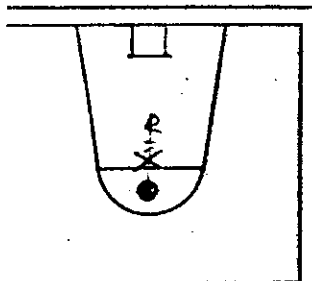
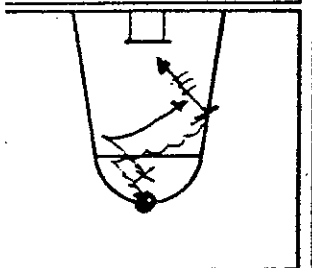


RIUNIONE ALAB del 16 novembre 1981

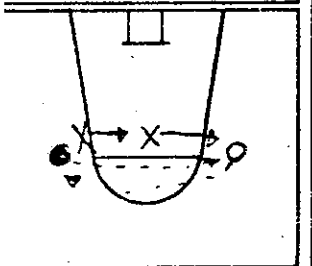
ESERCIZI PER IL TAGLIAFUORI di Arnaldo Taurisano (Lazio Pallac.)



Tiro e tagliafuori da varie posizioni statiche



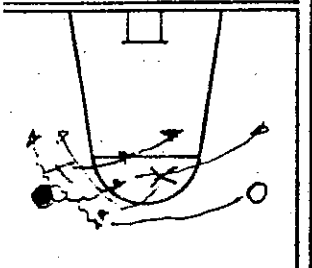
Tiro da palleggio e tagliafuori



2 passaggi

Tiro sul ritorno di palla e tagliafuori di ambo
gli attaccanti

Idem con 3 e più passaggi



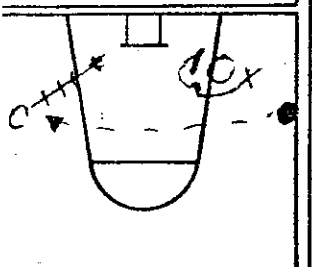
In attacco la coppia che si impossessa della palla

Scambio in palleggio, tiro laterale e tagliafuori

Idem con più scambi in palleggio

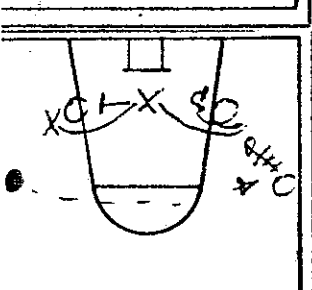
Idem aumentando a 3, 4 e 5 il numero delle coppie

In attacco la coppia che si impossessa della palla



Da marcamento frontale, scivolamento e tagliafuori
su tiro susseguente a ribaltamento

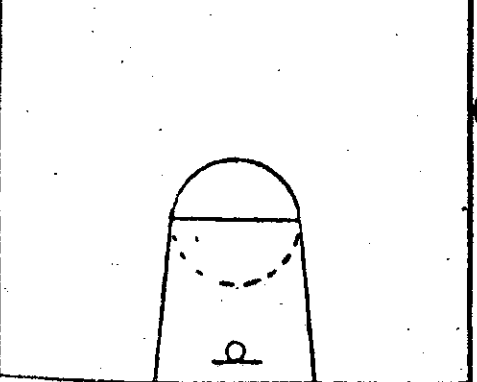
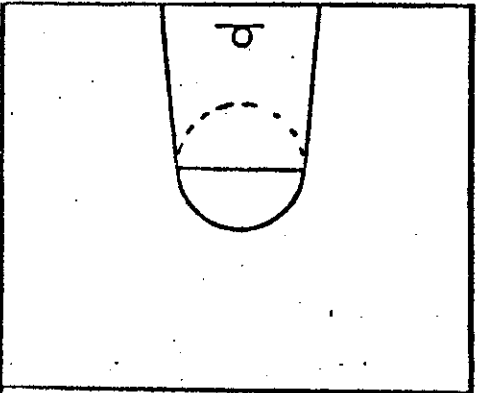
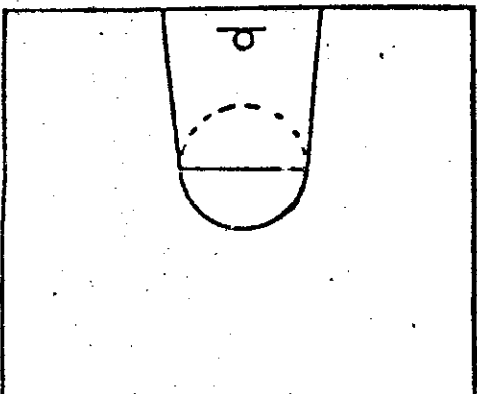
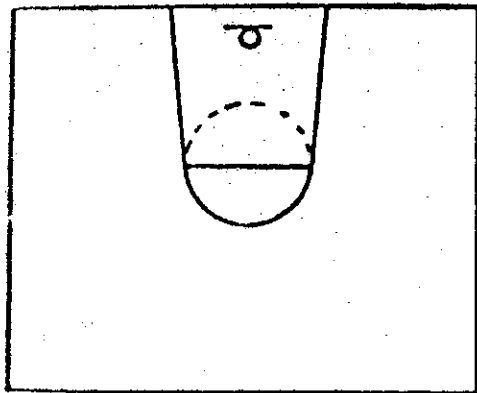
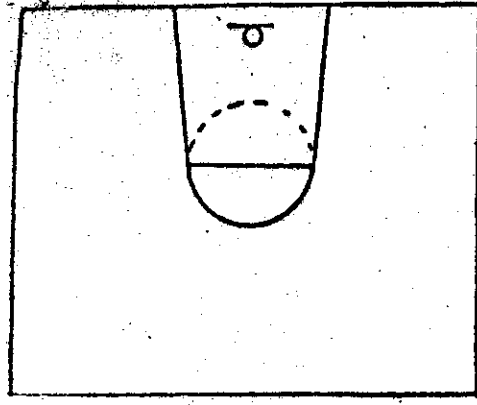
Idem susseguentemente a più passaggi di ribaltamento



Idem con due post



Fondamentali Individuali Difensivi



Innanzi tutto è bene precisare che le cose che
dirò sono ^(impuls) frutto di considerazioni personali
maturate dalla esperienza di tanti anni vissuti
nella pallanuoto. Ogni allenatore ha un
proprio modo di pensare, di insegnare le cose,
di correggere, di trascinare i giocatori e vice
la pallanuoto sono una luce per chi, anche
se quest'ultima ha una base comune a tutti:
FONDAMENTALI. Perciò l'esposizione di
questo argomento di pallanuoto di ferrigno
contiene anche la mia mentalità di allenatore.

Divido innanzi tutto l'argomento della lezione
in tre parti:

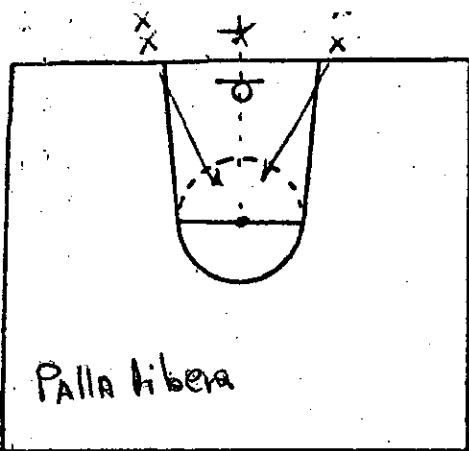
- ① CONSIDERAZIONI GENERALI -
- ② ESERCIZI PER INSEGNARE e MIGLIORARE TALC.
- ③ CENNI SULLA DIFESA DI QUADRA

① CONS. GENERALI

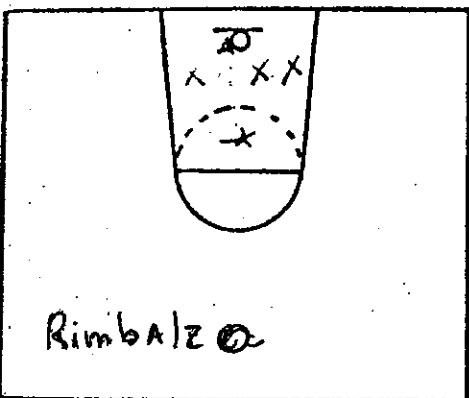
}	Difesa Attiva
	Dati del dif.
	Posizione Eq.
	Posizione sul campo
	Distacco

①) LA difesa dev'essere una DIFESA ATTIVA,
noi vogliamo che l'Ax faccia quello che
vogliamo noi e non viceversa. Bisogna togliere
l'iniziativa all'attaccante, costringerlo a
pallugiare con la mano non abituale
lontano dal nostro cerchio (se è possibile
anche quando è vicino), staccando il più possibile
dalla palla, annullando le possibilità.

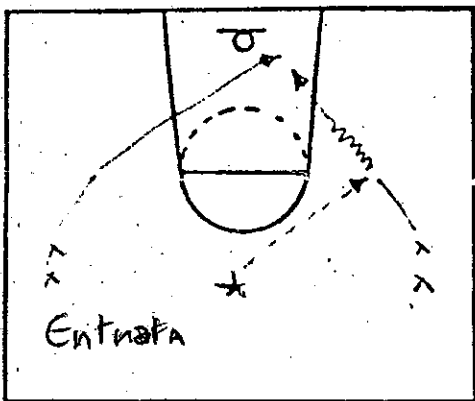
②) Doti di un buon difensore: Fisiche:
- gambe - agilità - velocità - resistenza.
MORALI:
- volontà - orgoglio - agilità - intelligenza.
Per ognuna di queste doti (specie quelle fisiche)



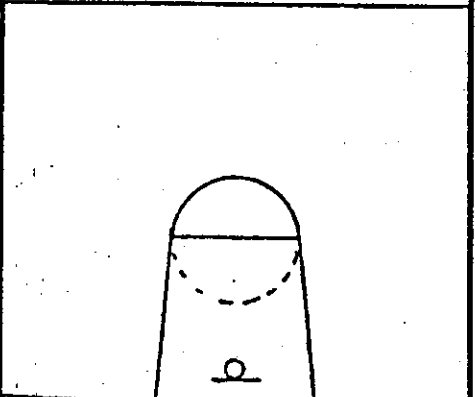
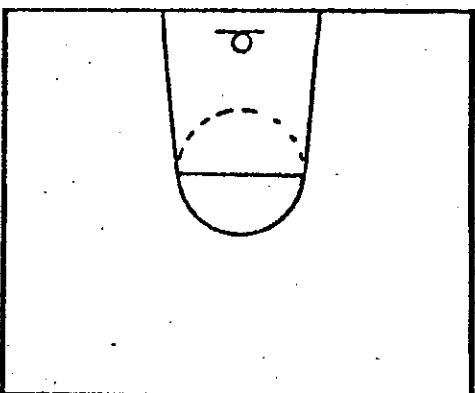
Palla libera



Rimbazzo



Entrata



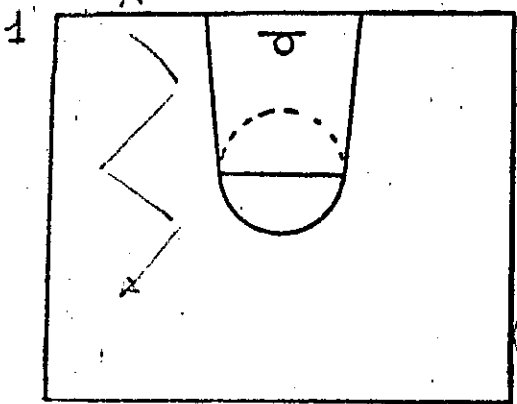
ni sono esercizi isolati che fatti giornalmente
 Pe aumentano ~~la velocità~~; mentre noi sappiamo
 più che non tutti possono essere veloci, o grandi,
 o forti, non c'è ragione più che non si
 possa essere aggrumati. L'aggrumata mi di far
 può essere facilmente migliorata con
 semplici esercizi che ripetuti ogni giorno possono
 dare un ottimo risultato.

- = LOOSE BALL o palla libera
- = Rimbazzo 2e1
- = Entrata in contropiede (CONTATTO)
- = Es. del vincitore (POTOLA, SFONDA etc)

- (3) Posizione di Equilibrio (v. Pos. Fond.)
- gambe leggermente raddriate e piegate
 - braccia piegate all' h dello stemo
 - in piccole arcate l'alto o sulla stesse linee
 - talloni sollevati

(4) Posizione sul campo
 TRA Ax - avvolto. E necessano distinguere
 fra Dx su uomo con palla (Ax = canestro) e
 Dx su uomo senza palla (Ax = palla)
 Possiamo promettere che nelle HELP e RECOVER
 (difesa che ho fatto per tanti anni) la posizione
 sul campo è stata detta PALLA (differenza -
 Ballside) ma casomai ne parleremo dopo
 quando parleremo della difesa di equilibrio.

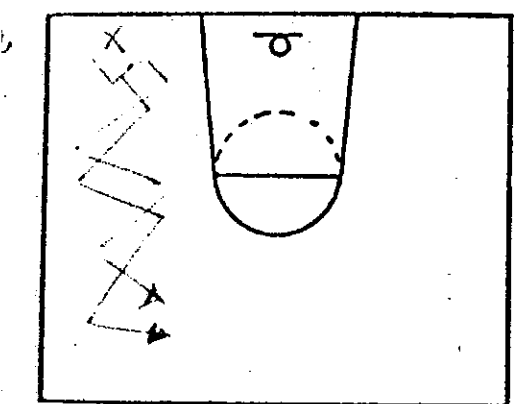
- (5) Distanza da terra rispetto al avversari
 varia a seconda
- Tipo di fase (uomo uomo; Aggressivo, Press)
 - Distanza canestro -
 - Distanza palla -



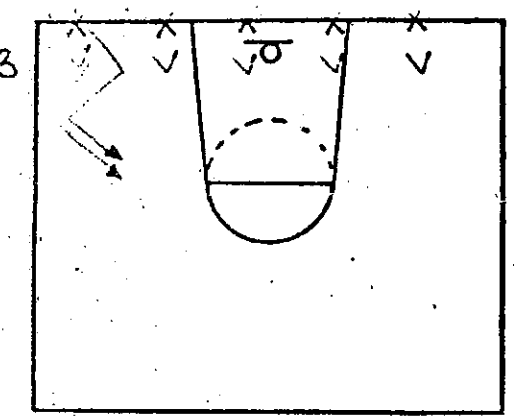
6) Controllo corporeo in Difesa
Introdurremo questo argomento cominciando
anche ad entrare nelle singole parti e
cioè quella degli esercizi.

A) Spostamenti difensivi:

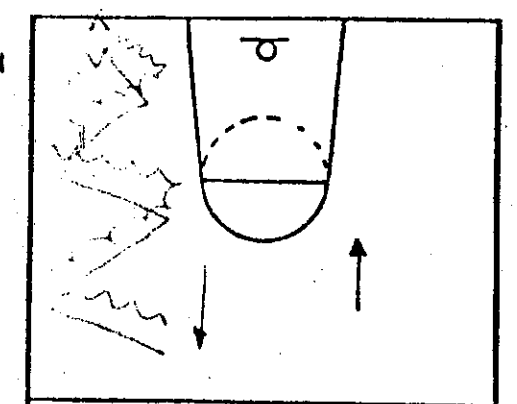
- premieranno questi concetti:
- Muovere il piede corrispondente alla direzione da seguire.
 - sempre max combi bene.
 - Non piccoli picchi
 - knato eretto
 - braccia in movimento
 - non rialzarsi.



Es. 1 : Spostamenti alternati a dx e sin
 lungo le fasce laterali del campo



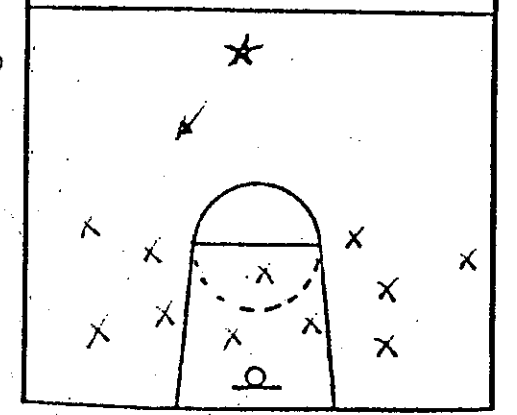
Es. 2 : Ax senza palla; Dx con mani dietro schiena (oscuilamano) non deve farsi superare opponendo il proprio corpo nella direzione scelta dall'attaccante (Body check)



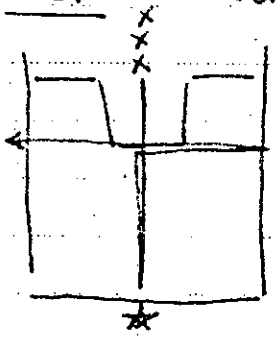
Es. 3 : Al fischio del coach i Ax passa al Dx

Es. 4 1c1 con PALLA (2ig-2Ag)

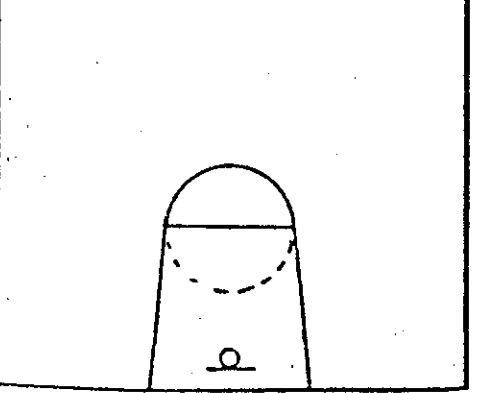
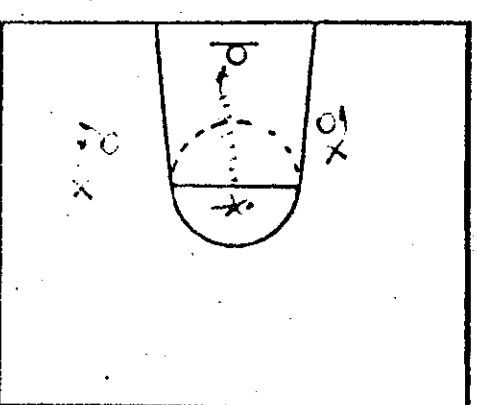
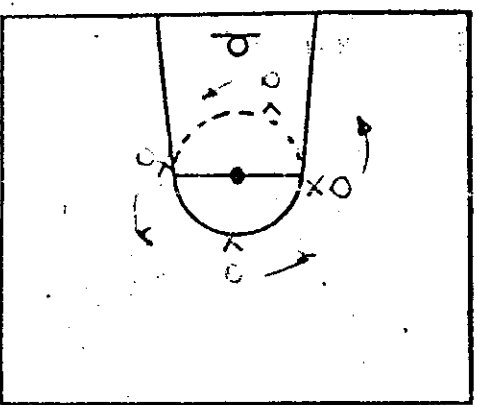
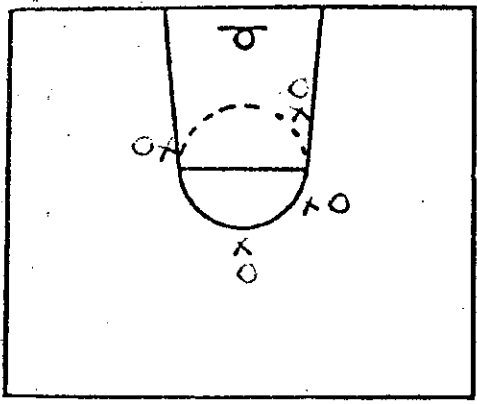
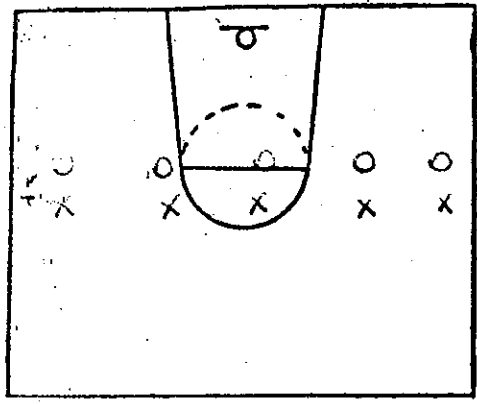
Es. 5 spostamenti di f. a comando (Av. diet, lat, etc) (Es. delimitato si può qm misente)



Es. 6 Scivoloni e Partenze (S senza palla & con palla)



Es. 7 2 fine campo.



③ - **Tagliafuori**

Fond. risultato
" poco allungate e su ④ cui
non si insiste di lungo
concetto del 2° tiro.

Concetto base: Tenere il proprio avversario lontano dal campo.

- Insegnamento mi 4 Fasi
- Movimento esatto dei piedi
 - Giro
 - Contatto (muoversi prima dell'Az)
 - Rimbalzo

Le mani alte sul viso per i rimbalzi improvvisi e gomiti fuori (i gomiti sono le antenne sia per sentire l'avv. che per tenere un muro)

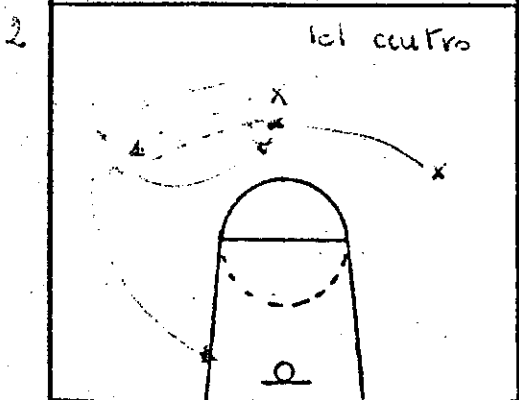
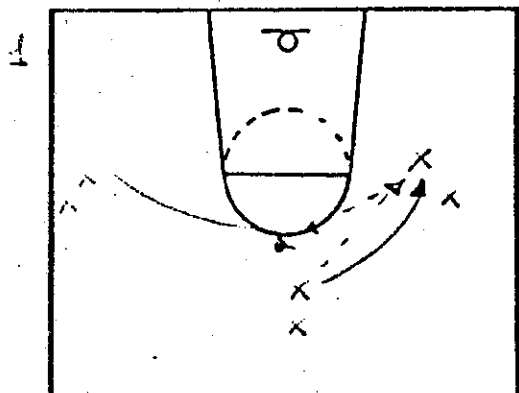
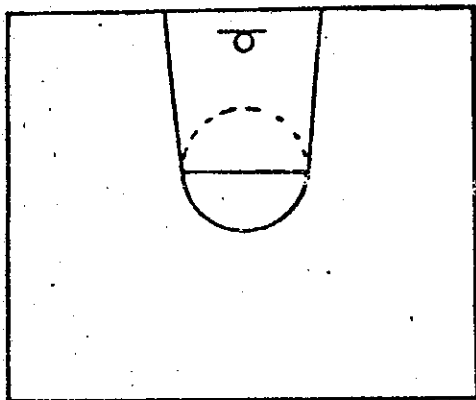
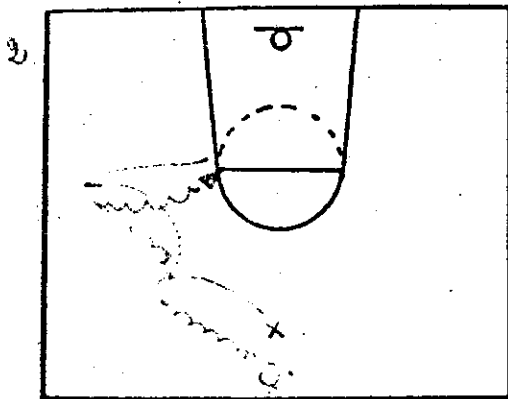
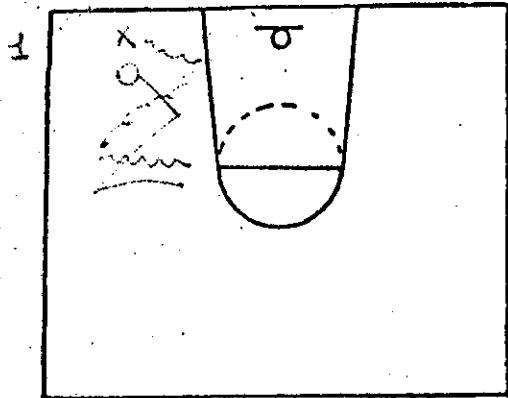
Tipi: - Uomo lontano: se non si muore avanti subito al rimbalzo ed quindi a piedi, ma anche la linea di fondo (parte che si trova sul lato lontano dalle palie è in diff. livello chi è sul lato delle palie ~~passava~~ può fare un buon lavoro fuori ~~come~~ già a contatto con l'avversario)

- Uomo che tira: piedi avanti verso il tiratore e giro.
- Uomo vicino: come tiratore.
- Sul + forte rimbalzista: non girarsi.

- Regole base
- Non girare la testa
 - Contatto legale
 - Miscelare piccoli e grandi in allenamento.
 - Giocare prima il muro e poi la palla.

Seie di esercizi individuali:

- Es. 1 ~~...~~ TAGLI A MANO LIBERA
- Es. 2 A un mano (furia)
- Es. 3 A un mano (di volta)
- Es. 4 A coppie con il coach che tira.



④ Difesa del Palleggiatore ⑥

Concetto: Mano Debole - Prevalenz. Dx sull'At

Es. 1 Zig Zag At. con palla,
Dx bacino sulla palla

Es. 2 A 1 campo del 1; All'iv del tiro libero
l'At dev'essere convogliato al centro

Es. 3 come il 2 a tutto campo.

A questo punto sulla il massimismo che un
allenatore vuole in difesa.

Un esempio io ho fatto per alcuni anni
una difesa che non aveva la palla ma
che costringeva l'attaccante a sbrogliare.
(concetto di Press-Rot. con scambio
1-2 e 1-2-3)

⑤ - Difesa sull'Ala e sui tagli

Posizione di anticipo e di aiuto.

La pos. di anticipo dev'essere a 2 metri A
chiusa con il braccio + vicino ALLA PALLA
ben disteso e la mano aperta.

Es. 1 : 1 c 1 a dx o sin

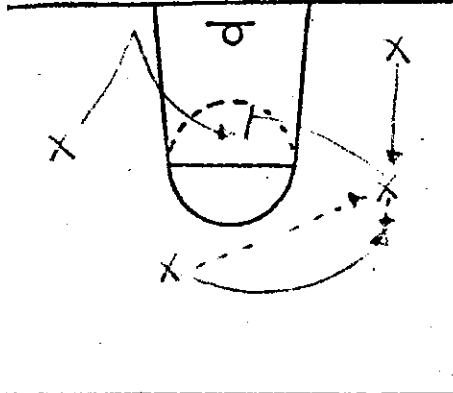
(es. importante per l'aiuto e recupero perché
su questo si possono mutualizzare.....)

Es. 2 : 1 c 1 al centro con aiuto a dx
o sin in base a come si muove.

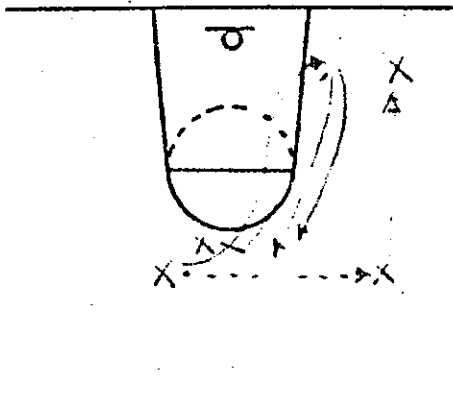
Es. 3 1 c 1 di anticipo con due giocatori
di appoggio



O. ← → C

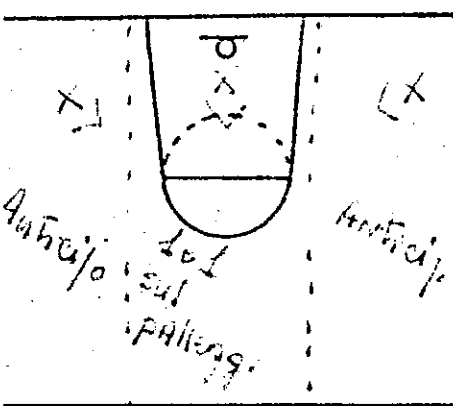


Es. 4 : anticipo sui tagli
Difesa sui tagli verso la palla.



Es. 5 Difesa sui tagli
(aggiungere se si vuole anche un
lost)

Sempre in questo argomento possiamo
introdurre il concetto di difesa sul DAI-VH.



Es. 6 Treccia a 3 1/2 campo
Rimessa, palla in mezzo e poi 3-3
con i concetti di far chiudere il palleggio e
nutriare sulle ali forte -
La difesa deve mimochie i tagli facendo
Bodycheck.

Per far capire che ognuno difende in
una squadra e non da solo è buono
questo l'esercizio 4 f.

F DIFESA SUP PIVOT BASSO

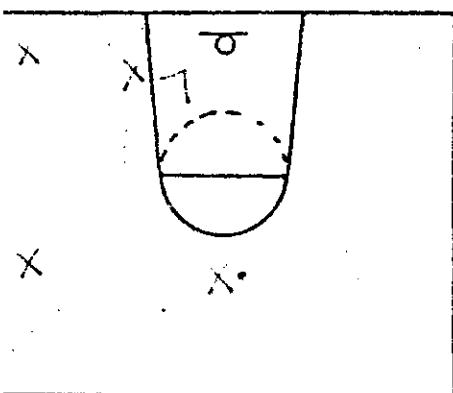


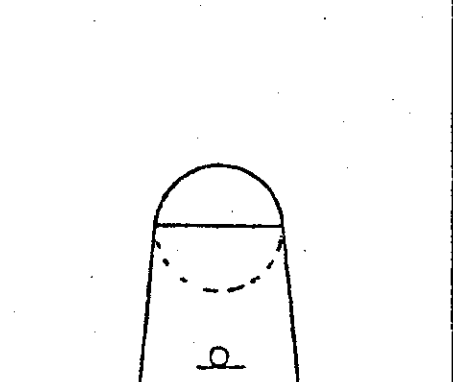
Fig 1. Le situazioni di difesa sono
date in base a dove si trova la palla.

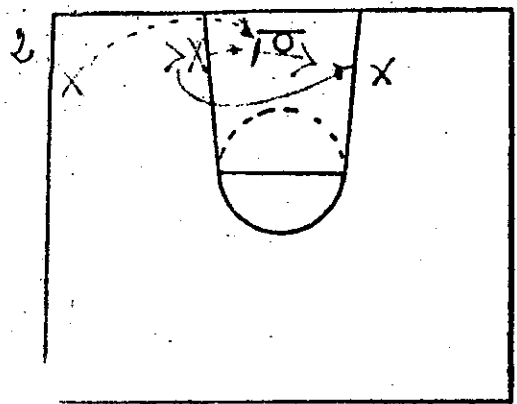
- Palla in centro : quando la palla, leggermente
spostata verso la palla - Concetto di pivot
fatto da mimochie il passaggio e quindi di
conoscenza anche il tennis a un certo punto.

Con un piccolo mov. verso cui. è facile eseguire il pass.

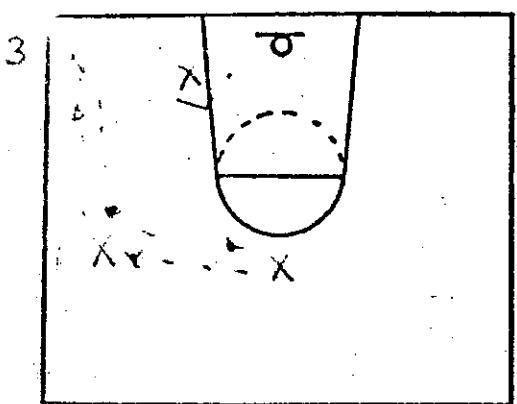
- Palla in ALA : si evolve davanti al
mimochie il passaggio. se tutto è in
mani sono alte bisogna sentire il pivot
appoggiandosi con il corpo.

- Palla in angolo : si evolve leggermente



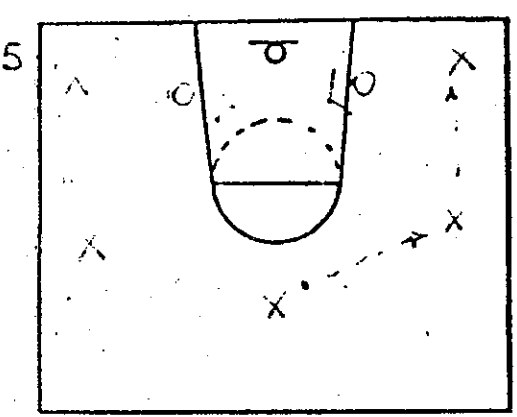


verso il fondo, ma mantiene la sua posizione. E' impossibile in questo caso il Tagl. michelinale che venā fatto dal compagno in opposizione già pronto ad intervenire su un eventuale "lob" -



Per l'altro vincente che rimane libero le soluzioni sono due:

- Rotazione di tutta la difesa.
- 11 difese come sull'altro (fig. 3) -

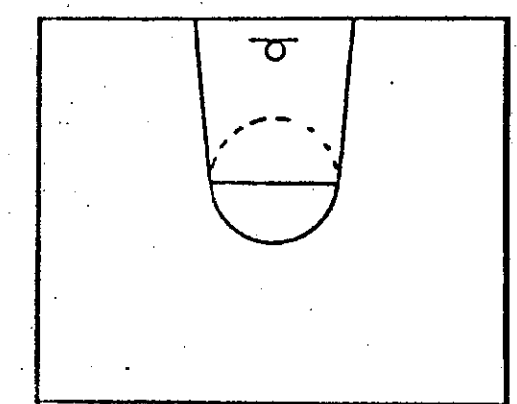
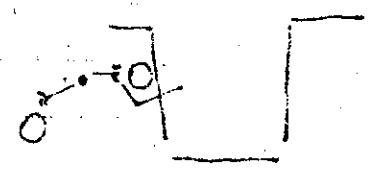


- Palla opposta : situazione classica di aiuto.

Spesso capita che è difficile andare avanti al pivot e spesso si rimane chetivi.

Allora si può fare così: l'ala dalla parte del Pivot esce coprendo anche il pivot e la difesa del pivot si guarda chiusa anticipa al max.

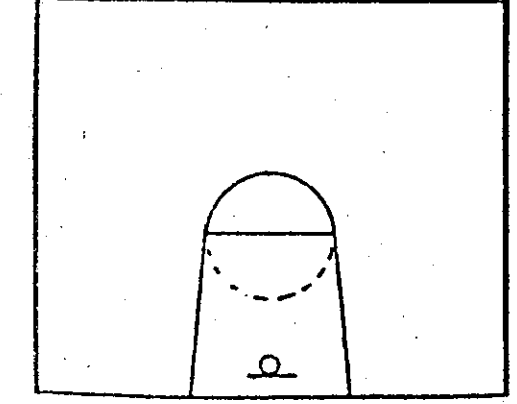
(come è come sulla 3-2)



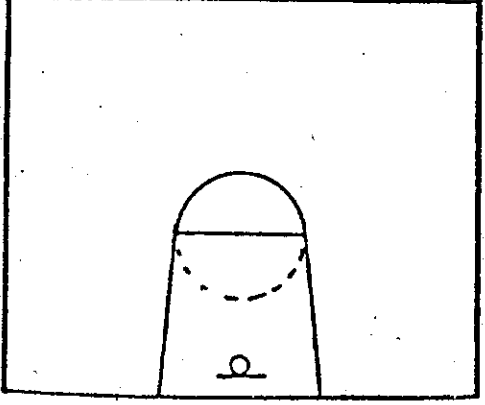
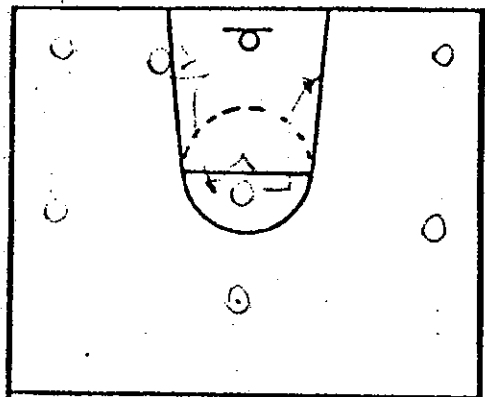
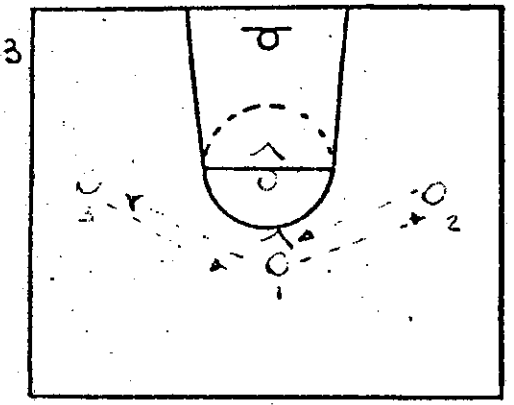
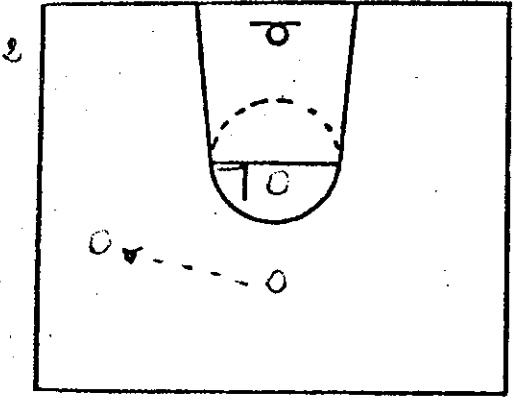
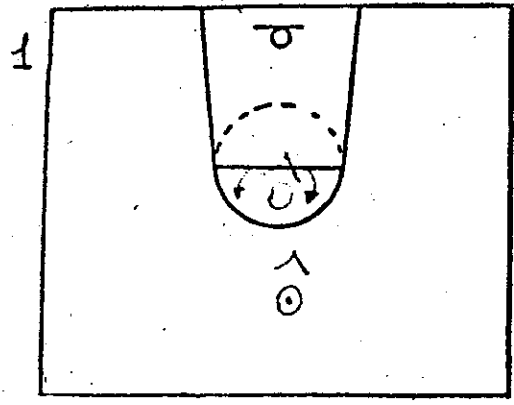
Es. 3 : Spostamenti in base alla palla nelle posizioni classiche

Es. 4 : come prima ma con 5 sistemi

Es. 5 : 2 Pivot, 2 Difese e 5 sistemi



9 DIFESA SUL POST



Il post è un avanzante che gioca con le spalle a vuoto ed abbastanza lontano da quest'ultimo - Pericoloso per appoggio sui giochi a due ed a tre ed è in posizione favorevole per il rimbalzo.

- Palla in centro: la Dx ha un punto di appoggio, sa che il compagno che difende sulla palla limita il campo d'azione del pall. Per questo motivo può servirsi di un fucile.

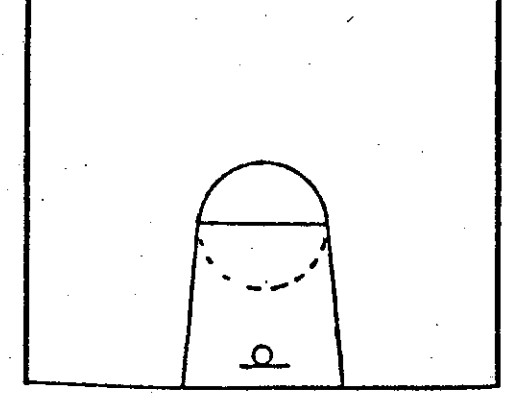
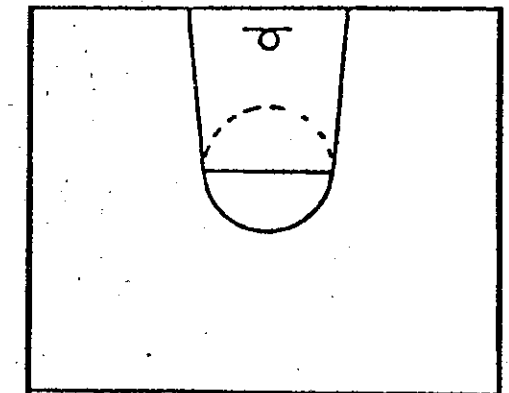
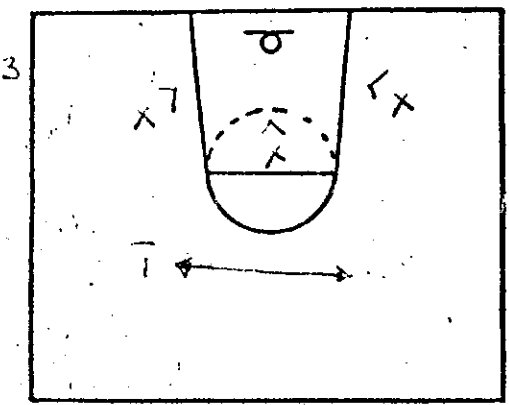
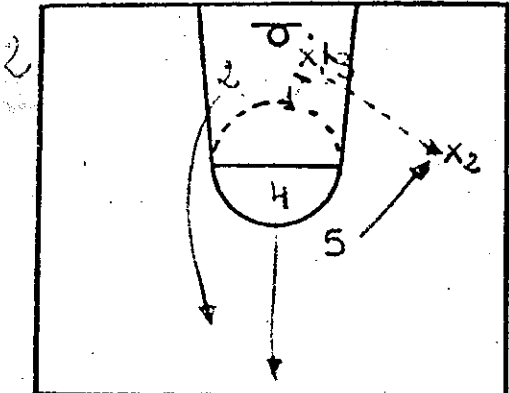
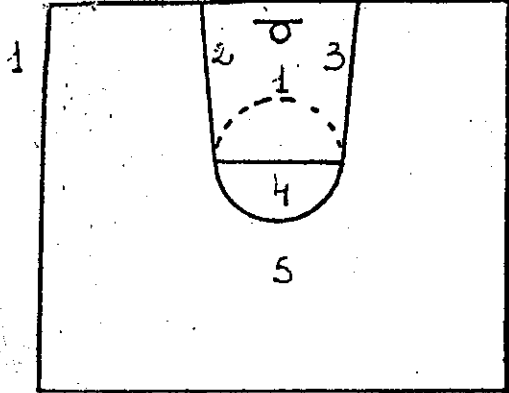
- Palla in ALA: è necessario staccarsi dal post e scivolare verso la palla. Evita in tal modo i passaggi e i tagli del post. Se l'ala riceve in buona posizione fa il taglio a pari.

- Es. 3: 1-2-3 si passano la palla alternando passaggi al post a fini di unione. (si possono mettere due angoli e farlo con 5 Ax)

Es. combinato Post-Pivot

Es. 4: Movimento Post-Pivot e 5 Fuori.

C) DIFESA di SQUADRA



Buoni esempi in altri argomenti:

- Difesa dal contropiede
- Penni sulla Help-Revers.

Difesa dal Contropiede

possono essere di due tipi

Attiva: si svolge nella 1/2 campo avversario.

- Basi:
- Rimb. off.
 - Ost. Rimb. off.
 - Ost. l'Apertura (anche con tre uomini)
 - Anticipare il ricevente e magari la linea di passaggio più probabile (centro o linee lat.)

Es. adatti sono:

dopo un tiro gli attaccanti si dispongono come in fig. 1.

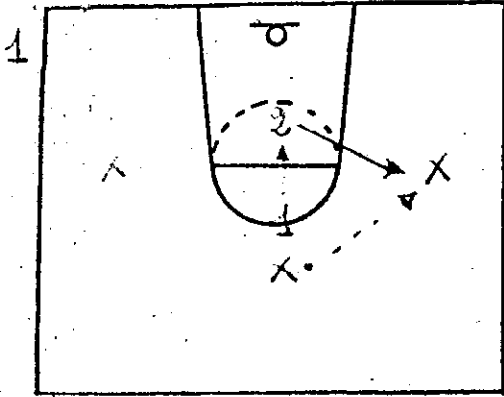
In fig. 2 facciamo uscire x, prima il rimbaltista e x2 sia il ricevente; la meccanica per ostacolare il rimbaltista e fermare l'apertura è dimostrata.

Non serve intercettare la palla ma rallentare il volo della palla.

Es. n 3 : 3 e 3

PALLA Ax Tap-in

PALLA Dx : T si sposta sulla parte del rimbalzista ; Ax ostacolare il rimbalzista ed il fare il passaggio a T.



= PASSIVA (nella propria $\frac{1}{2}$ campo)

Poniamo di difesa 1-2 per far ritornare l'azione dell'attaccante

Es. : Tac-Tac normale tutto campo a comando esce una difesa e 1-2 e via di seguito.

Poniamo di difesa 2 e 3 o "L"

Fig. 1 : 1 si sposta per il coltello e 2 esce sugli esterni.

Scopo : ritornare l'Ax mi difesa al comp.

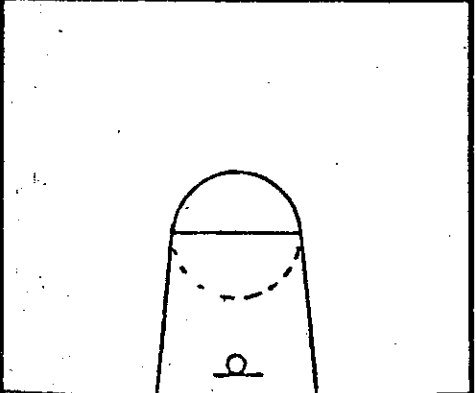
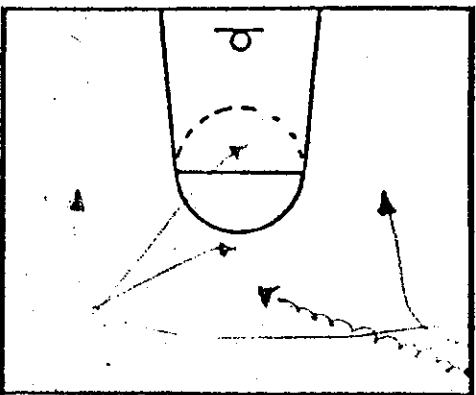
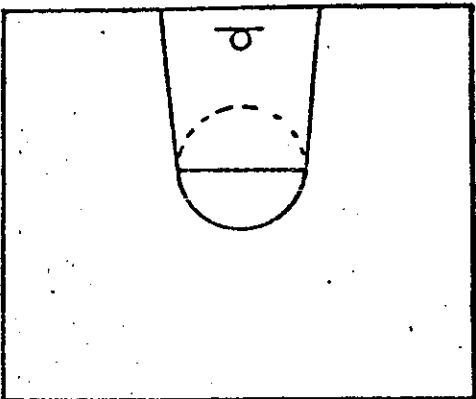
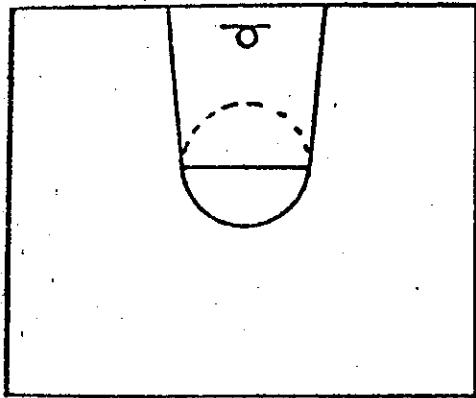
Es. in quello di prima :

Treccia 3 normale a comando 2 escono (il 3 a dx) e si gioca.

Es. 3 e 2 a 12 persone a $\frac{1}{2}$ campo.

↓
fig. 2 si fupate tutti i conni -

(ambalo - palla chiam. etc)



ccccccc

= Concetti sulla Help-Recover

Concetto di difesa aggressiva - (Es. già visti)
PALLA: Ballsiol - Helpsiolc - Triangolo
difensivo -

Es. 1c1 (già visto mi em si rivede
il concetto di recupero)

Es. 2 : 1c1 mi withimita
(each con due palloni)

Help Ala-Play Es. 3

2c2 l'ALA forza l'ENTRATA e
la difesa del play outw.

Help Play-APA come prima.

Help Guardia-Guardia: Es. 4

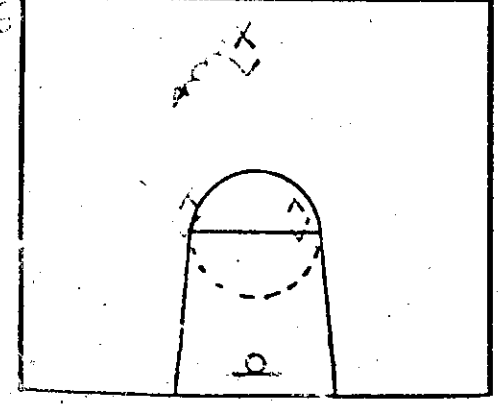
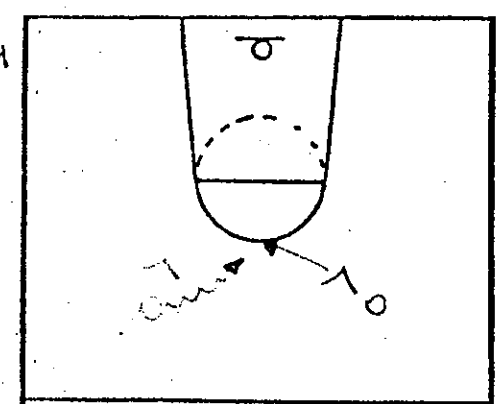
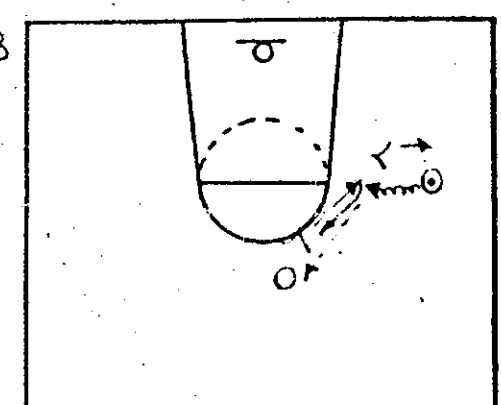
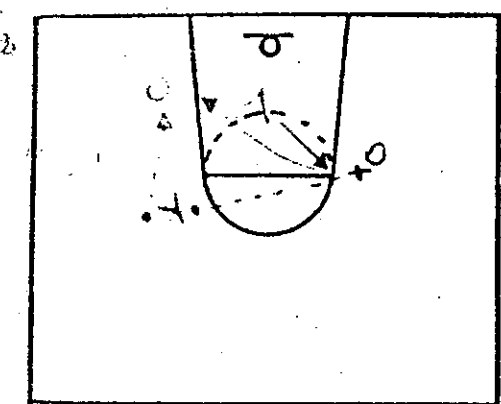
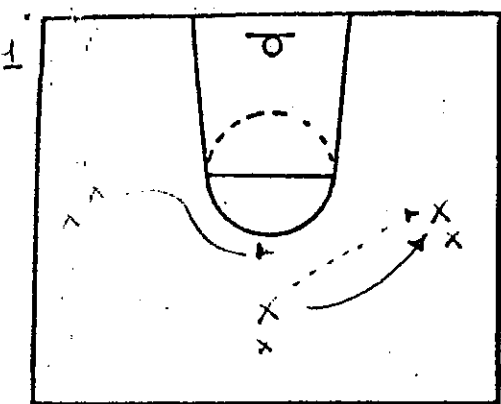
Es. 5 : 2c2 a comando gioco
(evitare l'eccesso di aiuto)

Es. 6 Help smi giochi a due reti/centri -

Es. 7 3c3 a comando gioco.

Es. 8 4c4 senza pall. l'attacco
gana a punti.

Es. 9 5c5 Fuori Gioco Palla
1-1
Tiro e Targi.
Gioco.



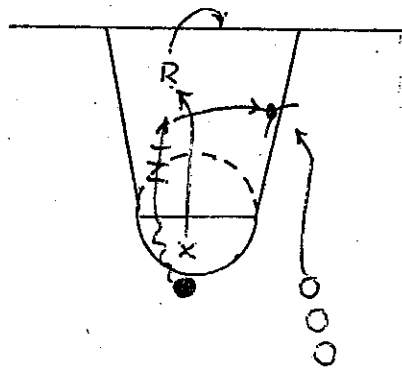
A.N.A.I.B. A.L.A.B.

Riunione Tecnica del: 31/1/83

Relatore: Arnaldo Taurisano (Coach SELECO NAPOLI - Pres. A.N.A.I.B.,)

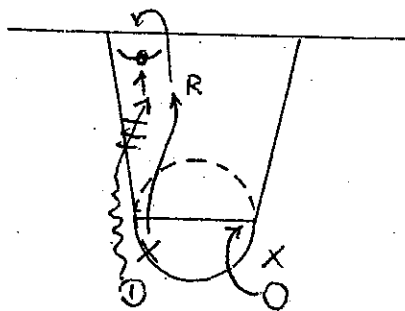
1) ESERCIZI DI TRANSIZIONE DIFENSIVA

La TRANSIZIONE non è il contropiede; né il semplice ritorno dall'attacco alla difesa, ma l'abitudine mentale del giocatore a trasformarsi rapidamente da attaccante in difensore e viceversa.



Es. n. 1)

L'attaccante dopo l'lcl, si trasforma rapidamente in difensore pressando sul primo della fila. Chi ha difeso nell'lcl prende il rimbalzo ed esce a fondo campo per la rimessa.



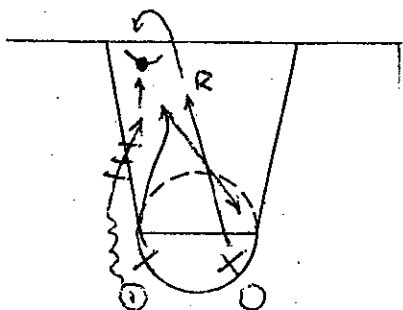
Es. n. 2)

Il numero 1 gioca lcl; dopo il canestro realizzato:

1° caso - gli attaccanti si trasformano in difensori su chi li ha precedentemente difesi.

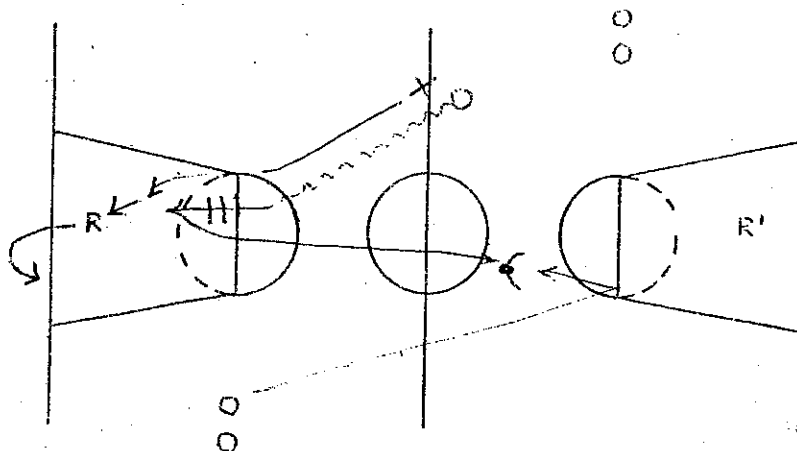
2° caso - gli attaccanti si trasformano in difensori scambiandosi gli avversari.

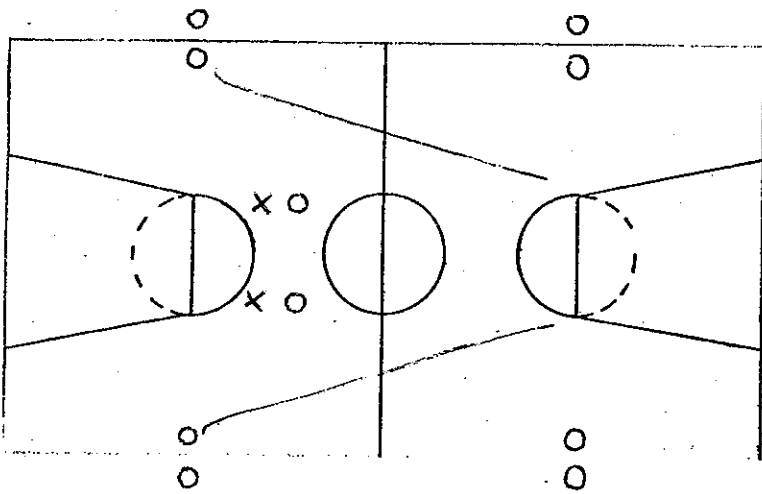
In entrambi i casi dopo la rimessa si effettua un 2c2 a tutto campo.



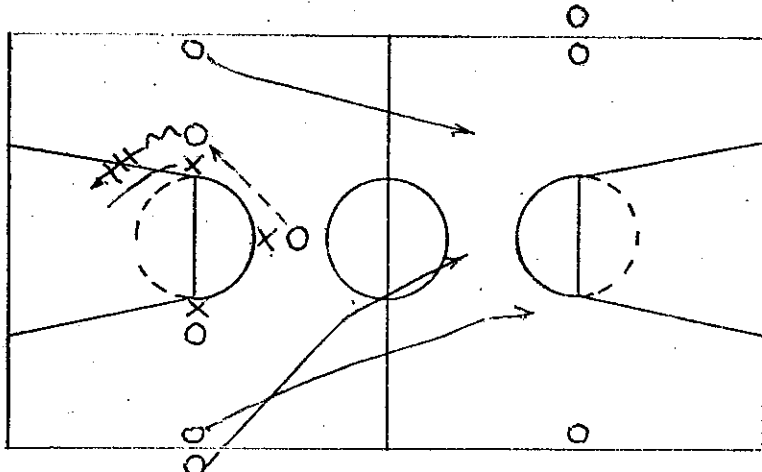
Es. n. 3)

" recupero difensivo ". 01 gioca lcl da metà campo alla massima velocità. 02 posto sotto canestro prende il rimbalzo ed esce a fondo campo per la rimessa lunga su 03 che scatta verso il canestro opposto. 01 deve recuperare su 03.

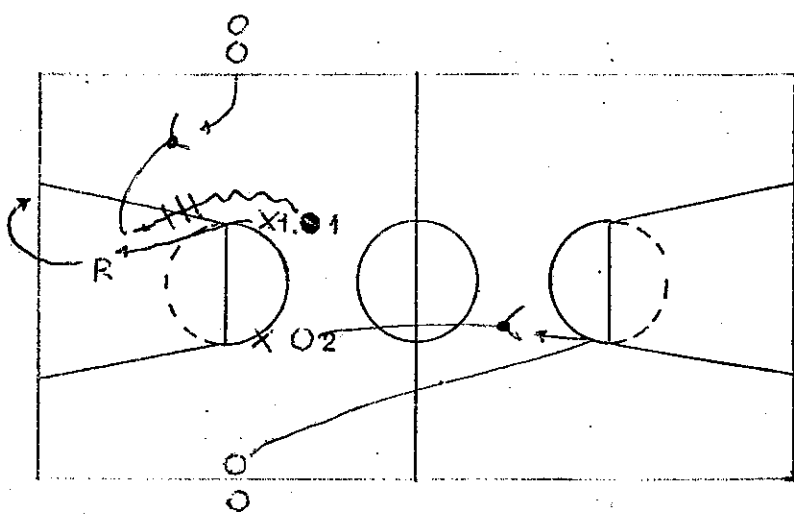




Es. n. 4)
Svolgimento come l'esercizio n.3; si effettua però ora un 2c2.



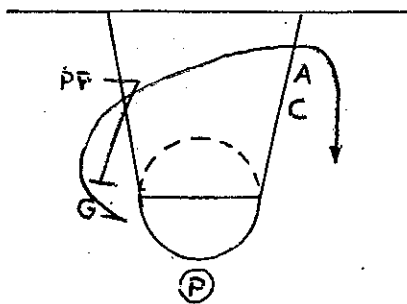
Es. n. 5)
Come negli esercizi n. 3 e 4; si gioca però ora in 3c3, con i difensori che recuperano sui rispettivi attaccanti del proprio lato.



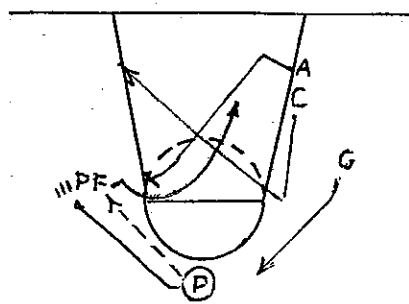
Es. n. 6)
X1 difende lcl su O1, prende il rimbalzo ed esce a fondo campo per la rimessa. O1 diventa difensore sul primo della fila di destra. Intanto O2 recupera sul primo della fila di sinistra proiettato in contro piede.

2) GIOCHI PER L'lcl SUL LATO DEBOLE

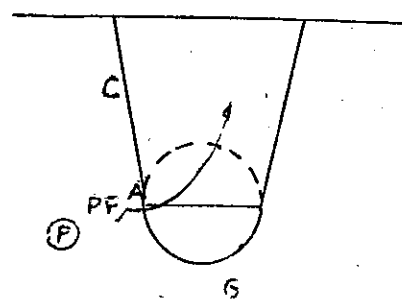
Un giuoco d'attacco intende effettuare: a) poco spostamento nelle posizioni b) pochi passaggi inutili di trasferimento della palla c) frequenti situazioni di lcl sul lato debole.



1

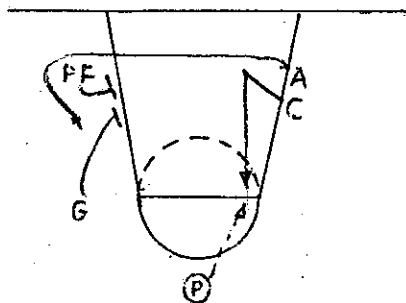


2

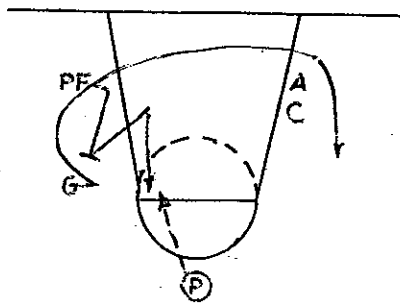


3

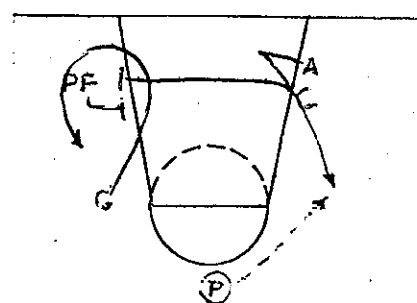
MOVIMENTO BASE



4



5

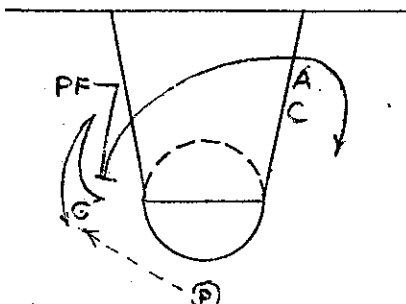


6

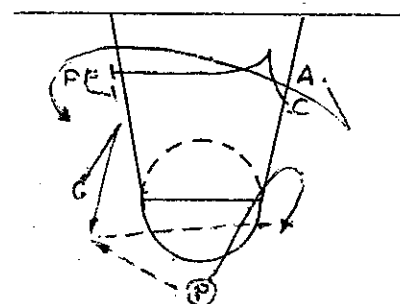
lcl per il centro.

lcl per power forward

lcl per l'ala



7



8

lcl per la guardia

lcl per il play-maker

3) DIFESA SUI BLOCCHI VERTICALI

Per difendere sui blocchi verticali occorre impedire fisicamente il blocco mantenendo il contatto con l'attaccante. Questo comportamento difensivo "vanifica" il blocco. In particolare il difensore deve interrompere la verticalità del movimento frappoendosi nella direzione scelta dall'attaccante. In pratica il difensore deve obbligare l'attaccante a prendere una direzione orizzontale rispetto alla palla.