

# I fondamentali del post

di Jim Davis

Puoi insegnare ai giocatori molti aspetti del gioco, ma non puoi insegnare loro ad essere grandi. Puoi però insegnare loro a giocare. Se insegni i fondamentali ai tuoi giocatori, loro possono applicarli in partita. E' probabile che il tuo migliore giocatore in posizione di post non sia il tuo centro. Allora disponi in posizione di post il tuo miglior giocatore.

Talvolta, se non abbiamo un giocatore di grande stazza, tenderemo di tenere lontano dal canestro il giocatore avversario più alto. Lavori ogni giorno sulla difesa sul post con le tue guardie? Disponi i tuoi giocatori in una posizione in cui possano essere efficaci? Mi auguro che ognuno di voi abbia sviluppato una propria filosofia e, quindi, sappia in che cosa crede. Le partite si vincono e si perdono nella posizione di post basso e sulla linea del tiro libero. Se non dai la palla in post, non andrai mai sulla linea del tiro libero. "Posizione" è la parola chiave. Ogni giocatore deve essere una minaccia in grado di segnare. I giocatori non devono essere necessariamente dei grandi realizzatori, ma devono essere una minaccia per la difesa. Devi trovare una posizione in cui possano segnare costantemente. Per anni, la squadra femminile delle *Lady Vols di Tennessee* è stata la migliore formazione

ai rimbalzi offensivi, perché andavano costantemente e con gran decisione a rimbalzo in attacco.

## Aspetti da insegnare

- **Posizione** - Insegna a giocare “ampio”, cioè ad occupare più spazio possibile. Insegna le posizioni esatte. Insegna a tenere le braccia sopra le spalle e gli avambracci paralleli al terreno. Devono occupare tutto lo spazio possibile. Falli lavorare con i pesi, dato che i giocatori che arrivano da noi sono deboli nella parte superiore del corpo e, quindi, devono incrementare la forza di questa parte.
- **Dove disporre i giocatori?** - Assicurati che i tuoi giocatori capiscano che non devono mai trovarsi troppo sotto canestro. Insegniamo sempre ai nostri giocatori in post ad usare il tabellone per avere una migliore percentuale di successo al tiro, piuttosto che tirare direttamente a canestro. Se parliamo di post basso, assicurati che siano sempre sopra la penultima tacca laterale dell’area, mentre a metà circa della parte laterale dell’area si dispone quello che chiamiamo post medio, mentre, infine, il post alto si dispone oltre l’angolo della lunetta di tiro libero.

La disposizione negli spazi è un elemento fondamentale in questo gioco. Inizialmente, tentiamo di metterci in posizione di post medio. A cosa serve? A far prendere una decisione al difensore. Il difensore ha tre possibilità:

- Gioca dietro l’attaccante e gli lascia prendere la posizione.
- Di lato/frontale sul lato della palla. Appena si cambia lato alla palla, il difensore fa un movimento di due passi per passare davanti all’attaccante. Fa il primo passo in avanti con il piede dietro, poi incrocia con il piede davanti, poi riprende la posizione d’anticipo, questa volta avendo avanti il piede che prima era dietro. Noi, però, non usiamo più questo movimento, perché l’attaccante in post, facendo un passo in avanti potrebbe “bloccare” il difensore e ricevere facilmente. Quindi difendiamo normalmente

stando dietro, perché le squadre che passano bene ci possono distruggere se difendiamo nel modo descritto in precedenza.

- Totalmente di fronte, con una parte del braccio appoggiata al petto dell'attaccante e con l'altro braccio in alto. Questo è il modo in cui noi difendiamo – “*naso contro naso*”. Se l'attacco cambia lato alla palla, la difesa può battere sul tempo l'attaccante e disporsi in un certo punto prima di lui. Come cercheranno di passargli la palla? Con il passaggio a parabola, è quanto ci auguriamo. Ai nostri difensori sul lato debole diciamo che devono intercettare questo passaggio. Ricorda, la nostra filosofia si basa sul concetto che non saremo battuti se terremo la palla lontano dalla posizione di post basso. L'altro problema con questo tipo di marcamento è che non abbiamo forti posizioni a rimbalzo. Quando un attaccante tira allora *riduciamo gli spazi*. Andiamo in area stando bassi sulle gambe e lateralmente rispetto all'attaccante in post e cerchiamo di guadagnare una posizione interna. Vi posso garantire che non concediamo molti rimbalzi offensivi e, quasi ogni stagione, siamo i leader della nostra lega nei rimbalzi. Questo movimento difensivo è attuato sia contro un post medio sia contro un post basso. Ma cosa succede se dobbiamo marcare un post alto? Allora ci disponiamo di lato sul lato della palla e non passiamo mai davanti se la palla cambia lato, ma passiamo dietro. Questa è la nostra difesa sul post. E' semplice, ma efficace.

Quello che non ho detto è che mettiamo sempre pressione sulla palla, anche se il giocatore non può tirare. Vogliamo eliminare i passaggi a parabola ed otteniamo questo con la pressione sulla palla. Quindi non facciamo necessariamente pressing sulla palla per non permettere al giocatore di segnare; ma lo facciamo per non permettere al giocatore di superarci con un buon passaggio. Difendiamo sul tiro, ma difendiamo ancor più aggressivamente sul passaggio.