

Esercizi difensivi per la categoria Esordienti e Under 13

Parlare di difesa in fasce di età particolari, come io reputo sia questa categoria, può indurre spesso gli allenatori in alcuni errori di valutazione soprattutto verso gli obiettivi a lungo termine.

Voglio dire che è molto facile ottenere risultati nell'immediato utilizzando un insegnamento della difesa che curi soprattutto l'aspetto tattico tralasciando l'insegnamento di regole e di comportamenti motori che invece reputo sia di fondamentale importanza insegnare in queste fasce di età. E' il solito discorso di precorrere i tempi per vincere presto senza pensare che invece i ragazzi hanno bisogno di lavorare su obiettivi individuali che avranno ricadute su quelli di squadra in futuro, ma che sono alla base della conoscenza e della comprensione del gioco. In questa fascia di età potremmo essere facilitati perché le regole impongono scelte difensive ben chiare per cui non potendo fare difese a zona, zone-press o raddoppi vari ci possiamo concentrare su altro, ma tante volte non è così!

Prima di utilizzarli tatticamente i ragazzi devono conoscere bene i fondamentali difensivi e mi soffermerei su due concetti importanti su cui lavorare:

- **Il “Comportamento Tattico”**
- **La “Motricità difensiva”**

Il “Comportamento Tattico” è un concetto completamente diverso dalla “Tattica” ma spesso si fa confusione. Quest'ultima è legata all'organizzazione difensiva di squadra ed è gestita totalmente dall'allenatore, che decide quale tipo di difesa schierare e come farla funzionare adeguandola di volta in volta. Con i ragazzi di queste età molto spesso riesce, soprattutto per incapacità offensive, ma non risolve il problema di imparare a difendere. Imparare cioè a capire cosa succede e come posso risolvere il mio problema difensivo.

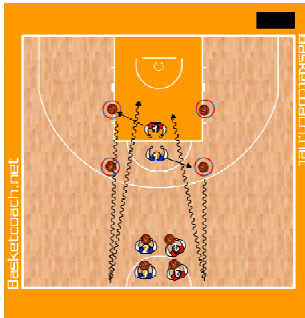
Riguardo alla “Motricità difensiva” penso che sia un aspetto di fondamentale importanza sviluppare in questi periodi poiché è molto particolare e abbastanza difficile da eseguire. La difesa è il fondamentale in cui è presente poca “Tecnica”, si basa molto sulle capacità agonistiche e soprattutto cognitive, ma i movimenti che si devono eseguire sono molto particolari. Innanzitutto si svolgono per la maggior parte all'indietro e poi sono un susseguirsi di tipologie diverse di movimento che devono essere abbinare e coordinate. Correre, scivolare, arretrare, saltare, muovere le mani in maniera autonoma dai piedi e dissociata tra loro!

Di seguito proverò ad elencare una serie di obiettivi che secondo il mio modo di vedere devono essere perseguiti a questa età:

- **Rapidità e coordinazione Piedi**
- **Rapidità e coordinazione Mani**
- **Coordinazione generale di movimento abbinando:**
 - o Corsa avanti/Indietro
 - o Scivolamento avanti/dietro
 - o Passi accostati
 - o Passi rapidi di avvicinamento
 - o Salti
- **Posizione Assoluta e Posizione Relativa**
- **Orientamento sul campo:**
 - o Verso il canestro
 - o Conoscenza delle tre linee difensive
 - o Distanze dall'avversario, con o senza la palla
- **Capacità Cognitive:**
 - o Cosa fare
 - o Quando fare
 - o Rischi sulle scelte
 - o Adattamenti all'avversario
- **Principi della difesa di squadra:**
 - o Responsabilità Individuale, è alla base di tutto
 - o Coesione
 - o Incitarsi
 - o Gratificarsi sulle buone azioni difensive
 - o Tecnica
 - o Tattica
- **Metodologia di insegnamento:**
 - o Enfatizzarla e Gratificarla nell'allenamento

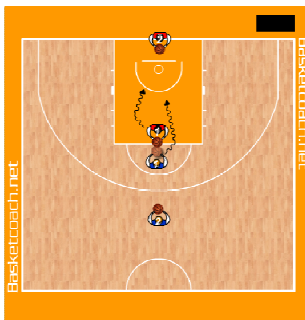
PARTE PRATICA

Scivola + Tiro



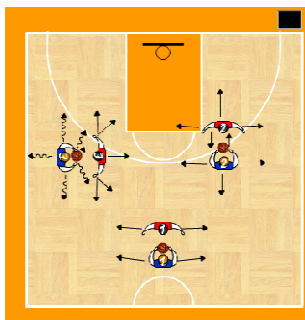
Coppie, uno di fronte all'altro senza palla sulla linea di tiro libero. 4 palloni in 4 cerchi disposti ai lati-dietro la coppia. Comanda il bambino dentro l'area dei 3 secondi. Quando decide di partire scivola velocemente verso un cerchio, recupera la palla, corre a toccare la linea di metà campo e vola a canestro per tirare. L'altro fa la stessa cosa verso il pallone opposto. Chi segna prima prende 2 punti. Entra un'altra coppia che sistema i palloni nei cerchi vuoti e si prepara a giocare. Si possono scegliere tutti i palloni quindi lo scivolamento può essere fatto avanti o indietro.

Partenza all'indietro



Coppie, tutti con palla, una fila sotto canestro e una dietro la linea dei 3 punti. Partono insieme, autopassaggio, arresto a un tempo, tocco i due palloni e partenza, uno frontale e uno di schiena. Un palleggio e tiro a canestro. Recuperano la palla, si spostano su un lato del campo e giocano 1c1 in palleggio didattico, difensore con palla, la deve mantenere davanti alla palla che rimbalza a terra. Variante: il lato della partenza lo decide il giocatore fronte a canestro l'altro si adegua.

Difesa – Movimento mani e piedi

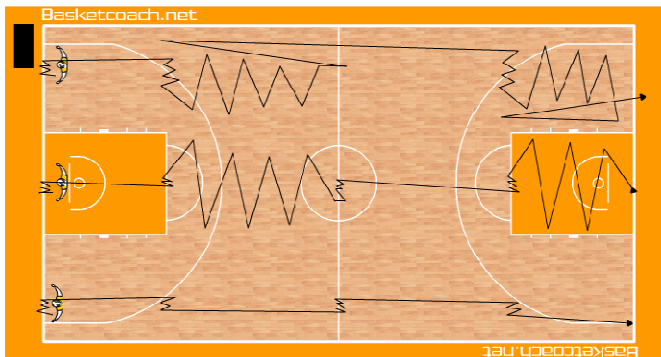


Coppie, un pallone. L'attaccante si muove in orizzontale girando la palla intorno al busto, il difensore scivola e muove velocemente i piedi per rimanere davanti alla palla. Quando l'attaccante si ferma mette la palla davanti al corpo e il difensore inizia a colpirla velocemente alternando le mani, senza muovere i piedi in avanti e sbilanciarsi. Poi si riprende il movimento. Al segnale si cambia.

Varianti:

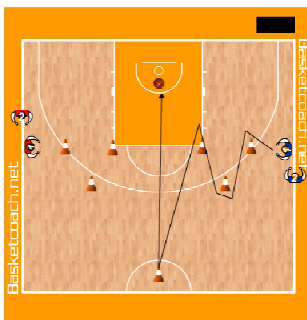
- l'attaccante si muove anche avanti e indietro
- l'attaccante si muove in palleggio

Ginnastica difensiva



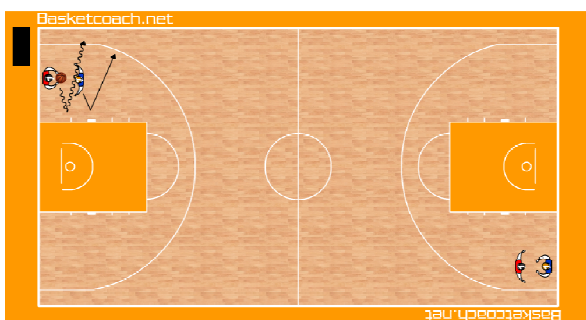
3 file a fondo campo. Corsa all'indietro, scivolamenti laterali, corsa avanti sulle linee del campo.

1c1 Agonismo. Conquista la palla



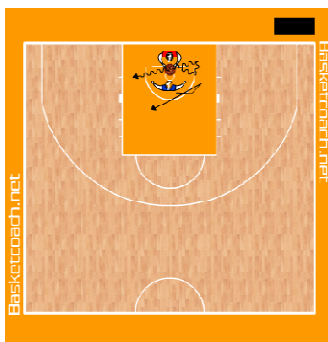
Coppie, una palla sotto canestro. Al segnale partono i primi due bambini scivolando in avanti fra i 3 birilli. Toccando la linea di metà campo e corrono verso la palla, chi la conquista guadagna 2 punti.
Variante: scivolamenti all'indietro

1c1 attacco didattico-difesa agonistica



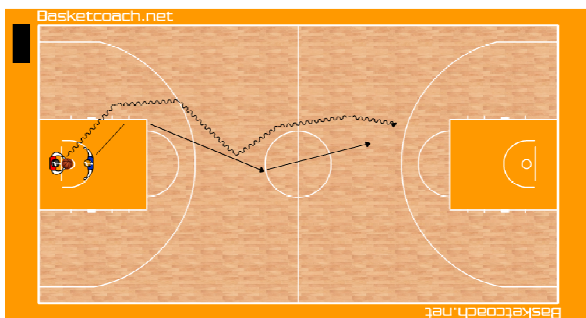
Coppie, si gioca sulla metà longitudinale del campo. L'attaccante non può superare il difensore fino a metà campo mentre il difensore può rubare la palla all'attaccante sempre.

1c1 nega il passaggio: tiro libero



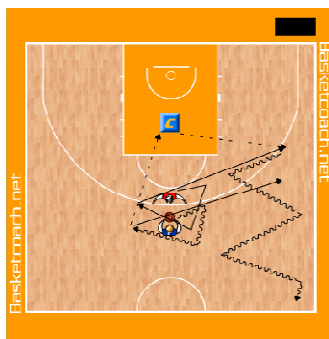
Coppie, un pallone, si parte da sotto canestro. Il difensore deve impedire che l'attaccante esca in palleggio dall'area dei 3 secondi passando sulla linea di tiro libero.

1c1 nega il passaggio: nei tre cerchi del campo



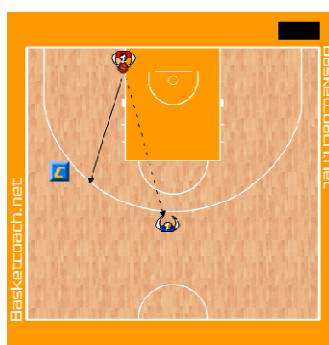
Stesso gioco di prima ma il difensore deve impedire il passaggio dell'attaccante nei 3 cerchi presenti sul campo

1c1 inverti



Coppie, si parte da metà campo. L'attaccante mantiene vivo il palleggio proteggendosi dalla pressione difensiva e cercando di occupare la posizione centrale. Al segnale l'appoggio riceve la palla e i due bambini invertono i ruoli, il difensore esce velocemente su un lato a ricevere e l'attaccante corre a pressarlo. Si gioca 1c1 su un lato del campo all'altro canestro.

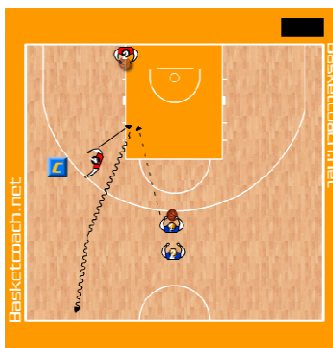
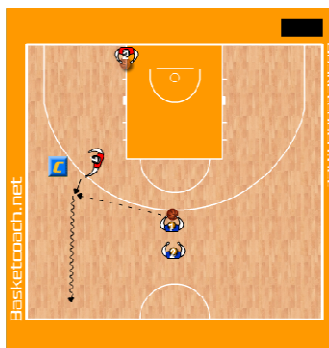
1c1 linea palla-avversario: scelta di tempo



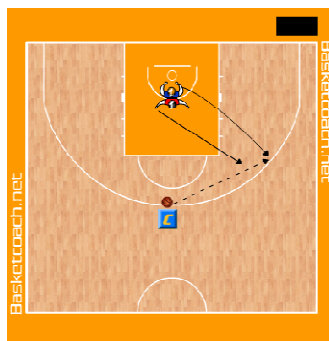
Coppie, palla alla fila sulla linea di fondo. Passaggio all'appoggio dietro la linea dei 3 punti. L'istruttore è il punto di riferimento. Il difensore corre e scivola ad occupare la posizione difensiva rivolta verso l'attaccante senza palla, con la mano sulla linea immaginaria che unisce la palla al petto dell'attaccante. Quando l'istruttore alza il braccio verso la linea di metà campo parte il passaggio che il difensore deve cercare di intercettare facendo un balzo veloce in avanti per poi volare in contropiede all'altro canestro.

Variante:

- dopo che il braccio si alza decide il bambino con la palla quando effettuare il passaggio
- Si alza il braccio verso la linea di fondo, il difensore deve girarsi e scivolare all'indietro recuperando il contatto visivo con la palla per prenderla e volare in contropiede

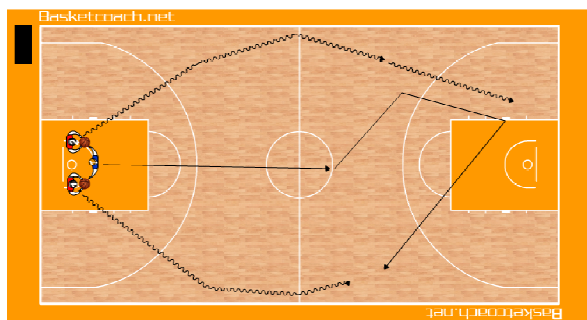


1c1 spingi ed esci



Coppie, sotto canestro, l'istruttore è in appoggio, i due bambini si spingono, comanda l'attaccante che quando decide di partire si gira ed esce verso una posizione laterale. Il difensore reagisce e cerca di riprendere la linea di passaggio, se non ci riesce chiude la linea palla-canestro e si gioca 1c1.

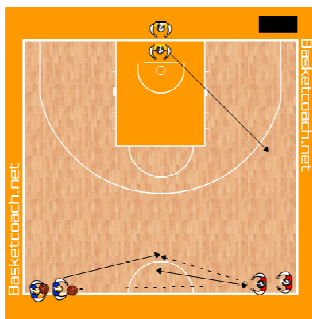
1c1c1 – linea canestro/canestro



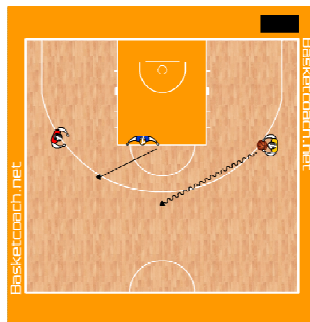
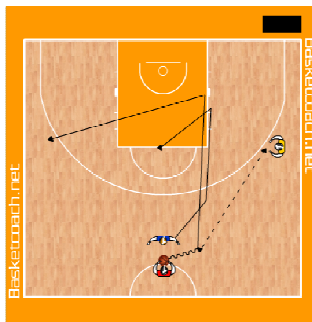
Gruppi di tre, due attaccanti, entrambi con palla, e un difensore. Al segnale si parte, i due attaccanti si dirigono verso i lati di metà campo mantenendo aperto il palleggio. Il difensore corre all'indietro occupando la posizione centrale sulla linea tra i due canestri. Visione periferica, guardare tutti e due gli attaccanti. L'istruttore con un cenno fa partire uno dei due attaccanti, il difensore corre e recupera per giocare 1c1. Appena finito il primo 1c1 l'istruttore fa partire anche il secondo attaccante e il difensore corre a difendere anche su di lui cercando di recuperare la posizione migliore sulla linea palla-canestro

Variante: il secondo attaccante, appena partito il primo lascia la palla e corre a posizionarsi dietro la linea dei 3 punti e può ricevere il passaggio dal primo attaccante. Il difensore recupera e si gioca 1c1.

1c1 con appoggio



Tre file, palla a metà campo. Si costruisce la situazione di 1c1 nel cerchio di metà campo. Appena l'attaccante entra in possesso di palla l'appoggio sotto canestro esce su un lato per ricevere il passaggio. Dai e Vai. Se l'attaccante passa davanti può ricevere direttamente se non ci riesce corre sul lato opposto alla palla. Il palleggiatore sale verso il centro per passare. Il difensore deve cercare di mantenere le posizioni difensive. Sulla ricezione si gioca 1c1



Diagrammi elaborati con il software PlayBook ideato e progettato da Basketcoach.net (www.basketcoach.net)