

## Costruzione di una difesa a uomo nel settore giovanile

In questi ultimi 3 anni sono tornato a lavorare sul settore giovanile e mi sono spesso imbattuto in avversari tatticamente molto evoluti. La diffusione dei passing game, l'utilizzo di transizioni e di giochi che racchiudono, a livello giovanile, concetti di 1c1, penetra e scarica, pick & roll e flex offense mi ha portato a modificare il lavoro svolto in ambito difensivo. Infatti se qualche anno fa era sufficiente saper pressare la palla, saper anticipare e avere buona posizione sul lato debole, ora questi concetti, pur rimanendo fondamentali, non sono più sufficienti. I nostri giocatori hanno bisogno di più "armi" per contrastare attacchi evoluti e complessi.

Dovendo costruire una difesa a uomo e pensando di avere il giusto tempo (2 – 3 anni sono un concetto corretto di "giusto tempo") per lavorare su questo argomento è possibile partire dalla base per poi aggiungere le varie sfumature.

1. **posizione difensiva.** È importante insegnare fin da giovani ai nostri giocatori la corretta posizione difensiva: piedi larghi (almeno quanto le spalle), ginocchia piegate, busto eretto (ma inclinato in avanti), peso sugli avanpiedi e, soprattutto, l'equilibrio;
2. **uso di braccia e mani.** Importante che i nostri giocatori sappiano come usare braccia (avanbraccio per essere precisi) e mani per mettere pressione sulla palla;

Altri concetti "base" per costruire una buona difesa sono:

1. **pressare la palla.** Può essere a tutto campo, a metà campo o dall'arco dei 3 punti (dipende dalle caratteristiche fisiche dei vostri giocatori o dal tipo di difesa che volete costruire), ma il pressare la palla rimane la base di ogni buona difesa individuale;
2. **stare sulle linee di passaggio.** Al di là che un giocatore si trovi sul lato forte o lato debole (o a più di un passaggio di distanza dalla palla) questo è un altro concetto che ritengo fondamentale per una buona difesa;
3. **muoversi con la palla.** Altro concetto base. Sia chi difende sulla palla sia chi difende su attaccanti senza palla deve reagire (muoversi!) ogni volta che la palla si muove, con passaggi o con palleggi. Una buona difesa è in grado di anticipare i movimenti dell'attacco, muovendosi in anticipo;

Questi sono, secondo me, i fondamentali difensivi che dobbiamo insegnare ai nostri giocatori, una volta che questi concetti sono ben chiari allora possiamo passare agli step successivi, andando ad affrontare argomenti più complessi.

Ci sono però alcune cose che dobbiamo avere chiare noi come allenatori: **le regole difensive della nostra squadra.** Dobbiamo cioè scegliere cosa vogliamo che facciano i nostri giocatori nelle varie situazioni che si presenteranno quando difendono.

Per quello che mi riguarda le regole difensive sono:

1. pressare la palla in ogni punto del campo;
2. anticipare (in guardia chiusa) tutti gli attaccanti che vanno verso la palla;
3. spingere verso le linee laterali;
4. non concedere facili ribaltamenti di lato all'attacco;
5. lato debole: stare sempre sulla linea della palla, occupare l'area (per togliere lo spazio di penetrazione e lo spazio per passaggi in area su movimenti di back door degli attaccanti);

6. aiuti: ogni penetrazione va tenuta minimo per 2 palleggi. Gli aiuti arrivano dal lato debole, quando facciamo un aiuto facciamo anche un cambio. Quindi aiuto + cambio, non aiuto + recupero;
7. non prendere mai un tiro in faccia e non concedere una facile passaggio: obbligare l'attaccante con palla ad usare il palleggio;

Queste sono le regole da osservare nelle varie situazioni difensive che ci si possono presentare, ma la regola più importante per avere una buona difesa è questa: **COMUNICARE!!** Difensori che comunicano, che si aiutano parlando mentre giocano sono la miglior difesa che una squadra può mettere in campo. Di sicuro ogni difesa commette degli errori, molti di questi errori possono venire "nascosti" dalla comunicazione, dalla capacità dei giocatori di parlarsi ed aiutarsi a vicenda in campo.

Altro fondamento che ho scelto di applicare per la difesa a uomo è il seguente: **negare agli attaccanti quello che il loro gioco prevede**. Anche questa facile regola credo sia di fondamentale importanza per costruire una difesa che sia vincente e che costringa l'attacco a fare scelte diverse da quelle preparate (pensate di dover affrontare una difesa che vi fa fare, ad ogni azione, una scelta diversa da quella che avete preparato in allenamento, che vi nega sempre la prima soluzione del vostro movimento, che vi manda in pratica fuori dal gioco!).

Una volta definite le regole generali della nostra difesa e verificato che i nostri giocatori hanno chiaro i fondamentali difensivi di base possiamo passare ad analizzare varie situazioni offensive e le relative scelte difensive. Parlo di scelte perché, ovviamente, su ogni situazione offensiva è possibile fare scelte difensive diverse, quello che è importante è che le scelte che facciamo rispecchino sempre le regole difensive che abbiamo definito.

Le situazioni che andremo ad analizzare dal punto di vista difensivo sono: pick & roll, blocco verticale, blocco diagonale, blocco cieco e blocchi flex (blocco sul bloccante).

### **PICK & ROLL**

Rifacendomi ad una regola base, cioè pressare sempre la palla, la scelta difensiva che andremo a fare sui pick & roll è: trap (raddoppio). Questa scelta ci permette di passare da una situazione di teorico svantaggio numerico (2 attaccanti, il palleggiatore e il bloccante contro il difensore del palleggiatore) che vuole ricreare l'attacco ad una situazione di vantaggio: 2 difensori sulla palla (difensore del palleggiatore + difensore del bloccante).

Regole da applicare:

1. Manteniamo il raddoppio fino a quando il palleggiatore ha la palla, una volta che questo effettua un passaggio il difensore del bloccante deve correre (altra regola: muoversi con i movimenti della palla) e recuperare sul primo attaccante rimasto libero;
2. In caso di passaggio del palleggiatore, non concediamo passaggi sull'altro lato del campo (regola: impedire i ribaltamenti) ma preferiamo concedere un passaggio sullo stesso lato (siamo 3 difensori contro 4 attaccanti);
3. Lasciamo comunque libero l'attaccante più lontano dalla palla;

Per applicare con successo queste regole, la cosa più importante è che i giocatori in campo comunichino fra di loro!

### **BLOCCO VERTICALE**

Non facendo scelte tattiche di alcun tipo e avendo definito come regola generale quella di **non prendere tiri in faccia**, trattiamo tutti li attaccanti senza palla come fossero tiratori.

Applichiamo anche un'altra regola: **negare all'attacco la soluzione prevista**. La scelta difensiva che applichiamo è quindi quella di **negare il blocco**, quindi:

1. Difensore del bloccante che sta sulla linea della palla, staccato verso la palla (siamo sul lato debole), chiama il blocco (comunicare!!!) e sta pronto ad aiutare in caso di tagli verso la palla;
2. Difensore dell'attaccante che sfrutta il blocco. Quando si sente chiamare il blocco (importanza della comunicazione) si mette faccia a faccia col suo attaccante e sulla sua linea di corsa ipotetica. L'obiettivo è mandare l'attaccante verso il centro (dove c'è l'aiuto del difensore del bloccante), quindi mandare fuori dal gioco l'attacco (pensate ad una flex con inizio con blocco verticale per esempio);

### **BLOCCHI DIAGONALI E BLOCCHI CIECHI (UCLA)**

Accomunano questi due tipi di blocchi non tanto perché creino vantaggi accumulabili per l'attacco quanto perché applichiamo le stesse regole difensive.

La regola difensiva da applicare in queste situazioni è: **muoversi con la palla**. Nella classica situazione di taglio UCLA (con blocco cieco) il difensore della palla deve fare un salto alla palla quando l'attaccante esegue un passaggio e stare quindi d'anticipo (negare il dai e vai con taglio davanti, quello che l'attacco vuole eseguire). Il difensore del bloccante non fa bump per non dare possibilità all'attaccante che blocca di aprirsi e tirare (nessuna tattica, trattiamo tutti i giocatori come tiratori e la regola è: non prendere tiro in faccia), ma si "nasconde" dietro il bloccante e lo anticipa quando questo si apre per ricevere, negando la ricezione e, se questa avviene, negando il cambio di lato.

L'eventuale aiuto su un passaggio all'attaccante che sfrutta il blocco giocando un back door arriva dall'ultimo difensore del lato debole che deve avere la giusta posizione (sulla linea di passaggio e riempire l'area per impedire penetrazioni o passaggi dentro).

In caso di blocchi diagonali (come nel triple post offense) applichiamo le stesse regole: difensore della palla passa sopra il blocco, il difensore del bloccante si nasconde, gli aiuti su passaggi in area arrivano dall'ultimo difensore del lato debole.

### **BLOCCHI FLEX (BLOCCO SUL BLOCCANTE)**

Su questo tipo di blocchi è sufficiente applicare alcune regole viste precedentemente per rendere del tutto innocuo questo movimento (blocco sul bloccante) che si basa su questo concetto: *il difensore del bloccante fa bump, quindi blocchiamo su di lui per dare la possibilità all'attaccante che porta il primo blocco di avere molto spazio per eseguire un facile tiro*.

Dall'applicazione (con successo, ovviamente!) di queste regole:

1. Pressare la palla;
2. Impedire ribaltamenti facili;
3. Muoversi con la palla;

riusciamo a neutralizzare il concetto offensivo visto precedentemente. Infatti il primo blocco (orizzontale, in genere portato in post basso sul lato debole) deve essere affrontato come un blocco diagonale (passare sopra il blocco). Il difensore del primo bloccante non fa bump ma sta "nascosto" dietro l'attaccante (in questo modo occupa anche spazio, allungando la strada al primo attaccante ed aiutando il proprio compagno in difesa) e lo insegue quando questo cerca di sfruttare il secondo blocco (trattiamo tutti come tiratori, quindi preferiamo prendere un ricciolo che non un'uscita da un blocco con un tiro facile). Il difensore del secondo bloccante sta staccato (è sul lato debole) e sulla linea di passaggio pronto a:

1. Rubare eventuali passaggi in area;
2. Occupare spazio in caso di curl o tagli in area

Un'ultima regola, che applichiamo in tutte le situazioni difensive in cui ci troviamo di fronte di blocchi è questa: **in caso di curl (taglio a ricciolo) facciamo cambio.**

Sono consapevole che esistono altri modi e altre regole difensive altrettanto efficaci da applicare per costruire una difesa di squadra vincente. Il concetto che ritengo fondamentale è quello di avere delle regole e di applicarle poi nelle situazioni difensive che ci si presentano!

Per finire, sono convinto che la difesa, a differenza dell'attacco dove chi ha talento è ovviamente avvantaggiato, può dare soddisfazione a tutti i giocatori. Ogni giocatore può sentirsi parte importante della squadra perché sa che in difesa può dare il suo apporto e partecipare così alle vittorie di squadra. In diversi anni di esperienza ho constatato che l'attacco non sempre funziona come dovrebbe, che ci sono serate in cui la palla non entra nemmeno in una vasca da bagno, che spesso elementi di cui non abbiamo il controllo (infortuni, situazione falli, etc etc.) possono influire sulla prestazione offensiva della nostra squadra. Per questi motivi ho maturato la convinzione che è da una buona difesa che nascono le buone stagioni, che una buona difesa può sopperire a mancanze tecniche o a quegli elementi esterni su cui un allenatore non ha il controllo. Costruite una buona difesa, fatta di regole chiare e state certi che avrete sempre stagioni vincenti, al di là del talento della squadra che allenate.

Vi lascio alcune frasi che appeno sempre nello spogliatoio della mia squadra, per ricordare ai miei giocatori dei concetti che ritengo importanti:

***Quando non vi allenate ci sarà qualcuno che lo starà facendo e quando lo incontrerete, vincerà***

***Tutti vogliono vincere, ma non tutti hanno la volontà per prepararsi a vincere***

***Un quintetto composto da cinque giocatori che pensano "squadra" sconfiggerà sempre un gruppo di giocatori tecnicamente e fisicamente superiori che pensano a se stessi***

***Una squadra campione batte un gruppo campione***