

# 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 e Marco DAMASCHI

Difesa a Zona 2-1-2 per il Settore Giovanile

Coach : Alessio Marchini



## Coach Alessio Marchini

Responsabile Settore Giovanile Aquila Trento (A1 Maschile)

### Difesa a Zona 2-1-2 per il settore giovanile

Premettendo che non sono un amante della difesa a zona, soprattutto per come viene spesso intesa, cioè sinonimo di passività, attendismo e poca responsabilità, ritengo che non debba venire considerata come il male assoluto, ma penso sia determinante il tipo di utilizzo che se ne fa quando si inizia ad allenarla.

Il fatto che a livello giovanile troppo spesso se ne faccia un uso improprio ed eccessivo, non deve nascondere come possa essere uno strumento efficace, per stimolare alcune capacità dei nostri atleti.

Il lavoro svolto nel Settore Giovanile ha come principale obiettivo quello di creare **giocatori autonomi e pensanti** in grado di riconoscere e risolvere le situazioni che il campo propone in favore della squadra (**collaborazione**) utilizzando i fondamentali tecnici e tattici.

Questa definizione suggerisce che vogliamo formare un giocatore che sia **consapevole** e che abbia **comprensione del gioco**.

L'autonomia e la comprensione di cui parliamo spesso le riferiamo solo al gioco offensivo (lettura della difesa) dimenticando come questi concetti siano altrettanto determinanti in fase difensiva.

**Difesa a Zona 2-1-2 per il Settore Giovanile**

**Coach : Alessio Marchini**



Dobbiamo contribuire a rendere i nostri giocatori autonomi e pensanti anche in difesa (guardare gli occhi del giocatore con palla, capire qual è l'1c1 più pericoloso, ...)

La pallacanestro è uno **sport di situazione** che prevede la capacità di adattarsi a situazioni che cambiano molto rapidamente, ma è anche un gioco di **azione** e **reazione**.

Di conseguenza anche un gioco di **anticipazione** dove il giocatore deve prevedere quello che l'avversario sta per fare e provare a trarne vantaggio.

Alla base della **capacità di anticipazione** c'è l'esperienza motoria dell'atleta.

E' nostro dovere costruire in allenamento un contesto che massimizzi le opportunità di apprendimento dei nostri giocatori e strutturare situazioni di gioco che riproducano le difficoltà che caratterizzeranno la partita.

Alla luce di quanto detto sopra, la conoscenza di una difesa a zona, che stimoli l'**aggressività** e che sviluppi l'**iniziativa individuale**, rappresenta il giusto completamento del bagaglio tecnico di un giocatore negli ultimi anni del suo percorso giovanile (U18 – U20 )

Ho riscontrato come anche una difesa a zona 2-1-2 (per tanti sinonimo di passività!), se mobile, aggressiva e diretta a far pensare l'attacco (prendere iniziativa!), possa avere grande **valore formativo** per i nostri giocatori sviluppando diversi aspetti:

- consolidamento dei fondamentali della difesa individuale (es. 1c1 "close out" ... allenando diverse situazioni );
- capacità di guardare;
- capacità di anticipazione motoria;
- sviluppo della comprensione del gioco (tempi e spazi);
- abitudine a collaborare e a leggere situazioni differenti;
- allenare la capacità di comunicare (spesso totalmente assente) e aiuto reciproco.

Deve essere chiaro ai nostri giocatori come l'efficacia della nostra difesa a zona sia legata alla conoscenza e alla corretta applicazione dei **fondamentali difensivi della nostra difesa a uomo**.

Possiamo proporla solo quando questi ultimi sono assimilati e ben radicati.



### Perché vogliamo giocarla

1. Per “risvegliare” la nostra squadra e stimolare l’iniziativa
2. Per togliere il ritmo alla squadra avversaria
3. Per levare certezze all’attacco soprattutto se basato sull’uso di situazioni ripetitive
4. Per togliere pericolosità in post basso
5. Per togliere iniziativa agli esterni
6. Se la squadra avversaria non ha buoni passatori
7. Per rubare canestri in contropiede

### Quando smettere di usarla

1. Difendiamo senza energia e poca intensità
2. Poca aggressività sulla palla
3. Concediamo facili ribaltamenti
4. Poca comunicazione e poca collaborazione
5. Quando subiamo canestro in modi differenti (tiro da fuori, penetrazione, rimbalzo attacco)

### Concetti base :

- Ogni giocatore è responsabile della palla nella propria zona di competenza
- Non lasciare la palla finché un altro giocatore non l’ha in consegna (comunicazione )
- Mai 2 giocatori sulla palla!!
- “Volare” con la palla
- I giocatori devono muoversi contemporaneamente
- Difesa dei tagli (grande attenzione vs tagli dalla posizione di guardia quando la palla é in mezzo angolo)
- Tagliafuori : responsabilità individuale nella propria zona
- Uso delle braccia + uso delle finte
- Comunicare !!!

### Caratteristiche :

Vogliamo prendere l’iniziativa costringendo la squadra avversaria a giocare contro un comportamento non abituale della difesa a zona a fronte pari.

- Rendiamo difficoltosa la circolazione di palla mettendo pressione su alcune linee di passaggio (play>ala / ritorno palla ala > punta / tutti cambi di lato )
- Forziamo l’attacco a tenere la palla su un lato
- Lasciamo a X5 la responsabilità di tutte le penetrazioni al ferro
- Se un giocatore viene battuto in penetrazione non deve accompagnare ma andare su linea di passaggio con attaccante più vicino



## Pag. 4 a 10

- Con palla in post alto X5 é responsabile del tiro mentre gli altri 4 difensori si accoppiano all'attaccante piú vicino, rimanendo aperti alla palla
- Contro il pick'n'roll teniamo la palla sul lato invitando il palleggiatore ad andare verso il giocatore centrale della zona.

Dobbiamo essere onesti e rendere consapevoli i nostri giocatori che la nostra non é una difesa infallibile e che richiede intensità, anticipazione ed un importante dispendio di energie.

Se pensiamo di camminare e adattarci all'avversario, prenderemo facili canestri !!

### Criticità

- poca aggressività sulle linee di passaggio consentendo veloce circolazione di palla;
- la palla arriva in post alto ed esce rapidamente non permettendo di "fissarla" su un lato;
- non comunichiamo la presenza dell'attaccante nascosto sulla linea di fondo rischiando di trovarci in una situazione di sotto numero su un lato del campo;
- il giocatore centrale della zona offre poca consistenza non essendo in grado di contenere le penetrazioni al ferro.

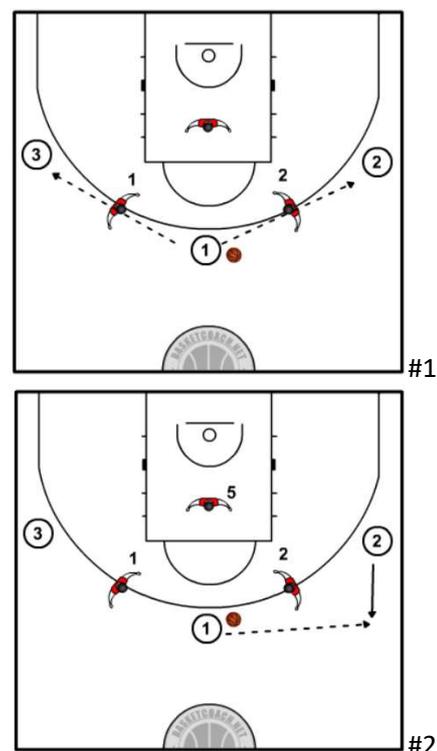
## Regole:

### con palla centrale (1° passaggio)

manteniamo le due guardie (X1 e X2) fuori dall'arco dei tre punti ("imbuto") con l'idea di fintare di chiudere il centro per poi saltare sulle linee di passaggio.

Cerchiamo così di concedere una ricezione lontana dall'arco dei tre punti (diagrammi 1 e 2). Il difensore centrale della zona (X5) sarà con i piedi 2 passi sopra lo "smile" dell'area.

Questa è l'unica situazione in cui non abbiamo un difensore sulla palla ma lo sfidiamo a fare una scelta.





### con palla in ala

vogliamo aggredire la palla (gambe piegate + uso delle braccia) negando decisamente il centro e togliendo un facile passaggio di ribaltamento (mani sul passaggio) con l'altra guardia (X2) che coprirà la zona del post alto.

Nel caso in cui vi sia un attaccante in punta, X2 dovrà stare a metà strada, con la mano interna sul post alto ma pronto a "nascondere" il cambio di lato (diag 3 e 4).

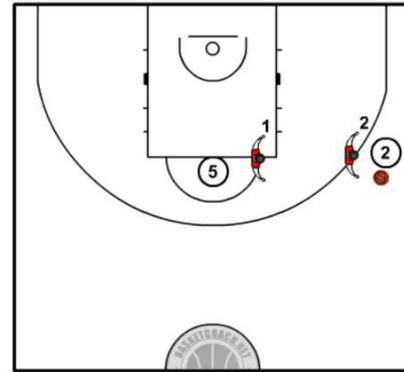
Tenendo con decisione la palla sul lato "disinneschiamo" anche l'eventuale arma del pick and roll avversario.

### nel caso di passaggio ala > punta

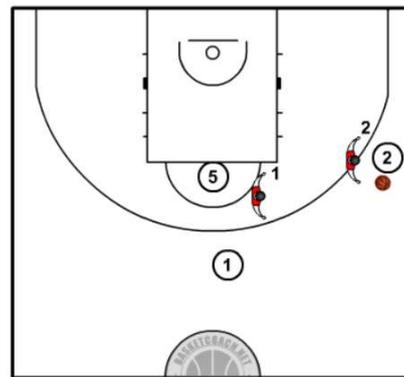
chiediamo a X1 di recuperare giocando sulla linea di passaggio, costringendo così l'attacco a giocare fuori dal raggio di tiro (diagramma 5) e non permettendo un ritorno di palla per un tiro aperto

Stessa cosa farà X2 che, invece di farsi attirare dalla palla, si alzerà sulla linea di passaggio per negare un facile ribaltamento.

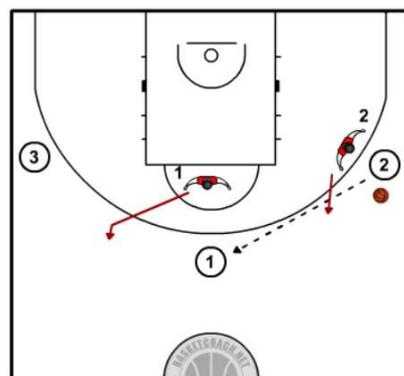
In questo caso potremo esporci ad una penetrazione centrale con p.a.t. ma accettiamo questo rischio



#3



#4



#5



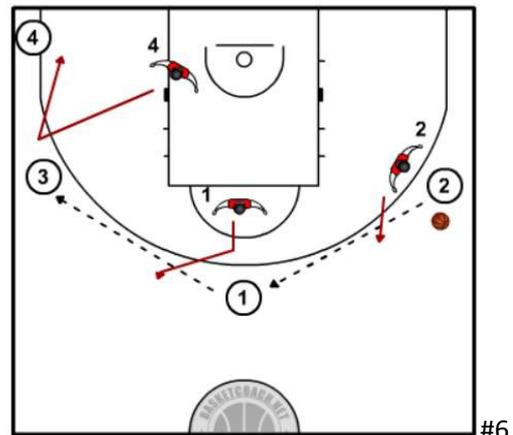
## Ribaltamento di palla

prendiamo come riferimento la linea di tiro libero:

- 1) se chi riceve la palla si trova sopra la linea di tiro libero, X3 aiuta e recupera
- 2) sotto il prolungamento del tiro libero la responsabilità è di X3

Nel 1° caso l'azione di aiuto e recupero verrà fatta indirizzando la palla sul centro in attesa dell'arrivo di X2 che, seguendo la nostra regola, terrà l'attaccante sul lato (diagramma 6).

Sarà importante che X3, nell'azione di aiuto e recupero, esca con il corpo sulla linea di passaggio.

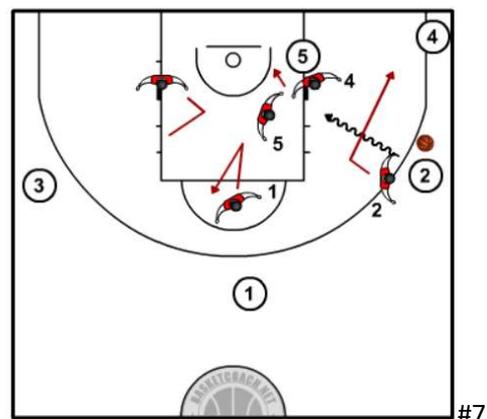


## Difesa sulle penetrazioni

Un aspetto che curiamo con grande attenzione è il comportamento da tenere contro le **penetrazioni**.

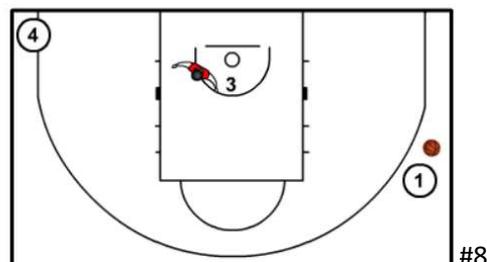
Troppo spesso i difensori vicino alla palla vengono attirati lasciando facili tiri aperti all'attacco avversario (**mai 2 c 1 !!**).

Chiediamo che su tutte le penetrazioni sia X5 a fermare la palla mentre gli altri giocatori si accoppiano ... chi viene battuto prende l'attaccante più vicino, mentre i giocatori sul lato debole finta l'aiuto per poi buttarsi sulle linee di passaggio (diagramma 7).



Due aspetti da non trascurare sono:

**Posizionamento del giocatore sul lato debole:** è importante non giocare chiusi alla palla ma assumere una posizione di "taglio" per vedere i tagli avversari e non rimanere sui blocchi di contenimento (diagramma 8);





**Progressione didattica**

**5c5 walking through** (regole - principi - obiettivi)

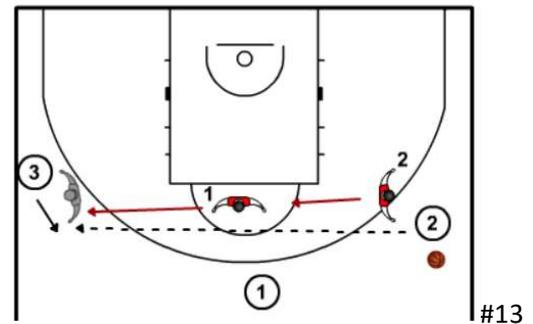
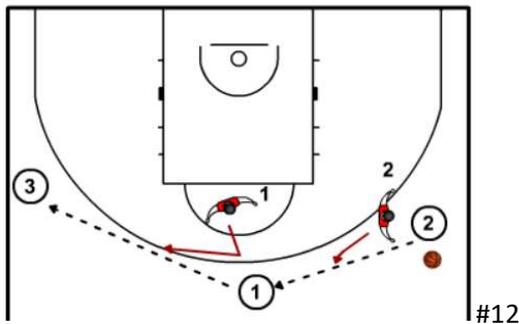
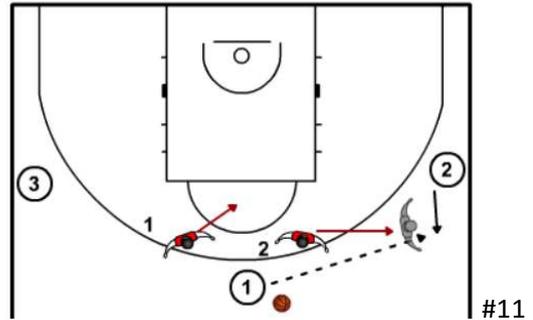
**5c5 posizionamento** - *passaggi consecutivi* - *saltare i passaggi*

**5c5 difesa tagli** ( accompagnare e consegnare )

**1a linea** (diag. 11 – 12 - 13)

**2c3 passaggi**

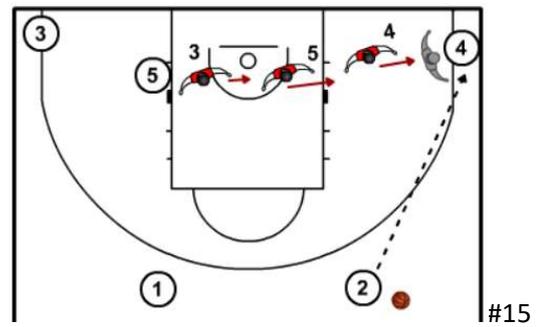
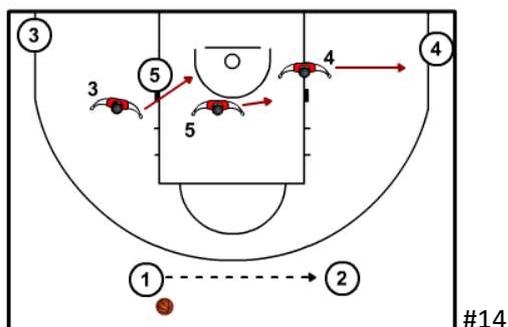
- forzare l'attacco a salire
- linee passaggio
- "volare" con palla



**2a linea** (diag. 14-15)

**3c3 + 2a** posizionamento.

- "volare" con la palla
- Posizionamento giocatore lato debole.

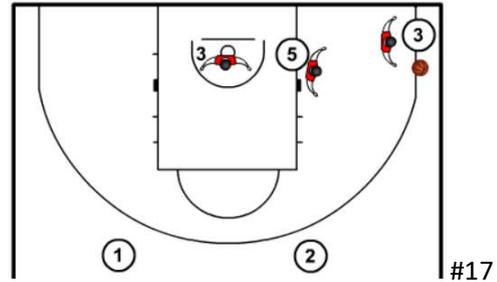
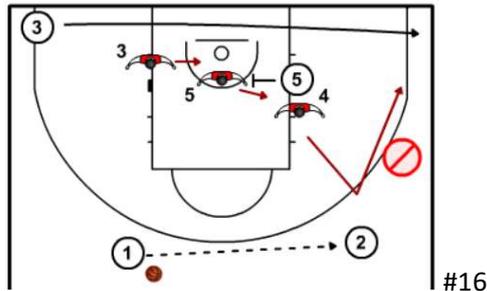




**2a linea** (diag. 16-17)

**3c3 +2a** posizionamento

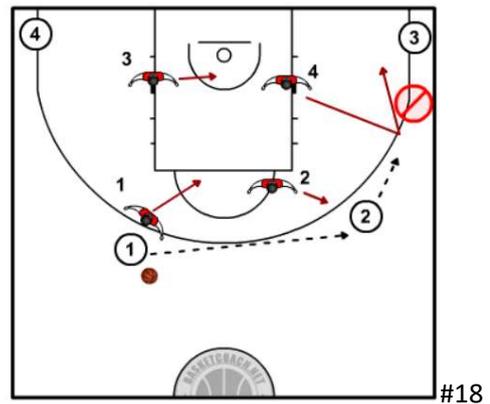
- seguire e consegnare i tagli
- giocare vs blocchi di contenimento



**Collaborazioni 1a – 2a linea** (diag 18 )

**4c4 aiuto e recupero** (“volare” con la palla – come giocare l’ aiuto e recupero)

**Importante:** aiuto e recupero del giocatore 2° linea buttando sul centro e togliendo passaggio diretto verso l’angolo; la guardia recupera negando il centro mantenendo la nostra regola con palla laterale



**4c5 attacco “5 fuori”** (diag 19 )

**5c5 con la palla che parte in diverse zone** del campo (per fissare meglio competenze)

