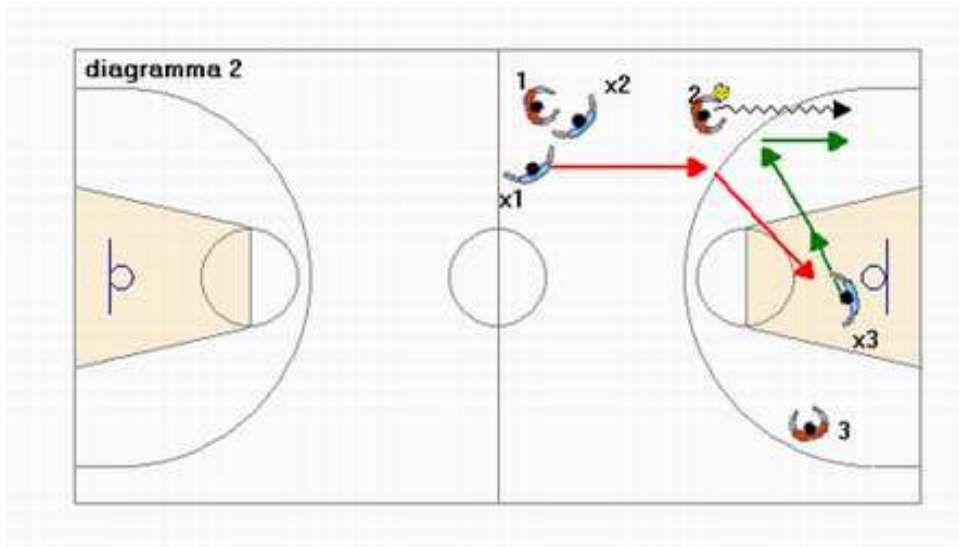
- D – SCELTA TRA HELP AND RECOVER E CAMBIO

- X1 porge la palla a 1 e lo forza in palleggio all'esterno, non appena 1 è vicino alla linea laterale scatta il cambio di X2 e 1 tenta il passaggio.
- X3 non appena vede il cambio va decisamente verso 2 per cambiare su di lui nel caso che X1 sia in ritardo.
- Se vede che X1 controlla bene la situazione rientra sul proprio uomo (tutto il movimento di X3 deve essere fatto stando di profilo per non perdere di vista 2 e 3).
- L'attacco deve favorire l'help and recover di 3 (diag. 1).

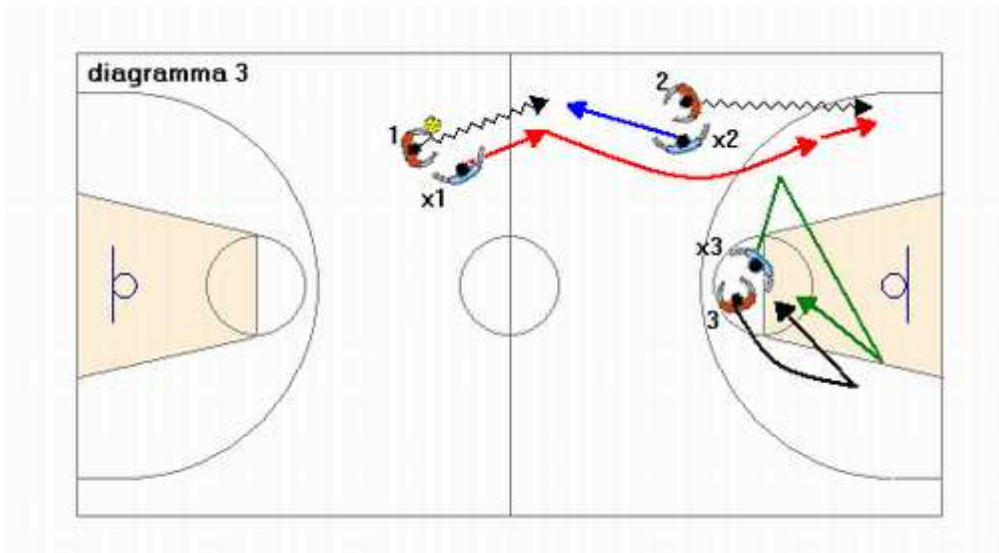


- Stesso esercizio del precedente, con X1 in ritardo su 2 che ha ricevuto la palla.
- X3 cambia decisamente su 2 e X1 corre ad impedire una ricezione a 3.

- X1 ritarda volutamente il primo cambio per favorire la situazione (diag. 2).



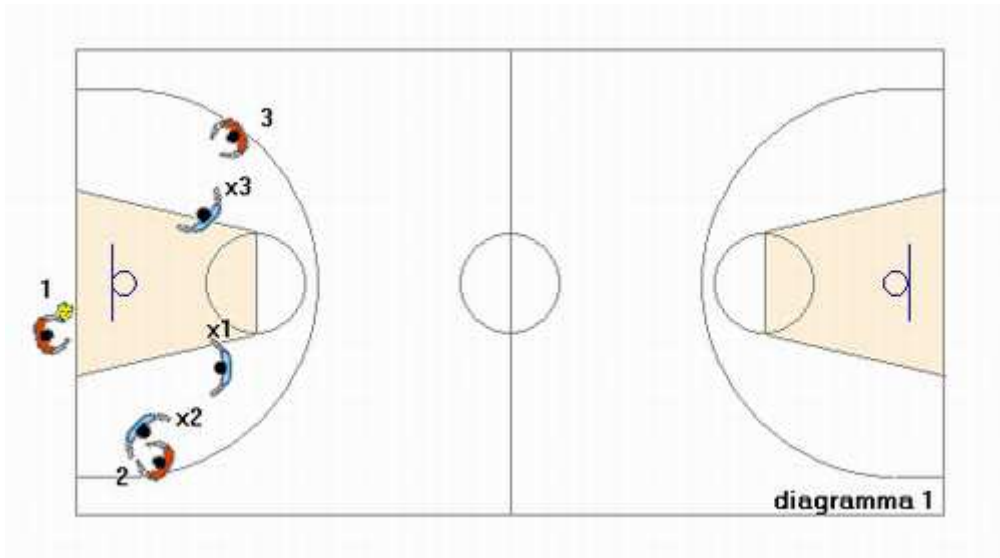
- Stesso esercizio del precedente, con velocità libera per l'attacco e difesa che sceglie tra Help e il Cambio e cerca di impedire qualsiasi successo all'attacco.
- 3 è in Post Alto.
- L'attacco favorisce l'Help and recover di X3.
- 3 può muoversi abbassandosi e alzandosi, per costringere X3 a lavorare per non perderlo di vista e andarlo a cercarlo per l'anticipo (diag. 3).



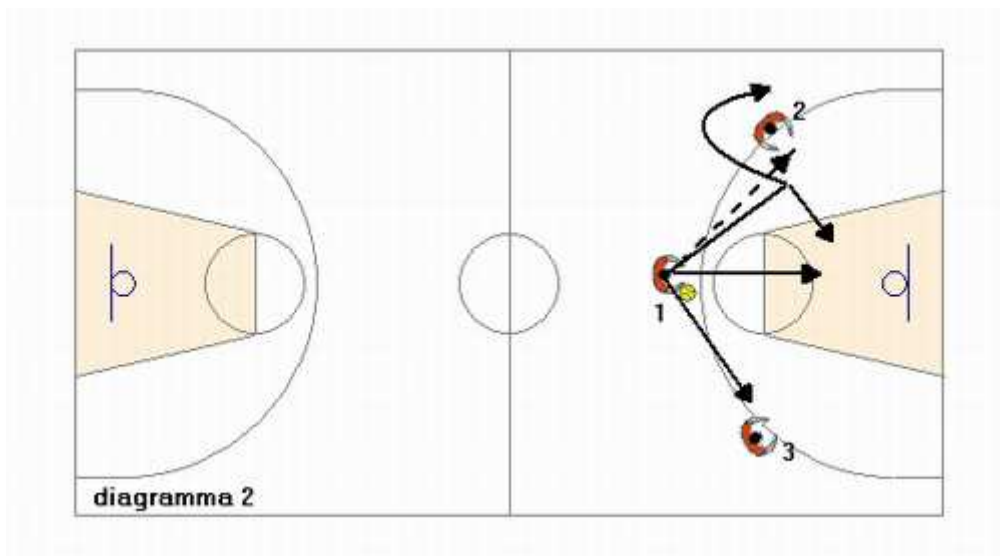
PUSH AND ROTATE DEFENSE COMPLETA

– 1 – TRE CONTRO TRE

- Partenza con rimessa da fondo (**esercizio 1**).
- Disposizione libera degli attaccanti e libertà di muoversi come credono (compreso il velo orizzontale e verticale)
- Nella fase a Tutto Campo la difesa applica il Buttafuori, il Raddoppio, l’Aiuto, il Cambio, la Rotazione (**diag. 1**).

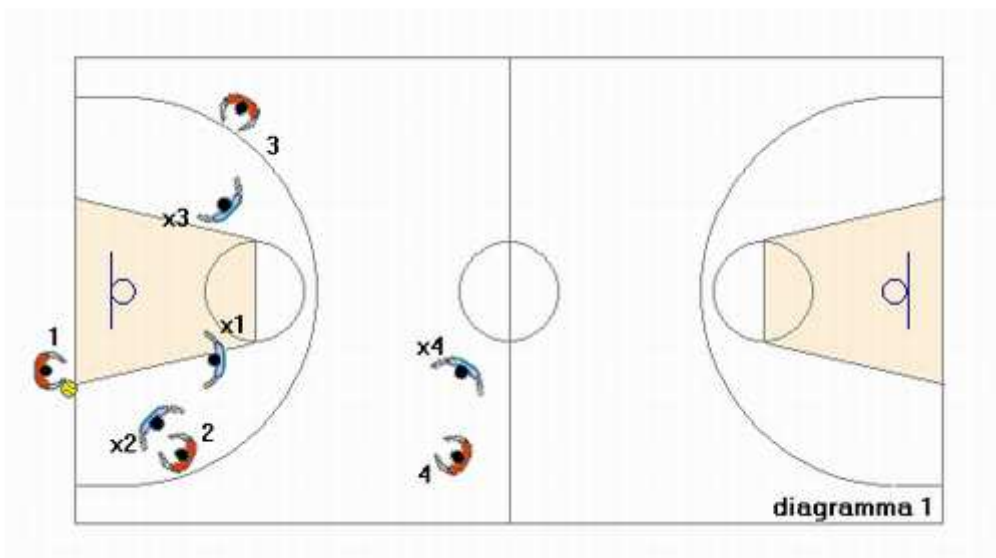


- Se non c’è canestro in contropiede, l’attacco gioca 3 c3 schierato con Dai e Vai, Dai e Segui, Dai e Cambia a seconda dell’interpretazione concessa dalla difesa (**diag.2**).

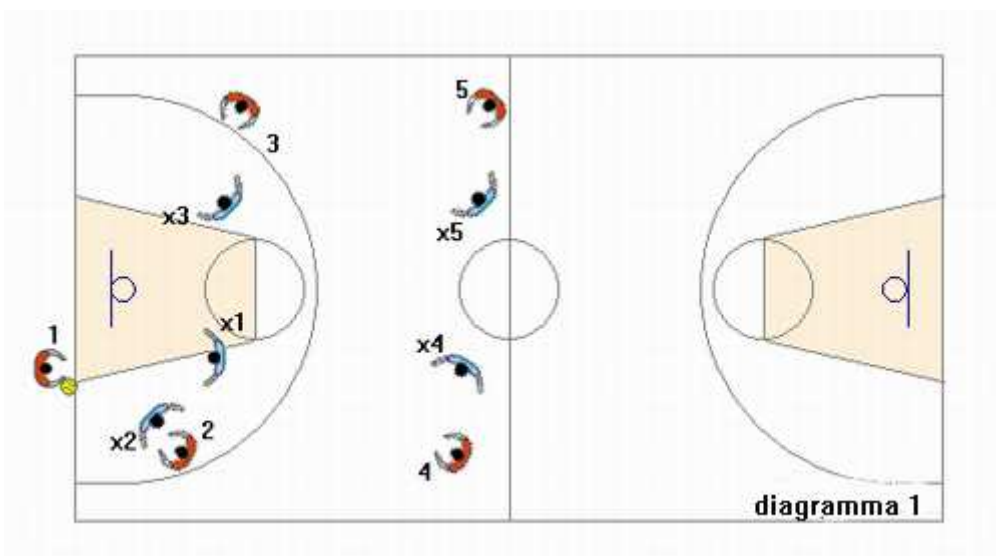


- La difesa, nella fase a Metà Campo, deve Anticipare, Spingere la palla verso l’esterno, rompere i Tagli, passare sui Blocchi, Aiutare, Cambiare, fare il Tagliafuori.
- Se l’attacco realizza; esegue un’altra rimessa dalla linea di fondo dove ha segnato e resta in attacco un altro turno.
- Se la difesa conquista la palla, esegue a sua volta una rimessa dal fondo più vicino a dove è avvenuta la conquista della palla è passa in attacco.

- GARA A 3 – 4 – 5 CANESTRI
 - Idem come sopra; se l'attacco realizza passa immediatamente a pressare contro la rimessa da fondo avversaria (**esercizio 2**).
 - Idem come sopra; se la difesa conquista la palla tenta immediatamente un contropiede ed in tutti i casi ha la rimessa dal fondo per un attacco contro il pressing avversario. (**esercizio 3**).
- **2 – QUATTRO CONTRO QUATTRO**
 - (**esercizio 4**) Esattamente come l'**esercizio 1** del 3c3 con l'aggiunta di un quarto attaccante e difensore (**diag. 1**).



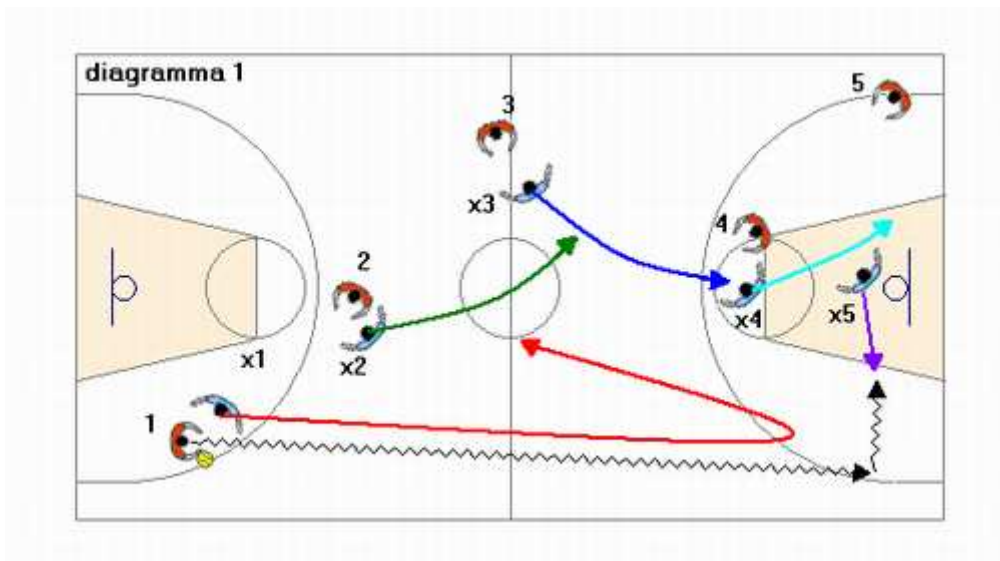
- (**esercizio 5**) Idem come **esercizio 2** del 3c3 e relative varianti.
- (**esercizio 6**) Idem come **esercizio 3** del 3c3 e relative varianti.
- **3 – CINQUE CONTRO CINQUE**
 - (**esercizio 7**) Esattamente come **esercizio 4** del 4c4, con aggiunta del quinto attaccante e difensore (**diag.1**).



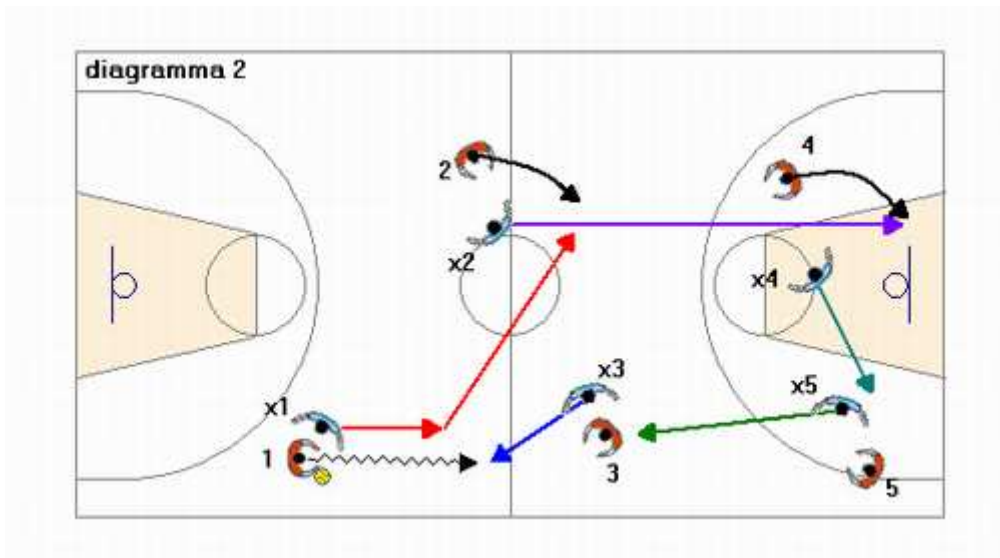
- (esercizio 8) Idem come esercizio 5 del 4c4.
- (esercizio 9) Idem come esercizio 6 del 4c4.

ESERCIZI DI ROTAZIONE A CINQUE

- 1 viene forzato a palleggiare all'esterno, non essendoci attaccanti sul suo lato non si verificano double team flasher, X1 viene battuto sulla linea di fondo.
- X5 cambia su 1, X4 cambia su 5, X3 cambia su 4, X2 cambia su 3, X1 va a cercare 2 (diag.1).

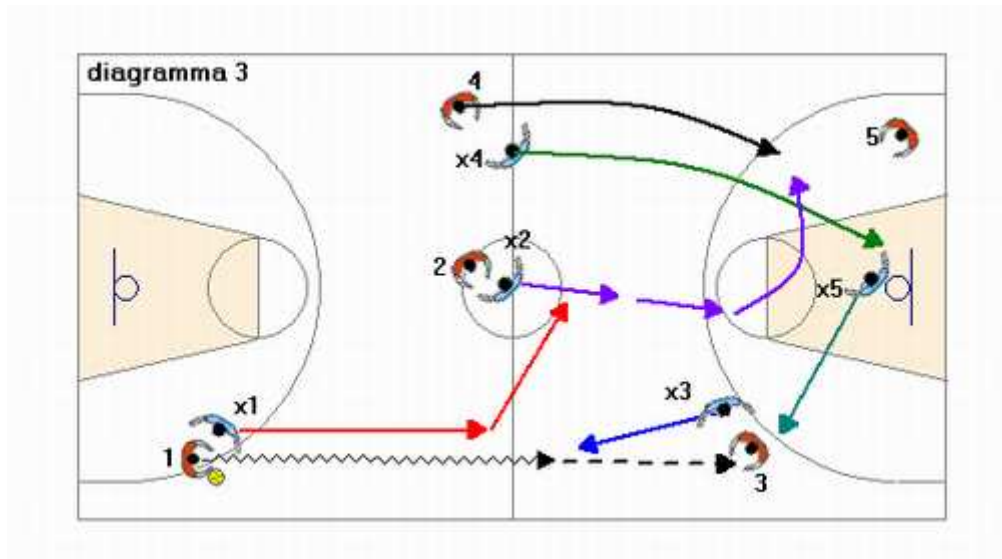


- 1 palleggia, X3 cambia su 1 ma X1 è in ritardo su 3.
- X5 cambia su 3, X4 cambia su 5, X2 cambia su 4, X1 va a cercare 2 (diag. 2)

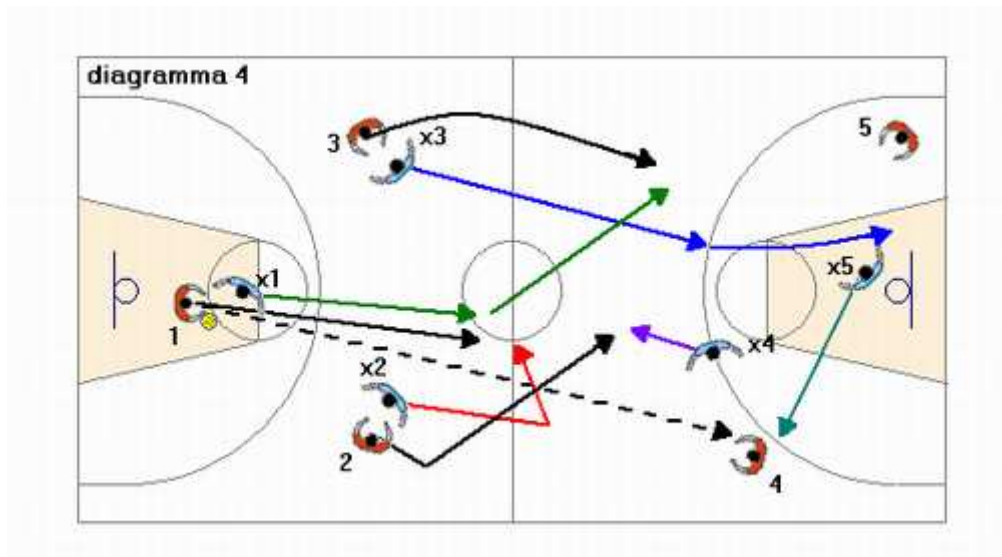


- 1 palleggia; X3 cambia su 1, 1 passa a 3 e X1 è in ritardo su 3.

- X5 cambia su 3, X4 cambia su 5, X2 cambia su 4 che si è abbassato. X1 va a cercare 2 (diag.3).



- 1 passa lungo a 4 con X4 sbilanciato in avanti.
- X5 cambia su 4, X3 cambia su 5.
- X1 e X2 vedendo il lancio lungo cominciano ad abbassarsi.
- X1 vede 3 che sta scendendo e cambia su di lui.
- X2 vede 1 libero che stà scendendo e va a marcarlo.
- X4 temporeggia sulla linea dei 3 punti ma vedendo 2 scendere lo prende in consegna (diag. 4)



La scelta degli avversari su cui cambiare da parte dei difensori più arretrati rispetto alla palla (nel caso X1 e X2), dipende dalla valutazione di pericolosità degli attaccanti che stanno avvicinandosi a canestro.

CONSIDERAZIONI FINALI

- 1) Il DOUBLE TEAM FLASH si esegue solo se sul lato del palleggiatore vi è un attaccante con relativo difensore.
- 2) E' fondamentale che il marcatore del palleggiatore non perda il contatto col proprio attaccante e che sia velocissimo nei recuperi, perché se non vi aiuto la squadra subisce certamente un tiro.
- 3) Se vi è un cambio a rotazione deve anche esservi un adeguamento alla rotazione di tutti gli altri difensori, altrimenti vi sarà qualche avversario non controllato.
- 4) E' meglio anticipare i cambi e le rotazioni piuttosto che ritardarle.
- 5) Nell'eseguire i cambi e la rotazione è fondamentale gridare nome o numero dell'avversario che si prendere, per facilitare i compagni nella scelta dell'avversario che devono fare a loro volta.
- 6) Quando si viene superati dalla palla si deve, come prima cosa, convergere a canestro, poi andare a controllare gli uomini liberi e pericolosi.
- 7) Tutti gli attaccanti che rimangono arretrati rispetto alla palla non sono pericolosi, per questo motivo è meglio convergere a canestro col maggior numero possibile di difensori.
- 8) Tutti gli attaccanti vicini alla palla devono essere marcati stretto (ricordando sempre il principio che è meglio fare ricevere ad un giocatore appostato lateralmente, piuttosto che subire un taglio back door).
- 9) Gli attaccanti lontani dalla palla devono essere marcati largo ed in posizione di profilo, per non essere comunque persi di vista.
- 10) L'orologio è il fondamentale difensivo più importante.

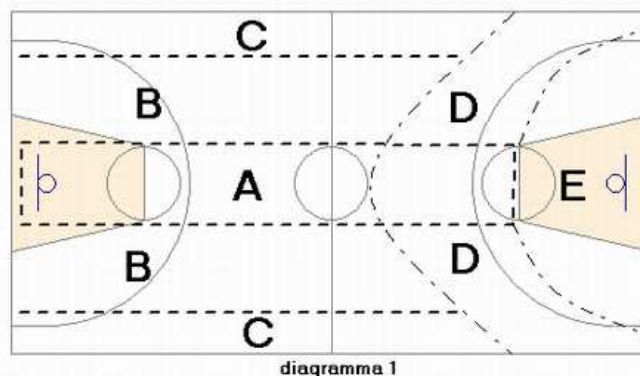
La **PUSH AND ROTATE DEFENSE** è quindi una difesa completa che nella metà campo avversaria anticipa, preme la palla verso l'esterno e tenta di fermarla con improvvisi raddoppi, per indurre l'attacco in cattivi passaggi e disorientamenti; anche nella propria metà campo la tendenza è quella di spingere fuori la palla, verso le linee esterne, ma senza avventurarsi in raddoppi e cambi verticali.

In questo settore del campo, il concetto è che:

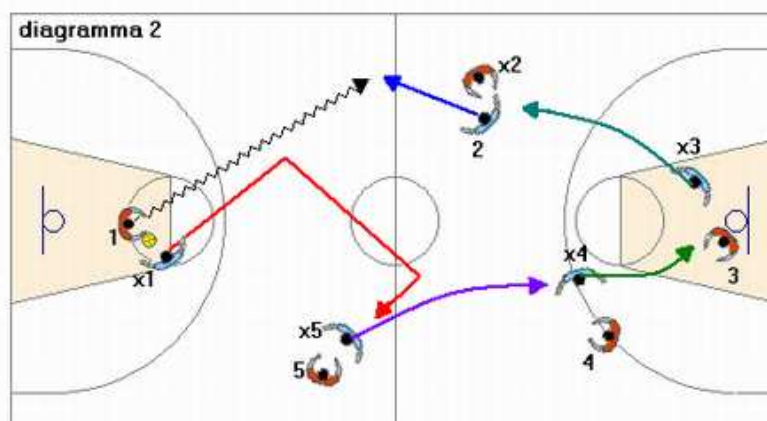
“Un cambio è da eseguire solo come riparo ad un grave errore difensivo – cambiare significa scombinare il piano strategico dei marcamenti e spesso, peggiorare i rapporti di statura e velocità della difesa”.

Secondo la filosofia della PUSH AND ROTATE, vi sono zone del campo in cui non si deve permettere il palleggio, zone favorevoli ai fulminei raddoppi e cambi verticali, zone di pressione del palleggio all'esterno, zone in cui la palla non deve assolutamente entrare e zone intermedie in cui si può tollerare il palleggio ed il passaggio; lo schema del campo risultante da questa filosofia è la seguente:

- **A – NO DRIBLE AREA** - Area nella quale non si deve permettere il palleggio – da un passo dentro l'area di attacco fino a un metro dalla linea di tiro libero dell'area di difesa.
- **B – PUSCHING STRIP** – Fascia in cui il palleggiatore deve essere spinto fuori – dai lati dell'area A a un metro e mezzo dalle linee laterali, fino a due metri oltre la mediana.
- **C – DUOBLE TEAM AND VERTICAL SWITCH STRIP** - Fascia dei raddoppi e cambi verticali – all'esterno della fascia B.
- **D – PASSING AND DRIBBLING RANGE** – Area in cui si tollera il passaggio e il palleggio – è compresa nei limiti delle zone A, B, C, e E.
- **E – NO PENETRATE BY THE ZONE** – Zona vietata alla penetrazione di palla – semicerchio che comprende l'area di difesa e si estende nei suoi margini laterali fino quasi agli angoli (diag.1).

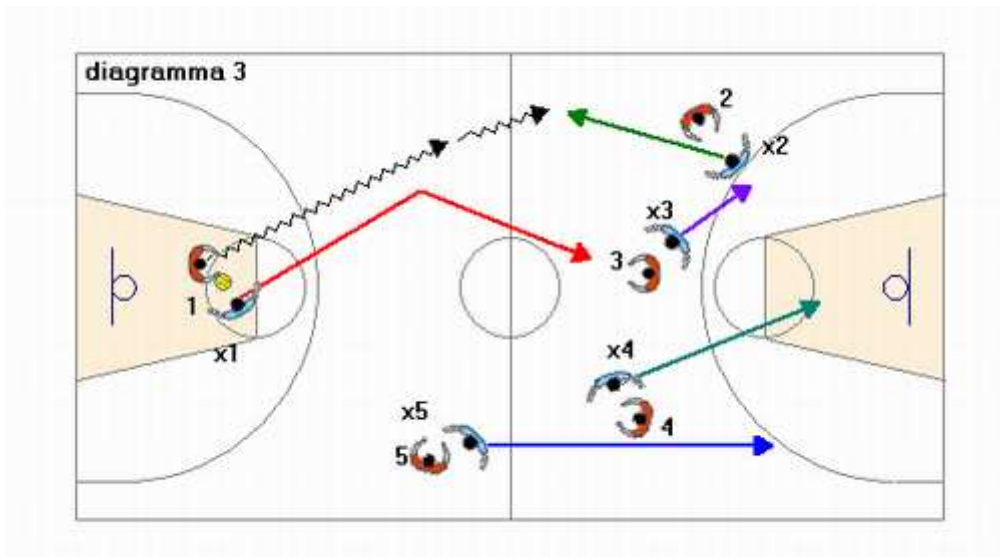


La ROTAZIONE della difesa determinata da un cambio verticale, avviene sempre in senso contrario al movimento della palla. Sicchè se la palla circola in senso orario, la rotazione avviene in senso antiorario (diag.2).

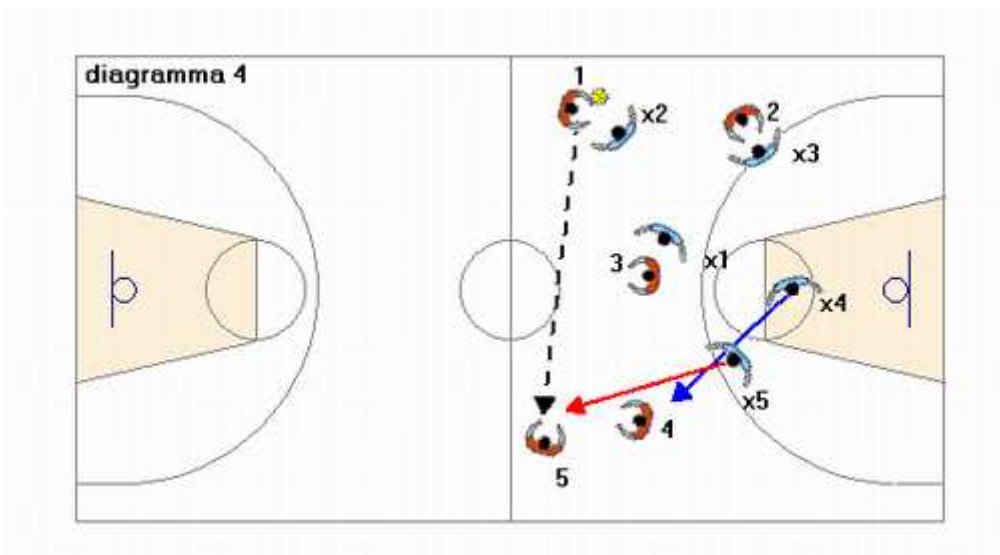


La presenza, o meno di avversari in posizione pericolosa, determina solo piccole varianti alla posizione dei difensori nella rotazione.

- Come si vede, nel caso che ad avere una posizione pericolosa sia solo 2, la difesa esegue ugualmente dei movimenti di copertura, che escludono il pericolo di subire il contropiede (diag. 3).



- Infatti per X4 e X5 non sarà difficile tornare a prendere il controllo dei propri avversari se uno di essi dovesse ricevere un passaggio arretrato.
- Ciò allenta momentaneamente la pressione della difesa, ma esclude il pericolo di subire canestri demoralizzati e impegna l'attacco in passaggi lunghi e inconcludenti (diag.4).



Quando la palla supera la metà campo, la difesa lavora soprattutto per non permettere penetrazioni nell'area:

- mentre, infatti, 1 è spinto all'esterno, 2 viene marcato aggressivo (ma senza concedere il back door), 5 viene anticipato davanti, X3 presidia l'area per prevenire una eventuale penetrazione del palleggiatore e X4 aiuta dentro contro il lob per 5 (diag.1).



- Nel caso che 1 passi a 2, non ci sono grandi differenze nel comportamento difensivo, salvo che X5 adegua l'anticipo rispetto a 2 e X1 passa ad anticipare 1 (diag. 2).
- Si può notare che anche mutando la posizione degli attaccanti, il comportamento difensivo rimane analogo ed anche la disposizione finale dei difensori, con la palla laterale non muta molto (diag. 3)



- Ecco, come la differenza di comportamento dei difensori del lato debole contro il palleggio ed il passaggio tra un attacco schierato 2-1-2 o 3-2 (diag. 1 e 2) è veramente minima. (diag. 3 e 4).

La strada che mi ha condotto ad elaborare ed alla fine anche adottare questa difesa è stata lunga ed ha richiesto molto lavoro di selezione e sperimentazione.

Come ho già spiegato nella premessa a questa esposizione gli elementi tecnici raccolti riguardano diversi autori ed un ampio arco temporale che mi ha visto operare in due fasi distinte.

Dal 1966 al 70 ho annotato e raccolto tutti gli elementi tecnici che ritenevo utili alla mia formazione culturale sul tema della difesa.

Dal 1971 al 74 ho sperimentato e selezionato i suddetti fino ad ottenere una difesa che corrispondesse alla mentalità difensiva che nel frattempo avevo maturato.

Ecco così nascere questa difesa che ho denominato PUSH AND ROTATE DEFENSE in omaggio alle due principali caratteristiche tecniche che la distinguono ed al forte imprinting statunitense di cui è intrisa.

E' però importante rilevare che probabilmente non sarei mai approdato ad una difesa di questo genere se nel lavoro di sperimentazione non avessi disposto di giocatori come quelli che, dal 1969 in avanti, avuto la fortuna di allenare.

La PUSH AND ROTATE DEFENSE è nata a Cantù dove all'inizio degli anni '70 disponevo di giocatori adatti alla difesa aggressiva come Recalcati, Marzorati, Farina, Viola e Meneghel, oltre ad ottimi presidiatori dell'area come Lienhard e Della Fiori.

Avessi disposto di giocatori diversi non avrei mai potuto congegnare una difesa di questo genere.

Ma nonostante nella mia epoca canturina abbia vinto lo Scudetto sia Juniores che di Serie A, 3 Coppe Korac, 3 Coppe delle Coppe e 1 Coppa del Mondo, non ho alcun riscontro oggettivo che qualcuno di quegli allora sia frutto della mia PUSH AND ROTATE DEFENSE, mentre ho la certezza che quelle vittorie sono il frutto della bravura dei giocatori di cui disponevo.

ARNALDO TAURISANO

FINE