



DATA:

OBBIETTIVO: COSTRUZIONE DIFESA A ZONA 3-2

0007

MIN	DESCRIZIONE
5'	#1 - ZONE DI COMPETENZA: zone di competenza di 1-2-3-4-5.
5'	#2 - 3C3: (Diag. 1) passaggio da O1 a O3, X3 esce molto aggressivo forzando l'attaccante al centro. X1 chiude il passaggio ad un eventuale post alto e pronto a raddoppiare una penetrazione di O3. X2 fa un passo nella direzione del canestro.
5'	#3 - MOVIMENTO DI X4 E X5: (Diag. 2) 6 attaccanti vs 2 difensori. La palla esce da un angolo: in questo caso X4 vola davanti a O4, X5 fa un passo verso l'alto prima di muoversi lateralmente. Con palla a O2, X5 è davanti a O5, X4 lo segue; con palla in angolo ad O3, X5 esce forte. Attenzione: X4 e X5 con palla in angolo difendono sul pivot basso ponendosi all'interno per poi alzarsi sul rovesciamento.
5'	#4 - 3C3 IN UN QUARTO DI CAMPO: (Diag. 3-4) X5 vola contro O5, X4 va all'interno di O4, X2 fa uno scivolamento nella direzione del canestro. Recupero delle posizioni iniziali difensive. Sul ritorno di palla da O5 a O2, X2 tenta di intercettare il passaggio.
5'	#5 - 7 ATTACCANTI CONTRO 5 DIFENSORI: (Diag. 5-6) identificazione di tutte le posizioni difensive. Sul tiro di O4 uso del taglia fuori difensivo.
5'	#5 - 5C5: (Diag. 7) difesa su passaggio Skip, in questo caso da O2 a O4. X2 va forte a difendere l'attaccante in angolo, X4 e X5 occupano le posizioni retrostanti di X2. X1 si sposta lateralmente. Sul passaggio di ritorno, da O4 a O3, X1 attacca forte O3 ponendosi sulla linea di passaggio, dando così il tempo a X2 di recuperare la posizione iniziale (Diag. 8). Recupero posizione iniziale per tornare alla zona 3-2 (Diag. 9). Se la palla torna in angolo, allora uscirà X4 e X5 lo seguirà (Diag. 10).
5'	#6 - USO DEL RADDOPPIO SU SKIP IN ANGOLO: (Diag. 11) X2 forza O4 sulla linea di fondo, pronto ad un raddoppio con O4.
5'	#7 - ADEGUAMENTO DIFENSIVO CONTRO UN ATTACCO 2-3: (Diag. 12) in questo caso, con palla al pivot basso, sulla fuoriuscita della palla O5, O2 è X1 ad uscire su O2, e non X3 che lascerebbe scoperto l'angolo.

