

APPLICAZIONE DEI POSTULATI TECNICI DI BASE NELL'ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA

di Maurizio Lasi

Partendo dal termine stesso, per postulati intendiamo quei presupposti sui quali fondiamo le nostre idee nella costruzione dell'attacco alla difesa a zona. Alla base di tutto, il concetto iniziale è che la pallacanestro è uno sport semplice e come tale va interpretato. La ricerca di questo aspetto, la semplicità appunto, aiuta ad esaltare le caratteristiche e le capacità di ogni singolo atleta nel risolvere i problemi inerenti al gioco, attraverso i fondamentali individuali e di squadra applicandoli in tutte le situazioni.

Giocare negli "spazi vuoti"

L'idea che deve guidare i nostri giocatori è di adattare i propri fondamentali a spazi diversi da quelli che concede la difesa a uomo. Mentre in quest'ultima, la posizione dei difensori è determinata dall'attacco perché il movimento del proprio uomo è prioritario a quello della palla, nella difesa a zona è determinata dalla difesa stessa che segue il movimento della palla. Questa concede, a seconda del tipo di schieramento a zona (fronte pari, dispari o combinata), punti e spazi deboli più vulnerabili.

Muovere la difesa con la circolazione di palla

L'obiettivo deve essere quello di attaccare muovendo la palla in modo da provocare degli spostamenti che, anche nella miglior difesa, non saranno mai sincroni con il movimento di palla.

Il movimento di palla e i movimenti degli attaccanti, più o meno veloci più o meno mirati, contribuiranno a determinare degli spazi o "buchi" negli spostamenti della difesa che verranno sfruttati dalla squadra in attacco.

Concetti tattici fondamentali validi in tutte le situazioni di gioco contro qualsiasi tipo di difesa:

- contropiede da sfruttare e da ricercare costantemente (attaccare la squadra avversaria prima che questa si schieri è sempre il modo più efficace contro qualsiasi tipo di difesa).
- tenere la difesa sotto pressione dopo il tentativo di contropiede con un modulo offensivo.
- utilizzo di un modulo d'attacco universale contro tutte le difese (uomo o zona)
- utilizzo di un modulo d'attacco universale contro tutte le difese a zona

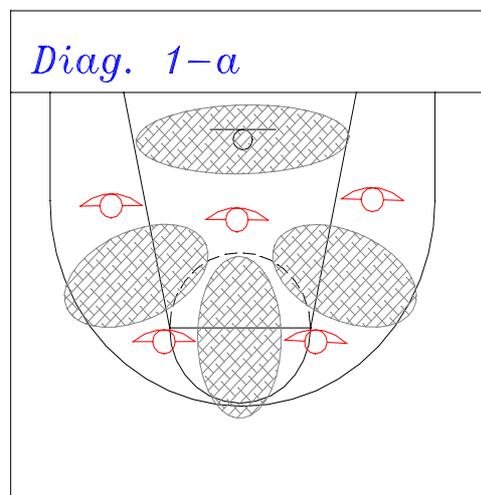
- ❑ utilizzo di moduli d'attacco mirati a seconda del tipo di difesa.
Sull'utilizzo dei moduli offensivi da utilizzare contro la difesa a zona bisogna tenere conto di due aspetti importanti:
- ❑ modulo offensivo propedeutico che aiuti a sviluppare e a migliorare le qualità e le capacità tecniche e tattiche dei singoli giocatori (categorie giovanili)
- ❑ modulo offensivo che sviluppi e ottimizzi le qualità dei singoli giocatori per ottenere il miglior rendimento (categoria senior)

Concetti tecnici validi in tutte le situazioni di gioco che contro una difesa a zona acquistano maggiore rilevanza:

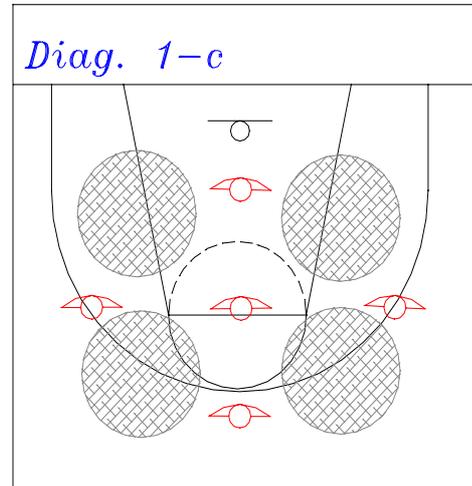
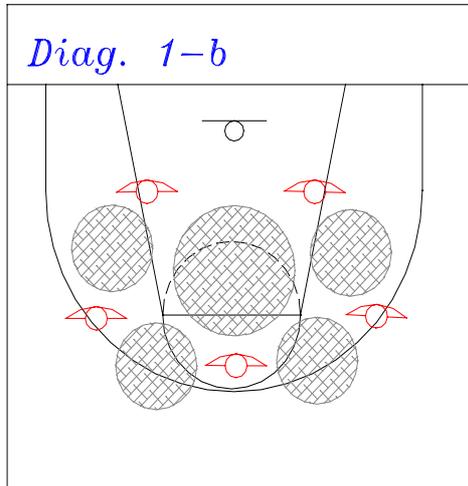
- ❑ spazi ed equidistanza fra gli attaccanti e coinvolgimento di tutti i 5 giocatori assumono un'importanza ancora maggiore nell'attacco contro difesa a zona .
- ❑ visione globale del gioco e dei compagni (vedere sempre tutti e 4 i compagni di gioco)
- ❑ l'attaccante non deve dare mai al difensore la possibilità di marcare o disturbare due giocatori contemporaneamente, ma al contrario deve cercare di attrarre l'attenzione, determinando lo spostamento di due difensori
- ❑ soprannumero sul lato forte o sul lato debole = uso dei tagli verso la palla o in allontanamento
- ❑ circolazione e ribaltamento della palla da un lato all'altro
- ❑ comprimere la difesa all'interno dell'area tramite una penetrazione o un passaggio in pivot-basso o in post alto
- ❑ uso dei fondamentali di palleggio
- ❑ 1<1 in situazione dinamica
- ❑ uso dei fondamentali di passaggio
- ❑ uso dei fondamentali di tiro e arresto e tiro
- ❑ uso delle finte (tiro, passaggio)
- ❑ uso dei blocchi
- ❑ blocchi di contenimento
- ❑ rimbalzo offensivo
- ❑ equilibrio difensivo

“Romper” lo schieramento difensivo

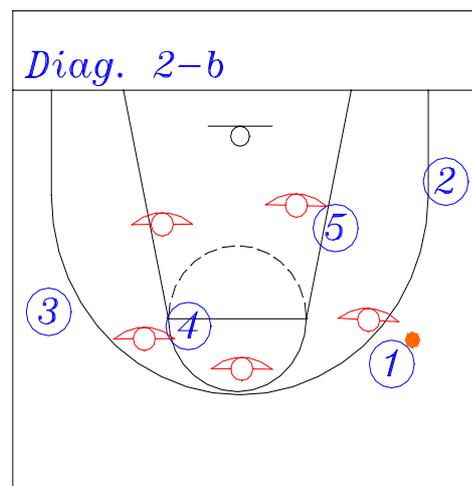
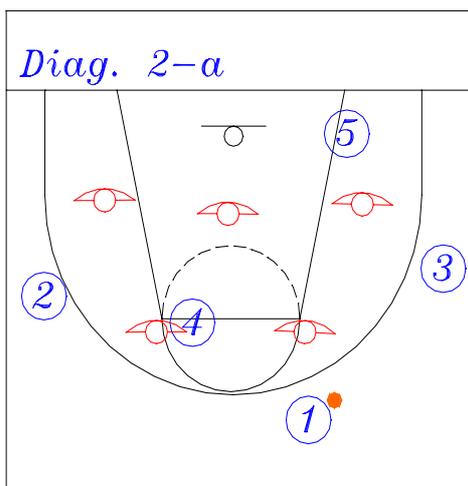
Conoscere il tipo di zona d'affrontare, vuol dire sapere dove sono i punti deboli e dove operare per batterla. Il primo obiettivo sarà quello di



andare a posizionare i nostri giocatori nei punti deboli. La disposizione iniziale dell'attacco, ha l'obiettivo di rompere lo schieramento difensivo (vedi diagg. 1/a – 1/b – 1/c).

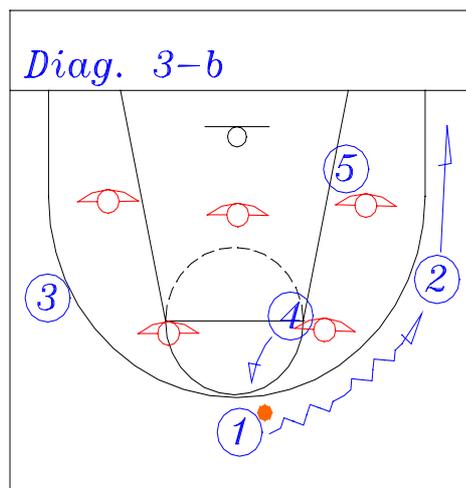
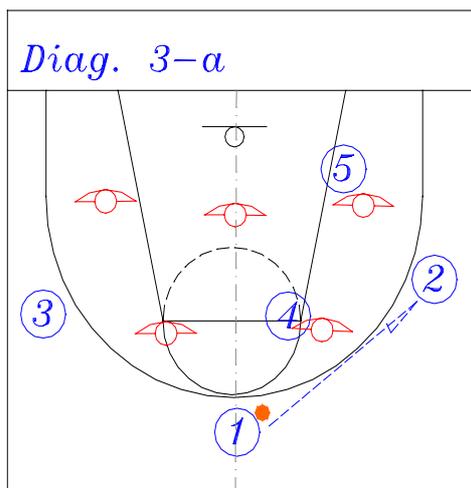


Esempio di un modulo offensivo usato dalla Nazionale di Ettore Messina, che con il solo spostamento di 5 e di 3 costruiva insieme ad 1 e a 4, un rombo che, soprannumerando il lato forte, si posizionava nei punti deboli della difesa sia che questa fosse fronte pari o fronte dispari (diag. 2/a e 2/b).



Lato forte – lato debole

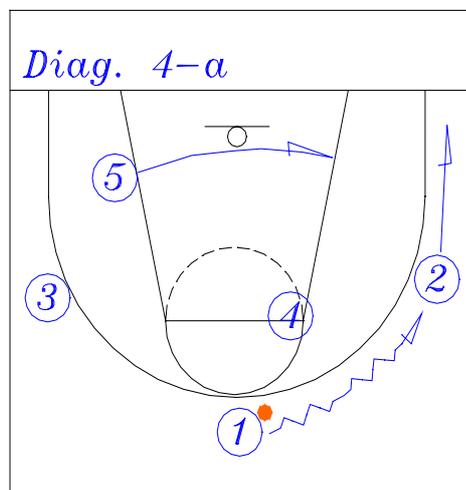
Un concetto universale, per la squadra in attacco, è quello di creare, nella difesa avversaria, il lato debole ed il lato forte. Ogni volta che la palla non è in posizione centrale si crea un lato forte, il lato su cui è la palla, e un lato debole quello opposto. Si può creare questa suddivisione attraverso un passaggio (diag.3/a) o uno spostamento in palleggio (diag.3/b).

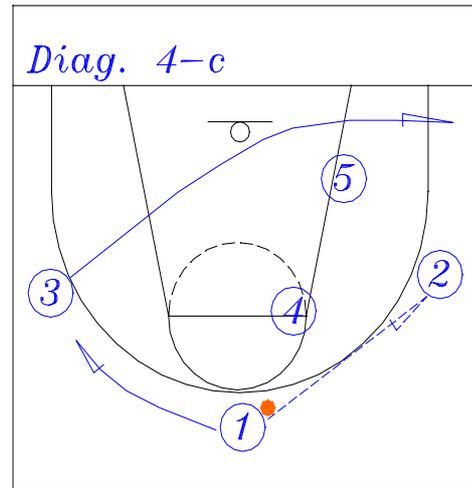
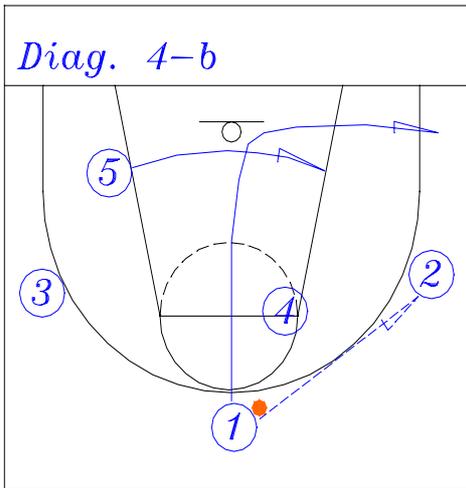


Soprannumero

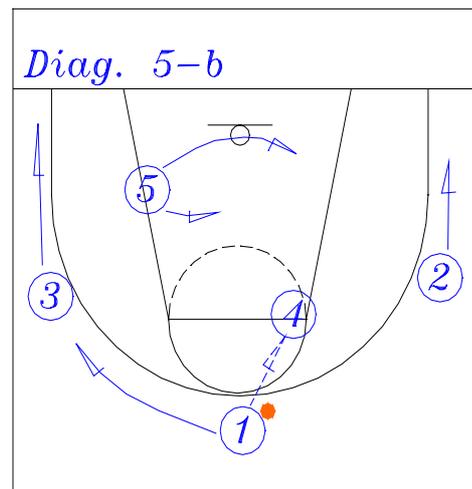
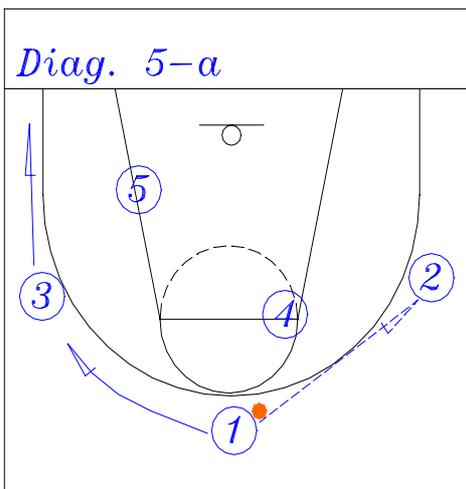
Soprannumero significa creare una situazione offensiva numericamente superiore di quella difensiva (2>1, 3>2, 4>3).

Questo può avvenire con lo spostamento in palleggio (diag. 4/a), con i passaggi (diag.4/b) e con i tagli (diag. 4/c).



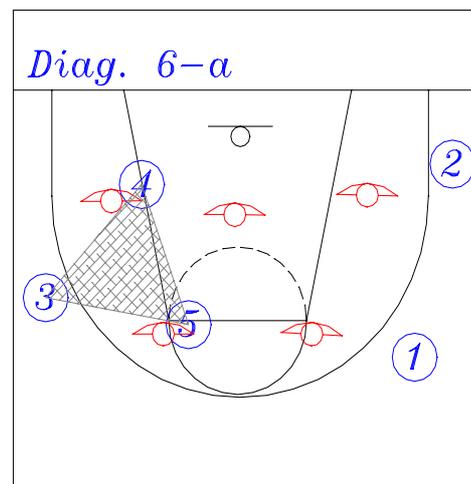


In tutti questi casi si soprannumera il lato forte e, con l'uso dei tagli si può soprannumerare il lato debole (diagg. 5/a – 5/b)

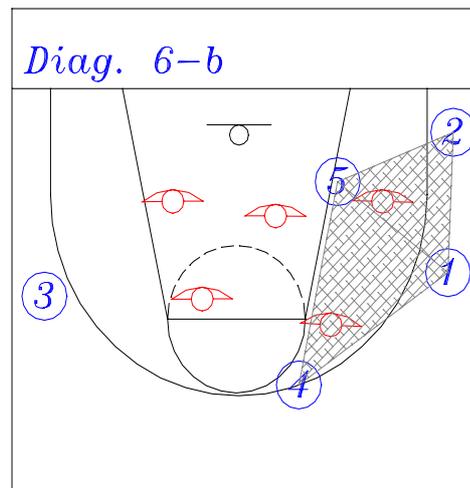


Equidistanza fra giocatori

Per formare un soprannumero in modo efficace è importante per gli attaccanti collocarsi negli spazi vuoti e mantenere una corretta distanza (indicativamente superiore ai 4m) per tutta la prosecuzione dell'azione.



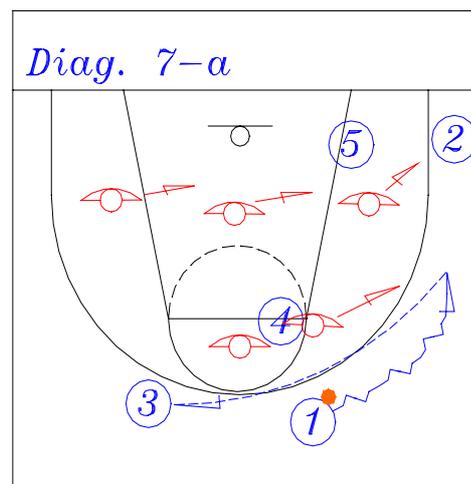
Questo creerà delle situazioni di soprannumero in cui gli attaccanti formano dei triangoli (diag. 6/a - il rombo dell'attacco della nazionale di E. Messina è formato dal sovrapporsi di due triangoli - diag. 6/b).



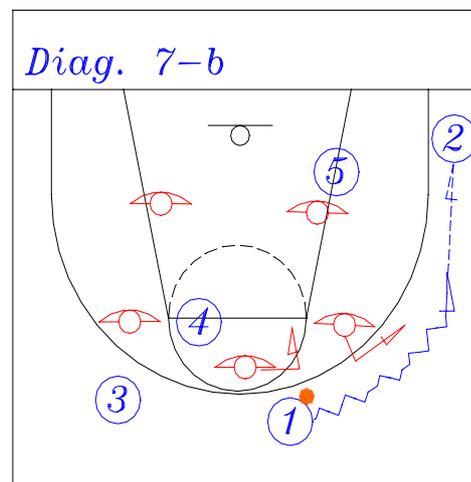
Uso del palleggio

Il posizionamento iniziale può avvenire attraverso uno spostamento in palleggio, che in molti casi, può dare già una prima lettura della situazione difensiva che si va ad affrontare.

Diag. 7/a: Se il palleggiatore 1 si sposta in palleggio e vede che X1 lo segue, allora è il momento di ribaltare la palla perché la difesa si è spostata, in adeguamento all'attacco, sul lato forte.



Diag. 7/b: Se sullo spostamento di 1, X1 e X3 cambiano, significa che la difesa si sta muovendo in opposizione all'attacco, per cui è vantaggioso mantenere la palla sullo stesso lato, in quanto si è creata sicuramente una



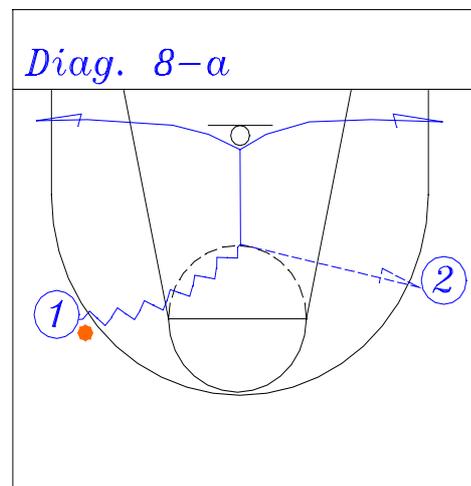
situazione di soprannumero.

Un concetto importante nell'attacco alla zona è di non tenere troppo ferma la palla, tanto meno in un palleggio statico, ma utilizzare questo fondamentale solamente o per una penetrazione o per uno spostamento che vada ad impegnare due difensori contemporaneamente.

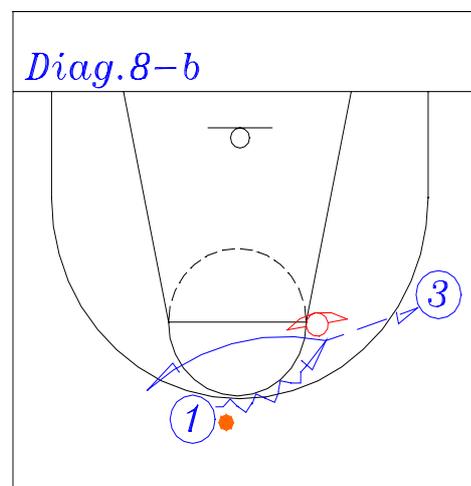
La penetrazione, che contro la zona mira a superare la barriera difensiva, ha lo scopo di arrivare ad un tiro oppure di attirare altri difensori per poter poi scaricare la palla ad un compagno libero.

Sono validi gli stessi principi dell'attacco contro difesa a uomo:

- ❑ penetrazione profonda
=> si continua il taglio per uscire oltre la linea dei tre punti (diag. 8/a);

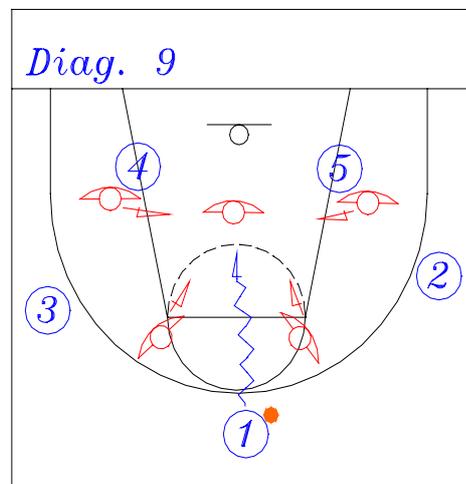


- ❑ penetrazione abbozzata
=> si riapre (diag. 8/b).



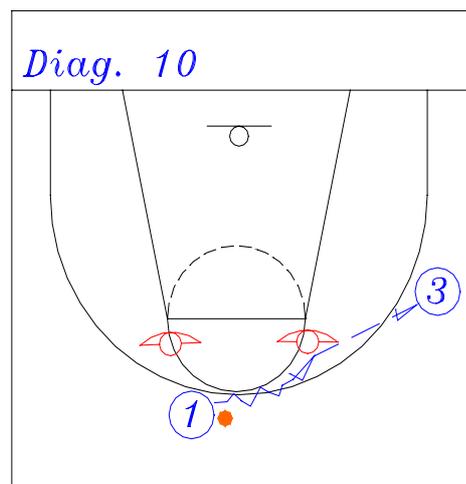
“Romper” la prima linea difensiva

L’incursione tra due difensori della stessa linea presenta la difficoltà di trovarsi all’interno di un “imbuto” contro un avversario di elevata statura e con le linee di passaggio disturbate (Diag. 9).



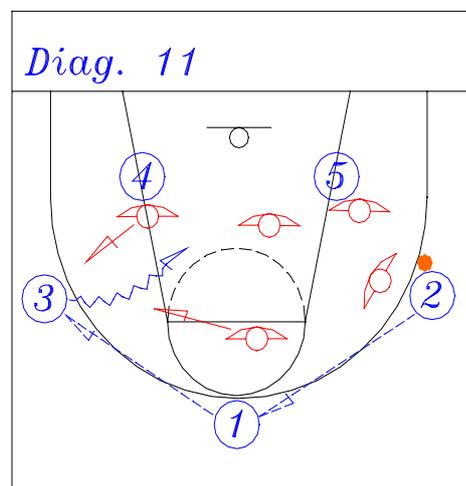
Creare una situazione di soprannumero 2 > 1

Nella stessa situazione di gioco, con palla centrale, è senz’altro più produttivo puntare uno dei difensori della prima barriera, obbligandolo ad un suo coinvolgimento in una situazione di 2 > 1 (Diag. 10).



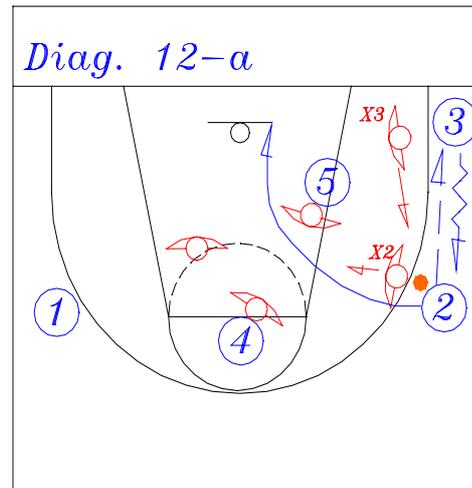
Penetrare in mezzo a due linee difensive

Il modo migliore di penetrare la zona è quello di interessare i difensori di due diverse linee difensive. Questa situazione è particolarmente efficace quando ci si arriva dopo aver “spostato” la difesa (Diag. 11).

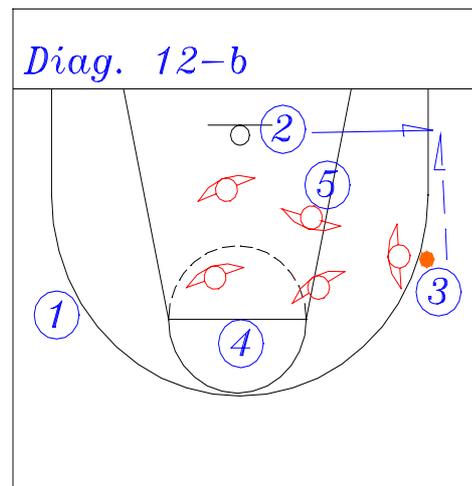


Impegnare due giocatori di differenti linee difensive

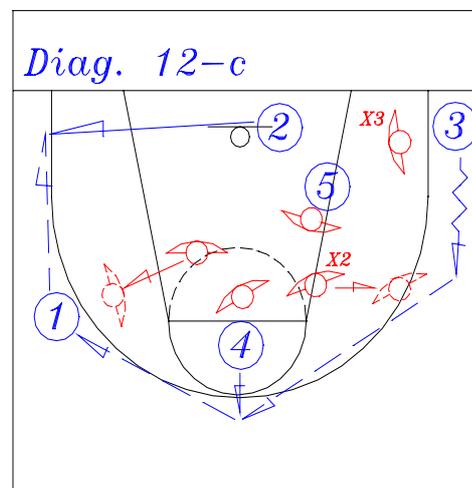
Diag. 12/a: 2 passa la palla a 3 e taglia dietro le linee difensive. 3 esce dall'angolo in palleggio, costringendo X3 a scegliere se seguire la palla o mantenere la posizione. A questo punto si creano due diverse situazioni di lettura :



Diag. 12/b: Se X3 segue il palleggiatore, 2 può uscire libero in angolo sfruttando il velo di 5.



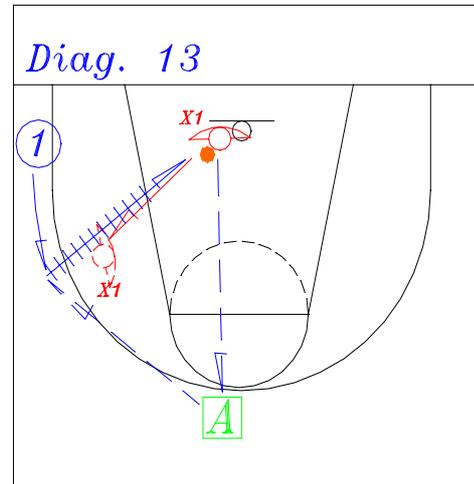
Diag. 12/c: Se c'è un cambio veloce tra X3 e X2, è da consigliare a 2 un'uscita veloce nell'angolo opposto, dove si creerà un soprannumero. Con un ribaltamento veloce avremo una condizione di 2 contro un lungo in situazione di recupero.



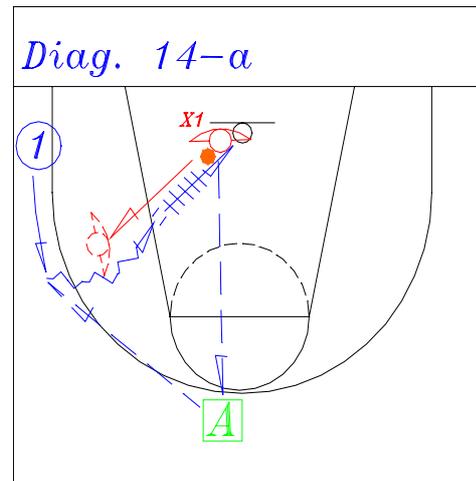
1 > 1

Questa condizione di $1 > 1$ in situazione dinamica, cioè con difensore in fase di recupero, è probabilmente una delle situazioni più frequenti nell'attacco alla zona. Per questo motivo va maggiormente curata e allenata. Fondamentali sono i seguenti aspetti:

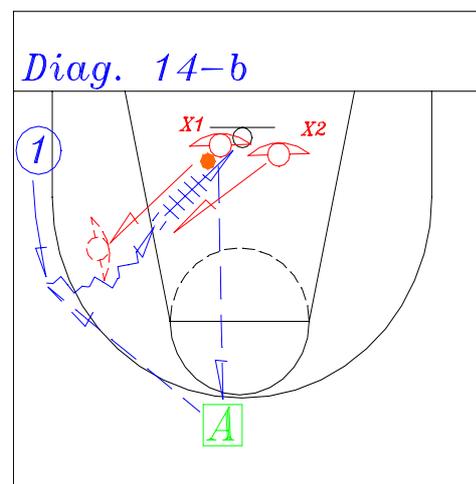
- ❑ posizione di prontezza, chiamando la palla con entrambe le mani (dare un target al passatore);
- ❑ tiro (difensore distante – diag.13);



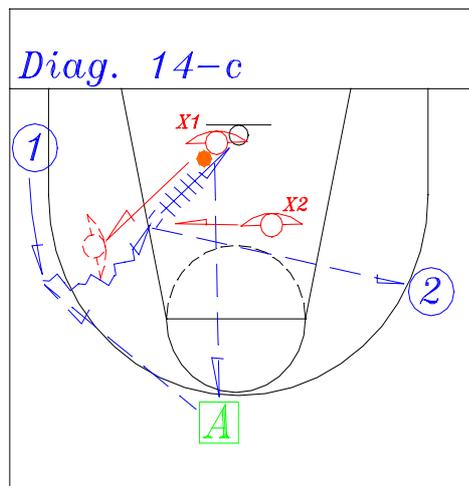
- ❑ partenze in palleggio e penetrazione, mirando la spalla interna del difensore che recupera, più arresto e tiro o passaggio (diag.14-a);



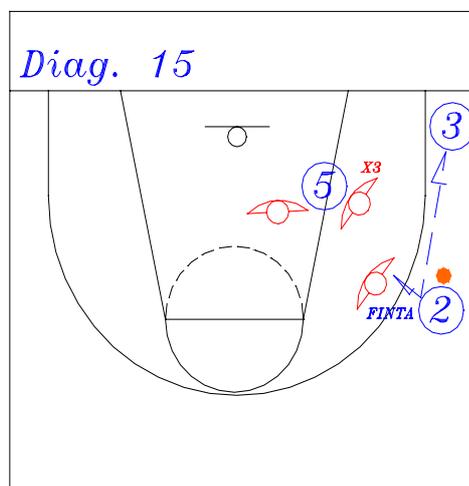
- ❑ come sopra, con il difensore X2 che aiuta sulla penetrazione di 1. Si può proseguire poi con un $2 < 1$ a tutto campo (diag. 14-b).



- Stessa situazione, possiamo aggiungere altri due giocatori, 1 in attacco ed uno in difesa. X2 aiuta sulla penetrazione di 1 costringendolo a tirare o a passare la palla a 2. Si prosegue in 2<2 (diag. 14-c).

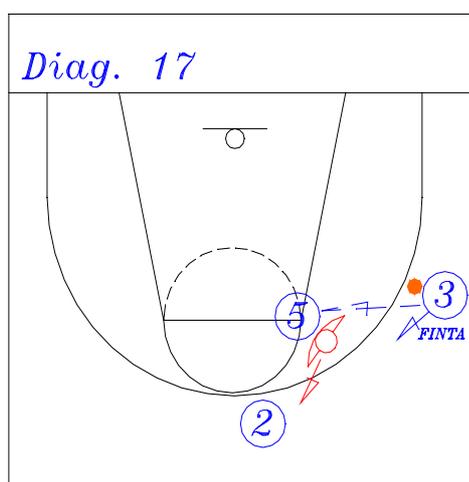
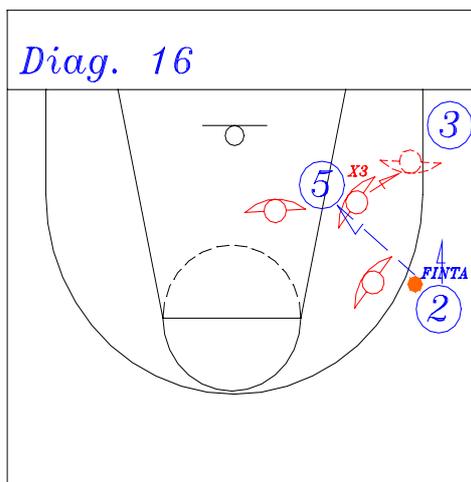


- finta di tiro, partenza in palleggio o passaggio (diag.15). 2 finta il passaggio a 5, X3 si schiaccia sul pivot e 2 può passare la palla in angolo a 3 rimasto libero.



Finta di passaggio

Oltre alla finta di tiro, contro la difesa a zona, è ancora più efficace la finta di passaggio. Difatti, dando per scontato che i difensori si muovono sul movimento della palla cercando di anticiparne la traiettoria attraverso l'interpretazione dello sguardo correlato alla postura del possessore di palla, la finta di passaggio tenderà a farli muovere erroneamente in anticipo di quel poco che basta per ritardarne l'intervento (diagg.16 – 17).

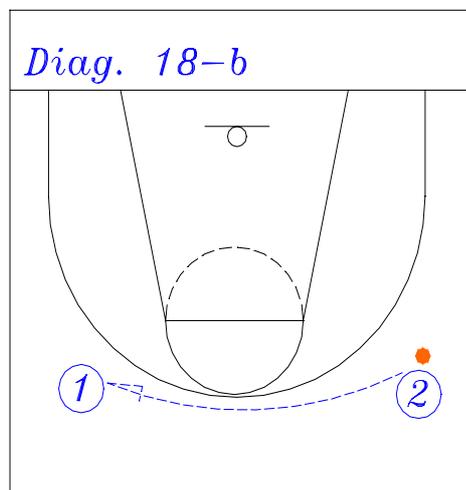
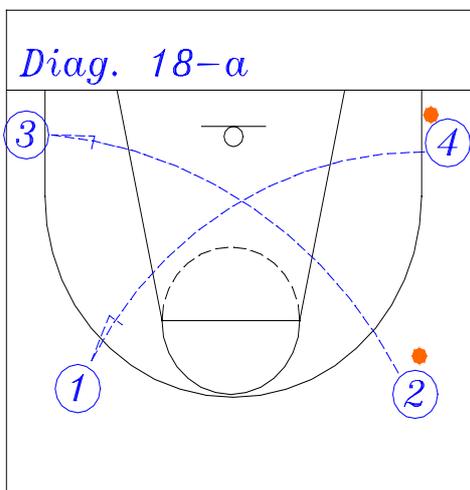


Passaggio

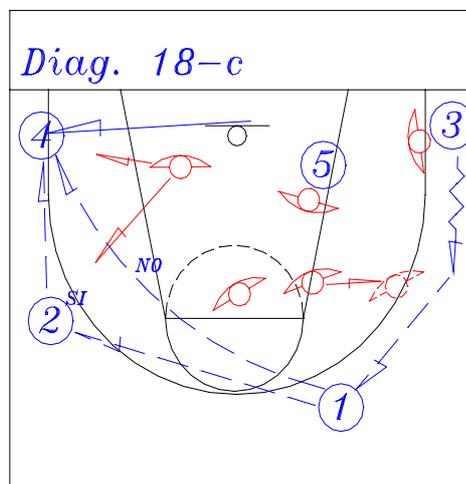
Contro la zona, è consigliabile di non abusare del palleggio, in considerazione del fatto che la difesa a zona segue il movimento della palla. Il passaggio è sicuramente il modo più veloce per trasferire il pallone. Contro le zone, oltre ai classici passaggi diretti o battuti a terra, avremo un utilizzo maggiore del passaggio “skip” curandone l’esecuzione a due mani sopra la testa e le relative traiettorie.

Il passaggio diagonale, verso l’angolo opposto oppure in uscita dall’angolo verso l’ala (diag. 18/a), crea più difficoltà alla difesa negli spostamenti, liberando più spazi.

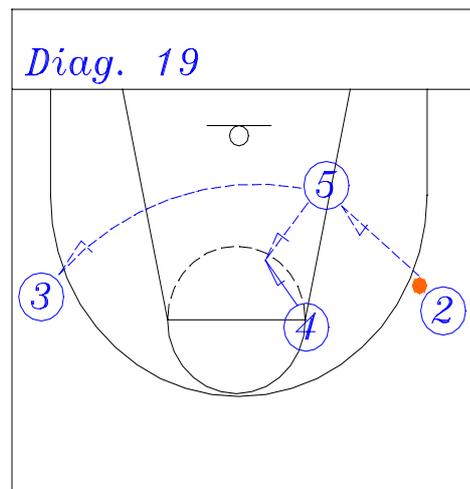
Il passaggio orizzontale invece, risulta essere molto pericoloso in quanto facilmente intercettabile e meno produttivo quindi, per l’attacco (diag. 18/b).



Quando però si crea una situazione di soprannumero ($2 > 1$) sul lato debole la scelta del passaggio skip dalla guardia all’angolo opposto potrebbe non risultare efficace perché darebbe la possibilità al difensore in questione di recuperare e alla difesa di ruotare e adeguarsi (diag.18/c) cosa che non avverrebbe se la palla fosse ribaltata in ala, mettendo il difensore nella situazione di scegliere se uscire e lasciare libero l’angolo o viceversa lasciare libero l’ala con i vantaggi di un tiro “facile” o di una buona penetrazione.



Dopo la ricezione in pivot basso, è fondamentale che l'attaccante assuma una posizione tale da potergli consentire la perfetta visione del centro dell'area e del lato debole per un passaggio o sul taglio del post o ad un compagno sul lato debole (diag.19).



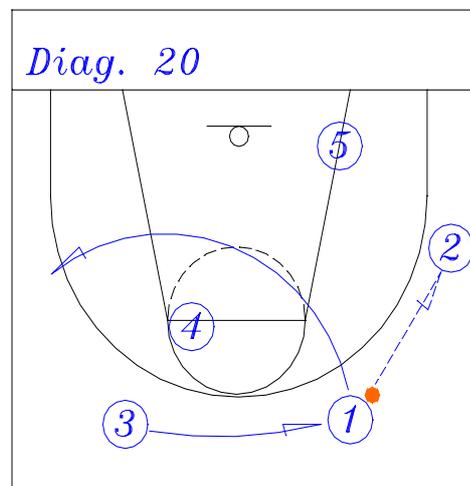
Tagli

La capacità di riconoscere quando e come eseguire un buon taglio, non solo in base alla posizione del proprio difensore ma anche nel contesto del gioco di squadra o in situazioni difficili (quando il gioco è rotto e mancano pochi secondi alla fine dell'azione), è una qualità rara.

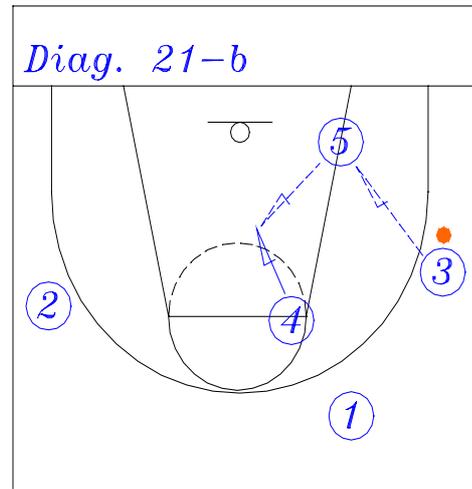
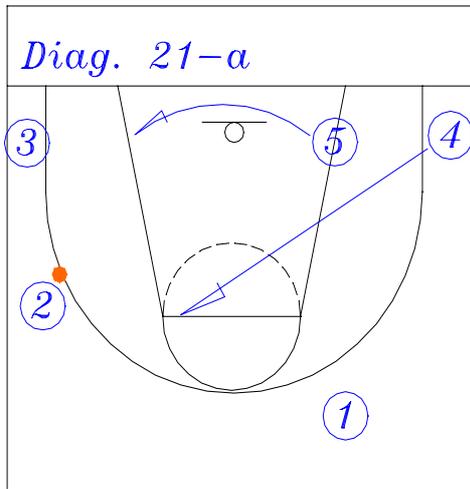
Un taglio efficace ha la potenzialità, oltre a poter “regalare” facili canestri, di creare voragini nello schieramento difensivo impegnando più di un difensore e lasciando ai compagni ampi spazi per facili tiri o facili penetrazioni.

Nell'attacco alla zona si possono classificare alcuni tipi di taglio:

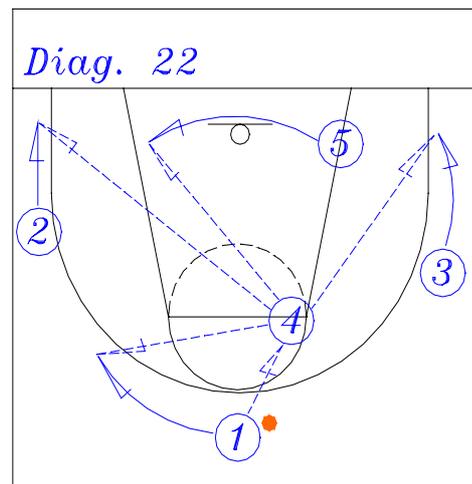
- per rimpiazzare (uno spazio lasciato libero da un compagno (diag.20))



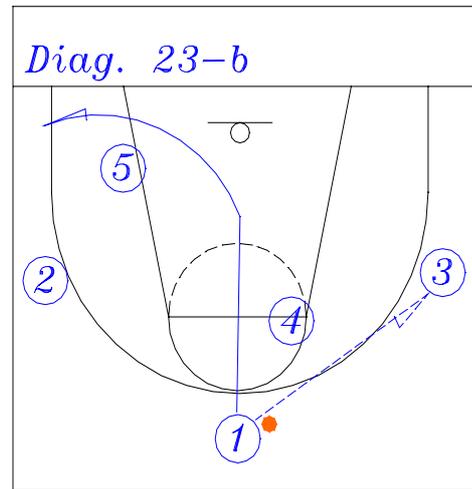
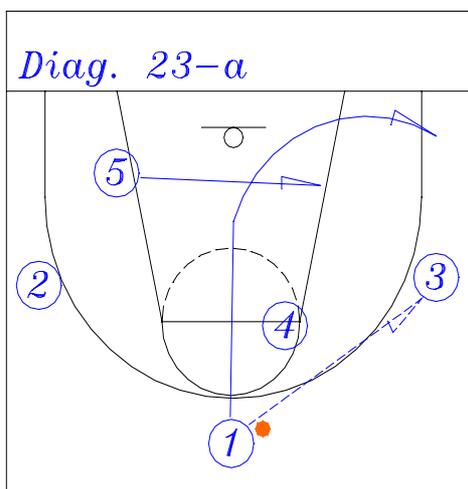
- per rompere la difesa (verso la palla o verso il canestro) (diag.21/a - diag.21/b)



- in allontanamento (diag.22)

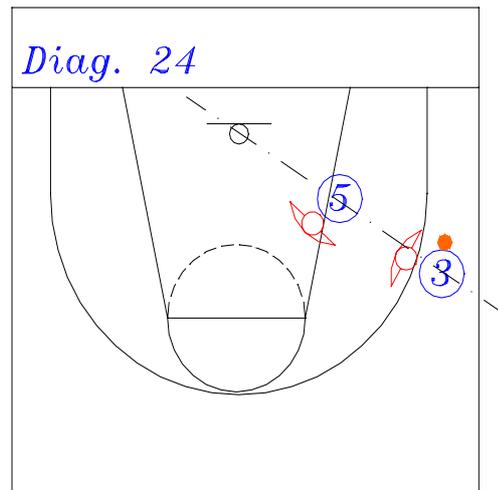


- per creare un soprannumero (lato forte o lato debole) (diag.23/a - diag.23/b)

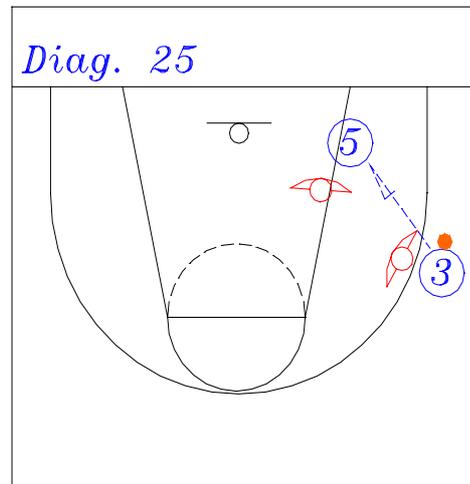


Passaggio al post basso

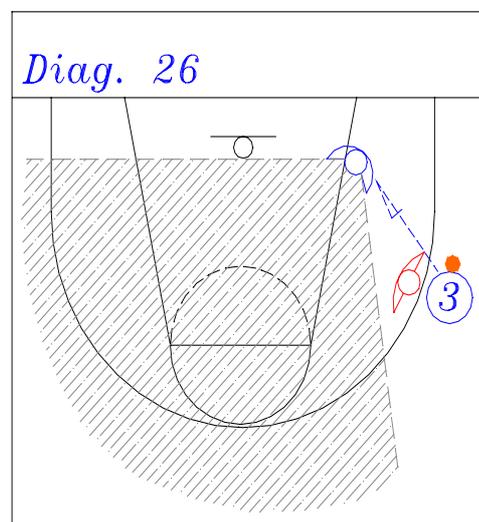
Nel gioco contro la difesa a uomo, un fondamentale che viene insegnato ad un giocatore che gioca in pivot basso, è l'allineamento tra la palla ed il canestro (diag.24), concetto questo, che si può ritenere universalmente valido.



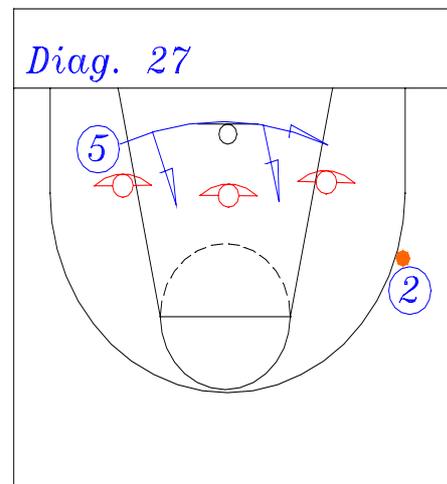
Nel gioco contro la difesa a zona però, può risultare più vantaggioso posizionare il pivot basso dietro i difensori della linea di fondo (diag.25) per i seguenti motivi:



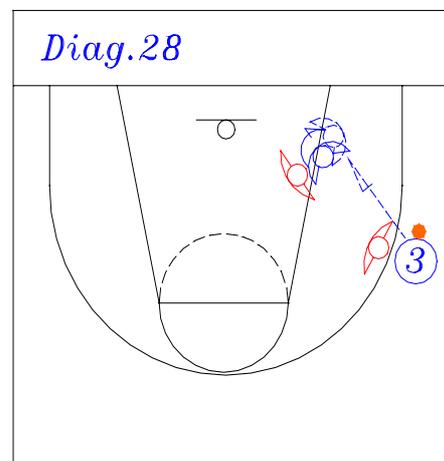
- ❑ vantaggio di vedere tutto (diag.26);



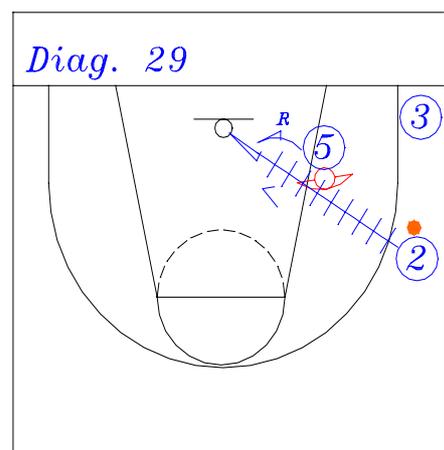
- possibilità di saltare dentro gli spazi con un taglio flash (diag.27);



su ricezione, è ottimale la posizione rispetto al canestro, con le spalle parallele alla linea di fondo (curare l'uso del perno ad aprire => più spazio per scegliere le soluzioni - diag.28).



- migliore posizione per il rimbalzo offensivo (diag.29)

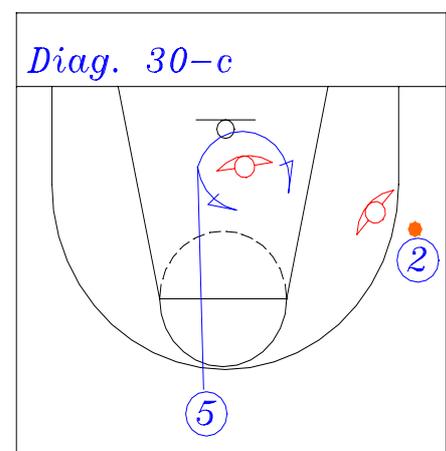
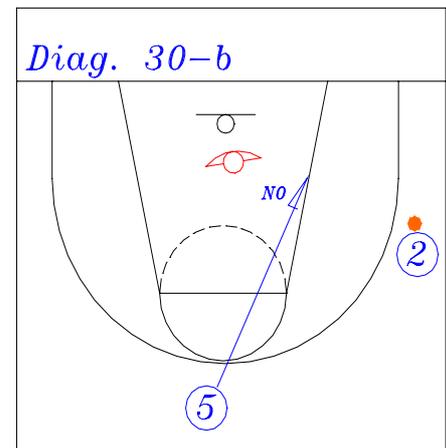
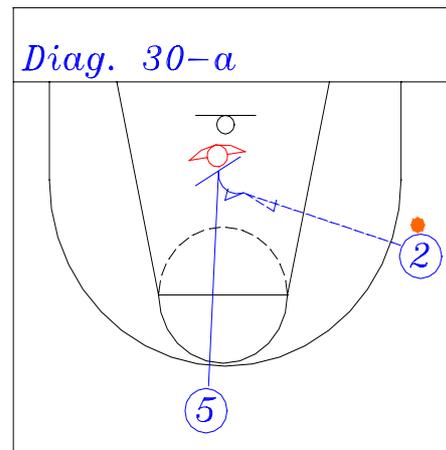


Il passaggio in pivot basso costringe la difesa a comprimersi all'interno dell'area, creando spazi e situazioni di vantaggio. Un ribaltamento diretto, verso il lato debole, può sfruttare questi vantaggi costringendo la difesa a riaprirsi.

Attaccare l'area dal contropiede

Prendere una posizione di vantaggio dentro l'area anche in fase di contropiede è un fondamentale da curare in modo specifico. Se le caratteristiche fisiche del giocatore, nei confronti dell'avversario lo consentono, questi deve tagliare dentro l'area e impattare il proprio difensore il più vicino possibile al canestro (diag.30/a) e non come molti giocatori erroneamente fanno di tagliare per prendere la posizione in stack basso (diag.30/b).

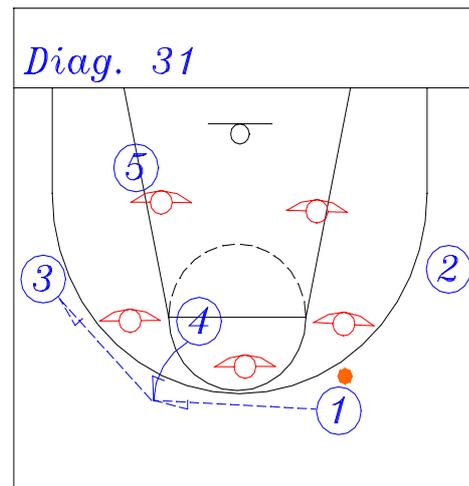
Qualora invece, le caratteristiche fisiche fossero inferiori a quelle dell'avversario, questi potrebbe ugualmente affrontarlo passandogli dietro le spalle e giocare sulla linea di fondo, pronto a sfruttarne le disattenzioni o saltando dentro gli spazi vuoti (diag.30/c)



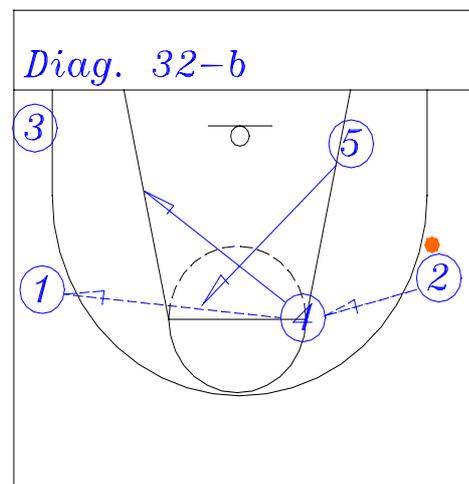
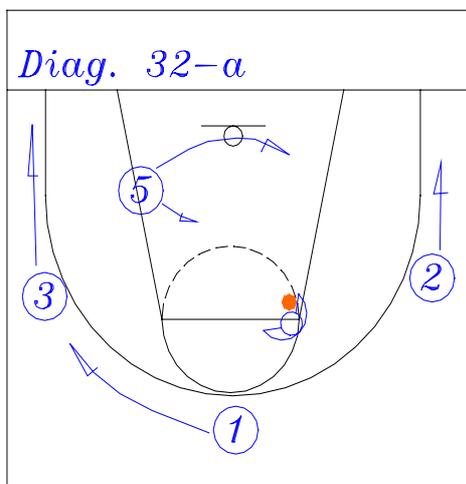
Passaggio al post-alto

Il post-alto è una delle posizioni nevralgiche per far “saltare” qualsiasi tipo di zona. Far arrivare la palla in questa posizione vuol dire entrare nel cuore della zona e aprire spazi e situazioni facili, non solo per se ma soprattutto per i compagni. Per questo si preferisce far giocare in quella posizione giocatori con caratteristiche tecniche di alta qualità :

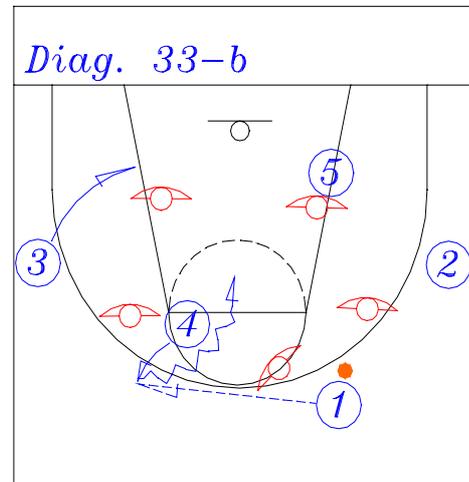
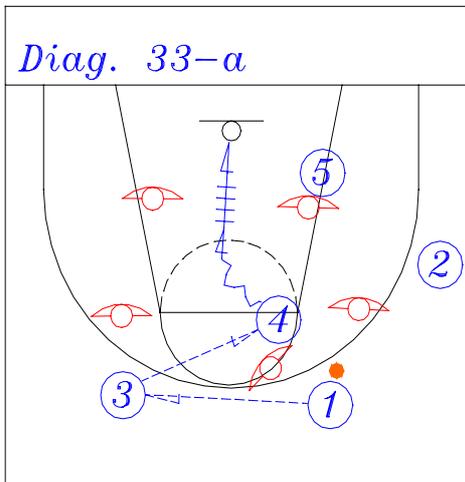
- ❑ buon realizzatore dal perimetro anche dall'arco dei 3 punti. Posizionandosi oltre la linea dei 6,25 costringe la difesa a zona ad aprirsi e dilatarsi ampliando gli spazi liberi (diag.31);



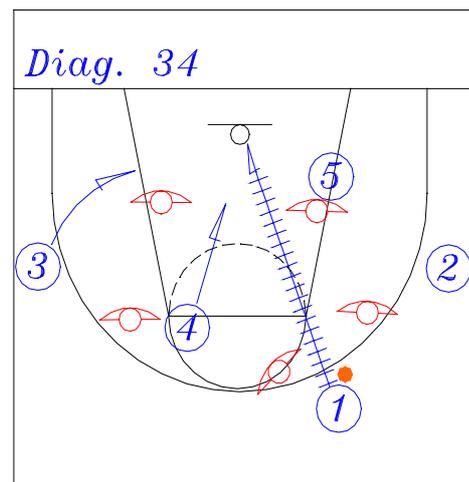
- ❑ buon passatore. Girandosi verso canestro deve vedere tutti gli attaccanti per cercare un compagno libero in post-basso, in angolo, in ala, in guardia (tagli flash verso la palla; tagli verso il canestro; tagli in allontanamento) e saper leggere le situazioni ribaltando o meno il lato e continuando muoversi per ricevere nuovamente per una facile conclusione o creare spazi per i compagni. (diag.32/a – 32/b).



- ❑ buon penetratore (partenza in palleggio e almeno due palleggi in controllo)
(diag.33-a / 33 -b)

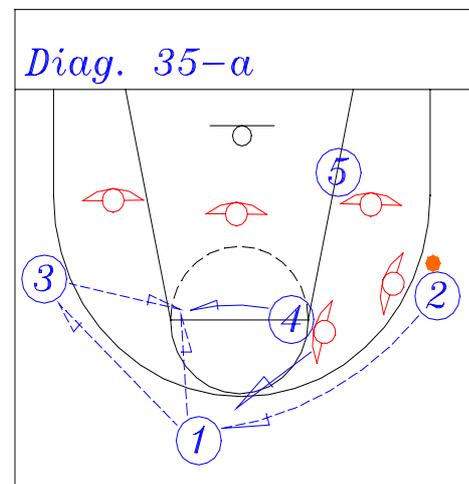


- ❑ buon atleta per andare a rimbalzo offensivo (posizione ottimale)
(diag.34)

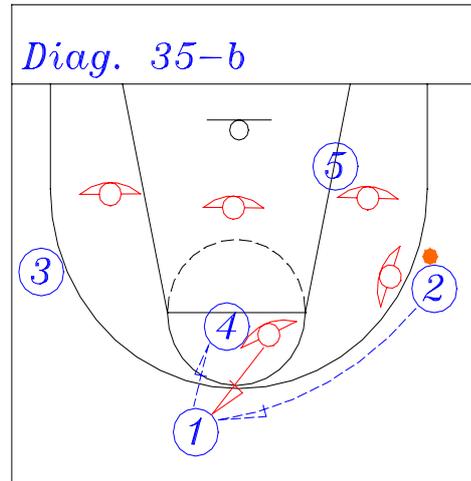


Il posizionamento del post-alto alto sui gomiti del tiro libero con palla in ala ha una grande efficacia

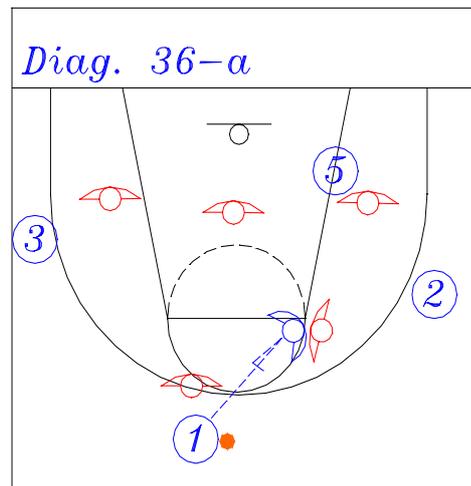
perché impegna lo spostamento di due difensori, concede linee di passaggio facili e situazioni di vantaggio per l'attacco.(diag.35/a)



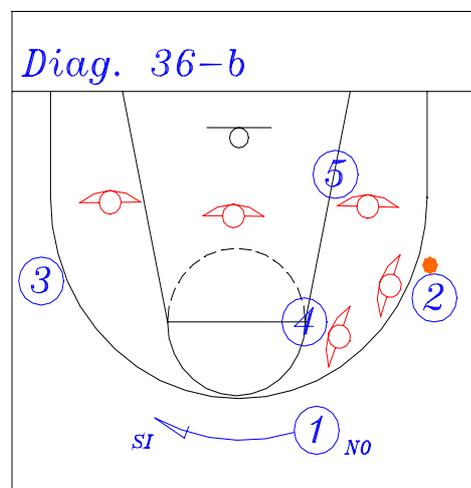
Tutto ciò non si verificherebbe se il post-alto si posizionasse centralmente sulla linea di tiro libero posizione che agevolerebbe il compito del difensore che, oltre a coprire facilmente la linea di passaggio al post, avrebbe un facile recupero sul play centrale. (diag.35/b).



Anche con palla centrale è consigliabile il posizionamento del post-alto verso un gomito e di taglio per vedere almeno $\frac{3}{4}$ di campo (diag.36/a).



Giocare sui gomiti del tiro libero crea migliori spaziature tra il post-alto e la guardia in posizione di play che non devono mai essere in linea (diag. 36/b).



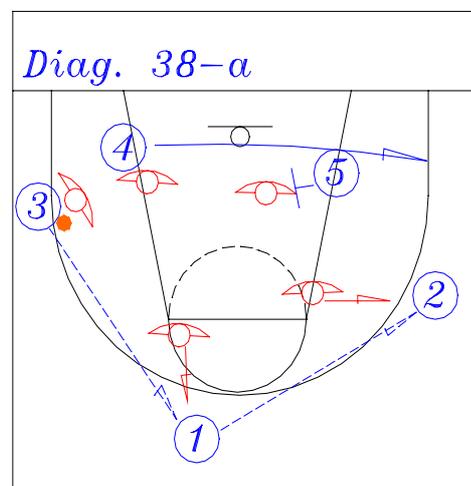
Utilizzo dei blocchi

Anche contro la difesa a zona l'utilizzo dei blocchi può essere di grande efficacia dal momento che a differenza della difesa a uomo si può conoscere la disposizione dei difensori e i possibili adeguamenti. Quelli utilizzati sono:

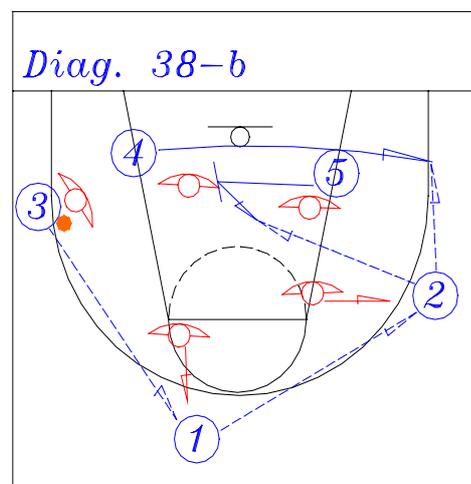
❑ **blocchi di contenimento**

L'efficacia dei blocchi di contenimento è determinata dalle postazioni in cui viene effettuato il blocco e il timing con cui avvengono il passaggio/i per il ribaltamento di palla e il movimento di chi riceve il blocco.

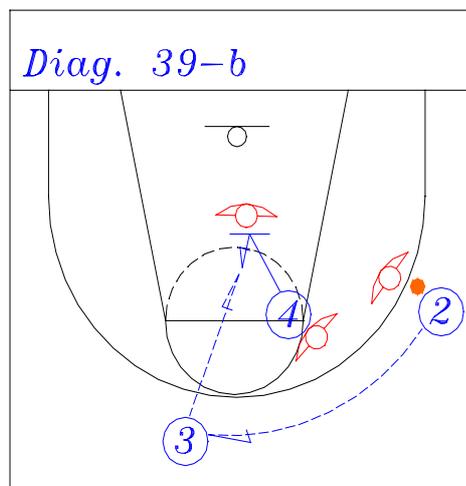
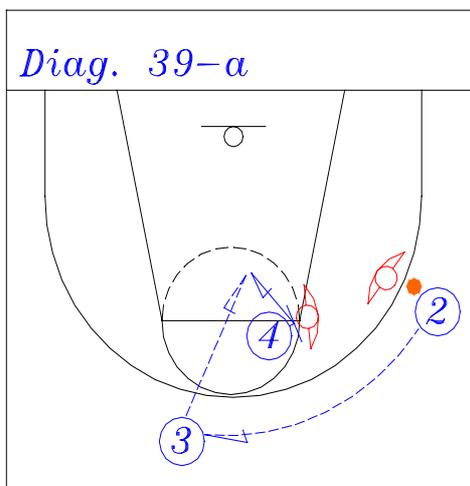
1. Blocco in pivot-basso (diag.38/a)



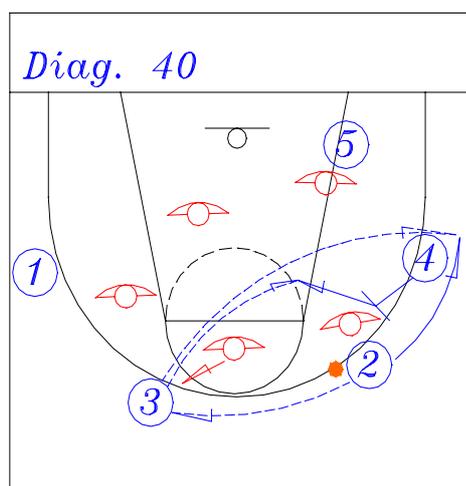
2. Blocco del pivot-basso dentro l'area (diag.38/b)



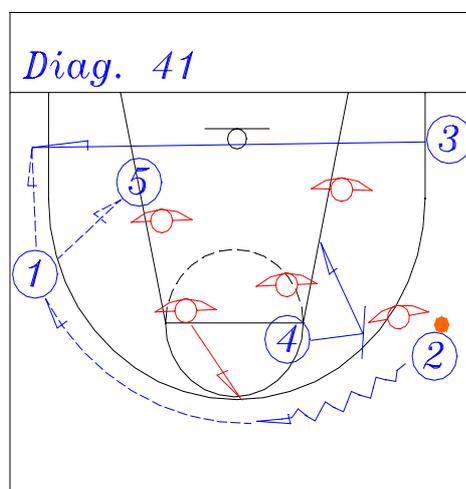
3. Blocco in post-alto (diagg.39/a – 39/b)



Blocco tra due esterni in
posizione di ala
(diag.40)



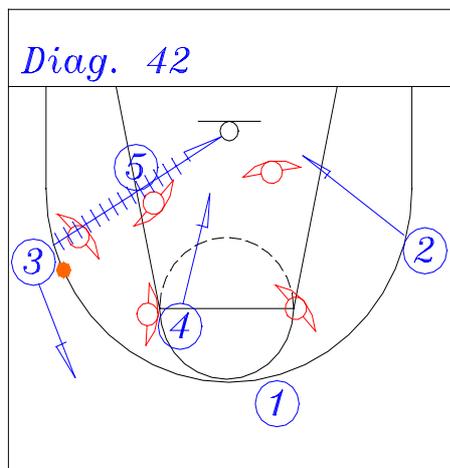
- ❑ **Pick-roll** Il Pick-roll è utilizzato quasi esclusivamente sulla prima linea difensiva sia che questa presenti un fronte pari o un fronte dispari (diag.41). Può procurare anche un'opportunità di tiro del palleggiatore ma soprattutto, può creare delle situazioni di soprannumero.



Rimbalzo offensivo

Abbiamo analizzato le possibilità e le facilitazioni per il rimbalzo d'attacco del pivot-basso e del post-alto che sfruttano gli spazi liberi lasciati dalle rotazioni difensive e soprattutto il fatto che nella difesa a zona non c'è una responsabilità individuale ma di settore.

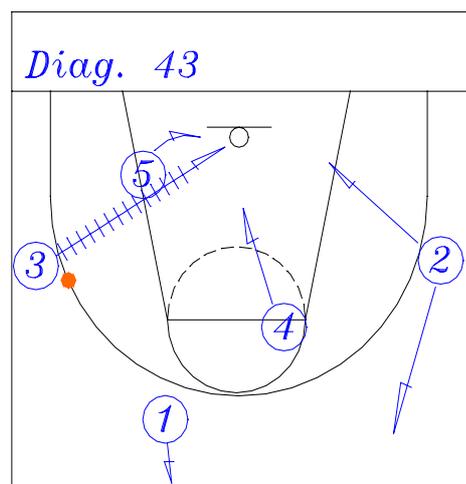
A seconda delle scelte tattiche o esigenze di gioco si può utilizzare un terzo giocatore a rimbalzo la cui efficacia sarà maggiore se proverrà dal lato debole (diag 42).



Equilibrio difensivo

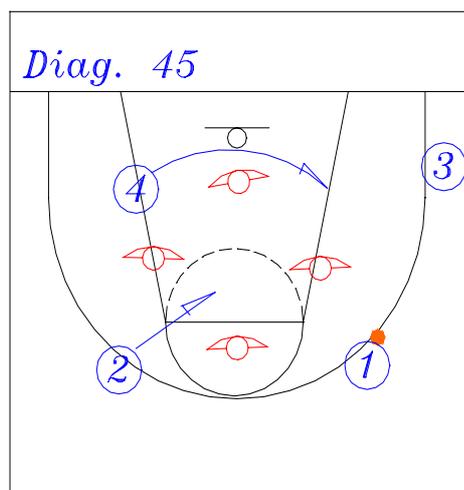
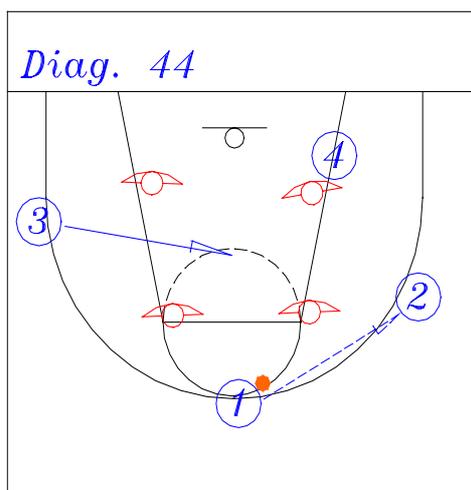
Le scelte tecniche e tattiche dei giochi devono sempre tener conto di avere una copertura difensiva equilibrata.

Importante è lavorare sulla velocità di transizione tra attacco e difesa perché i giocatori non abbiano pause o incertezze su un'azione di tiro per andare o a rimbalzo o verso la propria area difensiva (diag.43).



4 > 4

Nella costruzione di un modulo offensivo un metodo efficace è l'utilizzo di un 4 > 4, con difesa a zona box o diamante. Questo è un sistema che riproduce situazioni reali dei sistemi difensivi a zona e ha il grande vantaggio di avere spazi e situazioni dilatate che facilitano gli attaccanti nella lettura, permettendogli di sperimentare le proprie capacità tecnico-tattiche per agire in maniera efficace (diagg. 44-45).



Per queste ragioni il 4>4 è un esercizio adatto a tutte le categorie ma è specificamente propedeutico per i settori giovanili che nell'affrontare questo sistema difensivo possono essere bloccati dall'idea che per batterlo esista solo il tiro da fuori.

Riproducendo il sistema difensivo a zona 4 < 4 gli attaccanti possono invece prendere fiducia dei propri mezzi, svilupparli e capire come utilizzare tutti i fondamentali adoperati contro la difesa a uomo adeguandoli agli spazi e alle situazioni tipiche della difesa a zona.

Così anche un ragazzo non dotato di una grande "mano" nel tiro dal perimetro potrà capire come, anche contro la difesa a zona, potrà essere importante e produttivo per la propria squadra.

“CIO’ CHE CONTA VERAMENTE NON E’
QUELLO CHE SO’, MA QUELLO CHE I MIEI
GIOCATORI FANNO SUL CAMPO”.

Coach K’S
(Mike Krzyzewski)