



BASKET COACH.NET



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

0002 - La zona press 2-1-2



AREA PERSONALE

DISPOSIZIONE

La difesa 2-1-2 prevede la presenza di una prima linea formata da due difensori aggressivi, che chiameremo "attaccanti" (attachers), una seconda linea formata da un "centrale" (gioca nella fascia centrale del campo) ed una terza linea formata da due uomini di "sicurezza" (safeties) con il compito di chiudere le linee di penetrazione (**diagr. 1**).

ATTACKERS

La prima responsabilit  dei due difensori della prima linea   di accoppiarsi alla guardia avversaria che si trova nella loro area di competenza, costringendola a dirigersi verso la linea laterale.

In base al punto in cui si vuol fare ricevere palla alla guardia avversaria e da cosa si vuole ottenere con il pressing (costringere gli attaccanti ad attaccare rapidamente e forzarli a perdere palloni oppure rallentare l'attacco e far trascorrere il tempo), si pu  ostacolare la rimessa in gioco dal fondo in modo diverso.

In ogni caso, il compito principale di questi due giocatori della prima linea   assicurarsi che la palla non venga passata nella fascia centrale del campo e che il loro attaccante non raggiunga la meta' campo in palleggio.

1 e 2 devono essere ottimi ed aggressivi difensori sull'uomo con la palla.   quindi vitale che riescano ad ostacolare la visione al portatore di palla. Devono attaccare il portatore di palla forzandolo verso la linea laterale affiancandolo internamente (sul lato della fascia centrale del campo) senza appoggiare la mano sul suo corpo per evitare di commettere fallo.



Il tutto richiede velocit  e disciplina, in quanto bisogna mantenere la posizione bassa sulle gambe e scivolare lungo il campo insieme all'attaccante.

MAI PERMETTERE ALL'ATTACCO DI CONTROLLARE LA PALLA A META' CAMPO.

L'aspetto fondamentale nella zona press 2-1-2   quello di sovrannumerare di difensori il lato forte, un'azione, che chiamiamo "cinque nel quadrato". Se il campo   diviso a meta', il "quadrato"   quello della meta' campo in cui si trova la palla e noi vogliamo sempre avere cinque giocatori in questa meta' campo.

Questo significa che, anche i difensori sul lato debole, devono avere almeno una mano od un piede in questo "quadrato". Per assicurarci che questo accada realmente, alleniamo costantemente i nostri giocatori a saltare verso la palla su ogni passaggio. In altre parole vogliamo che i nostri difensori si muovano nella direzione del passaggio mentre la palla   ancora in aria.

Questo principio, applicato alla 2-1-2 significa che l'"attaccante" del lato forte forzer  la palla verso la linea laterale mentre l'"attaccante" del lato debole protegger  la fascia centrale del campo.

In generale, l'attacco alla zona press prevede la presenza di un giocatore sulla fascia centrale del campo, o che taglia rapido in quella zona pronto a ricevere.   quindi compito dell'"attaccante" del lato debole impedire un facile taglio e ricezione in questa zona.

CENTRALE

Questo giocatore, disposto nella fascia centrale del campo e che costituisce la seconda linea difensiva, deve avere una certa intelligenza cestistica e la capacit  di leggere e reagire rapidamente alle varie situazioni. Deve marcare di anticipo qualunque giocatore avversario si trovi nella fascia centrale del campo o che si diriga in questa zona. Quando la palla viene rimessa in campo e forzata verso la linea laterale dall'"attaccante" di prima linea lato forte, il "centrale" deve andare a raddoppiare sulla palla (fondamentale la scelta di tempo e di posizione). Deve aspettare a portare il raddoppio fino a quando la prima linea sul lato debole (2), che si sta dirigendo verso la fascia centrale del campo per entrare nel "quadrato", sia in una posizione tale da poter marcare un avversario che si trova in questa zona.

Se il centrale abbandona troppo presto la sua area di competenza per raddoppiare, la guardia passer  il pallone eludendo anche il movimento di 2 dal lato debole. Se invece va a raddoppiare troppo tardi, non riuscir  ad arrivare in tempo per portare il raddoppio sulla palla. La posizione ideale   prima oppure sulla linea di meta' campo (non esiste una soluzione "perfetta", molto dipende dalla lettura fatta dal centrale).

Un ulteriore problema potrebbe essere la bravura del playmaker avversario, che potrebbe cercare di attirare verso di se' il centrale per poi fare un palleggio in allontanamento e cambiare lato alla palla,

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

passando la palla dietro al giocatore che fa da rimorchio. Il centrale non può alzarsi troppo dalla sua posizione iniziale per portare il raddoppio.

Spesso, invece, fingere un raddoppio può provocare una reazione sbagliata del playmaker avversario e può essere altrettanto efficace di un raddoppio stesso. La chiave è non essere risucchiati troppo fuori dalla fascia centrale del campo, non riuscendo poi a recuperare in tempo quando la palla è passata nuovamente all'attaccante che fa da rimorchio.

Il raddoppio è una parte critica del pressing 2-1-2 poiché il difensore sta correndo verso un attaccante che a sua volta sta correndo a tutta velocità. È basilare che il difensore riesca a fronteggiare il palleggiatore, mettendosi con la testa in linea con la palla ed in perfetta posizione difensiva. Questo farà sì che il palleggiatore non riuscirà a battere il difensore lungo la linea laterale, e, inoltre, darà la possibilità al difensore di subire un fallo di sfondamento nel caso in cui l'attaccante salti per passare la palla o perda il controllo del corpo.

GIOCATORE DI SICUREZZA

Questi due giocatori (4 e 5) costituiscono l'ultima linea difensiva e devono essere in grado di vedere l'intero campo e comunicare con gli altri difensori, segnalando loro da che parte gli attaccanti stanno tagliando. Se 4 e 5 sono due giocatori atletici si può permettere loro di cercare di rubare il pallone su passaggi lunghi.

Il giocatore sul lato forte marcherà (senza mai andare oltre la metà campo) l'attaccante più vicino alla palla. Se il suo avversario prosegue il taglio e torna nella propria metà campo, lo lascerà e permetterà ai tre difensori delle prime linee di marcarlo in una zona del campo molto trafficata. Senza badare a quanti attaccanti ci sono nella propria zona di competenza, l'uomo di "sicurezza" del lato forte difenderà sempre e solo sull'attaccante più vicino alla palla, lasciando qualunque altro giocatore al suo compagno di terza linea del lato debole, che dovrà ruotare sul passaggio.

Il compito principale dell'uomo di "sicurezza" del lato forte è cercare di rubare la palla in caso di passaggio lungo, oppure essere in una posizione in cui possa impedire la ricezione di palla all'attaccante, in modo che questi non riceva e non possa fronteggiare subito il canestro. Raddoppieremo subito il ricevitore, sapendo che il nostro uomo non potrà mantenere quella posizione a lungo. È importante non permettere all'attaccante di girarsi fronte a canestro perché, nel caso abbia più di un compagno vicino sul lato forte, può passare il pallone nell'angolo del lato forte rendendo molto difficile la rotazione dell'altro "uomo di sicurezza", che proviene dal lato debole.

L'ultimo uomo del lato debole deve sempre proteggere il canestro in area, deve saper leggere la situazione e capire quanto può allontanarsi dal proprio canestro senza essere battuto facilmente da un passaggio. Potrà accadere che questo uomo debba allontanarsi dal canestro perché costretto a ruotare, come anche diventare "sicurezza" sul lato forte, se il pallone viene ribaltato sull'altro lato del campo. Per questo motivo non deve rimanere fisso nell'area dei tre secondi e limitarsi a fare lo spettatore (possiamo incoraggiare il nostro ultimo uomo a spingersi anche oltre la linea del tiro libero se non ci sono avversari da marcare).

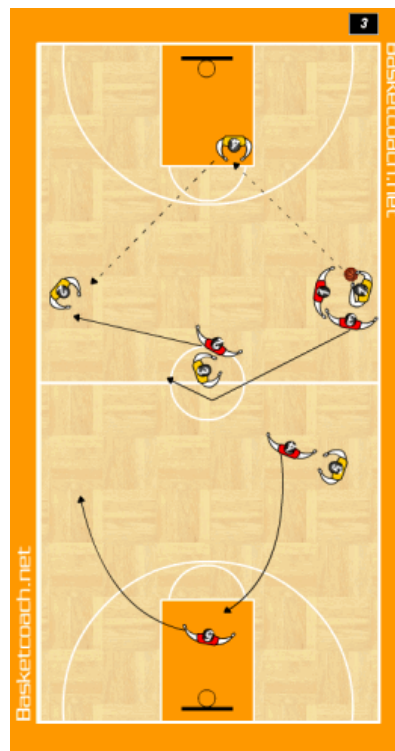
SITUAZIONI OFFENSIVE

Dopo aver spiegato terminologia e compiti dei vari giocatori vediamo le situazioni che si possono verificare quando si va a raddoppiare in partita. Nel primo esempio (**diag. 2**) c'è un attacco al pressing a forma di diamante con un attaccante statico nella fascia centrale. È anche possibile che l'attacco si disponga con tre giocatori, con l'ala sul lato opposto, che taglia verso il centro del campo e poi torna in ala quando il pallone cambia lato. X1 forza il playmaker 1 a palleggiare sulla linea laterale. X3 aspetta che X2 lo sostituisca nella fascia centrale del campo per poter andare a raddoppiare sul lato. X4, dal lato forte, marca l'attaccante più vicino al pallone, impedendo un passaggio lungo, mentre X5, sul lato debole, copre l'area sotto canestro.

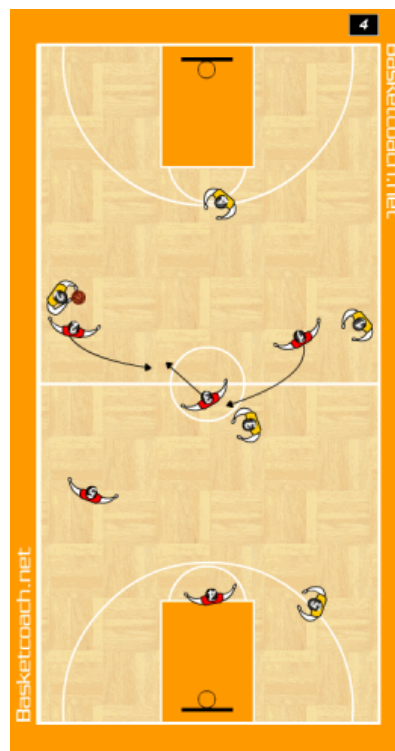


Se il pallone cambia lato, con un passaggio al rimorchio del lato debole, X2, che prima copriva la fascia centrale, ora ruota in ala sulla palla. Nel frattempo, X3 deve ruotare per tornare nella fascia centrale, mentre X4 e X5 si scambiano compiti e responsabilità, tra chi deve coprire l'area (X4) e chi deve andare a marcare l'attaccante più vicino alla palla (X5).

Cosa accadrà in seguito dipende dalla velocità con cui X2 va a marcare il ricevitore del passaggio di ribaltamento (**diag. 3**).



Teoricamente, X2 dovrebbe avere la propria testa di fronte al pallone, dopo che e' stato cambiato il lato e poi forzare il palleggiatore verso la fascia centrale del campo, dove puo' arrivare il raddoppio di X3 (**diagr. 4**), visto che sarebbe troppo difficile per X2 andare a raddoppiare nuovamente sulla linea laterale opposta al primo raddoppio. X2 continuera' a forzare il portatore di palla a palleggiare velocemente. Il primo obiettivo del raddoppio di X3 e' quello di causare una violazione di 8 secondi. Per evitare questa infrazione, il portatore di palla potrebbe cercare di effettuare un rischioso passaggio in corsa. X1 diventa ora un battitore libero visto che chiediamo di muoversi cercando di rubare palla su qualunque tipo (e verso qualunque direzione) di passaggio che esca dal raddoppio.



Se invece X2 non riesce ad andare a fronteggiare chi riceve il passaggio, che ha cambiato il lato alla palla, e quindi non riesce a portarlo verso la zona centrale del campo, serve un adeguamento: il portatore di palla presumibilmente sta palleggiando lungo la linea laterale in modo da evitare il ritorno di X2 che, invece - secondo la sequenza iniziale del nostro pressing - dovrebbe riuscire a mettersi davanti al palleggiatore o, quanto meno, al suo fianco, per cercare di sporcargli il palleggio. Lo scenario ora cambia per quanto riguarda X5, che si trasforma nel difensore che raddoppia sul palleggiatore. Vogliamo che questo raddoppio avvenga poco dopo la meta' campo, mentre X3 diventa il "battitore libero", che deve cercare di rubare palla su qualunque tipo di passaggio. X4 si posiziona invece in area, mentre X1 va a coprire la zona del post alto (l'area vicino alla lunetta del tiro libero). Poiche' abbiamo due difensori sulla palla su un lato del campo, dobbiamo difendere a zona sul lato debole, anche se questa particolare zona (in post alto ed a centro area) e' difesa da soli due giocatori (**diagr. 5**).

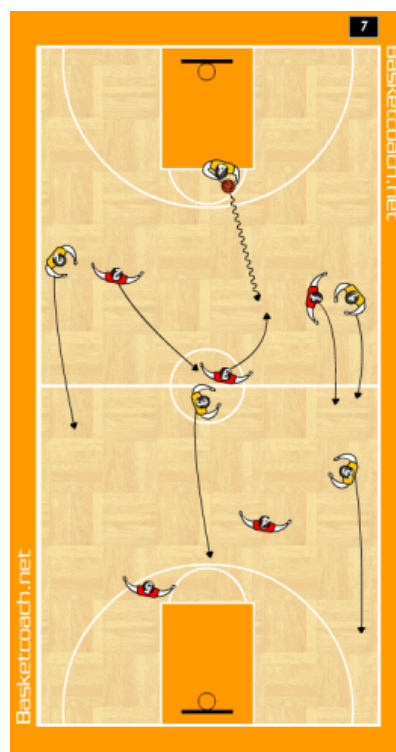


Poniamo il caso che, in alcune occasioni, 1 e 2 siano abbastanza veloci da chiudere in ala e negare il passaggio che ribalta il lato: in questo caso, il rimorchio, che non riesce a passare sull'altro lato del campo, passerà nuovamente all'altra guardia sul lato forte (**diag. 6**).

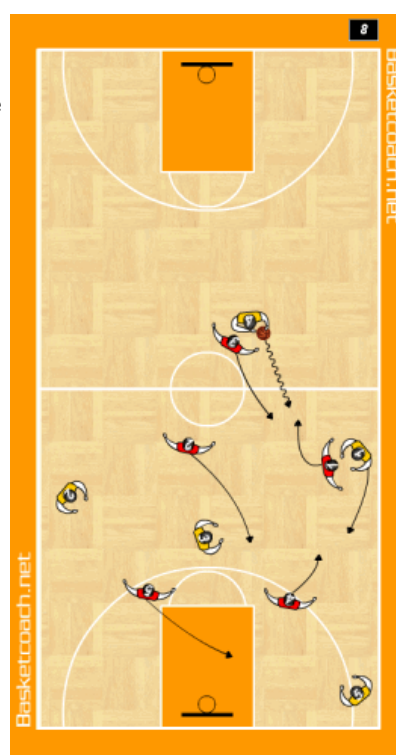
A questo punto e' importante che X1 continui ad anticipare, forzando il rimorchio a palleggiare (perche' lui non sara' il playmaker della squadra e impieghera' alcuni secondi per capire la situazione esponendosi al rischio di compiere una violazione di otto secondi).



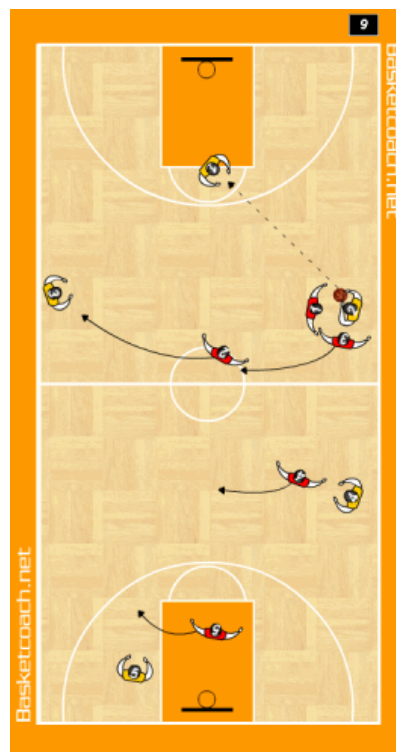
Una volta che X3 vede che il rimorchio cerca di superare la meta' campo in palleggio, ruoterà per raddoppiare e mandare il palleggiatore sul lato (diag. 7).

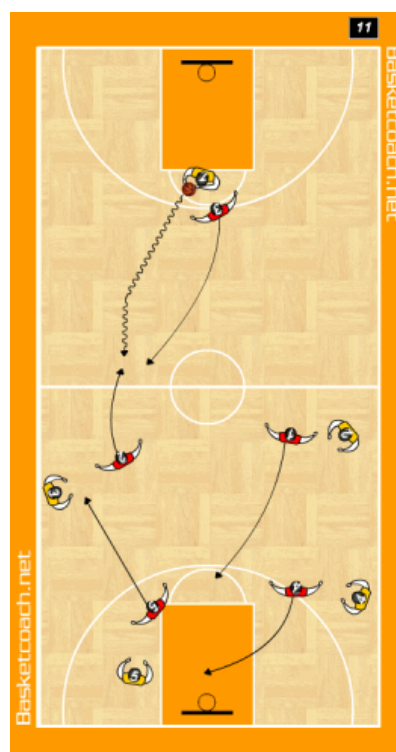
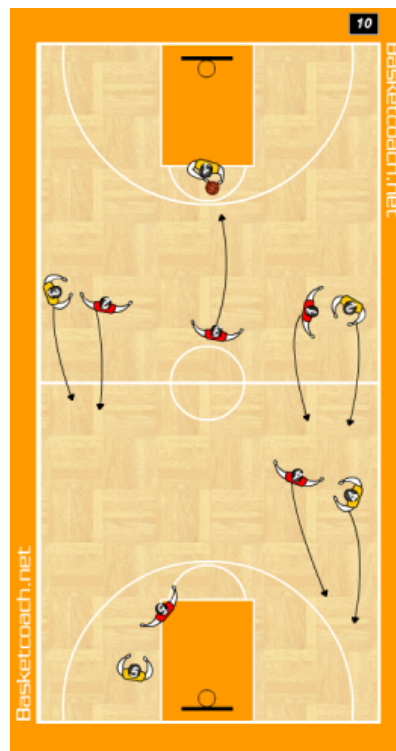


X3, insieme con X1 e X2, forzerà il palleggiatore verso la linea laterale e, a questo punto X1 arriverà a raddoppiare, mentre X2 si dirigerà verso la fascia centrale del campo, X5 andrà a coprire l'area, mentre X4 ruoterà e si disporrà sul lato forte (**diagr. 8**).

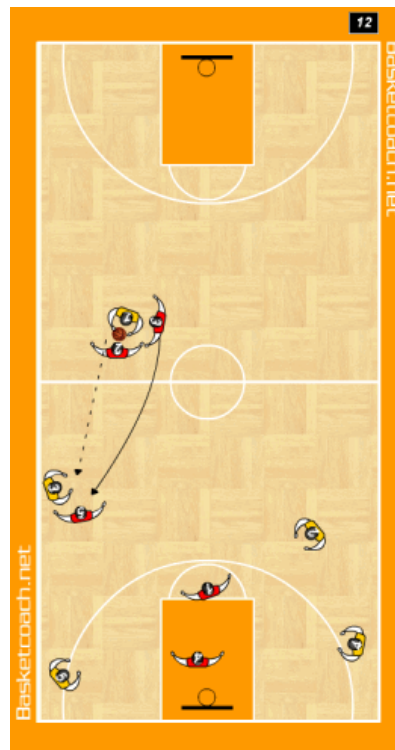


Nel **diag. 9** si vede come un "attacker" anticipa forte in ala per impedire il ribaltamento di palla, ma questa volta l'attacco si dispone con tre guardie. Se quindi non vi e' alcun attaccante statico disposto nella fascia centrale del campo, e sappiamo che il rimorchio e' il playmaker, allora X3 va a fronteggiare il palleggiatore (**diagr. 10**), mandandolo verso un lato del campo dove puo' avvenire il raddoppio sulla linea laterale da parte di X2 (**diag. 11**). A questo punto X5 esce e va a marcare eventuali passaggi sul lato forte mentre X4 ruoterà ad andrā in area.

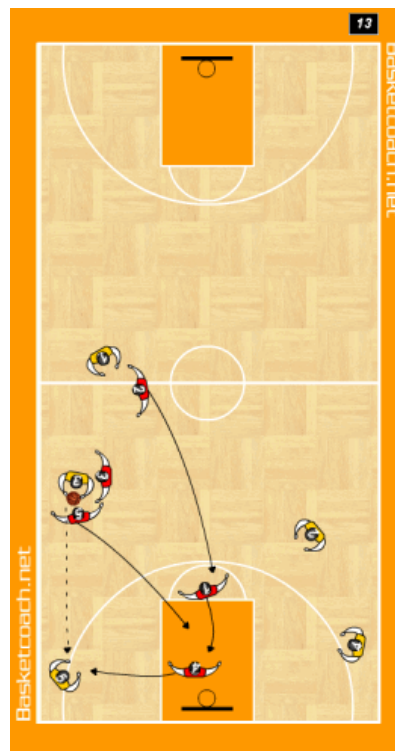




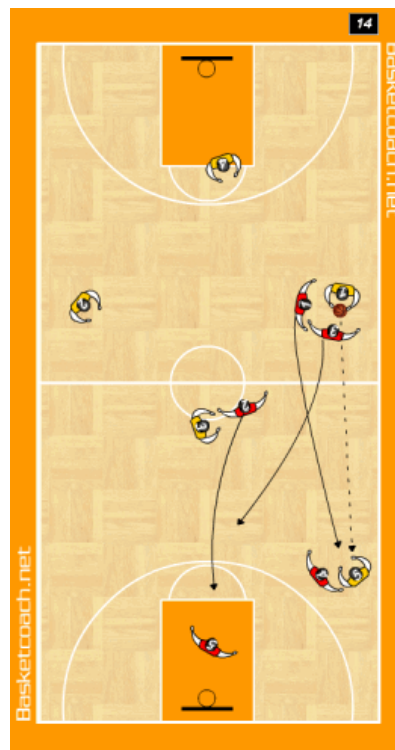
Vogliamo prevedere ogni possibile opzione e quindi non dobbiamo dimenticare che l'attacco puo' passare il pallone in avanti, spezzando il raddoppio. A questo punto, X5 dovra' marcare il ricevitore, impedendogli una facile ricezione e di girarsi fronte a canestro. X3 deve subito andare a raddoppiare, perche' X2 e' troppo lontano per andare nuovamente a raddoppiare: a questo punto diventa il "battitore libero" che cerchera' di rubare palla su qualunque passaggio (**diag. 12**).



Se l'attacco congestiona il lato forte e riesce a passare in angolo ad un tiratore, a questo punto il difensore, che copre l'area X4 dovra' uscire in angolo, mentre X1 ruoterà dalla posizione di post alto a quella di post basso, mentre X2 (**diag. 13**) andrà in quella di post alto. A questo punto, i giocatori si accoppieranno per una difesa che diventerà una "uomo".



Abbiamo così previsto ogni situazione possibile che ribalti il lato del campo. L'ultima situazione che vediamo coinvolge un passaggio lungo sullo stesso lato che esce dal raddoppio. A questo punto, come in altre situazioni di raddoppio, avremmo un difensore della parte alta, uno della parte bassa ed un battitore libero (**diag. 14**). E' la posizione dei tre difensori che determinerà chi va a raddoppiare sul passaggio lungo. In questo caso X1 (attacker lato forte) segue la direzione del passaggio, a differenza di X3, il centrale, che aveva già raddoppiato: X1 andrà quindi a raddoppiare insieme a X4, mentre X3 diventa battitore libero e X5 andrà a coprire il centro dell'area.



CONCLUSIONE

Vista la gran parte delle situazioni offensive possibili usando una difesa a zona pressing 2-1-2, queste considerazioni possono essere solo la base di questo tipo di difesa. Una volta capiti i concetti fondamentali e' necessario allenarla e continuare ad adeguarla a seconda delle situazioni e degli avversari che si incontreranno durante la stagione.

**Torna Indietro**Condividi: **OkNO**  **Libri per il calcio**

Libri per il settore giovanile allenamenti, vendita online

