

DIFESA INDIVIDUALE

Il primo concetto su questo tema, è che la formula magica del successo non esiste: il cosa è importante, il come di più. Come una squadra vive, lavora, interconnette, sogna, soffre, tutti i giorni ed insieme. Tutto questo si nota nel come i giocatori si passano la palla tra loro e con che disponibilità al sacrificio agiscono. Nella pallacanestro di vertice, la tattica ha oggi un'importanza considerevole, sia come tattica individuale, sia come tattica collettiva (scouting): faremo riferimento alla prima, non alla seconda.

PRINCIPI

FONDAMENTALI

1. Forte responsabilità individuale nell'anticipo della linea di passaggio, tenere l'1 contro 1, il tagliafuori.
2. Norme di aiuto e rotazione il più precise possibili.
3. Base di difesa dai blocchi sull'uomo con palla e senza più usati, con eccezioni.
4. Uso del corpo e comunicazione verbale, (contatto fisico e segnali).
5. Educazione della concentrazione nella tattica individuale, (studio del rivale, delle opzioni migliori).

Tutto questo porta ad un rendimento difensivo, individuale e collettivo che si deve valutare indipendentemente dal risultato finale, con immagini e statistiche specifiche. Vogliamo "ostacolare" come minimo il 50 per cento dei tiri effettuati dalla squadra avversaria, in ogni partita; ed abbiamo alcuni obiettivi, fissati dopo uno studio dei migliori della competizione, (per esempio l'anno scorso erano:

- concedere una percentuale nel tiro da due punti inferiore al 48 per cento.
- Concedere una percentuale nel tiro da tre punti inferiore al 33 per cento.
- Concedere una percentuale di rimbalzo offensivo inferiore al 33 per cento dei difensivi da noi catturati.
- Forzare 13 o più palle parse.
- Concedere meno di 10 punti in contropiede.)

1) Transizione difensiva – Dopo un tiro, o una palla persa, abbiamo una priorità e tre norme: non concedere tiri facili, se è necessario mediante l'utilizzo del fallo, correre verso l'area, prendere i 5 uomini, se è necessario cambiando, prendere l'uomo con palla (con la priorità di contenere la sua penetrazione) alla linea di centro campo. Aumenteremo l'aggressività in quanto si riduca lo "stato di emergenza" del contropiede avversario.

Dopo un tiro 4 e 5 vanno a rimbalzo, o al tap-in (3 secondo la caratteristiche proprie / del rivale), 1 e 2 presiedono la zona del rimbalzo lungo, e si assicurano di non avere dietro nessuna uomo per un passaggio lungo. Identificare i tiratori di transizione (3p), e difendere i trailer con contatto a partire "dalla zona critica" (1 metro fuori della linea dei tre punti). Body-Check e far deviare il primo trailer, in linea centrale, se prende posizione nel post basso. Uscita verticale di un passo contro il pick and roll di transizione, in generale passando dietro con l'uomo con palla.

2) Difesa della palla – Se non c'è minaccia di contropiede, vogliamo stabilire la nostra pressione al pallone sulla linea di metà campo, con l'obiettivo di ritardare l'inizio della giocata, forzare un giro dorsale, non concedere penetrazioni (rischio relativo), mani attive, più o meno un braccio di distanza, tentare di rubare solo se l'occasione lo propone con sicurezza. Vogliamo il corpo tra pallone e canestro fino a che arrivi nella "zona critica". Ottenere che incomincino la giocata con 15 o meno secondi di possesso è un buon risultato.

3) Anticipo della linea di passaggio – Vogliamo anticipare i passaggi di entrata delle giocate prendendo un certo rischio (corpo sulla linea di passaggio) fino a che possiamo, e durante la giocata dentro la "zona critica": più in là lasciamo alla libera interpretazione della situazione: se è possibile con equilibrio, incoraggiamo i giocatori affinché lo facciano. Contro il back – door, giriamo solo la testa, cambiando la funzione di braccia e mani.

4) 1 contro 1 in "zona critica" – Se forziamo il rivale a ricevere fuori di essa, possiamo situarci ad un braccio di distanza, in una posizione comoda, preparandoci a muovere i piedi per reagire ad una probabile penetrazione. Se un rivale ha ricevuto dentro, la distanza sarà inferiore, ed attaccheremo il pallone per obbligare il rivale a proteggerlo, tipo "scherma".

Utilizzo del criterio "a muro", o "mandare sul lato"

"A muro": il preferito con buoni difensori, ed in fase di formazione. La posizione del corpo varia in dipendenza della mano migliore, della velocità ed efficacia di tiro, ed il punto del campo, dell'avversario, e le sue intenzioni (pallone tra le gambe? Sopra la testa? Su un'anca?). Obiettivo: muovendo lateralmente i piedi, mantenere il petto tra pallone e canestro; contatti di petto, non di mani e gambe.

“Sul lato”: corpo tra pallone e centro area, piedi paralleli alla linea di fondo, mano interna attaccata al pallone. Obiettivo: inviare la penetrazione verso l'angolo, e in ogni modo lontano dal centro della zona. Utilità di stabilire un numero minimo, (due? tre?) di palleggi che il difensore dovrà “tenere” per compiere il suo compito.

Molto importante è assumere una posizione di 1c1 difensivo in buon equilibrio dopo un tentativo di anticipo, un aiuto, un blocco; in ogni modo dopo ogni tiro, la responsabilità di ogni difensore è prendere contatto col suo rivale, girarsi, mantenere una posizione tra uomo e canestro, usando piccoli spostamenti laterali. Non lasciarsi spingere sotto al canestro!

5) Le posizioni del 5 contro 5. Abbiamo commentato già come vogliamo anticipare la linea di passaggio sul lato palla; sul lato debole, l'idea è stare vicino alla linea ideale che divide longitudinalmente il campo, in una posizione comoda per vedere l'uomo difeso ed il pallone, il più vicino possibile alla linea di passaggio al massimo un passo sotto. Ad ogni movimento di pallone, con passaggio o con palleggio, corrisponde un movimento di quattro giocatori adeguando la loro posizione.

La reazione più delicata è sempre quella dell'uomo che difende il pallone, il cui “salto verso la palla” deve essere immediato appena il pallone esce dalle mani dell'avversario.

6) Aiuti e rotazioni – Credo in un sistema di aiuti che parta dalla necessità che il difensore dell'uomo con la palla lo difenda “ignorando” l'esistenza degli aiuti, e che gli altri siano disposti a sacrificarsi per aiutare il compagno battuto equilibratamente e generosamente. Mi sembra decisivo che tutti sappiano in ogni momento cosa bisogna fare se si produce una penetrazione, soprattutto chi deve mandare il primo ed il secondo aiuto. Considero ugualmente pericoloso e negativo il non mandare un aiuto necessario, che il mandare un aiuto non necessario o aiutare dall'uomo sbagliato o troppo presto. Più uniforme è il sistema di rotazioni nei distinti casi di penetrazione, più facile sarà per la squadra impadronirsene e per l'allenatore fissare responsabilità e correggere.

a) Penetrazione dal fondo. Primo aiuto dell'ultimo uomo del lato opposto, decisione se recuperare o rimanere, attivando le rotazioni.

b) Penetrazione al centro. Primo aiuto dell'ultimo uomo dal lato opposto; tipo di aiuto e il suo “timing”.

c) Il post alto. Mai nel primo aiuto; il suo ruolo, è entrare nella rotazione.

d) Aiuto corto (finte d'aiuto) dal lato forte.

7) Gioco interno – Obiettivo mantenere il pallone il più lontano possibile dal canestro.

a) Post alto: in generale, come se di un esterno si trattasse; l'opzione di cessare l'anticipo sulla linea di tiro libero e flottare per aiutare contro un post basso difese davanti. No a vie di mezzo: anticipare o flottare.

b) Post basso: in anticipo, il difensore starà davanti se il pallone sta sotto la linea di tiro libero, e di tre quarti sopra, se sta sopra. La protezione contro il passaggio "lob" viene assicurata dal difensore dell'uomo vicino alla linea di fondo, post basso o angolo, o dal difensore del post alto, se così si è deciso.

Se il post basso riceve, a parte le sue caratteristiche individuali, si cercherà di "spingerlo" verso la linea di tiro libero, mentre i difensori di perimetro più vicini "entreranno" contro il palleggio del post basso, mantenendo la priorità di recuperare verso il proprio uomo dopo l'aiuto e nel caso in cui questo tagli verso canestro.

L'alternativa sarà forzare al giro dorsale il post basso, e mandare un raddoppio dall'ultimo uomo del lato debole, con conseguente rotazione come se di un aiuto si trattasse.

In caso di movimenti dentro la zona (taglio da post basso a post alto o da post alto a post basso), vogliamo rompere la traiettoria senza palla dell'attaccante con un body-check, senza perdere di vista il pallone, per evitare che prenda una linea diretta verso la palla o il canestro, e forzarlo a passare dietro e non davanti al difensore.

8) Blocchi sulla palla – L'opzione basilare è responsabilizzare il difensore dell'uomo con pallone a difendere il lato opposto al blocco, far uscire il difensore di chi blocca due passi verso l'uomo con palla, lasciando passare il difensore dell'uomo con palla tra il bloccante ed il compagno che è uscito all'aiuto.

Ci sono altre forme molte utilizzare ma che appartengono più alla sfera tattica.

9) Blocchi senza palla – Vediamo rapidamente le forme basilari (cioè quelle che bisogna utilizzare se nella preparazione della partita non stabiliamo qualcosa di differente) di difendere sui blocchi senza palla più frequentemente usati.

a) Pindown: usare il body-check per allontanare il rivale dal punto di

blocco e cercare di passare tra lui e il bloccante; se non è possibile, decidere secondo l'altezza del blocco o le caratteristiche del rivale, se passare sopra o inseguire; in questo caso il difensore del bloccante collaborerà con un passo di aiuto nella direzione della palla e nel caso di ritardo molto grave, potremo utilizzare un cambio difensivo.

b) Stagger, orizzontale e verticale: sarà difficile forzare l'ultimo bloccante cosicché inseguiremo nei due blocchi consecutivi senza perdere contatto, e faremo uscire in aiuto il difensore dell'ultimo bloccante, mentre il difensore del primo occuperà l'area per coprire un eventuale taglio dentro del secondo bloccante.

c) Box to Box: invieremo con un body-check verso l'alto il tagliante, passando tra lui e il bloccante, o giusto dietro quest'ultimo: il difensore del bloccante, senza perdere di vista il pallone, ritarderà il taglio con un "bump" per poi recuperare immediatamente verso il proprio uomo.

d) Blocchi ciechi tipo "flex offense": invieremo verso l'alto chi taglia anche questo con l'aiuto di un body-check del difensore del bloccante.

e) Zippers: nel lato forte, utilizziamo il body-check, cercheremo di evitare il contatto tra i due avversari, per permettere ai due difensori di passare aggressivamente tra uomo e pallone. Nel lato debole, daremo spazio al difensore del giocatore bloccato, affinché possa passare tra bloccante e bloccato.

Per allenare queste situazioni, preferisco utilizzare esercizi semplici e che riproducano situazioni reali, dall' 1 contro 1 al 4 contro 4, possibilmente nei quali la difesa che recupera il pallone o prende il rimbalzo possa partire in contropiede contro il giocatore o la squadra che attaccava che si trasforma in difensore.

Mi piace anche organizzare un 5 contro 5 con punteggio speciale, nel quale l'attacco, che gioca situazioni che c'interessa allenare, prende due punti per ogni canestro e un punto per ogni rimbalzo offensivo catturato, mentre la difesa somma un punto per ogni possesso finito senza subire canestro, per ogni recupero, per ogni fallo in attacco ricevuto e per ogni pallone significativamente deviato o stoppato.

Conclusione: non ho avuto mai nelle mie squadre un numero molto alto di buoni difensori individuali, chissà perché preferivo selezionare giocatori esterni più in base al loro talento offensivo, pensando di poter migliorare il suo rendimento difensivo con il lavoro giornaliero, la motivazione e l'organizzazione difensiva. Ed il risultato è stato collocare la squadra nelle posizioni alte in quasi tutte le statistiche difensive, ed arrivare ad avere la considerazione di essere una buona squadra difensiva.

Magari non si potrà insegnare a cattivi tiratori a tirare da 3 con alte percentuali, ma ottenere che le nostre squadre diano tutto in difesa, senza risparmiare energie e senza preoccupazione per le proprie prestazioni individuali, è un obiettivo perfettamente alla portata di qualunque squadra in qualunque categoria.