



BASKET COACH.NET



Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

0004 - Difesa a zona 2-3 - Terza parte



AREA PERSONALE

Bentornato Federico

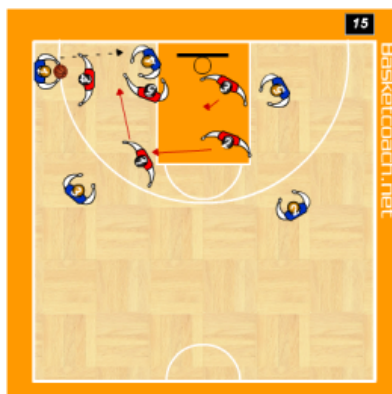
-  **Home**
-  **Associati Ora**
-  **I tuoi dati**
-  **Archivio Video Area registrati**
-  **Logout**
-  **Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti**

Opzione: Raddoppio in post basso

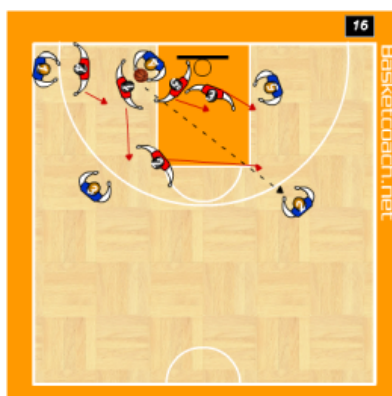
Anche se non si vuole che la palla raggiunga il post basso, è sempre possibile che ciò avvenga. In questo caso dobbiamo essere in grado di attuare una veloce collaborazione difensiva. Il raddoppio può essere una soluzione, ma dobbiamo far capire ai giocatori quali sono i principi per avere successo con questa azione:

- Nessun passaggio di uscita facile per colui che è raddoppiato
- Non dare possibilità di passaggio dentro l'area,
- Eventualmente preferire di concedere passaggi sull'esterno ma recuperare immediatamente per evitare facili penetrazioni.

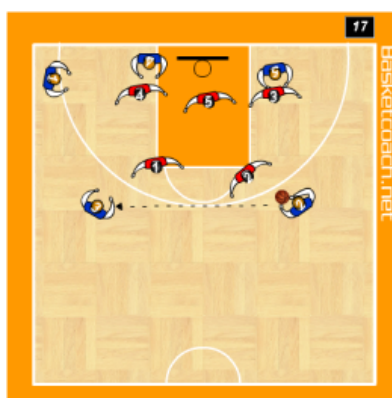
La palla può raggiungere il post basso solo attraverso l'angolo e come la palla sta per entrare in post basso scatta il raddoppio ma non sarà dif 4 a raddoppiare perché non è nel campo visivo della palla e ha più difficoltà (D. 15).



D4 rimane sul passaggio di uscita in angolo e sarà dif 2 ad andare a raddoppiare sul post basso mentre dif. 5 chiude la linea di fondo e dif 1 esegue la rotazione per essere in grado di intercettare il passaggio di uscita per esempio ad att 2. Rimane libero solo il giocatore sul lato opposto att 2 (D. 16).



Dopo la trappola, la cosa più importante per dif 1 e dif 2 è di aggredire il portatore di palla e controllare il palleggio in penetrazione (D. 17).



Didattica

Oltre l'approccio globale, possiamo insegnare questo tipo di difesa analiticamente. Ecco alcuni semplici situazioni di insegnamento basate sullo "Shell Drill"

Shell drill 4 attaccanti esterni contro 5 difensori

Gli attaccanti non sono autorizzati a muoversi senza palla e possono ricevere e al di fuori della linea dei 3 punti (D. 18).

Dopo un palleggio in penetrazione, gli attaccanti devono riposizionarsi fuori la linea dei 3 punti.

Variazione: consentire il tiro, penetra e scarica, sovrannumero.



Shell Drill 4 dif. contro 5 att. con 1 giocatore interno

-Proibire il palleggio all'inizio, prevedere lo spostamento degli esterni (D. 19).

Il giocatore interno deve rimanere vicino all'area dei tre secondi.

Variazioni: palla al post basso = raddoppio, consentire il palleggio e i tagli, permettere il tiro.



Shel Drill 3 esterni e 2 interni contro 5 difensori

- All'inizio: i giocatori esterni devono rimanere fermi, mentre i giocatori interni possono muoversi (D. 20)

- Autorizzare il tiro.

- Autorizzare il palleggio.

- Introdurre i blocchi



Conclusioni

Per affrontare l'insegnamento della difesa a zona bisogna che i giocatori abbiano padronanza dei fondamentali difensivi individuali e le collaborazioni difensive. La difesa a zona diventa efficace se sono chiari ai giocatori i meccanismi che la regolano e se è buona la comunicazione tra i difensori. Come tutte le difese della zona, che ha alcuni punti deboli, come la responsabilità di rimbalzo e la gestione dei tiri dopo la penetra e scarica. E' quindi importante alternare la difesa a zona con un altro tipo di difesa per ridurre la capacità di adattamento dell'avversario.

Vai alla parte due / Vai alla parte uno