

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 Luciano NUNZI

Formatore Nazionale C.N.A.

Capo Allenatore Anagni DNA

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA 3-2

Quando decidiamo di inserire nel nostro sistema difensivo l'uso della difesa a zona 3-2 l'obiettivo che vogliamo sia chiaro ai giocatori è quello di

- INDIVIDUARE E CONDIVIDERE LE VARIE MODALITA' PER TOGLIERE LO SPAZIO INDIVIDUALE E DI SQUADRA ALL'ATTACCO.

I presupposti per la riuscita di qualsiasi difesa(nel nostro caso la difesa 3-2) sono:

- **MENTALITA'**
- **AGGRESSIVITA'**
- **REGOLE**
- **COMUNICAZIONE**

Con il termine MENTALITA' ci riferiamo alla capacità di saper interpretare i punti di forza dei nostri avversari e sapersi adeguare. Inoltre per mentalità intendiamo anche la capacità di essere pronti e disponibili ad aiutare i compagni.

L'AGGRESSIVITA' deve portarci a non attendere e contenere passivamente le scelte dell'attacco.

Ogni difesa (zona o uomo che sia) deve avere delle REGOLE chiare da condividere ed applicare tutti insieme.

Tutti i presupposti che abbiamo trattato trovano la loro massima espressione se riusciamo a legarli attraverso la COMUNICAZIONE.

QUANDO/PERCHE' decidere di utilizzare la difesa a zona 3-2:

- Dopo aver imparato a difendere bene a uomo (I principi che utilizziamo nella zona sono gli stessi che abbiamo utilizzato per la costruzione della nostra difesa a uomo);
- L'attacco alla zona è poco allenato!?!? (La scelta di difendere a zona, soprattutto nella prima fase di stagione non deve partire dal presupposto che l'attacco potrebbe essere poco allenato ad attaccare questa situazione);
- Rompere un momento favorevole o rompere il ritmo di gioco dei nostri avversari;
- Far cambiare organizzazione offensiva che ha prodotto molti canestri facili (es. uso blocchi) o se l'attacco utilizza attacchi ripetitivi;
- Grandi svantaggi negli accoppiamenti difensivi (difficoltà nel tenere 1 contro 1 gli avversari);
- Tutelare o salvaguardare un giocatore (interno in particolare) con problemi di falli;
- Dopo un time-out (elemento sorpresa).

QUANDO SMETTERE DI UTILIZZARE LA ZONA 3-2:

- Se i giocatori non comunicano tra loro;
- Quando si è poco aggressivi sulla palla e sulle linee di passaggio;
- Se si subiscono troppe penetrazioni, tagli dal lato debole o rimbalzi offensivi.

PERCHE' SI vantaggi/punti a favore:

- Forte sul perimetro, concede poca circolazione di palla;
- Miglior controllo dei tiratori se l'attacco ne ha pochi, poco rischio contro avversari poco pericolosi dentro;
- Migliora il posizionamento e le possibilità per fare contropiede;
- Gli avversari non hanno buoni passatori(poca capacità di collaborazione nel saper mantenere un vantaggio);
- Non permette facili linee di passaggio e triangoli di facile lettura;

PERCHE' NO svantaggi/punti a sfavore:

- Poco presidio dentro l'area;
- Debole negli angoli;
- Rimbalzi dal lato debole.

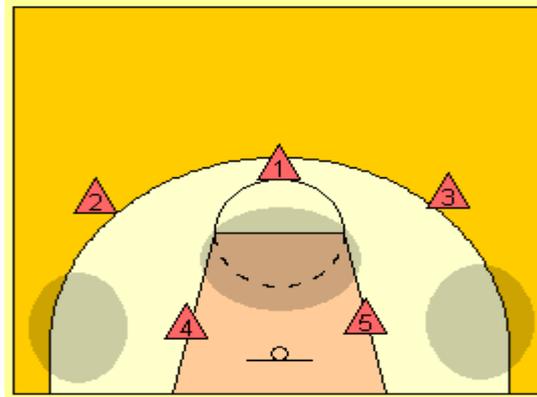
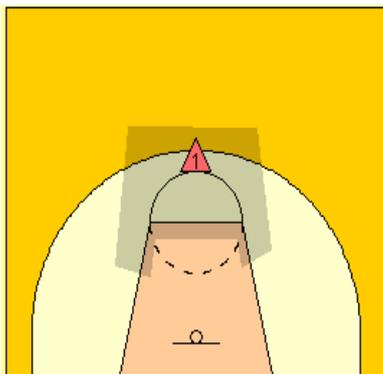


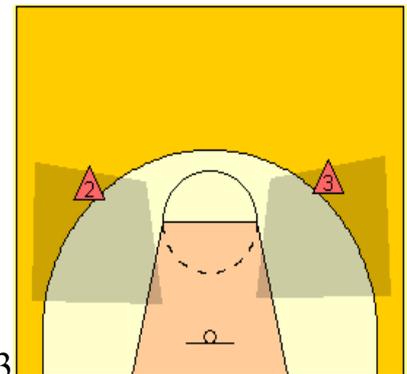
Diagramma 1

ZONE DI COMPETENZA (Diagramma 1,2,3,4)

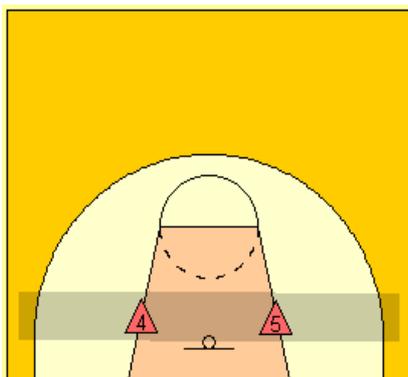
- prima linea difensiva
- seconda linea difensiva



Diagr. 2



Diagr. 3



Diagr. 4

PRINCIPI – REGOLE

PRINCIPI

I fondamentali individuali applicati sono gli stessi (talvolta adeguati) della difesa individuale

1. Posizione e pressione sulla palla (inserimento idea tenere su un lato)
2. Uso delle braccia (spazi, passaggi, situazioni di 2D>1A)
3. Come eseguire l'aiuto e recupero (corsa+finta di salto+scivolamento)
4. Posizione sul lato debole (MAI le spalle all'angolo o guardare solo la palla)
5. Accompagnare e consegnare i tagli
6. Tagliafuori

RESPONSABILITA' AI CONFINI DELLE ZONE DI COMPETENZA

-SAPER COMUNICARE

-SAPER RICONOSCERE

-SAPER COSA FARE

hanno un ruolo FONDAMENTALE nella efficace riuscita della difesa 3-2 durante le situazioni che si presentano.

Quindi: l'efficacia della zona 3-2 dipende da quanti e quali fondamentali difensivi CONOSCO e da COME LI APPLICO

REGOLE

- REGOLE SULLE PENETRAZIONI
- REGOLE SUI BLOCCHI DI CONTENIMENTO
- REGOLE SUI BLOCCHI SULLA PALLA
- DIFESA SUL POST ALTO

REGOLE SULLE PENETRAZIONI (Diagramma 5)

- INSERIMENTO IDEA DI TENERE SU UN LATO >perche?

Utilizzo dei principi già allenati nella difesa a uomo; abbiamo già i compagni della seconda linea pronti in posizione di aiuto

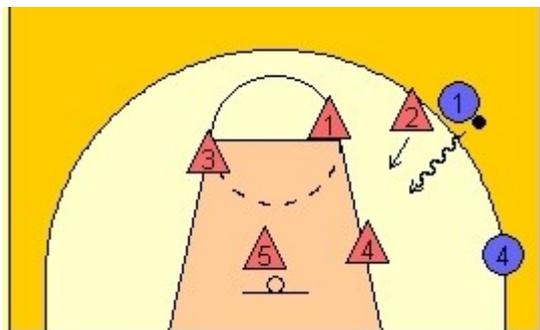


Diagramma 5

REGOLE SUI BLOCCHI DI CONTENIMENTO (Diagramma 6)

(frequenti quelli sulla linea di fondo)

Passare sempre sopra al blocco: obiettivo anticipare e su eventuale ricezione tenere la palla sul lato. L'anticipo del post basso è dal fondo.

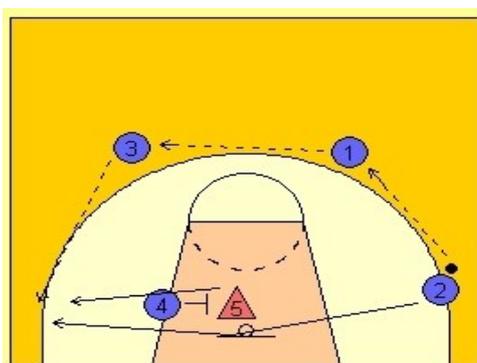


Diagramma 6

REGOLE SUI BLOCCHI SULLA PALLA (Diagramma 7 e 8)

- a) Tenere su un lato (assenza di un attaccante in angolo)

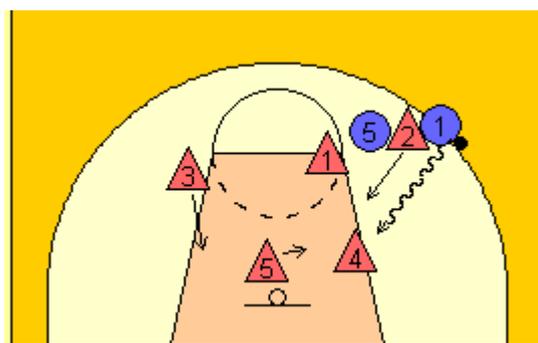


Diagramma 7

b) Cambio difensivo (con la presenza di un attaccante in angolo)

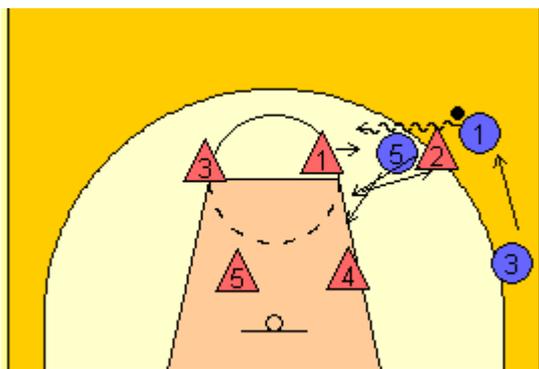


Diagramma 8

DIFESA SUL POST ALTO (Diagramma 9 e 10)

1. Passaggio di ingresso al post alto in situazione con 2 post alti (alzare i due interni)
2. Con attacco schierato 1-3-1 alzare l'interno dal lato dove non c'è l'angolo
3. Passaggio ala-post alto nello sviluppo dell'azione: MAI responsabilità dell'INTERNO

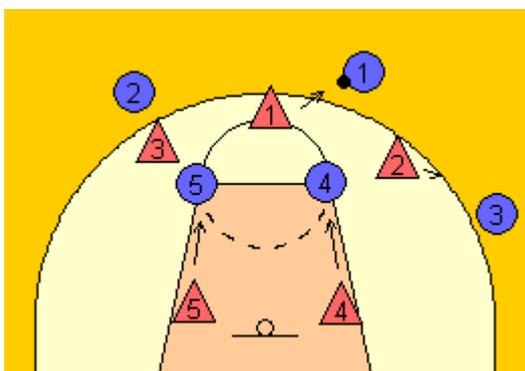


Diagramma 9

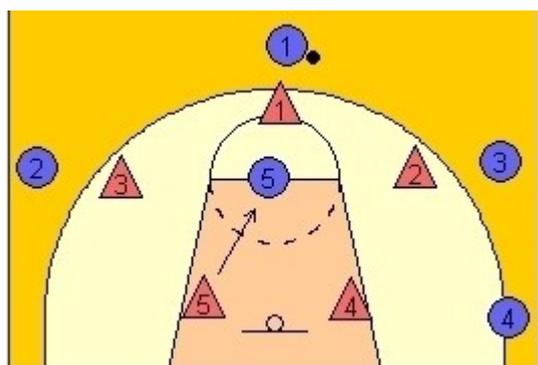


Diagramma 10

COMPITI DEI GIOCATORI NELLE VARIE ZONE DI COMPETENZA

(possibilità di intercambiare le posizioni a seconda delle caratteristiche dei giocatori)

DIFENSORE CENTRALE PRIMA LINEA

- Forte pressione sulla palla nella fascia centrale della metà campo per condizionare l'atteggiamento dei compagni e favorirne l'adeguamento.
- difesa di anticipo sul post alto e accompagnarlo e consegnarlo se questi scende con palla in angolo

DIFENSORI ESTERNI PRIMA LINEA

(compiti speculari)

- Adeguare la posizione sul lato debole schiacciandosi sulla linea di fondo(rimbalzi e tagli). Con 2 post bassi scendere in diagonale come nella uomo
- Anticipare o rallentare la circolazione di palla nei passaggi verso e dagli angoli
- Seguire i tagli stando “aperti alla palla”(passaggi in angolo soprattutto) e poi tornare in posizione dopo aver consegnato l'attaccante (MAI 2D>1A)

DIFENSORI SECONDA LINEA

- Difesa sui giocatori interni (quando e come e perchè stare davanti, perchè anticipo dal fondo con la palla in angolo)
- Difesa sui giocatori negli angoli (curare come uscire?)
- COMUNICARE con i compagni

COSA ALLENARE (Vedi esercizi)

- Posizionamento e compiti difensori prima linea difensiva
- Posizionamento e compiti difensori seconda linea
- Collaborazioni tra prima e seconda linea (e tra giocatori della stessa linea difensiva)

COSTRUZIONI DIFESA A ZONA 3/2: ESERCIZI

– ESTERNI I° linea (compiti speculari)

Obiettivi: curare il posizionamento dei giocatori in relazione al movimento della palla sul perimetro

Esercizio 1 (Diagr. 1) – 1c4 correggere le posizioni in relazione ai principi e regole

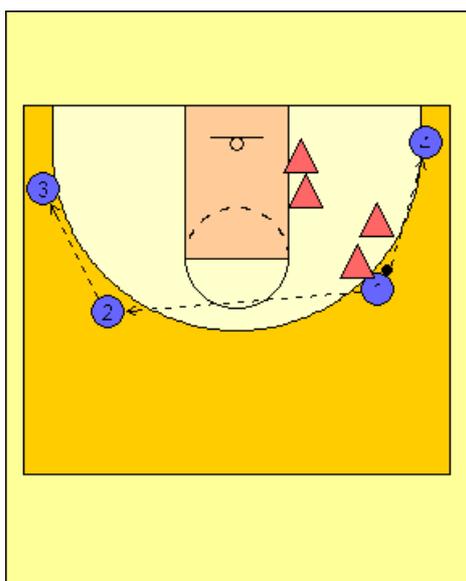


Diagramma 1

Esercizio 2 (Diagr.2) – 2c4 curare e correggere i tempi dei movimenti dei due difensori

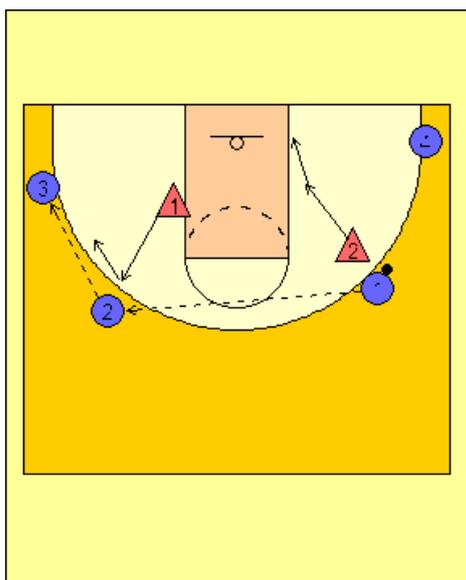


Diagramma 2

– GIOCATORI II° linea

Obiettivi: curare il posizionamento sui giocatori interni con la palla che si sposta sul perimetro con conseguente difesa sui giocatori negli angoli (come uscire?)

Esercizio 3 (Diagr. 3) 2c5 curare il posizionamento SEMPRE DAVANTI e COME USCIRE CON LA PALLA IN ANGOLO (chiudere un'eventuale penetrazione verso io centro). Curare COME marcare il post basso con la palla in angolo (ANTICIPO DAL FONDO). L'attaccante interno è fisso.

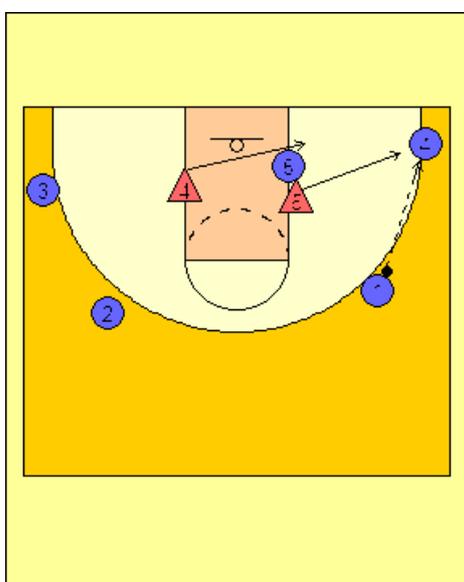


Diagramma 3

Esercizio 4 (Diagr. 4) 2c6 i due interni sono FISSI.

Curare il COME ed il QUANDO (timing) uscire con la palla in angolo e il COME e QUANDO marcare il giocatore interno sul lato della palla. Mettere molta attenzione anche al COME recuperare quando la palla va dall'angolo alla guardia per creare una situazione più dinamica quando il pallone, dopo il ribaltamento, raggiunge l'altro angolo.

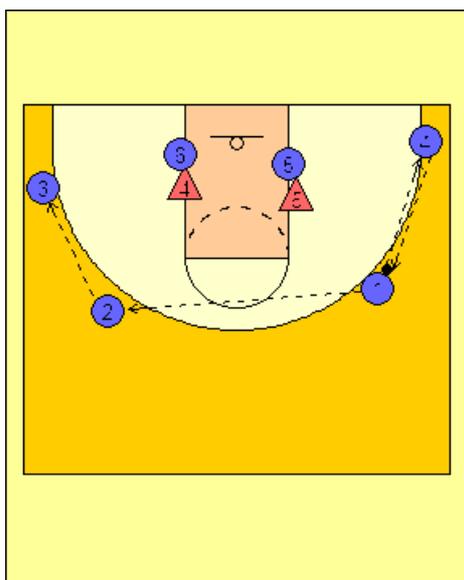


Diagramma 4

– COLLABORAZIONI I° e II° linea

Obiettivi: curare il tempo delle collaborazioni soprattutto per quel che riguarda il movimento degli attaccanti dentro l'area (senza palla) o nel caso di penetrazione in palleggio degli esterni sopra al tiro libero.

Esercizio 5 (Diagr. 5) 3c5.

I quattro esterni sono FISSI.

Il giocatore interno si muove dentro l'area seguendo il movimento della palla. Durante il movimento del giocatore interno i due difensori della seconda linea collaborano verbalmente con il giocatore davanti ed applicano, con la palla in angolo, i concetti visti nella sezione dedicata ai movimenti.

Il difensore centrale della prima linea ha il compito di anticipare il post alto ed accompagnarlo e consegnarlo (oltre, come visto precedentemente, a difendere le penetrazioni centrali)

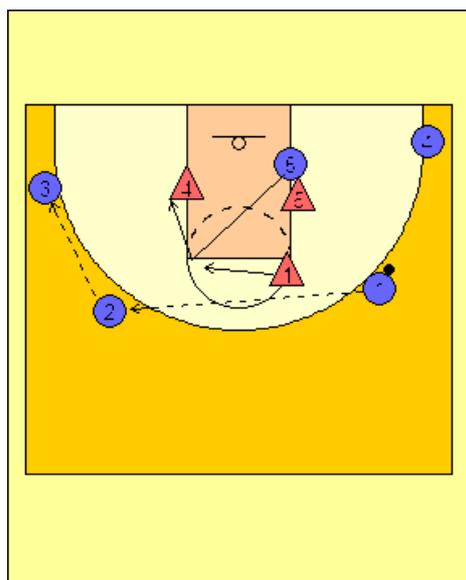


Diagramma 5

Esercizio 6 (Diagr. 6 e 6a) 5c6 3 interni e 3 esterni fissi.

Obiettivi: migliorare il tempo delle collaborazioni aumentando il numero dei giocatori e dei movimenti dentro l'area. Inserimento del lavoro svolto precedentemente riguardo agli esterni della prima linea coordinandolo con il lavoro svolto dai difensori della seconda linea.

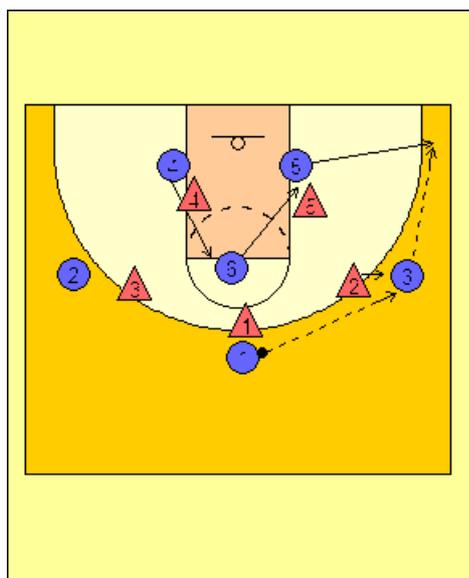


Diagramma 6

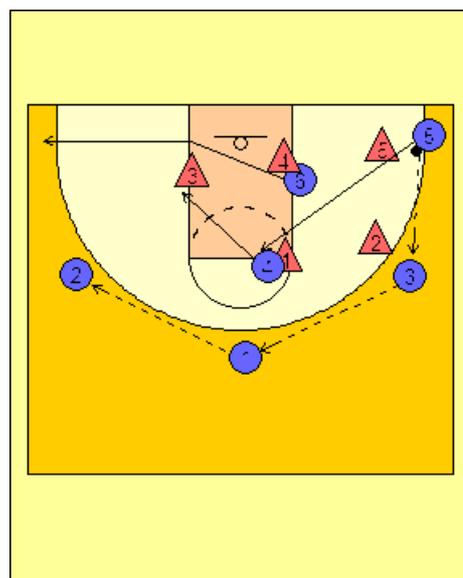


Diagramma 6a

– BLOCCHI DI CONTENIMENTO

Obiettivi: applicazione delle regole sui blocchi di contenimento. Curare il tempo delle collaborazioni tra i difensori della seconda linea da quando la palla esce da un angolo ed arriva nell'altro angolo.

Esercizio 7 (Diagr. 7) 3c5: un “pendolo”, due interni, due guardie. Difensori II° linea e centrale I° linea.

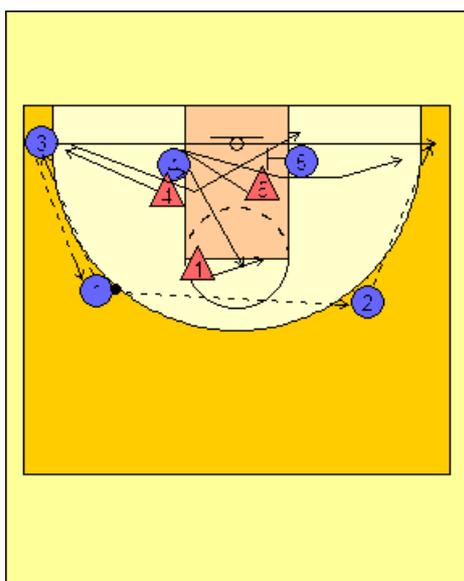


Diagramma 7

– DIFESA SUI TAGLI degli ESTERNI + BLOCCO di CONTENIMENTO

Obiettivi: verificare la collaborazione tra gli esterni della I° linea e difensori della II° linea al fine che non si verifichi MAI il principio: MAI DUE DIFENSORI CONTRO UN ATTACCANTE. Con l'inserimento del blocco di contenimento, verificare contemporaneamente il tempo di consegna dei tagli ed il lavoro della II° linea sui blocchi fatto precedentemente.

Esercizio 8 (Diagr. 8 e 8a) 4c3 e 4c4. L'attacco passa, taglia, rimpiazza (lavoro tra esterni).

Nel 4c3 l'attaccante in angolo dopo il passaggio taglia sul fondo (Diagr. 8a).

Nel 4c4 utilizziamo lo stesso esercizio del Diagr. 8 e 8a con l'aggiunta di un giocatore interno che gioca prima FISSO (per un blocco di contenimento) e poi taglia dentro l'area.

Tutta la progressione termina con il 5c5 di verifica del lavoro svolto.

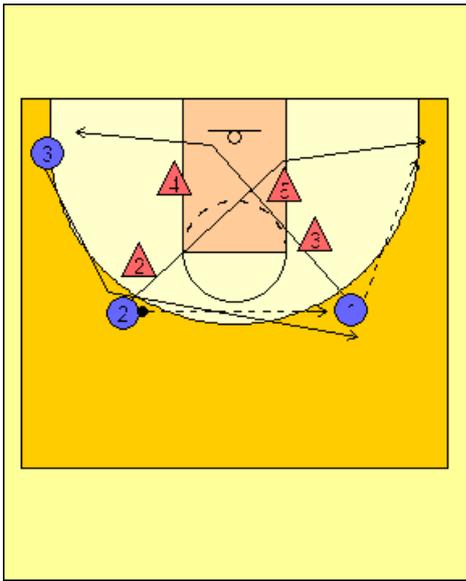


Diagramma 8

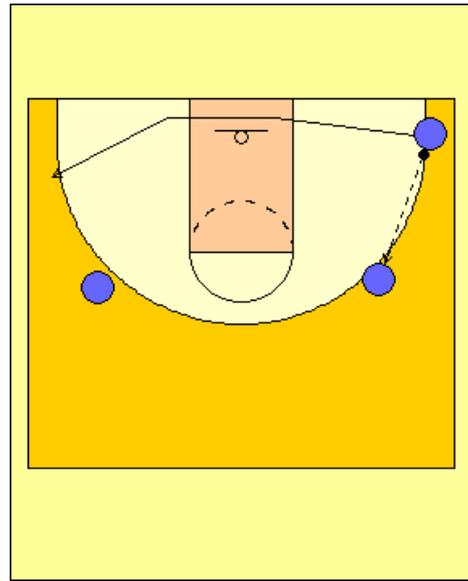


Diagramma 8a

– BLOCCHI SULLA PALLA

Obiettivi: evitare vantaggi dell'attacco su situazioni di 2c1 (Pick and roll – Diagr. 9)

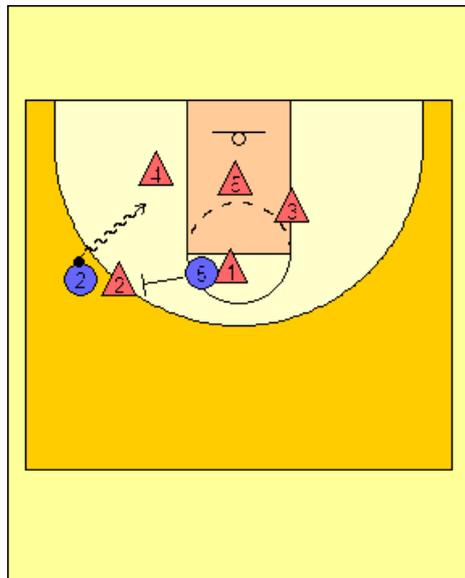


Diagramma 9

Applicazione della regola

“TENERE SU UN LATO”.

Quando? a) con palla “BASSA” dopo un ribaltamento – b) IN ASSENZA DI
ATTACCANTE IN ANGOLO

oppure

“CAMBIO DIFENSIVO”: il bloccato “rotola” sopra il blocco. La palla viene presa dal CENTRALE (Diagr. 10)

Quando? PRESENZA DI UN ATTACCANTE IN ANGOLO (accompagnare il rollante, consegnarlo all'interno che può salire leggermente , ed adeguarsi con l'angolo che sale a fare la sponda).

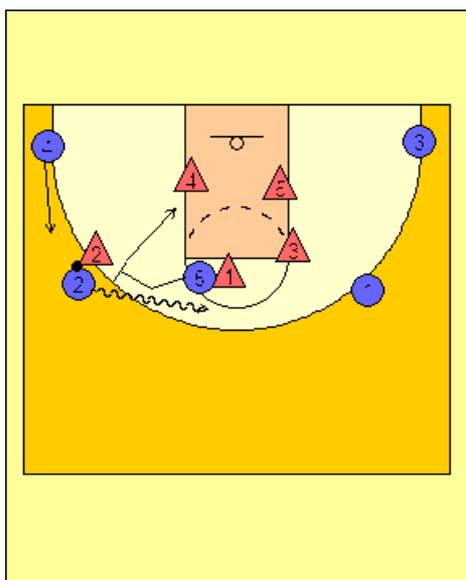


Diagramma 10