

LE LEZIONI DEL COACH LA DIFESA

Ciao a tutti i tifosi LG!

Questa settimana parliamo di difesa. Reggie White, grande giocatore di football americano, diceva che "l'attacco vende i biglietti, la difesa vince le partite" e mai definizione fu più azzeccata per quello splendido gioco che è il basket.

Le tipologie difensive, nella pallacanestro, sono sostanzialmente tre: individuale, a zona e mista. Su queste si sono impiantate differenti interpretazioni ed organizzazioni per cercare di far fronte ad un attacco sempre più aggressivo.

Per costruire una buona difesa bisognerà tener presente alcune situazioni: posizione del giocatore in generale, posizione sulla palla, atteggiamento di squadra da assumere, atteggiamento e posizione individuale del difensore. Naturalmente, la difesa, potrà assumere questi atteggiamenti in vari punti: a tutto campo, a tre quarti campo, nella propria metà campo.

La difesa individuale

Premettendo che, anche questo tipo di difesa, deve essere interpretata come a favore della squadra, tutti i giocatori debbono collaborare per una sua efficace applicazione.

Una buona difesa individuale deve avere la capacità di adattarsi a qualunque situazione ed a qualunque tipo di avversario, deve dare le giuste responsabilità ad ogni giocatore in funzione della posizione che questi occupa sul campo, dev'essere stimolata da un orgoglio e da un senso di squadra molto forte.

Muovere con successo in difesa implica il controllo del campo da parte del giocatore, che terrà sempre sotto controllo gli uomini, la palla ed il canestro.

Saprà abilmente ed efficacemente comunicare con i giocatori per allertarli in caso di situazioni impreviste, sprigionerà la giusta aggressività e pressione creando disagio agli avversari senza commettere falli.

Sarà buona norma rallentare sempre il gioco, cercando di entrare in possesso di palla.

Ogni giocatore avrà la massima responsabilità sul suo gioco, sarà sempre pronto al contropiede, proverà a forzare i blocchi e rientrerà rapidamente in caso di contropiede subito. Proverà ad allargare l'attacco avversario spingendolo lungo le linee laterali gestendo in maniera ottimale le proprie energie durante l'intera partita.

Compito dell'allenatore sarà pretendere che la palla venga indirizzata verso l'esterno, per far perdere una buona visione periferica all'avversario; esigere un'alta pressione alla chiusura del palleggio per causare passaggi lenti ed imprecisi; ostacolare i passaggi all'interno dell'area, essere altamente reattivi.

La difesa a zona

Negli ultimi anni è divenuta sempre più dinamica, aumentando chiaramente i vantaggi. La difesa a zona, infatti, crea una mentalità di squadra, offre una presenza sicura su tutte le zone del campo, facilita l'acquisizione dei rimbalzi, evita di commettere un numero eccessivo di falli, consente

una grande elasticità nell'utilizzo dei ruoli, favorisce lo sviluppo del contropiede, limita il pericolo dei blocchi, è difficilmente valicabile, tende ad occultare alcuni dei limiti fisici e tecnici della squadra che la utilizza.

Ovviamente, come ogni medaglia, ha anche il suo rovescio, dato da un rallentamento del ritmo di gioco (tuttavia non sempre negativo), non consente contro squadre ad alto ritmo offensivo, richiede un alto impegno fisico, limita la spettacolarità del gioco, rende difficile accoppiare ai migliori attaccanti i migliori difensori. I tipi di difesa a zona possono essere catalogati secondo: zone pari; zone dispari; zone adeguate o mach-up.

Le zone pari sono generalmente più compatte a schierate intorno al canestro, risultando più presenti e prestanti al centro dell'area dove lo schieramento si prefigge il suo scopo principale. Alcuni tipi di zone pari sono: 2-3 (la più utilizzata, protegge bene sui passaggi ed è molto flessibile, per contro è altamente esposta ai tiri da fuori e da ribaltamento veloce di palla); 2-1-2 (è simile alla precedente pur avendo le due guardie e il centro in posizione più avanzata è più aggressiva ma scoperta sulle zone laterali).

La zona mach-up si adegua allo schieramento ed agli spostamenti dell'attacco utilizzando buona parte dei principi della difesa individuale.

Ci leggiamo la prossima settimana, se aveste curiosità e desiderio di trattare un aspetto particolare del basket, scrivete a: coach@lgcompetition.it!



Anno V - Coordinatore: Del Rio Matteo Design: Del Rio Matteo Fotografie: Giovanni Bagnoli Stampa: Poligrafica Montana

16° GIORNATA

CVD Basket Club - ASD Basket Salso
AD Magik Basket - Vis Bk Persiceto
AD Audace Basket - ASD Pol. Piacenza Club
ASD CUS Parma - Nuova CEM
UP Calderara Pall
UP Calderara - US Aquila Luzzara
ASD Castello 2001 - ASD Sampolese
ASD Sciotaïm - AD Basket Voltone
ASD LG Competition - Antal Pallavicini

CLASSIFICA

1. ASD Castello 2001	24 pt.	9. AD Magik Basket	18 pt.
2. AD Basket Voltone	22 pt.	10. ASD CUS Parma	16 pt.
3. CVD Basket Club	22 pt.	11. ASD Pol. Piacenza Club	10 pt.
4. UP Calderara Pall	20 pt.	12. ASD Vis Bk Persiceto	10 pt.
5. ASD Sampolese	20 pt.	13. US Aquila Luzzara	8 pt.
6. AD Audace Basket	18 pt.	14. CSI Antal Pallavicini	8 pt.
7. ASD LG Competition	18 pt.	15. ASD Sciotaïm	6 pt.
8. ASD Basket Salso	18 pt.	16. Nuova CEM Modenese	2 pt.

Goldoni Ermes S.n.c.
di Pasini Enzo & C.
Castelnuovo ne' Monti (RE)



Studio ELAN
di Torlai Antonio & C. sas

CARPE + DIEM
abbigliamento uomo - donna



GIOVANILI UNDER 17 REGIONALI



In piedi da sx: Baroni (allenatore), Canovi, Magnani, Moratti, Marazzi, Comastri, Torlai, Caprari.
Seduti da sx: Domenichini, El Ayani, Baccarani, Sessa S., Favali, Sessa M.

04 FEBBRAIO 2012 - CENA SOCIALE

Sabato 4 Febbraio 2012 alle ore **20:30** torna l'appuntamento con la cena sociale dell'LG Competition.

Nella cornice dell'ospitale centro sociale di Castelnovo ne' Monti (Via dei Partigiani - zona Centro Fiera) una cena per atleti, soci, sostenitori e simpatizzanti per festeggiare l'inizio del nuovo anno.

Per ogni informazione aggiuntiva o per dare la propria adesione i referenti sono:

Baccarani Luca (366/2747124)

Caprari Gianni (334/5090486)

Spadacini Tiziano (346/6481150)

Costi Alex (331/6332555)

Per permetterci una migliore organizzazione dell'evento, le adesioni devono pervenire entro e non oltre la data del **28/01/2012**.

I ritardatari possono rivolgersi ai numeri indicati in precedenza per informazioni su eventuali posti ancora disponibili.

CALENDARIO GARE 29/01 - 04/02

	29/01	30/01	31/01	01/02	02/02	03/02	04/02
Serie D	ore 17:00 palaGiovanelli					ore 21:15 Zola Predosa	
Under 17	ore 11:00 Campogalliano						ore 17:30 palestra PEEP
Under 15							ore 18:00 Reggio Emilia
Esordienti		ore 18:45 palestra PEEP					
Aquilotti							ore 16:00 palestra PEEP

VIENI A GIOCARE CON NOI

Le nostre attività giovanili si dividono in due grandi settori: quello **Giovanile** e quello **Minibasket**.

Il settore **Minibasket** comprende bambini e bambine nati dall'anno 2005 all'anno 2000.

E' sicuramente il settore più complesso da organizzare, seguire e curare. Ciò che cerchiamo di insegnare infatti esula dalla pallacanestro in senso stretto. Pensiamo infatti che il *minibasket sia un mezzo di educazione motoria, sportiva e sociale di grandissimo impatto*.

I fondamentali cestistici vengono destrutturati ed insegnati sotto forma di gioco, le regole sono presentate progressivamente ed il regolamento si apprende giocando.

Nel settore **Giovanile**, invece, rientrano ragazzi e ragazze con età comprese tra i 12 e i 19 anni (quindi per

intenderci nati tra l'anno 1999 e l'anno 1993).

E' qui che viene perfezionata la tecnica curando i fondamentali individuali e di squadra e che si affronta l'insegnamento della "tattica" di gioco.

In entrambi i casi i nostri "atleti" sono seguiti da istruttori e allenatori qualificati e riconosciuti dalla Federazione Italiana Pallacanestro.

Se hai voglia di provare a giocare insieme a noi, questi sono gli orari in cui ci trovi in palestra:

PALESTRA PEEP (Via F.lli Cervi - Castelnovo ne' Monti):

- **MINIBASKET SCIOIATTOLI e AQUILOTTI** (anno 2001 - 2002 - 2003 - 2004) - Martedì e Giovedì dalle 16:30 alle 18:30;
- **MINIBASKET ESORDIENTI**

(anno 1999 - 2000) - Lunedì e Mercoledì dalle 18:30 alle 20:00;

- **UNDER 14** (anno 1997 - 1998) - Martedì e Giovedì dalle 18:30 alle 20:30;
- **UNDER 17** (anno 1995 - 1996) - Lunedì dalle 20:00 alle 21:30.

PALESTRA CATTANEO (Via M. di Canossa 3 - Castelnovo ne' Monti):

- **UNDER 17** (anno 1995 - 1996) - Venerdì dalle 20:30 alle 22:30;

Basta presentarsi con il materiale per svolgere attività fisica (tuta o calzoncini e maglietta, e scarpe da ginnastica pulite) e con una fotocopia del libretto dello sportivo 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento della categoria in cui rientri.

Le prime lezioni sono completamente gratuite.

