



BASKET COACH.NET



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

0002 - Difesa a zona 2-3 - Prima 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

Principi generali della difesa a zona

Perché difendere a zona? In primo luogo, per mettere in difficoltà l'avversario con un cambiamento di difesa. Poi per scelta strategica perché abbiamo di fronte una squadra forte nel gioco vicino canestro ma debole nel tiro da fuori. Infine per "tamponare" improvvisi cali difensivi dovuti a situazioni particolari (ad esempio problemi di falli o difficoltà a contenere l'1c1 avversario).

L'obiettivo di qualsiasi difesa a zona è quello di proteggere il canestro, quindi dobbiamo evitare che la palla arrivi in post basso o riesca ad entrare nella zona con delle penetrazioni.

Qui di seguito alcuni principi fondamentali da seguire:

- Solo un giocatore sul portatore di palla
- Muoversi in funzione della palla
- Vedere sempre la palla (posizione guardia aperta)
- Occupare ed adattarsi negli spazi liberi pericolosi

Importante nella zona la comunicazione tra i difensori. Ma cosa comunicare? Questi i richiami principali tra i difensori:

post = quando un giocatore sale in post alto

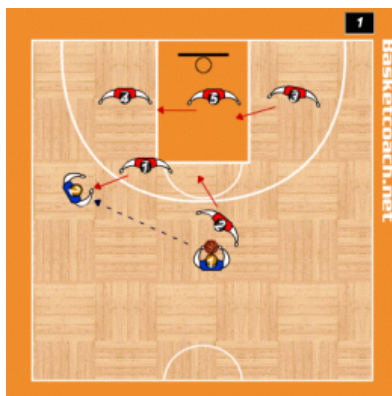
taglio = quando c'è un taglio

palla = quando ho preso il portatore di palla

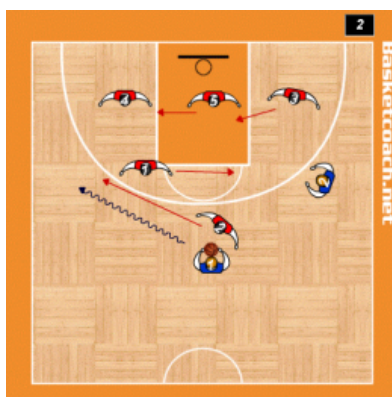
tiro = quando un giocatore tira.

LA ZONA 2-3: Posizioni e responsabilità

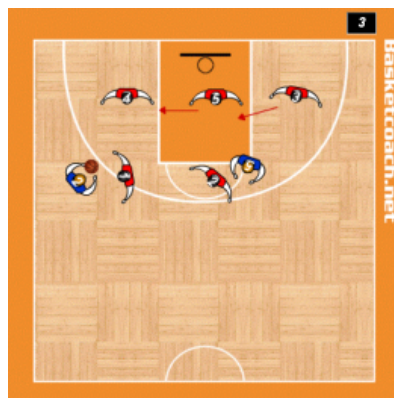
Non consentire alla palla di trovarsi sull'asse canestro-canestro, dobbiamo esercitare una pressione sul portatore di palla per costringerlo a passare (D. 1) o a spostarsi in palleggio orientando così il lato di aiuto.



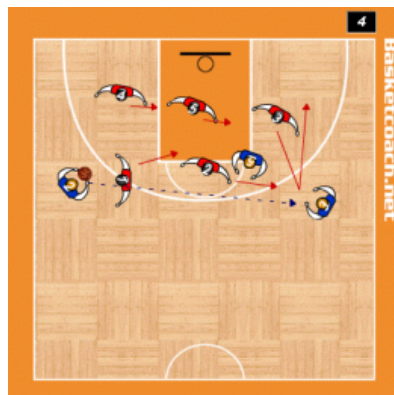
Ci può essere il cambio di posizione tra due difensori dalla prima linea se il portatore di palla si sposta in palleggio in ala (D. 2).



Sul portatore di palla in posizione di ala il difensore deve evitare il palleggio verso il centro della zona posizionandosi parallelamente alla linea laterale. Sul lato debole, il post alto deve essere marcato davanti, posizionandosi sulla linea del tiro libero (D. 3).



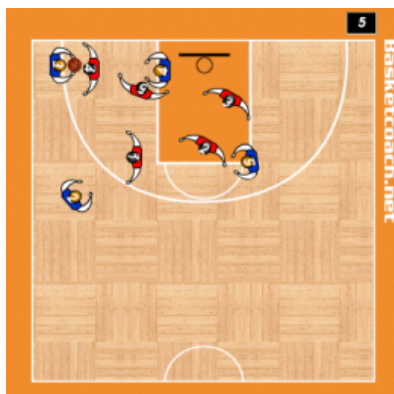
Sul ribaltamento il difensore della linea dietro (3) esce a chiudere sull'attaccante fino a che quello della linea davanti non recupera sulla palla (D. 4).



Marcare il post basso in anticipo $\frac{3}{4}$ (quando la palla scende in angolo) mantenendo la priorità sulla palla. Non difendere completamente davanti per evitare il triangolo offensivo (D. 5).

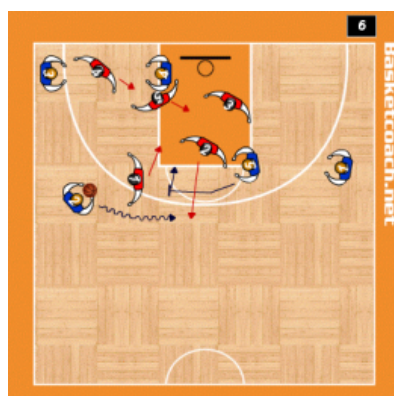
Sul ribaltamento fare attenzione al taglio post alto/post basso.

Negare la linea di fondo al palleggiatore chiudendolo nell'angolo, orientando così gli aiuti difensivi.

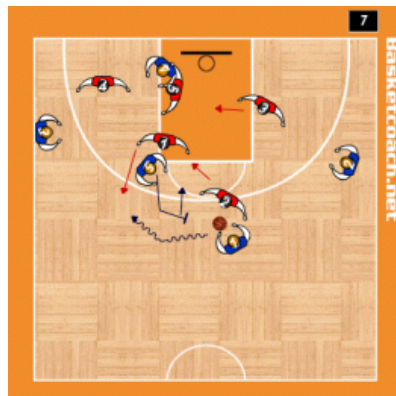


Difesa contro i blocchi sul portatore di palla

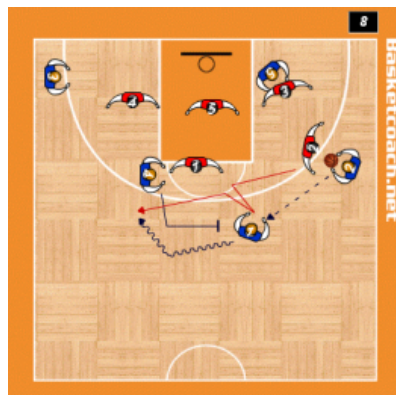
Nel blocco verso l'interno cambio difensivo tra i due giocatori della prima linea difensiva (D. 6).



Nel blocco verso l'esterno due possibilità: o cambio difensivo come prima (D. 7) oppure



il difensore del bloccato segue l'attaccante sotto o sopra il blocco (D. 8).



Vai alla seconda parte

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



**CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi:   

Come Diventare Coach

Ex Coach di Carlo Ancelotti ti svela come diventare Professionista

