

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: usap@usap.it

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI

Costruzione Difesa a Zona

Coach: Luca CIABOCO



Coach Luca CIABOCO

Formatore Nazionale CNA

Costruzione difesa a zona

Obiettivo

FORMULA: TOGLIERE LO SPAZIO VANTAGGIOSO INDIVIDUALE E DI SQUADRA

inoltre...

La difesa a zona prevede il posizionamento dei difensori in aree di competenza e si muovono seguendo principalmente il movimento della palla e successivamente il movimento degli attaccanti. I fondamentali individuali e di squadra implicati nell' uso della zona sono gli stessi usati nella difesa ad uomo:

- Pressione sulla palla e 1 vs 1
- Posizionamento sul lato debole e sulle linee di passaggio, aiuto e recupero, chiudersi ed aprirsi
- Taglia fuori

Costruzione Difesa a Zona

Coach : Luca Ciaboco



Si difende a zona per/quando....

- Per rompere l'equilibrio avversario e cambiare il ritmo partita
- Quando si gioca contro avversari che hanno difficoltà a collaborare (scarsi passatori)
- Quando si gioca contro avversari che hanno scarse percentuali di realizzazione da fuori
- Quando si gioca contro avversari particolarmente forti sotto canestro
- Quando si gioca contro buoni tiratori in uscita dai blocchi
- Per contenere le penetrazioni
- Per aver maggior copertura a rimbalzo per fare poi contropiede
- Contenere numero falli
-

Come

- Conoscere e applicare i fondamentali individuali e di squadra
- Definire gli spazi da difendere per ogni ruolo
- Difendere sui giocatori che sono nell'area di competenza
- Collaborare
- Comunicare

inoltre...

- Le COLLABORAZIONI nascono tra i giocatori della 1a linea, tra i giocatori della 2a linea e tra la 1a e la 2a linea, da situazioni di:
- Difesa sulle penetrazioni
- Difesa sui tagli
- Difesa sui ribaltamenti
- Difesa sui blocchi di contenimento

Costruzione di una difesa a zona

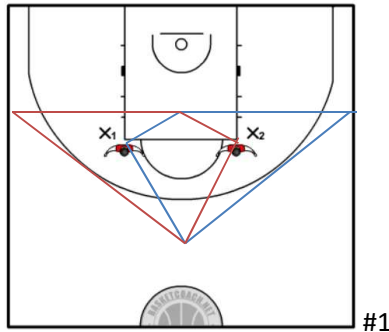
Togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco



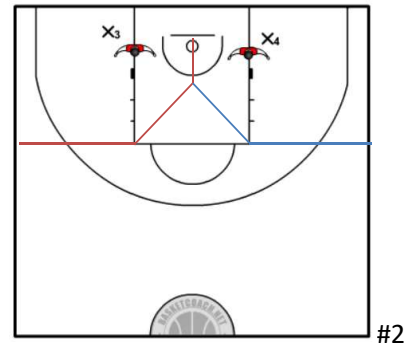
Difesa ZONA PARI 2-1-2

Aree di competenza (Dg. 1/2/3)

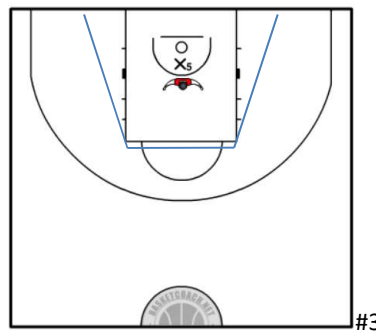
1° linea difensori x1 e x2



2° linea difensori x3 e x4

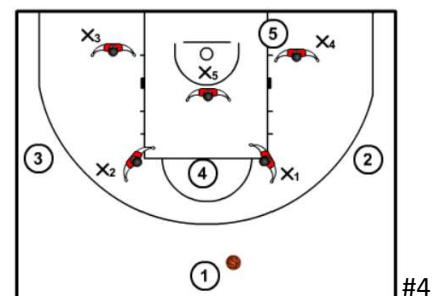


2° linea difensore x5



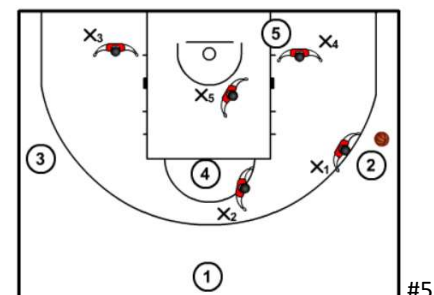
Palla in posizione centrale (Dg. 4)

- La prima linea non deve permettere passaggi tesi a 2 e 3, uso di finte.
- X5 ha i piedi sul semicerchio.
- X3 e X4 (seconda linea) hanno un piede fuori dall' area e stanno attenti al pivot basso.



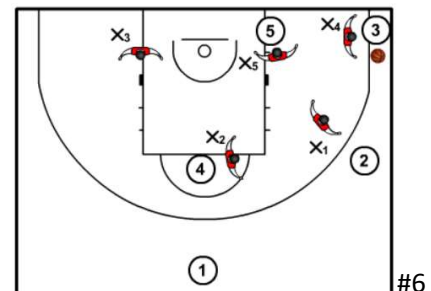
Palla in posizione Ala (Dg. 5)

- X2 responsabile del post alto e della punta
- X1 difende sulla palla con responsabilità dell'1vs1
- X4 responsabile del post basso
- X5 responsabile delle penetrazioni e deve mangiare lo spazio interno al post alto
- X3 responsabile del lato debole (in posizione aperta)



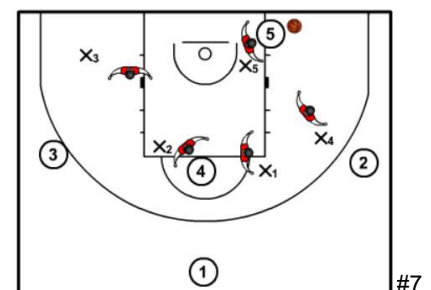
Palla in Angolo (Dg. 6)

- X4 responsabile della palla
- X5 responsabile del post basso
- X1 responsabile del giocatore in ala lato forte
- X2 responsabile del post alto
- X3 responsabile del lato debole



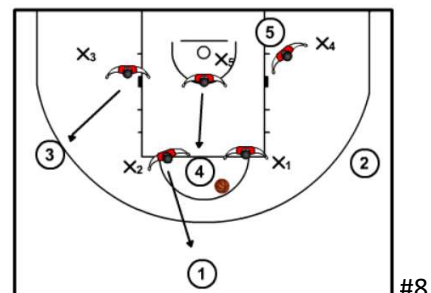
Palla in Post Basso (Dg. 7)

- X5 responsabile del post basso con palla
- X1 responsabile del post basso
- X2 responsabile del gomito
- X4 responsabile del giocatore lato forte e usando finte di aiuto cerca di fermare 5
- X3 responsabile lato debole



Palla in Post Alto (Dg. 8)

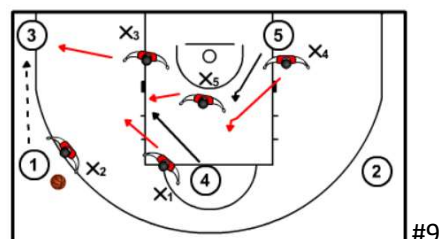
- X5 responsabile del tiro del post alto
- X4 responsabile del post basso
- X1 e X2 attacco guardia – ala
- X3 lato debole



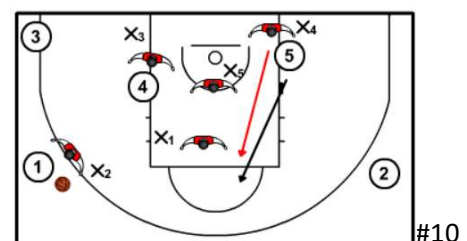
ACCOMPAGNARE e CONSEGNARE (Dg. 9/10)

Adeguarsi sui tagli verso canestro.

La 1a linea deve abbassarsi dentro l'area a coprire, per consegnare o prendere un avversario



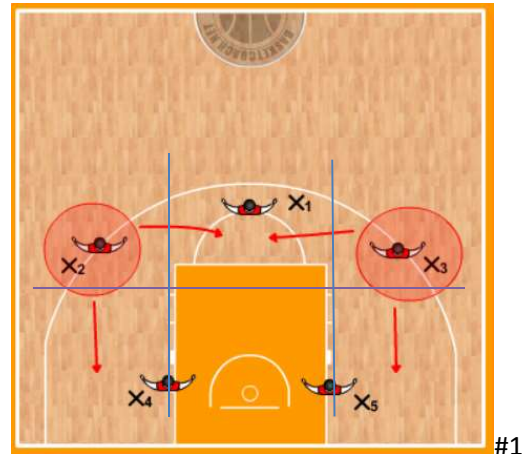
Il taglio del giocatore 4 è alto, il difensore 4 "consegna" l'attaccante al difensore 2



Difesa ZONA DISPARI 3-2

Giocatori esterni di 1° linea (Dg. 1)

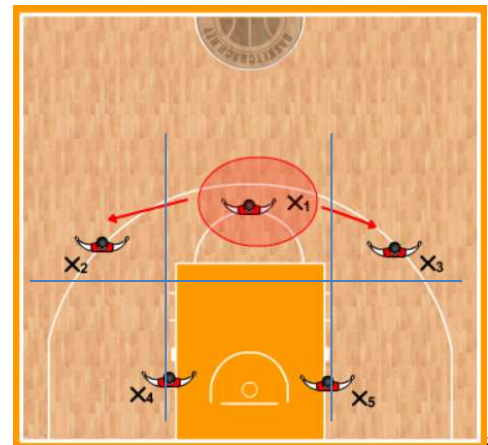
Tracciate due linee che si sovrappongono sulle linee laterali dell'area 3" ed un'altra che passa sulla linea di fondo campo volley, e divisa quindi la metà campo in sei zone, i giocatori esterni di prima linea sono responsabili principalmente delle due aree esterne, ma danno collaborazione anche in quelle esterne di seconda linea quando si trovano su lato debole, soprattutto con palla in angolo; ed in punta a supporto del centrale di prima linea.



#1

Giocatore centrale di 1° linea (Dg. 2)

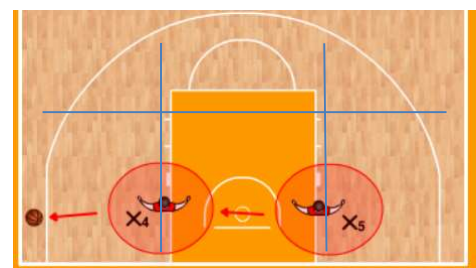
Tutto quanto avviene nella zona centrale di prima linea è competenza del giocatore centrale, non soltanto quindi la marcatura della palla ma anche (con palla in altre zone) il giocatore in post alto, nel senso di collaborazione data ai giocatori interni.



#2

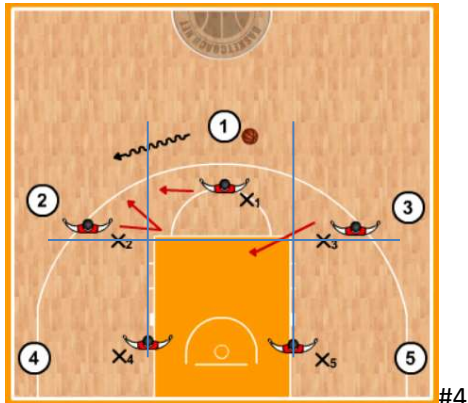
Giocatori di 2° linea (Dg. 3)

I due giocatori hanno competenza diretta di tutto quanto avviene nell'area dei 3" ed anche sugli angoli. L'uno copre il movimento dell'altro.

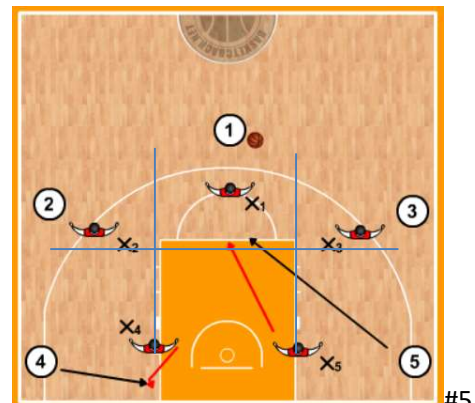


#3

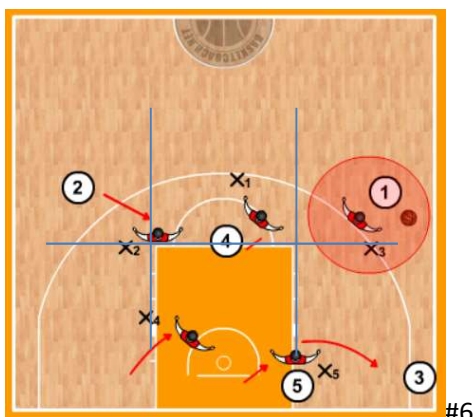
POSIZIONAMENTO E RESPONSABILITA'



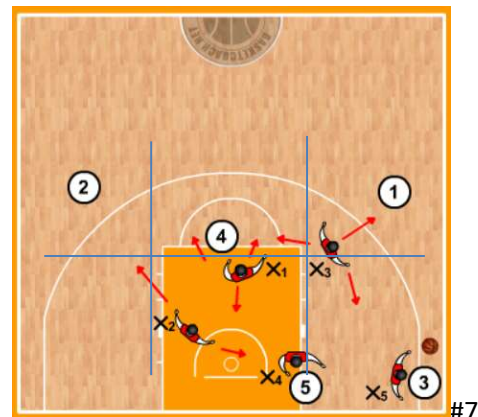
PALLEGGIO : MOVIMENTI 1a LINEA



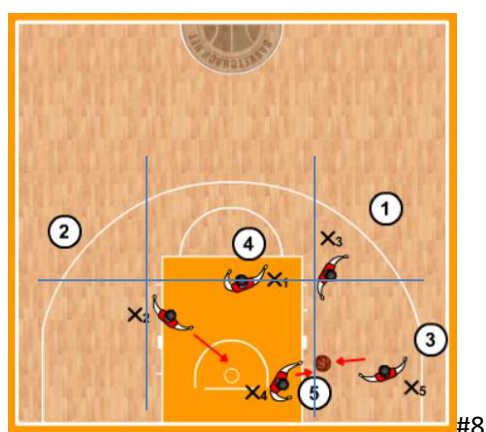
NO POST ALTO



PALLA IN GUARDIA



PALLA IN ANGOLO



PALLA IN POST BASSO



RESPONSABILITA' GENERALI

- Pressione sulla palla
- Adeguarsi nel “mentre” (muoversi con la palla)
- Posizione adeguata
- Rompere l’allineamento e la penetrazione
- Protezione della propria zona di competenza
- Uso delle braccia per occupare gli spazi
- Difesa sui tagli
- Aiuto e recupero
- Aiuto e cambio
- Finta di aiuto
- Collaborazione verbale
- Giocatore della seconda linea (lato debole) vede e guida la difesa (ha un migliore posizionamento)
- Forzare il gioco sul fondo e le linee di passaggio
- Mai 2 difensori sulla palla (accompagnare e consegnare)
- Tagliare fuori nella propria zona di competenza
- Area di competenza per ruoli

CONCLUSIONE

E' di fondamentale importanza l'utilizzo dei concetti e delle collaborazioni della uomo per un'efficace difesa a zona con particolare riferimento, ad esempio, al muoversi “mentre” per occupare spazi vantaggiosi, al “muro” sulla palla e alla comunicazione (fondamentale tattico del “PARLARE” – vedasi ad esempio nel “consegnare” un giocare) il tutto in conformità ai postulati dello spazio e del tempo.