

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



COACH : MASSIMO MENEGUZZO

Allenatore

BASKET LECCO – Serie B (2017/2018)



CONSIDERAZIONI GENERALI

Zona pressing come inversione del classico ruolo della difesa, che diventa **attiva ed anticipatrice** verso l'attacco stesso, forzando gli attaccanti a commettere errori.

Può essere adottata sia come **filosofia di squadra**, come atteggiamento aggressivo e fortemente reattivo del gruppo, sia come **difesa tattica contingente**, e allora verrà usata quando vogliamo cambiare ritmo alla gara, su canestro in contropiede, su tiro libero segnato, all'inizio del secondo tempo, o alternandola continuamente ad altri tipi di difesa, allo scopo di creare difficoltà e preoccupazione continua a chi ci deve attaccare. Bisogna forzare la palla in punti del campo dove sia possibile raddoppiare oppure costringere l'avversario al passaggio lob, a parabola lenta, facilmente intercettabile e deviabile.

- [Il commettere falli è la debolezza più evidente della zona press](#)
- Molte squadre hanno un attacco che copre tutto il campo per combattere le difese pressanti, altre hanno schemi offensivi per operare contro i pressing a metà campo, ma pochissime hanno nel loro repertorio tutt'e due questi sistemi.
- **la zona pressing 1-2-1-1 resta una difesa difficile da realizzare, in cui non bisogna troppo facilmente esaltarsi o abbattersi, ma applicarsi con fiducia, determinazione e volontà.**

Vantaggi

- a) Difficile da battere per un attacco impreparato.
- b) Favorisce una maggiore aggressività
- c) Costringe la squadra avversaria a cambiare ritmo, e la nostra a prestare una maggiore attenzione.
- d) A tutto campo impegna fisicamente la squadra che la attua ed è psicologicamente una minaccia per la squadra che la subisce. Mantiene la squadra aggressiva ed aiuta a fornire ai giocatori un atteggiamento mentale positivo.
- e) Favorisce cattivi passaggi, intercettamenti e tiri fuori equilibrio, per cui incrementa il contropiede
- f) Può essere efficace contro squadre lente, contro guardie che non sanno controllare bene la palla.



Svantaggi

- a) E' una difesa rischiosa. Richiede condizione, velocità ed aggressività, ed è molto dispendiosa fisicamente.
- b) Può darci un falso senso di capacità difensiva, provocando falli se non giocata bene
- c) Contro un attacco organizzato è vulnerabile : va alternata con altri tipi di difesa.

Per costruirla, bisogna **saper pressare uomo contro uomo, con mentalità aggressiva, a tutto campo e a metà campo, quindi bisogna adattare i principi della “uomo” alla zona pressing.**

Usare i principi :

- 1. del pressing uomo contro uomo quando l'avversario ha la palla,
- 2. della uomo floating quando si sta difendendo in una zona dove si trova un avversario lontano dalla palla (posizionamento).

PRINCIPI BASE DELLA ZONA PRESSING 1-2-1-1

Ciascun uomo è **responsabile della sua zona**, e perciò gioca **sull' uomo ed eventualmente sulla palla posizionata nella sua zona**

a. TECNICA DEL RADDOPPIO

- 1. Difesa tecnica e non fallosa, raddoppiando sempre a palleggio chiuso, altrimenti fare una finta di raddoppio per invitare ad aprire e poi a chiudere il palleggio. A quel punto far scattare il raddoppio.
- 2. Mani unite in corrispondenza al movimento della palla (tracciare la palla). I piedi dei due giocatori che raddoppiano si devono toccare, formando un angolo a 90°, con l'obiettivo di impedire che il raddoppio venga “spezzato”.
- 3. Il raddoppio deve favorire un passaggio “sporco”.



b. SCIVOLAMENTI PER INDIRIZZARE

1. Il difensore forza il passaggio o il palleggio, possibilmente negli angoli o dove la linea di metà campo si interseca con la linea laterale (gli americani le chiamano “casse da morto”).
2. Mano opposta alla direzione presa dall’attaccante per scoraggiare passaggi o cambi di direzione in palleggio.
3. Recupero : quando la palla supera il giocatore, recuperare prima verso il canestro, e poi verso la palla.
4. Non cercare la palla, evitando falli inutili.

c. UOMINI VICINO ALLA PALLA O SUL LATO FORTE

1. Fintare e contro-fintare continuamente: si toglie sicurezza e si costringe a chiudere il palleggio
2. Scegliere il momento esatto per il raddoppio:
 - troppo presto consente un facile passaggio
 - troppo tardi non permette pressione sulla palla.
3. Insistere nelle intercettazioni aggressive :
 - non esitare
 - quando un giocatore cerca di raddoppiare o intercettare la palla, un compagno sul lato opposto deve fare un movimento diagonale deciso, per andare a proteggere il canestro dietro di lui.
4. Attenzione al raddoppio su un palleggiatore, specialmente quando si arresta e gira sul piede perno.
5. Cercare di obbligare gli avversari ad affrettare l’azione

d. UOMINI LONTANI DALLA PALLA O SUL LATO DEBOLE

1. Al posto del proprio uomo, considerare la propria zona difensiva; se superati dalla palla, chiudiamo verso il canestro.
2. Giocare a frenare l’azione della palla, se ha superato il nostro primo sbarramento.
3. Se i compagni sono in raddoppio, guardare dove viene posizionata la palla dall’attaccante (lato dx, lato sx, sopra la testa), e guardare gli occhi dell’attaccante : sotto pressione, indirizzerà il passaggio nel punto in cui guarda.
4. Aiutare i compagni : parlare (si può considerare un fondamentale).



Infine, ricordare che

- l'obiettivo è forzare l'avversario a fare un passaggio intercettabile, a passare fuori, a fare fallo in attacco, o fare comunque un errore che ci dia il possesso di palla.

POSIZIONI E CRITERI PER ASSEGNARE LE ZONE DI COMPETENZA AI GIOCATORI.

- X4** Buon atleta, buona velocità ed ottimi riflessi. Deve impedire tagli e passaggi. Difende sull'avversario che effettua la rimessa. Vogliamo avere un giocatore alto nel raddoppio di marcamento, visto che scoraggiamo il passaggio sul centro. Il suo compito è quello di tenere la palla sul lato, quindi lavorare per raddoppiare.
- X3** L'ala o la guardia più alta, con doti di velocità, aggressività, ed un buon senso dell'anticipo. Deve giocare nella zona di sinistra, perché la maggior parte delle squadre rimette sempre alla propria destra.
- X2** Guardia o ala piccola, con doti di velocità ed aggressività, buon senso dell'anticipo, deve giocare da intercettatore. Deve essere molto bravo a togliere lo spazio all'attacco.
- X1** Veloce, furbo, aggressivo, intercettatore, pronto a convertire ogni recupero in attacco per giocare in contropiede; deve essere bravo a leggere i movimenti dell'attacco e a recepire le pronte indicazioni di X5, che vede tutto il campo.
- X5** Il giocatore più alto e più lento, deve parlare, chiamare, indicare: essere il play-maker della difesa, difendendo su tiri da sotto, ed essere intimidatore e rimbalzista. Si muove dalla sua posizione mai troppo in anticipo, aspettando l'arrivo di X3 o X4.

Normalmente il pressing a zona viene applicato a tre quarti di campo. Arrivati nella metà campo di difesa:

1. chiudere il post non permettendo ricezione nel cuore dell'area
2. quando ruotano gli uomini alti, cioè X4 o X5, ci deve essere sempre prima un rimpiazzo
3. se c'è una guardia piccola che deve ruotare sotto canestro, il primo suo impegno è quello di tagliare fuori l'uomo dalla parte debole.

LA COSTRUZIONE

I giocatori devono saper, col tempo, distinguere **autonomamente** fra le differenti situazioni di gioco proposte dall'attacco.

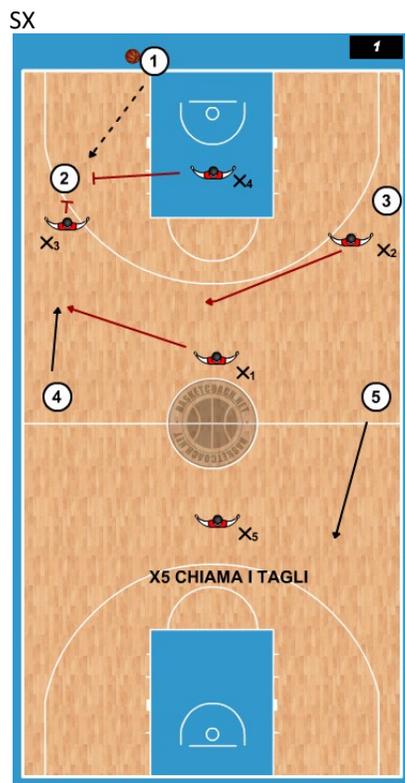
Questa chiarezza di intenti è la base per avere tutti i componenti del quintetto in perfetta sintonia sul campo.

Impostare subito il lavoro sul campo nella sua completezza, con lo schieramento base, e posizionare la difesa a seconda degli spostamenti della palla, affinché i giocatori possano visualizzare i movimenti difensivi, chiarirsi gli scopi e le singole responsabilità.

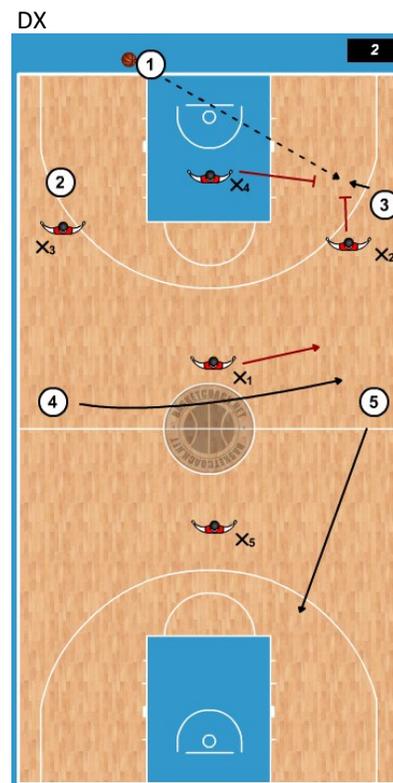
Assimilati i movimenti generali, scendere nei particolari con esercizi specifici sui fondamentali richiesti : indirizzamento, raddoppio, recupero difensivo, etc.

Di volta in volta, simulare gli schieramenti avversari che ci troveremo ad affrontare partita per partita, facendo quei piccoli aggiustamenti utili ai nostri giocatori.

INGRESSO DELLA PALLA IN CAMPO

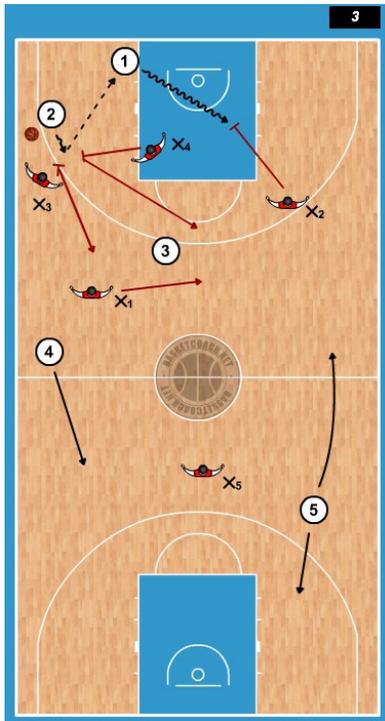


Diag.1



Diag.2

AZIONE DI RIBALTAMENTO vs. ZONA PRESS

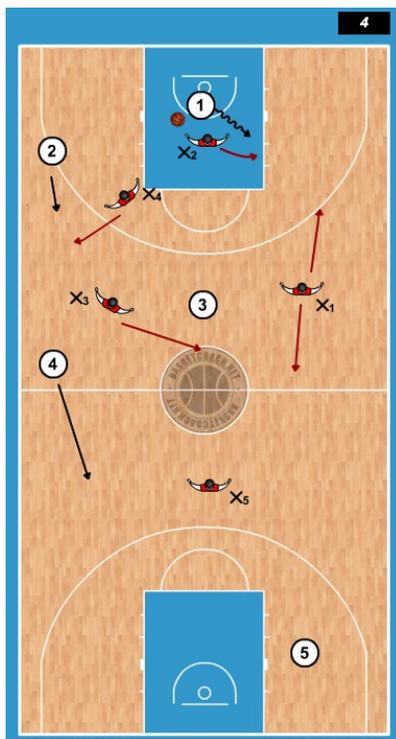


Se 2 è un palleggiatore, X4 è in difficoltà, ma possiamo aiutarlo a contenere con l'aiuto di X3 e X2.

X4 riprende la sua posizione; X3, X2 e X1 ritornano a posto e la nostra difesa è pronta, pur avendo già fatto un raddoppio.

Questo passaggio indietro non ci disturba, perché siamo ancora pronti ad agire.

Diag. 3

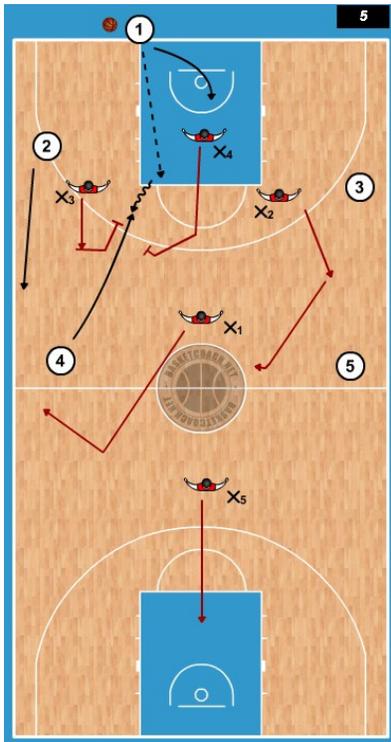


Se una squadra passa sempre indietro mandiamo X2 ad intercettare il passaggio.

X2 manderà la palla sul lato, e qui avremo un raddoppio tra X2 ed X1, mentre X3 andrà centrale e X4 scalerà in diagonale.

Diag. 4

RIMESSA PASSAGGIO IN CENTRO



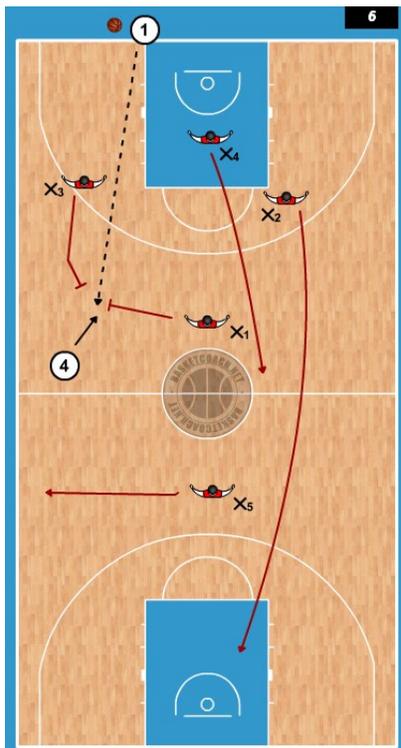
Ogni difensore deve correre indietro in linea retta.

X4 recupera su 4 e lo forza a palleggiare su un lato. Se avverrà un passaggio indietro a 1, la cosa non ci disturberà.

Il raddoppio verrà effettuato da X4 e X3 con X2 e X1 che scaleranno in diagonale, verso il canestro.

Diag. 5

PASSAGGIO LUNGO SULLA RIMESSA



Possibile se X3 e X2 pressano molto.

Di solito X1 è in grado di chiudere l'attaccante e contenere fino all'arrivo di X3 per il raddoppio.

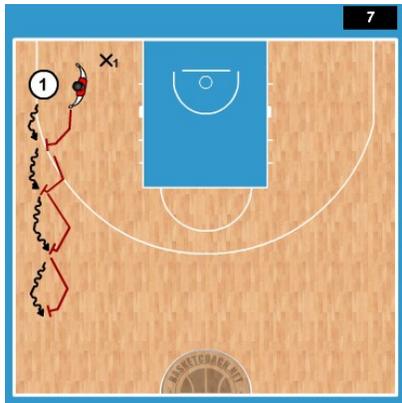
X4 si sposta in posizione di intercettatore.

X5 si posiziona per l'altra posizione di intercettatore.

X2 diventa il play-maker della difesa.

Diag. 6

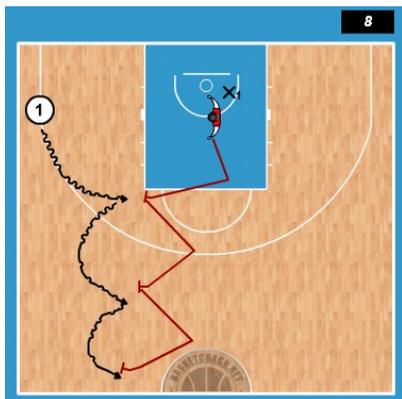
ESERCIZI NON AGONISTICI



FORZARE IL PALLEGGIATORE

Il difensore indirizza il palleggiatore verso la linea laterale, in modo da non dargli il centro e doppie possibilità di passaggio.

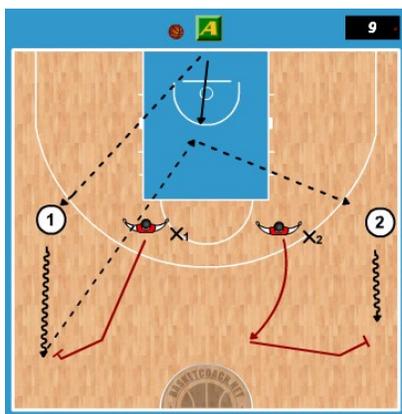
Diag. 7



FORZARE IL PALLEGGIATORE

Cambia lo spazio.
Devo mandare e tenere sul lato.

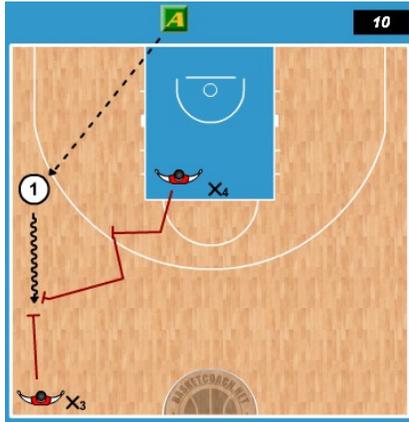
Diag. 8



INDIRIZZARE

Il difensore l'attacco e lo indirizza sulla linea laterale.

Diag. 9



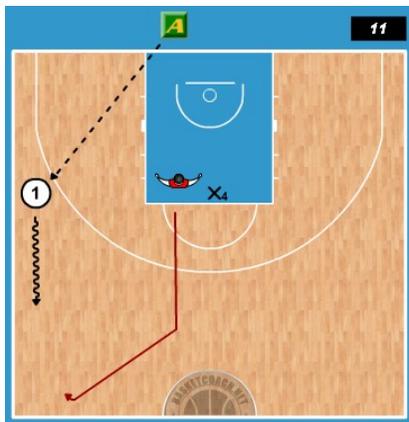
TECNICA DI RADDOPPIO TRACCIARE LA PALLA

L'allenatore rimette da fondo sull'attaccante, che viene condizionato sul lato e raddoppiato.

Impariamo ad eseguire la tecnica del raddoppio e a tracciare la palla.

Teniamo per 5 secondi.

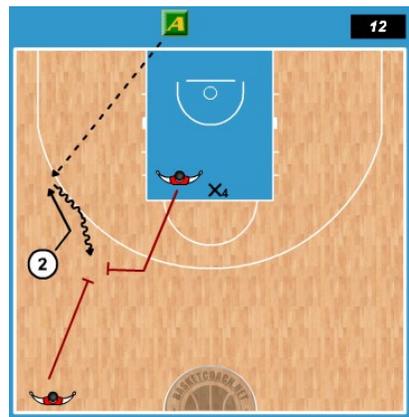
Diag. 10



RECUPERO

L'allenatore rimette da fondo sull'attaccante, Quando la palla ci supera, andare prima verso il canestro e poi verso la palla.

Diag. 11



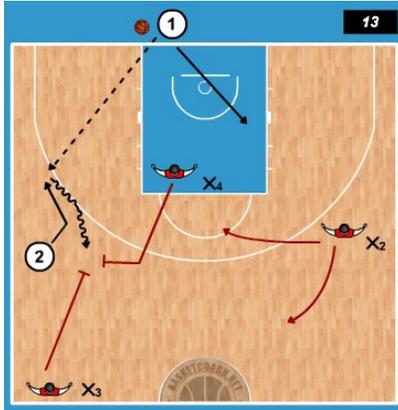
FINTE

Scoraggiare l'attaccante tenendolo sul lato, non concedendogli il centro ed aggredirlo raddoppiandolo.

1 vs. 2 in un quarto di campo

Diag. 12

ESERCIZI AGONISTICI

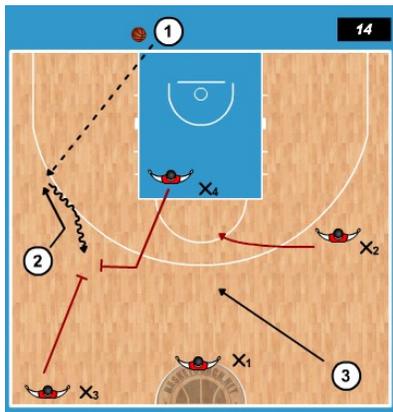


RADDOPPIO IN UN QUARTO DI CAMPO

Andata 5 vs. 0 - Ritorno 2 vs. 3

Raddoppio di X4 e X3 e posizionamento di X2 per contenere il ritorno di palla sull'uomo che ha effettuato la rimessa da fondo.

Diag. 13



RIMESSA DAL FONDO 3 c 4

I difensori permettono l'ingresso della palla in campo sul lato, e non in mezzo. Raddoppi di X4 e X3. Insegnare il tempo di reazione quando la palla si muove da una posizione all'altra.

Bisogna insegnare a correre guardando palla e uomo.

Diag. 14

4 VS. 4 A TUTTO CAMPO

- Nella metà campo offensiva, difesa a zona 1-2-1
- Nella metà campo difensiva, difesa a uomo

Agli 8 punti

5 ERRORI

Una squadra rimane in attacco fino a quando non perde la palla per 5 volte o subisce 12 punti complessivamente.

Ogni palla schizzata è mezzo punto in meno.

Ogni fallo è mezzo punto in più per l'attacco.



SERVIZIO

Si gioca da situazione di tiro libero.

Segna solo la difesa se recupera la palla con un punto.

L'attacco segna se passa in difesa.

5 VS. 5 A TUTTO CAMPO DOPO TIRO LIBERO

5 in difesa. Contare +1 o -1 per canestro o palla persa

Palla Schizzata : mezzo punto.

Palla Schizzata con grido "PALLA": 1 punto.

Tuffo per terra e recupero di palla : 2 punti.