

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA

Matteo Picardi

PREMESSA

La difesa nella pallacanestro gioca un ruolo fondamentale poiché, difendendo bene, non solo non si subisce canestro, ma si ha anche la possibilità di andare a fare canestro in contropiede grazie ad una palla recuperata.. Infatti un contropiede può nascere solo da: Rimbalzo difensivo o rimessa, ma la maggior parte dei contropiedi sono viziati da una palla recuperata.

La difesa che offre maggior possibilità di ripartire in contropiede è la zona, per lo più quella pressante tutto campo.

Solitamente, nelle giovanili, una squadra che difende a zona più di 30 minuti a partita non ha una buona reputazione. Il motivo è che la difesa a zona, secondo alcuni allenatori, è controproducente per il miglioramento dei giocatori poiché per un giocatore è più facile contenere un avversario a zona piuttosto che giocarci uno contro uno.

Secondo me non tutte le zone sono “controproducenti per il miglioramento di ogni singolo giocatore”. Sicuramente la cosiddetta zona “BULGARA” (ovvero una 2-3 con la regola fondamentale che ogni difensore non debba uscire fuori dalla linea dei tre punti) offre poche possibilità di miglioramento a causa dell’idea di non ostacolare mai il tiro creando un vero e proprio “muro umano” nell’area dei 3 secondi. Inoltre tutte le zone fatte a metà campo, che siano 1-3-1, 2-3 o 3-2 non richiedono la stessa conoscenza di fondamentali difensivi che richiederebbe una difesa a uomo.

Tuttavia tutte le zone pressanti, ovvero le zone fatte a tutto campo, contengono tutti i fondamentali difensivi, che sono:

- 1) difesa 1vs1
- 2) collaborazione difensiva: ogni taglio di un avversario richiede una collaborazione fra 2 o più giocatori. Anche il raddoppio richiede una collaborazione dell’intera squadra.
- 3) Se il giocatore che sto marcando sta nel lato forte, difendo d’anticipo. Se il giocatore si trova nel lato debole, mi stacco creando un triangolo fra palla, giocatore e me e sono pronto per un eventuale aiuto e recupero difensivo.
- 4) Taglia-fuori al giocatore che ho più vicino

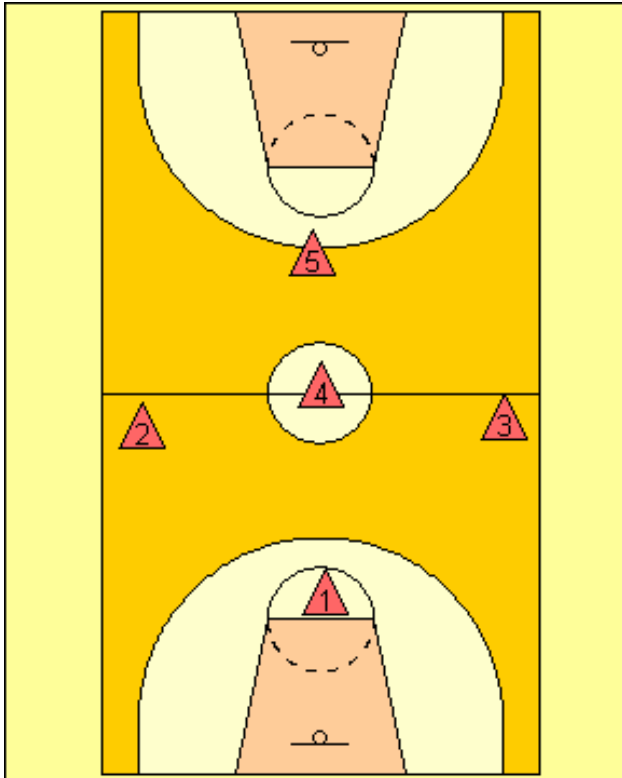
CREARE UNA DIFESA A ZONA

La difesa a zona prevede che l’intera squadra sia preparata ed abbia una conoscenza dei fondamentali difensivi per lo meno sufficiente. I giocatori devono essere rapidi e devono avere l’abilità di riconoscere dove e quando portare un raddoppio. Tuttavia l’elemento fondamentale di una zona pressante è la collaborazione: se due giocatori portano un raddoppio vuol dire che gli altri tre devono scalare posizione e controllare in inferiorità numerica gli altri 4 avversari. Inoltre molte squadre non riescono a guadagnare punti con la zone-press a causa di un errore frequente: molti giocatori, se dopo aver portato il raddoppio l’avversario ha saputo superarlo, non tornano immediatamente in difesa, oppure tornano scalando in maniera sbagliata, lasciando all’attacco ampi spazi per concludere.

Per insegnare una zone-press bisogna far capire alla squadra quali siano le zone che ogni singolo giocatore controlla e dove bisogna portare il raddoppio.

Analizziamo ora una zona pressante piuttosto comune, la 1-3-1, cercando di immaginare di doverla insegnare ad una squadra.

LA 1-3-1



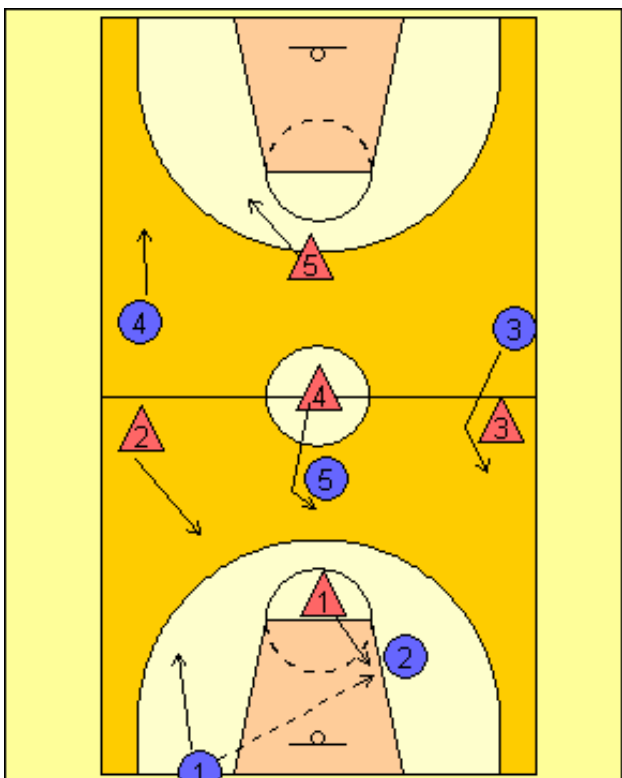
Prima di tutto facciamo capire ai nostri giocatori le zone di competenza di ogni singolo giocatore. La 1-3-1 richiede uno schieramento come nella figura accanto.

“1” è il nostro giocatore più rapido che ha il compito di portare il play avversario verso le fasce.

“2” e “3” sono i giocatori che dovranno raddoppiare il portatore di palla SOLO nella loro fascia di competenza

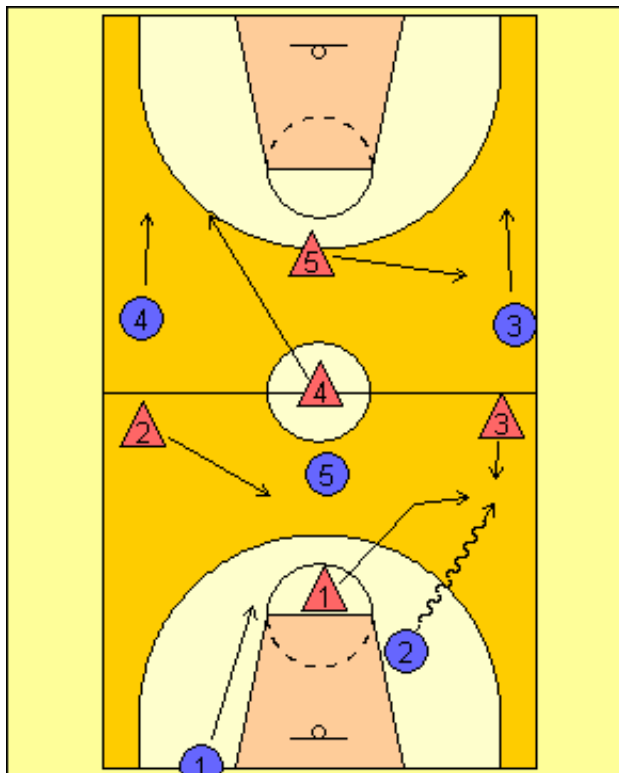
“4” dovrà anticipare ogni taglio di ogni avversario che cercherà di aiutare il giocatore raddoppiato

“5” dovrà essere il “portiere” della squadra, ovvero dovrà difendere pronto a scalare ed aiutare qualora la difesa dovesse trovarsi in inferiorità numerica.



Se l'attacco dovesse schierarsi con un play, uno che fa la rimessa, 1 appoggio a metà campo e 2 sulle fasce, la difesa sarà schierata come nella figura accanto, ovvero con “1” che marca a uomo il play avversario, mentre “3” e “2” si sono adeguati ai movimenti degli altri avversari senza palla.

“4” marca d'anticipo l'appoggio che è pronto ad aiutare il play avversario, mentre “5” si è spostato più in basso per controllare i tagli e l'eventuale contropiede dell'altra squadra.



Analizziamo la figura accanto: l'avversario con palla ("2") prende la fascia laterale destra, mentre chi ha fatto la rimessa crea una linea di passaggio di sicurezza nella zona del tiro libero. Gli altri 2 che erano in fascia creando a loro volta delle linee di passaggio, mentre l'appoggio a metà-campo cerca di non farsi anticipare dalla difesa.

La nostra difesa:

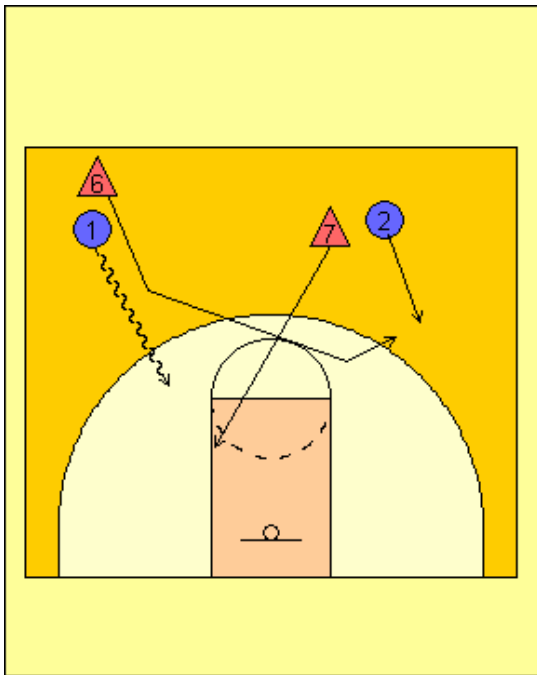
"1" ha portato sulla fascia il play avversario e poco prima della metà campo "3" porta il raddoppio. E' di capitale importanza che il raddoppio chiuda ogni linea di passaggio e costringa l'avversario a fermare il palleggio. "1" metterà i propri piedi paralleli alla LINEA LATERALE, mentre "3" metterà i piedi paralleli alla LINEA DI METÀ'-CAMPO. Nel frattempo "2" scala di posizione e controlla gli avversari "1" e "5", mentre i nostri ultimi 2 difensori, ovvero "4" e "5" si adeguano per ostacolare ogni eventuale passaggio agli altri 2 avversari che sono posizionati in fascia.

Se gli avversari dovessero superare il raddoppio quasi certamente ci troveremo a difendere 3vs2 e quindi in inferiorità numerica. Quindi i nostri ultimi due difensori, che sono "4" e "5" difenderanno ad L sui 3 avversari, mentre gli altri 3 nostri difensori si affretteranno a tornare in difesa. Inoltre, una volta non concretizzatosi il vantaggio con il raddoppio portato in fascia, la difesa tornerà e difenderà a metà campo schierandosi come una 3-2, con i due esterni della 1-3-1 tutto campo che diventano gli esterni della 3-2 a metà-campo.

Il raddoppio è preferibile portarlo appena il nostro avversario ha impegnato la fascia laterale e superato la metà-campo. In quell'occasione il raddoppio sarà più efficace poiché saremo aiutati anche dalla linea laterale e dalla linea di metà campo (se l'avversario volesse tornare indietro o fare un passaggio ad un suo compagno che si trova nella metà campo offenderà infrazione). Inoltre le fasce laterali vengono soprannominate le "Houses of Death" poiché il raddoppio in fascia laterale è complicato da superare, complice la linea laterale che fa da sesto giocatore in difesa.

Ogni zona pressante non ha la possibilità di poter essere utilizzata tutta la partita, ma solo in alcune fasi poiché richiede tante energie e tanta concentrazione: un minimo errore difensivo corrisponde ad un contropiede concesso agli avversari.

ESERCIZI PER INSEGNARE LA DIFESA A ZONA

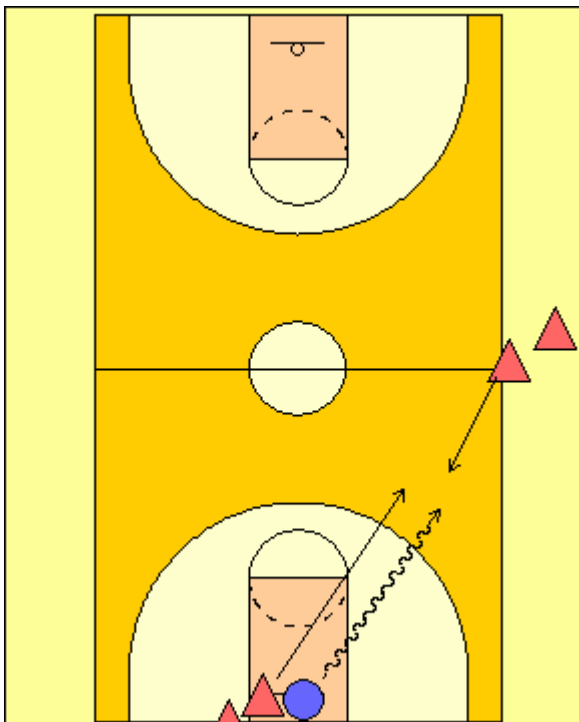


Prima di iniziare a costruire una difesa a zona pressante è indispensabile che tutta la squadra sappia tenere l'1vs1 e sappia collaborare con aiuti e recuperi continui.

E' quindi molto utile ogni esercizio che costringa la difesa a PARLARE e COLLABORARE con una serie di aiuti e recuperi (come nella figura accanto)

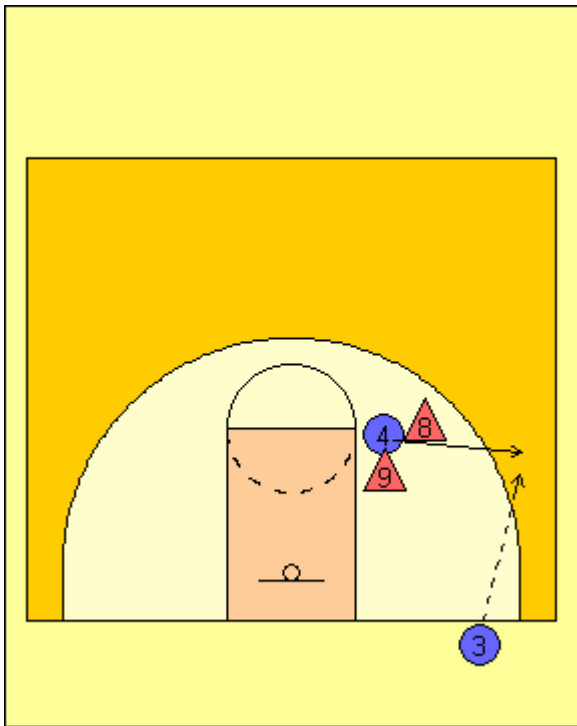
2vs2 metà campo, con un difensore che parte svantaggiato ed obbliga il suo avversario a scalare.

Inoltre bisogna abituare i giocatori a portare il raddoppio al momento giusto ed al posto giusto.



3 file, 2 sotto canestro, 1 a metà campo all'intersezione con la linea laterale. 1vs2 tutto campo: i due difensori cercano di portare l'attaccante in fascia laterale e lo raddoppiano.

Variante 1: 5 file, 2vs3 tutto campo



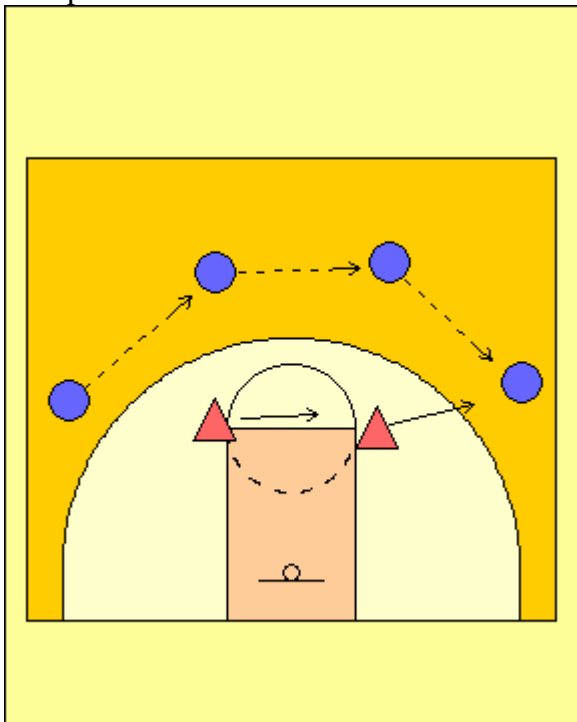
2vs2 tutto campo da rimessa dal fondo.
I due difensori raddoppiano subito sul giocatore in campo e lo costringono a ricevere in fascia laterale.

Variante 1: 3vs3 tutto campo da rimessa dal fondo.
Iniziamo a vedere anche le collaborazioni ed il movimento dei difensori che non portano il raddoppio

Variante 2: 4vs4 tutto campo da rimessa dal fondo

Infine è indispensabile il lavoro in allenamento nella partita 5vs5, ma anche 4vs4. Abituare la squadra a portare il raddoppio e soprattutto abitarli a parlare e collaborare in campo. Sono utili anche semplici esercizi teorici che possono aiutare i giocatori a capire meglio le posizioni in campo.

Esempio:



2 appoggi in guardia, 2 attaccanti in ala e 2 difensori. Al via del coach i 3 attaccanti insieme ai 2 appoggi muovono velocemente la palla mentre i 3 difensori si adeguano rispetto ai loro 2 attaccanti posizionati in guardia. AD OGNI MOVIMENTO DELL'ATTACCANTE NE CORRISPONDE UNO DEL DIFENSORE.