

DOMENICO BIELLO: IDEE PER UNA BUONA DIFESA PRESSING A TUTTO CAMPO

CONCETTO GENERALE

BLOCCARE IL CONTROPIEDE AVVERSARIO QUINDI CREARE MENTALITA' ALLA TRANSIZIONE DIFENSIVA QUALE MOMENTO NEVRALGICO DEL NOSTRO SISTEMA.

REGOLA

NON TORNARE CON LE SPALLE RIVOLTE A CANESTRO E NON OCCUPARE LE CORSIE CENTRALI

Requisiti:

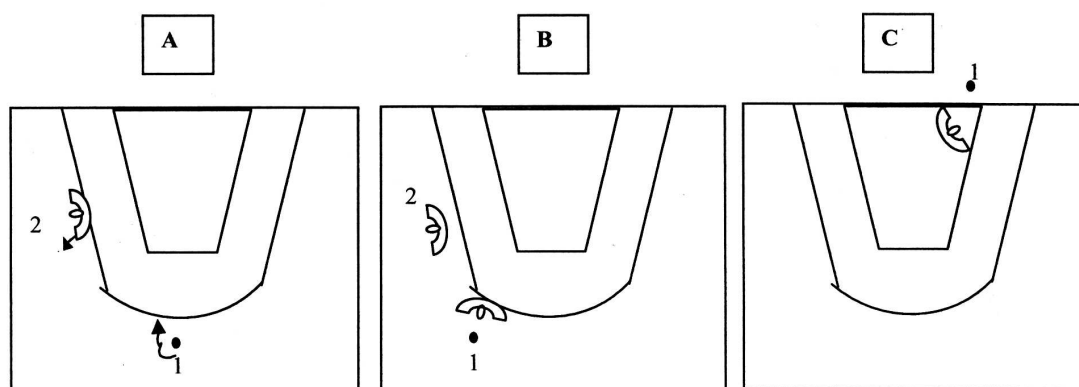
1. prontezza
2. velocita'
3. conoscere quanto gli avversari siano vulnerabili
4. disponibilita' al sacrificio
5. spirito di gruppo soprattutto nei momenti topici

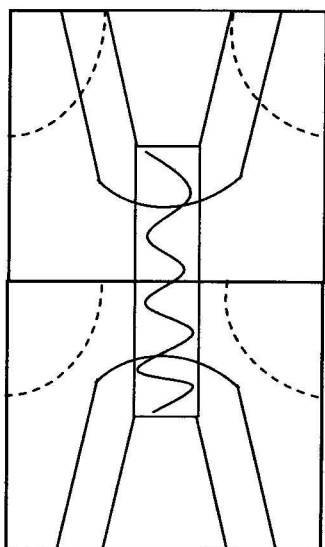
OBIETTIVI:

- a) produrre il maggior numero di possesi di palla;
- b) creare continua tensione e difficolta' agli avversari nella gestione del pallone;
- c) togliere al play la corsia centrale in palleggio
- d) evitare passaggi diagonali vicini

Spunto difensivo: creare e inculcare l'idea di poterlo fare sempre, non soltanto dopo situazioni di t.l. segnato o contropiede effettuato.

Regole per ruoli. Esterni: 1) accoppiarsi; 2) occupare le corsie laterali per evitarli tiri pesanti sugli scarichi (DIAG.A); 3) posizionarsi tra palla ed avversario e non tra avversario e canestro (DIAG.B); 4) orientare l'apertura sulla rimessa avversaria (DIAG.C). Lunghi: colui che non e' impegnato al rimbalzo sprinta sempre verso il proprio canestro; difendere sempre gambe dentro l'area.





SVILUPPO INTEGRALE DEL SISTEMA PRESSING:

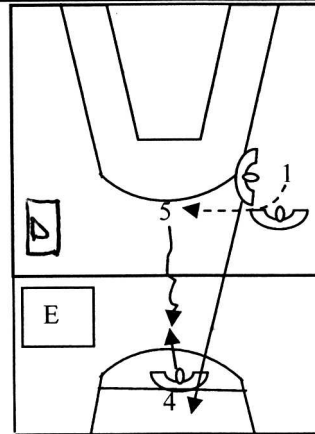
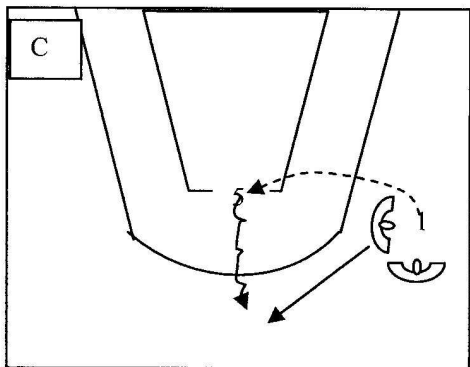
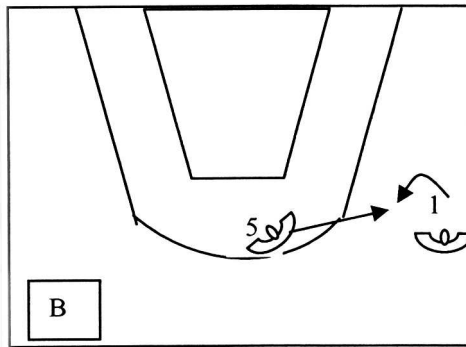
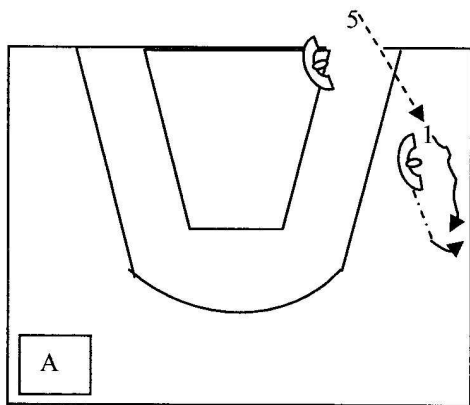
nelle zone compresse nelle linee tratteggiate si effettuano i raddoppi di marcatura e si confina il palleggiatore. La linea centrale e' vietata al traffico!

RESPONSABILITA'

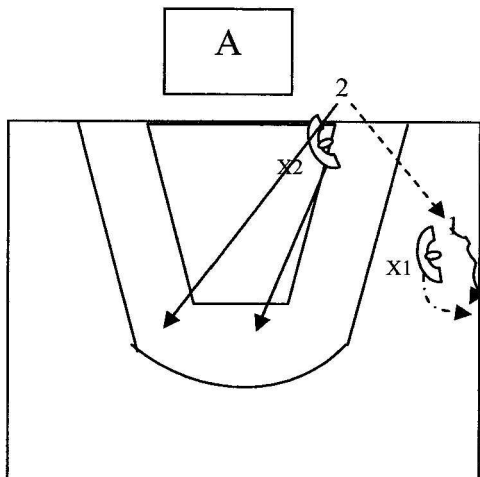
Indurre il palleggiatore a prender palla nella zona a noi piu' congeniale. Evitare passaggi lob tenendo l'avambraccio sulla sua spalla. Tecnica dello scivolamento: passo-passo-salto al fine di portarlo sul lato, frenarlo e fargli effettuare una virata; nel salto utilizzare il braccio esterno sulla palla, durante lo scivolamento, mano interna sul ginocchio, quasi a voler tracciare.

RIMESSA DEL LUNGO

Il lungo che difende sulla rimessa va prima a raddoppiare e poi a recuperare; consideriamo il suo avversario non particolarmente abile nel palleggio (diag. A, B, C oppure puo' scambiare con l'altro lungo (diag. D ed E).

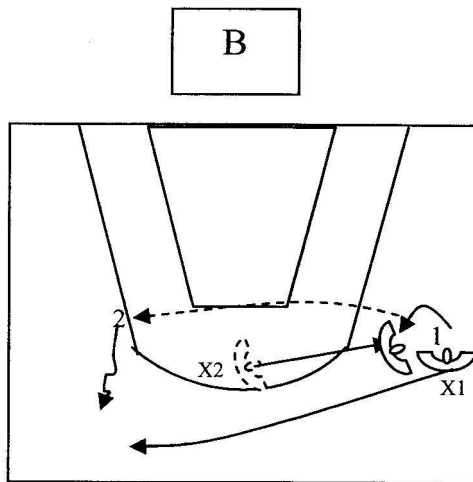
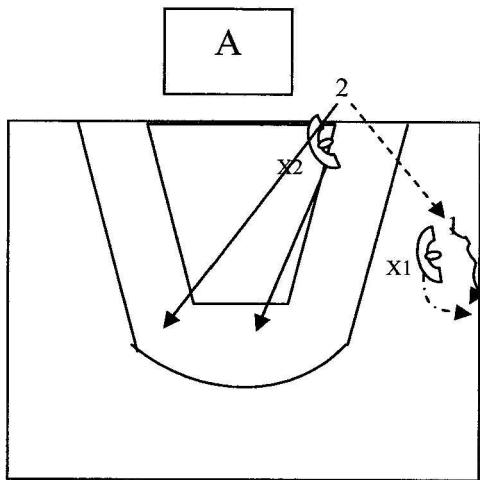


RIMESSA DELLA GUARDIA

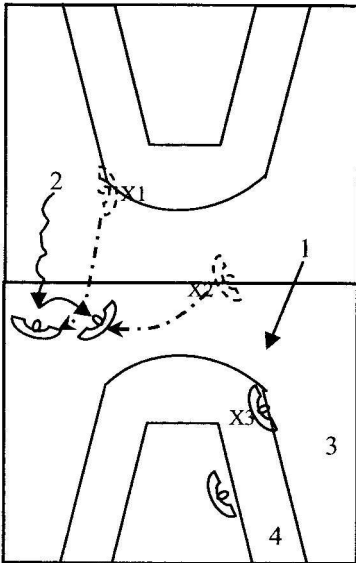


_SU RIMESSA DI 2 , X2 CONDIZIONA LA RIMESSA
 VERSO L'ESTERNO ED X1 SPINGE 1 ALL'INTERNO DELLA LINEA TRATTEGGIATA

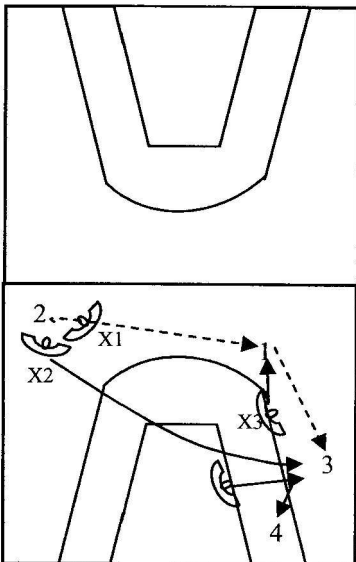
PER FERMARLO CON LA TECNICA DEL PASSO-PASSO-SALTO E COSTRINGERLO ALLA VIRATA (DIAG.A);



A VIRATA EFFETTUATA X2 RADDOPPIA E SE LA PALLA RIESCE VERSO 2, X1 RECUPERA SULLO STESSO GIOCATORE (DIAG.B).



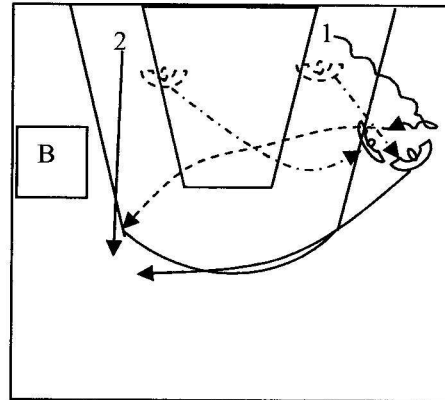
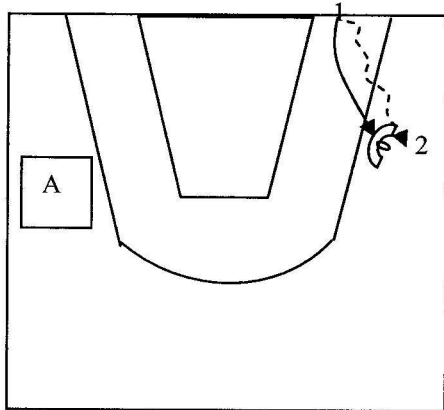
X1 CERCA DI PORTARE 2 NELLA ZONA DI RADDOPPIO E DUNQUE COSTRINGERLO ALLA VIRATA PER FAVORIRE DI CONSEGUENZA L'INTERVENTO DI X2. SE LA PALLA TERMINA NELLE MANI DI 3, AVREMO: X3 CHE RUOTA SU 2, X4 IN HELP AND RECOVER SU 3, X2 IN ROTAZIONE SU 3.



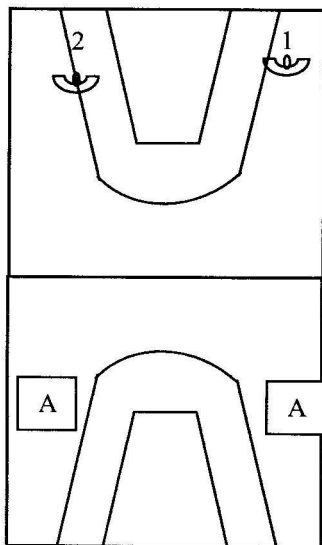
ESERCIZI

- 1) ZIG ZAG CON TRE SCIVOLAMENTI; 2 PASSI SEGUITI DA SALTO (PASSO-PASSO-SALTO). CIASCUNO OCCUPA UN QUARTO DI CAMPO.
- 2) COME DA ESERCIZIO PRECEDENTE, 1C1 CON, 3 COPPIE, ATTACCANTE CONTRO DIFENSORE, CIASCUNA SU UN QUARTO DI CAMPO. SI TERMINA SEMPRE CON UN CANESTRO. CHI SEGNA RIMETTE IL PALLONE E PASSA A DIFENDERE.

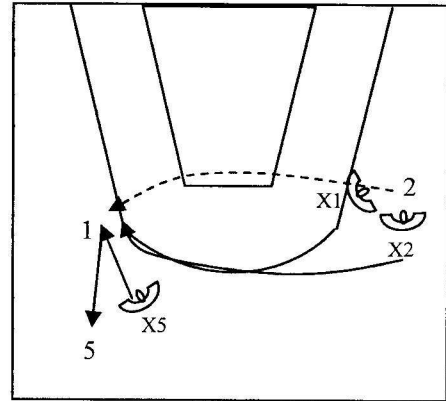
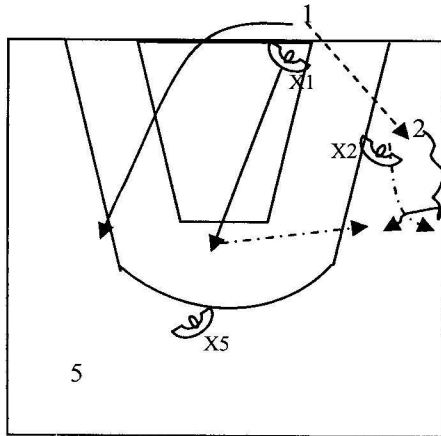
- 3) 1 FA ROTOLARE LA PALLA VS 2 CHE PUO' SCEGLIERE IL CANESTRO DOVE INTENDE ATTACCARE, 1 DIFENDE SU DI LUI, (DIAG. A).
- 4) 2C2, RADDOPPIO E SCAMBIO, (DIAG. B).



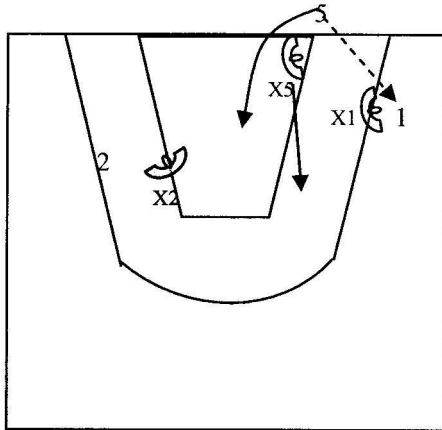
- 5) 2C2 IN CONTINUITA' CON DUE APPOGGI; GLI ATTACCANTI DIVENTANO DIFENSORI, I DIFENSORI RIMETTONO PER GLI APPOGGI. NELLA METACAMPO OFFENSIVA E' VIETATO PALLEGGIARE.

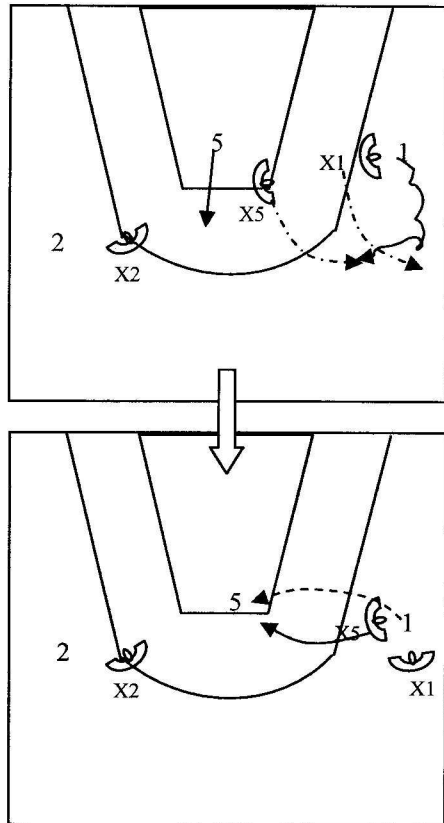


- 6) 3C3 CON IL LUNGO CHE EFFETTUA UN MOVIMENTO DI AIUTO E RECUPERO



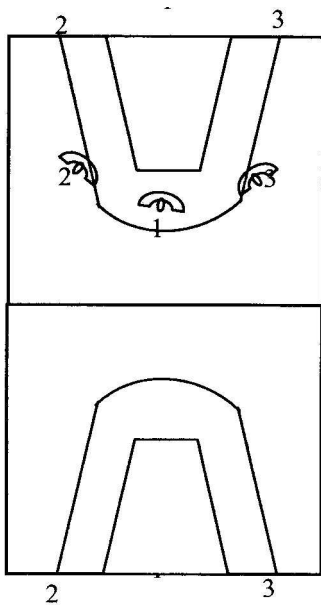
- 7) 3C3 CON IL LUNGO CHE EFFETTUA UN RADDOPPIO E RECUPERO DOPO LA RIMESSA DEL LUNGO AVVERSARIO.





N.B.SI RADDOPPIA SOLO IN CASO DI VIRATA, SPINGERE SEMPRE L'AVVERSARIO SU UN LATO,COME DA DIAG.

8) 3C3 IN CONTINUITA'



9) 5C5,PARTENZA DAL TAP-IN ALTERNATO O DA UNA SITUAZIONE AGONISTICA O COMUNQUE DI CONTRAPPOSIZIONE. ALLO STOP CHI PRENDE IL RIMBALZO

ATTACCA, OPPURRE TRASFORMA IN CANESTRO IL TAP-IN E DIFENDE CON LA SUA SQUADRA.