

Costruzione di una difesa a **zona**

*“Ricerca della coerenza tattica della
proposta con i postulati di base”*

Relatore:
Giovanni Papini

Credo che nel sistema difensivo di ogni squadra debba essere organizzata oltre la difesa individuale anche una difesa a zona, come valida alternativa da usare in momenti partitari della partita,

lo schieramento: pari o dispari

la profondità: tutto campo, tre quarti, metà campo,

la tattica: con o senza raddoppi

saranno scelte che verranno prese in base alle qualità fisiche e tecniche dei giocatori, ma il poter utilizzare una “*difesa di squadra*” permette di poter avere una alternativa quando i giocatori nonostante impegno, volontà e concentrazione siano in difficoltà contro un attacco efficace negli spazi, nel gioco con i blocchi, nell’isolare un giocatore.

E’ utile anche per migliorare collaborazione, comunicazione, aiuto reciproco, spirito di sacrificio, se queste qualità vengono incrementate avremo una squadra unita e coesa, qualità che si rifletteranno anche nel gioco d’attacco.

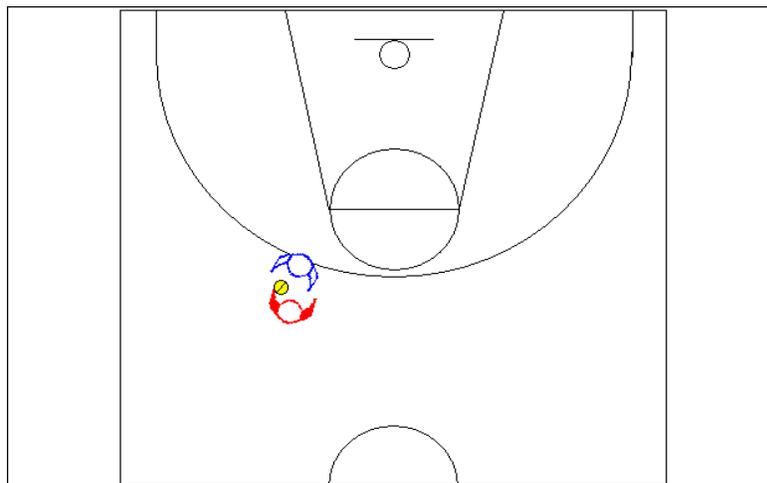
Obiettivi:

- Intuire e rallentare le iniziative dell’attacco, cercarne di limitare il più possibile i vantaggi.
- Occupare la maggior parte dell’area difensiva in relazione alla palla e agli avversari (negare il maggior numero di linee di penetrazione e di passaggio).
- Coinvolgere tutti i giocatori nella difesa dovendo sempre adeguare la loro posizione rispetto ai movimenti della palla e degli avversari.
- Comunicare, collaborare per anticipare le iniziative dell’attacco e per non trovarsi in due a difendere sul giocatore con palla.

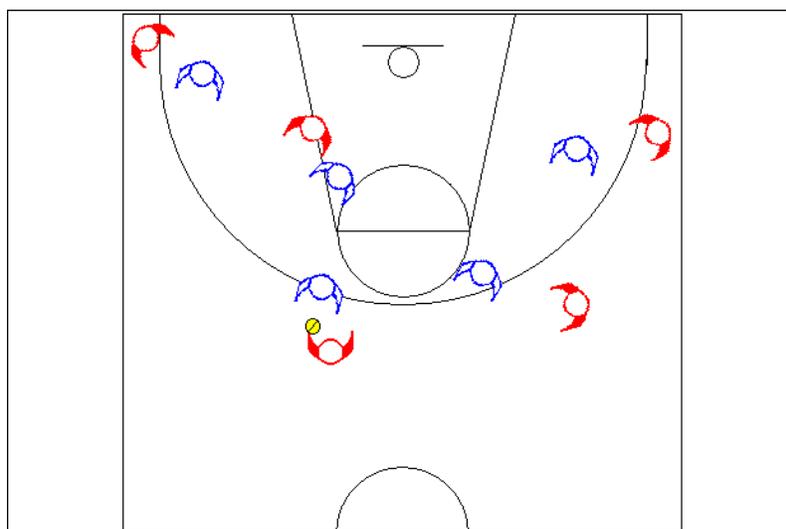
- Ritardare il gioco dell'attacco cercando di farlo pensare e fargli fare scelte di tiro diverse da quelle che stava prendendo, non concedendo due passaggi diretti di seguito.
- Cambiare, “rompere”, il ritmo della squadra avversaria, facendo rallentare le iniziative dei giochi d'attacco.
- Non concedere penetrazioni cercando di portare la scelta di tiro dell'attacco negli ultimi secondi di tempo a disposizione.
- Eliminare svantaggi che abbiamo incontrato nella difesa individuale come mismatch, difesa sui blocchi, post basso forte.
- Avere su ogni tiro una organizzazione per il rimbalzo difensivo.
- Avere un buon posizionamento per un contropiede su eventuale palla recuperata, rimbalzo o canestro subito.
- Aumentare le responsabilità e le abilità difensive e il coinvolgimento dei giocatori, in quanto dovranno difendere, contro avversari, con e senza palla, diversi fisicamente e tecnicamente.

Principi:

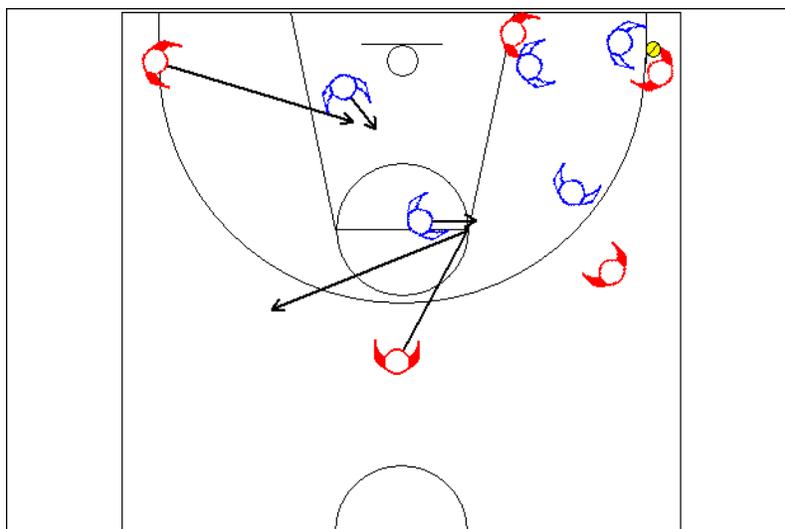
Sull'attaccante con palla difendere facendo *muro*, posizionando il proprio corpo fra la palla e la linea che la congiunge con il canestro, cercare nei limiti del possibile, di farlo palleggiare e contenerlo, difesa aggressiva e attenta ad *intuire* quello che l'attaccante vorrebbe fare per contrastare l'eventuale vantaggio della iniziativa, piedi e mani reattive.



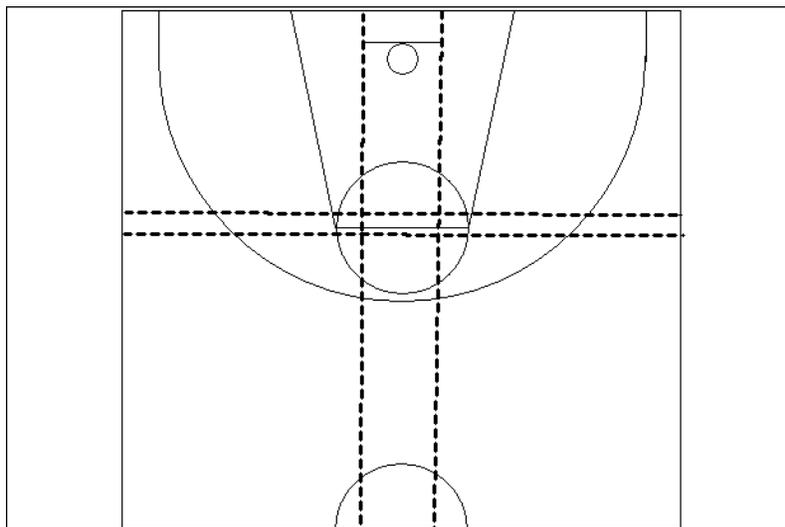
Lontano dalla palla, *posizionarsi in relazione ad essa e all'avversario più vicino* in modo da riempire con il corpo e con piccoli spostamenti di piedi e braccia l'eventuale spazio utile all'attacco per una penetrazione, per un passaggio diretto, muovendosi negli spazi insieme alla palla con il compito di negare l'eventuale passaggio al giocatore a noi più vicino (il braccio esterno, quello vicino all'attaccante senza palla, pronto a deviare, intercettare l'eventuale passaggio, concedendo solo passaggi indiretti, lenti o in allontanamento in modo che tutta la difesa si possa adeguare alla nuova posizione della palla, mentre con il braccio interno, quello vicino alla palla, pronto a far chiudere un eventuale palleggio se il nostro compagno venisse battuto, con una azione di "aiuto e recupero")



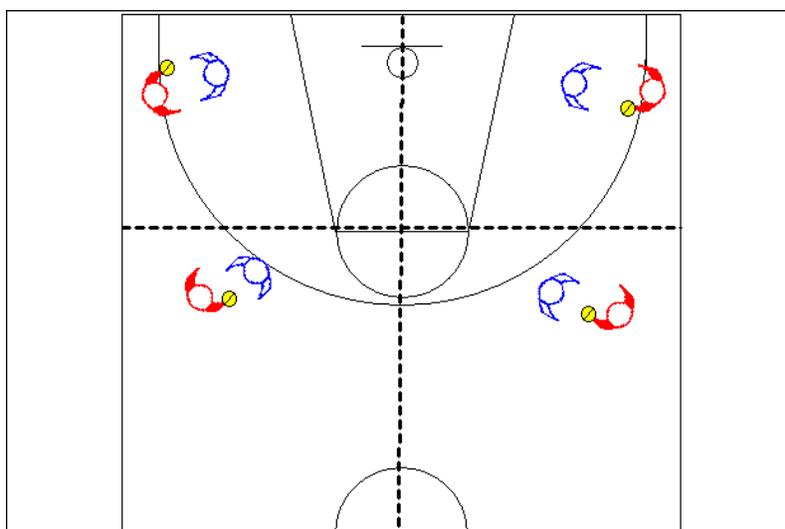
Anticipare occupandolo l'eventuale spazio che l'attaccante vorrebbe prendere per sfruttare uno spazio per un taglio o per un tiro, cercando di farlo tagliare dietro o allontanandolo dalla sua posizione preferita di tiro (nel caso di tagli verso la palla)



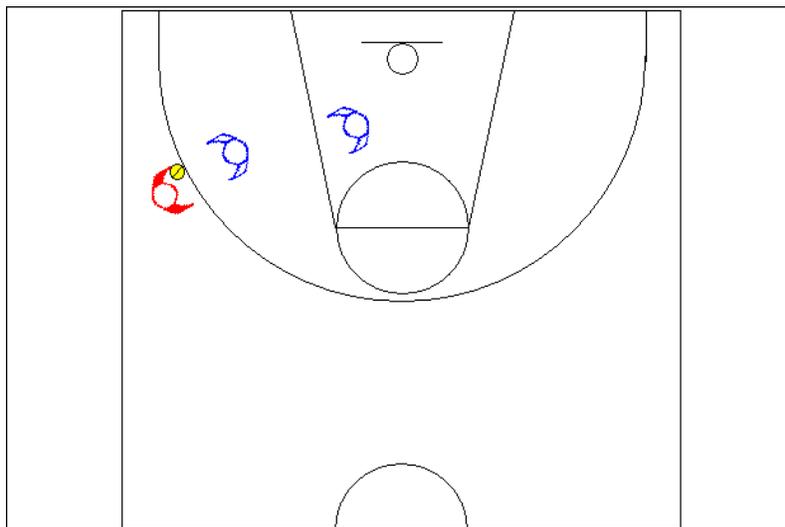
Nella costruzione di una zona 2 – 3, che voglio sottoporvi, per definire le competenze di spazio e di responsabilità ho diviso il campo o la metà campo in quattro settori, dentro le linee tratteggiate *non deve prendere posizione la palla*, cercando di ridurre così linee di passaggio o di penetrazione molto efficaci per l'attacco e definendo in questo modo, un lato forte e un lato debole, e le aree di competenza dei giocatori della prima e della seconda linea di difesa



i giocatori sul perimetro hanno il compito di difendere a uomo il giocatore con palla nella loro zona facendo “muro” (massima responsabilità individuale con l’obiettivo di intuire o provocare l’iniziativa rallentando il timing all’attacco, cercando di limitare gli angoli di passaggio, percependo i momenti di aggressività e quelli di contenimento) iniziando l’azione a ½ campo.



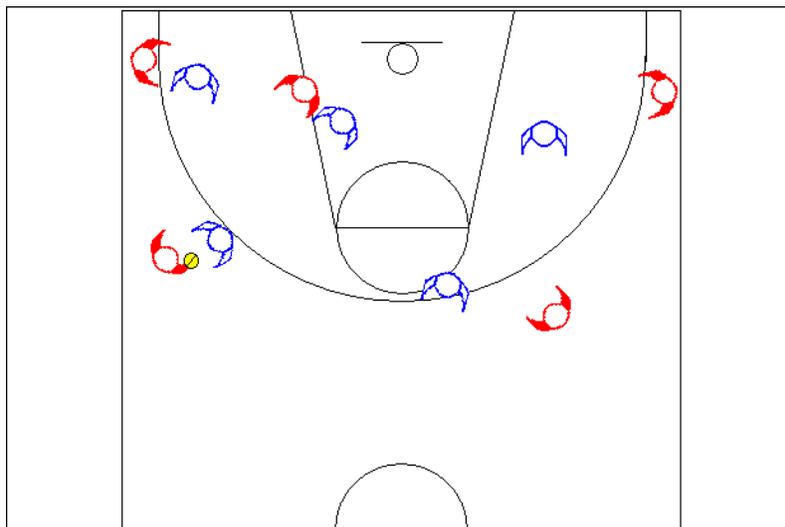
il centro ha il compito di *chiudere l’area* colorata a tutte le penetrazioni è sempre in linea fra la linea della palla e il canestro e di anticipare con la mano esterna l’eventuale posizionamento di un post medio o basso e anticipare il posizionamento in quell’area se c’è un taglio dal lato debole, in caso di ricezione del post basso dovrà fare muro e sarà aiutato dai due giocatori esterni più vicini solo se il post inizierà un palleggio.



Il posizionamento dei giocatori vicino alla palla dovrà avere un duplice compito, quello di essere pronti ad aiutare togliendo spazio ad un eventuale penetrazione e l'altro di negare linee di passaggio dirette, per cui l' *intuire* quello che sta per accadere e la mobilità dei piedi sono requisiti necessari per una difesa efficace;

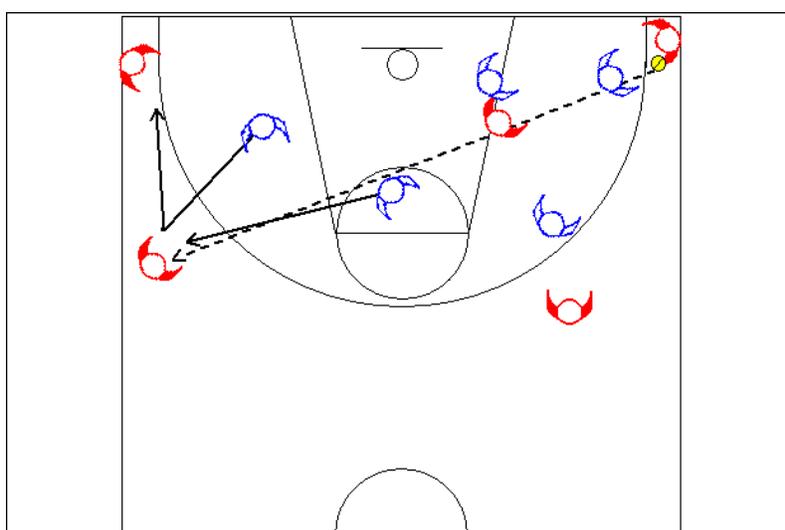
i giocatori posizionati sul lato debole saranno quelli più coinvolti nella difesa di squadra, perché avranno la visione completa dell'azione dell'attacco (schiena parallela alla linea di fondo campo) per cui dovranno, oltre che anticipare e accompagnare in una zona difesa il tagliante, saper giocare in aiuto e recupero in situazioni di sottonumero contrastando le soluzioni in soprannumero ricercate dall'attacco.

Parlare – collaborare, aiutare i compagni facendo sentire la propria presenza e guidandoli nelle situazioni in cui non hanno la visione di ciò che succede alle loro spalle. Questo compito è prioritario per l'ultimo giocatore della seconda linea difensiva che è posizionato sul lato debole

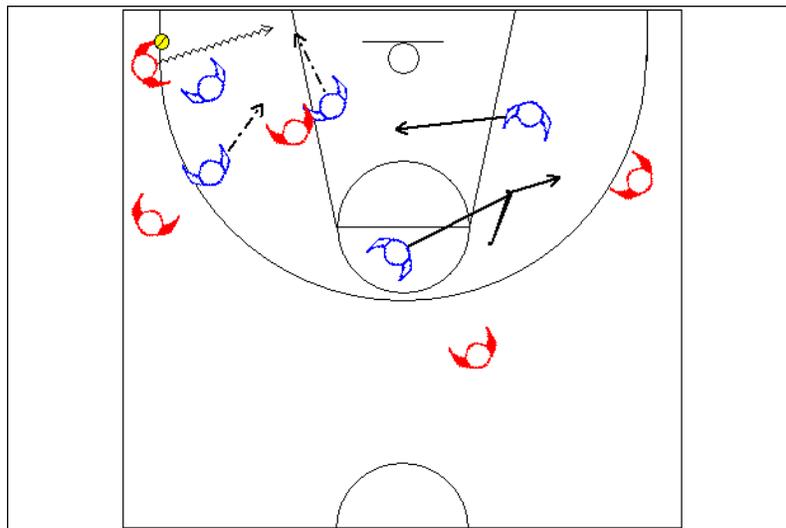


Nella mia organizzazione ho previsto anche alcuni punti critici in cui si potrebbe trovare la difesa:

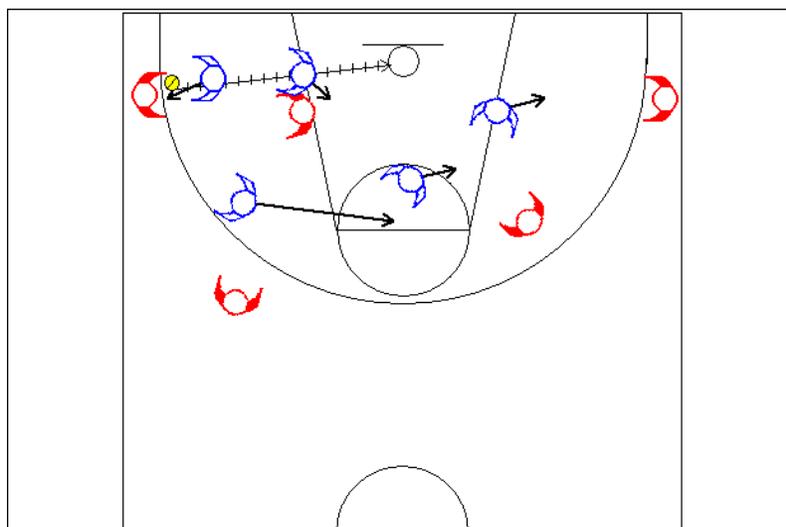
ribaltamento della palla con due attaccanti posizionati sul lato debole è determinante intuire questo passaggio da parte del difensore della seconda linea che deve essere abile a giocare in aiuto e recupero, il suo compito è di intuire le intenzioni del ricevente e contenere le sue iniziative per permettere al compagno della prima linea di recuperare la sua posizione per recuperare a sua volta la sua cercando di evitare un passaggio diretto all'attaccante in angolo.



penetrazione sul fondo, se il difensore esterno della seconda fila è battuto è compito del centro impedire che entri nella zona colorata, in questo caso il suo spazio viene occupato dal difensore della seconda linea sul lato debole, mentre i difensori della prima linea dovranno posizionarsi in modo da poter difendere in sottonumero sugli esterni



il rimbalzo è uno dei punti critici della zona, non c'è una giocatore di riferimento ma una zona e quindi conviene avere una organizzazione del triangolo di rimbalzo dove il centro deve essere sempre un vertice del triangolo di rimbalzi, e con tutti i giocatori che partecipano al recupero della palla con tagliafuori il più possibili distanti dal canestro e la possibilità di fare un tap out per una delle due guardie che deve posizionarsi nel cerchio del tiro libero.



Le qualità tecniche prioritarie da allenare:

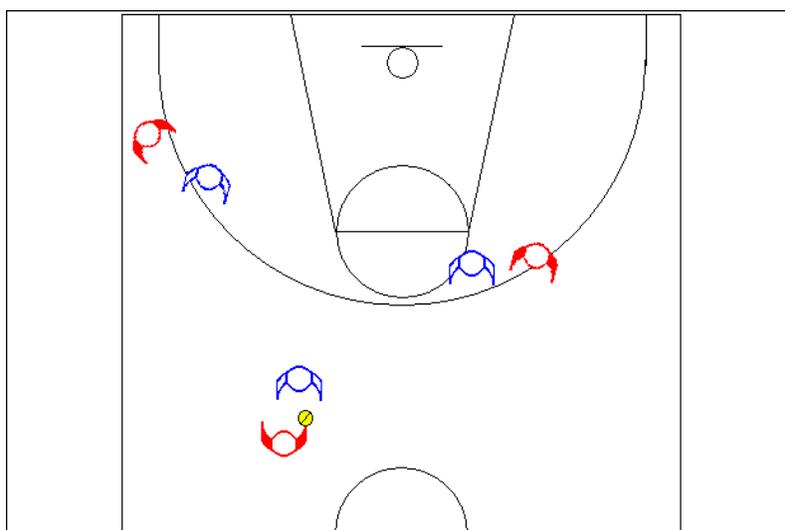
- Difesa 1 c 1
- Difesa dai tagli
- 2 c 2 aiuto e recupero, nel recupero usare le finte anche sbilanciandosi o saltando per impedire un tiro e invogliare l'attaccante a palleggiare dove sarà più facile contarlo e ridurre il suo timing .
- Capacità di difendere in sottonumero (intuire l'azione, uso di finte difensive, saper rallentare l'azione d'attacco, "saper ballare" fra due avversari)
- Tagliafuori distante dal canestro in modo da avere miglior angolo e percezione del rimbalzo.

Qualità mentali:

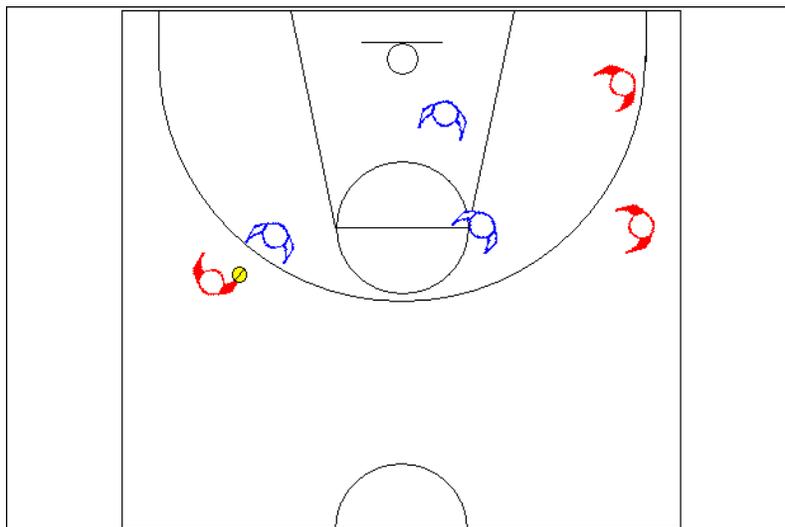
- Massima concentrazione sull'azione che potrebbe accadere (intuire)
- Disponibilità alla collaborazione
- Reattività
- Aggressività
- Spirito di sacrificio

Metodologia di allenamento:

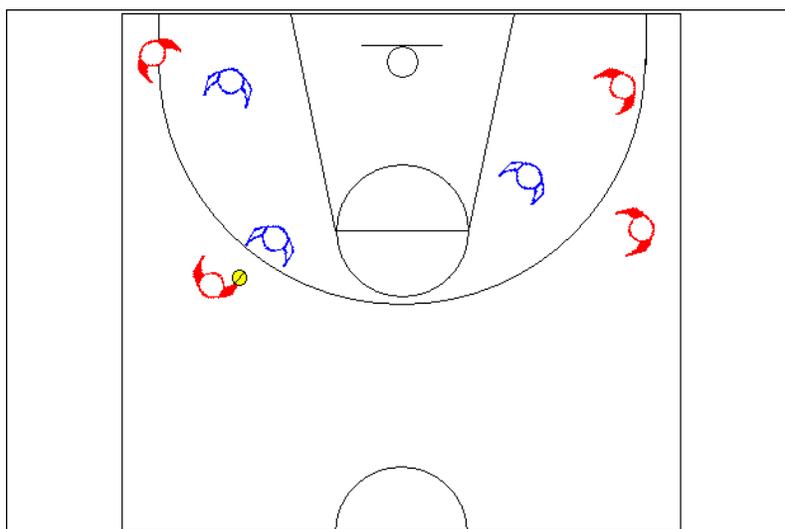
- Visione globale delle competenze, dei compiti e dei movimenti, 5 c 5
- 3 c 3 a “onde” con la difesa che assume la posizione di triangolo 1 avanti e 2 dietro, uso questo esercizio per iniziare la difesa da metà campo e non aspettando nell’area dei tre punti, alleno sempre la reattività e la difficoltà di difendere in spazi più ampi di quelli che si verificheranno in partita. I tagli verso la palla vengono anticipati e consegnati al difensore dell’area di competenza, non ci sono cambi di zona, solo azioni di aiuto e recupero



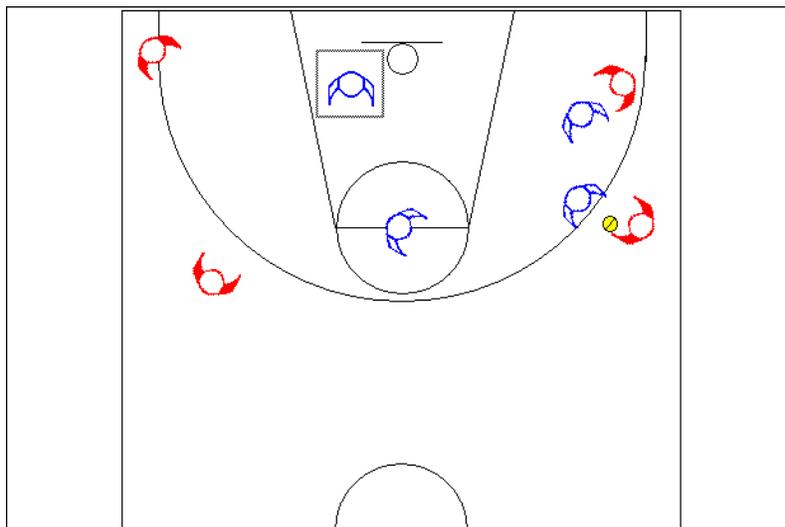
- lo stesso 2 avanti e 1 dietro



- 4 c 3 sempre ad onde dando limitazioni di tempo o di numero di passaggi all'attacco



- 4 c 4 ad onde o a $\frac{1}{2}$ campo in questo caso dopo ogni tiro la squadra che difende deve andare in contropiede e se realizza inizia una nuova azione di attacco.



- 5 c 4 ad onde o a ½ campo come sopra, con l'esclusione nella difesa del contropiede dell'attaccante che per ultimo ha toccato la palla e l'inclusione del 5° giocatore che entra in campo dalla linea di fondo
- 4 c 4 tutto campo, per ampliare spazi, competenze e collaborazioni.
- 5 c 5 tutto campo, come verifica e situazione di gioco reale.

Considerazione finale:

Una zona è veramente efficace quando tutti i giocatori sono *coinvolti, collaborano, partecipano* per diminuire il più possibile i vantaggi di tempo e spazio che l'attacco ha sulla difesa. Quando l'atteggiamento è di sincronia e di anticipazione rispetto ai movimenti dell'attacco, "*divertendosi*" con sicurezza, aggressività e determinazione a cercare di rientrare il prima possibile in possesso della palla per essere di nuovo *attaccanti*.