



INSEGNARE LA DIFESA NEL PASSAGGIO DAL MINIBASKET AL BASKET

di Marco Tamantini

DEL BASKET

GIGANTI

Per impostare e sviluppare questo lavoro per la fascia di età 11/12 anni bisogna necessariamente ricollegarsi a ciò che è stato fatto nella categoria minibasket dove, partendo da semplici situazioni e giochi a carattere generale, siamo arrivati ad impostare alcuni elementari concetti di difesa:

- ☺ Concetto di difesa di un obiettivo
- ☺ Concetto di difesa su un avversario (un difensore per un attaccante)

☺ Linea Palla/Canestro:

- mantenimento della posizione

- recupero della posizione

☺ Compiti del difensore

- Togliere la palla (come e quando)

- Proteggere il canestro

☺ Concetto generico di “aiuto” nei giochi in sottonumero o con svantaggio iniziale

Nel passaggio dal minibasket al basket mi sono posto come obiettivo di chiarire e rendere più precisi questi elementi in relazione a sempre diverse situazioni di gioco, inserendo alcuni concetti per rendere più completo il gioco difensivo:

☺ Trasformazione veloce da attaccante a difensore

☺ Linea di passaggio

☺ Linea canestro/canestro

☺ In relazione al concetto di aiuto visto prima, precisare la posizione difensiva lontano dalla palla

☺ Rapidità e abilità di movimento dei piedi e delle gambe

DEL BASKET

GIGANTI

Il metodo usato è sempre globale, soprattutto all'inizio, perché i ragazzi ancora non hanno la capacità e la forza per eseguire alcuni movimenti tecnici difensivi precisi. L'importante è che capiscano il concetto e provino a farlo secondo le proprie possibilità, alla massima attivazione agonistica ma con intelligenza e nel rispetto delle regole difensive.

La gestione della lezione è molto simile a quella del minibasket, con qualche precisazione didattica più definita.

Parte Pratica

☺ Riscaldamento a coppie con un pallone

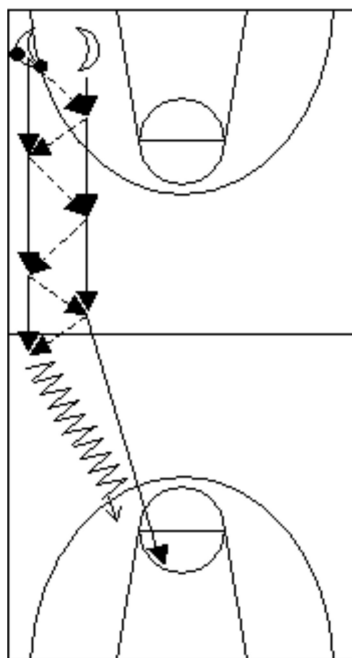
- A breve distanza, passaggio consegnato e movimento laterale, arrivati a metà campo il

giocatore esterno va in palleggio a concludere in terzo tempo

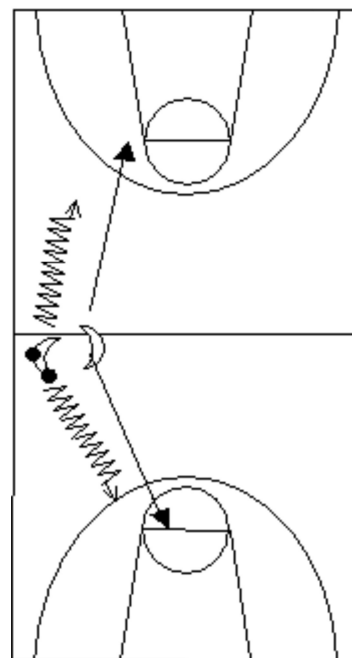
- Stesso esercizio con le gambe piegate e scivolamento difensivo. Arrivati a metà campo l'esterno va a canestro, l'interno cerca di recuperare la posizione difensiva (Diag. 1)

- Stesso esercizio ma arrivati a metà campo l'esterno sceglie il canestro dove attaccare e l'interno deve recuperare la posizione difensiva (Diag. 2)

Diag. 1



Diag. 2

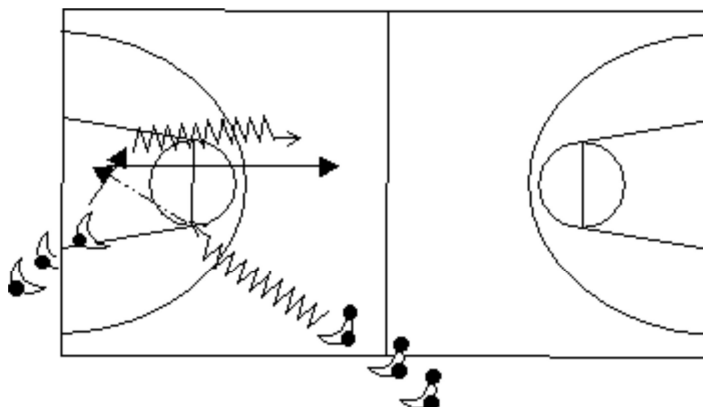


☺ Cambiamento veloce attaccante/difensore

Lavoro a coppie con un pallone. Una fila a metà campo con palla e una sotto canestro senza.

Il giocatore con palla va a canestro e recupera velocemente in difesa sul giocatore senza palla, il quale recupera il rimbalzo e attacca immediatamente all'altro canestro (Diag. 3).

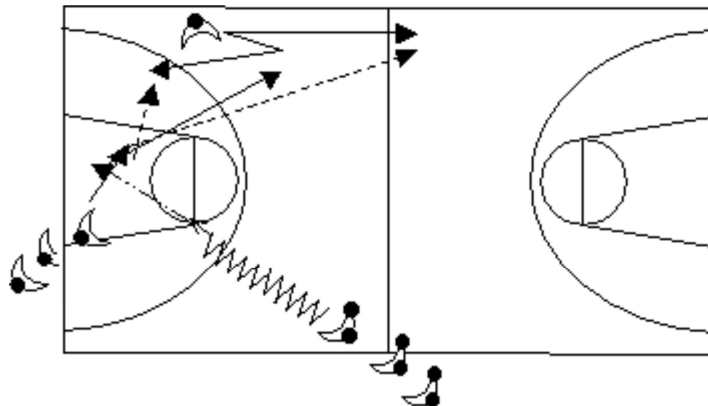
Diag. 3



- ☺ Stesso esercizio precedente ma il recupero avviene su un terzo giocatore che parte dalla linea laterale e può anche scappare in contropiede (Diag. 4).

Se c'è canestro si deve fare la rimessa

Diag. 4



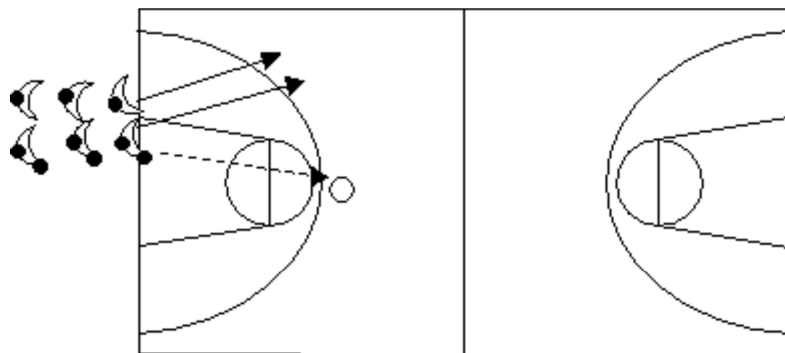
- ☺ Linea di passaggio

A coppie, due file sulla linea di fondo e un appoggio centrale (l'istruttore). Chi ha la palla passa all'appoggio e va a difendere sull'altro giocatore che nel frattempo si muove velocemente verso la posizione di ala (Diag. 5).

Il recupero della posizione difensiva sulla linea palla di passaggio deve avvenire di corsa all'inizio e con 2 passi di scivolamento finale a guardia chiusa (petto rivolto verso l'attaccante) cercando di guardare sia la palla che l'attaccante. Quando l'attaccante riceve si gioca 1c1.

All'inizio la palla la passa chi difende (vantaggio per la difesa), successivamente la passerà l'attaccante (vantaggio per l'attacco).

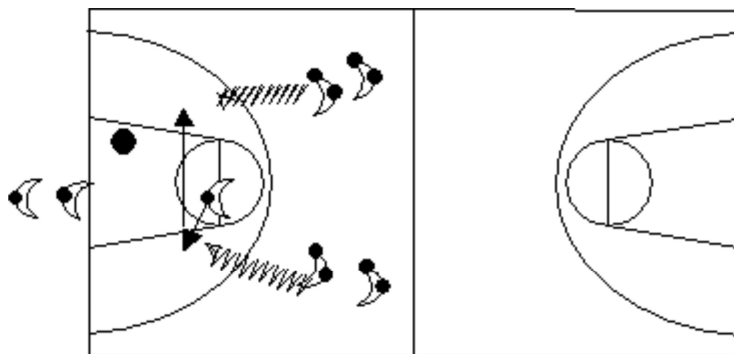
Diag. 5



☺ 1c1 - Linea canestro/canestro

Tre file come nel Diag. 6. Due file con palla di attaccanti e una senza di difensori. Il difensore si posiziona in mezzo al campo, sulla linea dei 2 canestri prestando attenzione a tutti e due gli attaccanti. L'istruttore, posizionato dietro al difensore decide chi dei due attaccanti parte per primo. Come si muove l'attaccante il difensore deve reagire e marcarlo finchè non si conclude l'azione. Appena l'azione finisce l'istruttore fa partire il secondo attaccante e il difensore deve correre a difendere anche su di lui. Successivamente la partenza del secondo attaccante avverrà al termine del primo 1c1, con tempi minimi per il difensore. Rotazione nelle 3 file oppure il difensore deve conquistare il secondo pallone.

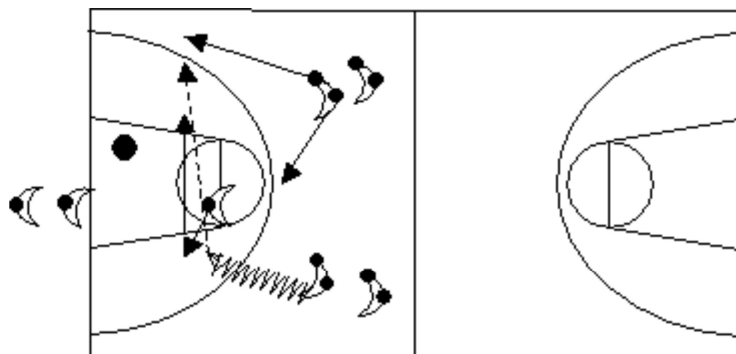
Diag. 6



☺ 2c1 con due palloni

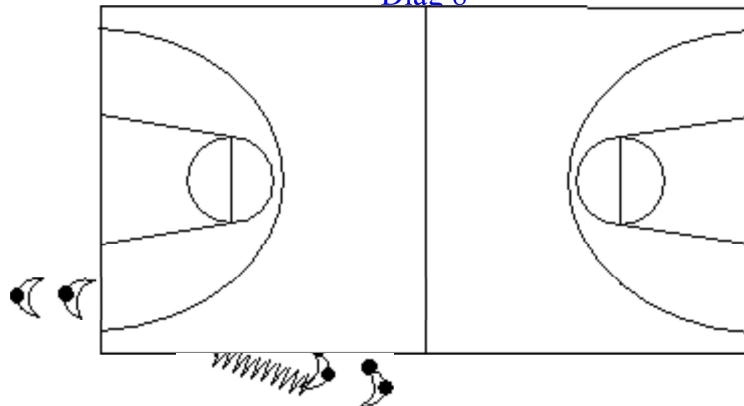
Stesso gioco di prima ma al primo segnale dell'istruttore l'attaccante indicato parte in palleggio mentre l'altro abbandona il suo pallone e si muove sulla linea dei 3 punti per ricevere un passaggio e giocare a sua volta 1c1 sul recupero del difensore (non può andare a canestro senza palla) Diag 7.

Diag. 7



La posizione del difensore è più precisa perché il suo avversario diretto è ben definito nel giocatore senza palla. Il suo compito è aiutare sull'entrata e recuperare sul passaggio. Gli attaccanti si muovono come nel gioco precedente, cioè non possono andare a canestro senza palla (Diag. 8). Si può variare la posizione di partenza dei giocatori senza palla spostando la fila in angolo.

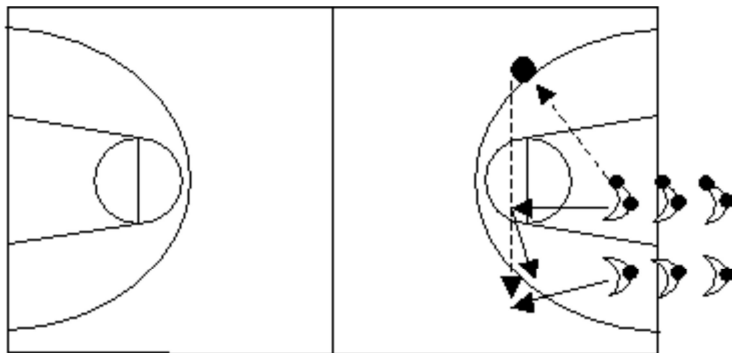
Diag 8



☺ 2c1 recupero

Gioco a coppie di 1c1 con appoggio sul lato forte e attaccante sul lato debole. Il giocatore con palla sotto canestro passa all'appoggio e corre a prendere la posizione difensiva tra canestro e canestro. L'appoggio passa la palla all'attaccante e il difensore deve recuperare e difendere (Diag. 9)

Diag. 9



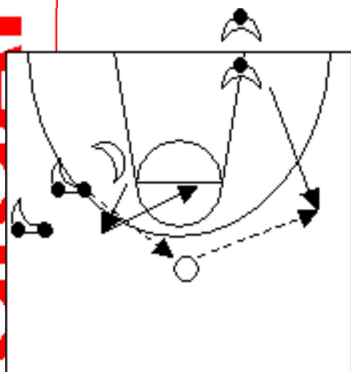
☺ 2c1 recupero

La prima parte dell'esercizio è didattica con il fine di abituare i giovani giocatori a riconoscere le situazioni cambiando atteggiamenti difensivi. Sul ritorno di palla si fa 1c1 agonistico a punteggio.

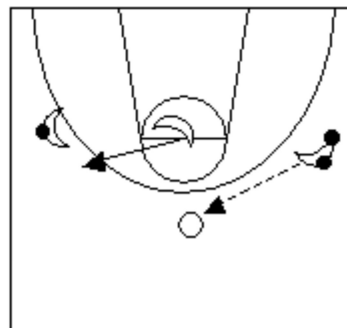
Partenza come da Diag. 10. Nel primo passaggio all'appoggio centrale il difensore passa dalla posizione tra palla e canestro a quella di anticipo sulla linea di passaggio. Sul passaggio al secondo appoggio, nel frattempo salito in ala, si passa dall'anticipo all'aiuto sulla linea canestro/canestro. Sul ritorno di palla in centro si ritorna in

anticipo e da qui è tutto agonistico con marcamento e 1c1.

Variante: entrata a canestro dell'appoggio laterale, aiuto e recupero del difensore



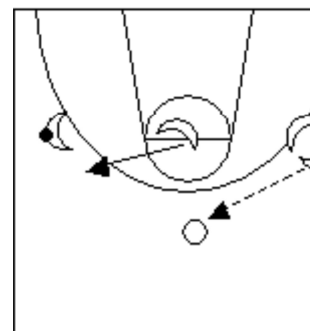
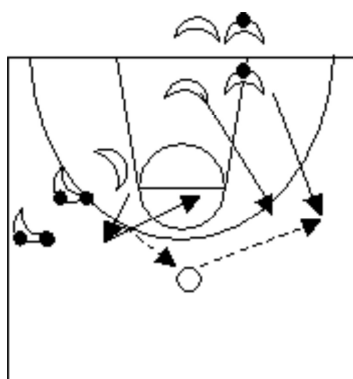
Diag. 10



☺ 2c2 metà campo

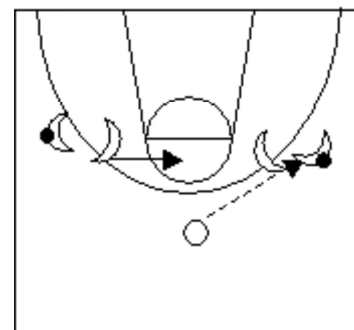
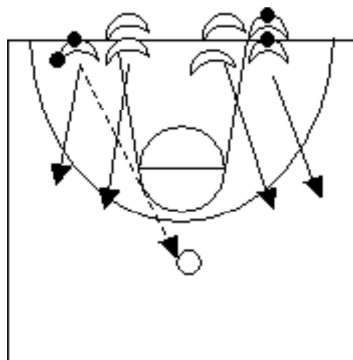
Stesso esercizio precedente ma con difensore anche sull'appoggio laterale. Quando quest'ultimo riceve palla si gioca 2c2 agonistico. Si può sempre usare l'appoggio centra (Diag. 11)

Diag. 11



☺ Variante con partenza delle coppie dalla linea di fondo (Diag. 12)

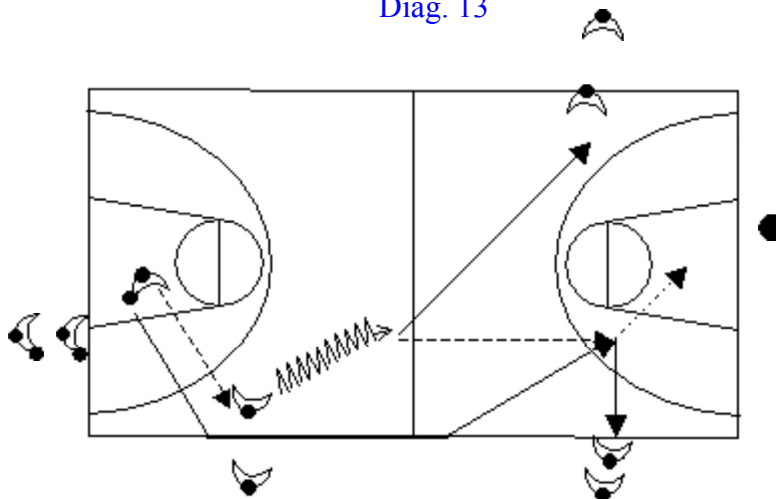
Diag. 12



☺ 2c0 e 2c2 tutto campo

Quattro file come nel Diag. 13. Rimbalzo, apertura e contropiede 2c0. Dopo la conclusione i due attaccanti corrono a difendere sui due giocatori delle file in appoggio, l'istruttore fa la rimessa e si gioca 2c2 all'altro canestro. I due attaccanti devono giocare sempre nelle loro zone (lato dx e sx del campo) e i due difensori devono cercare di applicare le regole viste precedentemente sulle posizioni difensive. Rotazione nelle 4 file.

Diag. 13



Il passo successivo è costruire situazioni di gioco 3c3 con tutte le situazioni difensive proposte. L'idea è quella di abituare i bambini a riconoscerle adeguandosi secondo le proprie capacità in un'ottica di collaborazione anche nel gioco difensivo. Quando saranno più grandi avranno modo di precisare tecnicamente i movimenti. Per concludere bisogna dire che questo lavoro ha bisogno di tempo e non di una sola lezione e si deve progredire per piccoli passi secondo le capacità tecniche, fisiche e di apprendimento del gruppo, soprattutto nel passaggio dalla fase didattica dei giochi a quella agonistica del 2c2.

Esercizi per migliorare la velocità di movimento dei piedi e la reazione:

☺ Non farsi superare

Su uno spazio di 1,5 – 2 metri, a coppie, prima senza e poi con palla. L'attaccante deve cercare di andare oltre il difensore e quest'ultimo non deve farsi superare chiudendo la strada all'attaccante.

Tenere sempre i piedi in movimento.

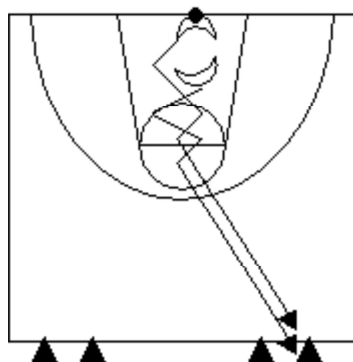
DEL BASKET

GIGANTI



☺ 1c1 superare la porta

Partenza nella zona dei 3 secondi, 2 porticine a metà campo, senza palla. L'attaccante nella zona dei 3 secondi può fare quante finte vuole finché non decide di partire velocemente verso una porticina. Il difensore deve reagire alle finte mantenendo la posizione difensiva e quando l'attaccante parte deve cercare di arrivare prima nella porticina. L'attaccante una volta uscito dall'area dei 3 secondi non può più fintare o cambiare porta. Si può eseguire anche con l'attaccante con palla.



DEL BASKET

GIGANTI

DEL BASKET

GIGANTI



[Home](#) | [Chi Siamo](#) | [Crediti](#) | [Collabora](#) | [Disclaimer](#) | [Scrivici](#)

Basket Data Service P. IVA 02965630615 - Questo sito è ottimizzato per una risoluzione 1024x768 su internet explorer 5.0 e superiori