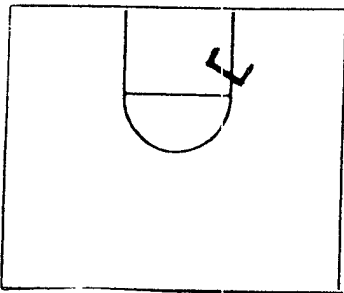


DIFESA SUI BLOCCHI

- I blocchi in attacco sono esecuzioni del gioco d'insieme: quindi per contrastarli c'è bisogno di un eguale gioco d'insieme
- Non individuare mai un solo responsabile (e nemmeno due) ma considerare la difesa collettiva sui blocchi
- ASPETTI PRINCIPALI :
 - A. VOCE
 - B. TECNICA
 - C. SCELTE

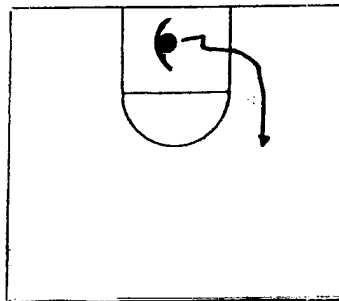
A. VOCE + POSIZIONAMENTO

- STARE BASSI (VOLUME)



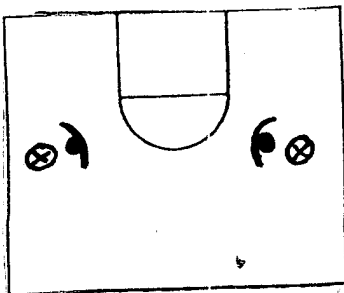
BLOCCO!

- INSEGUIRE (SOTTILI)



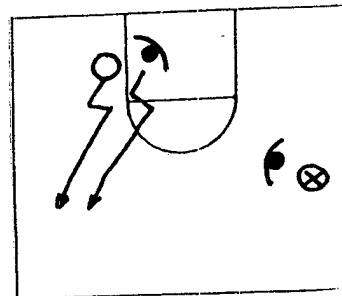
AREA! SEGUO!

B. PRESSIONE SU PALLA



PALLA!

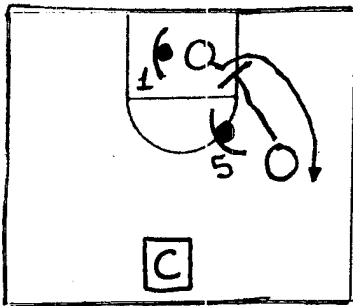
- TRACCIARE
- GAMBE
- LINEA PASSAGGIO



PALLA!

PALLA!

C. TECNICA BLOCCO



idea INSEGUIRE

X₁ = spingere

X₅ = SOPRA

X₁ = piedi

X₅ = BRACCIA

X₁ = velocità

X₅ = OCCHI

X₁ = sottili + grossi

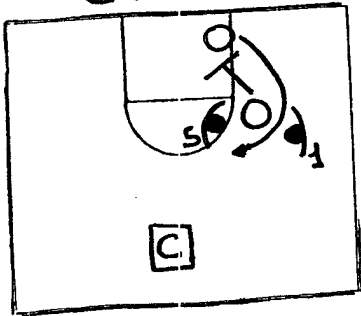
X₅ = SALTO VERSO PALLA

X₁ = palla (no spin)

X₅ = ANTICIPO

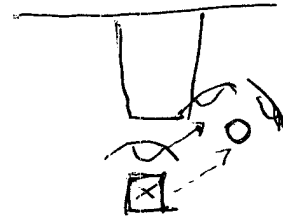
Responsabilità chiave (IN e OUT)

CURL



Aggredire 1vs2 l'uscita del tiratore

→ A seguire anche 1vs3
con lo STUNT da parte
del difensore allepittatore

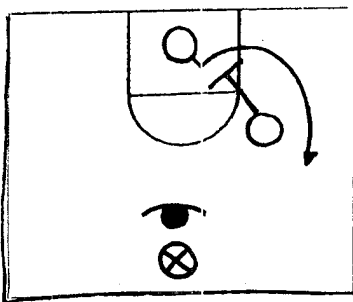


- Inizio coordinazione (2 movimenti insieme)

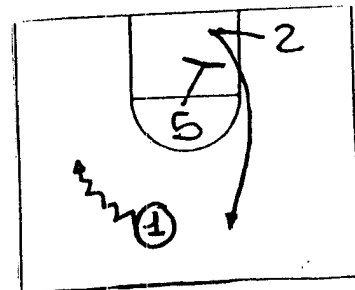
PARLARE, MUOVERSI INSIEME, LEGGERE

- Parlare di contatti → GROSSI/FINI

D. COSTRUZIONE 3vs3



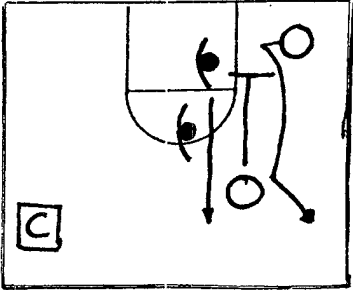
- TOCCARE
- NO CONTATTO LUNGO
- PRESSIONE PALLA



IDEA: Ridurre gli spazi come regola della nostra difesa

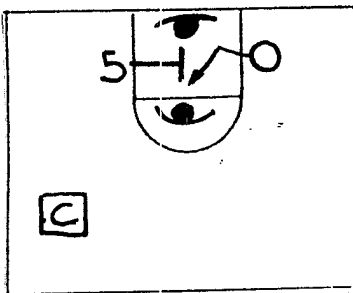
E. BLOCCO LATO DEBOLE

"BETWEEN"



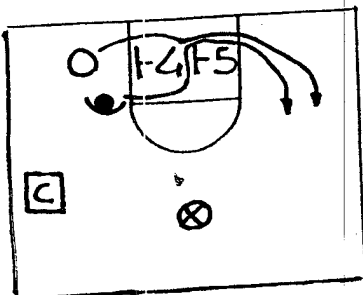
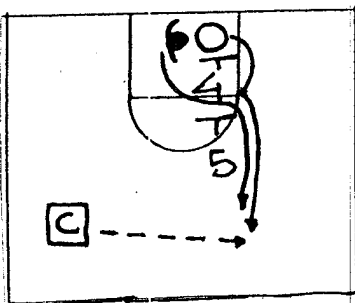
- Occhio alla palla
- Leggere i passi
- Cambi velocità
- "SPAZIO"
- Apri e chiudi su #5
- "TAGLIARE" i blocchi

F. BLOCCO ORIZZONTALE (stesso concetto per blocco verticale)



- Sopra il blocco ("COPRIRE")
- Girare la testa
- Visione periferica #5
- Faccia/faccia su esterni
- GROSSI/FINI

G. STAGGER

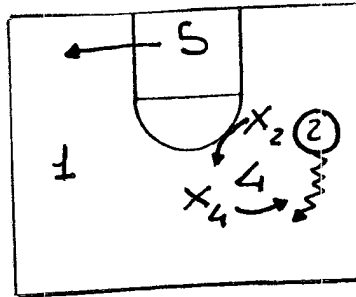
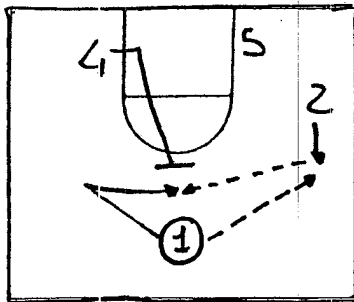
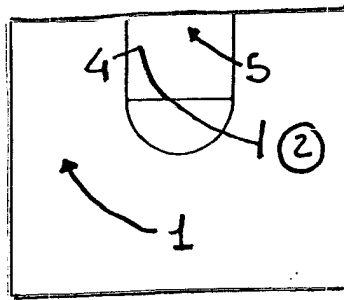
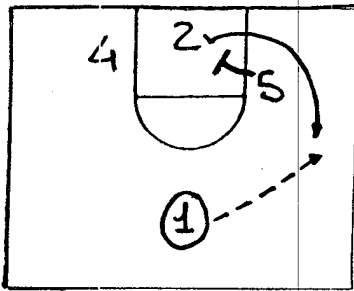


- IDEA: Ridurre gli spazi (AREA!)
- Elastico
- Cambi velocità
- Aggredire uscite 1vs2
- Sopra i blocchi: tagliare 1° blocco ("BETWEEN"), inseguire il 2° blocco

ESERCIZI:

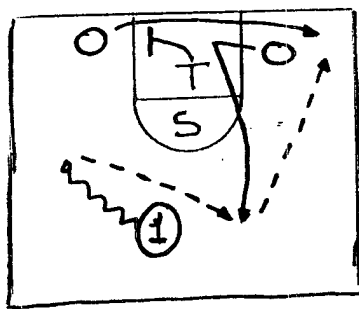
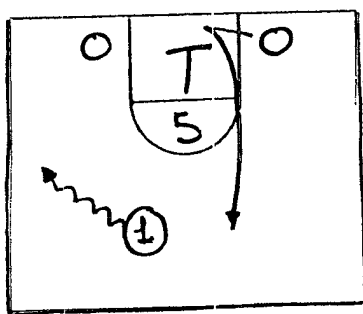
- 4vs4 con 1 interno
- 4vs4 con 2 interni

Es. 4vs4 agonistico (+ contropiede)



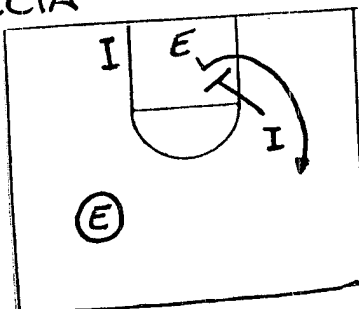
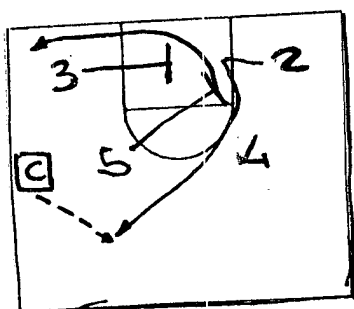
- Occhi per visione periferica
- Voce per segnalare avvicinamento in area ! (attenzione a QUANDO CHIAMARE)

H. EXERCISES/DRILL 4VS4



STAGGER I
 STAGGER II
 (1 INTERNO, 3 ESTERNI)
 • MIX SEGUO "AREA"
 +
 "SPAZIO"

TRECCIA



(2 INTERNI, 2 ESTERNI)