

CLINIC SORA

LEONARDO ORTENZI

“COSTRUZIONE ED ESERCIZI PREPARATORI PER ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA UNDER 19”

Proporrò un attacco valido sia contro il fronte pari che quello dispari.
L'impatto contro la difesa a zona è spesso problematico:

- ▲ difficoltà nel riconoscere il cambio di difesa
- ▲ penetrazioni forzate (infrazioni, stoppate subite)
- ▲ circolazione solo perimetrale (tiri allo scadere dei 24 secondi)
- ▲ nessun rimbalzo in attacco
- ▲ contropiedi subiti.

Non dobbiamo, quindi, per prima cosa, demonizzare la difesa a zona, poiché fa parte del gioco.

Il miglior modo per attaccarla, rimane l'idea di poter fare contropiede primario tutte le volte che sia possibile, prima che la zona avversaria si schieri.

Fondamentale, è bilanciare il nostro gioco, per non subire contropiede (dentro-fuori, ribaltamento e spaziature corrette tra interni ed esterni, per non avere come risultato solo una circolazione della palla perimetrale).

L'importanza di essere sempre presenti al rimbalzo in attacco, per avere secondi tiri e per rallentare la potenziale azione offensiva avversaria.

Per essere coerenti con ciò che si è detto, proviamo a insegnare l'attacco alla zona partendo dalle situazioni di soprannumero a tutto campo (2vs1, 3vs2, 4vs3, 5vs4).

Spazio e tempo, come regole del nostro attacco sono sempre presenti: a difesa schierata, giocare negli spazi che la difesa avversaria ci offre.

L'importanza dell'uso delle finte di passaggio per rompere il timing degli adeguamenti difensivi. Passaggi di ribaltamento due mani sopra la testa (skip e dal post basso con piede perno in allontanamento).

L'importanza delle finte di tiro per costringere la difesa avversaria ad uscire sulla linea dei 3 punti.

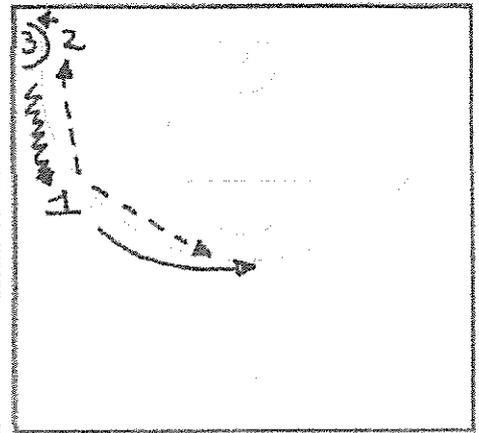
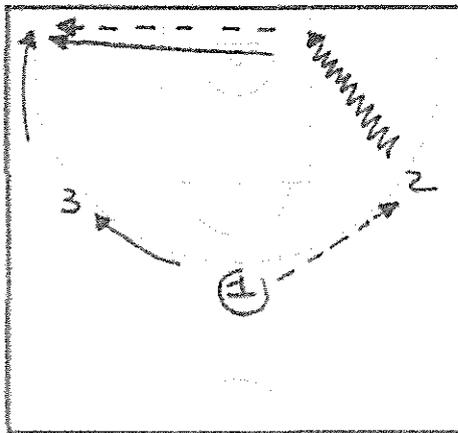
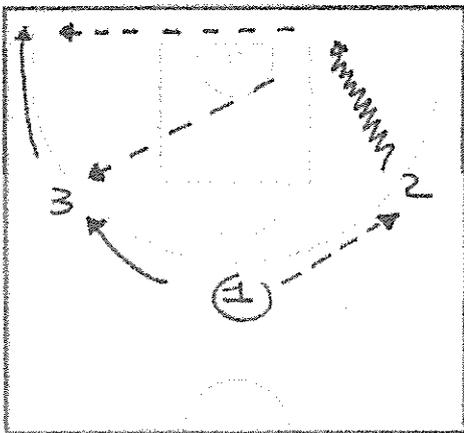
Quindi, estrema cura dei nostri fondamentali individuali, che ci torneranno estremamente utili nell'attaccare la difesa avversaria.

Creare un vantaggio all'interno del nostro attacco (2vs1 in una zona di campo a noi congeniale).

Portare i piccoli a giocare 1vs1 contro i lunghi della 2° linea difensiva, ed i nostri lunghi a tiri aperti o a ribaltamenti efficaci contro i piccoli della prima linea difensiva.

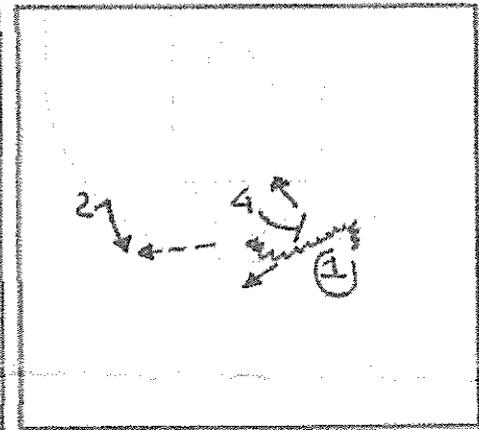
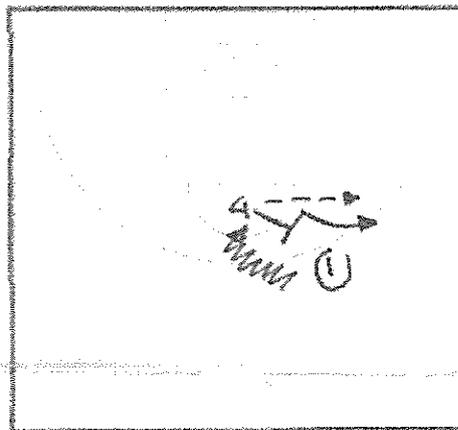
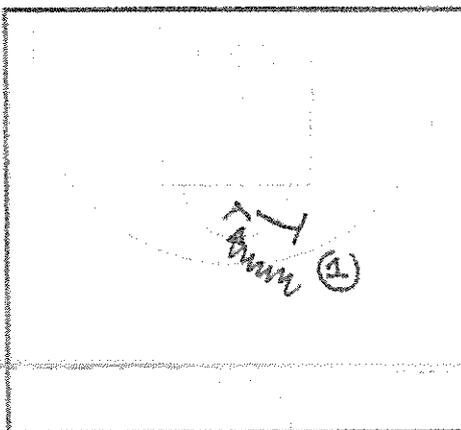
Ultima considerazione, di fondamentale importanza, se è vero che l'opzione migliore per attaccare una difesa a zona, rimane quella di non farla schierare, giochiamo raramente a metà campo (magari, solo per migliorare i meccanismi), e proviamo maggiormente l'attacco alla zona, 5vs5 su tutto il campo, non precludendoci, così, la possibilità di fare contropiede.

Infine, l'importanza dell'uso del pick and roll-pop, alla luce dei 24 secondi, e soprattutto dei 14 secondi da rimbalzo offensivo; e di avere esterni molto credibili sul perimetro, quando andiamo a soprannumerare (A.B. Latina: Muro e Svoboda. Trapani: Evangelisti, Svoboda e Guarino, Smg: DiGennaro e Carosi).



COLLABORAZIONI OFFENSIVE 3VS3 (3 ESTERNI)
REGOLA: PENETRAZIONE SUL FONDO → ESTERNI SCEN
DONS DXCSX

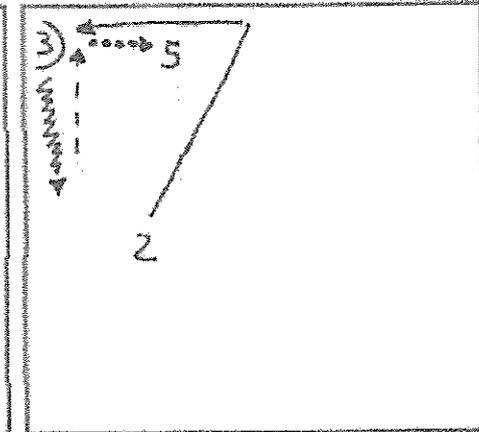
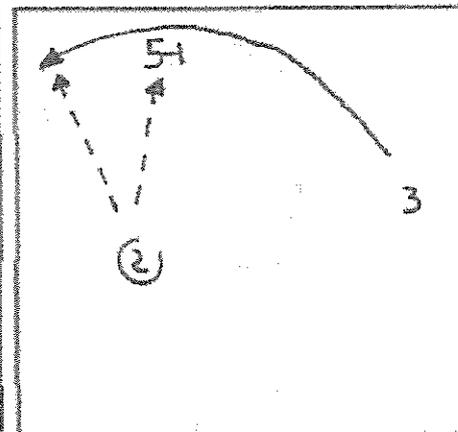
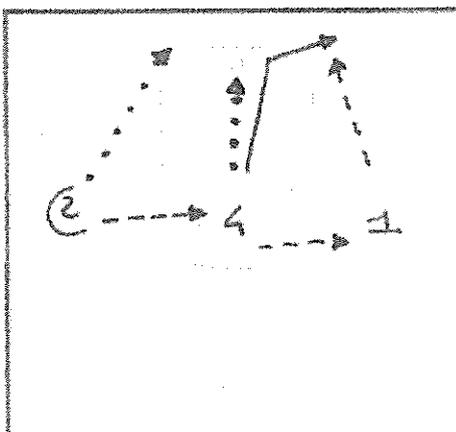
MOVIMENTO D'ORDJEVIC
DXCSX



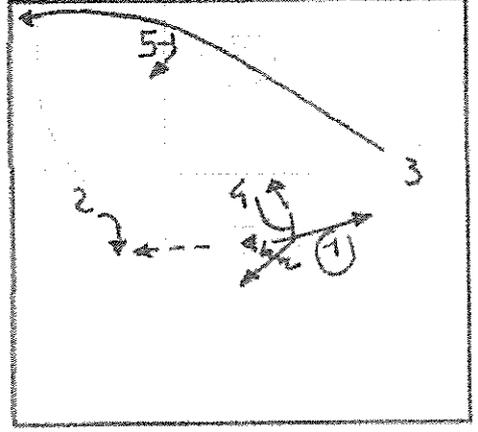
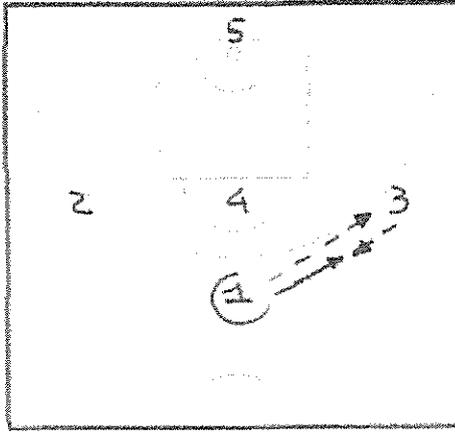
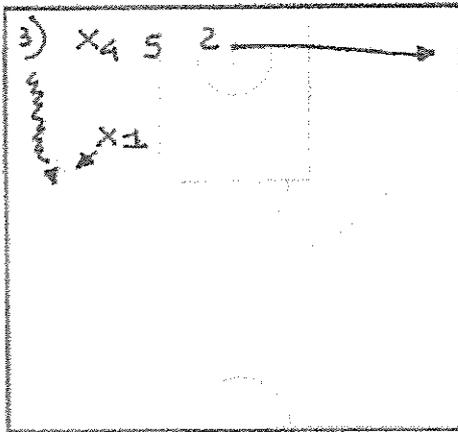
1VS0 DRIBBLE AND PULLUP
DXCSX

2VS0 PICK AND POP 3PTS
DXCSX

3VS0 DXCSX
N2 3PTS
N4 POSTALTS-3PTS-POSTUP
2 DIFENSORI A LINEA



3VS0 DXCSX
N3 2PTS-3PTS
N5 POSTUP
N2 2PTS-3PTS

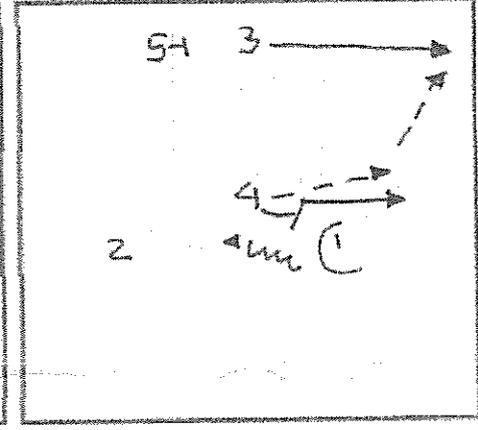
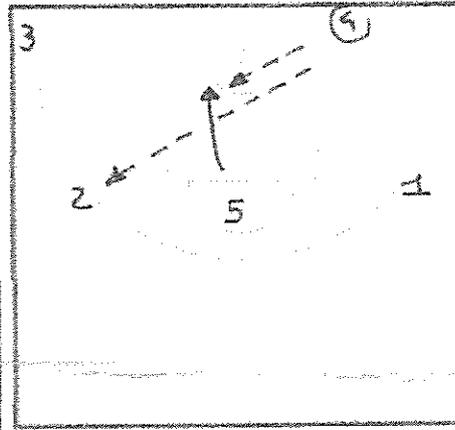
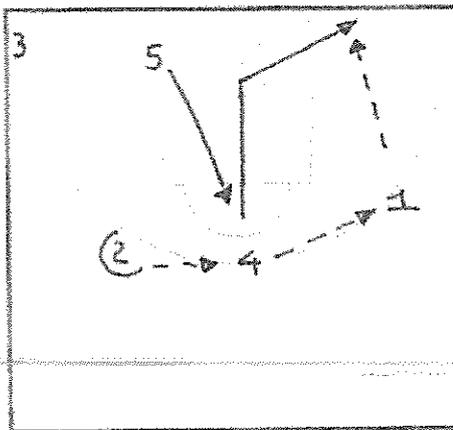


SE FANNO CAMBIO TRA 2°
1° LINEA DIFENSIVA SOPRAN
NUMERARE SULL'ALTRA LATO

REGOLE

- ZONA 2-3 BLOCCARE IL PRIMO DIF. 1° LINEA
- ZONA 3-2 BLOCCARE IL CENTRALE 1° LINEA

- NON FARE DARE SEGUI (RISCHIO DIFESA FONDO)
- NS PARTE DIETRO 2° LINEA DIF.
- ZONA 3-2: N4 BLOCCA e PRENDE IL POSTALTO



- PALLA IN ANGOLO (GIÀ VISTO)
- RIBALTAMENTO o CAMBIO DI POSIZIONI TRA N°4 e NS)

- PALLA IN POSTUP: TAGLIO DEL POSTALTO - PASSAGGIO SKIP ANZ (2 VO) POSTUP / POSTALTO

PICK AND POP

