

# Giampiero Ticchi - La difesa a zona 2 1 2

## Introduzione.

### *Difesa a zona 2-1-2*

All'inizio di una stagione agonistica , quando si prepara il sistema difensivo bisogna sempre pensare alla costruzione di una o più difese a zona.

Bisogna identificare quale difesa a zona insegnare in base alle caratteristiche tecniche e fisiche dei giocatori che si hanno a disposizione.

La zona sicuramente non può essere la difesa principale ma può essere un'arma importante da usare con oculatezza durante le partite.

A volte nel piano tattico di una partita si prevedono situazioni in cui usare la difesa a zona (rimesse, dopo un tiro libero, assetto tattico avversari)

Altre volte si usa la difesa a zona quando la difesa individuale non è sufficientemente efficace.

## Quando usare la difesa a zona?

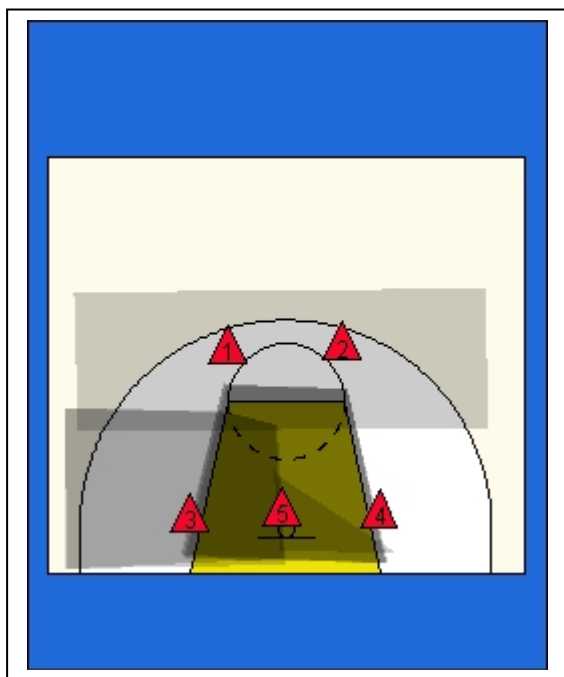
- Cambiare il ritmo di una partita.
- Cambiare l'inerzia della partita
- Molta differenza fisica e difficoltà nelle situazioni di miss match
- Attacco ha solo giocatori perimetrali anche se tiratori ma non ci sono giocatori che sappiano attaccare area
- In difficoltà nel gioco in post basso e post alto
- In difficoltà a difendere il pick and roll

**Molto importante trovare il momento giusto per decidere di difendere a zona, le prime 3-4 azioni sono fondamentali, per dare fiducia ai tuoi giocatori e togliere le sicurezze agli avversari. Se si pensa che la difesa a zona possa mettere in difficoltà gli avversari non si deve cambiare la difesa al primo canestro ma si deve dare tempo alla squadra di capire come gli avversari si muovono per fare i giusti accorgimenti.**

## Quando cambiare la difesa a zona

I segnali sono: rimbalzi offensivi, troppe penetrazioni subite, gli avversari sono efficace nel gioco dentro fuori, poca comunicazione, poca fiducia.

## ZONA 2-1-2



Prima di lavorare analiticamente è importante spiegare globalmente le zone di competenza e le caratteristiche della nostra difesa

La difesa a zona viene divisa in 3 sezioni:

**Prima linea:** abitualmente viene occupata dal play e dalla guardia e sono responsabili della zona frontale perimetrale e del post alto

**Seconda linea:** abitualmente occupata dalle ali che sono responsabili della zona laterale vicino alla linea di fondo, devono aiutare in area e difendere il post basso.

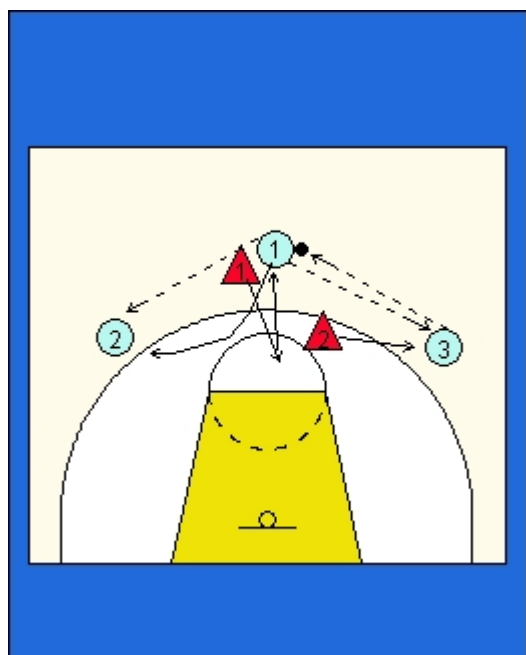
**Centro:** Il nostro pivot è responsabile dell'area

Per iniziare spiego le posizioni e le competenze di ogni posizione e come si devono muovere quando difendono vicino alla palla e quando sono lontano dalla palla, successivamente facciamo degli esercizi analitici per automatizzare i movimenti della difesa lavorando in vari segmenti del campo.

Successivamente facciamo esercizi analitici per la collaborazione fra i reparti della difesa usando possibili situazioni di gioco.

In tutti gli esercizi è importante enfatizzare l'uso della voce ed essere sempre con le braccia reattive

### *Esercizi analitici*

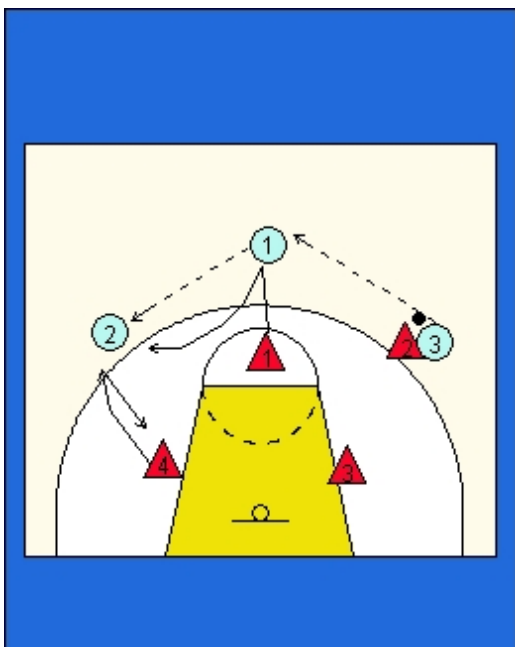


#### **Diag. #2** Collaborazione prima linea

I due giocatori della prima linea difendono in sottonumero contro tre attaccanti in posizioni perimetrali, con la palla su un lato i giocatori della prima linea devono spingere l'attaccante verso il fondo

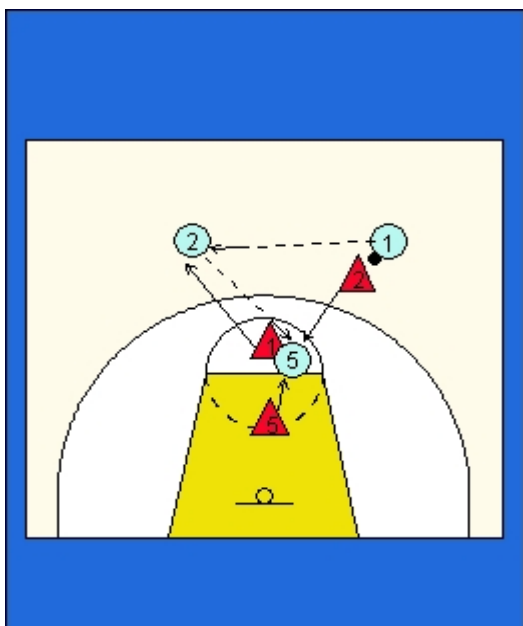
**Diag. #3** Esercizio per la collaborazione fra la prima e la seconda linea della difesa

La palla si muove fra gli esterni e la difesa deve riuscire a muoversi insieme comunicando, importante l'automatismo di aiuto e recupero che si deve acquisire con il difensore della seconda linea che aiuta con la palla in posizione di ala fino a quando il compagno recupera.

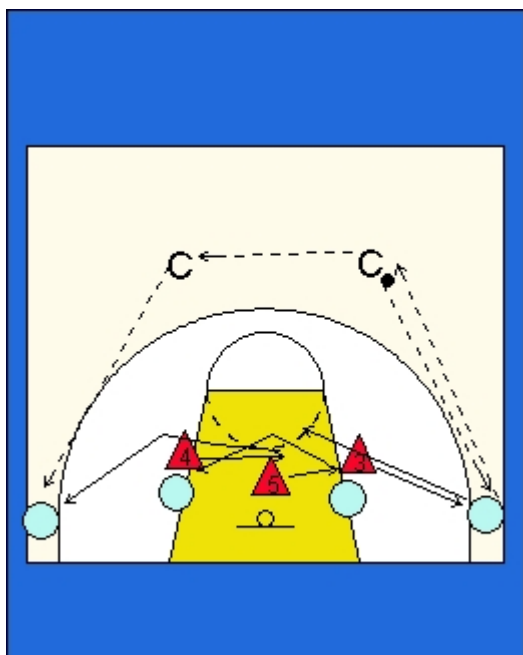


**Diag. # 4** Esercizio per la collaborazione fra prima linea e uomo centrale

I difensori della prima linea sono responsabili di impedire la ricezione della palla in post alto. Quando la palla la riceve il post alto i difensori della prima linea non sono più responsabili e non devono difendere sulla palla, la responsabilità è del difensore che difende al centro



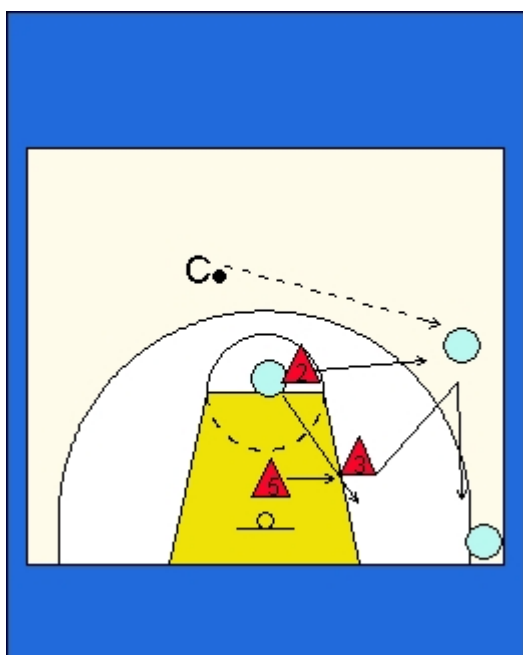
**Diag. # 5** Esercizio per la seconda linea con difensore centrale, non concedere passaggi al post basso cercare di posizionarsi sempre sopra al post in anticipo aperto importante il meccanismo per difendere in angolo (muro) con l'uomo centrale che anticipa il post basso a tre quarti sopra.



**Diag. #7** Esercizio di aiuto e recupero.

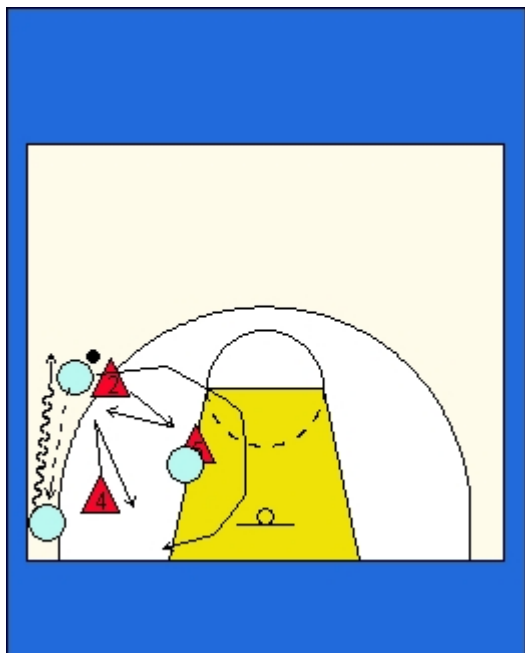
Cerco di allenare alcune situazioni che si verificano più spesso difendendo a zona. Questa è la situazione di sottouno in cui il difensore della seconda linea deve aiutare. ma si trova in sottouno con un attaccante in angolo libero.

Importante recuperare per impedire un tiro da tre punti all'uomo in ala ma occupando il giusto spazio per non permettere un passaggio facile in angolo.



**Diag. #8** altra situazione che si verifica spesso.

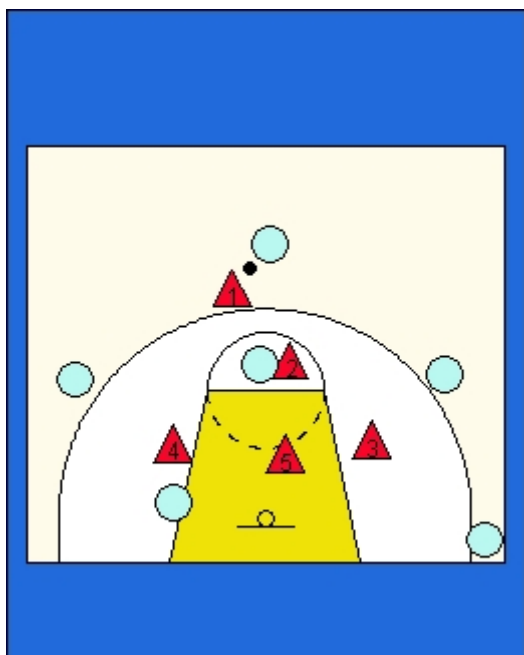
La palla viene passata in angolo chi passa taglia e chi riceve la palla rimpiazza la posizione in palleggio.



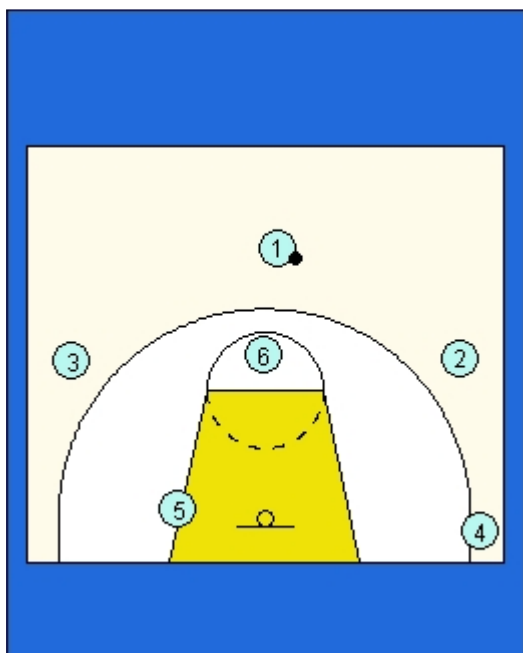
Dopo aver analizzato alcune delle più comuni situazioni di gioco, facciamo giocare la difesa con l'attacco che si trova in situazione di sovrannumero

**Diag #9**

Esercizio sei contro cinque con attacco che gioca in posizioni statiche.



Diag #10 la difesa si trova sempre in sottonumero ma adesso l'attacco ha la possibilità di muoversi con tagli.

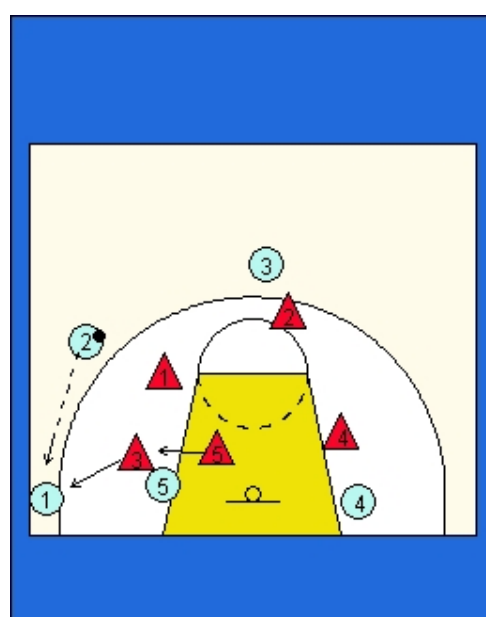
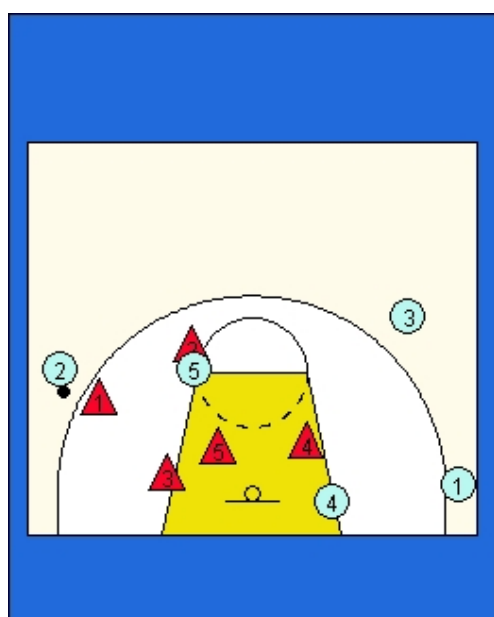


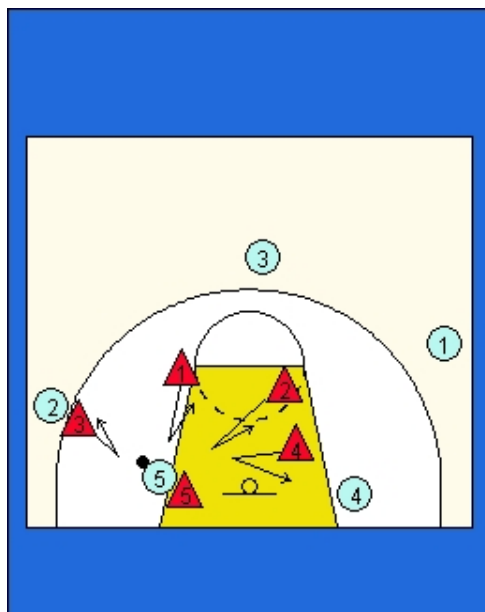
**Diag. # 11 – 12 - 13**

Con esercizi di cinque contro cinque approfondiamo situazioni per impedire la ricezione in post alto e basso (posizioni molto pericolose per creare vantaggi per l'attacco) e come comportarsi nel caso in cui l'attacco riesca a far ricevere la palla in post basso ed alto

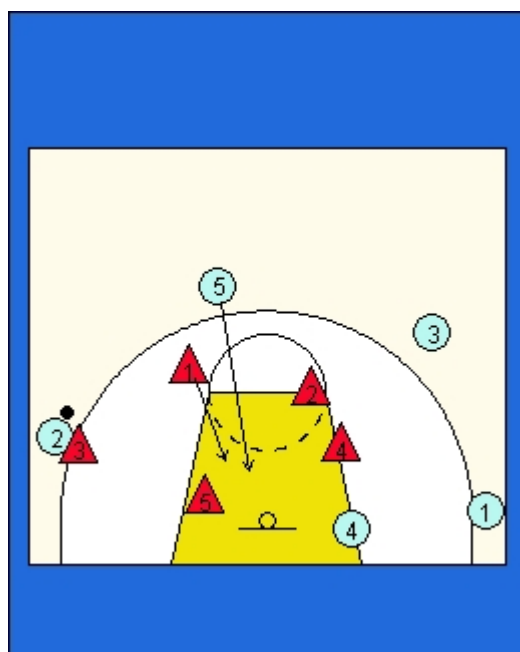
difesa post alto

difesa post basso

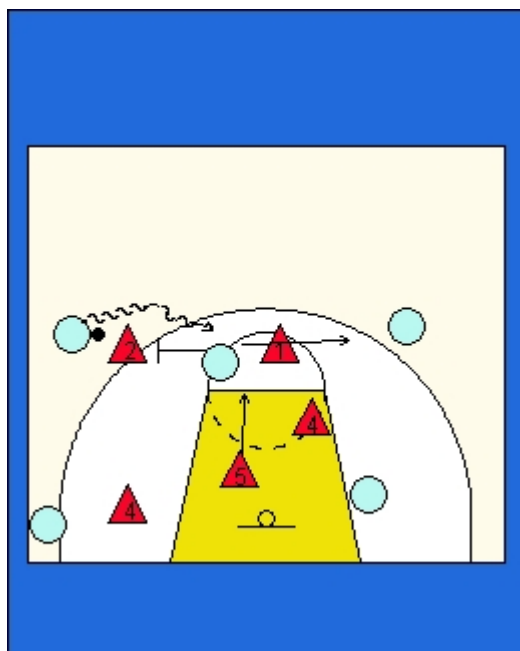




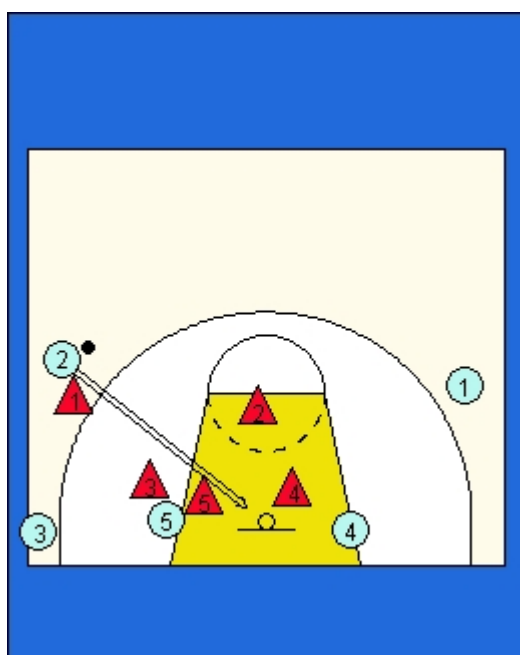
**Diag # 14** Impedire la ricezione sui tagli



**Diag. #15** Molte squadre usano blocchi sulla palla anche per attaccare difese a zona. Quando ci sono blocchi alti sulla palla le indicazioni sono: chi difende sulla palla deve impedire la penetrazione centrale (regola dei difensori della prima linea), se l'uomo con palla riesce a sfruttare il blocco, chi difende sulla palla insegue per impedire tiri incontrastati, l'uomo centrale deve difendere eventuali penetrazioni, il compagno della prima linea non deve mai difendere sulla palla ma preoccuparsi del lato debole.



**Diag. # 16** Facciamo spesso esercizi per il taglia fuori, una delle situazioni più delicate quando si difende a zona.





## **Conclusioni**

Ogni zona può essere adatta alla vostra squadra, identificate quella che pensate sia la migliore a secondo delle squadre che allenate, se non siete sicuri ad insegnare un tipo di difesa perché non fa parte del vostro bagaglio tecnico sicuramente quella zona non sarà efficace quindi cercate di fare la difesa che siete certi di conoscere.

Conclusione finale - sempre cercare di apprendere ed immagazzinare più conoscenze possibili perché un giorno o l'altro vi verranno utili, se vi fossilizzate solo sulle vostre sicurezze non avrete margini di miglioramento e i vostri giocatori non potranno mai essere completi.