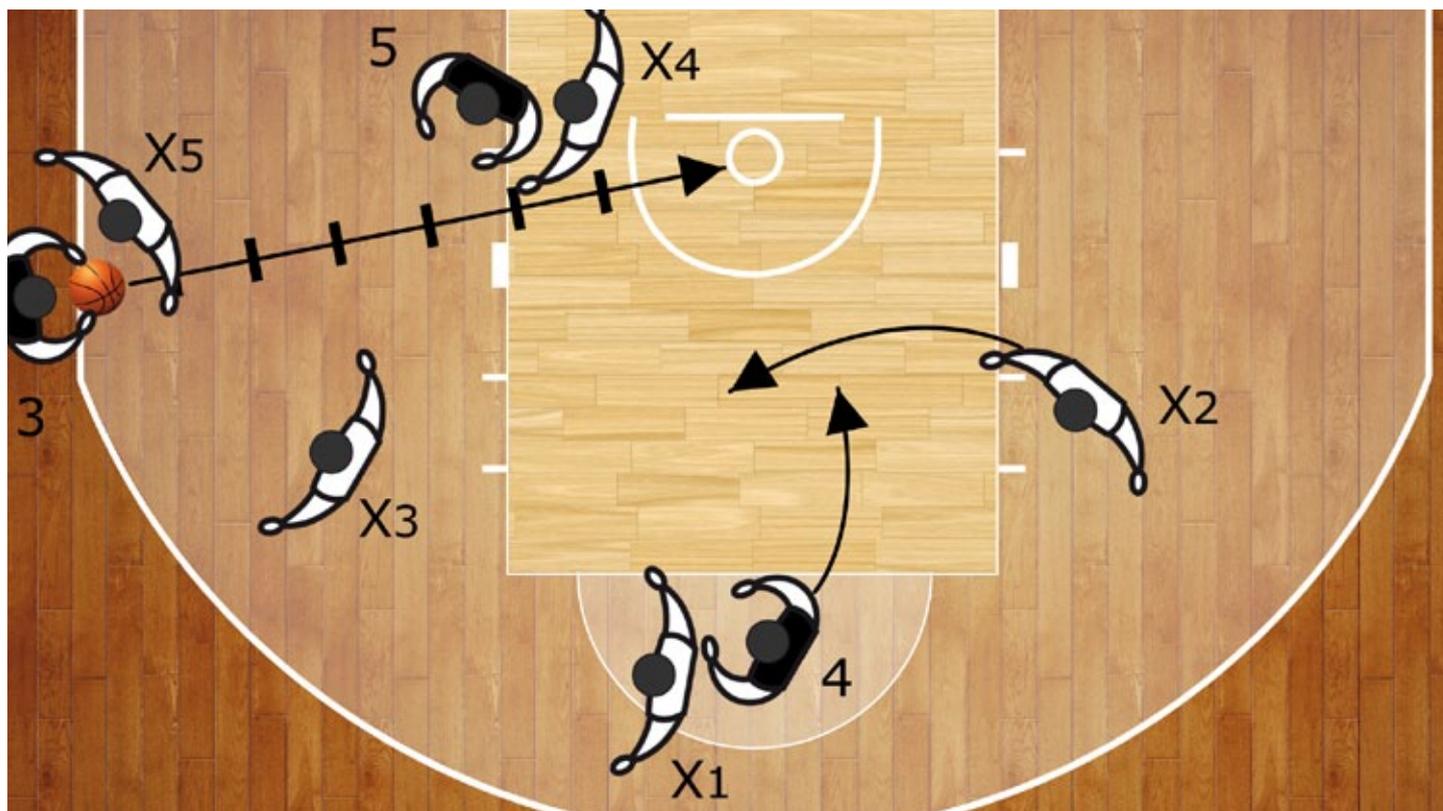




www.basket-playbook.it

PLAYBOOK 5.0



COSTRUZIONE DIFESA 3-2

Vediamo alcuni concetti della difesa 3-2, soprattutto dal punto di vista metodologico e come lavorare a livello globale, all'interno di un allenamento per prime squadre, dove la parte analitica è un po' meno influente rispetto a quella globale, e come sviluppare abitudini ed efficienza all'interno della zona.

Il **perché** della scelta della difesa 3-2 dipende dal fatto che la pallacanestro sta prendendo una direzione tale per cui la tipologia dei quintetti e le caratteristiche dei giocatori fanno sì che i lunghi abbiano una doppia pericolosità, sia all'interno dell'area che sul perimetro.

Inoltre, nella zona, cerco similitudini alla difesa individuale, per cercare

di creare un linguaggio comune, per cercare di ricondurre la maggior parte delle situazioni ad uno stesso principio difensivo.

Quando utilizzare la zona?

Il momento ideale per utilizzare la zona è quando si verifica la presenza di un gap tecnico.

Ad esempio in alcuni accoppiamenti individuali abbiamo degli evidenti svantaggi, come quando non abbiamo un lungo di pari taglia fisica degli avversari o esterni con minori capacità difensive, o ancora, non sappiamo difendere sul pick and roll. La zona potrebbe spingere il coach avversario a rinunciare a quel tipo di attacco con cui hanno un vantaggio.

La zona è un modo per “mascherare” i nostri difetti.

Possiamo passare a difendere a zona anche sulle chiamate, ad esempio, giochiamo contro una squadra che ha un numero di giochi contro la difesa a uomo elevatissimo e, magari, contro la zona solo uno o due oppure giocano per principi (rendiamo così il loro attacco prevedibile).

Un altro tipo di gap è quello di natura fisica:

1. di taglia;
2. di velocità;
3. a rimbalzo.

1) La zona ci permette di tenere sempre i nostri giocatori più alti vicino al canestro ed i piccoli sul perimetro.

2) Il playmaker avversario rapido ed il nostro difensore non riesce a contenerlo. La zona ci permette di congestionare l'area e ridurre la visione del canestro all'attaccante.

3) Tematiche tattiche:

a) ritmo: molte squadre fanno tanto contropiede. Se stiamo subendo molti contropiedi la zona ci può aiutare a ridurre il ritmo degli avversari.

b) Situazione falli: in chiusura di periodo o nel 3 e 4 periodo, la zona ci aiuta a tenere in campo un giocatore carico di falli, ad esempio, abbiamo un giocatore con tre falli, non c'è interruzione di gioco per fare un cambio, la zona ci aiuta a ridurre il rischio che il nostro giocatore commetta subito il quarto fallo.

Come. Alterniamo la difesa individuale a quella a zona. Vediamo alcuni concetti per entrare in sintonia tra le due difese:

1) mai difendere a zona dopo un tiro sbagliato od una palla persa.

La squadra deve sapere che, in transizione difensiva da tiro sbagliato, anche se la zona ci sta dando i suoi frutti, dobbiamo rientrare ad uomo e riempire l'area ed accoppiarci individualmente.

Diverso è dopo aver segnato un tiro libero o da rimessa. Possiamo anche allungare la zona a tutto campo.

La maggior parte delle squadre di alto livello sono strutturate per giocare contro il cronometro in diverse situazioni: 24" tutto campo, 14" metà

campo, 8" da rimessa etc...

Mettendoci a zona togliamo tutte quelle situazioni che gli avversari hanno preparato contro le difese individuali. Passando a zona non ci sono blocchi che possano creare un vantaggio perché la difesa difende un'area di competenza invece che un avversario.

2) passaggio a zona quando siamo uomo contro uomo.

Questo può avvenire per chiamata e cioè in fase di preparazione della partita abbiamo deciso che, al verificarsi di un certo evento, passiamo a zona. Il giocatore che marca il portatore di palla deve comunicare verbalmente ai compagni il passaggio a zona ed indietreggia per occupare la sua posizione difensiva (chiamiamo il passaggio a zona PUGNO), facciamo questo con l'obiettivo di scoraggiare l'attacco e costringendolo a cambiare chiamata offensiva.

3) passaggio a zona a seguito di un blocco.

L'attacco ha un playmaker di taglia fisica importante che sfida il proprio avversario in post basso, ad esempio, dopo un taglio UCLA (*diagr. 1*), per sfruttare il vantaggio fisico.

In sede di organizzazione difensiva decidiamo che questa situazione è ottimale per passare a difendere PUGNO. Tutti e cinque i difensori devono reagire e schierarsi. L'attacco, su questa situazione, vuole portare fuori il lungo tiratore perché il difensore X5 farà un BUMP e 5 uscirà solo,

oppure l'attacco vuole sfruttare 1 più alto spalle a canestro contro X1 di taglia inferiore.

Obiettivo della difesa: tenere i piccoli sul perimetro ed i lunghi internamente al fine di scoraggiare isolamenti. Dove può nascere il problema? Se 1 è bravo ad evidenziare un GAP TECNICO, ad esempio, uscendo nell'angolo e costringendo il lungo ad uscire fuori (*diagr. 2*).

REGOLE PER IL LUNGO:

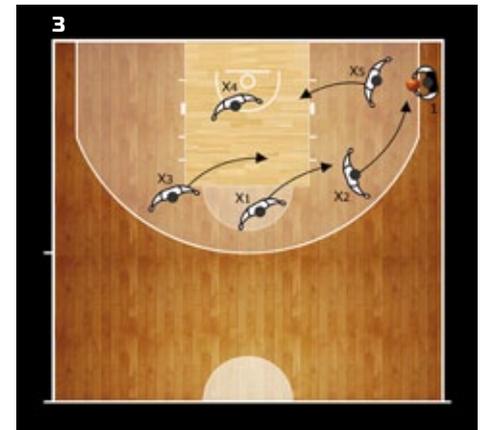
1. mai farsi battere sulla linea di fondo;
2. usare le braccia per contrastare il tiro e rallentarlo;
3. indirizzare il palleggiatore non verso l'area ma verso l'alto dove troveremo l'aiuto del compagno che permetterà a X5 di retrocedere.

Se X5 non è un giocatore dinamico che può tenere l'1 contro 1 dell'attaccante, utilizziamo dei **BLITZ** difensivi, ovvero l'esterno di prima linea correrà a prendere l'angolo mentre X5 rientrerà in area. Gli altri difensori eseguiranno una rotazione completa (*diagr. 3*).

Ogni volta che la palla va negli angoli la difesa si trasforma in una 2-3.

Su ribaltamento di palla, nell'angolo opposto, uscirà X4 e tutti si adatteranno sulla palla (*diagr. 4*).

Parlando della tipologia di giocatore vediamo sempre più la presenza in campo di lunghi dinamici che sanno giocare sia in area che sul perimetro, per questo sta aumentando sempre di più l'uso di difese con il cambio sistematico e l'uso della zona 3-2 dove



i lunghi dinamici possono tenere la penetrazione senza l'uso del blitz difensivo. Con giocatori troppo lenti nel contenere l'attaccante nell'angolo, saper organizzare la difesa con interventi di emergenza (*blitz*) può aiutarci a riportare la difesa in situazioni più confortevoli.

Facciamo una precisazione.

La 3-2 ha delle analogie con la difesa individuale, soprattutto con la difesa dei cambi, quando ci sono dei blocchi sulla palla. È una tipologia di difesa che si presta ad adattamenti, quindi, questa si adatterà agli attacchi più frequenti usati dagli avversari.

Nel momento in cui ci accorgiamo che i nostri avversari giocano un attacco statico, di posizione, che sia a fronte pari o a fronte dispari, fatto di circolazione di palla, penetrazioni e scarico, rior-

nimento ai lunghi e collaborazioni tra i lunghi e sovrannumeri (*diagr. 5 e 6*).

Queste sono situazioni che devono portarci a difendere in maniera il più possibile adattata ai movimenti degli avversari. Saremo, invece, **rigidamente a zona**, quando gli avversari inizieranno ad utilizzare i blocchi.

Il 90% delle squadre attacca la difesa a zona esattamente come attacca la difesa a uomo, cioè con blocchi centrali sulla palla, blocchi laterali sulla palla o con doppi blocchi centrali sulla palla.

Vediamo ora sette motivi che servono a testare la squadra per capire se possiamo continuare a difendere a zona o cambiare difesa.

1) TRANSIZIONE DIFENSIVA: siamo capaci di rientrare in difesa senza subire tiri aperti? Siamo capaci di

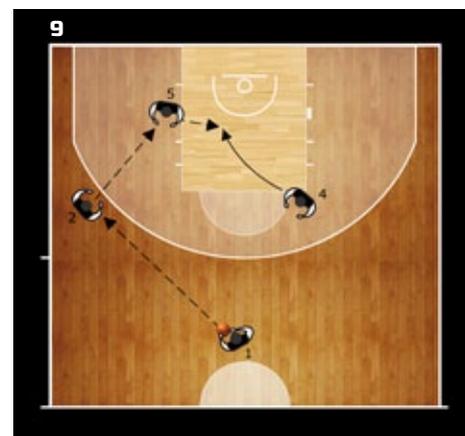
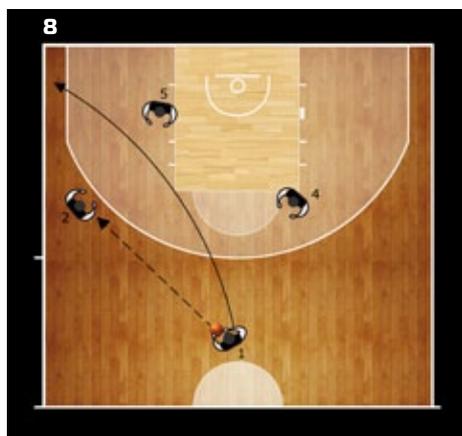
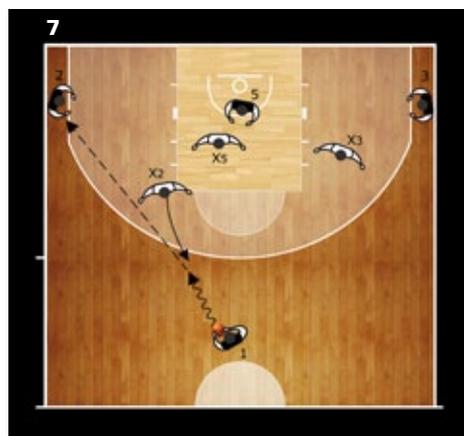
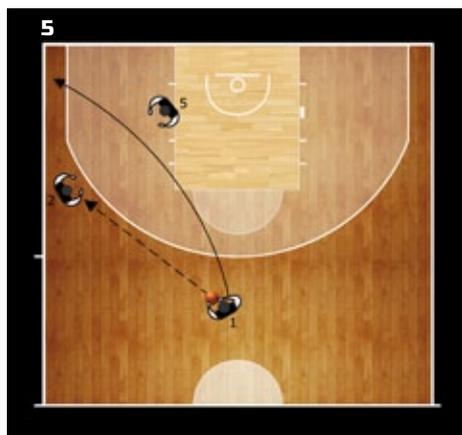
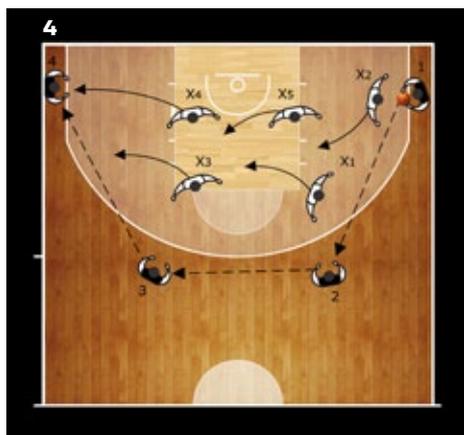
rallentare la palla, sprintare dietro e riempire l'area? La situazione più critica per la difesa è quando i contropiedisti vanno a posizionarsi negli angoli perché è normale che i piccoli in difesa si preoccupino dell'arrivo della palla e non si preoccupino, invece, del giocatore largo in angolo (*diagr. 7*).

2) LE PENETRAZIONI: un giocatore mette pressione sulla palla mentre gli altri quattro contengono. Se stiamo subendo più penetrazioni del dovuto dobbiamo togliere la zona.

3) I TAGLI: sui tagli non abbiamo responsabilità di un avversario.

I tagli possono essere di un esterno (*diagr. 8*) o di un interno (*diagr. 9*).

Se gli avversari prendono vantaggi sui tagli, in quel momento la difesa a zona non fa per noi. 4)



LE RICEZIONI: pivot basso e post alto, se l'attacco riesce a mettere con continuità la palla in queste due posizioni, togliamo la zona perché abbiamo perso di vista il nostro obiettivo difensivo.

OGNI VOLTA CHE LA PALLA ARRIVA IN POST ALTO O IN PIVOT BASSO SIAMO SEMPRE UOMO CONTRO UOMO, perché dato che la palla è a 4 (*diagr. 10*), X4 deve mettere pressione, X5 non può farsi tagliare davanti, quindi non ci sono fraintendimenti, si difende tutti uomo contro uomo.

La regola dell'attacco è palla in post alto, gli esterni vanno negli angoli. Se la difesa non è a uomo, e marca la zona di competenza, si prendono facili tiri da tre punti (*diagr. 11*).

Siamo a uomo anche ogni volta che la

palla arriva in post basso. X4 marcherà 4, ed il taglio dal tiro libero al canestro sarà sua competenza. Anche i tagli degli esterni saranno presi a uomo e questo ci permetterà di non avere "fraintendimenti difensivi" (*diagr. 12*).

5) I BLOCCHI: se, in situazione di pick and roll laterale, la palla entra in area o si riforniscono i lunghi, non conviene fare la difesa a zona.

Come ci comportiamo sui blocchi? Dobbiamo mantenere il più possibile i concetti della zona. Ogni volta che c'è un blocco andiamo su una situazione di cambio (*diagr. 13*).

X1 entra nella zona di competenza centrale e prende in consegna la palla. Il difensore va con il petto verso la palla, con l'obiettivo di rallentarla e

costringerla a salire (ne rallentiamo l'iniziativa).

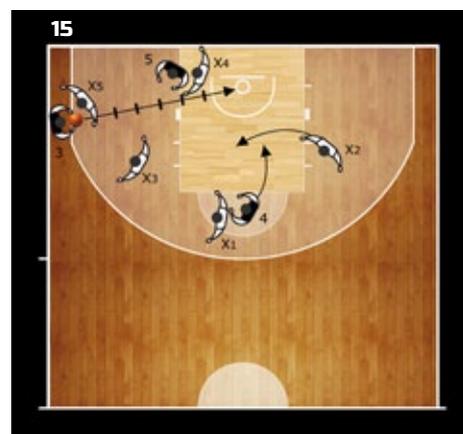
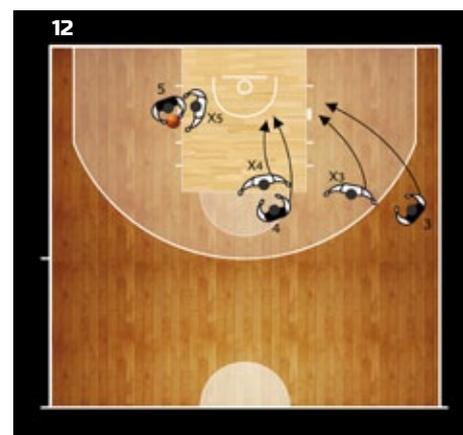
Sul roll di 5, sarà X5 a marcarlo, mentre X2 dovrà cambiare e correre a prendere il giocatore 3 in angolo (*diagr. 14*). Se ci rendiamo conto che l'attacco guadagna troppi vantaggi, non possiamo difendere a zona.

6) RIMBALZO: se l'attacco prende continuamente rimbalzi offensivi non conviene fare la difesa a zona.

Nel *diagramma 15* vediamo una situazione di tiro dall'angolo.

Diventa importante la responsabilità a rimbalzo dell'esterno di lato debole, perché in post alto abbiamo il secondo lungo che è marcato sopra da X1.

Un'eventuale tiro porterà X3 a tagliare fuori 4. Salvo che X1 abbia una stazza fisica tale da poter contenere 4 a rimbalzo.



Vediamo ora le caratteristiche della nostra difesa.

1) GIOCHIAMO GRANDI: sulla palla (posizione centrale di prima linea) scegliamo il giocatore per taglia fisica migliore. A livello psicologico darà l'idea all'attacco che su ogni passaggio aggrediamo la palla cercando di occupare la visuale dell'attacco.

Gli altri quattro giocatori giocheranno a braccia aperte e rivolti alla palla. Sul post basso la difesa sarà di 3/4 aperta, cercando di spingere l'attaccante verso il fondo. L'angolo non va anticipato, verrà messa la giusta pressione quando riceverà la palla. L'insieme del movimento di squadra, grande sulla palla, 3/4 di anticipo sugli altri, lo chiamiamo **PLUG**. Ogni volta che saltiamo la palla andiamo in posizione plug. Dopo il passaggio di 1 a 2, la prima

preoccupazione di X1 non è quella di seguire la palla, ma riempire il gomito (*diagr. 16*).

Dopo aver fatto questo movimento, X1 è pronto per adattarsi alla posizione dell'attacco. Stessa cosa se la palla da 2 va a 4 in angolo, X2 deve fare plug (*diagr. 17*).

Stessa cosa se la palla da 4 torna a 1 passando per 2. L'uso delle braccia è determinante. Dobbiamo oscurare i passaggi dall'ala al post alto (*diagr. 18*).

2) LA COMUNICAZIONE: saper parlare crea armonia nella squadra. Avere un linguaggio comune facilita il compito, ad esempio la parola **PLUG** definisce un concetto senza farci spendere troppe parole.

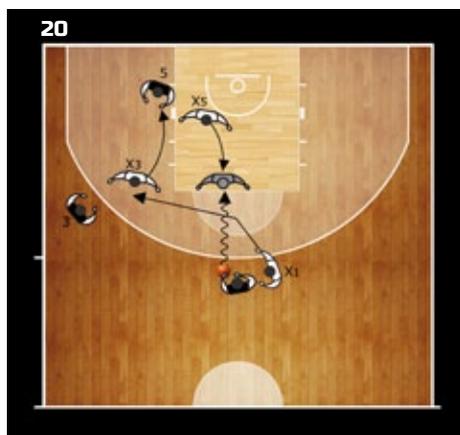
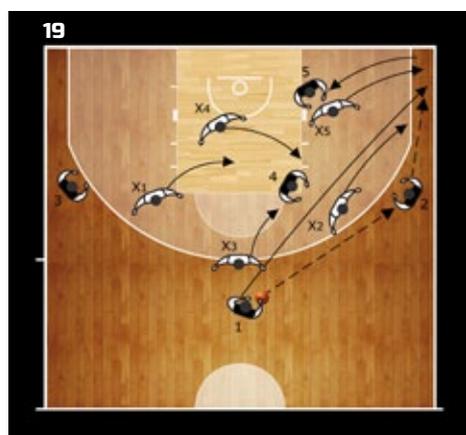
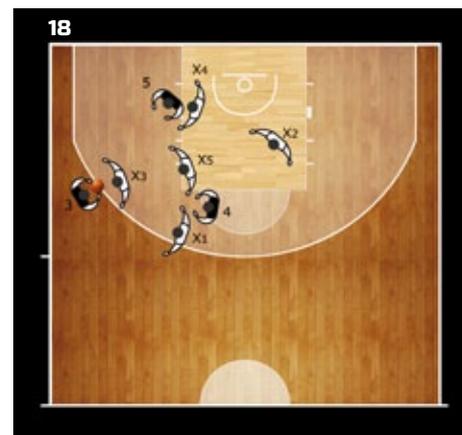
Chi marcherà l'uomo con palla dovrà gridare **PALLA**.

Se l'attacco porta un sovrannumero in angolo, con il taglio di 1, che di conseguenza ci porta fuori il lungo di seconda linea, chiamiamo questa situazione **STAR**, situazione che genererà il **BLITZ** sulla palla.

Quindi, X2 correrà a marcare l'angolo, X5 retrocederà e tutti gli altri difensori ruoteranno (*diagr. 19*).

Abbiamo visto, inizialmente, la comunicazione quanto sia importante sul passaggio da difesa ad uomo a difesa a zona, ad esempio, sui blocchi UCLA:

3) LA CAPACITÀ DI GESTIRE LE EMERGENZE: riprendiamo l'esempio del piccolo in angolo che sfida 1 contro 1 il lungo. Questa situazione la



risolviamo con il **BLITZ** sulla **STAR**. Altre emergenze possono riguardare eventuali penetrazioni, ad esempio la penetrazione centrale di 1.

In questo caso X1 non può essere aiutato da nessuno sull'arresto e tiro del suo avversario. Per cercare di risolvere questa emergenza il difensore deve inseguire 1 per costringerlo a penetrare e a non fare arresto e tiro.

L'aiuto deve arrivare dal "corpo" più grande che abbiamo in area, il difensore esterno deve scendere sotto la palla e X1 dovrà cambiare andando a marcare l'attaccante esterno (*diagr. 20*) correndo a braccia alte. Vediamo un'altra situazione di emergenza. Tiratore in angolo passa la palla al post basso. Il post alto taglia. X2 da lato debole deve fare body check ed impedire il taglio mentre X1 insegue e poi splitta cambiando con X2 (*diagr. 21*).

In alternativa, se X1 ha una taglia fisica importante, può seguire il taglio ad uomo (come abbiamo visto all'inizio di questo articolo).

“

**Il saper gestire
le emergenze
stimola il
sostegno
reciproco
della squadra.**

”

PLAYBOOK 5.0
CREA I TUOI PIANI DI ALLENAMENTO

DATABASE PERSONALE

Archivia i tuoi esercizi
Ordinali per tipologie e categorie
Ottimizza spazio e tempo

PIANI DI ALLENAMENTO

Scegli il modello per creare il tuo piano di allenamento:
FIBA, Campo Intero,
Metà Campo, Formato libro.

ESERCIZI MODIFICABILI

Importazione di diagrammi in formato .pb5
Possibilità di modificare tutti i diagrammi

PERSONALIZZAZIONE

Inserisci foto dei tuoi giocatori o dei tuoi avversari per preparare in maniera professionale il tuo prossimo match.

ESERCIZI

Esercizio n. 1: cinque attaccanti, nessuno può palleggiare, si passano la palla e la tengono per due secondi. Lavoriamo sugli spostamenti difensivi. Ricordiamoci sempre di giocare **GRANDI IN DIFESA** e reagire in **PLUG** sui passaggi. Chi aggredisce la palla la deve **GUIDARE**. Questo esercizio ci dà la possibilità di fissare un linguaggio comune e capire gli spostamenti basici della nostra difesa (*diagr. 22*).

Esercizio n. 2: aggiungiamo un sesto attaccante in post alto che segue

la palla sul gomito e sul post basso (*diagr. 23*).

Esercizio n. 3: il sesto attaccante ora si può muovere solo nelle posizioni di post basso (*diagr. 24*).

Esercizio n. 4: aggiungiamo un settimo attaccante. I due giocatori in più si muoveranno nelle posizioni di post alto e post basso. Questi lavori li facciamo a livello didattico per iniziare a sviluppare certe qualità mentali. Gli esercizi possono diventare agonistici facendo giocare,

dopo un certo numero di passaggi, il penetra e scarica o il sovrannumero.

Esercizio n. 5: un tipo di sovrannumero che possiamo giocare è il taglio di 1 che va in angolo e sfrutta un blocco di contenimento di 5 (*diagr. 25*). Se non c'è vantaggio, il coach entra in campo in posizione di punta e funge da sesto attaccante, ribaltiamo la palla attraverso il coach. 2 uscirà in angolo destro sfruttando il blocco di contenimento di 4 (*diagr. 26*). Creiamo così una continuità di sovrannumeri.



Vediamo ora un'altra tipologia di esercitazioni: **I blocchi sulla palla.**

Esercizio n. 6: difesa sul pick and roll laterale (*diagr. 27*). 1 passa in ala e corre nell'angolo opposto. 5 sale e porta un blocco sulla palla. La difesa ruota come abbiamo visto in precedenza. X1 cambia sul blocco, X4 marcherà la rollata di 5, X2 cambierà andando a marcare l'angolo (*diagr. 28*). Questo attacco potrebbe essere il modo di chiudere l'azione offensiva, quindi l'esercitazione diventa molto più realistica con il cronometro degli 8".

Quali diventano le priorità difensive?

1. Pressare la palla;
2. Non concedere vantaggi sul pick and roll;
3. Vincere la battaglia a rimbalzo.

Giochiamo sempre con il cronometro a 8", se c'è un rimbalzo offensivo vale 2 punti, se si sbaglia la difesa farà contropiede. La difesa a zona, oltre che ridurre i contropiedi degli avversari ci permette anche di farne. Quindi un esercizio come questo, ci permetterà di lavorare anche sulla mentalità di conversione difesa/attacco.

Esercizio n. 7: chiamo questo esercizio **volley**, perché ricorda il punteggio delle vecchie regole della pallavolo, ovvero per fare punto bisogna cambiare il possesso di palla. **Se l'attacco segna guadagna il diritto a difendere.** La difesa guadagna un punto se realizza in contropiede o se prende un rimbalzo in attacco. Il canestro su gioco schierato non dà punti. Un esercizio come questo è il pretesto per allenare un'abitudine: attaccare dalla difesa.

“Generalmente schiero la difesa 3-2 da rimessa laterale. Se la rimessa è da fondo campo schiero la difesa 2-3 per proteggere la parte più debole del campo, ovvero gli angoli”. Se l'attacco gioca un pick and roll centrale, un cambio difensivo tra gli esterni diventerebbe troppo difficile. Dobbiamo, in questo caso, coinvolgere il difensore del bloccante a coprire l'area verso l'alto e l'esterno in **PLUG** pronto ad uscire sul tiratore in ala. Troviamo analogie con la difesa di emergenza sulla penetrazione centrale che abbiamo analizzato poco fa. X1 seguirà 1 fino al suo ingresso in area (per non concedergli un arresto e tiro facile) e da

qui scatteranno i cambi difensivi.

Esercizio n. 8: giochiamo la situazione STAR con 8" sul cronometro (partendo sempre dall'esercizio volley). Partiamo con palla al coach che la consegna al giocatore in posizione di ala e con il tiratore nell'angolo sullo stesso lato (*diagr. 29*).

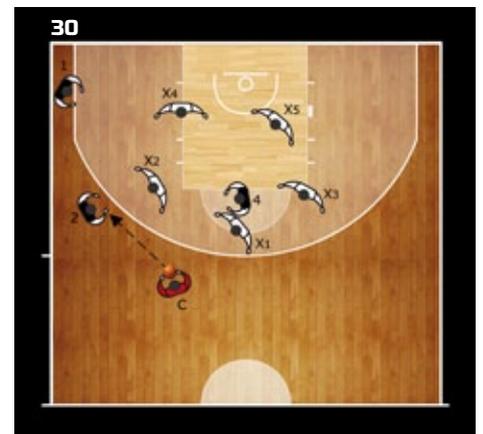
NOTA: con palla in post alto, la competenza nel passare ad uomo è del difensore di seconda linea.

Se 4 si apre fuori dell'arco dei tre punti, diventa di competenza di X1 che dovrà mettergli pressione esattamente come la metterebbe su un piccolo. Se l'attacco crea dei sovrannumeri sul perimetro, dobbiamo lavorare con movimenti di aiuto e recupero usando passi brevi quando arriviamo sulla palla.

Quando arriverà l'aiuto, rientreremo in posizione.

L'azione di BLITZ si fa anche quando il nostro lungo si trova a marcare un piccolo in posizione centrale o che non sia l'angolo.

Il blitz deve arrivare dal lato dove c'è l'aiuto (aiutare chi aiuta). X5 rientra sempre in diagonale verso il fondo (*diagr. 30*).



PLAYBOOK 5.0

**Il migliore software per gestire
in modo professionale
i tuoi piani di allenamento.**



PLAYBOOK 5.0
www.basket-playbook.it