

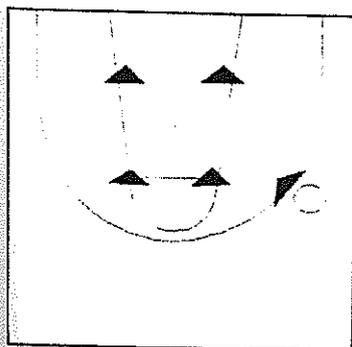
## ATTACCO ALLE DIFESE MISTE

Coach Pennacchia inizia la lezione spiegando cos'è la difesa mista. Sicuramente è una difesa insolita, usata raramente come difesa base anche se negli ultimi anni soprattutto a livello giovanile e femminile ha avuto maggiore utilizzo.

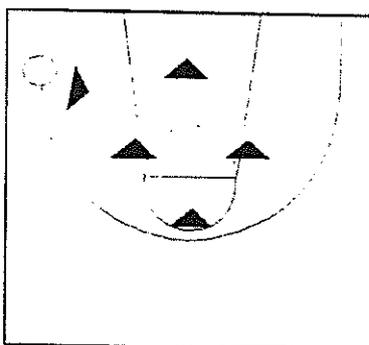
I motivi per cui possiamo trovare difficoltà ad attaccarla sono:

1. Non essendo un gioco offensivo che si usa spesso in allenamento non sarà mai automatizzato;
2. Trovarsi marcati ad uomo uno o due giocatori creerà dei problemi in quanto verranno tolti degli abituali punti di riferimento;
3. E' varia sia perchè il giocatore preso ad uomo potrà essere il playmaker o il miglior realizzatore oppure l'ala, sia perchè lo schieramento dei giocatori che restano a zona può variare da BOX a DIAMANTE o TRIANGOLO;
4. Può mettere la squadra avversaria fuori equilibrio difensivo quando le guardie sono impegnate ad uscire dai blocchi o ad incrociarsi;
5. Può mettere i lunghi fuori dalla zona di rimbalzo, in particolar modo quando salgono in lunetta nell'intento di togliersi dalla posizione forte della difesa.

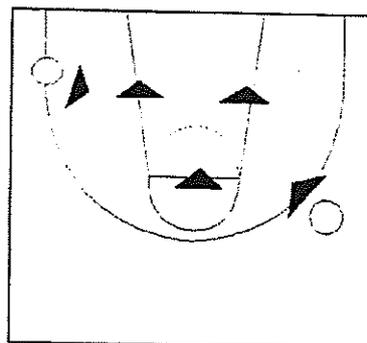
## VARI TIPI DI DIFESA MISTA



BOX & ONE



DIAMANTE + 1



TRIANGOLO E 2

Di solito la scelta della difesa mista è in funzione della difesa base a zona che si adotta abitualmente (pari o dispari) in quanto i giocatori hanno già presente i concetti da applicare.

## CONCETTI PER L'ATTACCO

Coach Pennacchia quest'anno avendo a disposizione una giocatrice super (MARILOVA - guardia - 178 cm. - miglior realizzatrice del campionato con 28.1 p.m.p. - 55% tiro da 2 su 520 tiri - 38% tiro da 3 - 88% nei tiri liberi con 213/243 - 5 negli assist con 2 m.p.) quindi ha ritenuto opportuno preparare un gioco contro la BOX & ONE. Durante la sua esperienza ha potuto riscontrare che alcuni allenatori preferivano attaccare la difesa mista **GIOCANDO PER LA STAR**, altri invece **ISOLANDO LA STAR E GIOCANDO PER GLI ALTRI QUATTRO**.

Coach Pennacchia ha scelto invece la via di mezzo perché:

1. la star era troppo importante per la squadra
2. gli altri quattro devono essere messi in condizioni di sentirsi **PARTECIPARE** del gioco altrimenti dopo i primi movimenti giocheranno da fermi con il risultato che la star sarà sottoposta a pressione, gli altri non prendono iniziative, il tutto con pessima selezione di tiri, passaggi forzati e difesa avversaria sempre più concentrata e caricata.

Lo schema quindi dovrà creare situazioni favorevoli per sfruttare la stella prevedendo soluzioni alternative per gli altri, continuando a giocare senza snaturare il gioco mantenendo motivati tutti i giocatori.

A difesa schierata i fondamentali più importanti sono, oltre il tiro:

- **PASSAGGIO:** che deve essere sempre intenso e violento (due mani sopra la testa, laterale, skip pass) con uso di finte sia di passaggio che di tiro per scaricare dove il recupero difensivo è più lento.
- **USO DEI BLOCCHI:** per liberare la star nelle posizioni migliori per andare al tiro, chi porta il blocco deve poi sempre fare il giro vero la palla.
- **PENETRAZIONI:** sono il vero segreto dell'attacco alle zone miste. Usare il palleggio non per il terzo tempo ma per un arretrato nel cuore della difesa per poi tirare se non c'è aiuto o scaricare sul pivot in caso di aiuto.
- **PAZIENZA:** fondamentale nello sviluppo del gioco che deve combinarsi con libertà e fantasia, cercando di individuare i punti deboli di ogni difesa mista dal punto di vista spaziale (per la BOX & ONE il perimetro, per DIAMANTE + UNO gli angoli).

## OBIETTIVI PER L'ATTACCO

A questo punto Coach Pennacchia spiega quali sono gli obiettivi per l'attacco. Considerando che le difese miste vengono utilizzate raramente come difesa base ma solo solo in certi periodi dell'incontro (di solito quelli intermedi o finali dei tempi) poiché l'allenatore dovrà prima leggere qual'è l'avversario o gli avversari più pericolosi in quella partita.

Obiettivo del giocatore marcato ad uomo:

- Far commettere fallo (con o senza palla) al proprio difensore. Ciò è importante per avere molti tiri liberi con il risultato di esaltare l'attaccante e deprimere il difensore. Fare molta attenzione al bonus in considerazione che dal prossimo campionato ogni fallo sono 2 tiri liberi)

Obiettivo degli altri giocatori:

- Lavorare per cercare di far ricevere la palla alla STAR nei posti preferiti

### RESPONSABILITA' DEI GIOCATORI (La nostra guardia è marcata ad uomo)

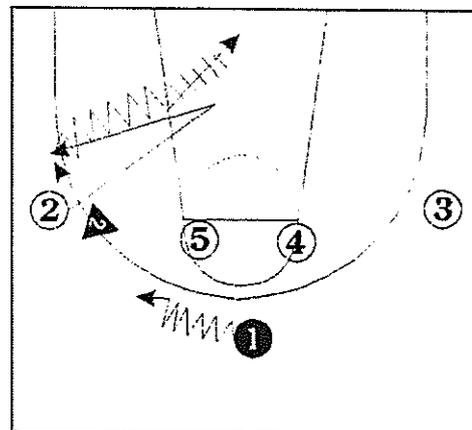
- Playmaker- Ala Piccola : penetrare e scaricare, ribaltare con un passaggio dal lato forte al lato debole, tirare se sono nella giusta situazione per il buon tiro.
- Ala Grande- Centro : bloccare per la star e girarsi verso la palla - tagli flash.

### GIOCO CONTRO LA BOX & ONE

GIOCATORE MARCATO N. 2

SCHIERAMENTO DI PARTENZA : 1-4

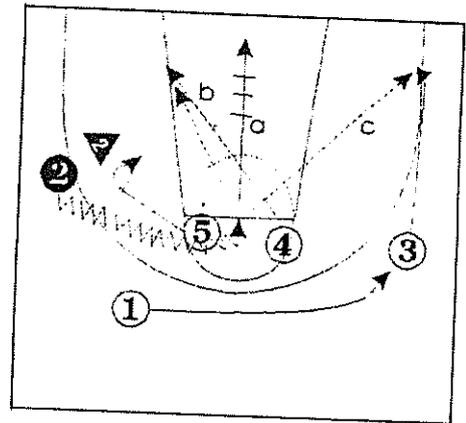
DIAGR. 5: 1 si espone in palleggio dalla parte di 2 che finta il taglio interno e ritorna in posizione di ala . 1 passa a 2 che gioca 1c1 contro la difesa sul fondo (è positivo anche prendere un fallo)



Diagr. 5

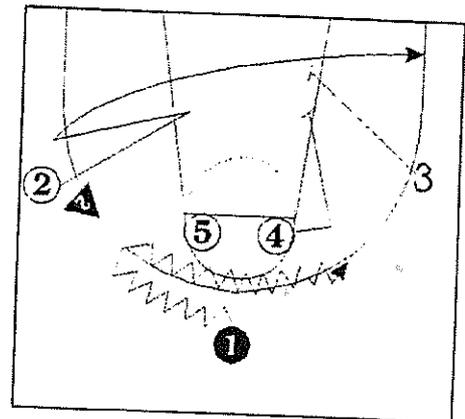
DIAGR. 6 : 5 porta un blocco interno per 2 con 4 che taglia in area in pivot basso sul lato forte e con 1 e 3 che fanno rotazione sul lato debole. 2 sfrutta il blocco per penetrare sul centro. Soluzioni:

- A- arresto e tiro
- B- passaggio a 3 in angolo se aiuta x3
- C- passaggio a 4 in pivot se aiuta x4



Diagr. 6

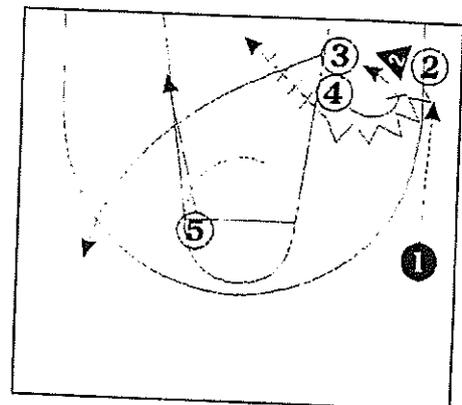
DIAGR. 7: Se 2 è marcato con forte anticipo e non può ricevere in ala, 1 si sposta in palleggio verso 3. 3 e 4 portano un doppio blocco in pivot basso per 2 che taglia per uscire in angolo sul lato forte.



Diagr. 7

DIAGR. 8: 1 passa a 2 in angolo, 3 dopo il blocco sale in posizione di ala sul lato debole, 5 va in pivot basso sul lato debole, 4 gioca pick & roll con 2 che cerca la penetrazione. 2 può:

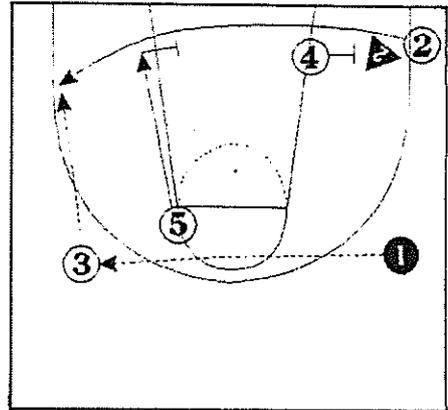
- A- arresto e tiro
- B- passaggio a 4 se aiuta x4
- C- passaggio a 5 se aiuta x5
- D- passaggio a 1 se aiuta x1



Diagr. 8

Coach Gianclaudio Pennacchia

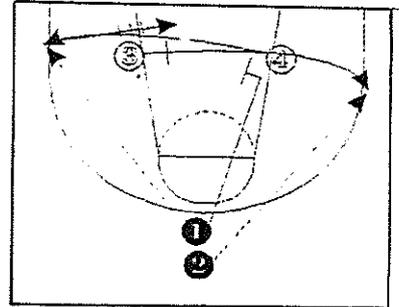
DIAGR. 9: Se 2 non può ricevere in angolo (x2 e x3 hanno fatto cambio difensivo) 5 taglia basso sul lato debole, 4 fa un blocco cieco per 2, 1 ribalta su 3, 2 sfrutta il blocco cieco di 4 per uscire in angolo dietro il blocco di 5.  
LA CONTINUITA' E' LA STESSA



Diagr. 9

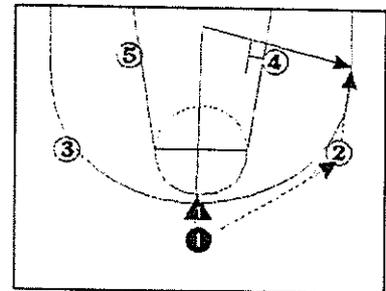
ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GIOCO  
OFFENSIVO

Diagr. 10: Esercizio di tiro in uscita dal blocco per Playmaker, Guardie, Ali piccole. 4 taglia e sfrutta il blocco di 3 per ricevere da 1 e tirare, 1 dopo aver passato a 4 va in posizione di pivot basso e piazza un blocco per 3 che riceve da 2 e tira; in continuità.



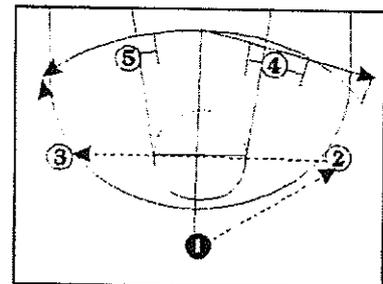
Diagr. 10

Diagr. 11: 5c1 per la stella. Soluzione uscita sul lato forte



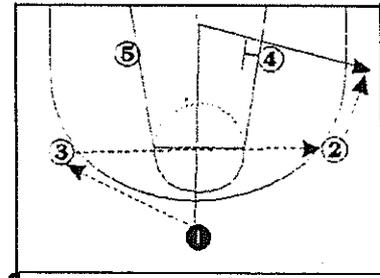
Diagr.11

Diagr. 12: 5c1 per la stella. Soluzione uscita sul lato forte e ribaltamento



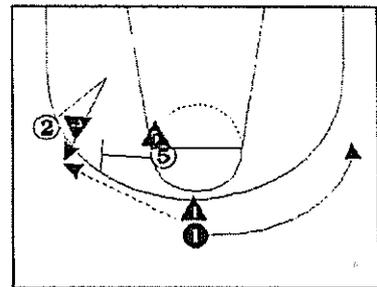
Diagr. 12

Diagr. 13: 5c1 per la stella. Soluzione uscita sul lato debole.



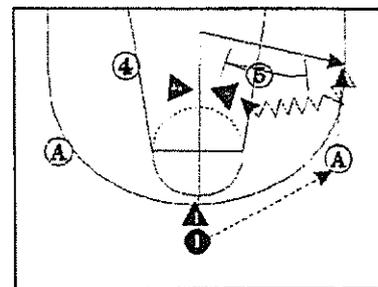
Diagr.13

Diagr. 14: 3c3 . Gioco a 2 in ala. L'esercizio si può svolgere anche 3c3 in continuità a tutto campo.



Diagr. 14

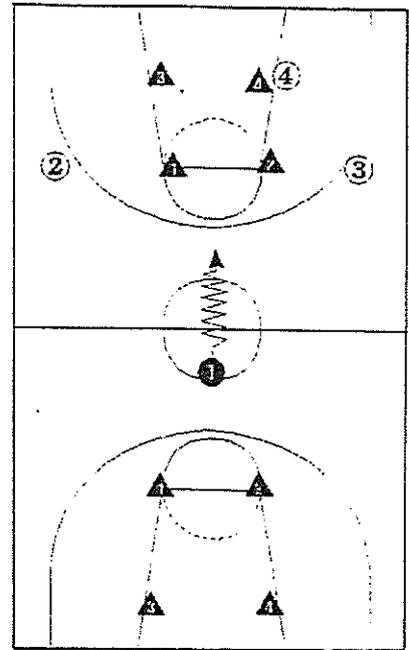
Diagr. 15: 3c3 con 2 appoggi. Gioco a 2 in posizione di angolo



Diagr. 15

Coach Gianclaudio Pennacchia

Diagr.16: 4c4 in continuità. Disposizione Box



Diagr. 16