

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



Coach Cesare CIOCCA

Formatore Nazionale C.N.A. - Allenatore Pordenone (Serie B)

DIFESA A ZONA FRONTE PARI: CARATTERISTICHE E COSTRUZIONE

FORMULA:

Togliere spazi vantaggiosi sia individualmente che di squadra

I difensori occupano aree di competenza e si muovono:

- In un primo tempo in funzione della palla - Poi seguendo gli avversari

Si usano gli stessi fondamentali e principi della difesa individuale.

La collaborazione tra i difensori sarà maggiore, l'unica responsabilità individuale sarà quella sulla palla.

Punti cardinali fondamentali: le linee di confine tra i vari giocatori (Diagr. 1).

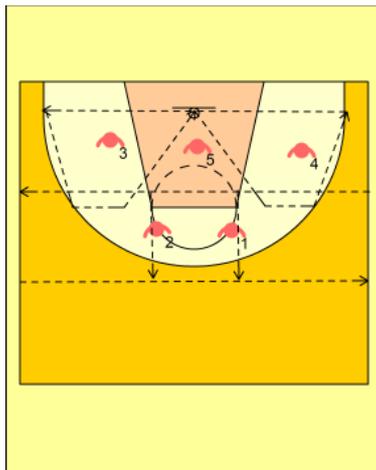


Diagramma 1

Perché difendere a zona?

Per:

- "proteggere" giocatori gravati dai falli
- preservare l'area dalle penetrazioni e limitare giocatori interni pericolosi
- cambiare ritmo alla partita
- non concedere rimbalzi offensivi

- abbassare i ritmi dell'attacco
- limitare il contropiede e la transizione offensiva degli avversari
- mettere sotto pressione l'avversario dopo un break favorevole dell'attacco

Quando si cambia la difesa a zona?

- quando l'attacco ha l'iniziativa
- quando c'è grande fluidità nella circolazione della palla degli avversari
- quando dopo una serie di canestri, la squadra avversaria si esalta

PUNTI DEBOLI:

- Posizione in post alto (gomito dell'area de 3") - Posizione in post basso

OBIETTIVI:

- Negare gli spazi interni ed evitare situazioni di triangolo offensivo (Diagr. 2).

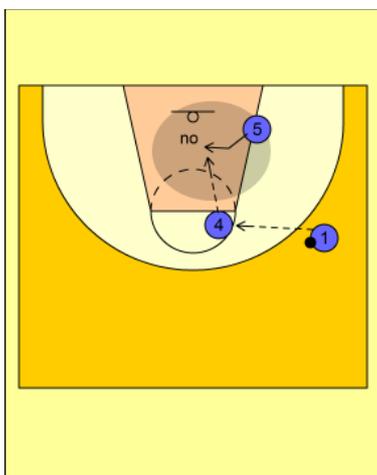


Diagramma 2

- Abbassare i ritmi della squadra avversaria (al limite dei 24")
- Non concedere tiri in equilibrio, con i piedi per terra, ad alta percentuale
- Comunicazione verbale per muoversi tutti insieme
- Rallentare o limitare la circolazione della palla ed ostacolare i rapidi ribaltamenti.

Evitare le situazioni di 2 c 1 dopo il 1° passaggio (Diagr. 3).

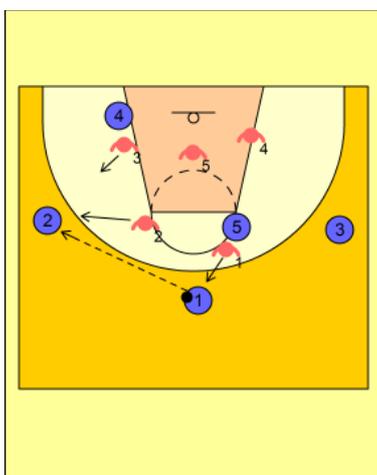


Diagramma 3

La chiave di questa difesa è quella di accoppiarsi sin dal 1° passaggio, sarà compito della seconda linea difensiva, in presenza del post basso, in questo caso X3, che comunica a X1 di andare sulla palla. X2, X3, X4 e X5 adeguano la

propria posizione difensiva (Diagr. 4).

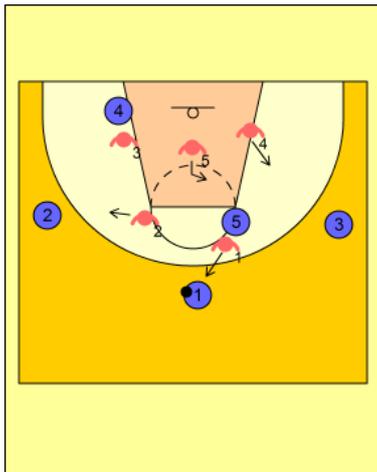


Diagramma 4

CONCETTI FONDAMENTALI:

- **Pressione sulla palla**, in ogni area di competenza, comunicare e scambiarsi il giocatore con palla posizionato tra le "zone di confine" (Diagramma 5).

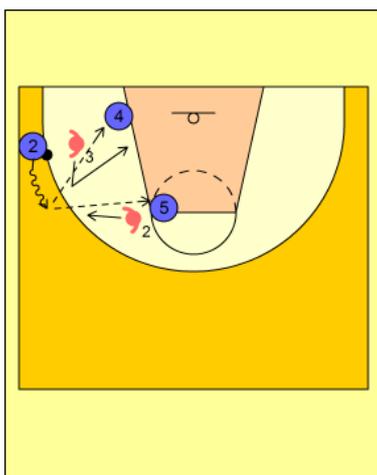


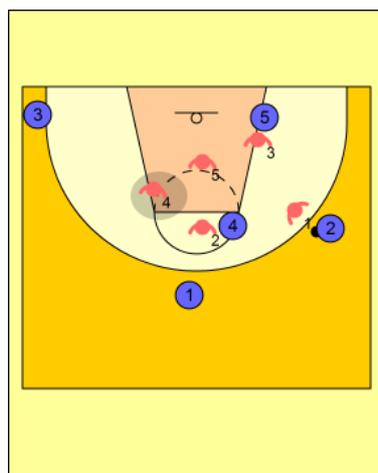
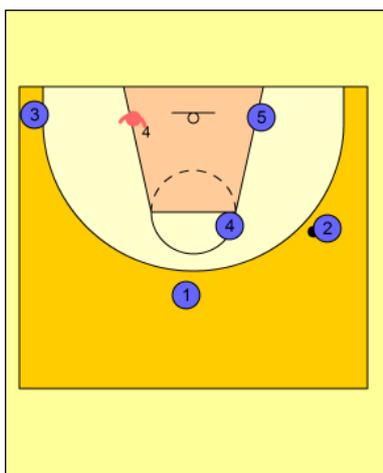
Diagramma 5

- **Difesa sul lato debole**

- Stessi concetti della difesa individuale
- Presidiare sempre l'area con l'ultimo difensore, adeguandosi allo schieramento offensivo (Diagramma 6 e 7)

Diagramma 6

Diagramma 7



● **REGOLE sui tagli**

1. Tagli sulla linea di fondo. Il difensore 3 accompagna il taglio fino sotto al ferro, poi ritorna nella sua zona di competenza (Diagr. 8).

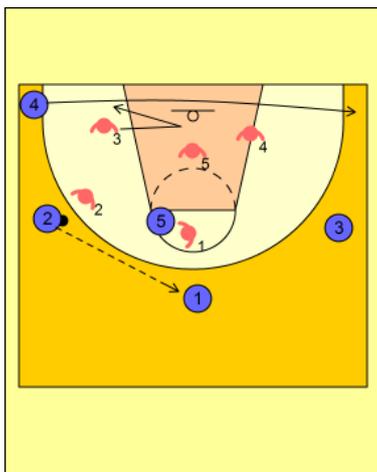


Diagramma 8

● Tagli dal post basso al post alto. Il difensore di 4 accompagna il taglio fino a centro area avendo come punto di riferimento la linea immaginaria che unisce canestro a canestro, poi torna nella sua zona di competenza (Diagramma 9).

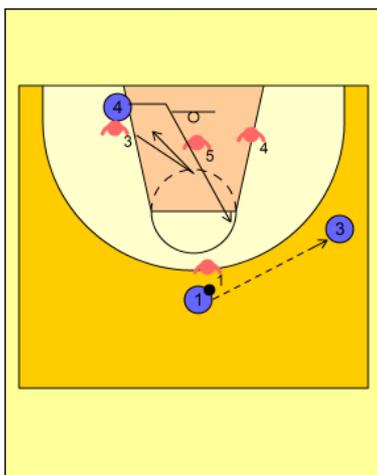


Diagramma 9

- Tagli dal post alto al post basso. Il difensore X2 accompagna il taglio del post alto fino a centro area e lo lascia al difensore X5 e poi ritorna nella sua zona di competenza. X3 accompagna il taglio del post basso fino a centro area e poi ritorna (Diagramma 10).

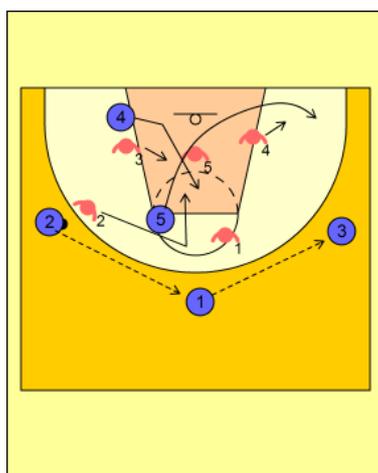


Diagramma 10

- Tagli dalla prima linea alla seconda linea. Il difensore X2 accompagna il taglio fino all'ingresso dell'area, lo lascia a X5 che a sua volta lo consegna al difensore X4 (Diagr. 11).

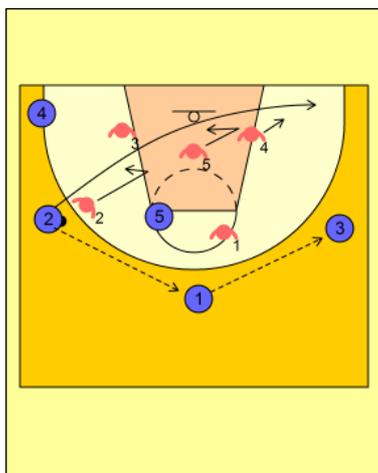


Diagramma 11

Difensori come se fossero legati da un filo comune, si muovono "mentre" la palla è in volo.

Ribaltamenti. Evitare rapidi ribaltamenti per non concedere tiri ad alta percentuale (Diagr. 12).

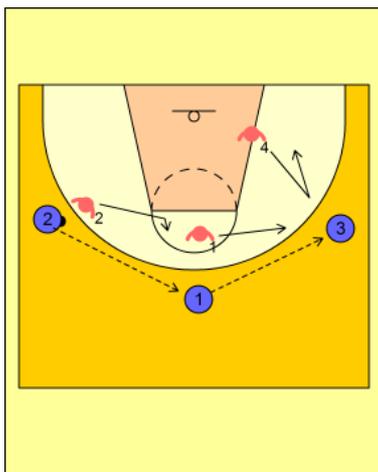


Diagramma 12

Per evitare che ciò accada, X1 mentre la palla vola si mette sulla linea di passaggio contenendo con i piedi l'attaccante. In questo modo l'attacco eseguirà passaggi lenti e faciliterà X4 ad aiutare e recuperare. Obiettivo è togliere spazio e tempo vantaggioso all'attacco (Diagr. 13).

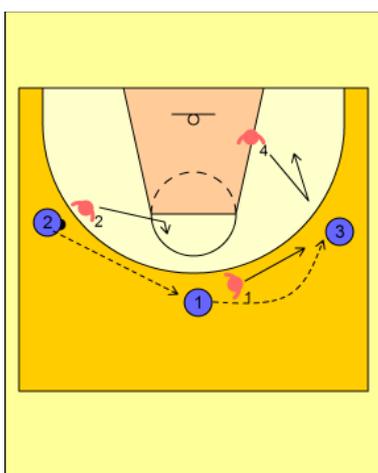


Diagramma 13

Più la palla è vicina alla linea dei 3 punti, più il difensore è vicino (Dg 14).

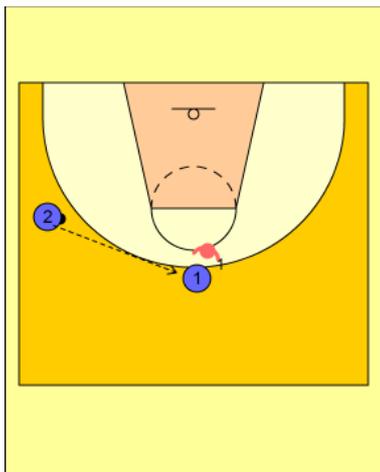


Diagramma 14

Più la palla è lontana dalla linea dei 3 p.ti, più il dif. è lontano (Dg. 15)

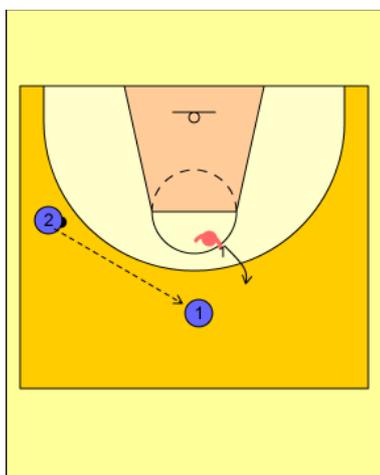


Diagramma 15

Su ribaltamento vogliamo sempre fare aiuto e recupero se l'attaccante è sulla linea di confine (Diagramma 16).

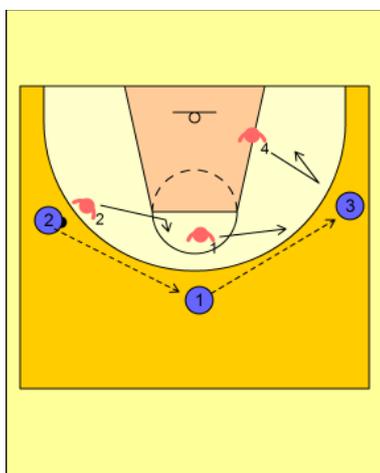


Diagramma 16

Se l'attaccante è sopra la linea di confine, X1 va sulla palla (Diagr. 17).

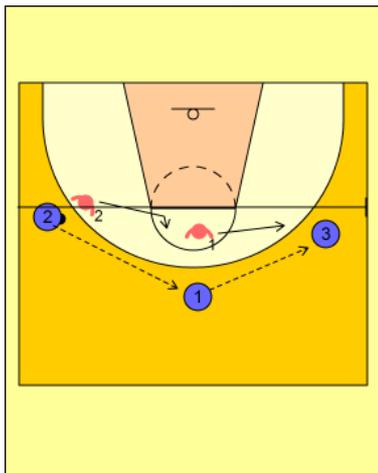


Diagramma 17

Altro concetto importante in caso sia presente in angolo un attaccante: su ribaltamento, X3 si mette sulla linea di passaggio per permettere al difensore X2 di recuperare ed evitare un passaggio rapido che obbligherebbe 5 ad uscire in angolo. Tutto ciò è permesso perché X5, lavora sempre sulla linea di penetrazione rispetto alla palla (Diagr. 18).

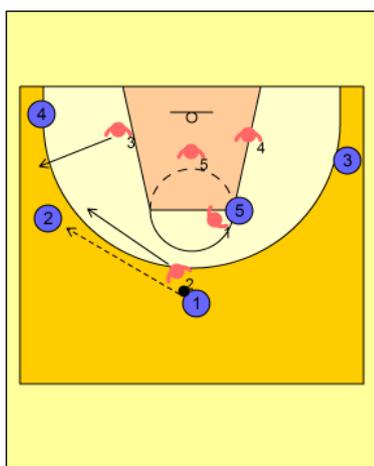


Diagramma 18

Penetrazione centrale: X5 deve sempre stare sulle linee di penetrazione (Diagr. 19).

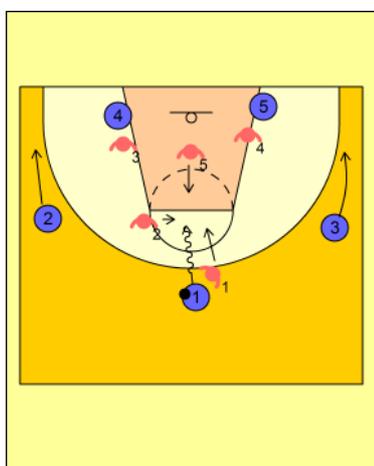


Diagramma 19

Con 2 attaccanti in post basso, in caso di penetra e scarico di 1 con palla negli angoli, ruotano X1 e X2 (Diagr. 20).

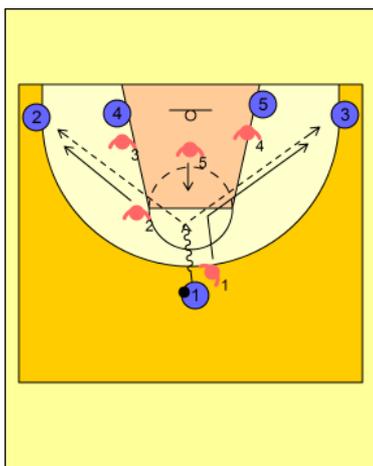


Diagramma 20

Con uno schieramento senza post è X3 a "volare" in angolo (Diagr. 21).

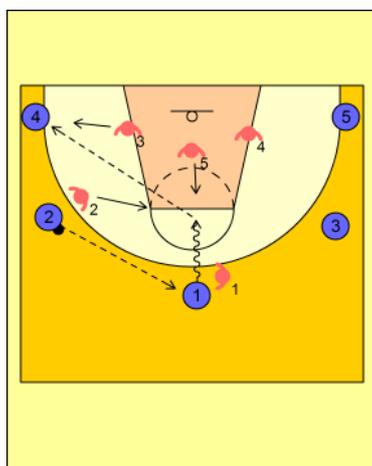


Diagramma 21

Se 1 scarica a 3, ci va X4 che nega il passaggio in angolo, mentre X1 corre in angolo (Diagr. 22).

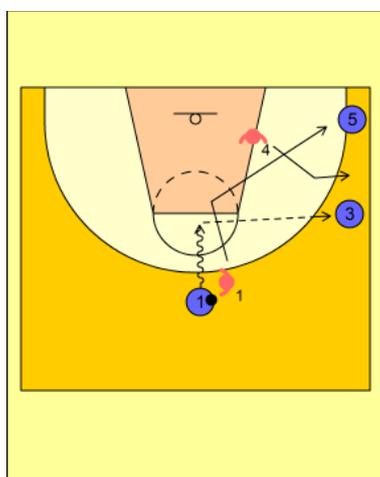


Diagramma 22

Il tagliafuori: ognuno sul giocatore nella propria area di competenza.

POSIZIONAMENTO DIFENSORI SECONDA LINEA

- vedere sempre uomo e palla, aperti e sempre sopra l'eventuale post
- mai difendere $\frac{3}{4}$ di anticipo (evitare blocchi di contenimento) – Dg. 23 e 24

Diagramma 23

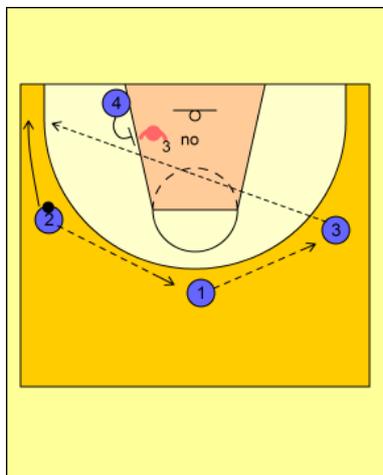
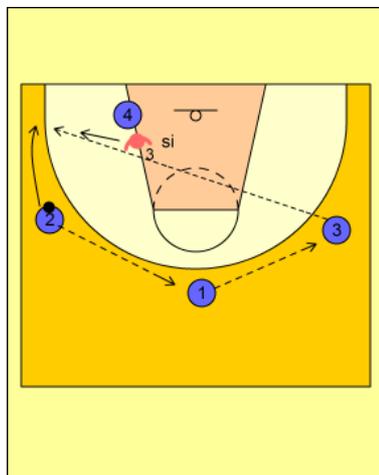


Diagramma 24



- quando si accompagna un taglio non si gira mai la schiena alla palla (Diagr. 25).

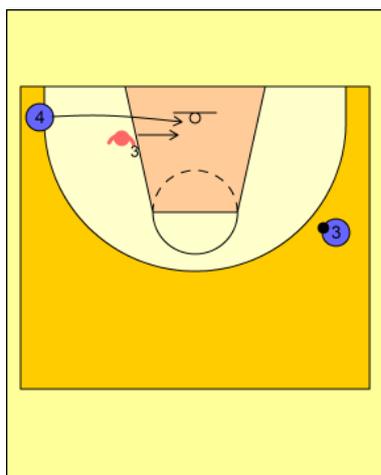


Diagramma 25

- il giocatore centrale deve sempre stare sulla linea di penetrazione (Dg. 26).

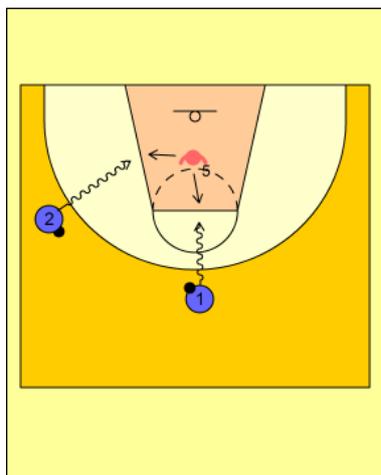


Diagramma 26

Solo 2 eccezioni:

- Quando la palla va in angolo, il centro della seconda linea è responsabile del post basso stando 3/4 in anticipo (Diagr. 27).

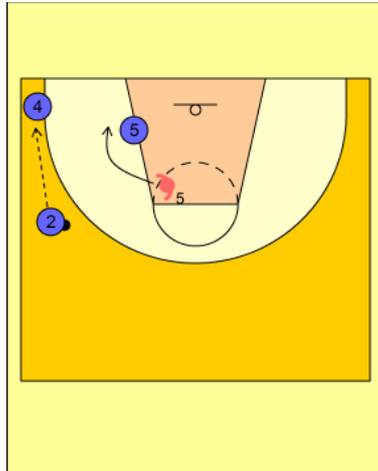


Diagramma 27

- Sull'aiuto e recupero dell'ala, difende sul post basso e poi torna sulla linea di penetrazione (Diagr. 28).

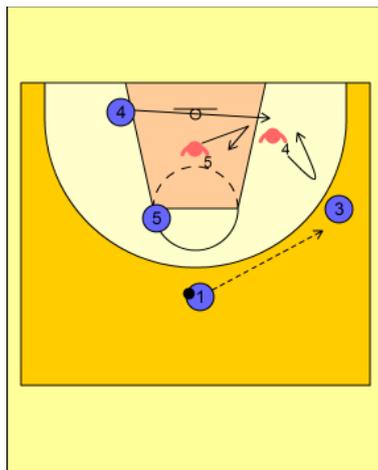


Diagramma 28

Le situazioni critiche per la zona 2/3 sono i passaggi in post basso e in post alto della zona sono:

- **palla in post basso** = in questa situazione con palla al post basso dopo il ribaltamento grande lavoro di aiuto e recupero di X3 che quando la palla giunge a 4 raddoppia con X5 (Diagr. 29).

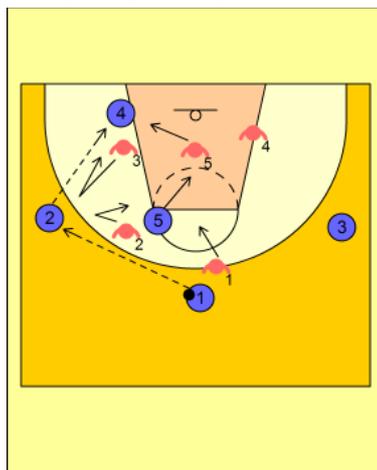


Diagramma 29

Con palla a 4, il taglio di 5 sarà seguito da X4.
 Se 4 ribalta la palla all'ala opposta, rotazione difensiva.

- **palla in post alto** = in questa situazione tutti i giocatori effettuano un passo verso la palla con X5 fa un passo d'aiuto con braccio alto e X1 esegue delle finte d'aiuto. Si rispettano le zone di competenza della zona 2-3 stando accoppiati e pronti a seguire eventuali tagli verso la palla (Diagr. 30).

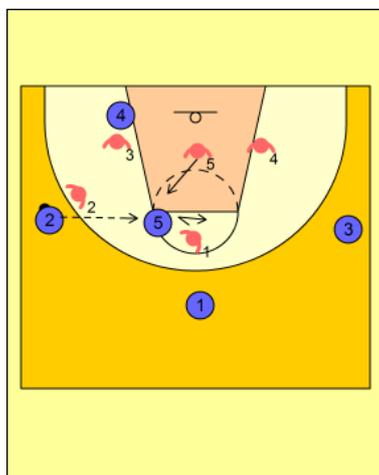


Diagramma 30

DIFESA SUL PICK AND ROLL

È fondamentale la collaborazione sulle spaziature. X2 passa dietro al blocco. X1 esegue finte di aiuto.

Nel caso che X1 non riesce a recuperare immediatamente su 3, X4 esegue aiuto e recupero stando sulla linea di passaggio (Diagr. 31 e 32).

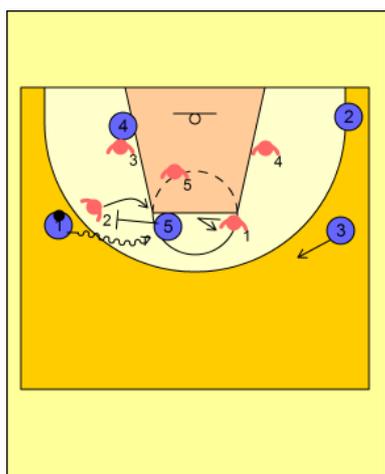


Diagramma 31

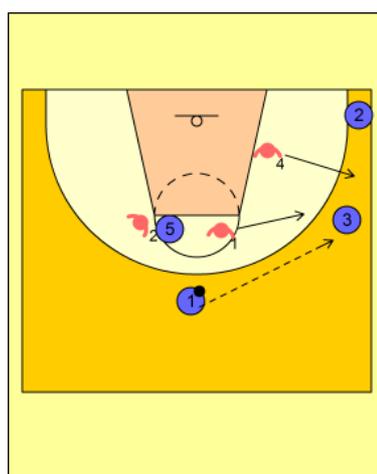


Diagramma 32

5 c 5 difensivo con pick and roll e taglio dei lunghi. In questa situazione si creano più problemi per la difesa che deve essere pronta ad adeguare la

propria posizione e comunicare sui tagli (Diagr. 33).

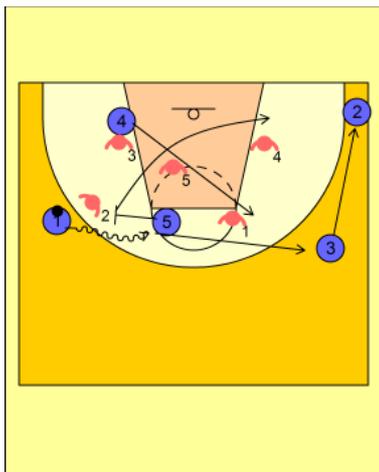


Diagramma 33

DIFFERENZE TRA ZONA CONSERVATIVA E ZONA AGGRESSIVA

- **Su ribaltamento**

- *Zona conservativa*: su ribaltamento il difensore 1 si posiziona, dopo l'aiuto e recupero di X4, sulla linea di penetrazione (Diagr. 34).

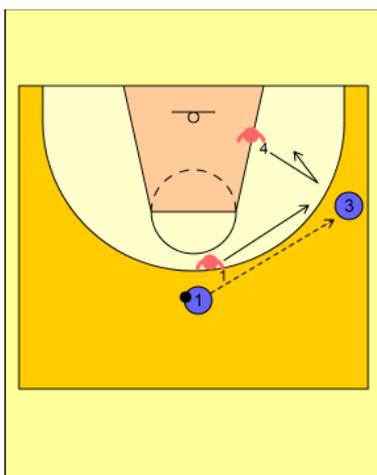


Diagramma 34

- *Zona aggressiva*: su ribaltamento, il difensore 1 torna e concede all'attaccante la linea di penetrazione.

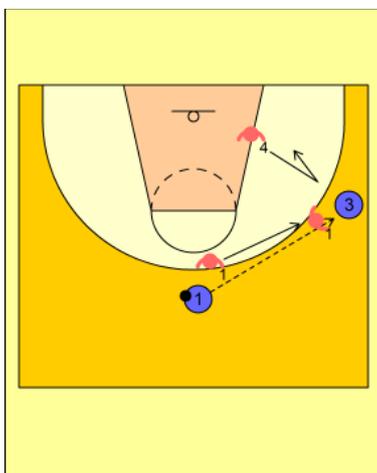


Diagramma 35

- **Su pick and roll**

- *Zona conservativa*: il difensore del palleggiatore passa dietro come già visto
- *Zona aggressiva*: il difensore del palleggiatore spinge sul fondo (Diagr. 36).

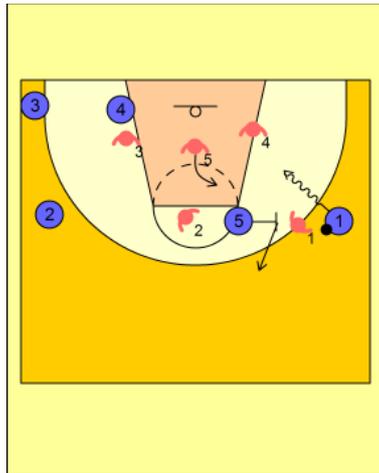


Diagramma 36