

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

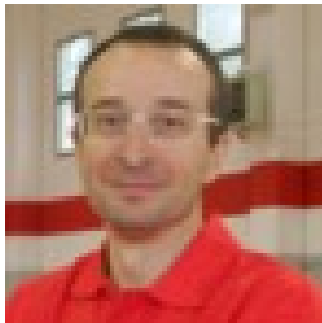
Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

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 Andrea MENOZZI

Resp. Settore Giovanile

Reggio Emilia (Lega A)

“SETTORE GIOVANILE: ATTACCARE LA ZONA ”

Premesse

1. A livello giovanile giocare contro la zona rende più evidente l'idea di attaccare gli spazi;
2. abitua l'attacco ad affrontare situazioni di difesa “intermedia” in pratica che non concede letture chiare ed evidenti;
3. riteniamo più funzionale allenare per principi e non per casistica.

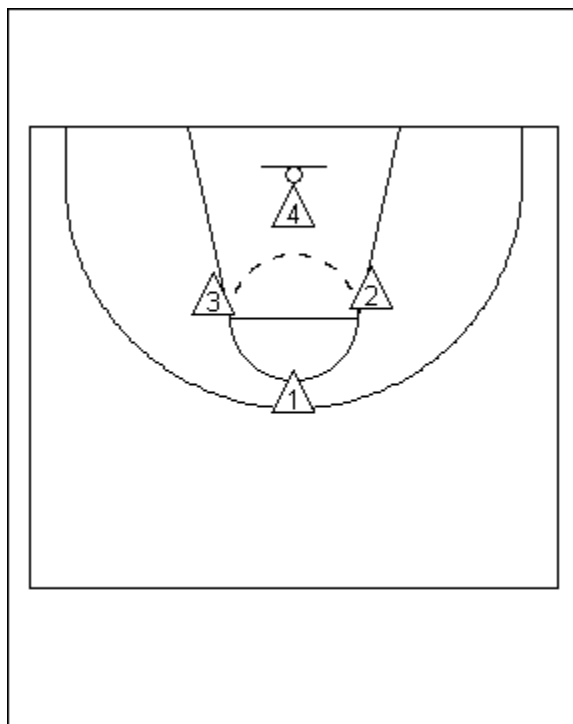
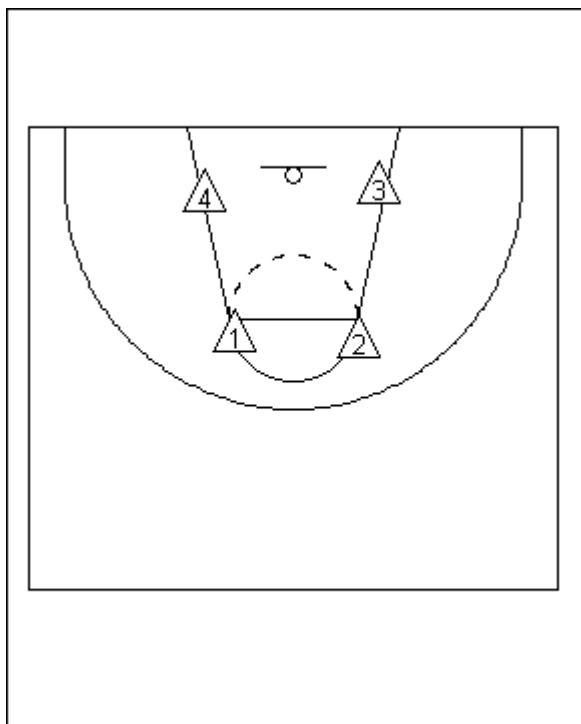
Obiettivi

1. Non consentire ad un difensore di marcare 2 attaccanti: spaziature;
2. Iniziativa: l'ideale è un giocatore che attaccando riesce ad impegnare due dif.;
3. Portare la difesa fuori dalle proprie aree di competenza;
4. Provare a far arrivare la palla dentro e non limitarsi ad un gioco perimetrale;
5. **trovare il giusto equilibrio tra iniziativa (che vogliamo avere) e forzature (che vogliamo evitare);**

Condizione fondamentale: contro zona o contro uomo, dobbiamo migliorare le capacità dei singoli giocatori (tiro – passaggio – palleggio - visione).

Iniziamo proponendo una serie di situazioni propedeutiche per sviluppare l'attacco alla zona formando 3 quartetti e giocando in continuità (a onde).

La difesa si può disporre alternativamente a scatola (Dg. 1) o a diamante (Diag. 2).



Per l'attacco proponiamo la seguente progressione:

1. attacco completamente libero;
2. attacco: solo giocatori esterni (senza occupare staticamente le posizioni interne) e senza palleggiare (stimolare l'uso dei tagli);
3. attacco: solo giocatori esterni e limite di 1 palleggio (dopo ogni ricezione);
4. attacco: con 1 giocatore interno e limite di 1 palleggio (gli esterni si muovono sul perimetro);
5. Infine si torna al gioco libero con il giocatore interno che gioca a due con il palleggiatore bloccando un difensore della prima linea della zona.

Il blocco sulla palla ci serve per "muovere" la difesa, cioè per prendere il vantaggio iniziale che permetta all'attacco di mantenere l'iniziativa nei confronti della difesa.

Pensiamo che sia importante che i ragazzi sviluppino questi concetti:

- ✓ contro la zona è sufficiente 1 palleggio per essere pericolosi;
- ✓ è necessario essere pericolosi con i giocatori interni (di posizione o con i tagli);
- ✓ è decisivo imparare ad attaccare con i passaggi (interni/esterni e cambi di lato);

Attacco 5c5 contro zona 2-3 schierata.

Attacco con pick & roll.

Diag 3.

[1] si sposta in palleggio per sfruttare blocco portato da [4].

[1] attacca il canestro per impegnare la difesa, scarica per [2] che fronteggia e gioca con [5] in post basso o ½ angolo. [4] si porta sul gomito destro mentre [1] spazia in posizione laterale (guardia) e [3] si muove verso l'angolo.

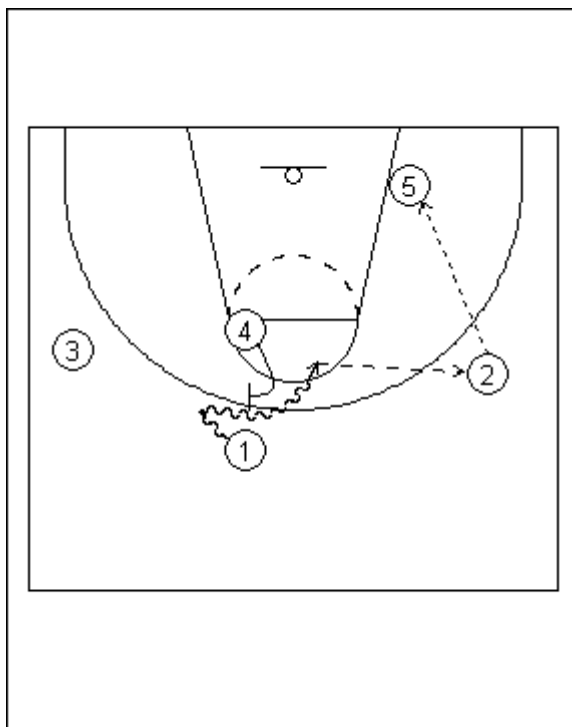


Diagramma 3

Diag 4.

Con palla a [5], [4] taglia a canestro per ricevere.

Se non riceve, [5] fronteggia e ribalta palla con skip a [3].

[4] occupa la posizione interna (post basso o ½ angolo) sul lato forte mentre [5] incrocia in post alto (gomito).

[1] e [2] spaziano.

I lunghi tagliano mentre i piccoli si adeguano sul perimetro

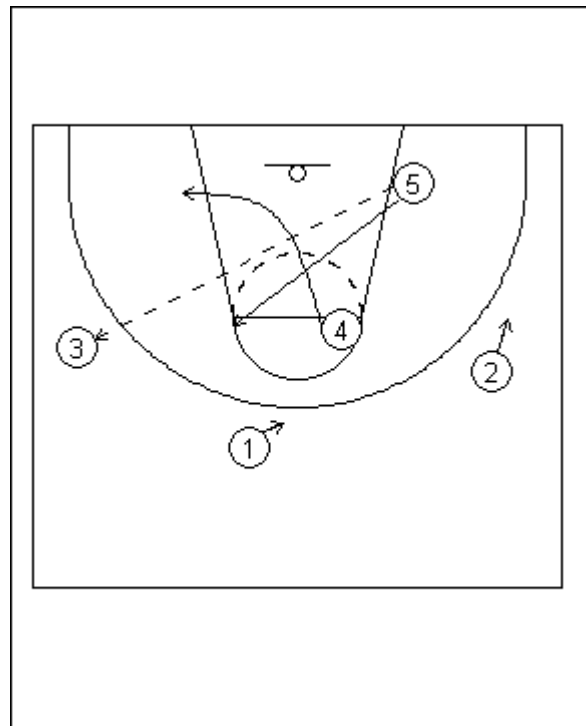


Diagramma 4

Diag 5.

Vengono ora evidenziati alcuni adeguamenti scaturite dalle diverse scelte difensive.

Se sul pick&roll iniziale il difensore di [1] sceglie di passare dietro, [1] riprende blocco (più profondo del primo).

[3] si muove verso l'angolo o dietro la penetrazione.

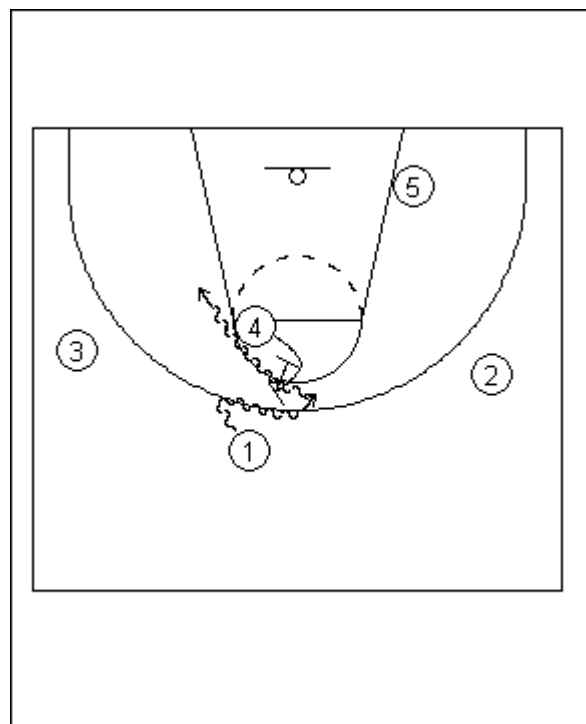


Diagramma 5

il

Diag 6.

Se la prima linea della difesa è molto alta (aggressiva), il post alto [4] rinuncia a bloccare e gioca per ricevere direttamente.

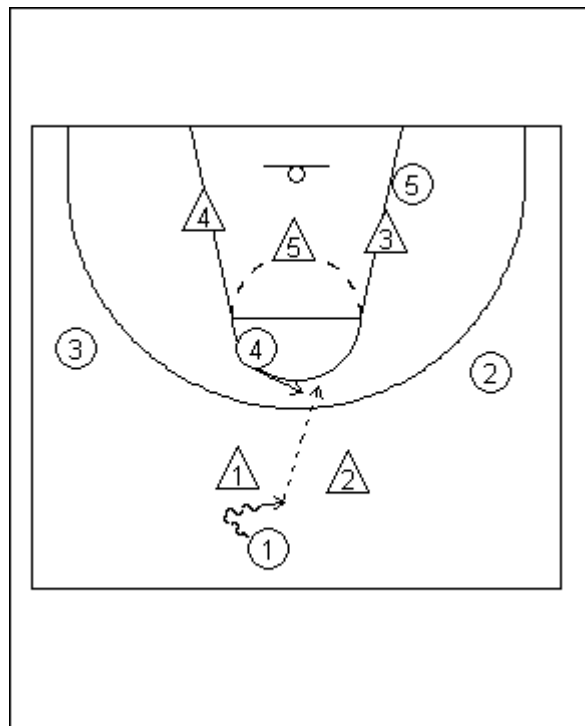


Diagramma 6

Diag 7.

Se la difesa si schiera 3-2 (oppure 1-3-1), oltre ad utilizzare il precedente adeguamento (il post alto rinuncia a bloccare e gioca per ricevere), [5] si sposta in post basso sul lato della palla.

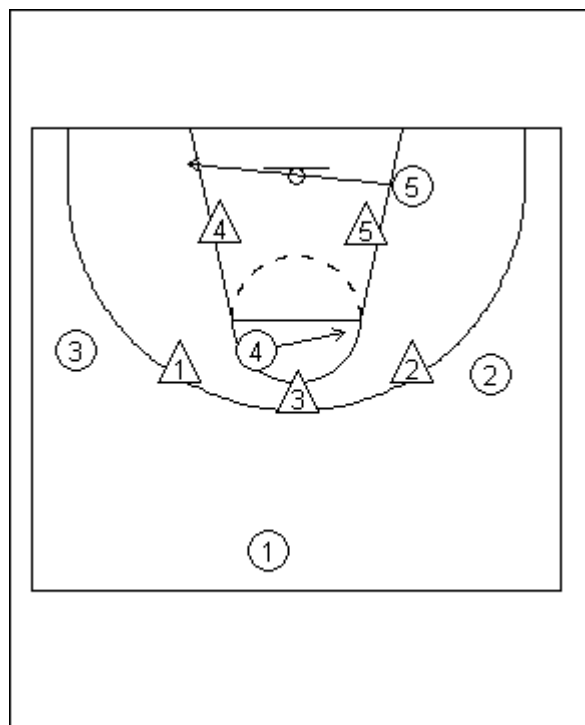


Diagramma 7

Per concludere:

1. di fronte ad una difesa a zona, continuiamo ad attaccare (sempre rimanendo all'interno delle nostre regole e dei nostri sistemi di gioco): **non rinunciamo ad attaccare**;
2. non utilizziamo blocchi se non quello iniziale, al fine di non ridurre la velocità di circolazione della palla;
3. il miglior attacco contro la zona rimane il contropiede, cioè rimbalzi quindi difesa.

Attacco contro zone - press

Diag. A

Diag. A

4. Uno degli esterni [3] effettua la rimessa mentre gli altri [2] e [1] si smarcano per ricevere partendo dai gomiti e restando lontano dalle linee laterali.

5. Dopo la rimessa [3] taglia centrale portandosi oltre la palla a distanza di passaggio.

6. L'altro esterno [1] gioca dietro la linea della palla e riduce la distanza di passaggio per garantire un passaggio "sicurezza" al compagno.

7. Delle due ali, quello sul lato della palla [4] si smarca accorciando la linea di passaggio, mentre [5] apre in campo correndo in attacco.

8. Presupponendo un tentativo di raddoppio su [2], l'attacco gioca per aggirare il raddoppio e sfruttare la successiva superiorità numerica.

9. Linee di passaggio possibili (per aggirare il raddoppio):

10. [2] passa ad [1] e si attacca 4c3;
11. passaggio centrale a [3] si attacca 3c2;
12. passaggio laterale a [4] si attacca 2c1.
- 13.

14. L'idea è quella di non accontentarsi di superare la metà campo, ma di attaccare sempre il pressing per andare a canestro.

