



BASKET COACH.NET



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

0005 - Difesa a zona 3-2



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

Quando usare la difesa a zona

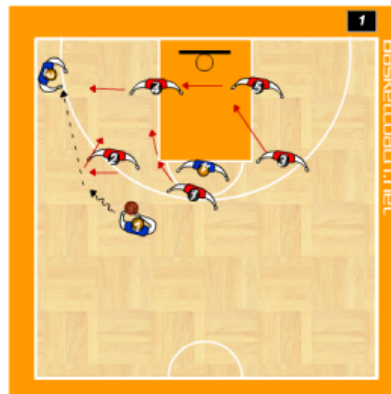
- * Se si subiscono troppe penetrazioni.
- * Se i nostri giocatori non hanno caratteristiche difensive per contenere l'1c1 avversario.
- * Se gli avversari usano attacchi atipici (ad esempio con i lunghi fuori e i piccoli dentro).
- * Se dobbiamo proteggerci dai falli.
- * Se l'attacco è poco organizzato o usa attacchi ripetitivi.
- * Se gli avversari hanno lunghi poco abili nel passaggio o esterni scarsi nel crearsi tiri.
- * Se l'attacco fa molto affidamento sul tiro da tre punti per battere la difesa.
- * Per migliorare il posizionamento e le opportunità di contropiede.
- * Per migliorare la difesa dal contropiede.
- * Per togliere ritmo all'attacco avversario.

Quando abbandonare la zona

- * Se non c'è massima aggressività sulla palla da parte della difesa.
- * Se l'attacco va a canestro con facili penetrazioni.
- * Se l'attacco troppo facilmente cambia il proprio fronte di attacco.
- * Se manca comunicazione tra i difensori.
- * Se subiamo tagli dal lato debole
- * Se concediamo troppi rimbalzi offensivi

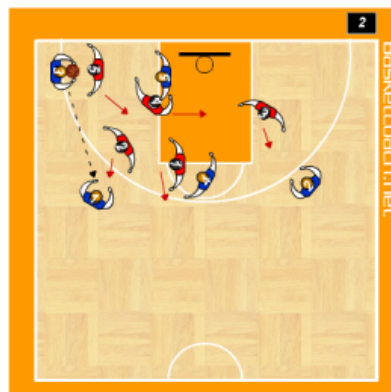
Schieramento iniziale (diag. 1)

Possiamo prevedere al centro della zona una guardia, 1 in questo caso, oppure un'ala, 3, con buone doti di rimbalzista e di ingombro fisico. L'idea della difesa è quella di accompagnare l'uomo con palla verso il compagno, da 1 a 2 in questa situazione, restando però sempre aggressivi. Con la palla in ala, 1 difenderà sul post alto. Se dovesse esserci la presenza di un pivot basso sul lato della palla dovrà essere marcato davanti dal difensore della seconda linea.



Passaggio in angolo (diag.2)

Una delle rotazioni previste dalla 3-2 con la palla in angolo prevede che il difensore della seconda linea, 5 in questo caso, esca sulla palla. X4 scala a difendere sul pivot basso al posto di 5. X2 aiuta su una eventuale penetrazione dell'angolo oppure può negare il passaggio di ritorno verso l'ala. X3, sul lato debole, scende verso il pivot basso sul suo lato pronto ad intercettare o ad uscire su un passaggio skip. X1 difende sul centro dell'area sul post alto.

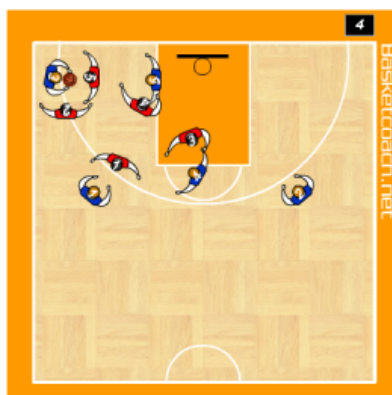
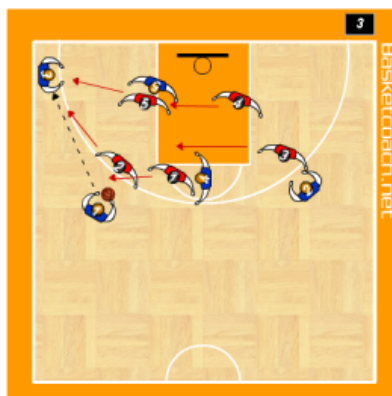


1^ Opzione di rotazione sul passaggio in angolo: raddoppio (diag. 3-4)

Una prima opzione che possiamo avere sul passaggio in angolo dell'attacco è quella di raddoppiare l'angolo stesso. In questo caso saranno X2 e X5 ad effettuare il raddoppio.

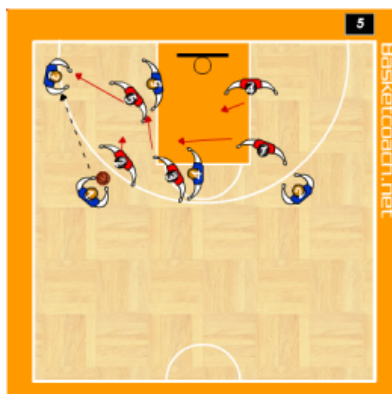
X4 scende ad anticipare l'eventuale post basso
X1 anticipa il ribaltamento sull'ala.

X3 deve fare un grande lavoro sul centro dell'area chiudendo sul post alto, chiudendo i tagli dal lato debole ed uscendo su un eventuale passaggio skip



2^ opzione di rotazione sull'angolo: scende la punta (diag. 5)

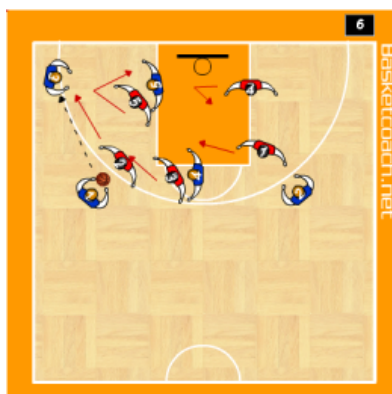
Nel caso in punta avessimo un'ala forte fisicamente, 3 in questo caso, potremmo pensare, una volta marcato l'angolo, di farlo scendere a marcare il post basso. Questo per aumentare la forza a rimbalzo. In questo caso X1 andrebbe a prendere il posto di 3 al centro della difesa e avremmo una disposizione 2-3



3^ opzione di rotazione sull'angolo: scende l'ala (diag. 6)

Nel caso avessimo in squadra degli guardie molto veloci un'altra possibilità per marcare l'angolo potrebbe essere quella di far scendere l'esterno a marcare l'angolo con il giocatore in seconda linea che esegue un aiuto e recupero sull'angolo.

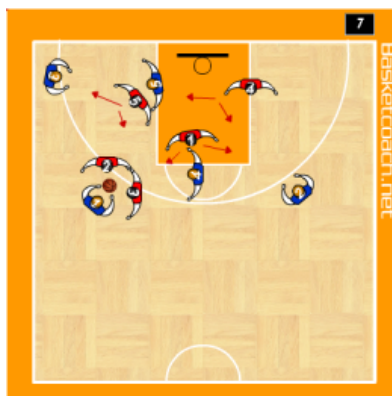
X3 andrebbe ad anticipare l'ala mentre X1, la guardia sul lato debole, rimpiazzerebbe X3 al centro dell'area. Anche in questo caso avremmo una maggiore protezione della zona vicino canestro.



Raddoppio in ala (diag. 7)

Un'altra variante potrebbe essere un raddoppio in ala di X2 e X3 in questo caso.

X1 andrebbe a chiudere il centro mentre 4 e 5 uscirebbero sull'angolo, sul centro dell'area e sul post basso.



Alcune considerazioni generali sulla difesa degli esterni e del post/pivot

Difesa esterni

- * Aggredire la palla, avendo sempre un braccio alto per contrastare il tiro e rallentare ribaltamenti o passaggi in area
- * Forzare le penetrazioni sul fondo
- * Reagire ai passaggi perimetrali, mantenendo il corpo sulla linea di ritorno di passaggio, per rallentare la circolazione di palla.
- * Proteggere la difesa dai tagli, seguendoli "aperti" alla palla, per poi tornare in posizione, dopo aver consegnato l'attaccante al compagno più vicino
- * Negare la penetrazione centrale, prevedendo rotazioni dal lato debole in senso contrario alla penetrazione
- * Se battuti centralmente, chiudere la penetrazione con i lunghi e proteggere il perimetro con il difensore esterno, che è stato battuto

Difendere sul lato debole

- * Aprirsi alla palla ed adeguare lo schieramento difensivo a quello dell'attacco, per contenere tagli e rimbalzi d'attacco.
- * Non subire blocchi di contenimento e, nel caso, scivolare sopra il blocco

Difesa sul post/pivot

- * Allungare il braccio interno verso il post costringendolo a ricevere la palla avvicinandosi al pivot e favorendo così la difesa .
- * Guardare il post ma vedere anche i tiratori disposti nella propria area di competenza .
- * Quando il post riceve i difensori dovranno attendere un attimo prima di aggredirlo, preoccupandosi di rientrare nelle proprie posizioni sull'eventuale passaggio d'uscita.
- * Sul taglio verso canestro seguire e consegnare l'attaccante ad un compagno, MAI due difensori su un solo attaccante! Se il post si trova sulla linea del tiro da tre punti, attendere che riceva, per poi aggredirlo, impedendo tiro e passaggi di ribaltamento.
- * Anticipare il pivot usando il difensore d'angolo o quello sul lato debole se la palla si trova in angolo
- * Far abbassare il difensore esterno sul lato debole, se l'attacco sceglie di attaccare con due pivot bassi
- * Sulla ricezione, impedire movimenti d'avvicinamento sul centro.

**Tutti i diagrammi del sito
sono stati realizzati
con BKC PlayBook**

**CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS**

Torna Indietro

Condividi: **OkNO**  

Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e sport

