

# 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](mailto:usap@usap.it)

Sito internet: [www.usap.it](http://www.usap.it)



*Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI*



**Coach Cesare CIOCCA**

**Allenatore Costa Volpino DNB**

**Formatore Nazionale CNA**

## ***COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA FRONTE PARI (2 – 3)***

**Formula:** *“Togliere spazi vantaggiosi individuali e collettivi all’attacco”.*

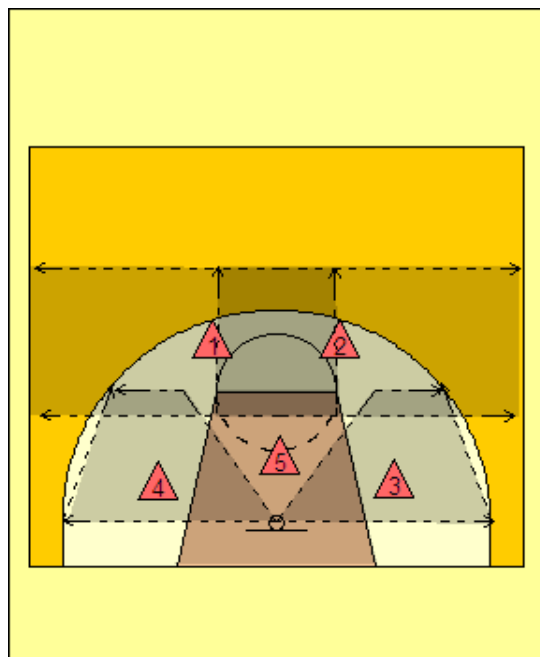
**Principi:**

I difensori occupano aree di competenza e si muovono seguendo prima il movimento della palla, poi quello degli attaccanti.

Essendo i fondamentali della zona i medesimi della difesa individuale, sarà opportuno insegnare la difesa a zona soltanto successivamente all’aver ben assimilato quella a uomo.

La collaborazione tra i difensori è maggiormente enfatizzata in quanto:

- a) non c’è (quasi mai) responsabilità diretta sul singolo giocatore, tranne su quello con la palla;
- b) esistono più linee di confine tra le aree di competenza. (Diagr. 1)



Diagr. 1

### Perché difendere a zona:

- Per cambiare ritmo alla partita;
- Per non concedere facili rimbalzi offensivi;
- Mettere sotto pressione l'avversario dopo un break favorevole;
- Togliere punti di riferimento (giocatori interni pericolosi) agli avversari e limitare i grandi penetratori;
- Se gli avversari non hanno grandi tiratori;
- Quando dobbiamo "proteggere" giocatori gravati da falli;
- Limitare il contropiede degli avversari e la transizione offensiva.

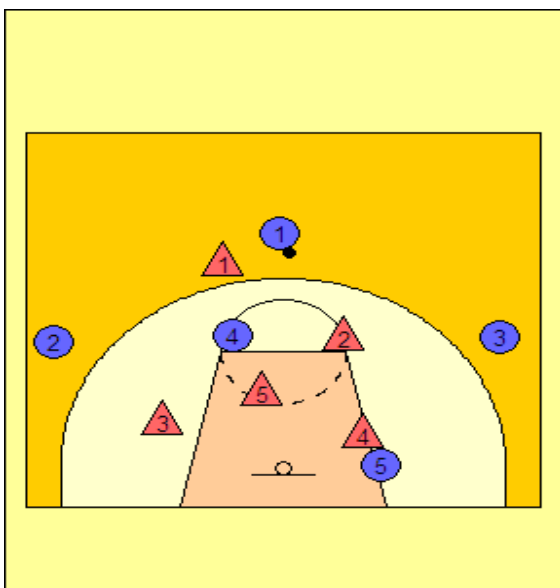
### Quando cambiare difesa:

- Quando l'attacco ha iniziativa e prende tiri facili, anche sbagliandoli;
- Quando l'attacco ha buona fluidità nella circolazione della palla.

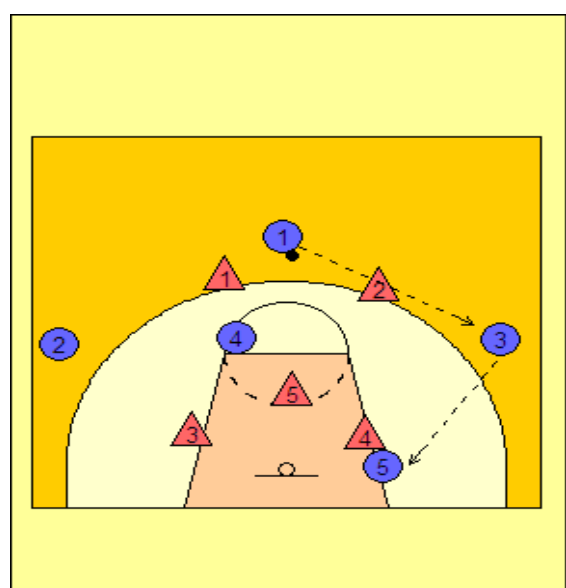
### Obiettivi:

- Negare gli spazi interni (evitare situazione di triangolo con i lunghi);
- Abbassare il ritmo, far fare fatica all'attacco, e quanto più possibile costringerlo al limite dei 24";
- Non concedere tiri in equilibrio, e/o piazzati (con piedi a terra);
- Rallentare o limitare la circolazione della palla ed ostacolare i rapidi ribaltamenti;

Fondamentale risulta l'aspetto comunicativo e visivo tra i giocatori (Diagr. 2) al fine di adattarsi subito allo schieramento avversario e mettere pressione sulla palla (giocatore di 2° linea col post basso sul suo lato "grida" al compagno della 1° linea sul lato opposto di marcare l'uomo con palla al fine di contrastare l'obiettivo dell'attacco: creare sovrannumero già dal primo passaggio (Diagr. 3)).



Diagr. 2



Diagr. 3

## Concetti fondamentali:

**A) Pressione sulla palla** in ogni area di competenza (comunicare fra giocatori quando la palla è nelle “zone di confine”);

**B) Difesa sul lato debole:** stessi principi della difesa individuale (ultimo giocatore su lato debole sotto la linea di passaggio) (Diagr. 4); se nessun attaccante è nella zona di competenza, il difensore si adegua allo schieramento avversario (Diagr. 5)

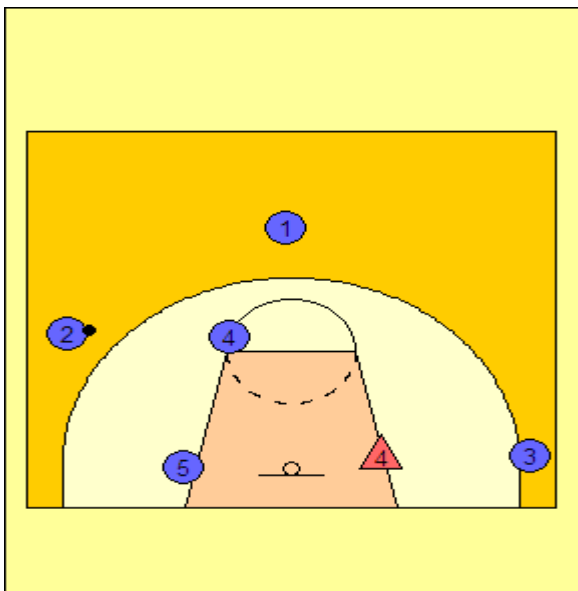
**C) Regole sui tagli:** come seguirli ed accompagnarli.

- 1) Tagli sulla riga di fondo: seguire a uomo fino al ferro (Diagr. 6);
- 2) Dal post basso al post alto: fino a centro area (Diagr. 7);
- 3) Da prima linea: fino all'ingresso dell'area (Diagr. 8).

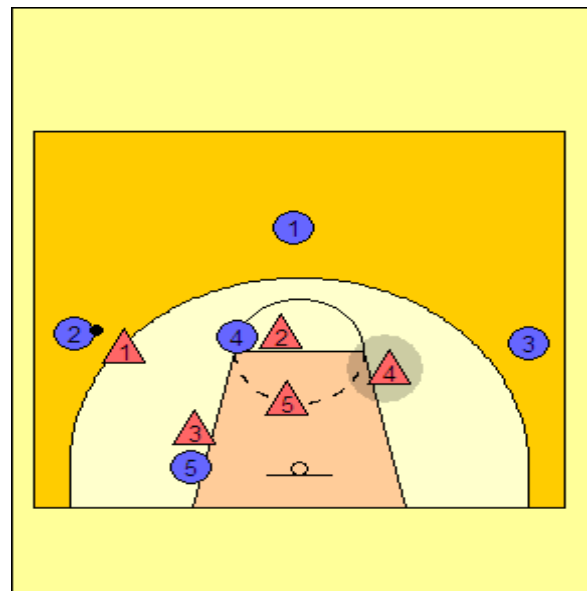
In tutti i casi (sempre) dopo aver seguito il taglio, torno nell'area di competenza senza perdere di vista la palla.

**D) Giocatori “legati insieme”**, movimento di tutti, contemporaneamente, *mentre* la palla vola;

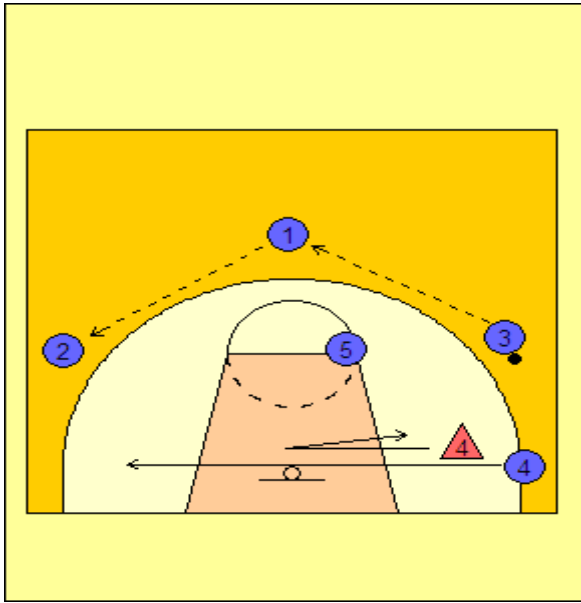
**E) Ribaltamenti:** sempre aiuto e recupero della seconda linea difensiva (Diagr. 7A); eccezione: due attaccanti molto vicini tra loro (li può marcare un solo difensore) (Diagr. 7 B);



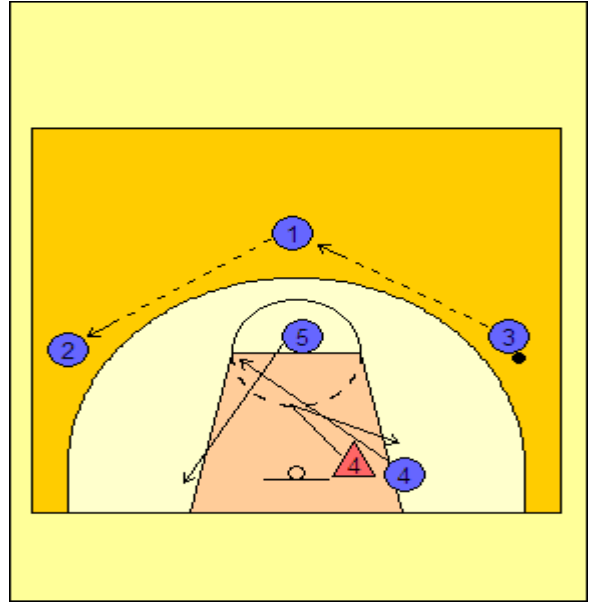
Diagr. 4



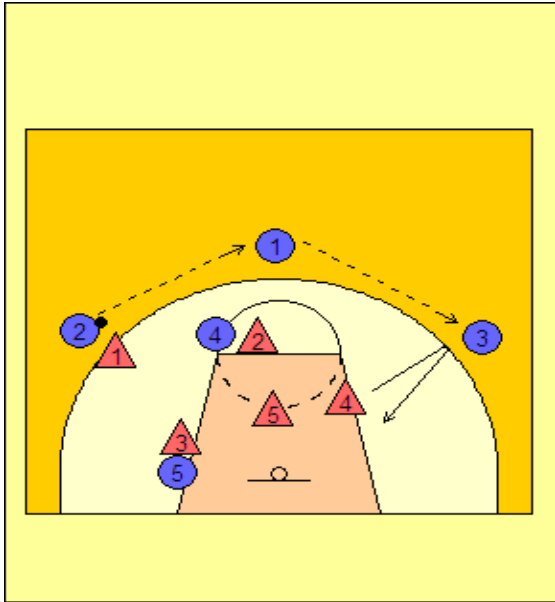
Diagr. 5



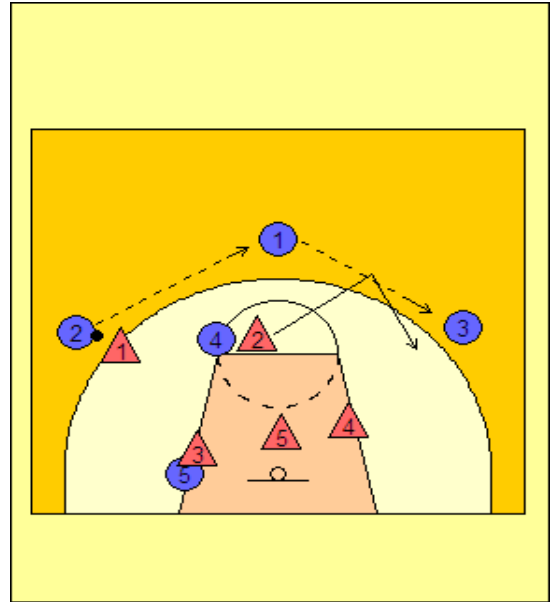
Diagr. 6



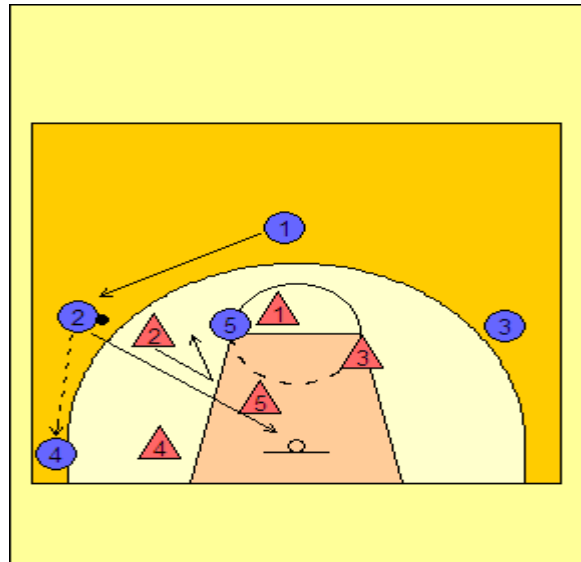
Diagr. 7



Diagr. 7 A



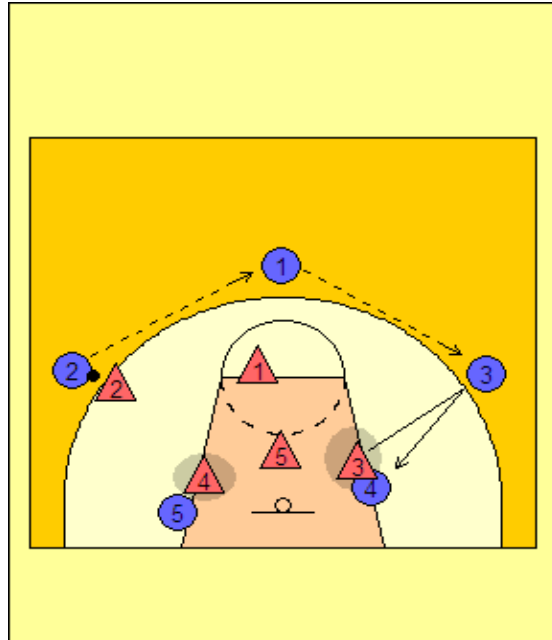
Diagr. 7 B



Diagr. 8

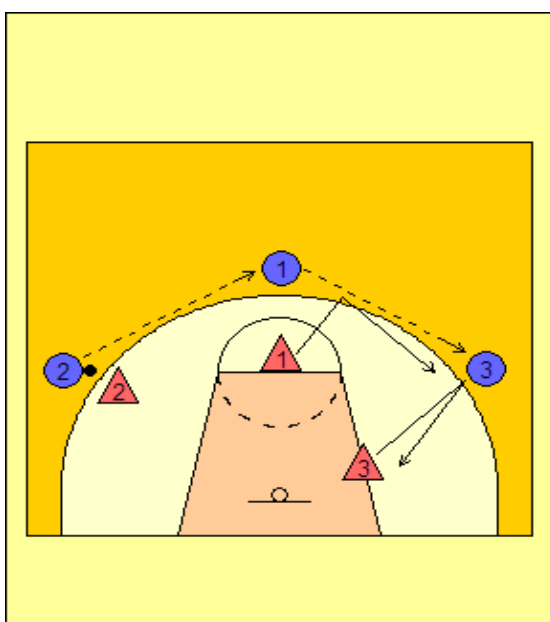
## Posizionamenti:

**a) Posizionamento difensivo:** sempre con guardia aperta mai di 3/4, stare sopra all'avversario di riferimento (per evitare i blocchi di contenimento e per permette di essere sempre pronti ad aiutare (Diagr. 9));

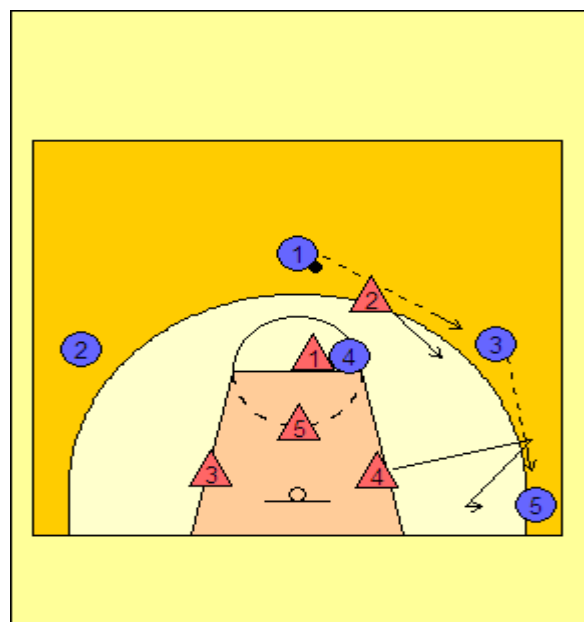


Diagr. 9

**b) Palla in posizione centrale:** impedire ribaltamenti con passaggi rapidi mettendosi sulla linea di passaggio e concedendo solo passaggi lenti (“a parabola”) al fine di evitare tiri facili ed agevolare l’aiuto e recupero del compagno di 2° linea (Diagr. 10). Lo stesso vale per la 2° linea quando c’è contemporaneamente un avversario in ala ed uno in angolo (Diagr. 10 A).

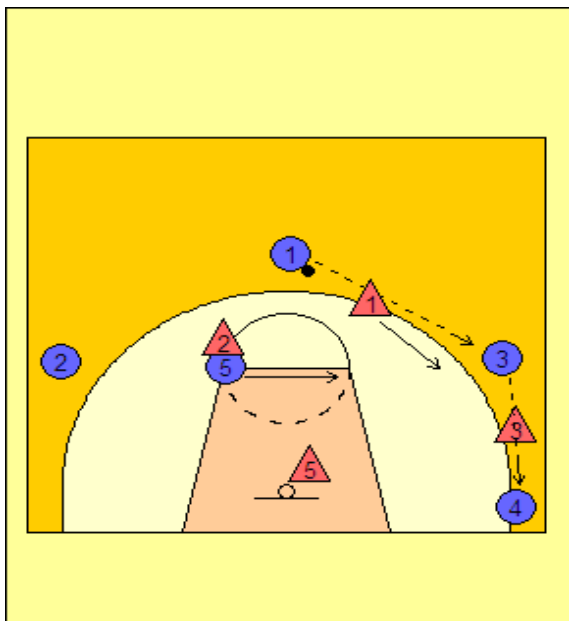


Diagr. 10

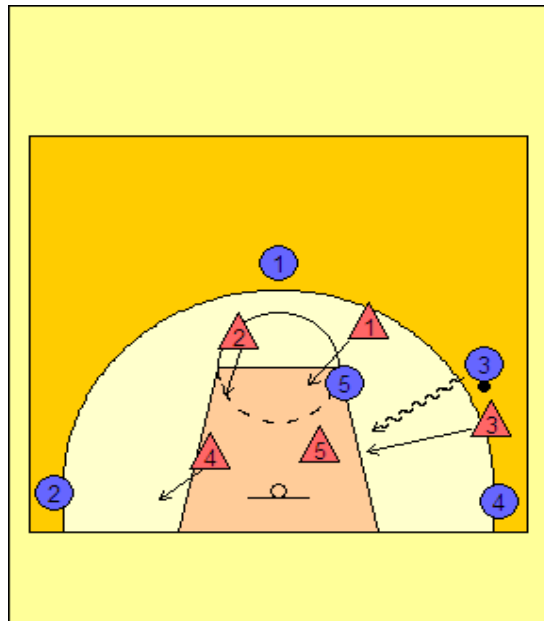


Diagr. 10 A

Ciò è permesso poiché il nostro giocatore centrale (n. 5) lavora sempre sulla linea di penetrazione rispetto alla palla (Diagr. 11 – 11 A).

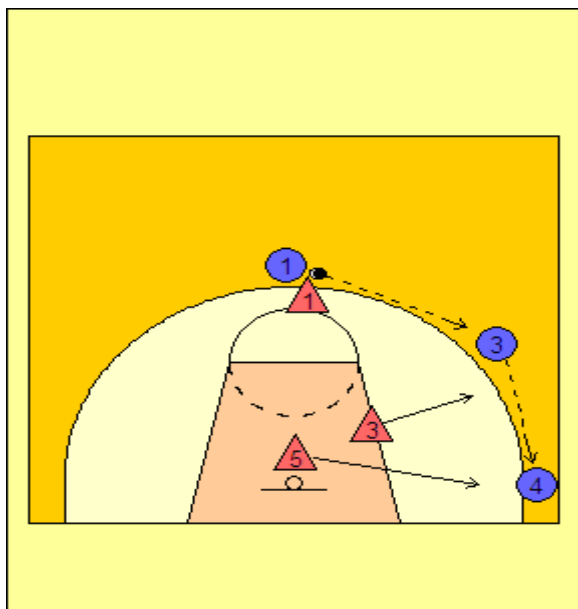


Diagr. 11



Diagr. 11 A

Dobbiamo evitare che lo stesso “X5 “ vada in angolo (significherebbe che la palla è circolata rapidamente senza la giusta pressione: la difesa non ha lavorato bene!) (Diagr. 12);

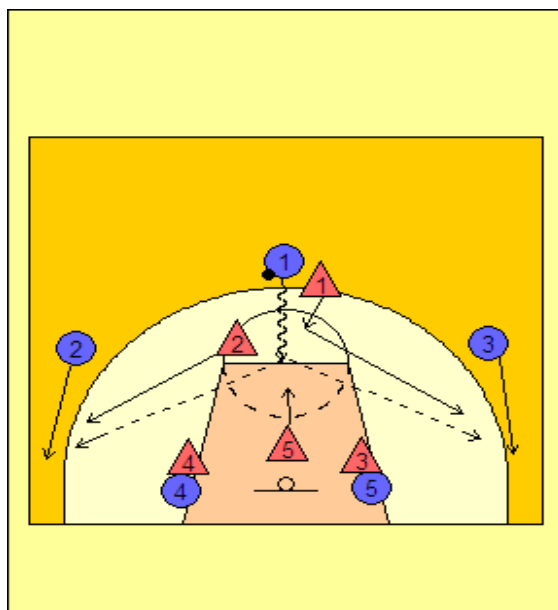


Diagr. 12

**c) Penetrazione centrale:** (cfr. Diagramma 13);

Con penetrazione centrale di 1 Difensore x1 si schiaccia verso la lunetta, Difensore x2 fa un passo per aiutare, Difensore x5 sale a coprire la linea di penetrazione

costringendo 1 a scaricare palla. Gli scarichi dal centro sul lato rimangono di competenza dei giocatori della prima linea difensiva. (Diagr. 13).

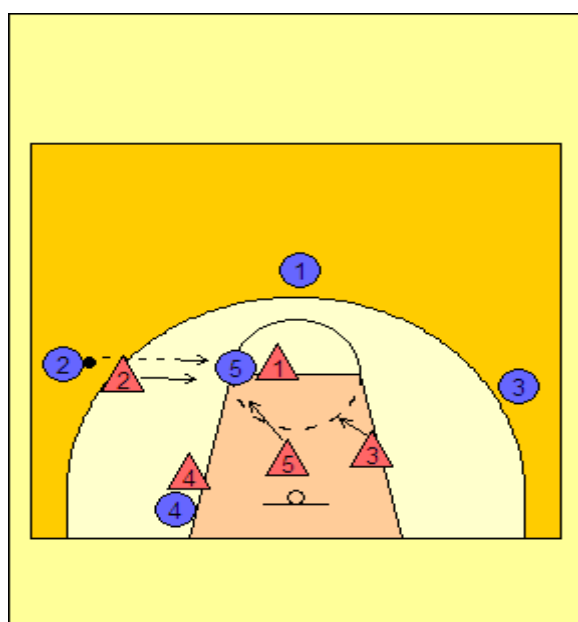


Diagr. 13

**d) Palla in post** (alto/basso): tutti effettuano un passo verso la palla nelle proprie aree di competenza, ma “accoppiati” e pronti a seguire i tagli a uomo (vedere sempre uomo e palla!);

d-1) Palla in post alto: “gabbia” = flottano sia i giocatori della 1° linea che il centrale della difesa impedendo la penetrazione e concedendo un tiro ostacolato dal N° 5;

d-a) Difesa sul post alto: è sempre competenza del giocatore della prima linea che non esce sulla palla e del N. 5 se il post cerca di giocare nella zona dei 3” (Diagr. 14);

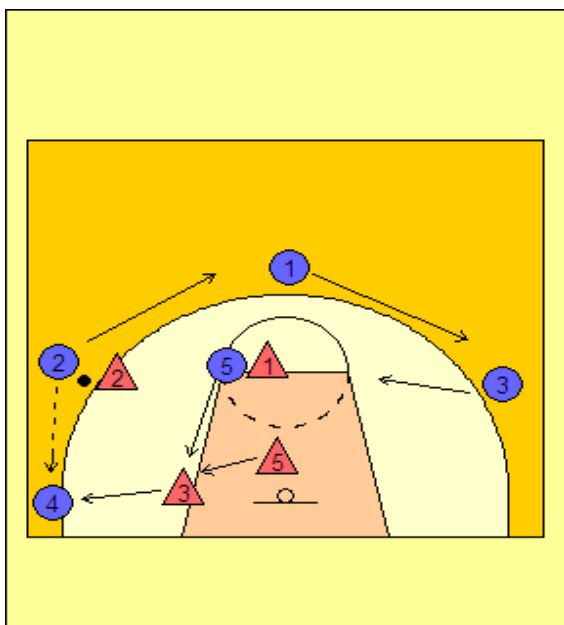


Diagr. 14

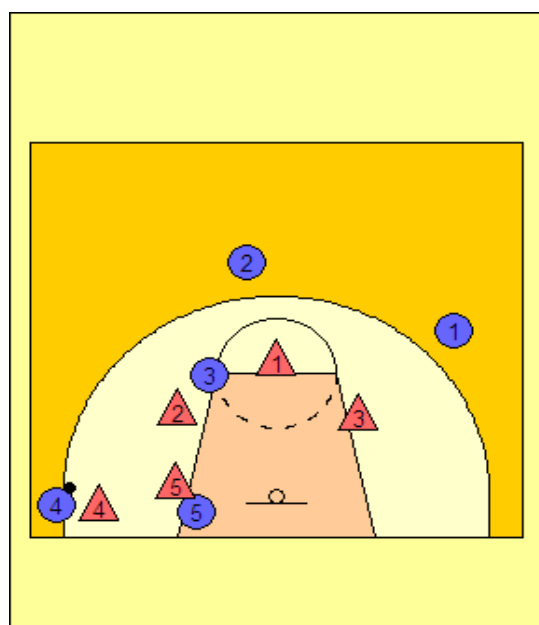


d-2) Palla in post basso flottati verso la palla ma accoppiati, X1 pronto a seguire il taglio di 3 a uomo. Se 5 passa palla sul perimetro, ruotare (Diagr. 16).

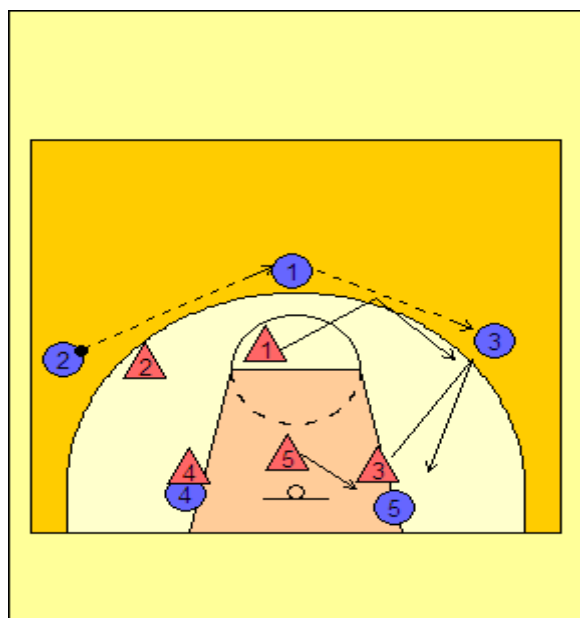
d-b) Difesa su post basso: è sempre competenza dei giocatori laterali della 2° linea con due eccezioni: palla in angolo, ed aiuto e recupero, dove sarà il giocatore centrale (X5) ad occuparsene momentaneamente (Diagr. 15 – 15 A – 15 B);



Diagr. 15



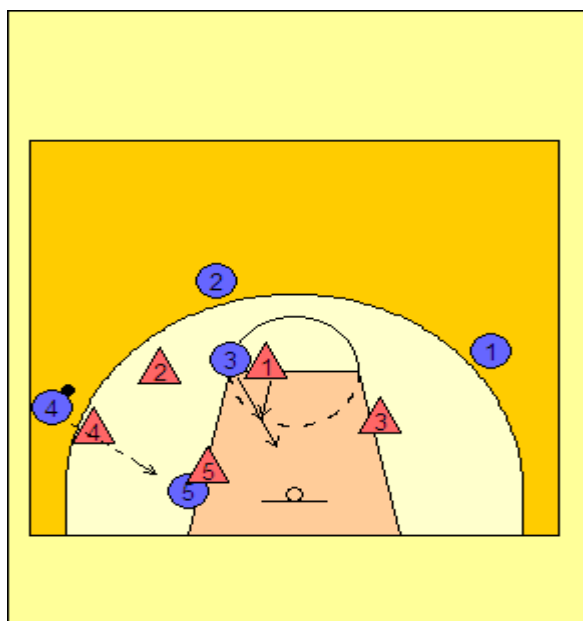
Diagr. 15 A



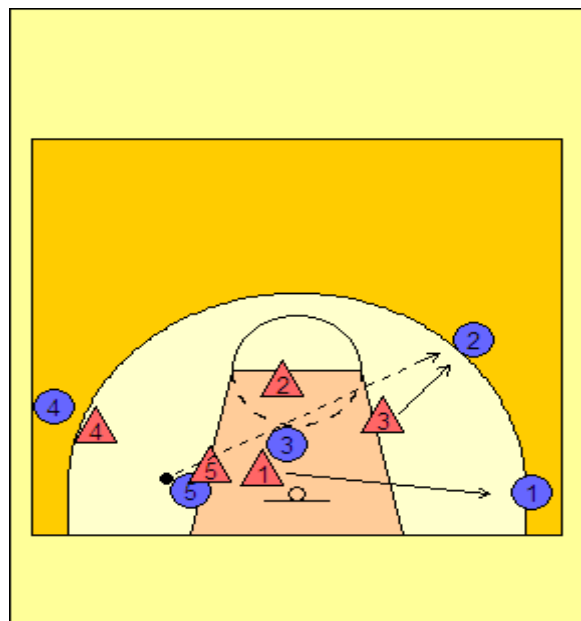
Diagr. 15 B

Con palla in post basso flottati verso la palla ma accoppiati, X1 pronto a seguire il taglio di 3 a uomo (Diagr. 16).

Se 5 passa la palla sul perimetro pronti a ruotare (Diagr. 16 A).



Diagr. 16



Diagr. 16 A

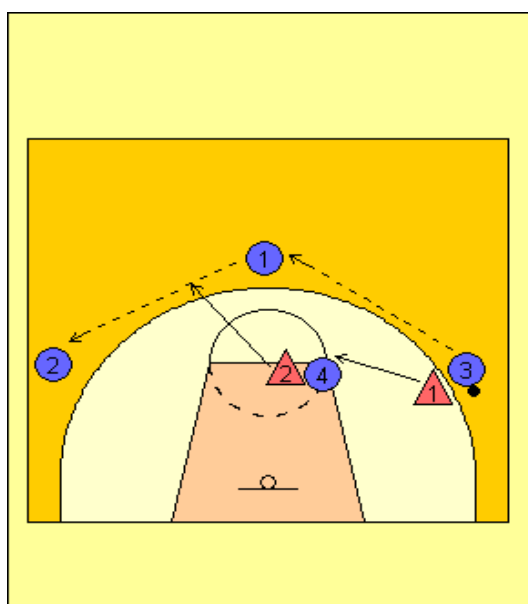
e) Tagliafuori: ognuno sul giocatore nella propria area di competenza.

**In conclusione...**

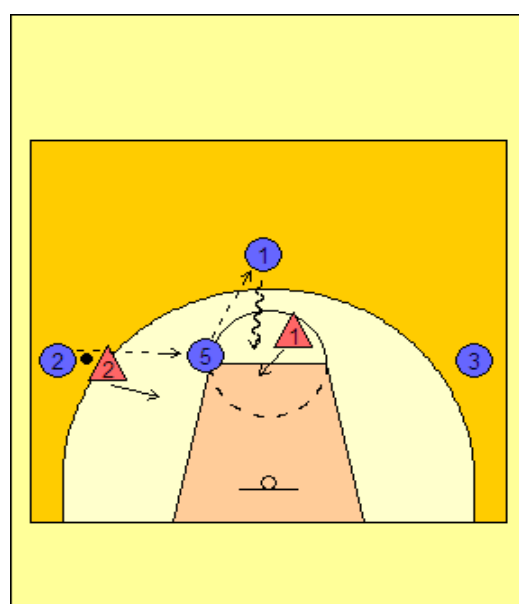
- Sfatiamo i luoghi comuni sulla difesa a zona.
- Se fatta con i giusti criteri è più dispendiosa sia a livello fisico che mentale rispetto alla difesa individuale.
- La difesa a zona comporta dei rischi, ma questo non deve scoraggiarne l' utilizzo.

**Progressione di lavoro (esempi):**

Collaborazione difensiva 1° linea: Muovere la palla sul perimetro ed in post alto, penetrazione centrale del play fino alla linea del tiro libero (4 c 2) (Diagr. 17 – 17 A).

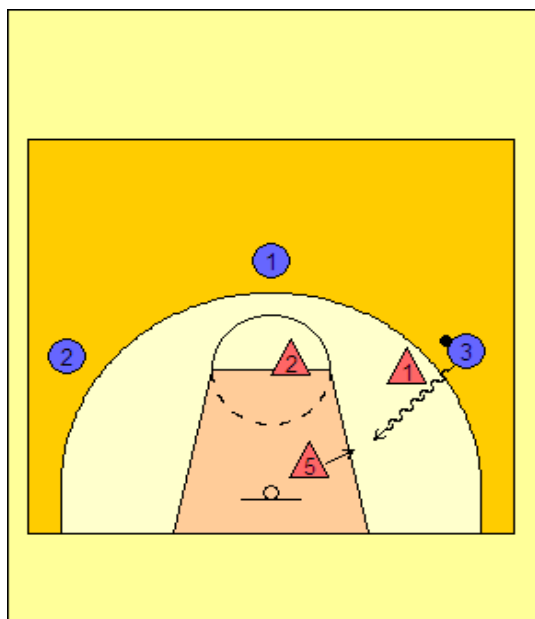


Diagr. 17

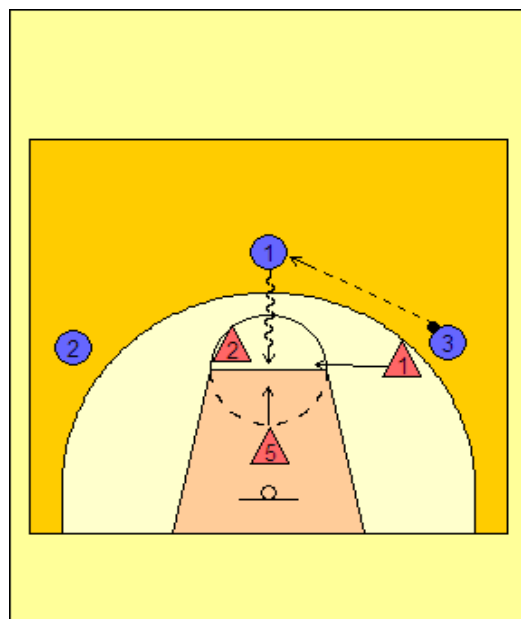


Diagr. 17 A

3c3 per penetrazioni: collaborazioni 1° linea più N° 5;

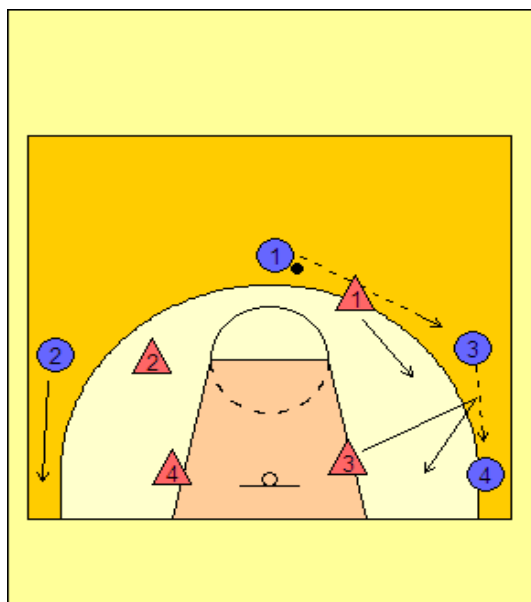


Diagr. 17 B

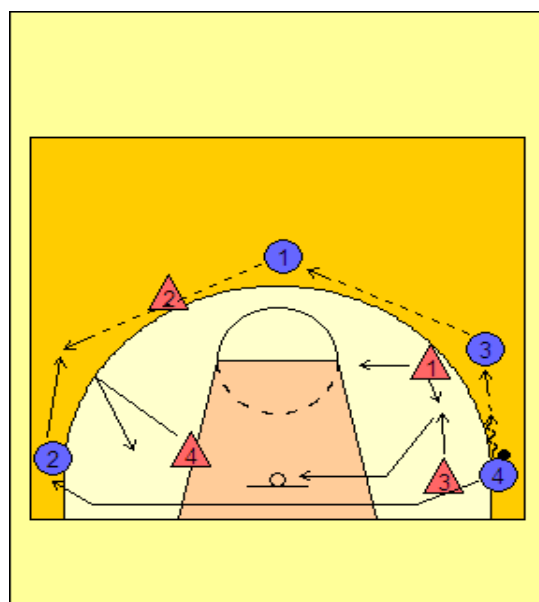


Diagr. 17 C

4 c 4: Giochiamo con 3 esterni ed un giocatore in angolo (Diagr. 18) che dopo aver ribaltato la palla taglia fino all'angolo opposto con il difensore che lo accompagna fino sotto il ferro (Diagr. 18 A).



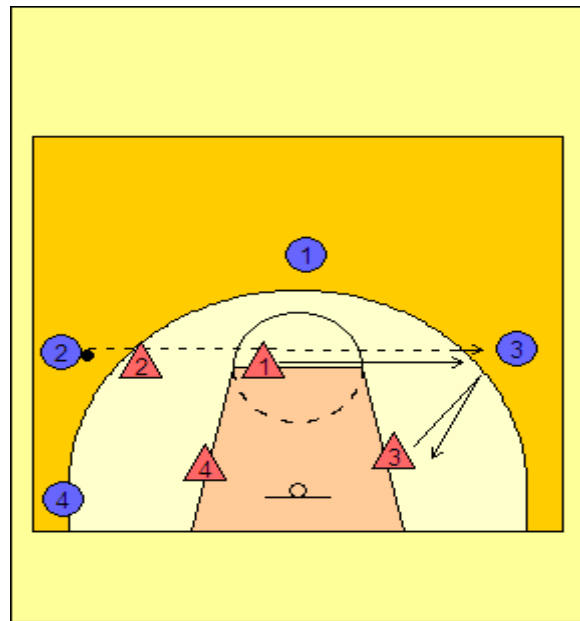
Diagr. 18



Diagr. 18 A

Passaggio skip ala – ala (Diagr. 19).

Se l'ala che riceve palla è tra le zone di competenza di Difesa x1 e Difesa x3, x3 esegue aiuto con x1 che recupera, se invece 3 riceve molto alto, rimarrà di competenza di x1.



Diagr. 19

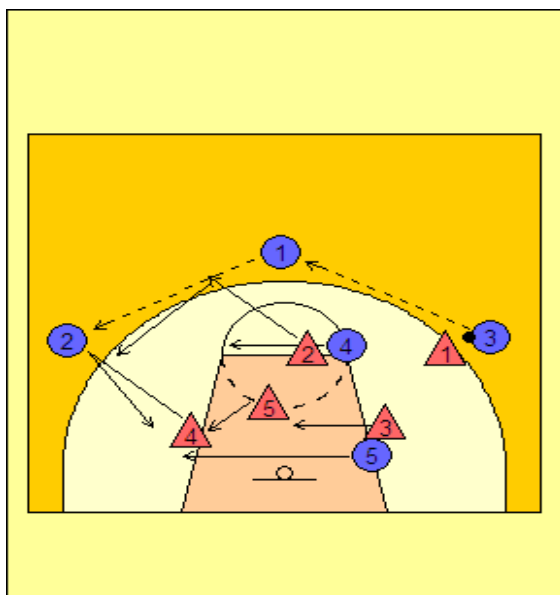
Collaborazione difensiva 2° linea: 5 c 4 (attacco diversi schieramenti).

L'attacco non può effettuare penetrazioni dentro l'area dei 3", né fare passaggi diretti al post basso.

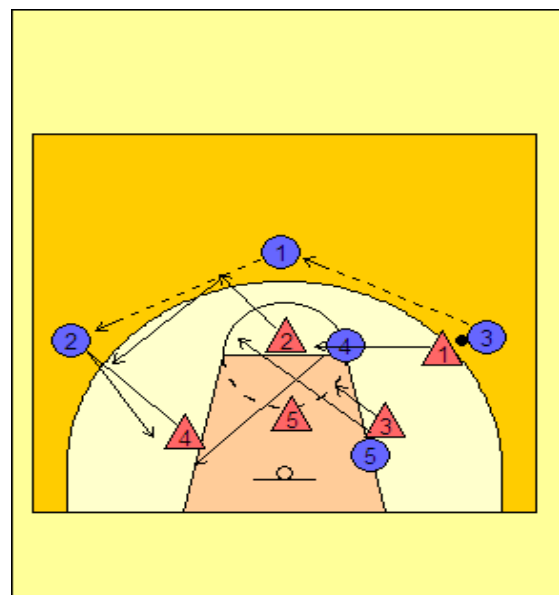
Poi 5 c 5 per far fronte ai 3 casi più difficili per la difesa:

Palla in post per triangoli (Diagr. 20 – 20 A – 21);

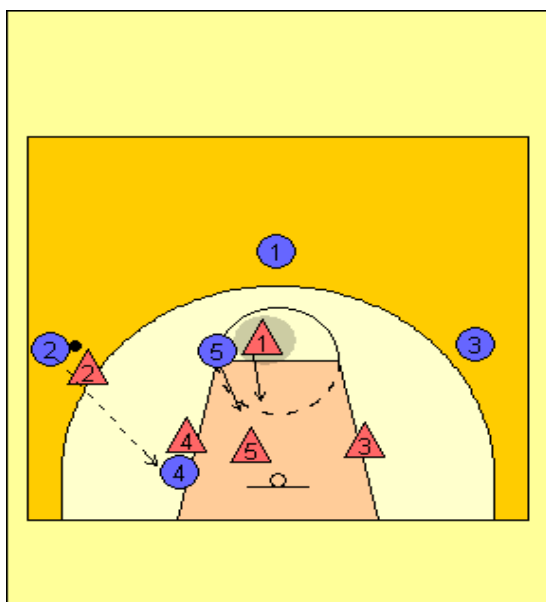
Attacco con 3 esterni, palla in ala, e post alto e post basso sul lato forte, ribaltamento della palla fino all'ala opposta con i due post che tagliano diretti verso la palla (Diagr. 20); con i post che incrociano alto – basso (Diagr. 20 A);



Diagr. 20

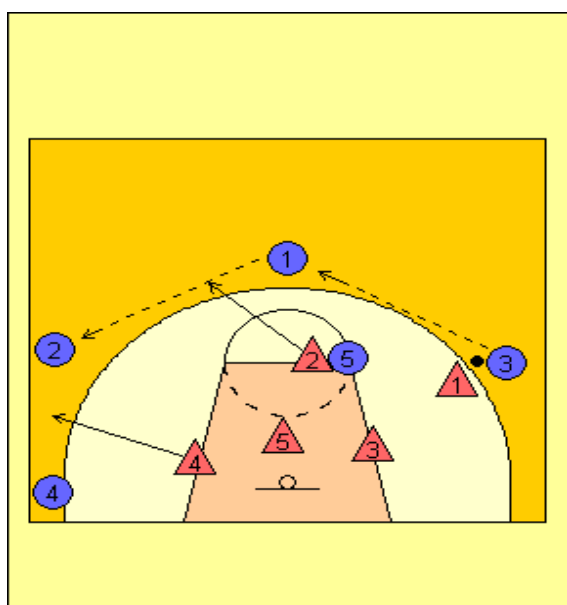


Diagr. 20 A

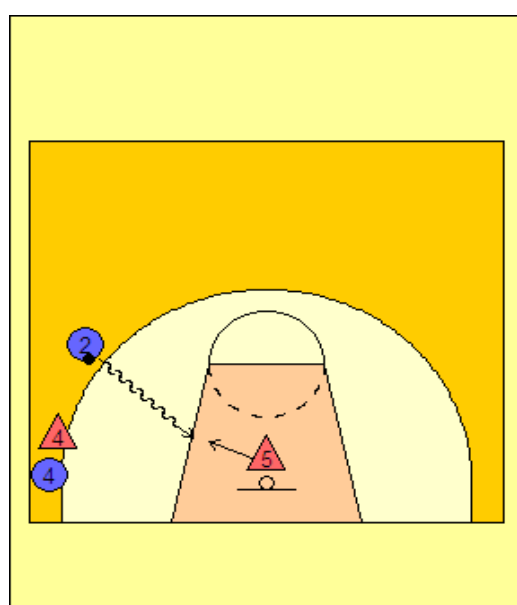


Diagr. 21

Ribaltamento veloce con angolo lato palla occupato (Diagr. 22); far effettuare un passaggio lento al 4 o concedere una penetrazione a 2 con un aiuto prima che entri in area di X5.

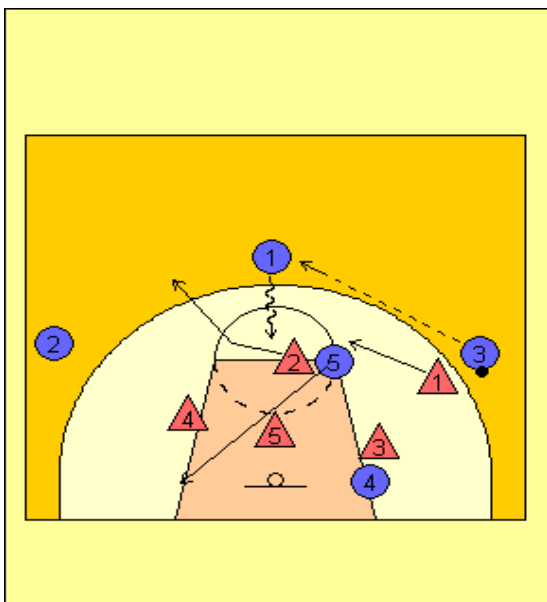


Diagr. 22

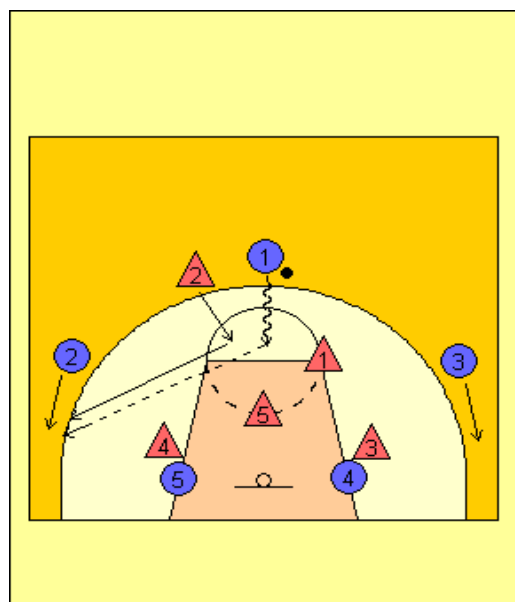


Diagr. 22 A

Penetrazione centrale (Diagr. 23) e scarico sul perimetro (Diagr. 23 A).



Diagr. 23



Diagr. 23 A

Poi 6 attaccanti contro 5 difensori per esasperare i concetti e far lavorare la difesa in situazioni di grandi difficoltà (esercitazione da effettuare per tempi limitati).