

RIUNIONE TEC. 10. DEL 13 NOV. 1961

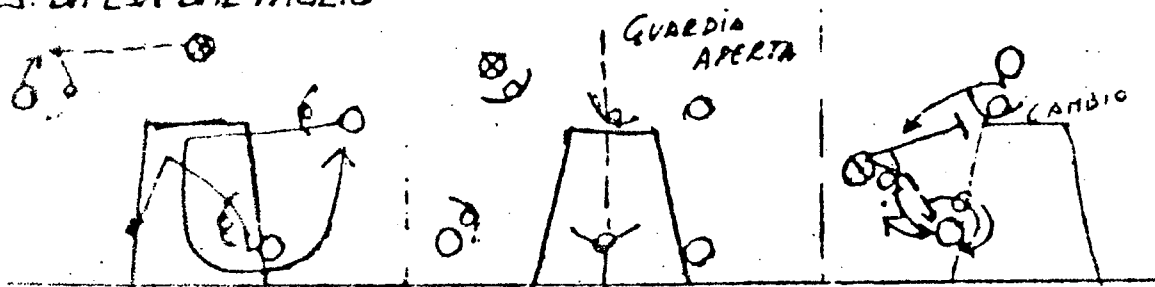
Relatore M. Mangano (Jesus Mestre):

"COSTRUZIONE DI UNA DIFESA INDIVIDUALE ORIGINALE"

Principi informativi :

- 1) Difesa sul palleggiatore: mandarlo su una fascia laterale, mai in mezzo, non concedergli di tornare indietro. Se interrompe il palleggio esercitare una forte pressione.
- 2) Difesa sull'uomo vicino alla palla: anticipo ponendosi sulla linea del passaggio, un passo avanti rispetto all'attaccante : evitare il contatto con quest'ultimo per il rischio del "backdoor"; sul passaggio backdoor non aprirsi alla palla, mantenere la guardia chiusa girando la testa e tuffarsi sulla palla.
- 3) Uomo con palla in "ala": spingerlo verso la linea di fondo senza farsi battere (piede interno avanti), mettendo il piede esterno fuori dal campo. Impedirgli di tornare in alto.
- 4) Difesa sul lato debole: posizione di flottaggio sulla linea mediana del campo, APERTI VERSO LA PALLA, perchè
  - a) per mantenere una grande aggressività sulla palla si deve avere sempre un ottimo aiuto difensivo;
  - b) per avere ancora un sicuro aiuto sulla linea di fondo.
- 5) Difesa dal taglio sul lato debole: Body-check APERTO (mettendo la gamba e il braccio interno per anticipare, se il taglio avviene sopra, se avviene sotto ci si apre normalmente alla palla).
- 6) Difesa del "DAI E VAI": saltare verso la palla ed effettuare il body check aperto.
- 7) Difesa dal "DAI E CALCIA": passare in mezzo al blocco.
- 8) Difesa dai tocchi verticali: sul lato opposto alla palla: passare in mezzo al difensore che si allontana dalla palla ed aiutare il compagno a passare, spingendolo.
- 9) Difesa dai blocchi ciechi: aiuto e recupero con bodycheck.
- 10) Aiuto difensivo dal lato opposto alla palla: il difensore che porta l'aiuto non deve mai uscire dall'area, e se è possibile si deve tentare il raddoppio di marcamento.
- 11) Il pivot non partecipa alle rotazioni difensive, nè ad aiuti. Difesa in c. non è previsto l'uso del pivot se non per anticipare il proprio diretto avversario ecc. .
- 12) Impedire: in caso di palla al pivot, raddoppiare immediatamente e se l'attacco effettua uno "Split" (ala che passa al pivot e calcia con il play) raddoppiare effettuando un cambio difensivo.
- 13) Difesa sul dai e segui: raddoppio sul giocatore che riceve il pallone. Tutti si spostano verso la palla trascurando l'attaccante più lontano dalla palla.
- 14) Difesa dal "Pick and roll": aiuto e recupero.

ES. DIFESA DAL TAGLIO



La maggior parte delle squadre hanno fatto di questa difesa un principio sacro su cui appoggiarsi quasi totalmente, fino a qualche anno fa, ma uno schieramento in cui i giocatori oltre a muoversi nello spazio di terreno a loro affidato, se non molto gli spostamenti della palla e degli uomini, per cui sono quasi tutte allineate con l'equilibrato.

Solo inizialmente si può vedere che tipo di schiera è più adatta alla difesa, ma dopo il primo movimento di palla, non è più possibile stabilire quale disposizione in zona stia meglio, avendo la squadra a causa degli adempimenti che sono stati fatti. Prima di preparare un attacco alla zona è bene porsi alcune domande:

perché la squadra avversaria si schiera a zona? Per adattare l'attacco a seconda degli uomini che si hanno a disposizione? Qual'è lo scopo della difesa a zona: controllo dei rimbalzi, protezione dei giocatori carichi di falli, contropiede, ecc. Sulla base di queste risposte, si comincia a montare il proprio attacco.

Vi sono due tipi di attacco alla zona e sono: - da fermo - in movimento

Il primo è in disuso da alcuni anni, mentre il secondo è in continua evoluzione a causa del continuo miglioramento tecnico delle difese.

Esamineremo ora i principi fondamentali dell'attacco alla zona, che ogni allenatore deve far rispettare ai propri atleti, quali scelte ponderate per il conseguimento del proprio fine; altrettanto sacri devono essere i principi strategici.

Principi fondamentali dell'attacco alla zona

- soprannebbiare
- il tiro
- avere pazienza di non forzare il tiro
- passare e muoversi velocemente, senza palleggiare
- cercare triangoli di passaggio
- ogni volta che la palla arriva al post alto, il post basso deve tagliare
- per un controllo tiro, portare velocemente la palla dal lato forte a quello debole
- i blocchi dei pivot e degli esterni devono essere fronte a canestro
- ogni volta che sbagliamo un tiro, il pivot ed il post devono ritardare per un attimo l'apertura dal contropiede avversario con la palla in angolo, ci deve sempre essere un pivot basso, oppure un post alto
- non fidarsi solo del tiro da fuori
- per un tiro (bisogna fare attenzione la palla nel cuore della difesa, servire i pivot)
- dividere la difesa (contropiede e in palleggio)
- disporre gli uomini negli spazi vasti
- ogni volta che c'è possesso di palla, guardare il canestro per un eventuale tiro (allegria e gioia) oltre la difesa)
- contropiede (e la prima arma per battere le zone)

Passano sempre tanti e svallati, ma, indipendentemente dallo schieramento difensivo, esauriamo quelli che credo i più importanti:

- allontanare dalle vicinanze del canestro i più forti rimbalzisti avversari: se la difesa scende, il suo miglior rimbalzista sul lato sinistro, giocare preferibilmente da questa parte in modo che sia impedito direttamente da un avversario, cosa che lo allontana da canestro limitandolo sui rimbalzi un tiro, o un'altra azione.

- attaccare i punti deboli della zona: adattare l'attacco contro i giocatori più deboli in difesa, perché anche contro la zona si può avere situazioni di vantaggio.

- portare il miglior tiratore della partita dove intendiamo fare un soprannumero

- soprannumero dinamico: attacco in movimento abbinato al movimento di palla, ai tagli dentro la zona e alla penetrazione di palla, rendono difficile l'adattamento degli avversari - attaccati alla zona: scegliere lo schieramento di attacco in funzione dello schieramento difensivo

- equilibrio di squadra: su ogni penetrazione del playmaker o di una Guardia, portare l'ala più debole al rimbalzo, e coprire un eventuale contrattacco avversario (contropiede) - giocare 1c1: soprattutto i pivot sotto canestro

tra i fondamentali d'attacco alla zona, il tiro va collocato al primo posto; quando funziona il tiro, non esistono problemi perché è il sistema più semplice ed efficace per battere la zona.

Se viene a mancare la possibilità di concretizzare in punti i tiri da fuori, oppure la percentuale dei tiri stessi contro la zona è bassissima, la difesa avrà compito facile e risulterà probabile vincitrice.

La squadra che è in possesso di un buon tiro, obbligherà la difesa a zona avversaria, prima ad accentuare il marciamento sulla palla creando allargamenti tra le proprie raglie, ed infine a cambiare la difesa.

L'attacco contro la zona cercherà di lavorare per ottenere tiri a facile percentuale di realizzazione, per cui dovrà essere allenato a comprimere la difesa per portare le proprie conclusioni da posizioni dove la precisione di tiro è maggiore.

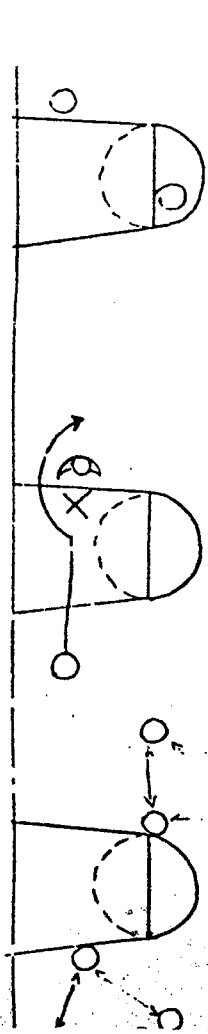
Un'alta arma di capitale importanza contro la difesa a zona è il contropiede.

Talché la zona, per essere produttiva, deve essere schierata con tutti e cinque i giocatori nelle posizioni a loro assegnate, sarà facile vulnerabile se verrà appesantita prima che possa organizzarsi; in pratica, si cercherà di portare la palla in avanti prima che la seconda linea di difesa, rappresentata dai giocatori più alti, abbia preso posizione. Da qui una maggior possibilità di prendere rimbalzi offensivi e quindi di giocare un numero maggiore di palloni. La preparazione mentale nel combattere la zona è altrettanto importante quanto la tecnica usata. È innanzi tutto determinante che i giocatori e l'allenatore abbiano le idee chiare su ciò che debbono fare, così come sono altrettanto importanti la pazienza, la fiducia e la tranquillità.

I Giocatori devono essere istruiti a pensare che possono sempre effettuare un buon tiro, solo che giochino con calma e prendano tempo per scegliere il momento più opportuno.

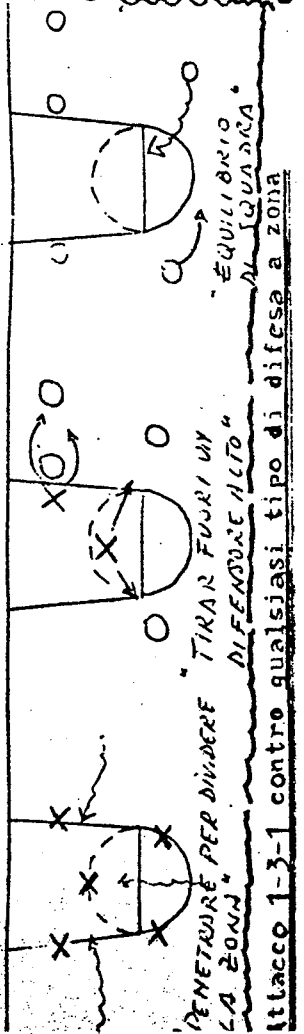
La difesa deve essere loro che, contro una difesa a zona, si non devono essere così esperti in tante fasi di gioco, e si avranno la vita dura come contro la difesa a uomo. Infatti si possono muoversi per il campo senza avere qualcuno sempre piccato alle costole, che li contrasti passo per passo; possono passare la palla con una certa tranquillità e possono andare a rimbalzo più facilmente, perché non hanno da superare l'oscuro di un tagliaguori dedicato particolarmente a ciascuno di loro. Inoltre, il Giocatore a zona denuncia una certa inferiorità unica degli avversari, che sperano di colmare tale lacuna, evitando sulla ipotetica scarsa vena di tiro degli attaccanti.

Prospettata in tal maniera ai Giocatori la questione, instaurata in essi la convinzione che sia più facile attaccare la "zona" che non l'"uomo", il gioco offensivo acquisterà efficacia.

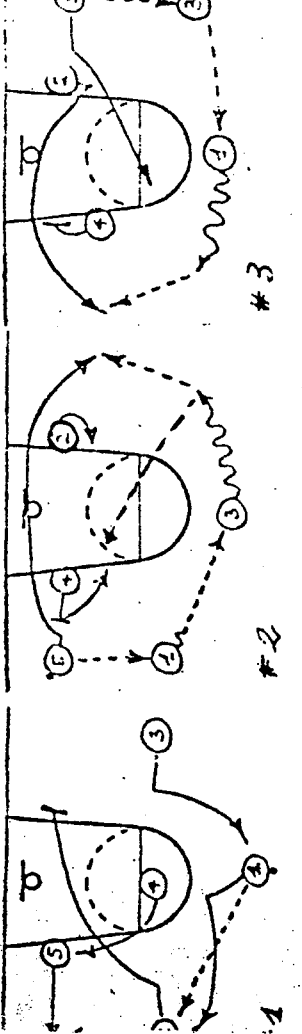


"BLOCCI FRONTE A CANESIK"

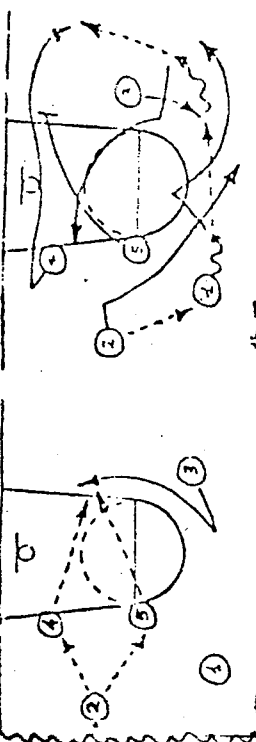
"SENARE L.V. POST ALTO E L.V. BASSO"



"PENETRARE PER DIVIDERE LA ZONA"



Attacco 1-3-1 contro qualsiasi tipo di difesa a zona

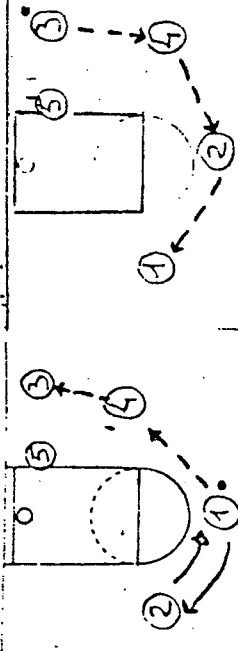


#4

Attacco alla zona 3-2

CIRCOLAZIONE DI PALLA 1-4-3-1 A CHIAMA (C.M.2.)

SE NON C'È TIRO OVERTHROW, SI ABILITA IL MOVIMENTO IN LA PALLA IN SENSO OPPOSTO E TIRO AGGRESSIONE A DATO CHE IN DIFESA ESCHIBILITÀ SU LATO OPPOSTO

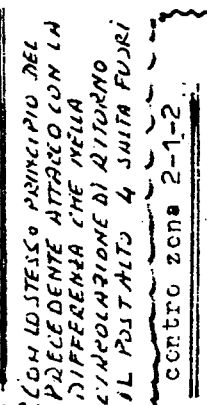


#5

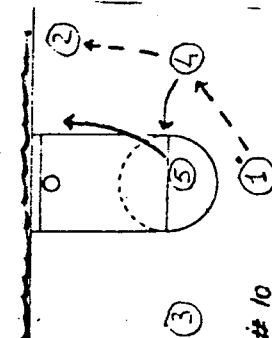
Attacco alla zona 1-3-1

CON LO STESSO PRINCIPIO DEL PRECEDENTE ATTACCO CON LA DIFFERENZA CHE NELLA CIRCOLAZIONE DI RITORNO IL POSTALITO 4 SMITA FUORI centro zona 2-1-2.

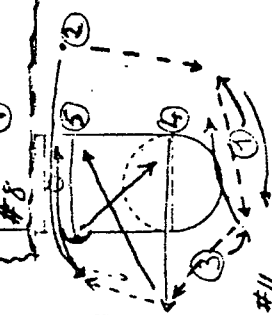
#6



#7



#8



#10

Attacco alla BOX and ONE

IL RITORNO DI PALLA SI PASSA A L.V. IN POST BASSO 5 CHE ALTO 2 PENDEVA

CIRCOLAZIONE DI PALLA IN 1-2-2

5 SCENDE IN POST BASSO DENIRE 4 V.3 IN POST ALTO.

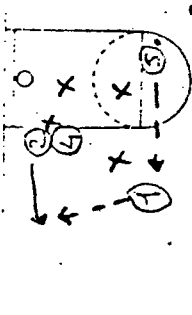
SE NON SI SOTTO SO. UOCHI 2 PASSA A 2-5 SI SPOSTA SU LATO OPPOSTO

2 PALLA SOTTO CANESIKO -

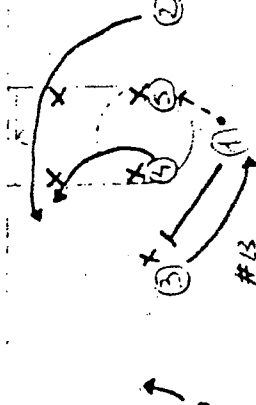
4 VA SU LATO OPPOSTO IN POSTO -

NE DI ESTERNO - 3 SALE IN METRO -

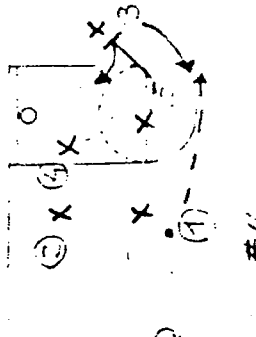
PASSA AL 4 SI SCENDE CON 1



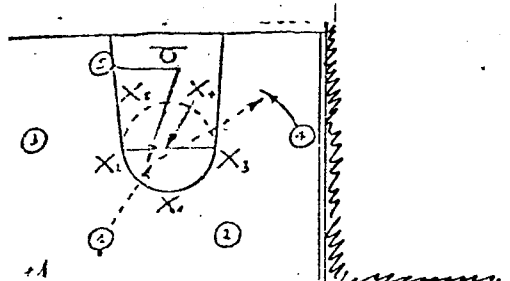
#12



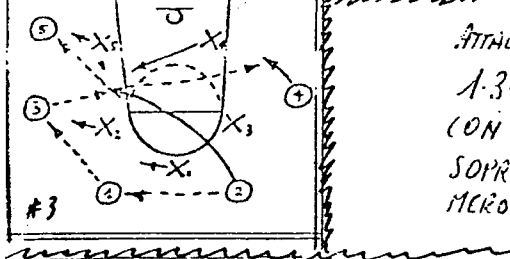
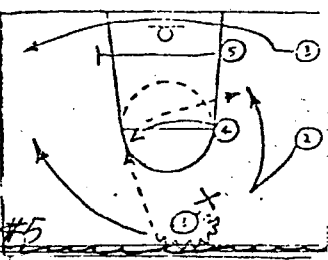
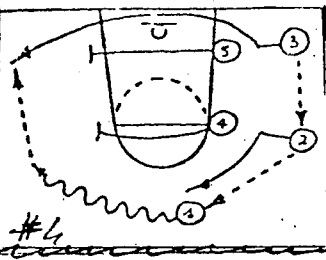
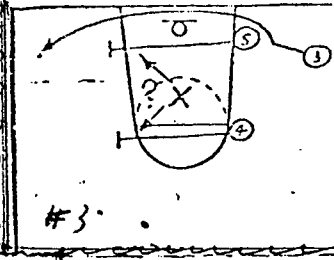
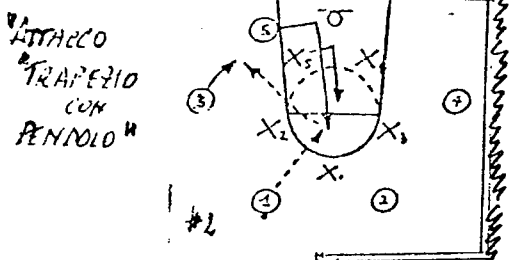
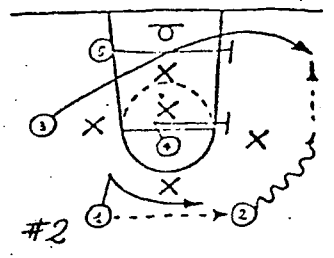
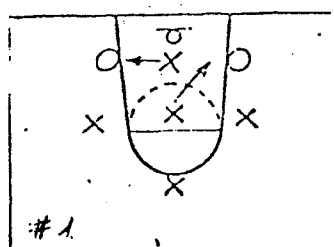
#13



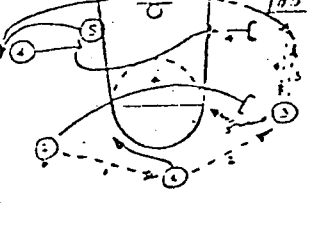
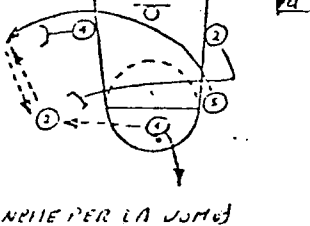
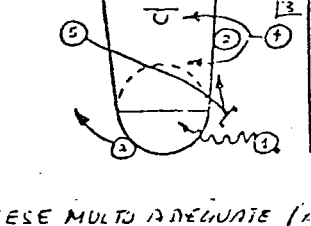
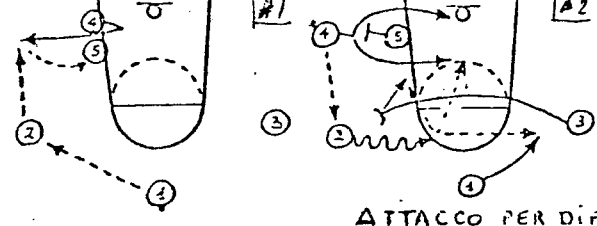
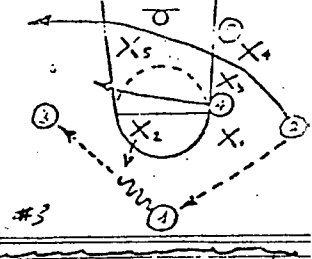
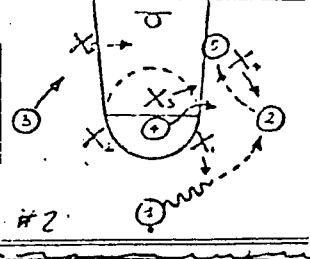
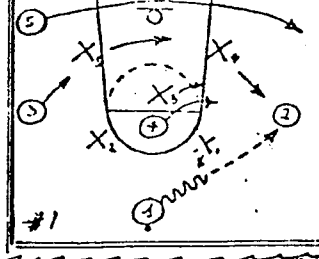
#14



ATTACCO  
ALLA  
1-3-1

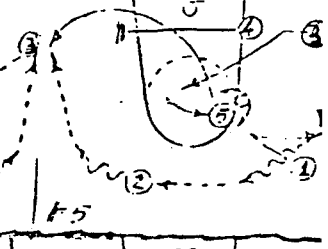
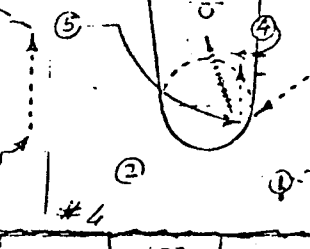
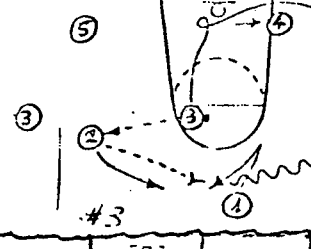
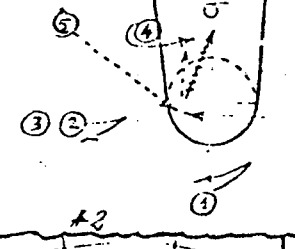
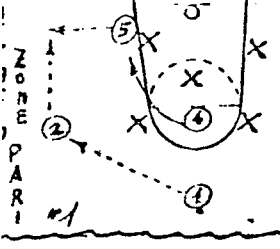
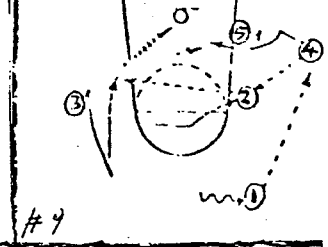
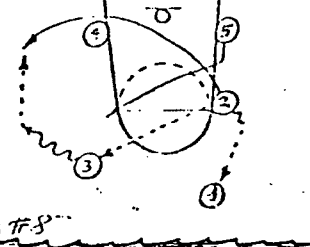
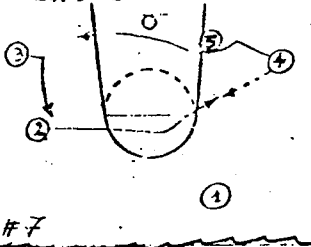
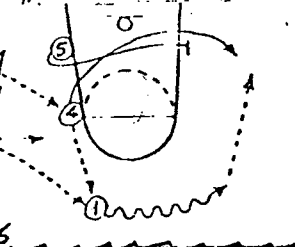
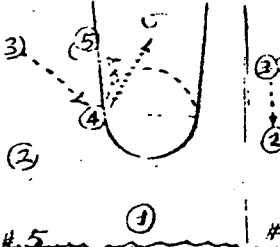
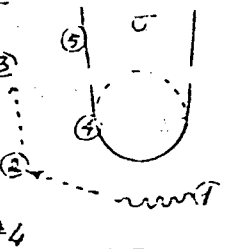
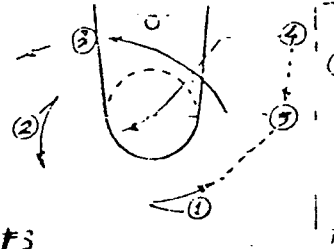
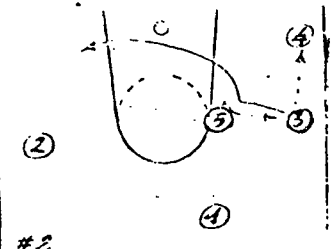
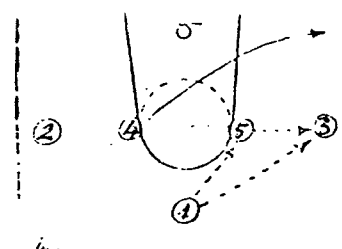


ATTACCO  
1-3-1  
CON  
SOPRANNU-  
MERO



ATTACCO PER DIFESE MOLTO ADDEGNATE (ARRIETE PER LA ZONA)

ATTACCO 1-4  
CONTRO 2-12;  
2-3, 3-2



PASSING GAME  
CONTRO  
LA ZONA

