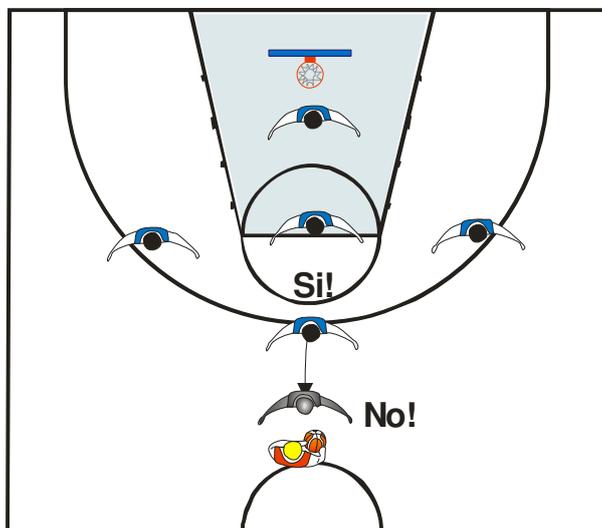


## Difesa a zona 1 – 3 – 1

La nostra organizzazione difensiva che è basata sulla difesa a uomo è completata dalla zona 1 – 3 – 1. In ogni partita la usiamo sistematicamente in occasione di ogni rimessa d'attacco. La nostra difesa a zona ha in comune con la uomo molte regole:

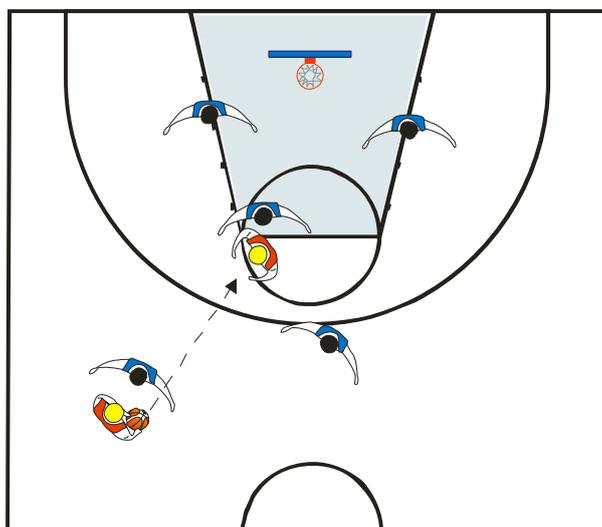
- aggressività,
- volare con la palla,
- negare le penetrazioni,
- congestionare.

L'uso di regole *identiche* rende più facile e rapido l'apprendimento di questa difesa. La nostra zona è una zona di **contenimento** sulla linea dei tre punti. Questa linea è la nostra frontiera; sfidiamo l'attacco a tirare fuori da essa. I difensori non devono **mai** uscire da questo confine per non creare spazio ad una facile penetrazione in palleggio (diagr. 1).



Diagr. 1

Questo tipo di errore ci espone, inoltre, a facili passaggi all'interno della nostra difesa (diagr. 2).



Diagr. 2

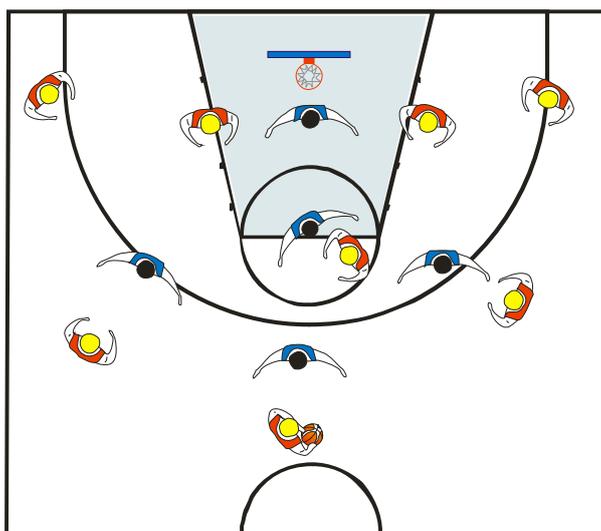
**Comitato Nazionale Allenatori**  
**Edizione primavera 2005**

Quindi, lo scopo fondamentale è quello di **presidiare la linea dei tre punti** costringendo l'attacco o ad un tiro da lontano o a un passaggio in spazi ristretti. Con la riduzione degli spazi anche la manovra dell'attacco risulta più difficile.

**Danzare:** vogliamo che i difensori si spostino *danzando come i pugili*, muovendo le braccia per proteggere l'area e dissuadere dal tentare i passaggi all'interno.

**Movimento delle braccia:** ha caratteristiche specifiche nella difesa a zona. Mentre la palla è in volo le braccia vengono portate al di sotto della cintola per ottenere una maggiore velocità negli spostamenti laterali. Un positivo riflesso di questo tipo di movimento è il rilassamento delle braccia che saranno, quindi, pronte per un nuovo energetico lavoro difensivo. Quando la palla è in possesso di un attaccante, le mani di *tutti* i difensori vengono portate in alto e si muovono alternativamente. In tal modo gli spazi per il passaggio si aprono e si chiudono agli occhi dell'attaccante con la palla che sarà, quindi, indotto a scegliere una soluzione meno rischiosa: un passaggio non penetrante.

Per la costruzione della zona 1 – 3 – 1 adoperiamo il metodo globale con un esercizio di cinque difensori contro otto attaccanti. I difensori in forte sotto numero sono costretti a giocare in spazi ristretti per non scoprirsi a facili canestri. È una sfida tra Davide e Golia che stimola i difensori a dare il meglio (diagr. 3).



**Diagr. 3**

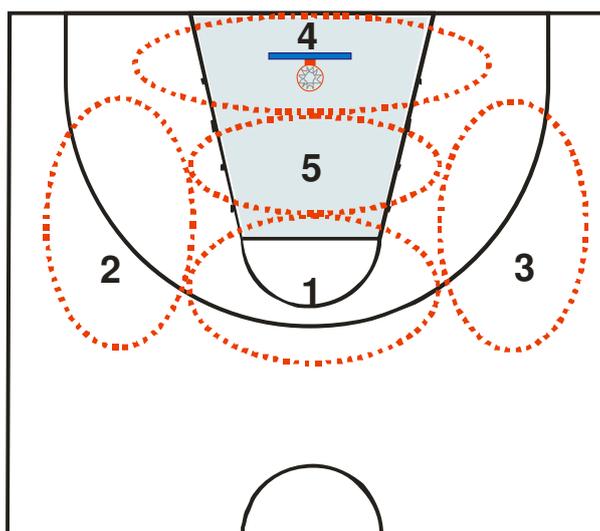
Gli errori più comuni sono due:

- uscire fuori dai confini,
- due difensori aggrediscono la palla.

In quest'ultimo caso, il difensore che vede per primo l'errore deve comunicare con il compagno per rimediare.

Le zone di responsabilità dei singoli sono quelle tradizionali (diagr. 4).

Comitato Nazionale Allenatori  
Edizione primavera 2005



Diagr. 4

Tatticamente usiamo di più questo tipo di zona quando incontriamo una squadra dotata di un centro molto forte.

Il naturale sviluppo della nostra 1 – 3 – 1 è la **difesa combinata** che vedremo nel capitolo seguente.