

DIFESA INDIVIDUALE

Presupposti indispensabili:

- ↑ volontà
- ↑ tenacia
- ↑ aggressività

Obiettivo:

- ↑ Equilibrio difensivo soddisfacente
- ↑ Negare spazi vantaggiosi all'attacco
- ↑ Rompere il timing all'attacco

Anche in difesa ricorrono sempre i postulati dello **spazio** e del **tempo**.

Diventa indispensabile nella costruzione della nostra difesa individuale, lavorare su alcuni concetti fondamentali:

- ↑ difesa a **muro**: tenere ogni 1vs1 con palla
- ↑ **posizionamento** rispetto alla palla, all'avversario e al canestro
- ↑ **aiuti** difensivi: lato forte e lato debole
- ↑ conversione dall'attacco alla difesa (**bilanciamento difensivo**)
- ↑ corretto posizionamento difensivo (uso dei piedi e delle braccia)
- ↑ uso dei **fondamentali tattici**: guardare , ascoltare, parlare, toccare
- ↑ protezione dell'area (andata 3vs0 – ritorno 2vs1 : **inside**)
- ↑ **accoppiarsi** con gli avversari (4vs4 o 5vs5 handicap o dal tap-in)

1vs1 CON PALLA

- ↑ pressione
- ↑ aggressività
- ↑ costringere l'attaccante ad utilizzare la mano debole
- ↑ mandare l'attaccante fuori ritmo e fuori controllo

L'attacco, in ogni esercizio, ha un massimo di secondi per concludere e non un massimo di palleggi. **(in partita, può avere un numero di secondi limitato, non un numero di palleggi)**

es n.1 : attacco max 8 secondi per concludere (tutto campo dx e sx, appoggio effettua la rimessa da fondo campo)

es n.2 : attacco max 6 secondi per concludere (metà campo dx e sx, appoggio effettua la rimessa da metà campo)

es n.3 : 2 file punta e ala: dai e segui e 1vs1 (tutte le posizioni: ala – punta, ala – angolo, sempre dx e sx)

es n.4 : post basso: autopassaggio, attaccante e difensore, dx e sx (aggressivi, pressanti,

togliere all'attaccante l'uso della mano forte o limitarlo, mandandolo fuori controllo)
1vs1 SENZA PALLA

1 Passaggio di distanza

- ↑ difendere sulla linea di passaggio
- ↑ close out: **no tiro – no centro**

es n.5 : 1vs1 + appoggio con palla (tutte le posizioni: ala dx e sx, punta, angolo dx e sx)

es n.6 : 2 file close out dx e sx

es n.7 : attacco-difesa + appoggio in post basso dx e sx

es n.8 : attacco-difesa in ala sul lato debole, palla all'appoggio in ala (l.f.), finire con un 1vs1 in post basso, con il difensore che deve rompere il taglio e difendere di anticipo $\frac{3}{4}$ sopra prima dell'eventuale ricezione in post basso (no-passaggi lob)

2vs2 DIFESA COLLABORAZIONI OFFENSIVE (2 ESTERNI)

es n.9 : penetrazione sul fondo 2vs1 + 1 che recupera (enfaticizzare il lavoro delle braccia del difensore che aiuta e di quello che recupera, braccia che non devono essere tutte e due alte, ma posizionate sulla linea di passaggio)

es n.10 : penetrazione sul centro 2vs1 + 1 che recupera

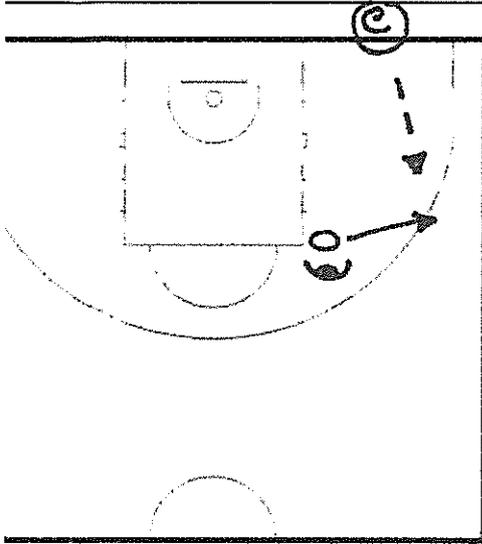
3vs3 DIFESA COLLABORAZIONI OFFENSIVE (2 ESTERNI – 1 INTERNO)

es n.11 : penetrazione sul fondo 3vs2 + 1 che recupera

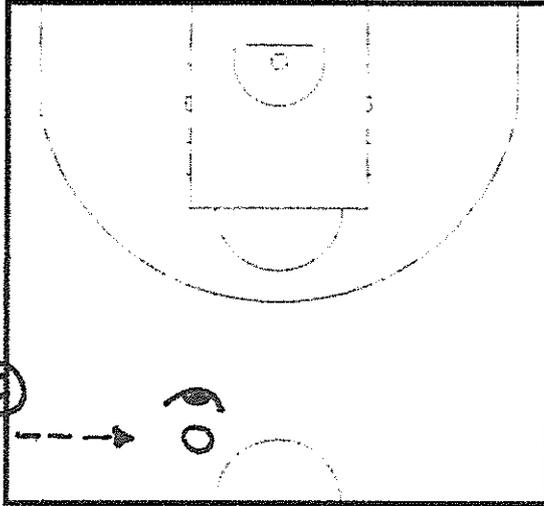
es n.12 : penetrazione sul centro 3vs2 + 1 che recupera (in caso di rotazioni sel il post basso taglia sulla linea di fondo faremo cambio a 2 , se rimane in post basso faremo cambio a 3).

In tutti gli esercizi finire facendo sempre tagliafuori se parte un tiro!

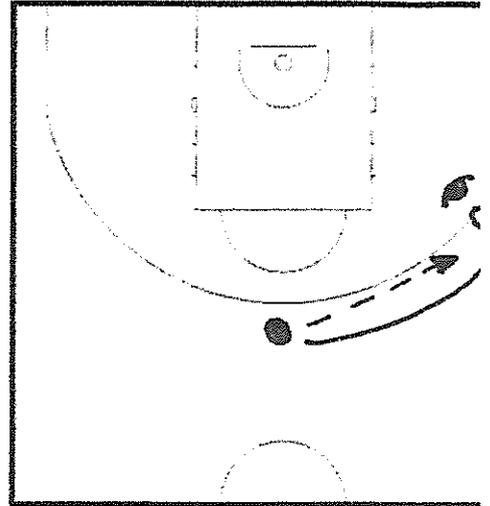
Leonardo Orteni



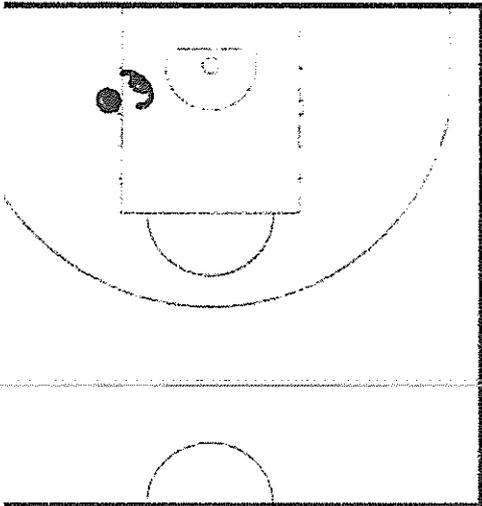
SN1



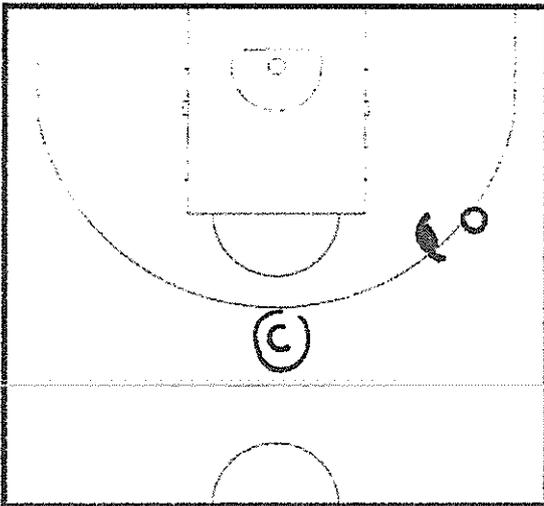
ESN2



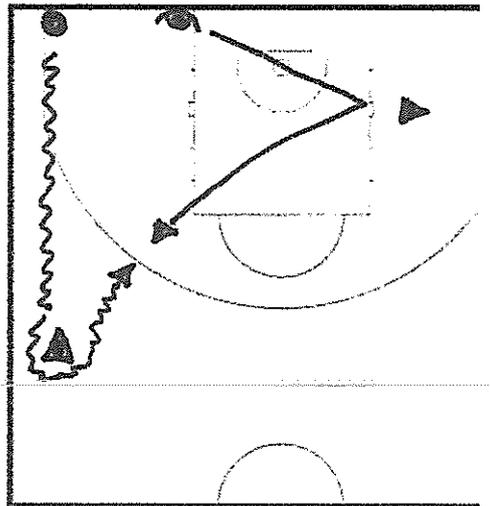
ESN3



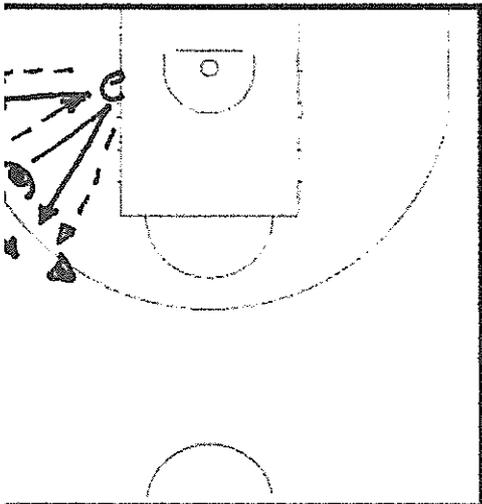
SN4



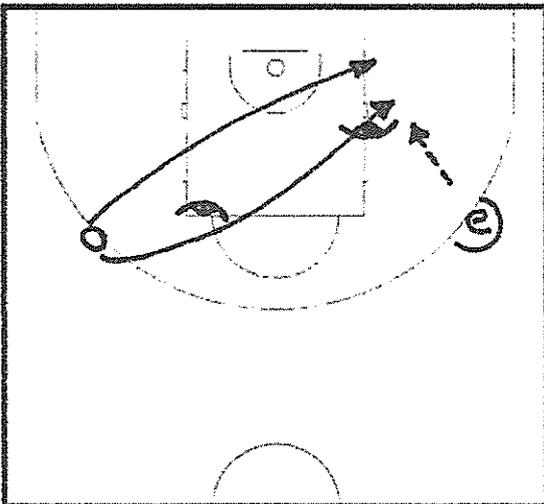
ESN5



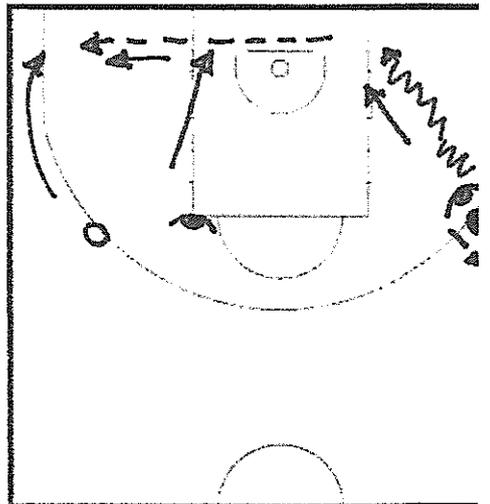
ESN6



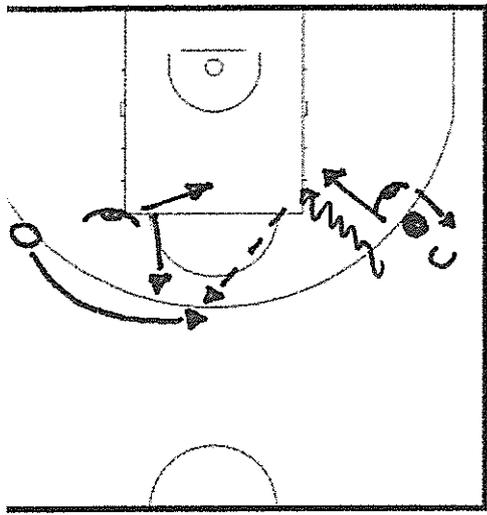
ESN7



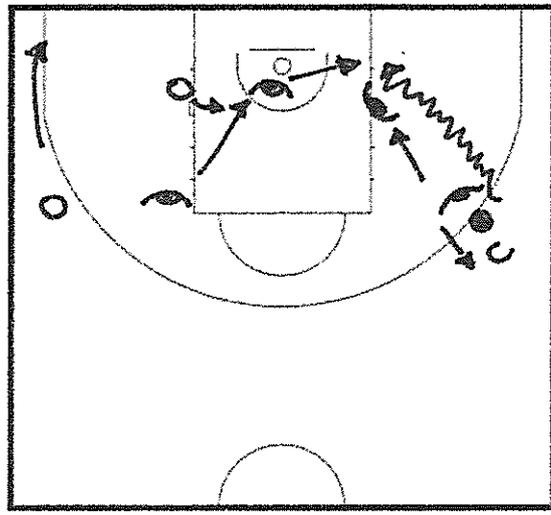
ESN8



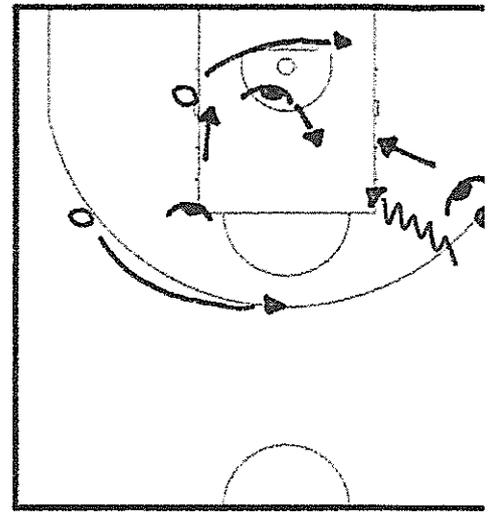
ESN9



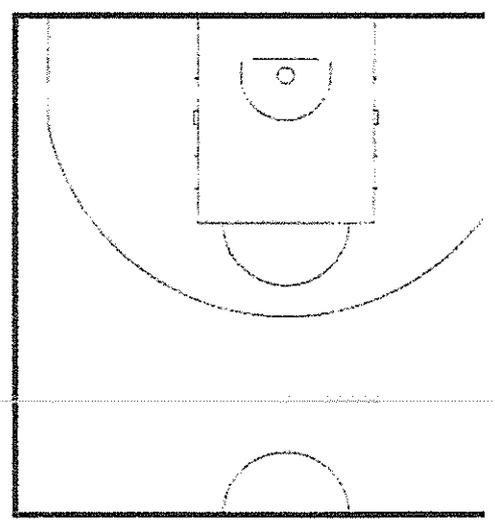
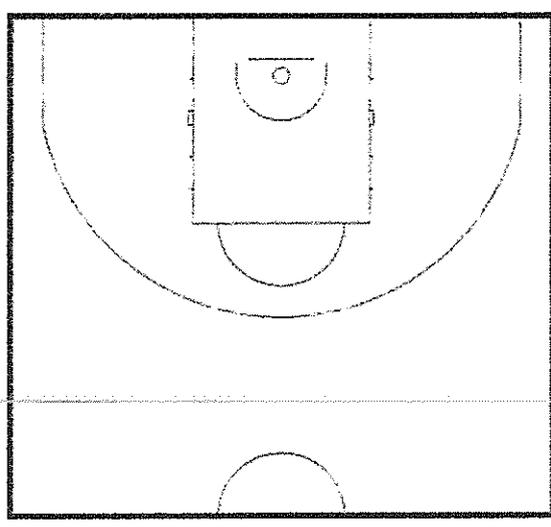
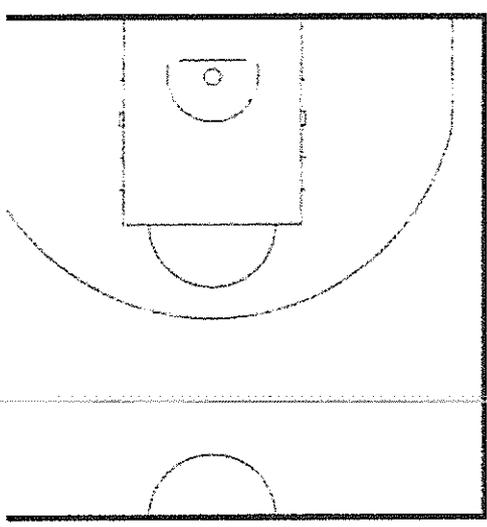
N10



ESN11



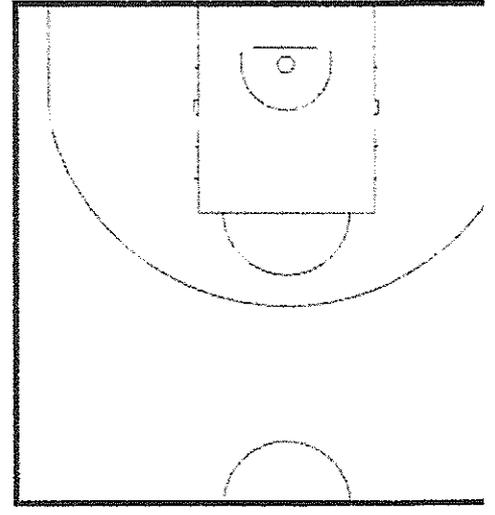
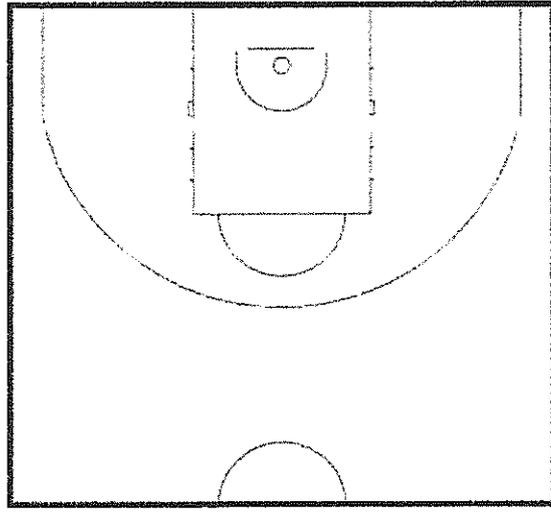
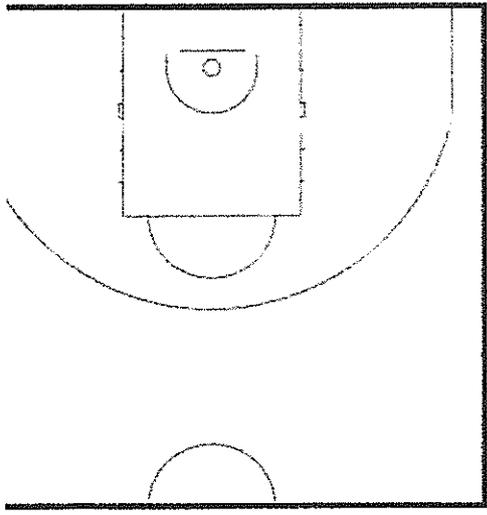
ESN12



Blank writing lines

Blank writing lines

Blank writing lines



Blank writing lines

Blank writing lines

Blank writing lines