

“PRINCIPI, REGOLE E COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA PARI: 2-1-2 .”

INTRODUZIONE

In tutte le difese l'aspetto psicologico assume molta importanza: motivazione, “voglia”, convinzione nell'obiettivo da raggiungere (sia esso individuale o collettivo) determinano il fatto che i giocatori siano determinati a fare qualcosa che avrà una resa e non uno sforzo inutile.

Per ottenere questo primo fondamentale risultato bisogna creare un meccanismo che sia:

- **funzionale** (con risultati apprezzabili, facilmente decifrabili da tutti e quindi motivante),
- **costruibile per gradi** (in modo che passo per passo dia ai giocatori la gratificazione nel raggiungimento dei risultati parziali e al tecnico la possibilità di insegnare quante più opzioni possibile e di curare i particolari dello sviluppo del lavoro),
- **codificabile** (così che le situazioni possano essere riproducibili e si possano introdurre delle “regole” che diano più certezze possibile ai giocatori nelle scelte che dovranno fare in tempi brevissimi),
- **responsabilizzante** (in quanto la difesa ha sì un aspetto di squadra, ma al suo interno racchiude una grande componente individuale dove ciascuno è responsabile del suo compito, quale che sia il tipo di difesa che si sta attuando, e lo deve svolgere nei tempi e nei modi previsti dal “sistema” in modo che la somma delle parti dia veramente il risultato atteso).

PRINCIPI DELLA DIFESA A ZONA

Le **zone pari** (2-3, 2-1-2) assicurano maggiore copertura sotto canestro in quanto hanno un giocatore in più in seconda linea mentre concedono qualcosa in più sul perimetro in quanto vi schierano solo due giocatori e richiedono una buona collaborazione tra le linee

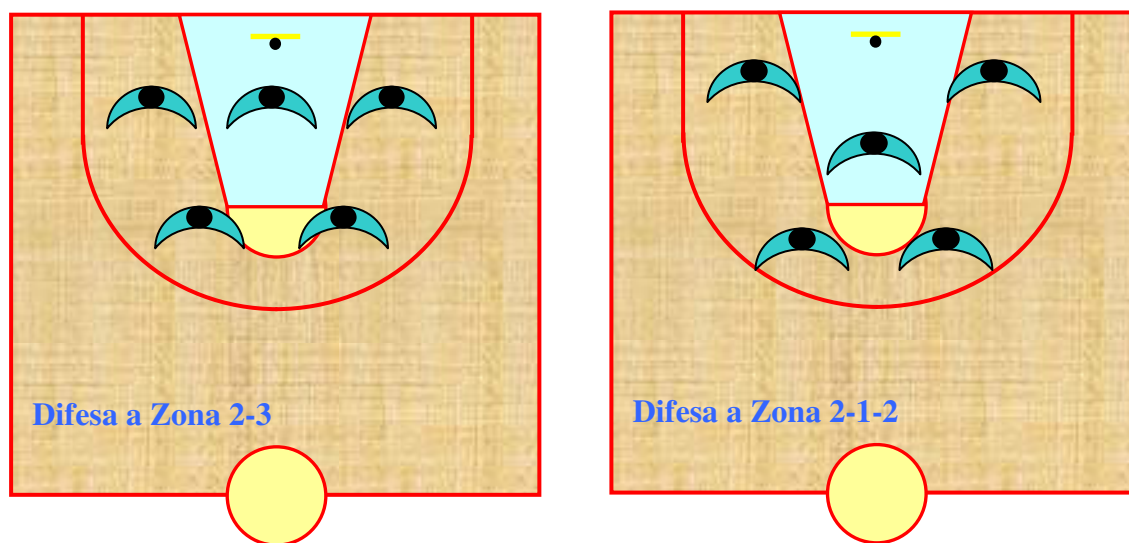
difensive per sopperire ai problemi creati dai ribaltamenti di lato che l'attacco effettuerà per evidenziare questo suo vantaggio.

Tutte le zone possono schierarsi a metà campo, a $\frac{3}{4}$ di campo, a tutto campo.

Con le zone allungate si possono perseguire obiettivi diversi:

- essere aggressivi cercando di rubare la palla,
- “mangiare” tempo all'attacco avversario,
- impedirgli di schierarsi e seguire le proprie consuete linee di attacco,
- mandare la palla nelle mani di giocatori non portati palleggiare in transizione,
- ecc.

La zona 2-1-2 con due giocatori in prima linea, uno centrale e due giocatori nella linea arretrata. A differenza della 2-3, il difensore centrale assume una posizione più avanzata partecipando maggiormente alla marcatura dell'eventuale post alto.



OBIETTIVI

Con l'uso della difesa a zona 2-1-2 (come in generale di qualunque opzione difensiva) mi propongo di sfruttare al meglio le caratteristiche dei giocatori a disposizione e le carenze degli attaccanti avversari. Penso che le proposte tecniche debbano sempre essere adeguate alle reali risorse a disposizione, e non schematizzate ed utilizzate in qualsiasi caso.

Gli obiettivi da raggiungere con la nostra difesa a zona 2-1-2 nel caso specifico sono:

- Proteggere l'area dei tre secondi;
- Superare possibili problemi di falli limitando le possibilità dell'attacco di giocare 1c1;
- Responsabilità sul rimbalzo difensivo, in relazione alla palla e alle zone di competenza, per catturare un buon numero di rimbalzi in difesa tenendo il centro sempre abbastanza vicino al canestro;
- Innescare il contropiede, quando è possibile farlo in modo chiaro;
- Abbassare il ritmo della partita costringendo gli avversari ad un attacco più elaborato possibile;
- Creare mentalità di squadra: collaborazione tramite comunicazione verbale, movimenti coordinati, aiuti difensivi, accompagnare i tagli e passarne la responsabilità, ecc.;
- Togliere pericolosità offensiva al post basso;
- Sfruttare le carenze della squadra avversaria nel tiro da fuori.

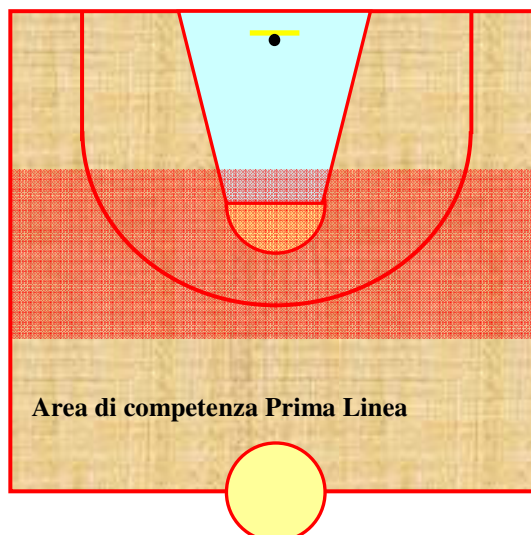
REGOLE

a) DEFINIZIONE DELLE ZONE DI COMPETENZA

GUARDIE. 1 e 2:

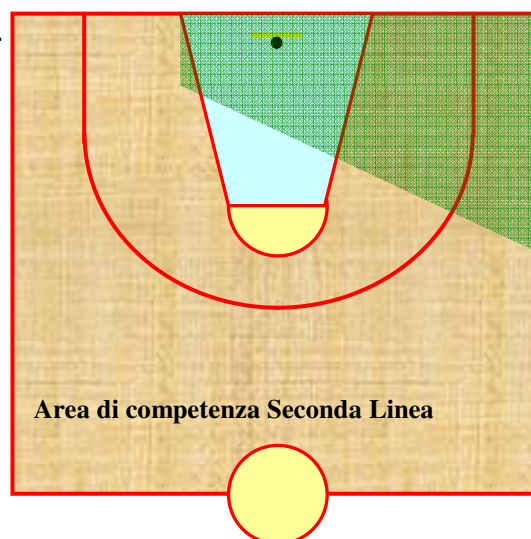
- Formano la prima linea difensiva.
- Area di competenza (in figura è rossa) :
Davanti su tutto l'arco frontale del tiro da tre punti fino a poco sotto la posizione di ala (prolungamento del tiro libero), in sovrapposizione alla zona della seconda linea.
Dietro fino a dentro l'area dei tre secondi in sovrapposizione alla zona del centro.
- Difesa sull'avversario in possesso di palla: muro
(in caso di posizione centrale si può indirizzare verso il compagno di linea).
- Il movimento di uno è in relazione a quello dell'altro.
- Uno dei due deve essere sempre sulla palla quando questa è nella zona di competenza, l'altro deve coprire lo spazio o il post alto (con movimenti a L).

- Marcatura del post-alto (vedi paragrafo “Marcatura del post”).
- Tagliafuori e rimbalzo.



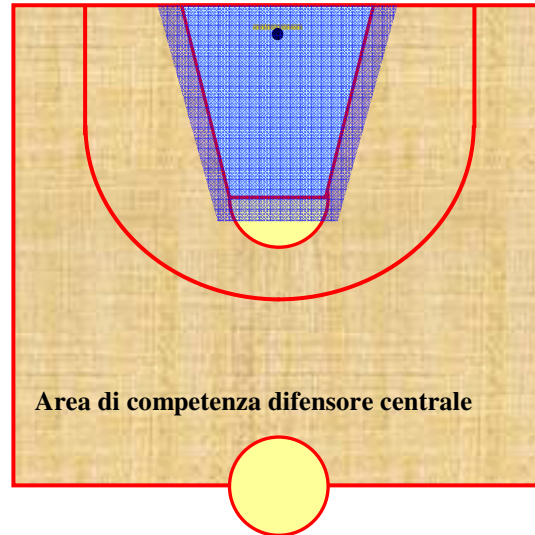
ALI. 3 e 4:

- Formano la seconda linea difensiva con 5.
Area di competenza (in figura è verde): angolo.
Davanti fino alla posizione di ala (per aiuto e recupero).
In area fino a oltre il canestro (tagli e copertura del post basso).
- Responsabilità difesa sull'avversario con palla in angolo: muro
- Responsabilità difesa sull'avversario con palla in ala: angolo di competenza. Se l'angolo è libero stare davanti al post basso.
- Posizione difensiva sul lato debole: indicativamente con i piedi dentro l'area vedendo la palla e l'ultimo attaccante sul lato debole, posizionandosi in modo di non subire un eventuale blocco di contenimento.
- Responsabilità difesa sull'avversario con palla in ala dopo ribaltamento: aiuto e recupero. Assumere una posizione che consenta di non subire blocchi di contenimento.
- Responsabilità difesa sull'avversario con palla in angolo dopo ribaltamento: ridurre le distanze senza farsi battere 1c1, ostacolando le linee di passaggio con una mano e raggiunta la posizione difensiva tenere muro.
- L'ultimo difensore deve vedere tutto rispetto alla palla, chiamare tutti tagli e guidare i compagni.
- Tagliafuori e rimbalzo.

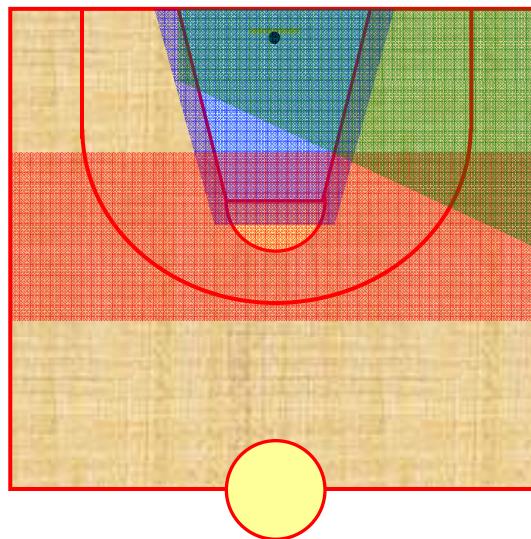


CENTRO. 5:

- Difensore centrale. Forma la seconda linea insieme alle ali.
- Area di competenza (in figura è blu): Area dei tre secondi.
In alto fino al post alto, esternamente poco fuori dall'area colorata.
- Stare sempre tra la palla e il canestro.
- Chiudere su tutte le penetrazioni.
- Tagliafuori.
- Grande responsabilità a rimbalzo.



Quadro d'insieme
delle
aree di competenza:



b) REGOLE GENERALI INDIVIDUALI

Per la costruzione della difesa 2-1-2 parto dai principi della difesa individuale che sono il patrimonio genetico di ogni difesa.

Difensore sull'avversario con palla: muro.

Difensori su avversario senza palla sul lato forte: attenzione su palla e uomo di competenza (marcare l'avversario nella zona di competenza se riceve palla. Sulle penetrazioni, usare finte per far chiudere il palleggio al penetratore: la competenza della guardia rimane sempre sul suo avversario, il compito di chiudere la penetrazione spetta al difensore centrale);

Difensori sul lato debole: piedi dentro l'area (idealmente, ma in realtà in grado di consentire di non subire un eventuale blocco di contenimento), guardia aperta, vedere palla e ultimo uomo nella zona di competenza sul lato debole.

Con palla all'ala su ribaltamento: aiuto e recupero del difensore di seconda linea per consentire il recupero di quello di prima linea negando il fondo perché lì non c'è possibilità di aiuto.

Tutti i difensori si muovono in relazione alla palla negli spazi di competenza, ad ogni movimento della palla deve esserci un corrispondente movimento dei cinque difensori.

c) **MARCATURA DEI POST**

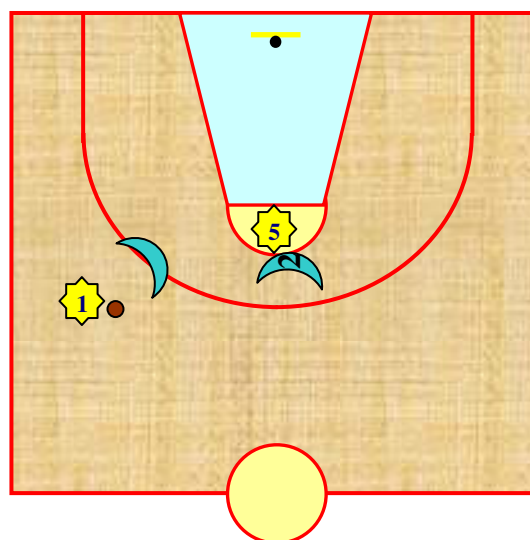
Quando la palla arriva ad un post è necessario chiudere gli spazi in area e curare molto l'uso delle mani per rendere difficoltosi i passaggi.

Ostacolare tutte le linee di passaggio!

POST ALTO

Con palla in posizione di guardia o ala:

responsabilità della prima linea con un uomo a muro sulla palla e uno davanti al post con mano e piede destri sopra mano e piede sinistri del post, in modo da poter recuperare la posizione difensiva sul lato debole in caso di ribaltamento di palla.



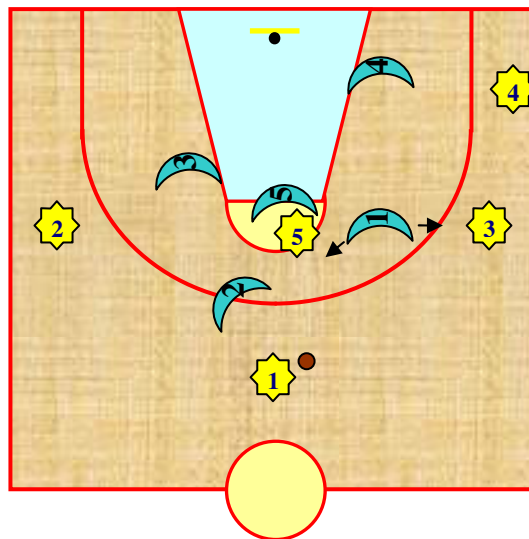
Con palla in posizione centrale:

Prima linea con un uomo sulla palla e uno tra il post e l'ala.

Il difensore sulla palla può indirizzare sul lato del suo compagno di linea.

Il difensore centrale dietro al post.

Il difensore laterale di seconda linea che non ha attaccanti nella sua zona sale in aiuto della prima linea: responsabilità su 2.



Con palla in angolo:

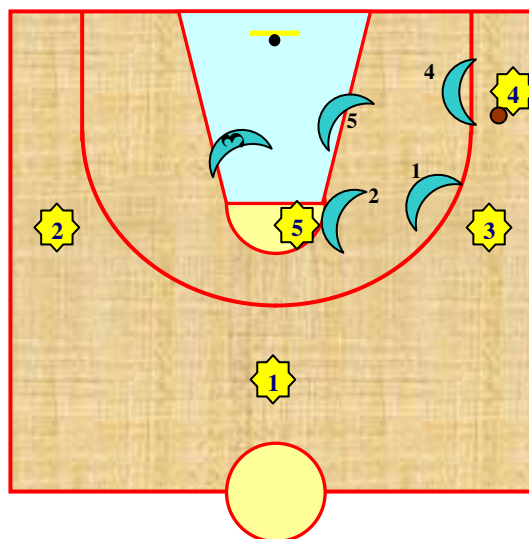
x4 sulla palla,

x5 sulla linea palla-canestro, pronto a chiudere su penetrazione e a prendere l'eventuale taglio di 5,

x3 dentro l'area con visuale palla-2,

x1 sulla linea di passaggio di 5 pronto ad uscire su 3,

x2 su 5, pronto ad uscire su 1.



Negare la ricezione della palla al post alto.

POST BASSO

Con palla in ala:

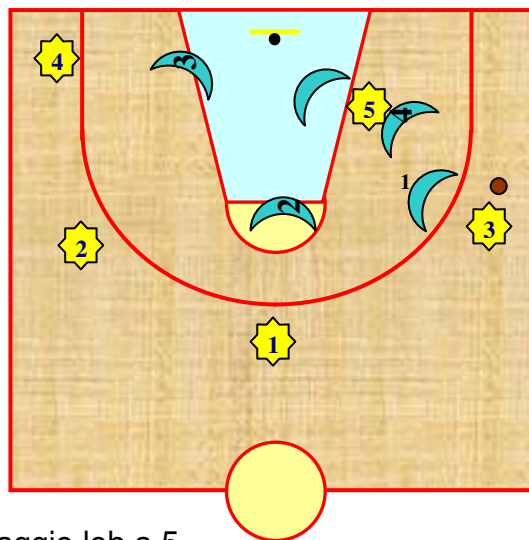
x1 a muro sulla palla,

x2 sulla linea di tiro libero copre lo spazio alto centrale, attento ad uscire sul play o sull'ala di lato debole,

x4 davanti al post basso,

x5 sulla linea tra palla e canestro pronto a chiudere ogni penetrazione e a difendere il passaggio lob a 5,

x3 con i piedi in area aperto sulla linea di passaggio dell'ultimo uomo sul lato debole.



Con palla in angolo:

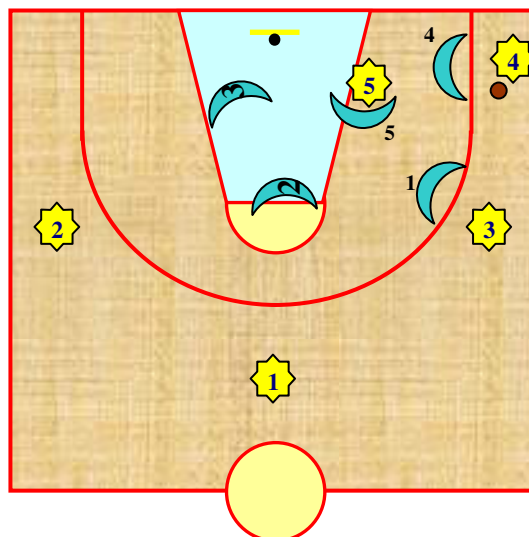
x4 a muro sulla palla,

x5 mezzo anticipo sopra su 5,

x3 ben dentro l'area pronto ad aiutare sul fondo x5 o a uscire su 3 sull'eventuale ribaltamento,

x1 responsabile del suo spazio in alto e di 2,

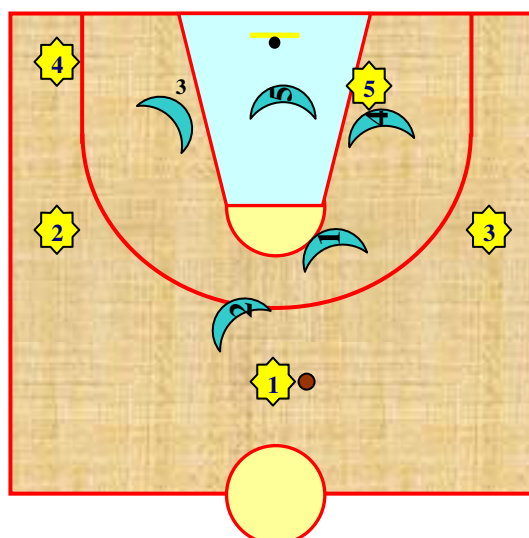
x2 aperto alla linea di tiro libero nella sua zona di competenza pronto a uscire su 1.



Con palla in alto:

x2 (in quanto difensore del lato senza post basso) sulla palla,

x1 gioca in relazione a x2,



x3 aperto vedendo palla e ultimo uomo in basso nella sua zona di competenza,
pronto all'aiuto e recupero su 3,
x4 davanti al post basso, pronto ad uscire in angolo in caso di taglio,
x5 sulla linea palla-canestro, pronto ad occuparsi di 5.

d) DIFESA SULLE PENETRAZIONI

L'esterno battuto segue l'uomo che penetra, con l'idea di riprenderlo e raddoppiarlo quando l'avanzare dell'attaccante in palleggio verrà fermato dall'azione di chiusura del centro.

Responsabilità primaria del difensore centrale che deve giocare sempre posizionato sulla linea tra palla e canestro è chiudere a muro su tutte le penetrazioni.

Ostacolare le linee di passaggio per impedire una facile riapertura del gioco all'esterno dell'area dei tre secondi.

e) DIFESA SU PICK & ROLL

Su pick & roll PARLARE.

La comunicazione è fondamentale per non essere sorpresi dall'ostacolo improvviso. Chiamare tempestivamente il blocco e, se non si può passare evitandolo, usare il cambio difensivo tra i due difensori di prima linea.

f) DIFESA SUI BLOCCHI IN POST BASSO

PARLARE. La comunicazione è fondamentale per non essere sorpresi dall'ostacolo. Chiamare il blocco. Il difensore bloccato deve cercare di posizionarsi in modo da passare sopra il blocco.

Giocare sopra il blocco in modo da non subirlo.

g) TAGLI

Non farsi tagliare davanti!

Tutti i tagli devono essere chiamati e seguiti fino a che non si passa la responsabilità del tagliante all'uomo di competenza della zona dove il tagliante è andato a posizionarsi.

Collaborare con i movimenti e con la voce affinché nessuno possa muoversi liberamente dentro l'area dei tre secondi.

h) TAGLIAFUORI E RIMBALZO

Creare sempre triangolo di rimbalzo.

L'azione di tagliafuori e rimbalzo deve interessare tutti e cinque i difensori.

L'azione offensiva non inizia fino a che non si è conquistato il possesso della palla.

Ogni difensore deve cercare l'uomo più vicino nella propria zona di competenza e tagliarlo fuori.

i) PARLARE

La comunicazione orale ha un ruolo fondamentale nella difesa a zona.

Vanno distinti due aspetti fondamentali nell'uso della voce:

uno pratico che consente di aiutare i compagni chiamando i tagli, indirizzando nei movimenti, collaborando sugli aiuti e recupero, dando il segnale di avere il controllo del rimbalzo, chiamando i blocchi, ecc.

Poi c'è l'aspetto psicologico, in quanto una difesa che si fa sentire dà agli avversari un senso di impenetrabilità, di compattezza, di forza mentre, nel contempo, crea fiducia nei compagni di reparto che non si sentono mai isolati nell'azione difensiva.

COSTRUZIONE:

Progressione didattica per la costruzione e lo sviluppo della difesa a zona 2-1-2 qui analizzata.

a) REGOLE E COMPETENZE

Sviluppo 5 contro 0 delle posizioni difensive in relazione alla palla ed alle zone di competenza. Chiarezza nei compiti individuali.

Sviluppo 5 contro 5 appoggi. Analisi delle possibili situazioni:

- Gioco con 5 esterni
- Gioco con 4 esterni e un interno (post alto)
- Gioco con 4 esterni e un interno (post basso)
- Gioco con 3 esterni e 2 interni

b) COSTRUZIONE PRIMA LINEA DIFENSIVA

Esercizio: 3 contro 2, difesa a L.

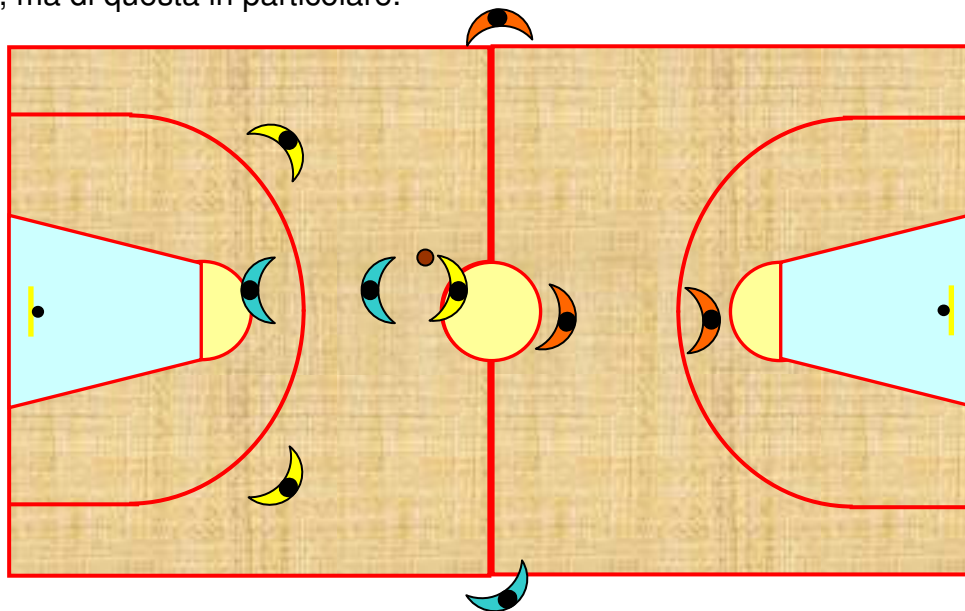
Da giocare in continuità.

La difesa inizia da metà campo.

In ogni coppia difensiva il giocatore avanzato (X1) difende a muro sulla palla, quello arretrato (X2) gioca in copertura dello spazio (poi ci sarà da coprire il post alto quando sarà presente).

Quando finisce l'azione difensiva (quindi con canestro segnato o con palla riconquistata dalla difesa) entra dal serbatoio di destra il terzo componente della squadra in veste di attaccante.

Bisogna assolutamente curare il ritmo del gioco che deve essere elevato e che ci sia la corretta comunicazione verbale che è indispensabile alla buona riuscita di ogni tipo di difesa, ma di questa in particolare.



Esercizio: 3 contro 2 con appoggio.

Prima linea difensiva contro tre attaccanti in posizione di ala, play, ala.

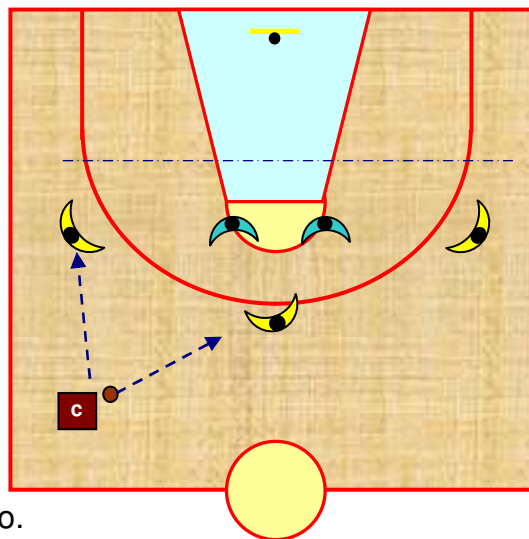
L'attacco parte da metà campo.

Appoggio con palla in posizione esterna.

L'attacco deve eseguire almeno tre passaggi.

Sempre un difensore a muro sulla palla.

Con palla all'ala: ostacolare il passaggio al centro.



(La linea tratto-punto delimita all'incirca la zona di competenza della prima linea difensiva).

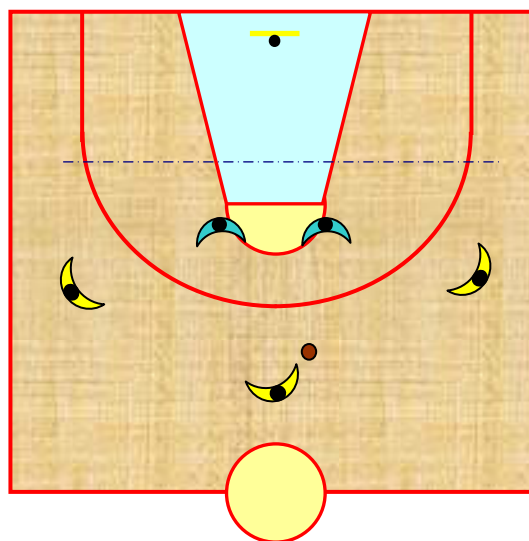
Esercizio: 3 contro 2

Partenza con palla all'attaccante centrale.

Come s'esercizio precedente ma con palleggio già avviato dal portatore di palla.

L'attacco deve eseguire almeno tre passaggi prima di tirare.

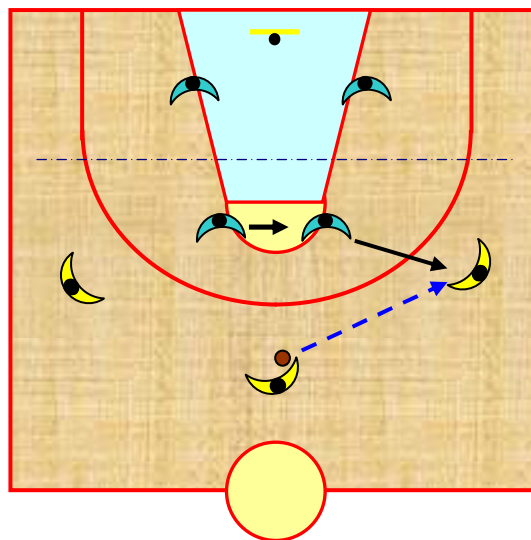
Partenza da metà campo



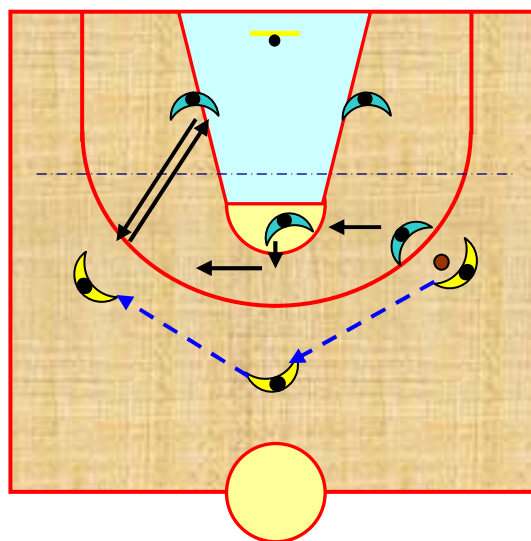
Esercizio: 3 contro 2 con X3 e X4 che fanno aiuto e recupero.

Come negli esercizi precedenti ma con l'introduzione dell'aiuto realistico dell'esterno di

seconda linea sui ribaltamenti dell'attacco quando la palla arriva in ala.



Il difensore di seconda linea che porta l'aiuto (in figura x3) deve tamponare senza concedere assolutamente il fondo in modo da consentire il recupero del giocatore di prima linea x2.



c) COSTRUZIONE SECONDA LINEA DIFENSIVA

Esercizio: 2 contro 3 con tre appoggi.

Due attaccanti in angolo con appoggi nelle tre posizioni esterne di ala, play, ala.

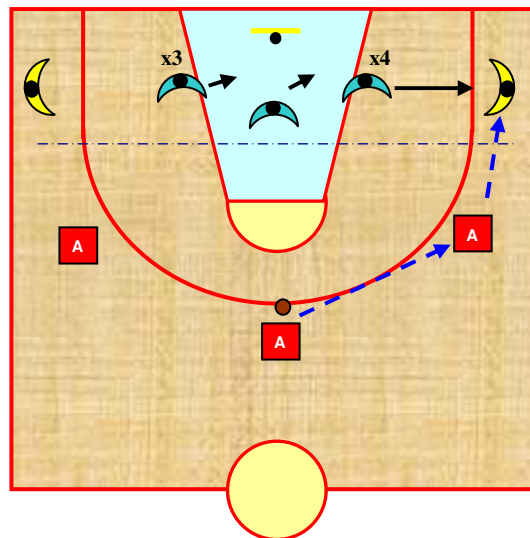
Con palla in angolo:

il difensore laterale di seconda linea x4 deve essere a muro sulla palla,

il difensore centrale di seconda linea x5 deve essere sul post basso (se c'è),

il difensore laterale di seconda linea x3 deve posizionarsi con i piedi dentro l'area

(indicativamente), aperto, con nel suo campo visivo palla e ultimo attaccante, deve guidare con la voce tutti i compagni in quanto la sua posizione gli consente di vedere tutto il campo e deve essere pronto all'aiuto e recupero sull'ala in caso di ribaltamento di lato dell'attacco.

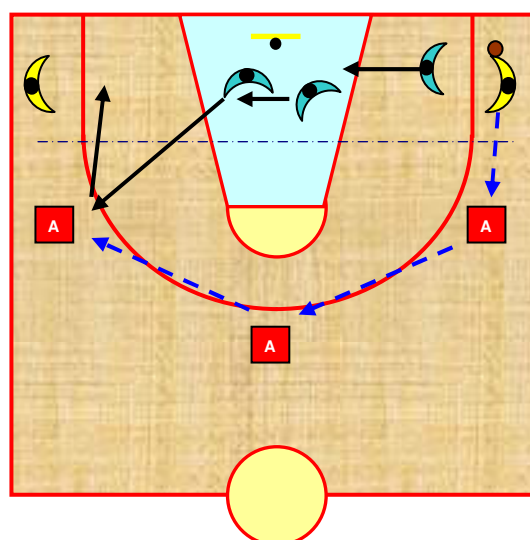


Sul ribaltamento:

il difensore x3 sul lato debole deve fare aiuto e recupero sull'ala per consentire il rientro del piccolo di prima linea.

Il difensore x5 si posiziona sempre tra palla e canestro. Quando ci sarà un pivot basso ne avrà sempre la responsabilità.

Il difensore x4 deve porsi con entrambi i piedi dentro l'area dei tre secondi, aperto, pronto a svolgere le funzioni di ultimo uomo prima descritte.



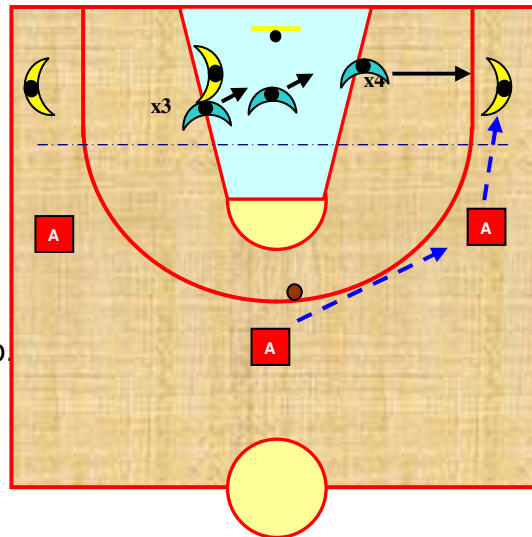
Esercizio: 3 contro 3 con tre appoggi.

Due attaccanti in angolo e un post basso con appoggi nelle tre posizioni esterne di ala (prolungamento della linea di tiro libero fuori dalla linea dei tre punti), play (centrale fuori dalla linea dei tre punti), ala.

Con palla in angolo:

x4 a muro sulla palla,
x5 sempre sul post basso (se c'è),

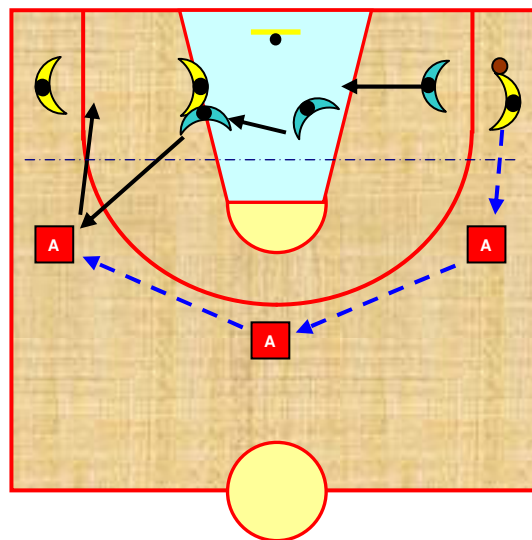
x3 con i piedi dentro l'area, aperto con nel suo campo visivo palla e ultimo uomo, deve guidare con la voce tutti i compagni in quanto la sua posizione gli consente di vedere tutto e deve essere pronto all'aiuto e recupero sull'ala in caso di ribaltamento di lato dell'attacco.



Sul ribaltamento:

il difensore lato debole deve fare aiuto e recupero sull'ala per consentire il rientro del difensore di prima linea e poi andare sull'angolo (o comunque ritornare alla sua posizione originaria).

x5 sempre sul post basso.

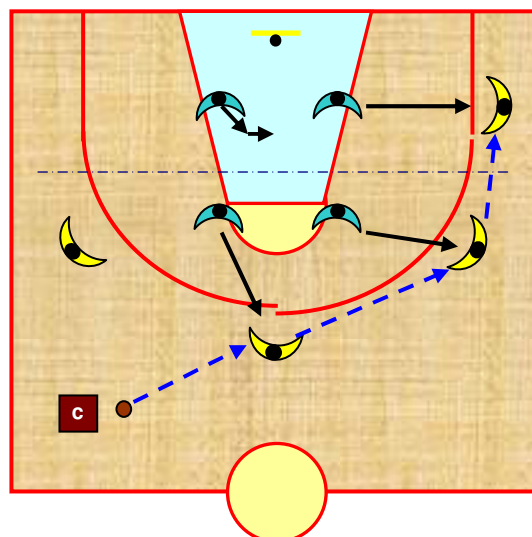


d) COLLABORAZIONE TRA LE LINEE DIFENSIVE

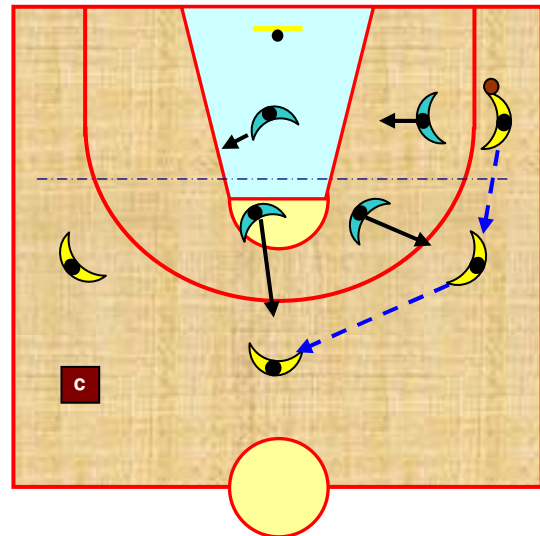
Esercizio: 4 contro 4.

Difesa con i due giocatori di prima linea e i due esterni di seconda linea.

Attacco con un play in posizione centrale, due giocatori in ala e un giocatore in angolo. Partenza con palla al coach posizionato dietro gli attaccanti, decentrato.

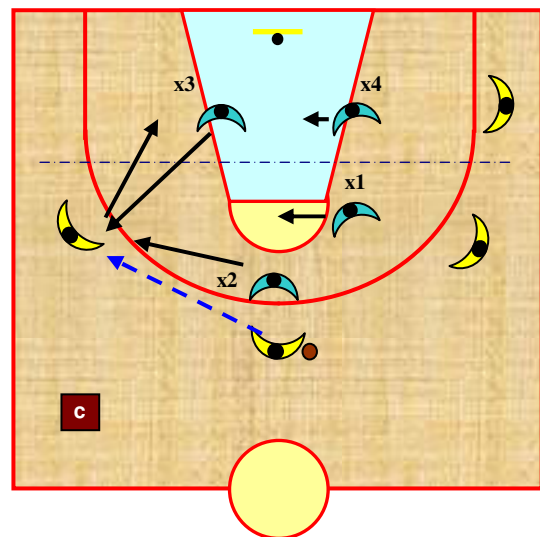


Movimenti dei difensori al susseguirsi dei passaggi.



Aiuto e recupero del difensore di seconda linea,
il difensore x2 si abbassa in lunetta,
il difensore x1 vola con la palla a marcare l'ala.

Conversione dopo la conquista della palla
per trasformare rapidamente l'azione difensiva
in offensiva: mentalità.



e) **GLOBALE**

Esercizio: 5 contro 5 a metà campo con attaccanti fissi.

Difesa a zona 2-1-2 contro attacco che gioca senza tagli, con circolazione di palla.

Studio pratico delle letture di posizione e delle risposte che la nostra difesa deve meccanizzare.

Inizialmente fermare la palla in mano agli attaccanti dopo ogni passaggio per consentire il perfetto posizionamento difensivo. Poi ridurre gradualmente le pause per portare i tempi

del gioco verso una dimensione più reale.

Non dare niente per scontato.

Se tutto risulterà subito chiaro non resterà che proseguire rapidamente

Esercizio: 5 contro 5 agonistico a metà campo. Attacco libero.

Prevedere l'uso di penetrazioni e tagli, con attenzione al rispetto delle nostre regole difensive.

Cercare le soluzioni dei problemi che l'attacco cercherà di creare.

Collaborare molto con l'uso della voce.

Usare più possibile il concetto di conversione dopo la conquista della palla per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità.

Esercizio: 5 contro 5 a metà campo tattico in forma agonistica

(con l'attacco che gioca una situazione preordinata).

Fase intermedia tra didattica e gioco reale.

Possiamo far giocare agli attaccanti un nostro schema, o uno della prossima squadra avversaria che è stato precedentemente visualizzato.

Con la difesa che conosce i movimenti dell'attacco possiamo giocare le situazioni reali di partita con una piccola facilitazione per i difensori che potranno continuare meglio nella memorizzazione dei meccanismi difensivi.

Insistere molto sulla collaborazione con l'uso della voce.

Usare più possibile il concetto di conversione dopo la conquista della palla per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità.

Esercizio: 5 contro 5 agonistico a tutto campo.

Verifica dell'acquisizione dei concetti difensivi.

QUANDO I CONCETTI BASE SONO ACQUISITI, CURARE I PARTICOLARI...

a) **DIFESA IN SOTTONUMERO**

Per esempio con situazioni di 5 difensori contro 6 attaccanti.

Esasperare le difficoltà sui ribaltamenti di lato della palla ed i recuperi sui tiratori sul perimetro dopo le penetrazioni della palla in palleggio o con passaggi all'interno dello schieramento offensivo.

b) **ESERCIZI PER TAGLIAFUORI**

Curare il tagliafuori con vari modi di esecuzione:

- esercizi "a secco" per il fondamentale;
- esercizi costruiti ricreando a metà campo situazioni particolari che si possono verificare in partita. Giocare partendo da 1 contro 1 fino ad arrivare a 5 contro 5;
- all'interno del gioco in continuità dal 2 contro 2 al 5 contro 5;
- in partita 5 contro 5.

Usare più possibile il concetto di conversione dopo la conquista della palla per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità.

c) **ESERCIZI PER DIFESA SULLE PENETRAZIONI**

Ricreare sul campo le situazioni ricorrenti in cui bisogna far fronte ad una penetrazione e allenarle a metà campo, per poi riconoscerle e correggerle all'interno della partita.

Usare più possibile il concetto di conversione dopo la conquista della palla per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità.

d) ESERCIZI PER DIFESA SUI TAGLI

Ricreare a metà campo le varie situazioni di taglio che dovremo affrontare. Abituare ad eseguire le cose fondamentali che spesso vengono trascurate dai giocatori come

- chiamare il taglio
- marcarlo nella zona di competenza
- seguirlo fino a che si deve
- consegnarlo al compagno preposto a riceverlo
- riprendere la posizione corretta

Usare più possibile il concetto di conversione per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità.

e) ESERCIZI PER DIFESA SU PICK & ROLL

Ricreare sul campo le situazioni ricorrenti in cui bisogna affrontare ad un pick&roll e allenarle a metà campo, per avere le idee chiare su cosa fare durante la partita.

Usare più possibile il concetto di conversione dopo la conquista della palla per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità.

f) ESERCIZI PER DIFESA SU BLOCCHI IN POST BASSO

Ricreare sul campo le situazioni ricorrenti in cui bisogna affrontare blocchi in post basso e allenarle a metà campo, in modo da avere le idee chiare su cosa fare durante la partita.

Usare più possibile il concetto di conversione dopo la conquista della palla per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità

g) ESERCIZI PER DIFESA SU RIBALTAMENTI

Ricreare sul campo la situazione ricorrente in cui bisogna cambiare il fronte difensivo in seguito ad un ribaltamento di palla dell'attacco e allenarla a metà campo, per avere le idee

chiare su cosa fare durante la partita.

Valutare come comportarsi su blocchi di contenimento che tendono ad impedire ai nostri difensori di seconda linea di uscire a marcare i tiratori avversari in angolo dopo un ribaltamento di palla dell'attacco.

Usare più possibile il concetto di conversione dopo la conquista della palla per trasformare rapidamente l'azione difensiva in offensiva: mentalità

h) ESERCIZI PER DIFESA SU SITUAZIONI PARTICOLARI

Analisi di situazioni tattiche particolari che ci verranno proposte dalle squadre avversarie.