

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 Maurizio MASSARI

Responsabile Settore Giovanile

Basket Ravenna Lega Due Silver

“I PRESUPPOSTI DEL GIOCO A ZONA”

(Estrapolata da Lezione PAO – Lugo 2014)

Una difesa a zona che possa considerarsi una difesa “base” e non una difesa tattica, deve garantire mediamente gli stessi livelli di intensità, aggressività e intercambiabilità dei ruoli che solitamente garantisce una buona difesa a uomo.

In più, deve permettere il riconoscimento e la sperimentazione agonistica di una serie di fondamentali di difesa di squadra quali aiuto e recupero, la chiusura, la difesa sulle posizioni interne, la rotazione.

Viene a connotarsi quindi non una difesa situazionale, ma una vera e propria palestra difensiva in cui vengono allenate a fondo tutte le principali attitudini alla difesa sia a livello tecnico, che di agonismo, che di mentalità ed anche di tattica, se per tattica si intende la capacità di ogni giocatore di avere anche livelli di interpretazione d’insieme di ciò che accade in campo.

Per esperienza, dopo molti anni di sperimentazione di questo sistema, posso dire che la sua valenza in termini di miglioramento delle qualità difensive dei propri atleti è riscontrabile negli indiretti miglioramenti (individuali e di squadra) che i giocatori hanno anche nel difendere a uomo.

La principale motivazione di ciò risiede nel fatto che la difesa a uomo tende a coinvolgere le qualità difensive di base in modo molto più intensivo (e quindi molto meno estensivo) che non la difesa a zona: infatti, saranno in larga parte gli accoppiamenti difensivi sul campo e lo stile di gioco della squadra avversaria a sollecitare l’impegno fisico, tecnico e mentale in determinati settori e su specifici giocatori.

Essendo nel nostro sistema la partita funzionale (prima ancora che ad obiettivi agonistici) al miglioramento dei giocatori, è per noi molto importante che un determinato volume di gioco difensivo sia garantito e distribuito su tutti i giocatori

indipendentemente dalla tipologia di avversario che abbiamo davanti.

Proprio per questo suo essere “palestra” di tutti i fondamentali difensivi, facciamo utilizzo della difesa a zona come difesa base.

La valenza agonistica del nostro sistema è invece strettamente legata a due parametri: l'energia che i giocatori sono in grado di produrre sul campo (dove per energia si intende un mix tra intensità fisica e forza mentale) e il livello medio di abilità nel passaggio degli avversari; livelli non consoni di energia impediscono un sufficiente livello di “aggancio della palla” e conseguente condizionamento della circolazione offensiva; ottime abilità di passaggio nell'attacco pregiudicano le situazioni di “pressione di lato” mettendo in crisi la corretta distribuzione dei territori ed attivazione dei meccanismi di collaborazione.

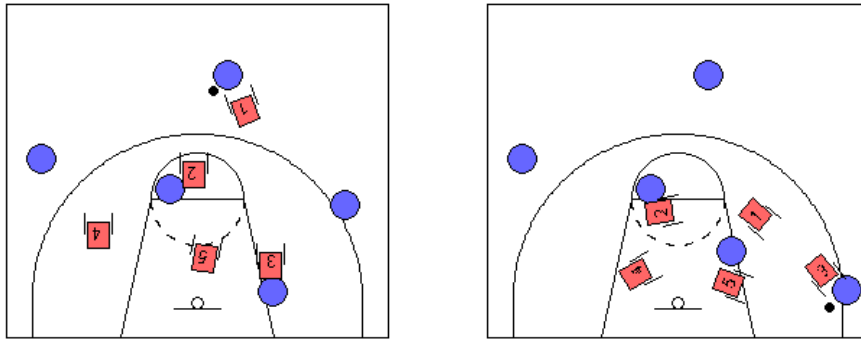
FERMO IMMAGINE

nel sistema difensivo a zona i giocatori alternano momenti di difesa sulla palla a momenti di difesa di squadra;

- nei momenti di difesa sulla palla devono esasperare il livello di pressione sulla palla (più che a uomo!), per:
 - togliere visione di gioco al giocatore in possesso di palla;
 - rallentare i passaggi perimetrali;
 - deflettere dalla linea del canestro le iniziative in palleggio;
- nei momenti di difesa di squadra i giocatori devono:
 - coprire collettivamente le spalle di chi sta difendendo sulla palla;
 - schermare gli eventuali attaccanti interni;
 - preparare le uscite sui giocatori posizionati vicino alla palla;

TERRITORIO E SITUAZIONI DI CONFINE

- Pur non volendo connotare il sistema difensivo a zona con alcuno specifico schieramento, una dimensione territoriale dell'azione di ciascun giocatore è imprescindibile con il significato stesso di difesa a zona.
- Le posizioni dei giocatori devono essere tali da poter coprire spazialmente tutta la metà campo difensiva in funzione degli spostamenti della palla e degli attaccanti; in questo senso, ma solo convenzionalmente, può essere utile fare riferimento ad un modello tecnico di difesa a zona 2-3, che potrebbe però essere identificato come 2-2-1, anziché non 1-1-2-1.
- Tanto più si vuole interpretare in modo rigido la territorialità difensiva, quanto più sono da predisporre collaborazioni chiare per le situazioni di confine tra un territorio e l'altro; nello specifico, sono critiche per la territorialità della zona le posizioni all'altezza della linea di tiro libero, sia interne (post alto), che perimetrali (guardia-ala).



EVOLUZIONE DINAMICA

Il fondamentale che permette di collegare le situazioni di difesa su palla a quelle di difesa di squadra è l'**ELASTICO**.

L'elastico non è altro che la sintesi e l'esecuzione istantanea di un flottaggio con conseguente recupero difensivo effettuato nell'una o nell'altra direzione a seconda che la circolazione di palla sia entrante o uscente.

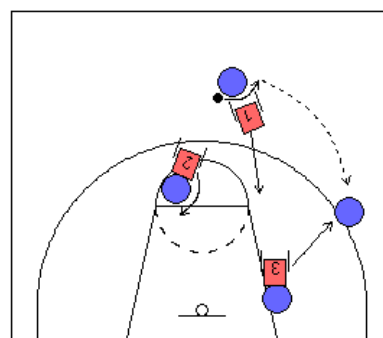
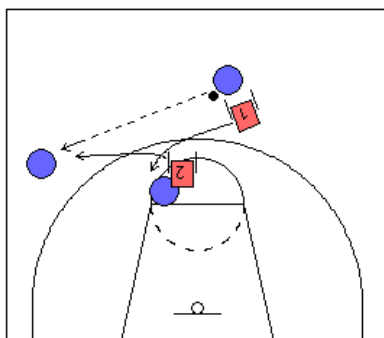
Una buona padronanza dell'elastico permette di mantenere una buona sintesi tra pressione sulla palla e presidio dell'area di difesa.

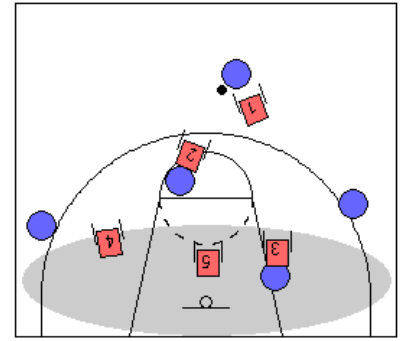
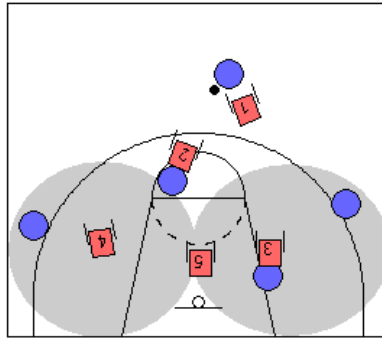
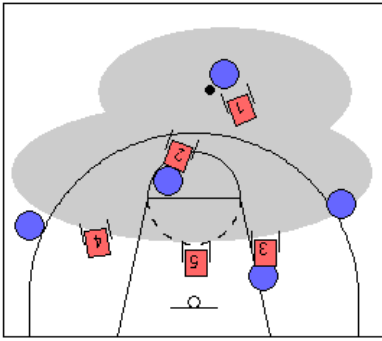
Attraverso l'elastico, ogni giocatore ha la possibilità di aiutare un compagno, rimanendo comunque legato alla propria zona difensiva.

Chi, a turno, si troverà a difendere sulla palla avrà fiducia nel fatto che i compagni saranno pronti dietro di lui in caso di bisogno: uno stimolo determinante per essere ancora più efficace nella pressione sulla palla e nella pressione di lato.

L'altro elemento qualificante la difesa a zona è la sua capacità di "rompere" il gioco dell'attacco; il gioco va "rotto" in tre aspetti determinanti:

- sulla palla, dando un lato di indirizzo alla propria pressione in modo che la circolazione di palla e la possibilità di penetrazione ne risultino condizionate;
- sulla spaziatura difensiva, assecondando l'indirizzo di lato del compagno su palla attraverso l'anticipazione delle linee di gioco condizionate (togliere "di squadra" tutte le linee di penetrazione dirette sul canestro);
- sugli attaccanti interni, non solo schermanzoli, ma quanto più possibile agganciandoli fisicamente e frenando le loro azioni di spostamento (invischiare i tagli);

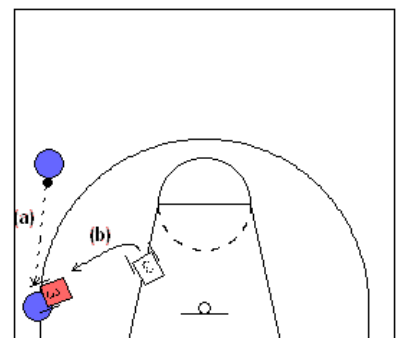
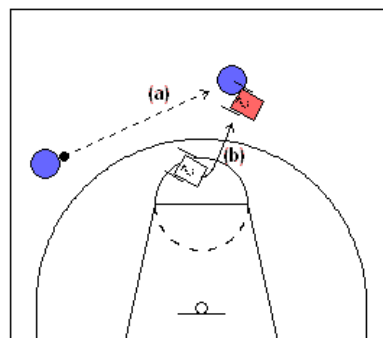
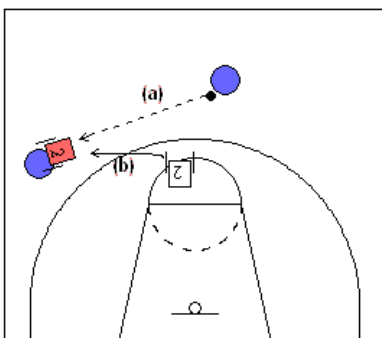




GIOCATORE SU PALLA

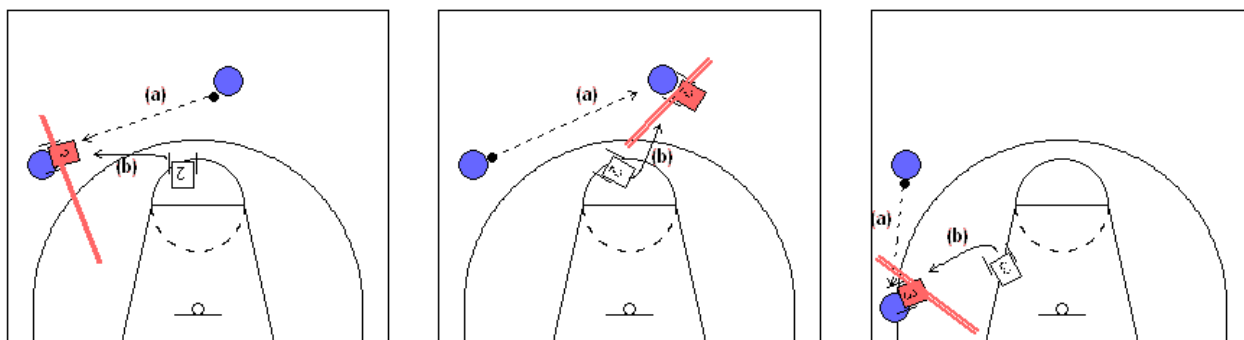
L'atteggiamento del giocatore su palla deve essere atto a condizionare l'azione dell'attaccante e togliere quanto più possibile la visione di gioco attraverso tre elementi strettamente integrati tra loro:

- il contatto con l'attaccante in possesso di palla;
- il meccanismo dell'elastico ha come bersaglio l'attaccante che entra in possesso di palla; arrivare a contatto con l'attaccante mentre riceve la palla; se la ricezione avviene in zona di tiro, la stretta distanza e un braccio alto hanno la funzione di togliere il tiro; un piede del difensore sopra la linea dei piedi dell'attaccante, ingabbiando i movimenti di piede perno, consente di condizionare sensibilmente la sua visione di gioco sul lato chiuso e indirizzare l'evoluzione offensiva in termini più prevedibili e controllabili dai compagni di difesa; per questioni coordinative legate all'esigenza di essere reattivi in questa posizione a contatto, l'eventuale braccio alzato del difensore sarà quello omologo al suo piede sopra, per facilitarne la sua possibilità dinamica sul suo lato aperto di difesa.
- la pressione di lato;
- essere a contatto come spiegato sopra consente di esercitare una buona pressione di lato; contrariamente a ciò che molti giocatori istintivamente si trovano a fare, una efficace pressione di lato è imprescindibile, in statica, dall'essere a contatto con l'attaccante; l'attaccante infatti deve avere sì un lato chiuso, ma anche e soprattutto la linea del canestro oscurata sia visivamente che fisicamente; la qualità essenziale che il difensore deve mettere in gioco in questo frangente è quella di spaziarsi



sull'iniziativa di penetrazione dell'attaccante con lo spazio-tempo necessario a non commettere fallo.

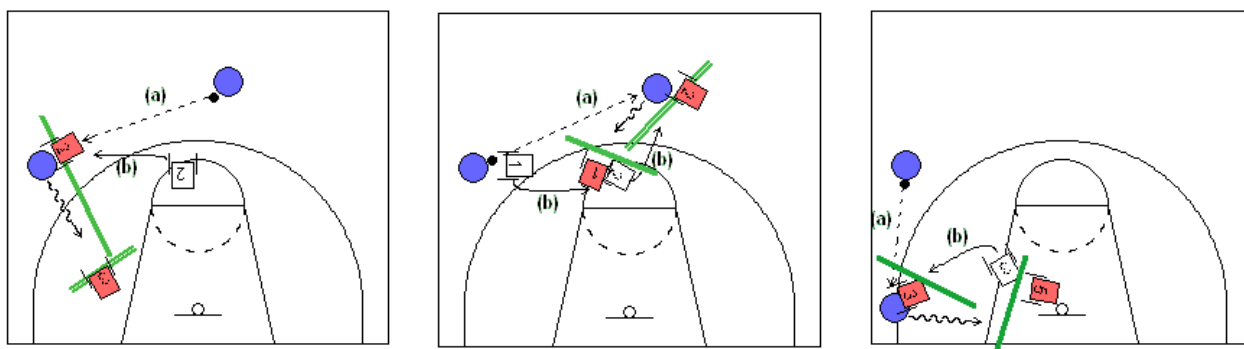
- tenere e guidare le eventuali penetrazioni;
- una volta a contatto con l'attaccante in possesso di palla, e organizzata la pressione di lato, si tratta di resistere all'eventuale sua iniziativa in palleggio: mettendo il petto sul lato chiuso di 1 c 1; scivolando e tenendolo via dalla linea del canestro sul lato di invito. In questo caso si andranno ad attivare i due principali meccanismi di collaborazione in funzione di un buon livello di tenuta (la "scatola") o di una tenuta solamente parziale del difensore su palla (l'"imbuto").



GIOCATORE DI SQUADRA

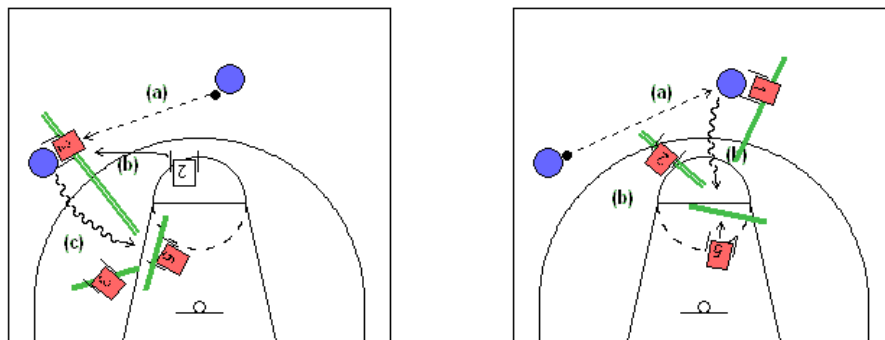
L'atteggiamento dei giocatori impegnati nei meccanismi di squadra dev'essere tale da organizzare due livelli di controllo delle penetrazioni:

- la **"scatola"**: a carico del giocatore più attiguo al compagno impegnato nella difesa su palla c'è l'organizzazione della "scatola" di primo contenimento della penetrazione; parimenti, lo stesso giocatore dovrà anche preparare l'uscita (in "elastico") sul ricevitore più prossimo alla palla posto nel suo territorio di competenza;



- l'**"imbuto"**: a carico del difensore interno posto per distribuzione territoriale alle spalle del compagno impegnato nella "scatola", c'è la responsabilità di chiudere l'"imbuto". In qualsiasi caso di penetrazione, quindi, sarà prima attivata la "scatola" tra il difensore su palla ed il compagno più vicino sul lato di indirizzo; in caso di sfondamento della scatola da parte dell'attaccante in penetrazione, la tenuta dei due difensori deve essere tale da consentire di guidarlo sulla chiusura dell'imbuto da parte del terzo compagno; durante questo tipo di situazioni, il comportamento degli ulteriori due difensori sarà quello di "tagliare" davanti alle eventuali posizioni

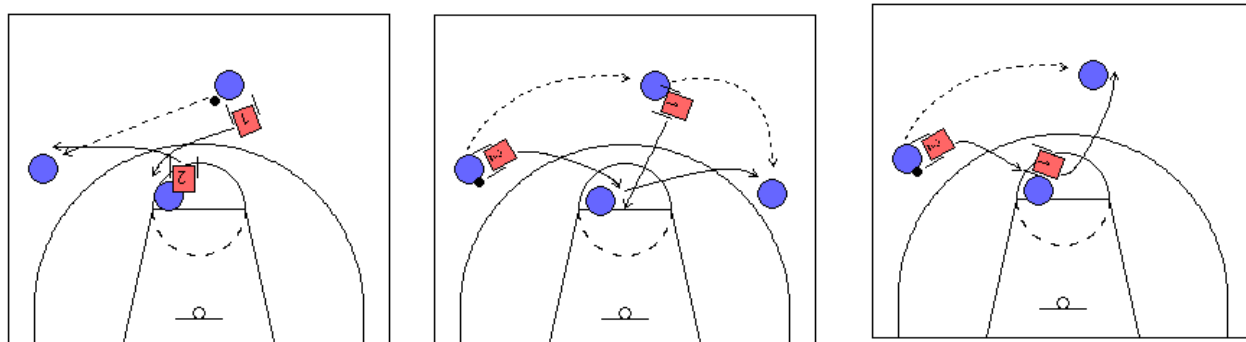
offensive interne e preparare l'uscita ad elastico nei territori di competenza.



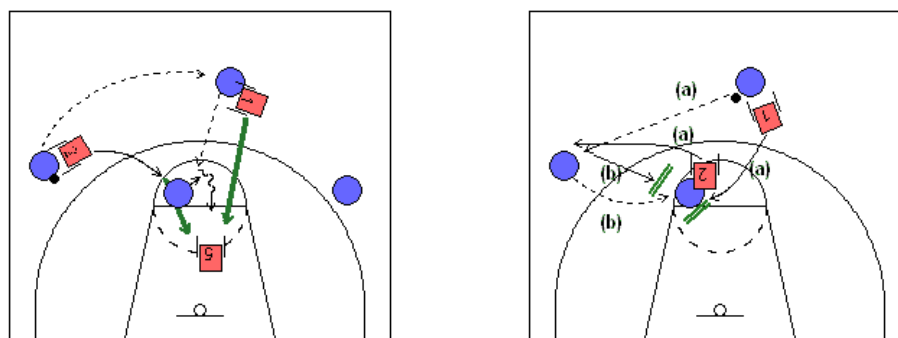
I giocatori che chiudono le “scatole” e l’“imbuto” hanno un ruolo chiave: devono essere bravi nella tecnica di chiusura (gambe cariche, braccia pronte e aperte) e coraggiosi (togliere lo spazio all’attaccante, mettere il petto).

I meccanismi di collaborazione codificati nei territori di confine sono:

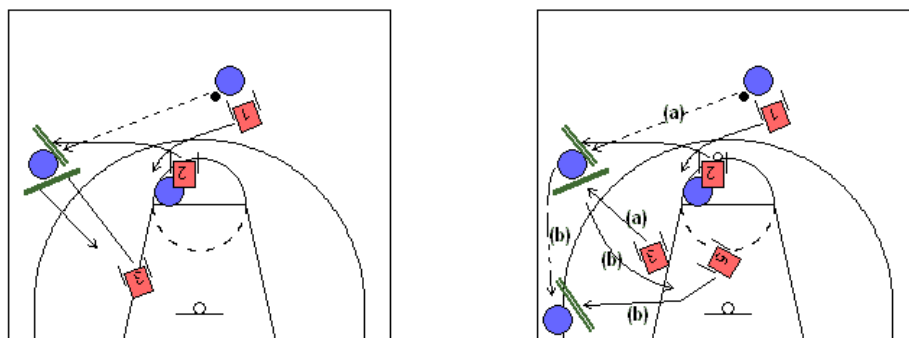
- **difesa del post alto:** per scelta coerente all’intero sistema difensivo, la copertura del post alto è totalmente a carico dei due difensori posizionati territorialmente sopra alla linea di tiro libero, all’interno dei meccanismi di elastico e di scatola di loro competenza. In caso di ricezione del post alto, si compone la scatola tra i due, ed eventualmente l’imbuto con il difensore centrale.



- **aiuto e recupero sull’ala:** nei territori perimetrali posti all’altezza del tiro libero, e quindi nell’inter-spazio tra le competenze del difensore sopra e del difensore dietro, per la stessa distribuzione dei territori codificata, l’obiettivo dell’elastico in uscita sarà presumibilmente a carico del difensore dietro, per il tempo necessario al difensore sopra ad arrivare e mettere pressione di lato; si verificherà un passaggio istantaneo di scatola sulla palla, prima che il difensore dietro rientri a presidiare il proprio territorio secondo gli atteggiamenti tecnici previsti dalle situazioni di difesa di squadra.



- **uscita in angolo e scambio:** nel caso in cui l'attacco lavori con sistematico soprannumero in angolo, attaccando il territorio a carico del difensore dietro nel momento in cui questo si alza per effettuare l'aiuto e recupero all'altezza del tiro libero, sarà il compagno difensivo a lui agganciato (responsabile del territorio centrale) ad uscire a contatto e a mettere la massima pressione di lato su palla in angolo; rappresentando la palla in angolo la situazione di massimo vantaggio difensivo per il condizionamento dell'attacco, non si effettua alcun aiuto e recupero, ma un vero e proprio scambio in cui il difensore uscito resta sulla palla, ed il difensore in rientro dall'elastico scambia (con un taglio difensivo) all'interno della difesa di squadra assumendo l'atteggiamento necessario a bilanciare il lavoro dei compagni.

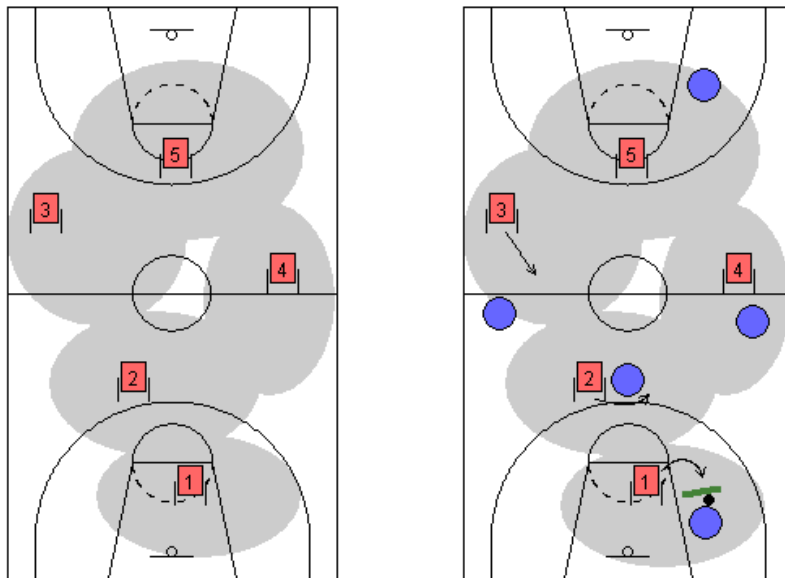


Al fine di permettere il necessario tempismo dei giocatori nelle situazioni di collaborazione previste, è necessario che tutte le posizioni interne siano "agganciate" davanti: è infatti necessario evitare che l'attaccante possa giocare in contenimento sul difensore preposto all'elastico in uscita o al contenimento di una penetrazione in "scatola".

Inoltre, i giocatori "di squadra" devono sempre molto attivi mentalmente nelle situazioni a rimbalzo: su ogni situazione di tiro è necessario agganciare ed escludere l'attaccante di competenza o controllare eventuali tagli offensivi per i rimbalzi "in corsa" di attaccanti provenienti dal perimetro.

TERRITORI A TUTTO CAMPO

Nell'estendere la territorialità della difesa a tutto campo, è necessario introdurre qualche attenzione in più alla tenuta e all'autosufficienza nella gestione del proprio territorio, per fare in modo che lo sforzo a coprire tutta la superficie di gioco si converta in modo proporzionato in un vantaggio spazio-temporale sull'attacco e non vada né disperso, né tanto meno procuri facili occasioni derivanti da errori difensivi.



Scambi e raddoppi: non sono codificati a priori né scambi né raddoppi, ma iniziative di scambio e/o raddoppio sono lasciate all’iniziativa dei giocatori in funzione di quanto gli attaccanti coinvolti abbiano perso o meno il controllo del corpo o del campo; in particolare, comunque, nelle situazioni centrali l’indicazione è di scambiare, in quanto non vogliamo mai che due difensori possano essere superati contemporaneamente dalla linea della palla; nelle situazioni laterali invece, in funzione soprattutto di quanto l’attaccante abbia perso i propri livelli di controllo, potremo anche decidere di tenere il raddoppio, preparando i tre difensori impegnati nella difesa di squadra a “tagliare” le possibili linee di uscita della palla.

Adeguamento dei territori: elemento fondamentale per l’efficacia della difesa a tutto campo è che ci sia un continuo reset dei territori di competenza in funzione della posizione della palla sia in senso orizzontale che verticale. Questo aspetto si concretizza nel tenere la squadra “corta” proprio rispetto all’altezza della palla che della discriminante lato forte / lato debole.

A livello sintetico, quindi si può arrivare a costruire questa visione d’insieme:

I 2 giocatori di prima linea hanno come obiettivi:

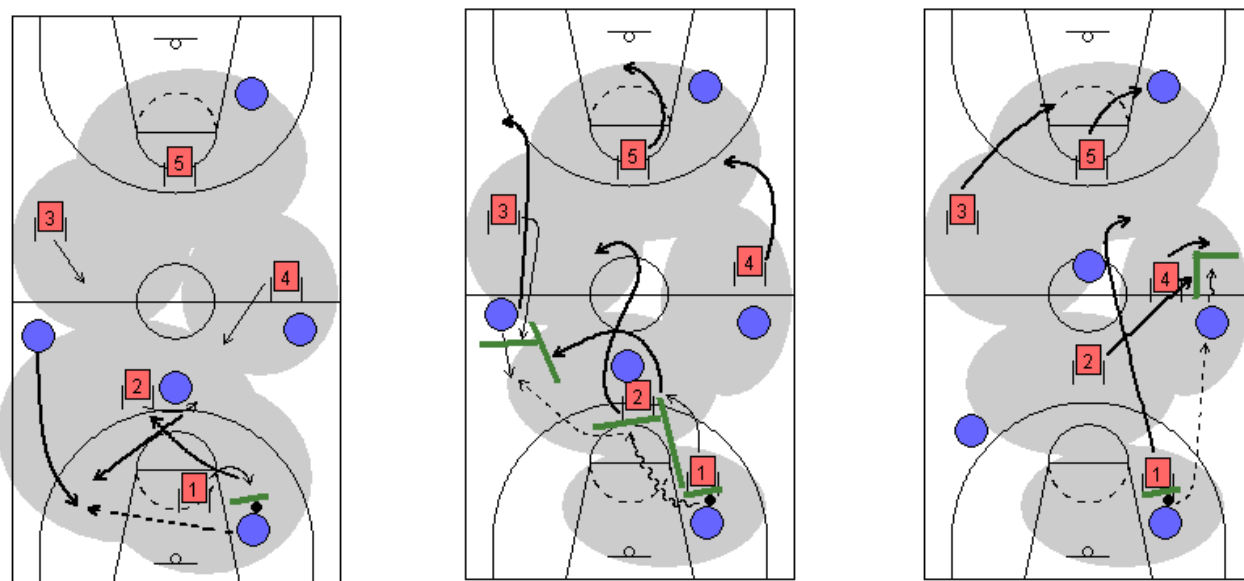
- togliere all’attaccante con palla visione del campo (no lanci) e forzarlo nel ritmo
- collaborare in modo da trasmettere la massima fiducia nel difensore sulla palla: potrà avere massima aggressività, perché se verrà attaccato, il compagno di reparto è pronto dietro a “scambiare”; in quel caso è determinante “guidare” la penetrazione nella “scatola” dello scambio e immediatamente dopo lo scambio occupare il territorio alle spalle del compagno su palla per dare continuità all’azione difensiva.

I 2 giocatori laterali hanno come obiettivi:

- A. provare ad anticipare i passaggi di appoggio che eventualmente l'attacco organizza per saltare il pressing, ma solo se c'è certezza di prendere la palla;
- B. non farsi mai "saltare" a tutto campo dalla linea della palla, ed eventuali giocatori che ricevano nel proprio territorio temporaneo a tutto campo (e quindi sopra l'altezza della linea di tiro libero), devono essere attaccati e tenuti solo fino all'arrivo di uno dei difensori di prima linea, adeguando immediatamente il proprio territorio di difesa al di sotto della linea della palla e preparando l'uscita successiva.

Il difensore centrale ha come obiettivi:

- avere il controllo completo del campo (nessun attaccante alle sue spalle);
- tenere la squadra "corta verso la palla" attraverso una corretta occupazione dei territori (regia difensiva);
- "schermare" e "parare" eventuali lanci sul canestro;
- prepararsi a chiudere eventuali "imbuti" su attaccanti in penetrazione



USCITA

Una potenzialità importante di questo sistema difensivo è quella relativa all'uscita dalla difesa; questa convenzionalmente può avvenire da Rimbalzo Difensivo, da Palla Recuperata o da Rimessa da Fondo.

Non terremo in considerazione, invece le situazioni di rimessa laterale in cui l'arbitro per regolamento spezza la continuità del gioco. In tutte e tre le casistiche prese in esame è possibile organizzare situazioni di "fuga" della prima linea, affidando ai giocatori di seconda linea le operazioni di apertura e conduzione della transizione offensiva. Oltre all'efficacia negli aspetti di gioco, questa scelta permette di coinvolgere fattivamente nella costruzione di gioco anche altri giocatori rispetto a quelli solitamente preposti a farlo, de-specializzando ed ulteriormente completando l'intercambiabilità tecnico-tattica del gruppo.

