1 Man to man άμυνα: βασικές αρχές

Σε αυτό και στα επόμενα κεφάλαια του πρώτου μέρους, θα ασχοληθούμε με την man to man άμυνα, παραδίδοντας τις κύριες και βασικές αρχές (διεισδύσεις, κοψίματα προς τα έξω, τεχνική της πρόβλεψης) συγκεντρώνοντας έτσι την προσοχή μας στους τρόπους που συμβάλλουν στη στρατηγική οργάνωση της ομάδας μας.

Ποιοι είναι οι στόχοι που επιδιώκουμε όταν αμυνόμαστε;

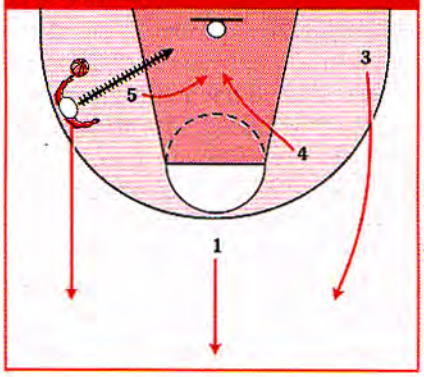
1. Να μην επιτρέπονται εύκολα καλάθια στον αιφνιδιασμό.
2. Να μην παραχωρούνται ξεμαρκάριστα σουτ.
3. Να μην επιτρέπονται επιθετικά ριμπάουντ.

ΝΑ ΜΗΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΛΑΘΙΑ ΣΤΟΝ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΟ

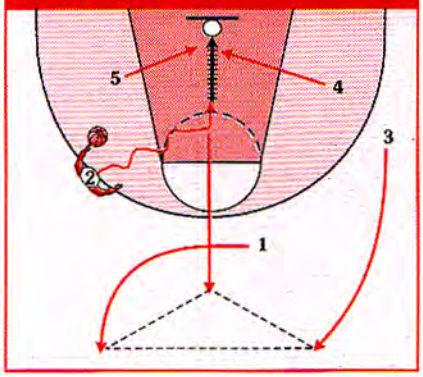
Προσπαθούμε να ορίσουμε ξεκάθαρους κανόνες σταθεροποίησης της άμυνας, εξηγώντας ότι για να αποκλείσουμε την πιθανότητα των αντιπάλων να σκοράρουν 20 πόντους στον αιφνιδιασμό αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να διαμορφώσουμε την άμυνά μας περίπου στους θεωρητικά 60 σίγουρους πόντους.

Συνήθως, ζητώ από τους τρεις περιφερειακούς να συμμετέχουν στην αμυντική ισορροπία και από τους δύο ψηλούς να διεκδικήσουν επιθετικά ριμπάουντ (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1**). Σε περίπτωση διείσδυσης ενός περιφερειακού θα έχουμε: δύο ψηλούς στο ριμπάουντ, ενώ αυτός που σούταρε θα βρίσκεται στην κορυφή ενός αμυντικού τριγώνου στην βάση του οποίου θα τοποθετηθούν οι άλλοι δύο περιφερειακοί (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2**). Στην περίπτωση που ένας από τους δύο ψηλούς σου-

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1

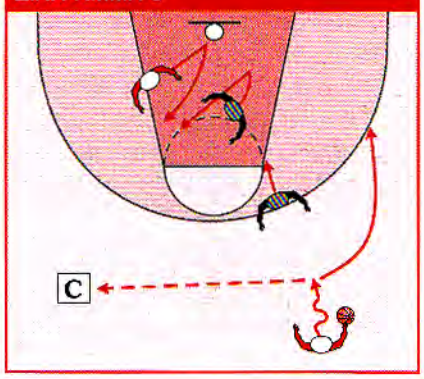


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2

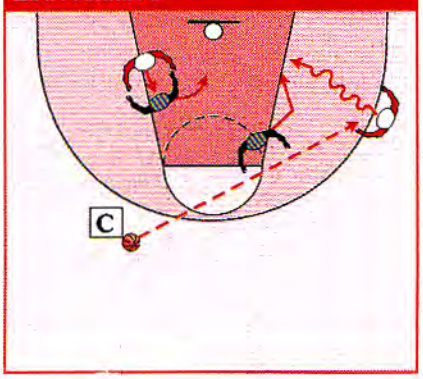


Η αμυντική πίεση έχει αναγκάσει τον επιθετικό να προστατεύσει την μπάλα, εγκαταλείποντας το σουτ και το ντριμπλάρισμα, έχοντας ως μόνη επιλογή την πάσα.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 8



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 9



3 Η γραμμή της μπάλας

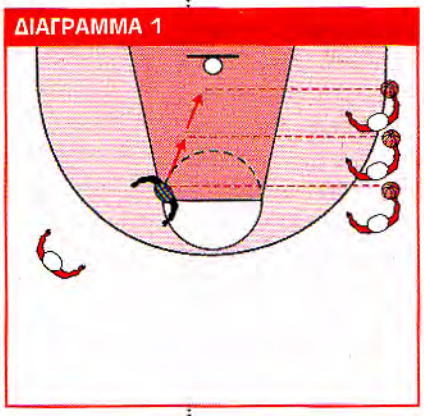
Στα προηγούμενα κεφάλαια, είδαμε ότι ο πρώτος κανόνας που καθοδηγεί έναν παίκτη που αμύνεται ενάντια σε κάποιον που δεν έχει την μπάλα είναι να τοποθετηθεί ανάμεσα στον αντίπαλό του και την μπάλα για να εμποδίσει μία εύκολη υποδοχή πάσας.

Ο δεύτερος (και τελευταίος κανόνας) προβλέπει ότι, όταν η μπάλα βρίσκεται κάτω από την προέκταση της γραμμής των ελεύθερων βολών, οι αμυντικοί από την αδύνατη πλευρά πρέπει να κατέβουν στη γραμμή της μπάλας, που είναι νοητή παράλληλη της τελικής γραμμής (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1**).

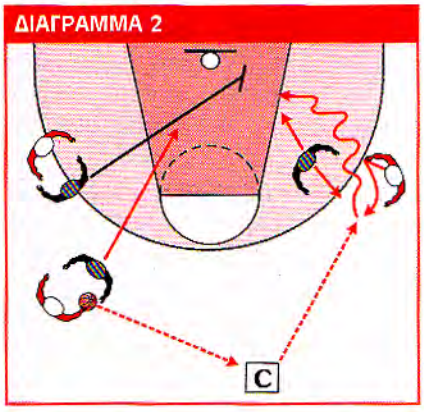
Αυτή η ιδέα βρίσκει μία πιο ξεκάθαρη πρακτική εφαρμογή της αμυντικής άσκησης που περιγράφεται στο τέλος του προηγούμενου κεφαλαίου (διαγράμματα 13, 14 και 15 του κεφαλαίου 2) και εδώ, στο **ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2**. Την στιγμή που ο παίκτης της δεξιάς πλευράς ξεκινάει την διείσδυση προς το καλάθι, ο αμυντικός του επιθετικού στην γωνία, θα προσπαθήσει να βοηθήσει τον ηττημένο συμπαίκτη του, ενώ ο αμυντικός του επιθετικού που βρίσκεται στην εξωτερική θέση θα κατέβει στο ύψος της μπάλας. Είναι εύκολο να κατανοήσουμε ότι εφαρμόζοντας τον κανόνα της «γραμμής της μπάλας», οι αμυντικοί στην αδύνατη πλευρά εξοικειώνονται με την ιδέα της αντίστροφης κίνησης η οποία είναι απαραίτητη για την πραγματοποίηση αμυντικής βοήθειας.

Όπως φαίνεται καθαρά στο **ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3**, στην περίπτωση που υπάρχει

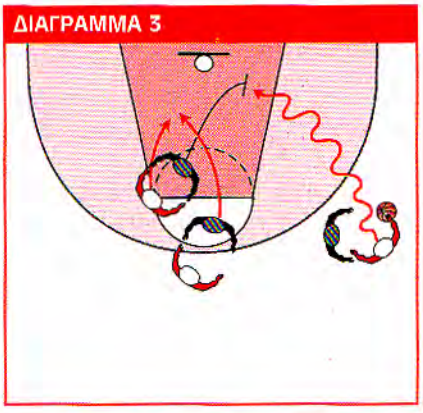
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2



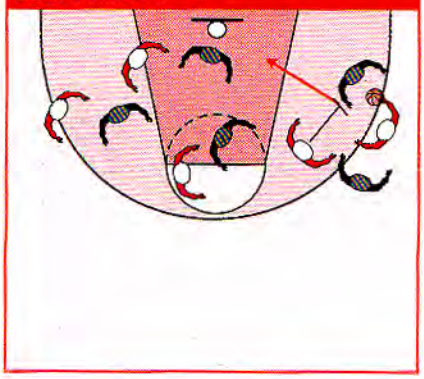
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3



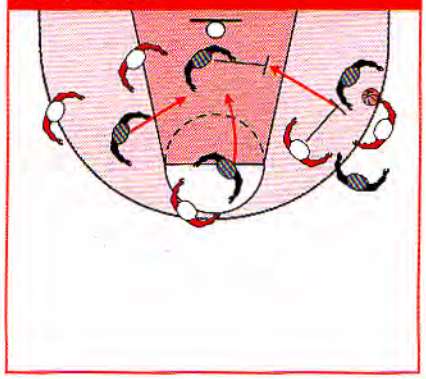
μπορεί να καλυφθεί από άλλους αμυντικούς (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3**). Επί τη ευκαιρία, δεν μπορούμε να αμελήσουμε το γεγονός ότι στην περίπτωση που κινηθεί προς το καλάθι όπως φαίνεται στο διάγραμμα ο σκρινέρ, αναγκασμένος να κοιτάζει την μπάλα, θα είχε ελάχιστες πιθανότητες να αποφύγει επιθετικό φάουλ στην περίπτωση που ένας αμυντικός της αδύνατης πλευράς προσπαθούσε να τοποθετηθεί πάνω στην τροχιά του (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4**). Με μία τόσο επιθετική κίνηση βοήθειας, ο κάτοχος της μπάλας θα πρέπει αναγκαστικά να ξεφύγει από το εμπόδιο με πλάγιες ντρίμπλες, αν όχι μόνο πίσω: στον χώρο που έτσι δημιουργείται, θα μπορεί να περάσει ο αμυντικός του, αποφεύγοντας οπότε, να δώσει χώρο για ένα καθυστερημένο σουτ. Ο αμυντικός του παίκτη που ντριμπλάρει, την στιγμή που κοντεύει να φτάσει ο σκρινέρ, πρέπει να μειώσει την απόσταση στο ελάχιστο μεταξύ του εαυτού του και του παίκτη που ντριμπλάρει (στο διάγραμμα 2 θα παίξει έχοντας επαφή από τον δεξί γοφό του αντιπάλου), αποφεύγοντας να του προσφέρει ένα διάδρομο διείσδυσης προς το βάθος του γηπέδου.

Ενάντια σε έναν παίκτη που δεν είναι τόσο καλός στα σουτ από έξω, θα μπορούσε να ωφεληθεί να περάσουμε πίσω από το σκριν (φαίνεται και στην σελ.47, στα διαγράμματα 8 και 9).

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4



Παίζοντας καλά χωρίς μπάλα μπορούμε να βρεθούμε σε πλεονεκτικές καταστάσεις ως προς τον αμυντικό, έχοντας έτσι την επιλογή ανάμεσα στο σουτ, όπως στην φωτογραφία, και την διείσδυση.

της επίθεσης, προσπαθώντας να παίξουμε 1 εναντίον 1 ενάντια σε μία άμυνα που έχει αργήσει παρά ενάντια σε μία άμυνα που έχει ήδη τοποθετηθεί και είναι έτοιμη να «δημιουργήσει έναν τοίχο».

Είμαι απόλυτος στην άποψή μου ότι η κίνηση της μπάλας είναι βασική για την βελτίωση της επίθεσης. Κατά συνέπεια προτιμάται μία επίθεση πέντε στατικών παικτών οι οποίοι δίνουν πάσα την μπάλα με φρενήρεις ρυθμούς παρά μία επίθεση όπου όλοι οι παίκτες βρίσκονται εν κινήσει αλλά η μπάλα είναι πάντα ακίνητη στα χέρια ενός εξ αυτών.

10 Διείσδυση και πάσα

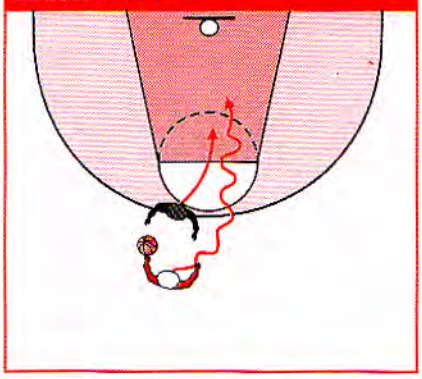
Στο προηγούμενο κεφάλαιο τονίσαμε την σωστή πνευματική προσέγγιση του θέματος 1 εναντίον 1: ο κάτοχος της μπάλας πρέπει να είναι πάντα πολύ ξεκάθαρος εάν πρέπει να σουτάρει, να διεισδύσει ή να δώσει πάσα σε κάποιον ελεύθερο συμπαίκτη. Ακόμη, καταλάβαμε ότι το 1 εναντίον 1 αποτελεί το κλειδί του επιθετικού μας παιχνιδιού σαν ομάδα και εάν παιχτεί σωστά, μας επιτρέπει να διατηρήσουμε την πρωτοβουλία απέναντι στην άμυνα.

Ακόμα και τα πιο αποτελεσματικά σχέδια, εάν βρουν επαρκή αντίσταση, θα μπορούν να ελευθερώσουν απόλυτα έναν παίκτη μας, για ένα σουτ υψηλής αποτελεσματικότητας, μόνο κάποιες φορές.

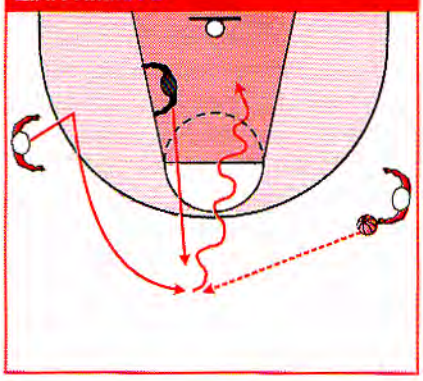
Στις πολλές άλλες περιπτώσεις, μέσον του σχεδίου ή της οργάνωσης στρατηγικής θα μπορεί να παραμείνει ελεύθερος ένας άλλος παίκτης καθώς η άμυνα θα είναι πολύ προσαρμοσμένη πάνω στον καλύτερο σουτέρ. Ο παίκτης στον οποίο επιλέγουμε να πάει η μπάλα, δέχεται την μπάλα με ένα μικρό πλεονέκτημα, το οποίο θα πρέπει να εκμεταλλευτεί όσο το δυνατόν καλύτερα με μία διείσδυση, με σουτ ή πάσα.

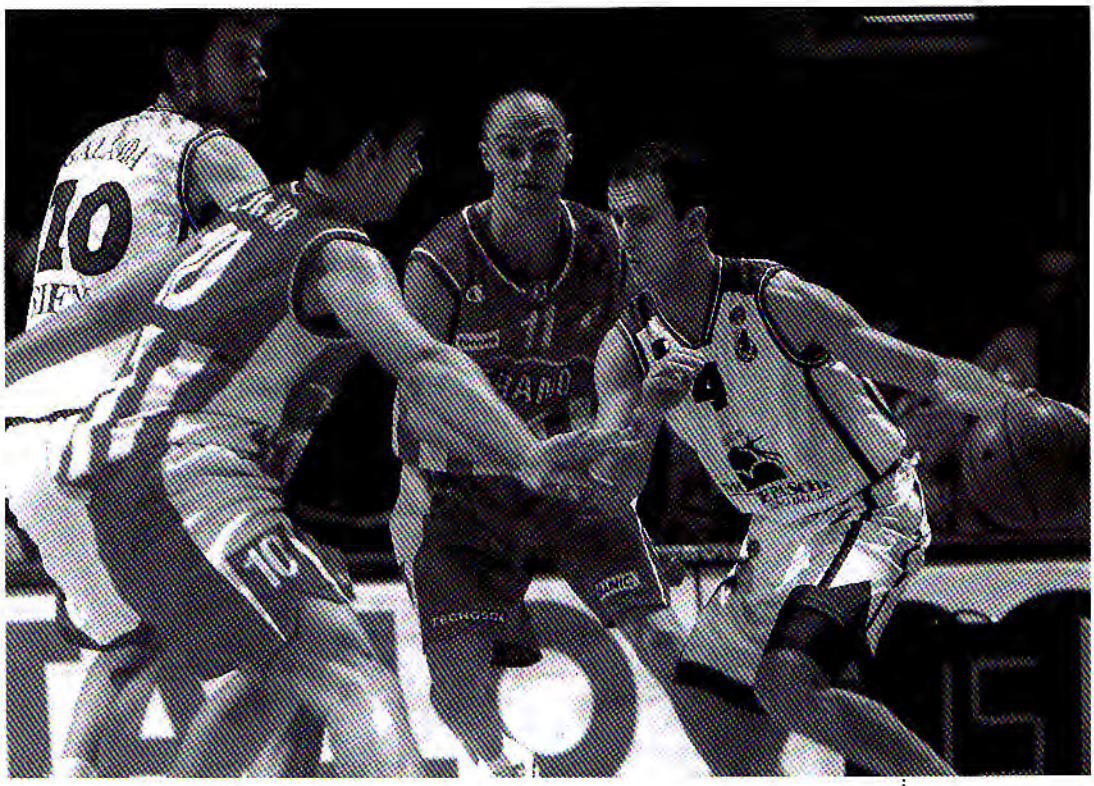
Άρα μπορούμε να συνοψίσουμε λέγοντας ότι ένας επιθετικός μπορεί να ξεκινήσει με πλεονέκτημα στο 1 εναντίον 1 εάν είναι ταχύτερος ή τεχνικά ικανότερος από τον αντίπαλό του (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1**), είτε έχοντας κινηθεί καλά χωρίς μπάλα αποκτώντας πλεονέκτημα από τον αντίπαλό του (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2**) είτε ως

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2





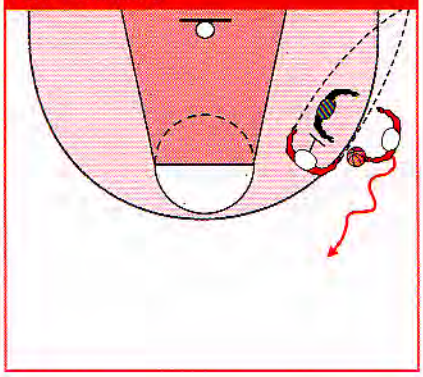
ζοντας τον να λάβει, εγκαίρως, την σωστή θέση για βοήθεια ενάντια στον παίκτη που ντριμπλάρει.

Ζητώ από τον σκρινέρ να καταλάβει μία θέση πολύ κοντινή στον αμυντικό, με τις μύτες των ποδιών γυρισμένες προς την γωνία του γηπέδου κατά τρόπο που ο εσωτερικός ώμος του αμυντικού θα είναι κάθετα με το στήθος του, μπορώντας έτσι να τον καλύψουμε με τους ώμους (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3**). Μόλις πραγματοποιηθεί το σκριν με αποτελεσματικό τρόπο, θέλω ο περιφερειακός να κάνει μία μικρή προσποίηση προς την αντίθετη πλευρά (αναγκάζοντας τον άμεσο αντίπαλό του να χάσει την ισορροπία του) ώστε να φύγει ντριμπλάροντας προς το σκριν. Όπως στην περίπτωση ενός σκριν για έναν παίκτη χωρίς μπάλα, και σε αυτή την περίπτωση, ο παίκτης που εκμεταλλεύεται το σκριν θα έχει πολλές επιλογές ανάλογα με την συμπεριφορά του αμυντικού.

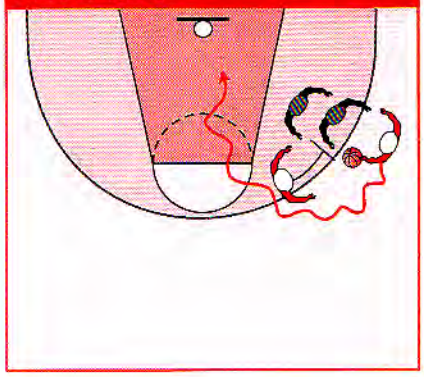
Στο **ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4** μπορούμε να δούμε ότι εάν ο αμυντικός κολλήσει στο σκριν και δεν υπάρχει καμία βοήθεια εμφανίζεται η δυνατότητα για τον παίκτη

Στο *pick and roll*, το σκριν πρέπει να πραγματοποιηθεί τοποθετώντας το σώμα κάθετα στην πορεία του αμυντικού του συμπαίκτη μας (διάγραμμα 3).

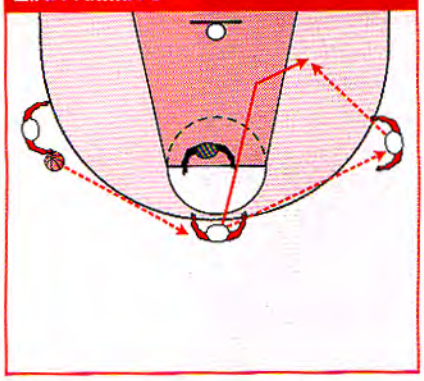
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3



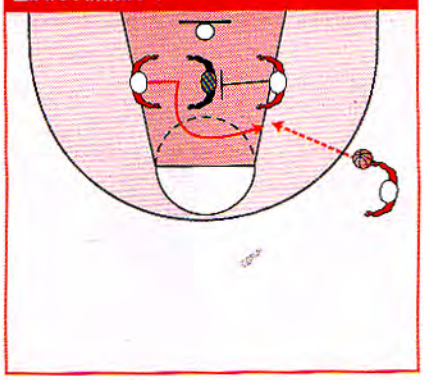
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4



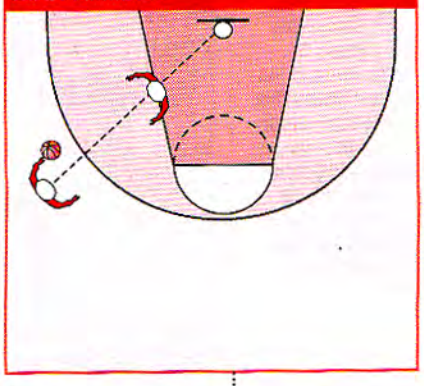
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 5



Σε αυτήν την περίπτωση, η μπάλα «μεταφέρεται» στην πλευρά του, όπου προτιμά να δεχθεί την μπάλα (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ 1** και **2**).

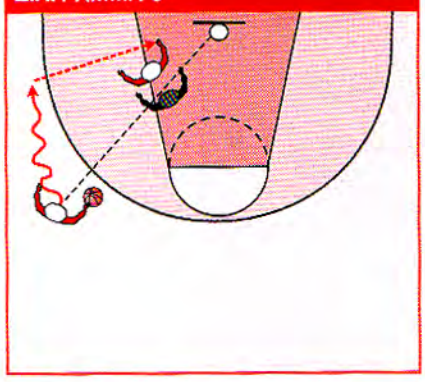
Στην δεύτερη περίπτωση ο παίκτης είναι αυτός που κινείται προς την μπάλα με γρήγορα κοψίματα για να αιφνιδιάσει την άμυνα, ή λαμβάνει ένα μπλοκάρισμα από έναν συμπαίκτη (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ 3** και **4**).

Ακόμα και μπροστά σε αυτές τις επιλογές, ο προπονητής πρέπει να προσαρμοστεί στα τεχνικά και σωματικά χαρακτηριστικά των εκάστοτε παικτών του, για να χρησιμοποιήσει το πιο αποτελεσματικό σύστημα: γενικά, ακόμα και για υψηλού επιπέδου παίκτες, προτιμώ να περιορίζω στο ελάχιστο δυνατό καταστάσεις 1 εναντίον 1 στατικά και άρα επιλέγονται οι καταστάσεις όπου, ενώ οι παίκτες και η μπάλα κινούνται, προσπαθούν να βοηθήσουν έναν συμπαίκτη σε θέση low post.

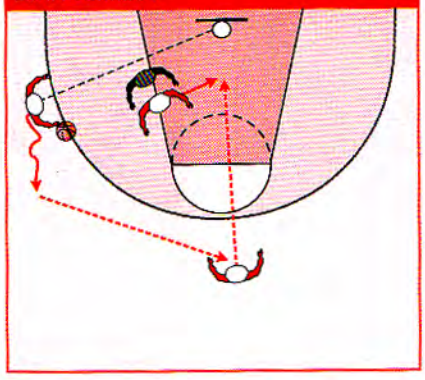
Ανεξάρτητα από το γεγονός ότι ο low post βρίσκεται ήδη σε θέση, στην πλευρά της μπάλας ή κόβει προς τα εκεί, διδάσκω πάντα στους παίκτες μου να ψάχνουν την **νοητή γραμμή** ώστε να πάρουν θέση ανάμεσα στη μπάλα και το καλάθι (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 5**). Ο λόγος είναι πολύ απλός: εάν ο επιθετικός τοποθετείται πάνω ή κάτω από αυτή την νοητή γραμμή θα είναι πολύ απλό για τον αμυντικό να τοποθετηθεί στα πλάγια αποκλείοντας μία εύκολη υποδοχή. Για να βρεθεί η σωστή γωνία για πάσα, ο κάτοχος της μπάλας θα πρέπει να ντριμπλάρει ή να χρησιμοποιήσει μία τριγωνική πάσα μαζί με έναν συμπαίκτη (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ 6** και **7**).

Η ευθυγράμμιση του low post με τον συμπαίκτη που είναι κάτοχος της μπάλας και το καλάθι εγγυάται, στην περίπτωση που ο αμυντικός τοποθετηθεί πλάγια, ένα άμεσο τρίγωνο πάσας κάνοντας την μανούβρα ταχύτερη (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 8**).

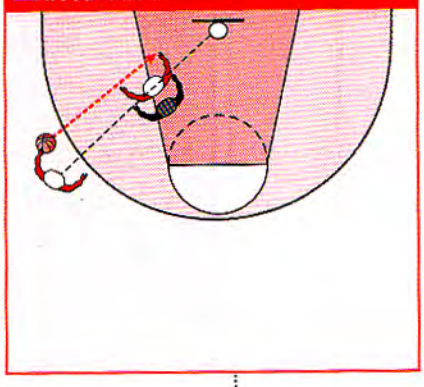
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 6



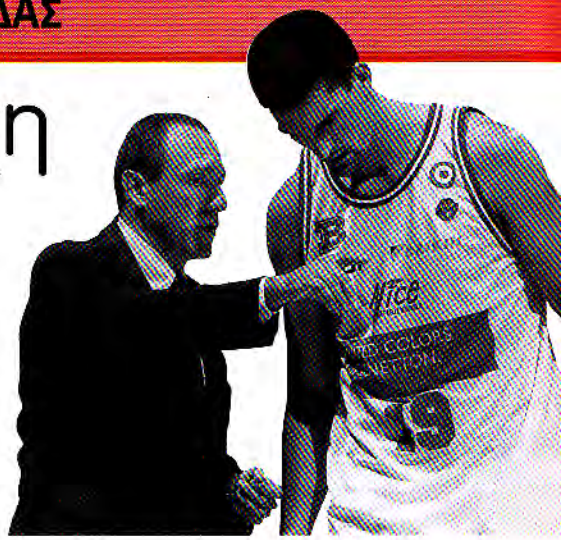
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 7



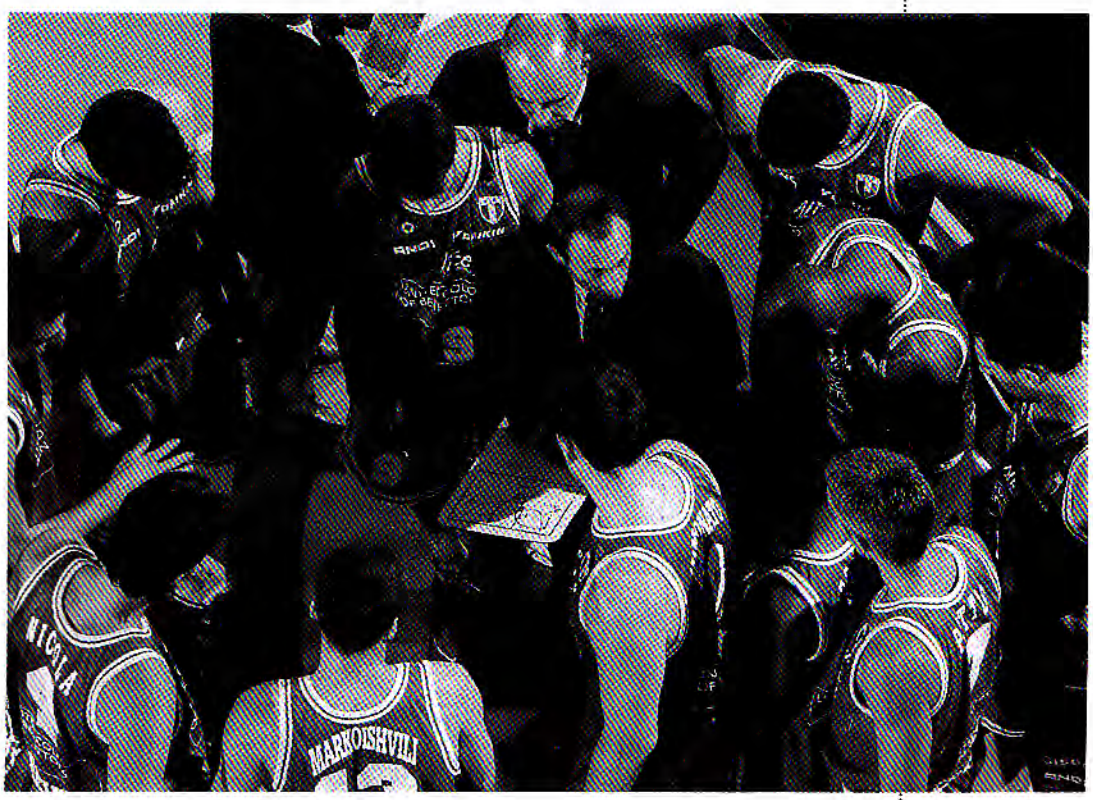
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 8



18 Η προπόνηση



Θεωρώ ότι η προπόνηση είναι μία βασική στιγμή στην ζωή μίας ομάδας, σε σημείο που πάντα με ενδιέφερε όλο και παραπάνω – στην περίοδο κατά την οποία προπονούσα την Εθνική Ομάδα Ιταλίας – να επισκέπτομαι συναδέλφους κατά την διάρκεια της εβδομάδας, για να δω πώς δούλευαν στο γυμναστήριο, περισσότερο από την απλή παρακολούθηση επίσημων αγώνων. Στην προπόνηση οι παίκτες φροντίζουν το σώμα τους, την ατομική τους τεχνική και την τεχνική της ομάδας και αναπτύσσουν, με τις οδηγίες του προπονητή, τις ιδέες του παιχνιδιού που θα εφαρμόσουν στους αγώνες.

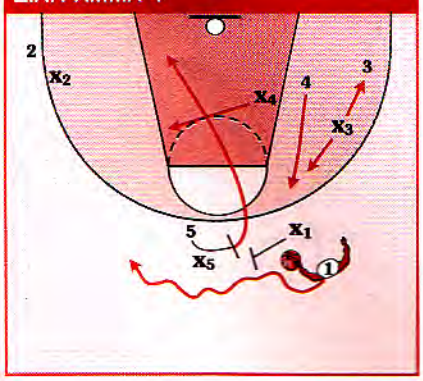
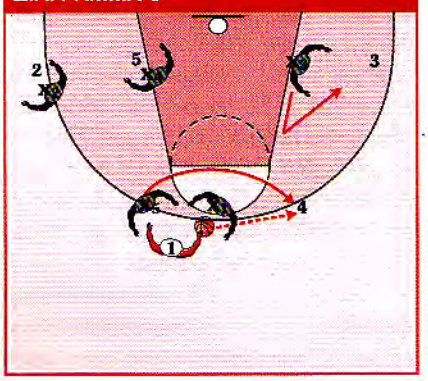


Ακόμα και κατά την διάρκεια του αγώνα μπορεί να βοηθάει η επικοινωνία ιδιαιτέρως, με έναν παίκτη για να του δοθούν συγκεκριμένες οδηγίες.

πρώτο μέρος του βιβλίου). Σε αυτή την περίπτωση παραβαίνουμε τις αμυντικές μας συνήθειές χρησιμοποιώντας τις παρακάτω επιλογές (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4**):

- Ο X_1 πιέζει τον πλέιμέικερ στο σκριν πραγματοποιώντας, μαζί με τον X_5, ένα διπλό μαρκάρισμα,
- Ο X_4 αντιμετωπίζει το κόψιμο στο καλάθι του 5,
- Ο X_3 βοηθάει παραμένοντας για λίγο στην μέση μεταξύ του 4 και του 3,
- Ο X_5, μόλις ο playmaker (1) ξεφορτωθεί την μπάλα, επιστρέφει για άμυνα πάνω στον 4,
- Ο X_2 πιέζει τον άμεσο αντίπαλό του για να μην επιτρέψει εύκολες πάσες μετά το κόψιμο στον 5 (**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 5**),
- Τέλος, ο X_1, μόλις ο playmaker (1) δώσει πάσα διατηρεί ένα μαρκάρισμα μεγάλης πίεσης (πρόσωπο με πρόσωπο), για να μην επιτρέψει την επιστροφή της μπάλας στο τέλος της φάσης.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 5