

F.I.P.

C.R.V.



FEDERAZIONE ITALIANA  
PALLACANESTRO

**CLINIC**  
INTERNAZIONALE  
ALLENATORI  
**1994**

STF CNA WABC USAPP

**TREVISO**

**31 Maggio - 3 Giugno**

Centro Sportivo Natatorio  
Viale Europa

RELATORI:

Garcia R. AITO  
Peter J. CARLESIMO  
Alessandro GAMBA  
Massimo MANGANO  
Ettore MESSINA  
Cesare PANCOTTO  
Sergio SCARIOLO

RILEVATORI APPUNTI:

Guido DE ALEXANDRIS (Capo Gruppo)  
Domenico NIGLIO  
Francesco RAHO  
Siro ZAGATO



# **Programma Clinic Internazionale**

**– Centro Natatorio Treviso –**

## **Martedì 31 Maggio**

ore 09.00

ore 09.15 - 10.15

ore 10.15 - 12.00

ore 12.00 - 13.30

Apertura CLINIC

Alessandro GAMBA

Peter J. CARLESIMO

All. squadra Campione d'Italia

## **Mercoledì 1 Giugno**

ore 09.00 - 10.30

ore 10.30 - 12.00

ore 12.00 - 13.30

Massimo MANGANO

Peter J. CARLESIMO

Cesare PANCOTTO

## **Giovedì 2 Giugno**

ore 09.00 - 10.30

ore 10.30 - 12.00

ore 12.00 - 13.30

Sergio SCARIOLO

Garcia R. AITO

Peter J. CARLESIMO

## **Venerdì 3 Giugno**

ore 09.00 - 10.30

ore 10.30 - 12.00

ore 12.00 - 12.45

ore 12.45 - 13.00

Garcia R. AITO

Ettore MESSINA

Alessandro GAMBA

Chiusura CLINIC

ore 10,30 - 12,00

ETTORE MESSINA

<<FONDAMENTALI INDIVIDUALI DIFENSIVI>>

PRESENTAZIONE DI ETTORE MESSINA DA PARTE DI ALESSANDRO GAMBA

#####

<<La prossima lezione sarà tenuta da Ettore Messina, allenatore della squadra nazionale. Lo conosco da molti anni: è stato 10 anni alla Virtus Bologna, ha vinto titoli italiani di campionati giovanili, è stato assistente di Bucci, campione d'Italia 1983. Come head-coach della stessa Virtus è stato Campione d'Italia 1993.

E' un allenatore che, malgrado sia così giovane, ha una cultura cestistica vastissima e ormai una esperienza molto grande. Ho potuto apprezzarlo come persona e lo apprezzo tutt'oggi perchè lavoriamo insieme per il miglioramento della pallacanestro italiana e, soprattutto, per il miglioramento della categoria degli allenatori, perchè è stato mio assistente in molte occasioni.

Una persona di intelligenza acuta, conosce la pallacanestro e sa svolgere benissimo il suo lavoro. E' uno dei più giovani allenatori di squadre nazionali, il più giovane è stato Vittorio Tracuzzi a 31 anni. Coach Messina, la sua lezione verte sui principi della difesa individuale>>.



## PREMESSA

Coach Messina premette che, dopo aver trattato quest'anno in varie occasioni argomenti riguardanti i fondamentali di attacco, ha scelto, in questo clinic, di tenere una relazione sui **fondamentali individuali di difesa**.

Secondo coach Messina soprattutto a livello giovanile o di squadre che hanno a disposizione pochi allenamenti alla settimana, per poter sviluppare un lavoro proficuo l'allenatore deve **selezionare le informazioni da trasmettere ai giocatori**. E' necessario inoltre adottare un metodo di insegnamento che inizi dagli elementi-base dei movimenti che si vogliono proporre per sviluppare successivamente una appropriata progressione metodologica.

Se un allenatore non ha la capacità di selezionare le informazioni, di assemblarle in maniera intelligente e soprattutto se non vengono usati concetti precisi e sintetici, diventa molto difficile per il giocatore recepire ciò che l'allenatore intende realizzare in campo in qualsiasi situazione.

Secondo coach Messina in tutte le relazioni fin qui ascoltate in questo clinic (fra l'altro tutte molto interessanti) il minimo comune denominatore è sempre stato il **proporre un metodo di insegnamento**. Su questo palcoscenico si sono alternati allenatori che hanno parlato sia di attacco che di difesa, allenatori che hanno espresso idee anche diverse tra loro. Qualcuno avrà presentato dei concetti di difesa probabilmente diversi da quelli generalmente conosciuti, però sempre inquadrati in un loro sistema.

A parere di coach Messina la responsabilità di un allenatore, soprattutto in questi anni, è di cogliere la massa di informazioni ascoltate tramite clinics, video, confronti con altri coaches (cosa che 15 anni fa non succedeva, per esempio) e fra tutte queste informazioni individuare il filo logico che permetta di selezionarle in modo da proporre ai giocatori un sistema di gioco coordinato.

Coach Messina riconosce che anch'egli, quando allenava le giovanili e poi quando ha allenato la prima squadra ed a maggior ragione adesso che allena la Nazionale, avendo poco tempo a disposizione, lo sforzo principale, quello che costa più fatica, è proprio selezionare gli argomenti e lo specifico insegnamento in rapporto ai tre allenamenti alla settimana. Quando ci sono 10 giorni per preparare la squadra Nazionale e si devono fissare dei canoni su cui innestare successivamente tutto il resto, la capacità di selezionare il lavoro di preparazione dà una base di partenza di cui potersi fidare ciecamente.

#### CONCETTI FONDAMENTALI DI DIFESA INDIVIDUALE

Per quanto riguarda la difesa secondo coach Messina i concetti più importanti sono:

- 1) **la posizione individuale del corpo in tutte le situazioni con palla e senza palla, quindi la difesa 1>1 in tutte le sue forme;**
- 2) **il posizionamento del difensore sul campo rispetto alla palla.**

Le eventuali correzioni negli esercizi sono sempre in riferimento a questi due concetti fondamentali.

I giocatori devono aver costantemente chiaro **che prima di tutto vanno curati con attenzione la posizione individuale ed il posizionamento rispetto alla palla.**

Come ha infatti mostrato prima coach Aito -quando parlava di attacco e sottolineava la necessità di una rapida circolazione di palla per non concedere alla difesa il tempo di aggiustarsi- risulta evidente che il posizionamento rispetto alla posizione della palla -e lo si noterà poi in campo- è fondamentale per neutralizzare situazioni come tagli dal lato debole, blocchi ciechi, blocchi in allontanamento. Tutti questi sono i problemi per i quali un allenatore spesso si preoccupa e si interroga quindi come difende-



re sui blocchi ciechi, sui tagli dal lato debole, come organizzarsi sui passaggi skip.

I concetti pertanto sono:

- 1) posizionamento rispetto alla palla;
- 2) posizionamento del proprio corpo rispetto al proprio uomo ed alla palla.

Questi due concetti saranno presenti sin d'ora e fino alla fine di questa relazione.

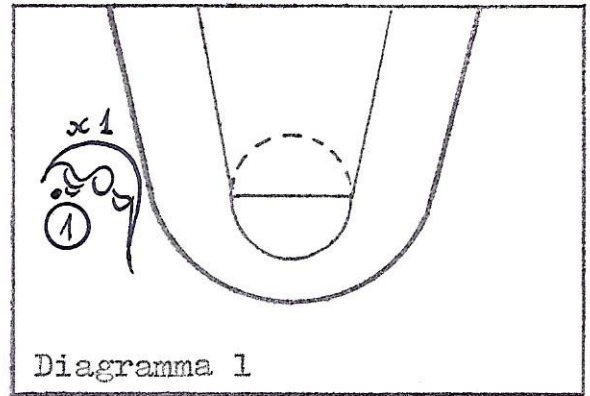
Coach Messina sottolinea di aver modificato le sue teorie rispetto a quelle diffuse negli anni passati e che gli sono state insegnate. Egli tiene a mettere in risalto di aver avuto due grandi maestri che gli hanno trasmesso l'arte della difesa. I suoi due grandi punti di riferimento sono stati due allenatori dei quali ha avuto la fortuna di fare l'assistente: uno è **Massimo Mangano**, che ha parlato proprio a questo clinic due giorni fa di difesa, e l'altro è **Sandro Gamba**. Tutti i loro insegnamenti sono stati adattati alle esigenze della squadra Nazionale.

L'altro elemento che ha modificato completamente alcune delle sue teorie difensive è stato l'inserimento del tiro da 3 punti.

- 1) **difesa sull'uomo con palla**: coach Messina sostiene che non è importante il forzare il palleggiatore su un lato ma che per costruire una buona difesa con aiuti è necessario soprattutto non parlare di aiuti perchè in tal caso i giocatori si adagiano al pensiero che qualcun altro interviene per sopperire alle loro negligenze. Coach Messina concorda in pieno con quanto affermato in questo clinic da Massimo Mangano, ovvero **tenere due palleggi o due scivolamenti**. Se non si riesce in questo non è possibile costruire una difesa efficace.

**Il difensore sull'uomo con palla deve quindi giocare "a muro" rispetto all'avversario ed il canestro.**

Siccome la maggior parte dei giocatori destri ha la gamba sinistra più forte rispetto alla gamba destra, nella posizione individuale di difesa il piede destro deve essere leggermente più avanti di quello sinistro e bisogna cercare di avere il peso equamente distribuito sulle due gambe (Diagr.1).



Ovviamente i talloni sono leggermente sollevati ma soprattutto, perchè tenere il piede destro leggermente più avanti? Perchè quando ① parte, se (X1) è destro, sulla sua gamba sinistra ha più spinta per reagire a ①, ha più esplosività.

Su quella che teoricamente è la gamba debole (cioè la sinistra) si regalano 10 cm, non di più, per avere la possibilità di scivolare. Altro concetto importantissimo è **lavorare tantissimo sullo scivolamento laterale e non sullo scivolamento all'indietro**. Nel momento in cui si muovono la palla, il corpo e la gamba dell'attaccante, il difensore inizia a reagire ma sulla stessa traiettoria: arretramento e scivolamento laterale e non arretramento-arretramento perchè altrimenti il difensore è irrimediabilmente battuto. Si lavora con questo concetto perchè il rischio di penetrazione e di conseguenza di necessità agli aiuti è troppo alto ora che c'è il tiro da 3 punti.

Altro concetto fondamentale di difesa è di insistere sul **lavoro delle mani**. E' necessario che i giocatori mettano almeno una mano sulla palla e che la pressione non sia espressa teoricamente ma praticamente, con almeno una mano sulla palla. Appena l'attaccante mette la palla davanti, una mano va sulla palla e con l'altra, se necessario, si tocca l'avversario per avere una posizione di maggior equilibrio. Nel momento in cui l'attaccante batte il difensore, quest'ultimo toglie la mano che era sulla palla però l'altra rimane sulla traiettoria di partenza.



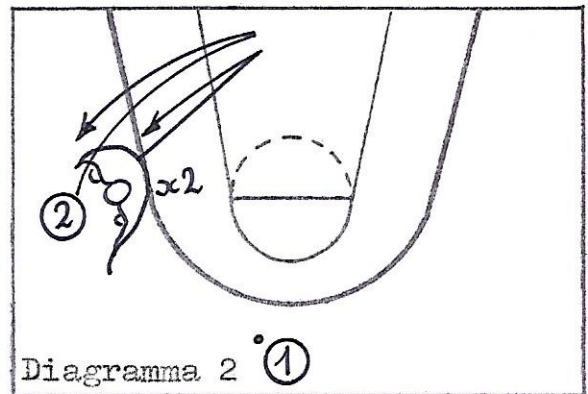
E' importante inoltre spiegare ai giocatori che **le mani e le gambe sono indipendenti** perchè tanti giocatori hanno l'abitudine di alzare le mani ed anche le gambe e muovere lateralmente una mano.

**Se l'attaccante va indietro con la palla, aumentare la pressione** ma non con gamba e mano assieme. Rimanere indietro con le gambe, l'attaccante arretra ed in questa situazione si aumenta la pressione. E' molto importante che il difensore non vada fuori equilibrio e quindi bisogna **insistere che le gambe e le braccia si muovano in maniera indipendente le une dalle altre.**

#### POSIZIONE DI DIFESA SUL "BACK-DOOR"

(x2) assume la posizione di anticipo, intersecando con il braccio interno la linea della palla (tutti insegnamenti che Sandro Gamba ha dispensato su tutti i campi d'Italia).

② taglia dietro, (X2) continua, finchè è possibile, a mantenere il controllo visivo uomo-palla (**Diagr.2**).



Nel punto in cui questo non è più possibile si pone una grande scelta: aprirsi alla palla oppure chiudersi? E' sempre stato un grande dilemma della pallacanestro. Secondo coach Messina la scelta migliore è dire al giocatore: <<Non ti preoccupare di aspettarlo e non poterlo più vedere contemporaneamente alla palla ma ad ogni cambio di direzione cambia guardia, cioè gira la testa e metti fuori il braccio>> (vedi sempre diagramma 2).

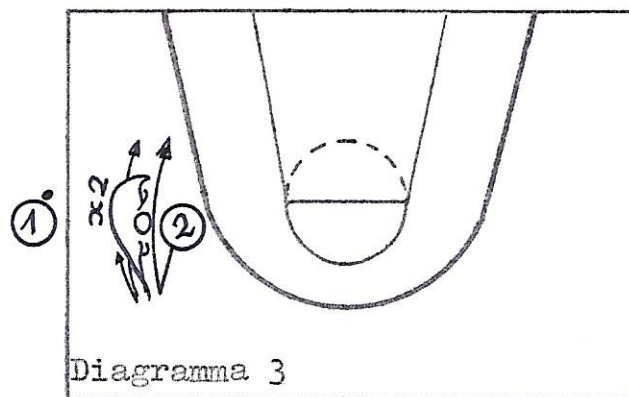
L'importante è di mantenere la completa visione di uomo, palla ed eventuali blocchi ciechi nei paraggi del canestro. **Il motivo è molto semplice: perdere il controllo dell'avversario vicino al canestro significa subire quasi sicuramente la segnatura. E' preferibile rischiare di perdere il controllo dell'avversario nel mo-**

mento in cui egli cambia di nuovo direzione, ossia nel momento in cui esce e si allontana dal canestro.

Per lo stesso motivo fra due blocchi che eventualmente possono essere piazzati nel momento in cui il difensore cambia guardia è preferibile rischiare mentre l'attaccante si allontana, non mentre si avvicina a canestro.

Se ② cambia direzione, (X2) non aspetta di essere in linea con ② per cambiare.

Sul cambio di direzione di ② c'è cambio di guardia da parte di (X2) (Diagr.3).

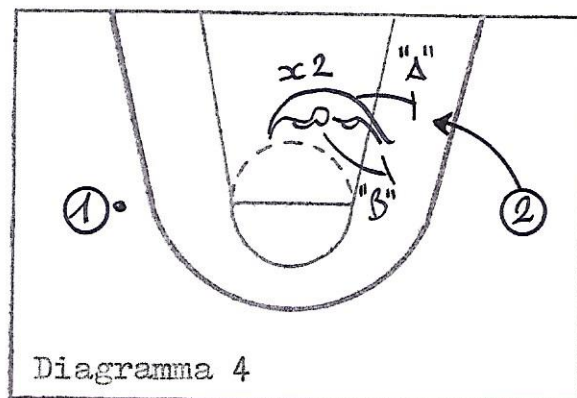


#### POSIZIONE SUL LATO DEBOLE

Il problema di fondo è che molto spesso i giocatori, purtroppo, sono lenti, dotati di scarsa mobilità e di scarsa reattività nei piedi.

① è in possesso di palla, ② è sul lato debole, (X2) è in posizione di guardia aperta, a braccia alte e vede sia l'uomo che la palla.

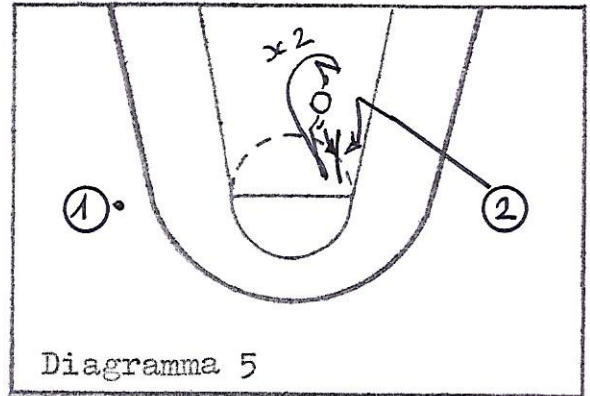
Nel momento in cui ② taglia, (X2) può eseguire giro frontale con piede perno destro ("A") oppure con il piede sinistro ("B"), ed entrambi i modi sono efficaci (Diagr.4).





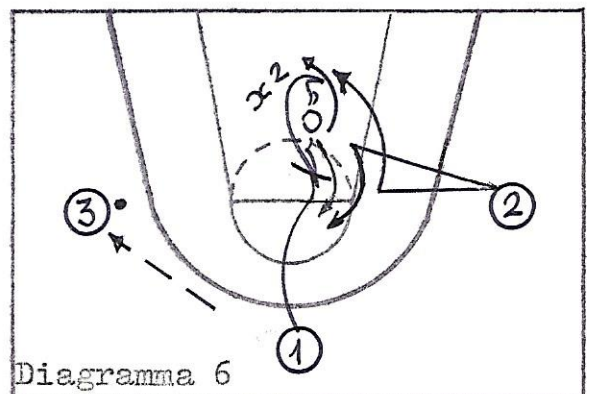
Proponendo un'analogia con la lametta da barba, se la lametta è di piatto non taglia niente, se è in posizione verticale taglia, cioè va più in profondità. Il medesimo concetto è valido in questa situazione. Sicuramente per (X2) sarà più rischioso scegliere i tipi di difesa sul taglio indicati nel diagramma 4.

Coach Messina preferisce, con palla ad ①, che (X2) assuma una posizione di taglio, cioè che il piede interno rispetto alla palla sia leggermente più avanti, che le spalle siano parallele alle linee laterali e che con la coda dell'occhio continui a tenere sotto controllo visivo uomo e palla e, nel momento in cui ② taglia, (X2) è già chiuso per fermarlo e tenerlo nel quarto di campo (Diagr.5).



In questo modo si può perdere qualcosa in termini di rapidità di aiuto, però l'idea generale è: un pò più di responsabilità individuale, un pò meno di circolazione di palla e concedere meno rovesciamenti di palla. Se si vuole tenere la palla su un lato occorre assumere una posizione tale per cui, sui tagli oppure sui recuperi o i passaggi "Skip", si è già con i piedi pronti a negare il taglio o pronti al recupero. Altro motivo per il quale è conveniente la posizione di taglio è il seguente.

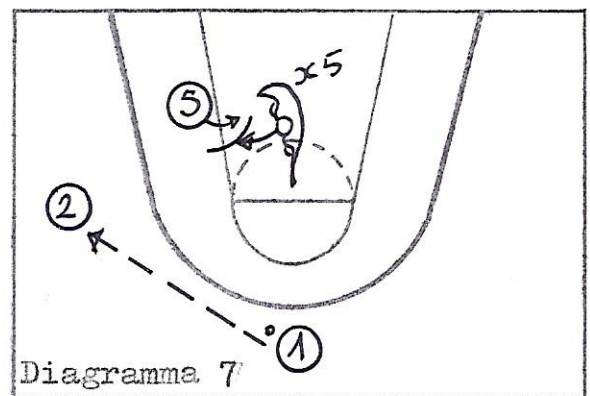
① scende per piazzare un blocco su (X2), il quale può vedere uomo e palla. Se (X2) è posizionato di taglio, quando arriva il blocco egli offre una superficie bloccabile nettamente inferiore rispetto a quando è in posizione aperta e, nel momento in cui arriva il blocco, questi deve decidere se passare sopra o sotto (Diagr.6).



Coach Messina su questo tipo di blocco vuole la difesa di taglio per verificare se ② sceglie di tagliare dietro o se decide di salire. In entrambi i casi (X2) è già di taglio e può passare in mezzo, offrendo così una minore superficie bloccabile. In questo modo si cerca di migliorare il lavoro dei piedi guadagnando circa mezzo secondo. Nel momento in cui (X2) vede arrivare il blocco cieco, può decidere come passare, se sopra o sotto, ma senza rischiare di offrire la schiena al lato debole, che è la peggior scelta che si possa fare dato che c'è la necessità di porre l'attenzione maggiore a ciò che succede sempre sul lato debole. Cosa sostengono tutti gli allenatori quando parlano di attacco? Sugeriscono di cercare di segnare con i giocatori che tagliano, vogliono giocare bene sul lato debole e che si ribalti rapidamente la palla. Allora, se questa è la miglior idea d'attacco esistente (e non c'è alcun dubbio in proposito), per quale motivo in difesa non si deve fare l'esatto contrario?

#### DIFESA SUL POST BASSO

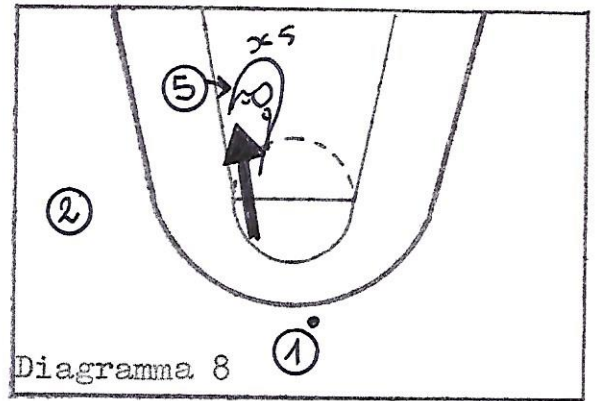
Con la palla a ①, (X5) è un passo sopra a ⑤ (regola) e di taglio (come la "lametta"). Anche nel caso che (X5) fosse più alto di ⑤ e quest'ultimo facesse un passo dentro, è vero che (X5) potrebbe anticipare il taglio di ⑤, ma, sul passaggio da ① a ②, per (X5) è comunque difficile anticipare questo taglio, considerando il fatto che solitamente i giocatori alti sono anche poco mobili (Diagr.7).





Con la palla in possesso di ①, (X5) ferma ⑤ e lo spinge verso il fondo con l'avambraccio togliendogli l'angolo del possibile passaggio.

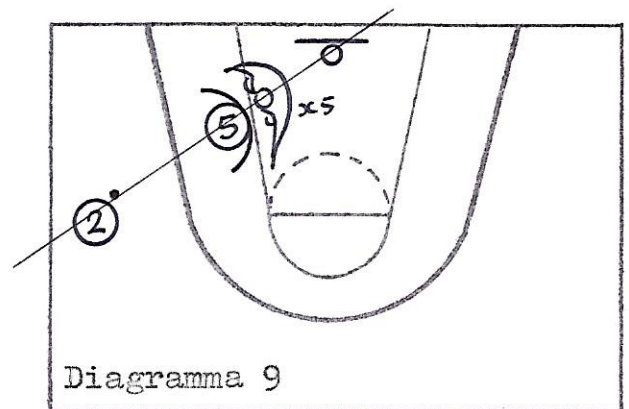
Al post basso, infatti, è importante togliere l'angolo di passaggio, quindi (X5) è già chiuso e spinge ⑤ in basso mentre lo stesso ⑤ tenta di guadagnare una buona posizione per ricevere (Diagr.8).



L'obiettivo di questo atteggiamento è di scoraggiare i tentativi di passare la palla al post basso. (X5) non deve rimanere fermo perchè in questo modo ⑤ può prendere la misura per il blocco oppure leggere il triangolo ed ha la possibilità di passare, mentre tutto ciò va negato. Per scoraggiare il passaggio l'unica soluzione utile è: intanto che la palla vola da ① a ②, mentre ⑤ mette i piedi in modo da passare, (X5) deve lottare contro ⑤ per impedirgli di conquistare una posizione utile per ricevere un passaggio. Lavorare, pertanto, prima del passaggio al pivot per la parte in cui prende la palla, e questo è stato già evidenziato tante volte che, per ciò che riguarda l'attacco, è molto utile per passare la palla al pivot che ci sia allineamento tra l'attaccante con palla, pivot e canestro.

Questo perchè se (X5), difensore del pivot ⑤, difende di lato, ⑤ riceverà sicuramente la palla, per cui non rimane che stargli dietro o davanti. (Diagr.9).

Per la difesa l'obiettivo è pertanto di evitare questo allineamento spingendo verso il basso il pivot, per impedirgli di conquistare questa posizione.



## CONCETTI FONDAMENTALI DI DIFESA COLLETTIVA

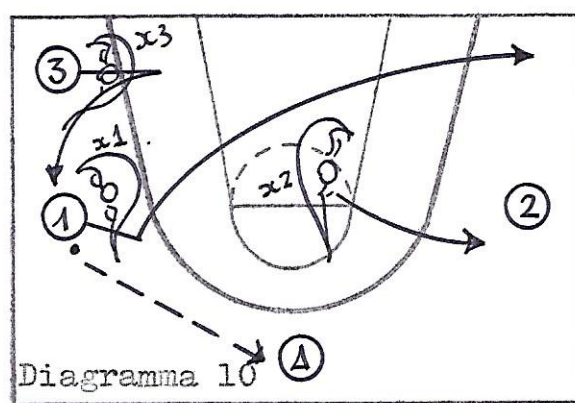
Coach Messina passa ora ad illustrare i concetti di difesa collettiva proponendo il lavoro sull'1>1 in tutte le varie posizioni: sull'attaccante con palla, su quello senza palla, vicino alla palla e lontano dalla stessa.

Il miglior esercizio, a parere di coach Messina, come progressione metodologica è quello che ha mostrato coach Mangano in questo clinic, precisando che ognuno lo adatta in funzione del proprio obiettivo. Coach Mangano ha proposto questo esercizio soprattutto per insegnare la sua tecnica di difesa sul taglio, coordinata poi in un sistema di aiuti difensivi.

Coach Messina sottolinea di usare questo esercizio per introdurre due concetti fondamentali di difesa di squadra, che sono i due concetti-cardini sui quali innestare successivamente tutti gli altri. Questi due concetti sono:

- 1) la posizione corretta rispetto alla palla;
- 2) l'adeguamento alla posizione quando la palla si muove.

Quando la palla viene passata da ① all'appoggio (A), che è l'allenatore, mantenere pressione, i difensori vicino alla palla sono in anticipo e chi è lontano sta staccato nella posizione di taglio (la "lametta") e mentre la palla lascia le mani di ①: scivolamento verso la palla (Diagr.10).



Coach Messina si dichiara d'accordo con coach Cesare Pancotto quando quest'ultimo afferma che non gli piace l'espressione "salto verso la palla", perchè "salto" dà l'impressione al giocatore di



staccare i piedi dal terreno e quindi è preferibile dire "scivolamento verso la palla".

Appena ① lascia la palla l'importante è che (X1) non si apra alla palla ma rimanga di taglio. Sull'altro lato, (X2) assumerà la posizione omologa abbassando la mano sulla linea che unisce l'uomo alla palla, in modo che se ② vuol ricevere la palla deve fare un passo indietro. (X3) come deve posizionarsi? Sicuramente su questo lavoro è necessario insistere con i giocatori lunghi dato che la loro tendenza, quando la palla si allontana dal loro avversario, è di aprirsi con il rischio di subire tagli davanti i cui effetti sono, come si sa, devastanti. Quando la palla lascia le mani di ① per andare in mezzo, cioè ad (A), (X3) deve eseguire scivolamento verso la palla avendo cura di finire con l'assumere la posizione di taglio.

Quando la palla arriva ad (A), ① taglia ed esce in angolo opposto, ③ rimpiazza ①. Mentre la palla vola verso (A), (X2) si adegua.

Per completare l'esercizio bisogna comunque far circolare la palla. Quando (A) è in possesso di palla, a secondo di come modifica la posizione del pallone rispetto al suo corpo e nel momento in cui guarda in un altro punto, (X2) modifica la sua posizione difensiva incrementando l'angolo di anticipo ed aumentando l'aggressività.

Questa è la chiave di tutto il posizionamento, cioè la posizione dei difensori non cambia dopo un solo passaggio, ma cambia a seconda di come l'attaccante tiene la palla. Diventa pertanto fondamentale pressare la palla con una mano per costringere l'attaccante a proteggerla, di modo che non sia subito pronto a passarla a destra o a sinistra.

Ricapitolando, le fasi di questo esercizio sono:

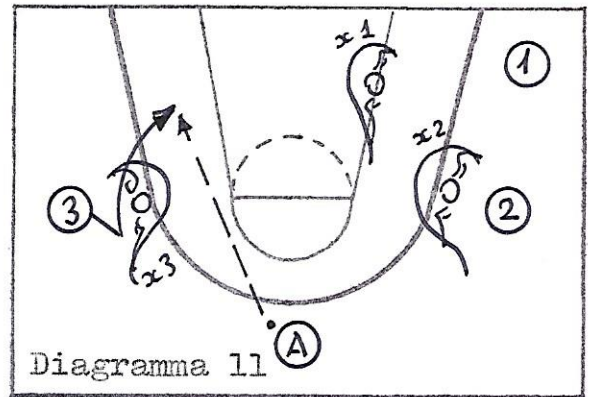
1<sup>a</sup>: adeguamento della posizione di difesa rispetto alla palla;

2<sup>a</sup>: inserimento dei tagli, quindi adeguamento della posizione dei difensori rispetto alla palla ed al movimento degli uomini;

3<sup>a</sup>: su cambio di lato dell'attaccante seguirlo ed anticiparlo.

Con queste premesse ora ③ può giocare back-door, come da **Diagr.11**.

E' importante far capire al giocatore che ricoprirà come appoggio la posizione occupata dall'allenatore (A), che è necessario giocare soprattutto per il passaggio.



**Quando la palla lascia le mani di (A), tutti si muovono** (secondo concetto fondamentale della difesa collettiva) **sulla linea della palla**, principio fondamentale per poi inserire i concetti di aiuti, di rotazioni, ecc.

Per chi allena una squadra "Cadetti" oppure una prima squadra in Serie C è inutile cercare di fare tantissimi esercizi, è sufficiente dare gli insegnamenti essenziali e cioè:

- 1) posizionamento del difensore rispetto alla palla,
- 2) linea della palla ed ogni volta che questa si muove, con un passaggio od un palleggio, adeguamento della posizione difensiva.

Da ciò deriva il concetto di aiuto difensivo perchè se tutti si abbassano sulla linea della palla e verso la palla c'è già una rotazione avvenuta senza innestare particolari meccanismi. L'importante è aver già i due punti di riferimento fondamentali dell'insegnamento della difesa.

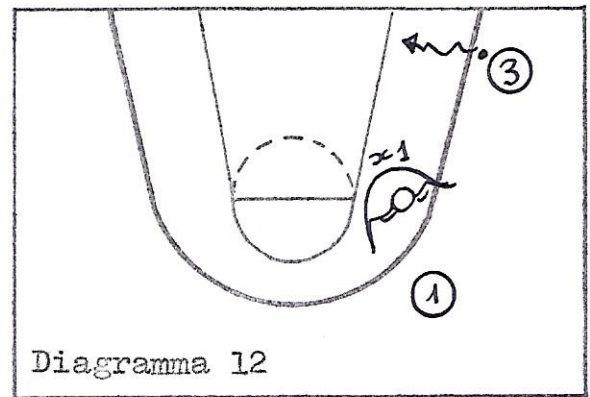
**Perchè l'allenatore funge da appoggio e non un giocatore? Perchè l'allenatore ha il senso del ritmo dell'esercizio.** Non risulterà sicuramente positivo metter un giocatore che magari è nel turno di riposo e quindi tende a rilassarsi un pò. Se in partita si lavora bene sull'attaccante che gioca in mezzo, lo si costringe a smarcarsi, gli si esercita pressione, egli avrà bisogno di un secondo



di tempo in più che permetterà alla difesa di adeguarsi a tutte le posizioni. L'allenatore nella funzione di appoggio dà il ritmo a tutto l'esercizio, esagera la posizione del pallone e delle sue gambe per far capire ai difensori come adeguarsi sugli attaccanti senza palla. Coach Messina sottolinea che usa questo esercizio più del 4>4 (il famoso "Shell"), per un motivo molto semplice, legato sempre al tiro da 3 punti.

C'è infatti un caso particolare e cioè che quando avviene la penetrazione sulla linea di fondo con il palleggio o con un passaggio, ci sarà un difensore che non deve rispettare in maniera concreta la regola di abbassarsi sulla linea della palla e ciò è indicato nel **Diagr.12**.

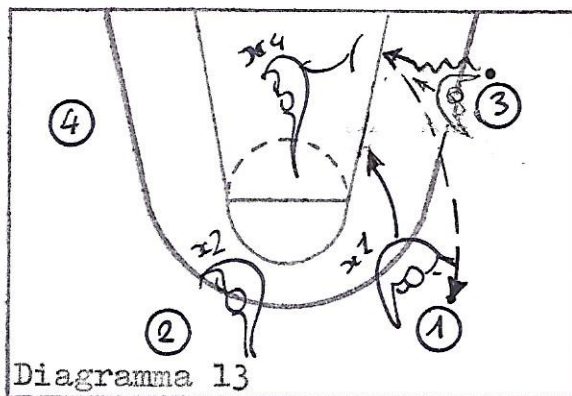
Il giocatore in questione, che sia il primo giocatore sul perimetro o il primo in post alto, non deve abbassarsi troppo in una qualsiasi rotazione difensiva o in qualsiasi aggiustamento difensivo, altrimenti lascia troppo libero il suo avversario per un tiro da 3 punti.



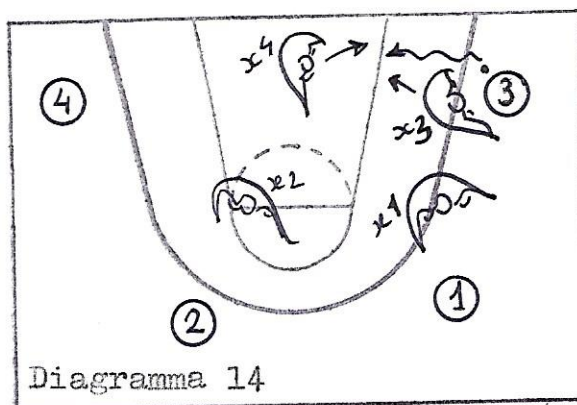
Nel lavoro 4>4 "Shell", scattano le rotazioni. Se tutti si orientano sulla linea di fondo, quindi anche (X1), ① resta libero ed è certamente il giocatore più pericoloso. Gli italiani lo hanno imparato dagli slavi che puniscono inesorabilmente le difese con questo tipo di passaggio all'indietro. Siccome l'obiettivo è di prepararsi contro grandi squadre e non contro squadre mediocri, occorre preoccuparsi anche di questo.

Se (X1) si abbassa troppo ed ① è un buon giocatore, sia nel caso di un raddoppio che di un aiuto se c'è un passaggio all'indietro la difesa è rovinata: c'è la possibilità di tiro, di 1>1 con un difensore che recupera, c'è circolazione di palla, ecc. C'è quindi un giocatore, (X1) nel **Diagr.13**, ossia quello più vicino alla palla, che deve giocare diagonalmente rispetto alla palla e nel momento in cui intuisce che la palla potrà essere passata ad ① dovrà essere pronto a recuperare.

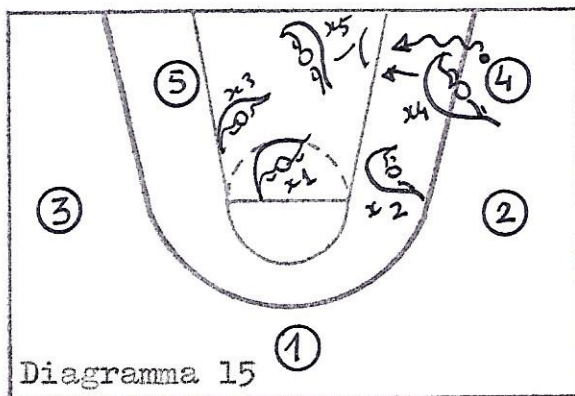
Non viene attuato alcun tipo di rotazione difficile o apparentemente difficile, ma si gioca un pò di più con le mani sulle linee dei passaggi per impedire una circolazione facile una volta che c'è stato un tentativo di penetrazione.



Queste situazioni coach Messina preferisce allenarle nel 5>5, perchè nel 4>4 diventa difficile per il difensore (X1) capire che non deve abbassarsi troppo ma deve giocare 2>1 (**Diagr.14**).



Viceversa, schierando 5 giocatori (coach Messina precisa di averlo imparato vedendo lavorare Dean Smith con la sua difesa "Scramble", cioè con il raddoppio sulla linea di fondo), i due difensori (X1) e (X2) fungono da intercettori. (**Diagr.15**). Su penetrazione si hanno due difensori sulla palla e due che "zonano" per tentare di rubare un eventuale passaggio dentro. Nel momento in cui c'è un raddoppio, o un aiuto forte, si è in una situazione di zona-press.





Coach Messina ha ritenuto conveniente, su questo meccanismo di rotazione in seguito a penetrazione, sia essa con un back-door o con un palleggio, che si debba aiutare anche se non si fa scattare il raddoppio. Si passa infatti per un attimo  $2>1$  e siccome non è possibile difendere uomo contro uomo gli altri tre difensori per un attimo devono coprire quattro posizioni.

I punti di riferimento importanti sul campo sono i due passaggi lungo la linea di fondo.

Su penetrazione di ③, (X4) va a chiudere e (X2) ruota sotto restando aperto sulla linea della palla.

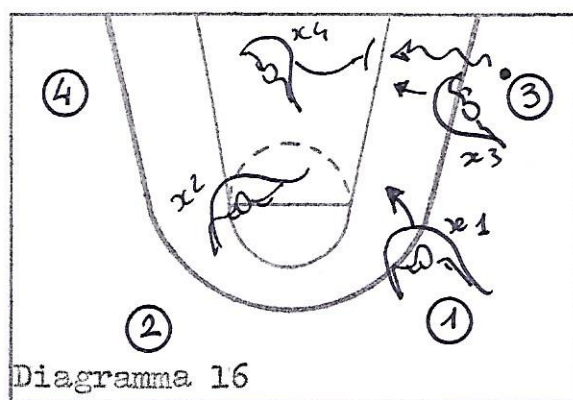
(X2), con la coda dell'occhio, vede da dove parte la penetrazione e non deve andare verso la linea di fondo perchè altrimenti se ② è un buon giocatore v'è verso la palla posizionandosi tra il difensore ed il pallone o tra il difensore ed il canestro e pertanto o riceve la palla o conquista il rimbalzo d'attacco.

**(Diagr.16).**

(X2) taglia diagonale, mette la mano sulla linea del passaggio, si apre cercando di tagliare la linea del passaggio e se ② tira lo butterà fuori sulla linea di fondo, rinunciando a prendere il rimbalzo ma tagliandolo fuori in modo che non possa prendere la palla.

Ricapitolando, dopo aver insegnato ai giocatori la posizione individuale  $1>1$  in tutte le situazioni, ossia sulla palla, in anticipo (cioè vicino alla palla), quindi sul lato debole le posizioni di taglio per fermare i tagli, ecc., vengono infine impartiti due concetti collettivi:

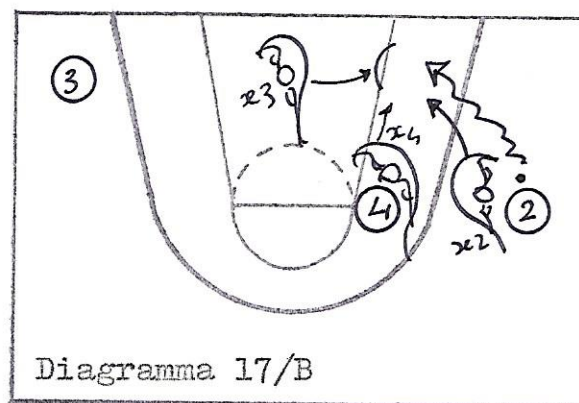
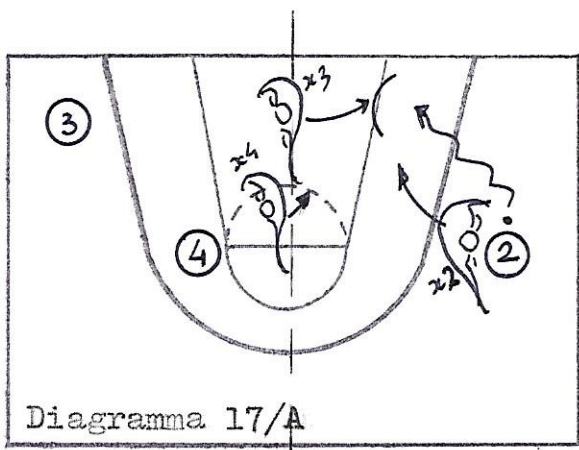
- 1°) posizionamento sulla posizione del pallone rispetto al corpo;
- 2°) la linea della palla come concetto difensivo collettivo.



A livello di giocatori seniores sono stati aggiunti due particolari importanti:

- a) ruotare diagonalmente, cioè abbassarsi diagonalmente;
- b) non dare un passaggio di uscita all'attaccante più vicino alla palla.

In riferimento a quest'ultimo particolare è ovvio che la situazione è diversa con il pivot ④ posizionato come nel **Diagr.17/A** rispetto al **Diagr.17/B**, perchè per chi è più vicino alla palla può esserci un passaggio di uscita più facile in seguito alla penetrazione.



Per il difensore del post, cioè (X4), nel primo caso sta marcando un giocatore che si trova sull'altro quarto di campo (lato debole) e quindi non fa in tempo ad andare di taglio sulla penetrazione di ②; nel secondo caso difende su un giocatore che è più vicino alla palla.

#### USO DEL "BODY-CHECK"

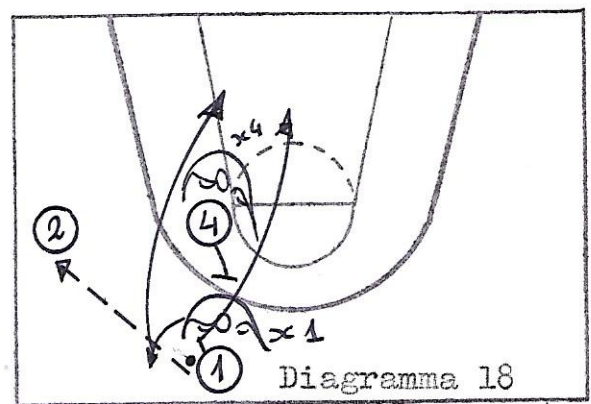
Coach Messina inserisce a questo punto il concetto del "body-check". Con i giocatori più evoluti, compresi anche gli Juniores, il tasso di fisicità della difesa può e deve essere incrementato dove per "fisicità" si intende un corretto uso del corpo occupando tutte le posizioni di proprio diritto prima che ci arrivi l'avversario.



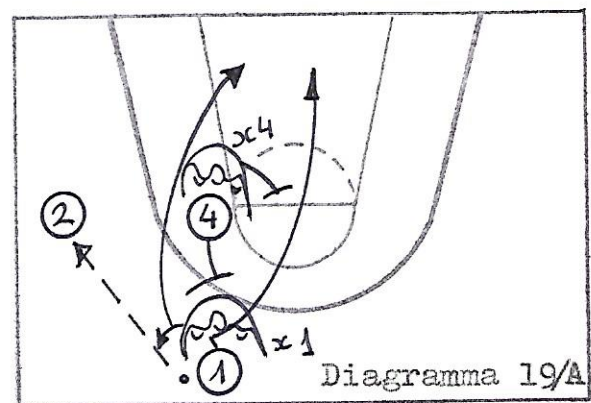
Uso del body-check vuol dire interrompere la traiettoria di un attaccante utilizzando il proprio corpo. Occorre però non dimenticarsi i principi fondamentali che sono:

- protezione più anticipo;
- posizione di taglio per rallentare la circolazione di palla, perchè se la palla circola lentamente la difesa ha il tempo di "scivolare" verso la palla.

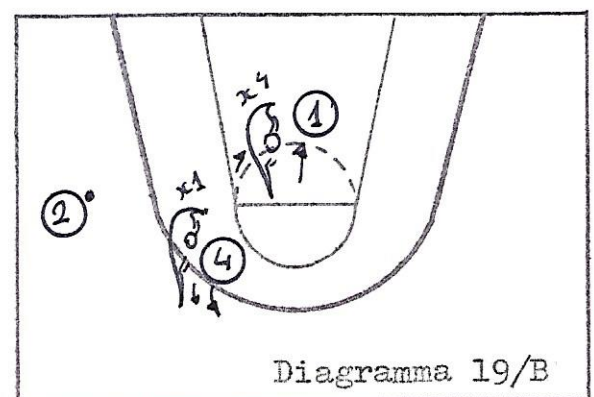
Coach Messina, per facilitare l'apprendimento di ciò che intende spiegare, introduce un taglio molto semplice, il famoso "taglio UCLA" (**Diagr.18**). ① passa a ② e taglia sul post ④ che è saltato fuori. Sul passaggio di ① a ②, la regola fondamentale per (X1) è sempre "scivolamento verso la palla". ① passa a ②, (X1) "scivola verso la palla" mandando dietro ①.



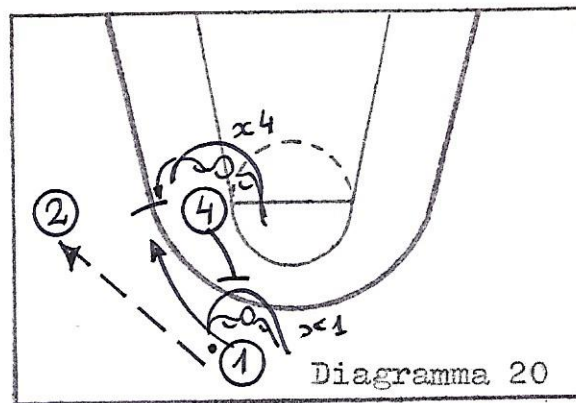
Un modo molto usato nel taglio dietro di ① consiste nell'intervento di (X4) nel far deviare la traiettoria del taglio dello stesso ①. (**Diagr.19/A**).



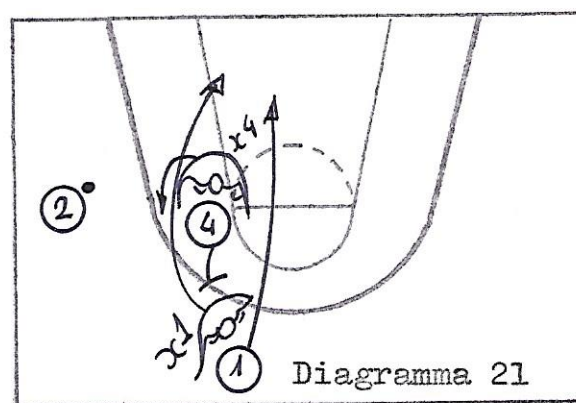
Secondo coach Messina questa scelta non è veramente efficace in quanto il post ④ può sicuramente ricevere la palla, salvo meccanismi inusuali come il cambio difensivo tra (X1) e (X4) per mantenere l'anticipo su ④ quando quest'ultimo salta fuori (**Diagr.19/B**).



Su passaggio di ① a ②, se (X1) non si adegua immediatamente (cioè se non "scivola verso la palla"), (X4) con un uso corretto del body-check (assumendo cioè una corretta posizione tra uomo e palla) può rallentare la traiettoria di ① dando così modo al compagno (X1) di recuperare. (Diagr.20).

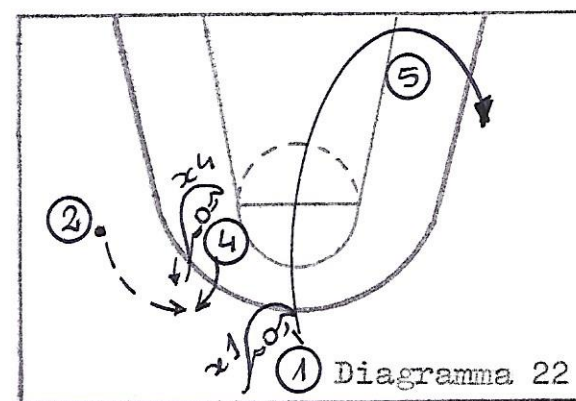


Se viceversa (X1) passa correttamente sul blocco, (X4) non fa alcun body-check ma si nasconde dietro a ④ per far passare ① e, subito dopo, assume la posizione di anticipo tra uomo con palla, cioè tra ② e ④ perchè questo è il passaggio da anticipare. (Diagr.21).



Si consideri ora il passaggio al post alto e l'attaccante ① che, dopo il taglio, va a prendere un blocco sul lato debole (Diagr.22).

Questo, ad esempio è uno dei giochi costruiti per Danilovic. Come difendere allora su Danilovic che va a prendere un blocco sul lato debole e riceve un passaggio skip? L'obiettivo è far ricevere la palla a ④ mezzo metro più indietro.



Coach Messina apre una parentesi riguardo alla preparazione di una partita. In questa fase gli obiettivi da raggiungere sono tre:

1. Togliere le linee di passaggio;
2. Togliere angoli di movimento;
3. Togliere le opzioni principali



Riuscire a mettere in pratica queste tre regole significa aver preparato benissimo qualsiasi tipo di partita.

Esempio: come lavorare con un doppio post alto, ossia come usare il body-check su attacco 1-4.

① passa a ②, (X1) scivola verso la palla, (X4) è nascosto dietro a ④ sul lato di palla. Su passaggio "Lob" chi interviene in aiuto?

(Diagr.23).

Con palla a ②, (X5) è vicino alla riga mediana e se vede che gli occhi di ② sono per un passaggio "Lob" si fa trovare pronto per intercettare o rubare palla. (X4), cioè il difensore del post sul lato forte, non deve in questo caso aiutare ma deve anticipare per non far pervenire la palla a ④.

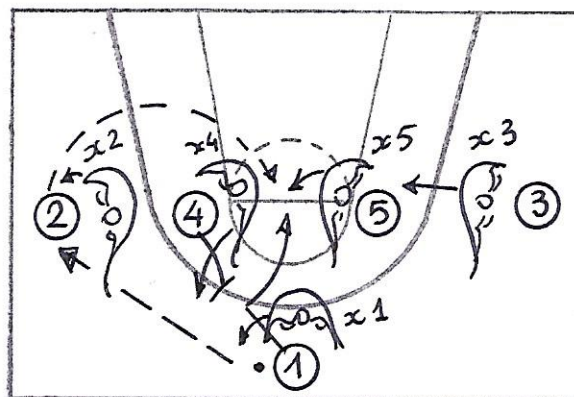


Diagramma 23

In questa situazione c'è anche chi ordina a (X4) un body-check su ① che taglia dietro. Coach Messina ribadisce che questa scelta non è efficace perchè il body-check va eseguito sempre sul lato della palla dato che è molto più semplice e non fa perdere l'anticipo.

Analogamente, quando si vogliono preparare dei body-check su azione di "Pick the Picker", secondo coach Messina ci si può permettere di fare dei body-check in allontanamento rispetto alla palla.

Esempio: con ② che porta un blocco per ⑤, per la difesa non è certamente conveniente ricorrere al cambio difensivo (vedi Diagr.24) e quindi il cambio va evitato.

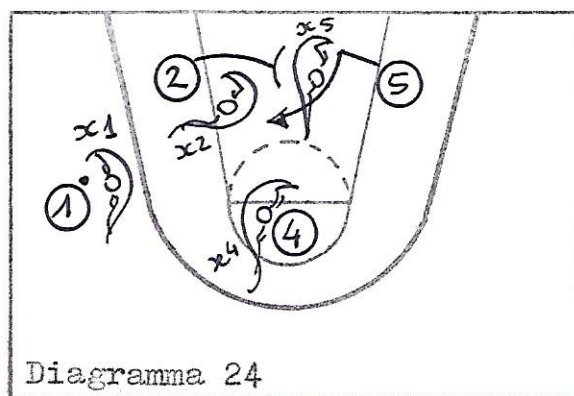


Diagramma 24

Occorre allora fare delle scelte che vanno coordinate. Su questi blocchi, secondo coach Messina, chi difende sul lungo gioca sulla linea di fondo. Se ⑤ taglia sopra, (X2) è pronto per il body-check.

L'importante quindi è giocare per linee di fondo per togliere gli angoli. L'uso del body-check è, inoltre, fondamentale quando qualcuno vuole andare a piazzare il blocco. Nella situazione di blocco verticale, cosa si insegna ai giocatori soprattutto a livello giovanile?

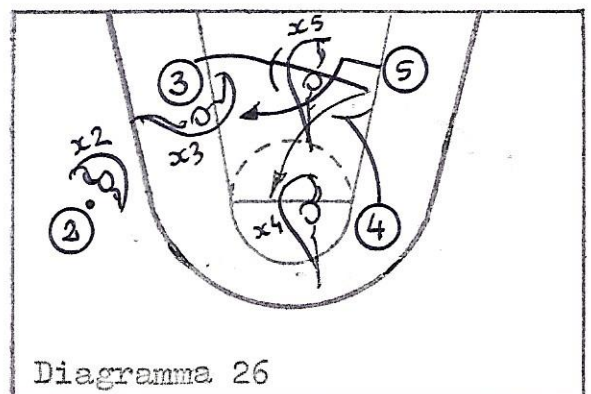
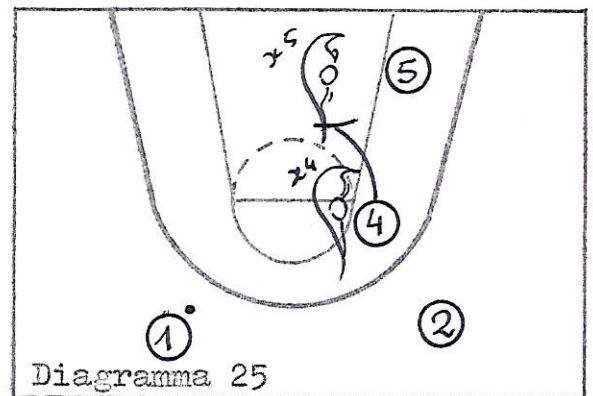
④ va a bloccare (vedi **Diagr.25**). Dopo aver assimilato il concetto di posizionarsi tra uomo e palla, di assumere la posizione di taglio, il body-check lo si usa per impedire all'avversario di andare a bloccare.

(X4) con la spalla esterna ferma ④, non con tutto il corpo, altrimenti quest'ultimo può passargli avanti ma con la spalla esterna. ④ è andato a bloccare e (X4) lo ferma. Può succedere che cambia l'angolo di blocco.

Non concedere pertanto a ④ il vantaggio di andare giù a bloccare. (X4) è tra uomo e palla, ④ vuol scendere e (X4) lo ferma.

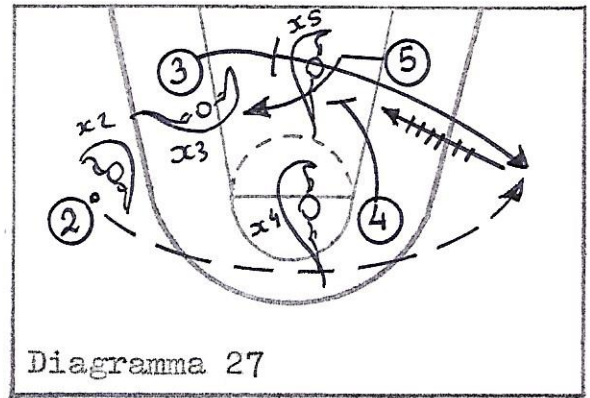
**"Pick the Picker"** cioè bloccare il bloccante.

④ scende giù a bloccare per ③ il quale aveva bloccato per ⑤. Perché far scendere ④ dritto e bloccare? Il blocco più difficile contro il quale difendere a questo punto è il "Pick the Picker" (**Diagr.26**).





④ va dritto dentro l'area a bloccare per ③ che ha in questo modo angoli di uscita estremamente vantaggiosi. Se (X3) vuol forzare il blocco, ③ potrebbe anche fare un allontanamento, ricevere un passaggio "Skip" ed infilare una bomba da 3 punti. (Diagr.27).

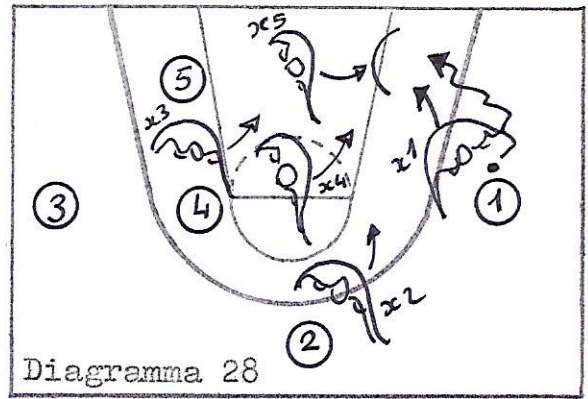


Gli obiettivi, pertanto, sono: togliere le linee di passaggio, togliere angoli di movimento, togliere opzioni. Facendo una panoramica del lavoro fin qui svolto, dopo aver iniziato dalla posizione individuale, sono stati inseriti i due concetti di difesa collettiva per poter schierare in campo una squadra, la linea della palla ed il posizionamento, ed infine l'uso del body-check quando si arriva a livelli più alti, cioè con giocatori più maturi, fermo restando che il posizionamento (scivolamento rapido verso la palla) permette di eliminare tanti problemi, come per esempio la difesa su blocchi ciechi, passaggi skip, ecc.

**Un principio metodologico che coach Messina ritiene molto importante è non lavorare a compartimenti stagni. Quando si lavora per la difesa nelle varie situazioni, abbinare alla difesa il contropiede.** A parere di coach Messina è imprescindibile abbinare la transizione al lavoro difensivo quindi abbinare alla difesa il tagliafuori, prendere il rimbalzo, aprire rapidamente, andare in attacco di corsa.

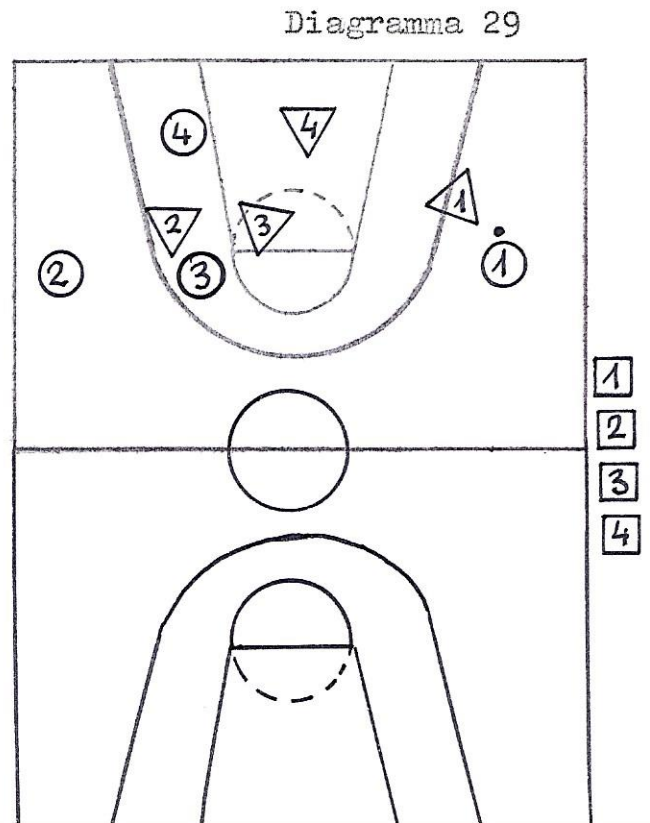
Si gioca pertanto 4>4 una volta che i concetti sono stati assimilati, come ad esempio se si sta lavorando su situazioni particolari tipo il "Pick the Picker", con post alto e post basso.

Coach Messina usa moltissimo la situazione illustrata nel (Diagr.28). E' una situazione di box con un post alto sul lato debole. E' importante focalizzare l'attenzione sul movimento, una volta che la penetrazione è avvenuta e nelle posizioni di rimbalzo. Coach Messina usa molto situazioni in cui si simula già di essere stati battuti ed i giocatori iniziano a muoversi, quindi ① parte, (X1) corre per recuperare, (X5) va in aiuto, (X4) va ad assumere una posizione corretta per impedire un passaggio in uscita.



Se si parte da una situazione di 4>4 o 5>5 l'esercizio va finalizzato ai movimenti da curare e cioè rotazioni, tagliafuori, rimbalzi, ecc. Occorrerà quindi chiedere di creare la situazione specifica, per esempio con un passaggio, con un taglio e prendere posizione, oppure un palleggio per iniziare a giocare 1>1 da una certa posizione. Si potrebbe anche determinare un ottimo gioco 1>1 in cui l'attaccante batte il difensore, così si può lavorare sulla rotazione. Si può insomma far dirottare l'attenzione dei giocatori su: meccanismi di rotazione, tagliafuori e rimbalzo, simulare la situazione in cui il difensore è stato battuto.

Nel 4>4 se i difensori (cioè i triangoli nel **Diagr.29**) prendono il rimbalzo, eseguono apertura e contropiede (contro i cerchi). Se i triangoli in zona di attacco subiscono fallo o segnano hanno diritto di andare a riposare, se non subiscono nè fallo nè segnano, si cambia: escono i cerchi ed entrano i quadrati. **La regola è: per riposare trasformare l'azione difensiva in una valida azione di attacco.**





Nella pallacanestro non è sufficiente difendere bene, bisogna anche andare in attacco e concretizzare, quindi o correre immediatamente in attacco e cercare di realizzare un canestro o subire un fallo per andare a riposare.

Se gli avversari hanno recuperato bene, cominciare a muovere la palla fin che si costruisce un buon 1>1 o un buon tiro. Segnando si ha diritto a riposare e così i giocatori imparano a capire il valore del fallo.

L'importante è cambiare, a livello di squadre giovanili ed a livello di squadre maggiori, è capire il senso del ritmo di gioco. Una qualità che coach Messina invidia molto alle squadre dell'Est è il loro grande senso del ritmo, sanno quando azzardare e quando invece è necessario spremere gli avversari in difesa per 20 minuti. Gli italiani, purtroppo, e qui tutti dovrebbero fare una approfondita riflessione, non sanno come modulare il ritmo del gioco.

Un aspetto su cui si deve insistere è proprio questo: capire quando è il momento di correre e quando è il momento di rallentare. Per questo è fondamentale in allenamento abbinare il lavoro difensivo al lavoro di attacco.