

Il basket ed i luoghi comuni

Siamo come nani sulle spalle di giganti, così che possiamo vedere più cose di loro e più lontane, non certo per l'altezza del nostro corpo, ma perché siamo sollevati e portati in alto dalla statura dei giganti.

Bernardo di Chartres

Una cosa è il senso comune, quell'insieme di norme, pensieri ed altro che ci permettono di condividere in modo responsabile il nostro mondo, altro sono i luoghi comuni: pensieri ed idee accettate in modo acritico, con un atto di fede come scorciatoia per semplificare la complessità di ogni realtà dove ci troviamo a vivere.

Queste considerazioni (banali nella loro semplicità, per cui posso solo scusarmi) sono valide anche nel nostro piccolo mondo della pallacanestro giocata ed allenata.

Poi, la nostra profonda inclinazione alla dicotomia totale (Guelfi vs Ghibellini, Rossi vs Bianchi, ...) porta ad esasperare fino al parossismo questo aspetto. Quante volte vi siete trovati a discutere su come attaccare, sul come difendere, uomo vs zona, guardia aperta vs guardia chiusa ... e sempre la ragione viene forzata da una parte o dall'altra, senza dare ascolto alle ragioni dell'altro.

Un motivo già accennato a questo modo di agire è fortemente legato alla nostra pigrizia mentale che porta ad accettare in modo totalitario un pensiero e mai a metterlo in critica. Oppure, ed ancor peggio, l'idea che copiare da un vincente sia sempre una scelta vincente. E invece è mettere in discussione tutto il lavoro che dovrebbe fare ogni allenatore/trice (soprattutto se giovane ed in formazione, soprattutto se dotato/a di talento per il coaching). Iniziare un processo serio e disciplinato di studio di quanto si allena oggi per verificarne la validità.

Non mi stancherò mai di suggerire ad un/una giovane allenatore/allenatrice di talento di cercare le eresie del basket, di mettere in discussione ogni verità presentata in modo

acritico e non confutabile. Si avrà tempo per formulare una propria visione del basket, una propria scuola di pensiero che altri in futuro confuteranno si spera.

Stiamo spesso, anche se oggi fortunatamente molto di meno rispetto al passato, con gli occhi e la mente rivolti agli Stati Uniti per studiarne le modalità di attacco e di difesa, ma sempre in modo manicheo o dicotomico. Mentre dovremmo catturare la grande ricchezza di opinioni anche tra loro contrastanti, ma sempre ben accettate ed utilizzate tutte per crescere.

Oggi uno degli standard difensivi adottato da tutti è quello della difesa di forte anticipo sulle linee di passaggio (in modo più o meno aggressivo, cfr. **Ettore Messina** Il Basket, edizione Zanichelli) sostenuta dalla solita pressione sulla palla. Bene questo concetto di "denying defending team" (vedi Duke per esempio) non è che sia così diffuso nel mondo dei College statunitensi ed ancor meno in quello delle High School (forse la realtà più vicina al nostro movimento giovanile).

Sempre di più si vedono squadre adottare una particolare difesa flottata verso la palla ed in guardia aperta, tesa a collassare i gap o buchi tra la posizione della palla e quella del difensore che si marca.

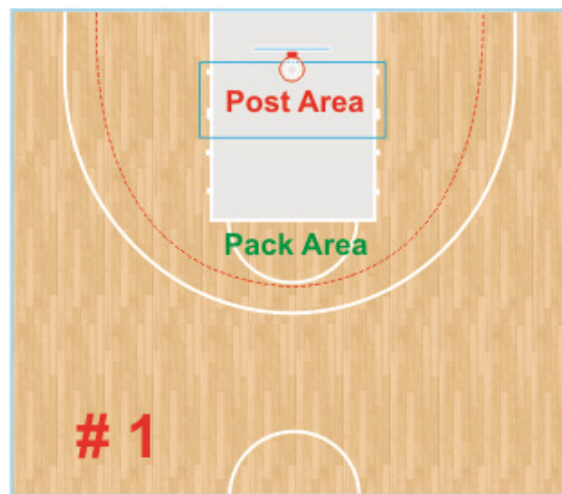
Un sistema difensivo vecchio come tutte le maggior parti delle cose che insegniamo; sistema che è una moderna applicazione della difesa flottata o "sagging".

Un sistema difensivo che trova il suo padre putativo in **Dick Bennett** ex allenatore a Wisconsin (portata alle Final Four nel 2000) ed a Washington State University e prende il nome di **Pack Line defense**.

Come spesso accadde subito dopo i successi delle squadre allenate da Bennett, molti altri allenatori hanno preso ad applicare i principi della Pack Line: **Sean Miller** prima a Xavier ed adesso ad Arizona University, **Chris Mack** a Xavier, **Jim Boone** a West Virginia Wesleyan, **Tom Izzo** di Michigan State ed altri ancora tra i più noti coach statunitensi.

Vediamo un po' da vicino e per sommi capi questa particolare difesa flottata ed i principi e le idee su cui si basa ed articola. Il nome la difesa lo prende da una delle due aree che caratterizzano il comportamento dei difensori: l'area compresa un passo dietro la linea dei tre punti (diagramma n. 1), la vera e propria Pack area.

La seconda area che viene presa in considerazione è quella definita del Post (diagramma n. 1).



Chi difende la palla mette la massima pressione sulla stessa, mentre gli altri quattro difensori devono stare con entrambi i piedi dentro la Pack area.

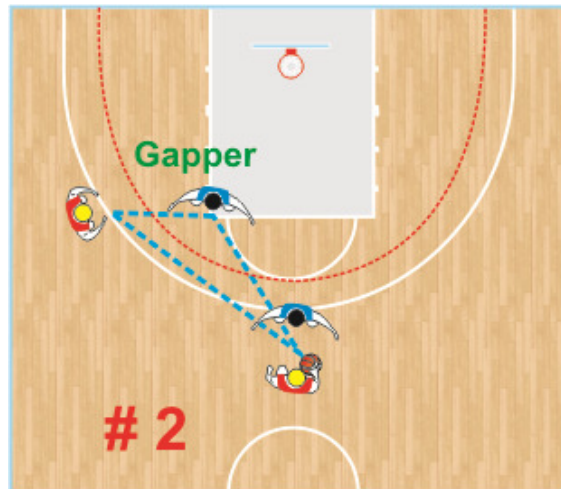
Quando si marca la palla in ogni posizione della metà campo difensiva (tranne la Post area) si deve: stare con braccia alte per impedire tiri e passaggi diretti; stare vicini ma non così tanto da essere battuti in modo diretto dal palleggio; negare linee di penetrazione dirette al canestro; se si difende nelle posizioni di ala o angolo non si deve essere battuti verso la linea di fondo.

Il termine sintetico utilizzato per chi marca palla è: **guard your yard**, cioè a dire tenere il palleggiatore per almeno due palleggi.

Chi marca gli altri attaccanti senza palla sul perimetro (la Pack area ad esclusione della Post Area) devono mettersi a circa metà strada tra la palla ed il proprio attaccante, posizionati sulla linea di passaggio ed un passo indietro in modo da potere sempre vedere palla ed attaccante (diagramma n. 2). Questa posizione viene sintetizzata con la parola **GAP** (il varco tra la palla ed il proprio attaccante).

Il difensore che si trova a marcare dentro l'area Post deve impegnarsi il più possibile per impedire all'attaccante di avere i piedi dentro questa area e/o deve ostacolare ogni forma

di ricezione nell'area medesima. L'espressione usata da Bennett è che questo difensore deve avere un atteggiamento **Chin and Shoulder**: mettere il proprio mento sulla spalla più vicina alla palla dell'attaccante, e da questa posizione di tre quarti di anticipo spingere l'attaccante in modo regolare ma deciso il più possibile fuori dalla Post area e verso la linea di fondo campo.



Già da queste brevi note si capisce che l'obiettivo primaria di questa difesa è impedire il più possibile penetrazione dentro l'area e tiri in avvicinamento, lasciando spazio per passaggi e tiri dal perimetro. La scelta si basa su una banale considerazione: oggi (almeno per il basket statunitense) il gioco è in gran parte determinato dalle guardie e dalla loro capacità di creare gioco in penetrazione, mentre è molto inferiore la qualità del gioco basato su passaggi e letture di spazi tramite tagli e passaggi. Da qui la scelta di giocare flottati.

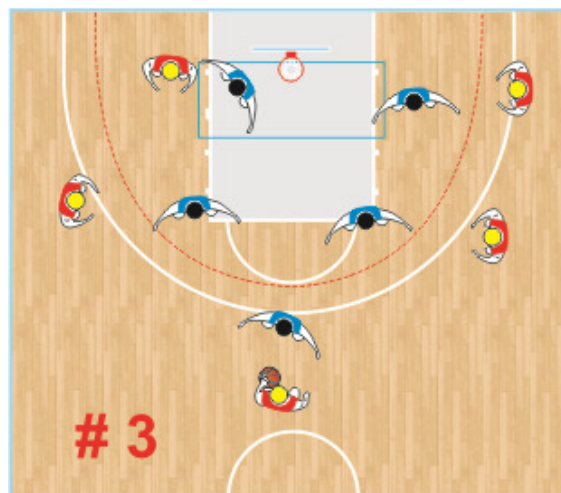
Con la palla sul perimetro si vuole pressarla forte e se battuti si può contare su aiuto già posizionato dei compagni dentro la Pack area. Una difesa che si muove da dentro a fuori, in quanto chi aiuta va a disturbare il penetrante per poi rapidamente andare sul proprio attaccante.

Anche qui l'idea nasce dalla convinzione da parte di chi adotta questo sistema difensivo, che per un difensore ad un passaggio dalla palla è difficile avere una posizione di forte

anticipo (deny position) portare un aiuto (early help) e poi recuperare sul proprio difensore.

Solo in due casi il gapper (colui che marca il Gap tra palla e proprio attaccante) non rispetta le sue regole. In caso di palleggio chiuso da parte dell'attacco ed in caso di taglio da parte del proprio attaccante.

Il diagramma n. 3 mostra sinteticamente quando detto finora.



Al di là di altre considerazioni è evidente che una difesa del genere necessita di atleti di buon se non ottimo livello.

Mi fermo qui non è mia intenzione utilizzare la Pack Line defense al di là di un esempio e rimando ai seguenti DVD per un maggiore approfondimento.

http://www.championshipproductions.com/cgi-bin/champ/p/Basketball/Pressure-Pack-Line-Defense_BD-03955.html?crm=r%2d1&id=FknJiNf9iZaU

http://www.championshipproductions.com/cgi-bin/champ/p/Basketball/Chris-Mack-Drills-to-Build-the-Pack-Line-Defense_BD-03938.html?crm=r%2d1&id=FknJiNf9iZaU

http://www.championshipproductions.com/cgi-bin/champ/p/Basketball/Sean-Miller-Dominating-Man-to-Man-Defense_BD-03177.html?crm=r%2d1&id=FknJiNf9iZaU

http://www.championshipproductions.com/cgi-bin/champ/p/Basketball/Dick-Bennett-The-Pack-Line-Pressure-Defense_BD-02429.html?crm=r&id=FknJiNf9iZaU

Torniamo all'invito di partenza: ponete in discussione tutto. Dobbiamo farlo ancor di più in questo momento di crisi del nostro basket, perché solo criticando tutto possiamo poi arrivare a scelte consapevoli e coerenti al loro interno, ad un sistema di gioco offensivo e difensivo nostro in cui crediamo veramente e non solo perché va di moda. Lo dico anche (pur con il massimo rispetto) contro chi dice che abbiamo bisogno di una scuola unica anche nella formazione degli allenatori. Non credo questa sia una soluzione valida. Dobbiamo tutti creare teste pensanti, e si pensa quando ci si pone delle domande sulla veridicità o validità delle idee che vanno per la maggiore, Chi ha cambiato qualcosa è sempre stato un eretico fino a quando gli altri non hanno copiato le sue ragioni.

Raffaele Imbrogno

Gennaio 2012