

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 attacco alla zona in età giovanile : prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio

Coach : Marco Gandini



Coach Marco GANDINI

Formatore C.N.A. - Vice Allenatore Scaligera Verona (A2)

**Costruzione attacco alla zona in età giovanile:
prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio**

Costruzione attacco alla zona in età giovanile : prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio

Coach : Marco Gandini



1. Prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio di squadra

Nella costruzione di un attacco alla zona poniamo attenzione all'insegnamento dei medesimi fondamentali tecnici e tattici utilizzati per l'attacco alla difesa individuale adattati però ai diversi spazi e alle diverse distanze che la zona ci impone. La corretta spaziatura dei giocatori in campo (corretto spazio per poter leggere la difesa), il ritmo del gioco che chiediamo di mantenere alla squadra (contropiede/attacco a difesa schierata) e l'utilizzo tecnico/tattico dei fondamentali individuali sono premesse essenziali al raggiungimento dell'obiettivo: costruire il miglior tiro possibile.

Un buon ritmo di gioco si traduce nella costante capacità di muovere uomini e palla in maniera coordinata e simultanea. Questo ritmo ci consente di vedere che, mentre uomini e palla si muovono, si stanno creando le premesse per prendere un buon tiro. Il ritmo del gioco è dato da un equilibrato e veloce ribaltamento della palla nella metà campo offensiva e dalla ricerca del gioco dentro/fuori dopo aver collassato la difesa. E' importante avere maggiore attenzione e concentrazione nell'attaccare una difesa a zona. E' fondamentale utilizzare bene i primi 2/3 attacchi per entrare da subito nel giusto ritmo mentale. Far capire ai giocatori l'importanza di portare la palla il più velocemente possibile in spazi vantaggiosi (post alto e post basso) trovando il giusto tempo, i giusti angoli e i giusti passaggi è quindi di fondamentale importanza.

In una prima fase possiamo richiedere di utilizzare anche un passaggio in più allo scopo di capire come trovare gli spazi che la zona non copre e il giusto ritmo di gioco.

Fondamentali tecnici individuali	Fondamentali tattici individuali
Palleggio	Visione
Passaggio	Spacing (capacità di orientamento)
Tiro	Timing (capacità di eseguire nel tempo corretto)
Uso dei perni	
Uso dei tagli (1c1 senza palla)	
Uso delle finte	



2. Come prendere vantaggio ?

La differenza tra attaccare la difesa individuale e la difesa a zona sta nell' importanza della collaborazione tra gli attaccanti.

La collaborazione e la corretta spaziatura tra giocatori esterni, giocatori interni e tra esterni e interni è fondamentale per la costruzione di un buon tiro.

Creare soprannumero	
Spazi esterni	Spacing
	Palleggio
	Passaggio
	Tagli
Spazi interni	Spacing
	Palleggio
	Passaggio
	Blocchi

Spacing :

Corretta spaziatura sul campo che semplifica la risoluzione di un problema o situazione di gioco. I giocatori dovranno spaziarsi in maniera da non concedere ad un solo difensore la possibilità di marcare due attaccanti, ma dovranno anche porre attenzione a non ampliare troppo la distanza tra loro per non essere costretti a passaggi lenti e lunghi che faciliterebbero il recupero difensivo.

In una zona 2-3 ad esempio sarà importante che i giocatori in ala si posizionino un passo sotto al prolungamento della linea di tiro libero. Questo forzerà il difensore ad una scelta e, su un rapido ribaltamento della palla, costringerà uno dei due difensori sul lato debole ad uscire sulla palla.

Per allenare questi concetti sono utilissimi esercizi di 4c4 o 3c3.



Obiettivo: Evitare di toglierci spazio.

Un altro concetto a livello di spaziatura è il non giocare allineati tra giocatore esterno e giocatore interno. Il giocatore in post alto va infatti posizionato in modo efficace per evitare che si trovi in situazioni difficili da gestire. Un allineamento con il compagno in punta, ad esempio, non lo metterebbe in condizione di vedere correttamente i compagni e lo porrebbe vicino a due difensori. E' importante quindi che il post alto si schieri su uno dei due gomiti parallelo alla linea laterale in maniera da poter passare la palla con buoni angoli. Questa relazione tra punta e post alto dovrà mantenersi anche dopo un eventuale passaggio in ala.

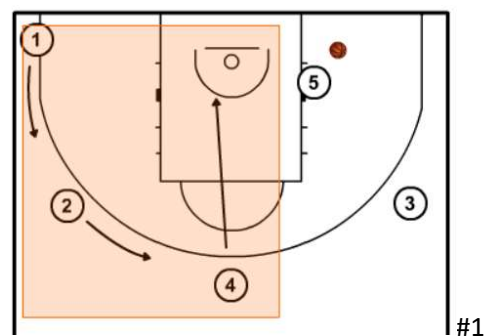
Ogni attacco alla zona dipende dalla qualità delle posizioni occupate, dalla qualità dei passaggi e dalla qualità dei tagli.

Altra posizione fondamentale è quella dietro l'ultima linea della zona. E' importante che il giocatore schierato dietro la zona si posizioni con le spalle parallele alla linea di fondo, in modo da poter vedere i tagli dentro l'area e poter passare la palla. Sarà inoltre pronto a prendere un tiro rapido con un buon angolo rispetto al tabellone.

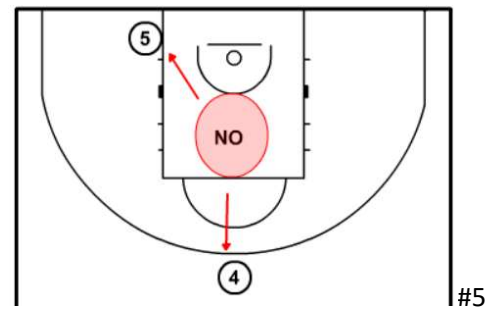
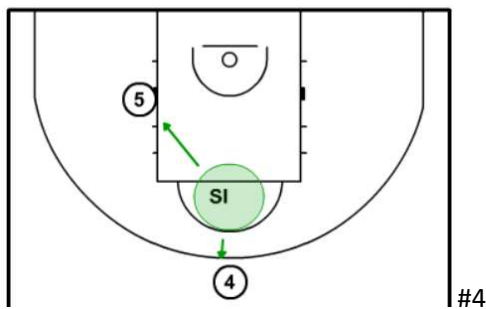
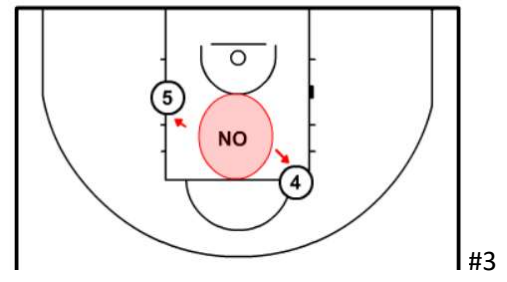
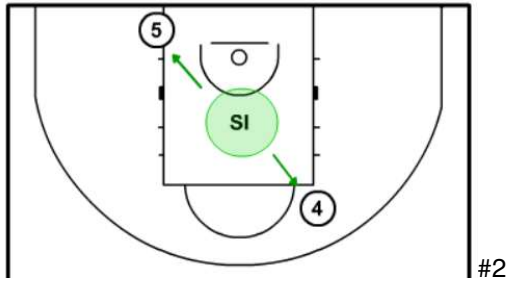
Anche la posizione di post medio ha un'importanza fondamentale nell'attaccare le zone.

L'idea di giocare il post medio è anch'essa in stretta relazione con la nostra idea di spaziatura: con un giocatore in quella posizione si libera infatti un corridoio dietro la zona da poter riempire coi tagli.

Posizionamento e movimento giocatori di lato
debole con palla in PB (Diag.1)

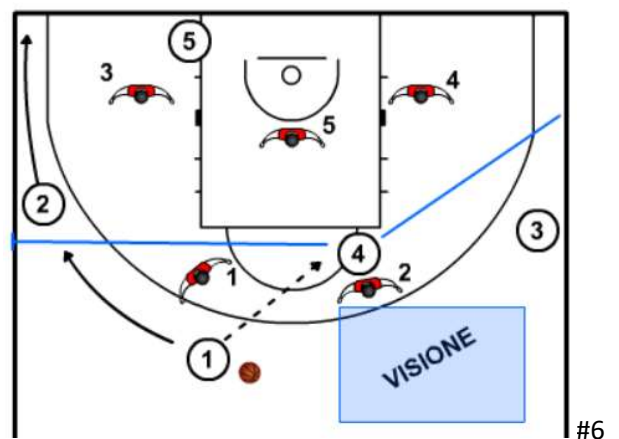


Anche nelle spaziature interne diventa fondamentale che i giocatori occupino posizioni vantaggiose senza togliersi spazio tra loro. (Diag. 2 - 3 - 4 - 5)



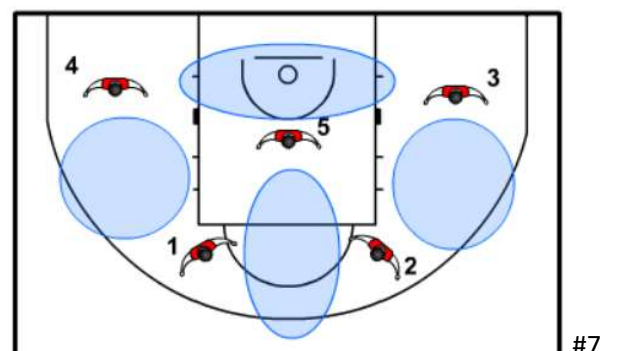
Ogni attaccante deve posizionarsi sul campo in maniera da avere in visione difesa e compagni MENTRE riceve la palla. (diag.6)

Inoltre sarebbe opportuno che ogni attaccante giocasse tra due difensori.

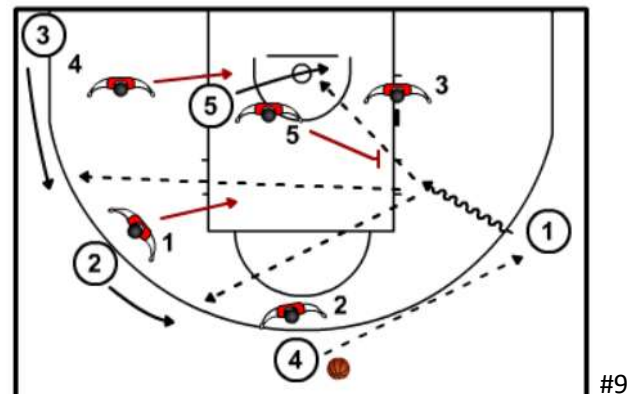
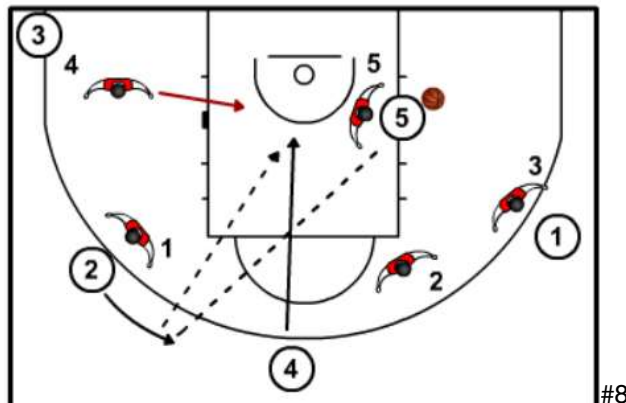


Uso delle penetrazioni : la difesa a zona si batte penetrando gli spazi interni in palleggio o con l'utilizzo del passaggio. (diag. 7)

Far chiudere o "collassare" la difesa permette di creare spazio per gli scarichi sul perimetro e tempo per buoni tiri.



Ciò permette di giocare contro il recupero della difesa e creare un soprannumero: mettere due attaccanti contro un difensore si traduce in un vantaggio spazio/tempo per l'attacco. (diag.8 - 9)

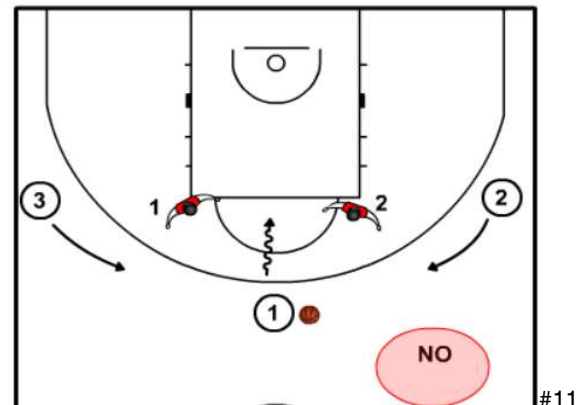
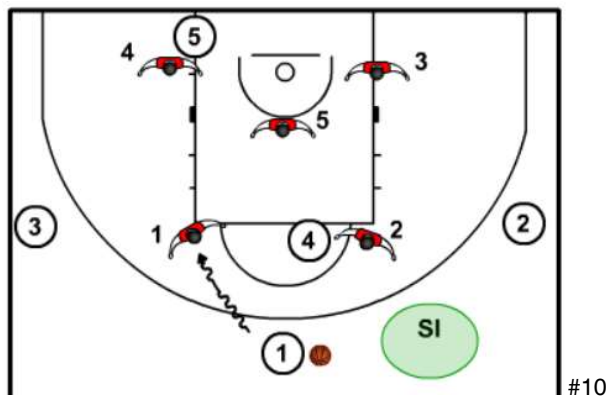


Uso del palleggio :

esistono due situazioni in cui si potrà utilizzare il palleggio contro la difesa a zona.

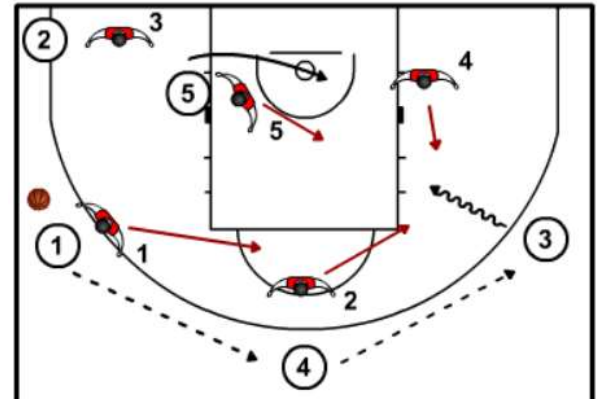
Situazione statica o di palla ferma : palleggio utilizzato per provocare una reazione della difesa e rompere un equilibrio tattico. Il palleggiatore non attacca lo spazio ma la spalla interna o esterna del difensore. L'attaccante con palla creerà quindi una situazione di 1c1 e, se riesce a saltare il difensore in palleggio, ha già prodotto un vantaggio per l'attacco. Viceversa, se il difensore attaccasse lo spazio tra i difensori, non avrebbe un facile passaggio d'uscita. Si consentirà così alla difesa di giocare quelle situazioni di incertezza che le danno forza. (diag.10/11)

Situazione statica



Situazione dinamica o di palla in movimento:

Il palleggio viene utilizzato per penetrare lo spazio interno. Il palleggiatore attacca lo spazio tra due difensori in recupero. In questo modo taglia la difesa procurando un vantaggio ampio. Contro difensori che ci recuperano contro fuori equilibrio quindi l'idea sarà quella di attaccarli entrambi e non uno solo dei due. (diag.12)



Uso dei tagli :

I tagli hanno lo scopo di far collassare la difesa negli spazi interni per creare possibilità di scarico o passaggio skip sul perimetro. Il corretto utilizzo dello strumento passaggio permetterà di avere tempo per un tiro facile.

Spazi perimetrali e utilizzo del palleggio:

Il palleggio può essere usato anche per spostare la palla, per distorcere la difesa e per leggerne gli adeguamenti. Il difensore potrà infatti seguire il palleggiatore o "passarlo" al difensore più vicino determinando scelte differenti nell'attacco.

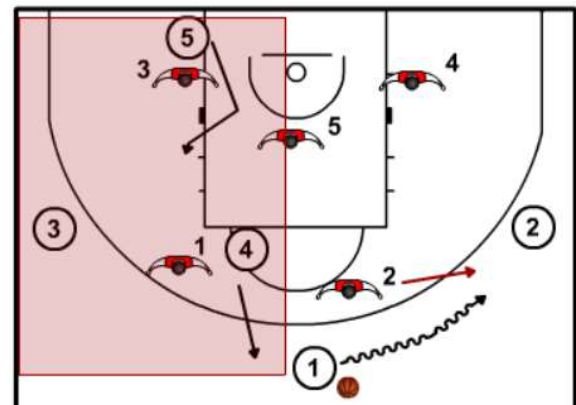
Dare istruzioni semplici: se mentre palleggi contro la zona il difensore ti segue, ritorna la palla indietro, se i difensori si scambiano passala sullo stesso lato.

Difesa segue :

Sarà opportuno riportare la palla con un passaggio nella direzione da cui è partita; avremo così possibilità di creare un soprannumero sul lato debole.

Questo rapido ribaltamento della palla ci permetterà inoltre di mettere spesso un piccolo sul perimetro in una situazione di 1c1 dinamico contro un lungo. (diag.13)

**Difesa segue il palleggiatore:
soprannumero sul lato debole !**

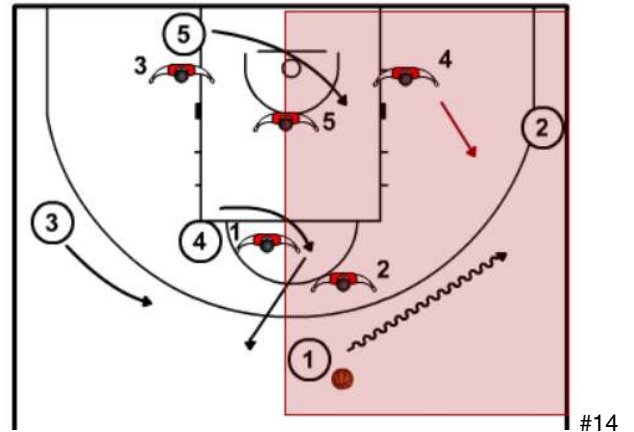


Difesa passa:

Sarà opportuno far proseguire la palla con un passaggio nelle stessa direzione del palleggio; il soprannumero è già costruito sul lato forte (diag.14).

Tutto nasce quindi dalla lettura di quale passaggio fare dopo il palleggio. La qualità del passaggio, che nasce da queste situazioni di palleggio, determina la qualità dell'attacco.

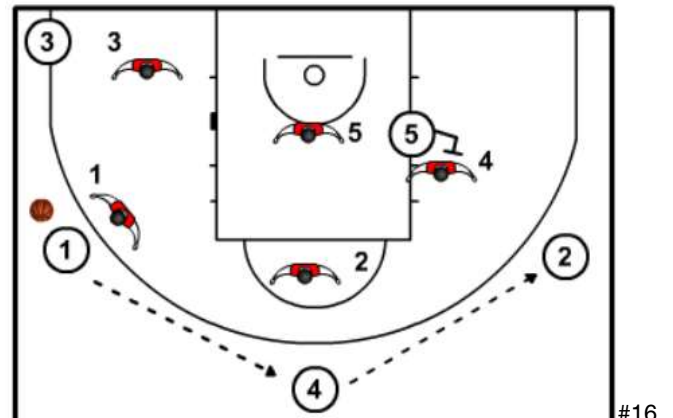
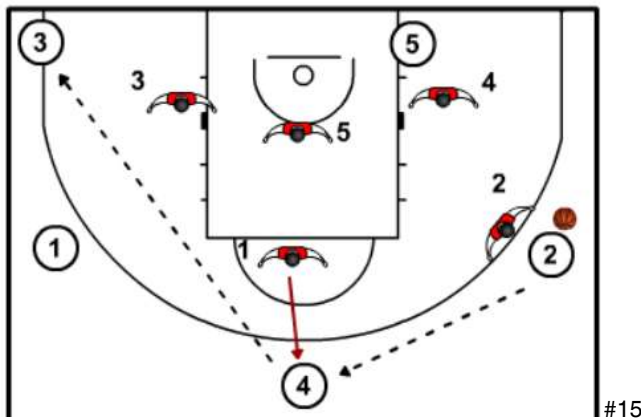
Difesa passa il palleggiatore: soprannumero sul lato forte!



Uso del passaggio:

Un punto debole delle difese a zona è lo schieramento dei difensori sul lato debole, che sono quasi sempre schierati dando le spalle all'angolo (diag.15).

Questo aspetto deve darci un punto di riferimento su come usare i passaggi diagonali. Un buon passaggio diagonale sul lato debole costringe i difensori ad un recupero fuori equilibrio (diag.16).



Uso delle finte :

La difesa a zona reagisce al movimento del pallone ed è quindi una difesa esposta all'efficacia delle finte di passaggio. La difesa infatti può essere spostata su un lato o fatta crollare utilizzando finte di passaggio credibili. Ogni volta che si ha un dubbio nel passare la palla, fintare il passaggio serve a far dichiarare la difesa, rendendo così più facile capire dove poter passare la palla.

Uso dei blocchi :

Blocco sulla palla :

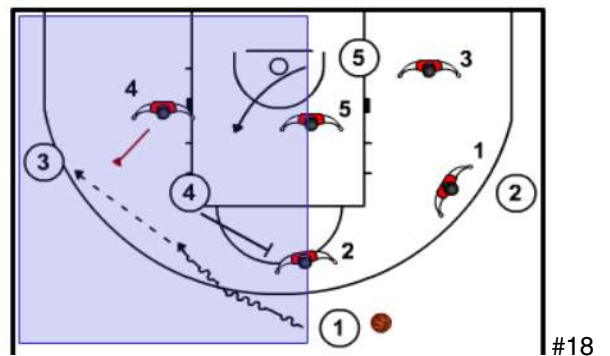
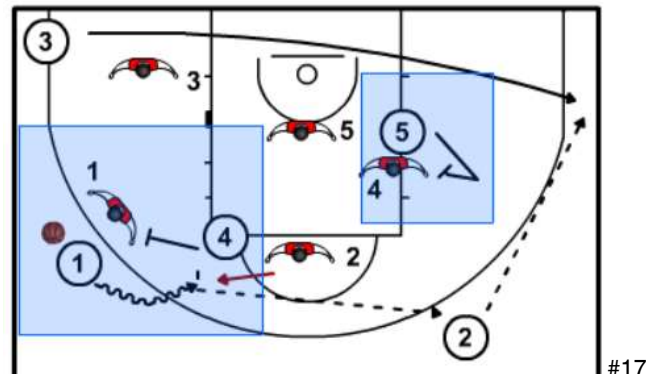
Il pick & roll nella difesa a zona è utilizzato per prendere un vantaggio mettendo due attaccanti contro un difensore (diag.17).

Bloccando la palla verso l'interno del campo si possono creare situazioni di soprannumero sul lato debole.

Bloccando la palla verso l'esterno del campo si possono creare situazioni di soprannumero sul lato forte.

Portare il blocco dopo un movimento della palla permette di evitare facili adeguamenti difensivi

Il blocco dovrà essere portato con la spalla esterna e non con il petto in modo da dare al tiratore qualche centimetri di vantaggio in termini di spazio tra palla e canestro



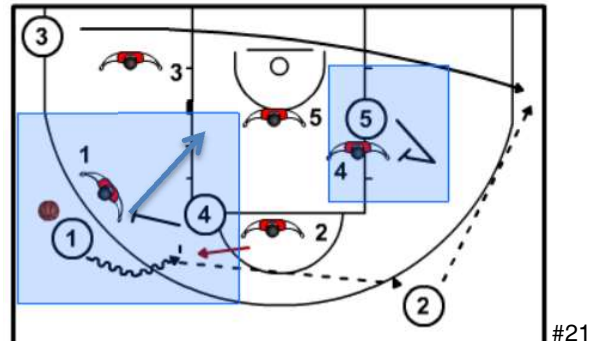


Blocco di contenimento :

Viene utilizzato per prendere un vantaggio sul perimetro dopo un ribaltamento o una penetrazione interna.

Esempio di pick roll + contenimento sul ribaltamento!

Nel caso in cui il difensore provi ad anticipare il blocco passando sopra di esso, il bloccante dovrà occupare l'area prendendo posizione interna per ricevere un passaggio (diag. 21).



Mantenere il vantaggio
Spacing / movimento
Passaggio
Palleggio
Blocchi

Il corretto **spacing** tra gli attaccanti sarà fondamentale per mantenere il vantaggio acquisito. Solo se i giocatori sapranno posizionarsi in modo tale che un difensore non possa mai marcare due attaccanti il vantaggio costruito potrà essere mantenuto.

La qualità e il **corretto timing** dei passaggi faranno la differenza.

Un **passaggio** in un tempo o in uno spazio sbagliato permetterà infatti un recupero difensivo. Inoltre sarà fondamentale effettuare passaggi sulla mano di tiro del compagno, il quale potrà così essere immediatamente pronto a ricevere e tirare.

Il **palleggio** ci servirà per migliorare gli angoli di passaggio, per attaccare dilatando il vantaggio o per allontanarsi da un difensore ricreando le giuste spaziature.



Il **blocco** serve ad un giocatore che non si trova in uno spazio vantaggioso o che non si trova nel suo range di tiro per permettere alla squadra di mantenere un vantaggio di spazio e tempo sulla difesa.

In conclusione:

Per attaccare la zona è necessario adeguare i fondamentali di palleggio, passaggio, blocchi, spacing, timing alle diverse distanze che la difesa a zona ci propone. I concetti di chiudere, aprire e chiudere di nuovo la difesa presenti nell'attacco alla uomo sono applicabili anche all'attacco alla zona. La qualità dell'attacco alla zona dipenderà però fortemente dal grado di collaborazione tra gli attaccanti e dalla qualità nell'esecuzione degli strumenti tecnici individuali passaggio, palleggio e tiro e degli strumenti tattici individuali visione, spacing e timing.

Postilla:

Come insegnare ad attaccare la zona nelle prime categorie del percorso giovanile?

Credo che, se parliamo di U13 e U14 (in alcune regioni la difesa a zona è ammessa), il primo reale problema da affrontare sia costituito dal fatto che le difese a zona non vengono utilizzate come strumenti strategici all'interno del piano partita, ma come mezzi puramente speculativi per giocare contro le debolezze altrui.

E' ovvio che questo tipo di atteggiamento non aiuta nella ricerca e nello sviluppo di principi di gioco propedeutici alle categorie in questione, ma è altrettanto ovvio che pone noi istruttori nella condizione (che dovrebbe esserci naturalmente gradita) di trovare soluzioni efficaci e coerenti con ciò che insegniamo quotidianamente in palestra.

La ricerca della giusta aggressività difensiva, soprattutto sulle linee di passaggio, del corretto utilizzo del tagliafuori e del passaggio di apertura rapido per andare in contropiede diventano infatti essenziali per non far schierare la difesa e attaccare in velocità negli spazi aperti riconducendo il nostro approccio al coerente e corretto insegnamento tecnico/tattico dei principi base che determinano il nostro lavoro nelle prime fasce delle categorie giovanili.

La capacità di far comprendere ai nostri atleti il corretto utilizzo dello spacing e il corretto atteggiamento fisico e mentale da tenere in campo, in base alle loro capacità individuali, ci permetterà inoltre di lavorare su concetti fondamentali come:

Costruzione attacco alla zona in età giovanile : prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio

Coach : Marco Gandini



1. **Gioca dove sei pericoloso** (inutile tenere i ragazzini fuori dall'arco dei 3 punti se la difesa è tutta collassata in area)
2. **Tira da dove hai buone percentuali** (inutile sfidare i propri limiti fisici, meglio concentrare gli sforzi verso un corretto sviluppo della tecnica)
3. **Sii aggressivo in campo** (pressa la palla, gioca in anticipo, sprinta in contropiede ... e la zona non dovrai attaccarla)
4. **Usa la tecnica e i fondamentali corretti** (posizione fondamentale, scivolamento, tagliafuori, passaggio, palleggio, spacing, tiro sono essenziali per risolvere ogni problema).

Bibliografia: Diventare Coach - Il Mio Basket