

DIFESA A ZONA 1-3-1 CON RADDOPPI

GIORDANO CONSOLINI

Il primo allenatore che attuò questo tipo di difesa fu Clair Bee, esattamente nel 1933, per parafrasare il noto film musical “ **All That jazz** “, “ tutto quello che è vecchio torna buono “!

Tatticamente parlando, questa difesa aumenta l’aggressività difensiva, costringendo contemporaneamente l’attacco a cambiare l’atteggiamento offensivo, togliendogli istintività, inducendolo a forzature ed in ultima analisi alla sindrome della fretta... Alza il ritmo della partita, attraverso raddoppi continui di marcatura ed offrendo nel contempo, la possibilità di rapidi recuperi difensivi, rende difficoltosa la circolazione della palla, evidenziando in una squadra importanti lacune , come quella di scarsi passatori.

In un settore giovanile, e comunque non prima dell’under 16, penso d’inserire la 1-3-1 con raddoppi, a completamento di un percorso di formazione, essenzialmente perché **esalta l’iniziativa individuale**, sottopone i difensori ad una costante e intensa attenzione difensiva, stimolandoli **a leggere** e a reagire alle differenti situazioni che si presentano e, in definitiva, ad assumere un atteggiamento attivo nei confronti dell’attacco...**a molte scelte corrispondono molte, proporzionali, responsabilità!** In effetti imparare a raddoppiare abitua a giocare in sottonumero, ciò stimola la capacità di lettura, osservazione, comprensione....anticipazione! Sviluppa qualità indispensabili per poter diventare migliori difensori in genere, non importa se ad uomo o a zona, sia fisiche, quali la rapidità, che tecniche, come ad esempio l’1c1 in situazione di recupero, ma al pari mentali, ovvero attenzione, istinto, **volontà di effettuare un recupero!**

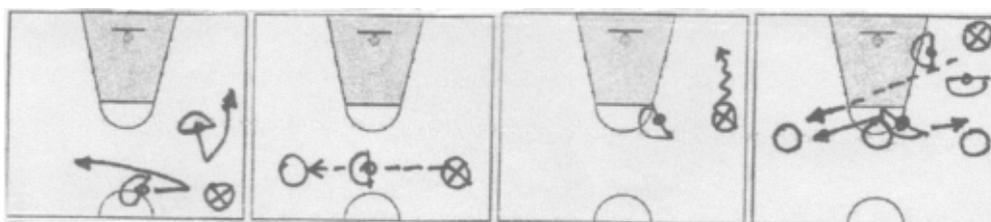
Le zone di raddoppio considerate sono gli ANGOLI BASSI, dove occorre raddoppiare sempre, gli ANGOLI ALTI, solo se l’attacco, avanzando in palleggio, si ferma subito dopo la linea di metà campo, a ridosso della linea laterale. Si può fintare un atteggiamento di contenimento per poi saltare addosso all’avversario con palla non appena ha varcato la linea di metà campo. Si può fintare un raddoppio per costringere l’attaccante a **chiudere** il palleggio e poi anticipare sulle linee di passaggio più vicine.

A fronte di certe peculiarità poc'anzi illustrate occorre comunque, parallelamente, considerare **svantaggi o punti deboli**...In fondo, si tratta di una difesa ad alto rischio, e ciò è bene saperlo, per questo è d'uopo allenare mentalmente l'abitudine, a contrastare, l'eventualità ricorrente, di subire facili canestri con la conseguenza di demoralizzarsi e rischiare meccanismi psicologici negativi collegati a quanto... Occorre una grande fiducia, la capacità di metabolizzare in fretta l'errore. Richiede massima attenzione, precisione, sincronismo da parte di tutti e 5 i difensori: se solo un difensore commette un errore, è facile prendere canestro; **è vulnerabile spesso a rimbalzo offensivo**; richiede un forte dispendio energetico, anche perché, nella speranza di produrre molti recuperi, innesca molti conseguenti contropiedi; non può essere utilizzata per molto tempo in modo da non concedere all'attacco la possibilità di adeguarsi; non è consigliabile cercare di adattarla a seconda dello schieramento dell'attacco o per cercare di limitarne gli aspetti negativi...andrebbe altrimenti snaturata!

Il raddoppio, dal punto di vista tecnico, si effettua, gambe piegate, occupare spazio, le mani che tracciano la palla. Il raddoppio si può e si deve muovere. I difensori non hanno il piede perno! Il fine ultimo non è la conquista della palla ma costringere l'attacco ad un cattivo passaggio. I difensori non coinvolti nel raddoppio devono vedere, per capire, per rubare... Più il raddoppio è ben effettuato, più la difesa deve rischiare per anticipare!

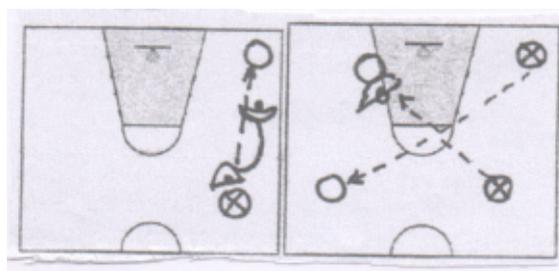
Circa i compiti individuali, passo ad elencare le caratteristiche necessarie per ricoprire le varie posizioni. Naturalmente un discorso votato al **Settore Giovanile**, ha il dono della polivalenza, cosicché è importante esercitare, i giocatori, nel maggior numero di posizioni possibili, così da ampliare il ventaglio d'esperienze a loro proposto. Oppure individuare chi far esercitare in quale posizione per migliorarlo ...!

X1, di solito è il playmaker. Intelligente e con buona personalità, Inizia a difendere aggredendo il portatore di palla avversario, prima di metà campo. Raddoppio alto, oppure finta e anticipa. Gioca in mezzo per impedire i cambi di lato rapidi. Se la palla è in ala difende la zona del post alto, per non far ricevere. Se invece la palla dovesse essere in angolo, si posiziona all'altezza del gomito dell'area, nell'intento di anticipare il post alto e tagliarlo fuori in caso di tiro.

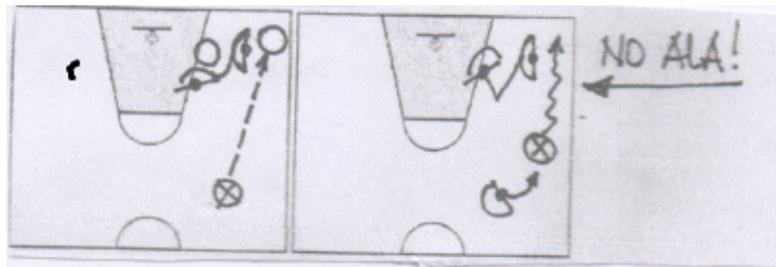


Raddoppio in angolo: spalle rivolte alla linea di metà campo, in modo da poter valutare meglio se rimanere in Post alto o anticipare il passaggio di ritorno in Ala. Nel caso la palla venga passata al Post alto, assieme ad X5, raddoppia. Se ancora, l'attacco effettua un passaggio skip, corre per negare il tiro alla Guardia e finta fino al recupero di X2.

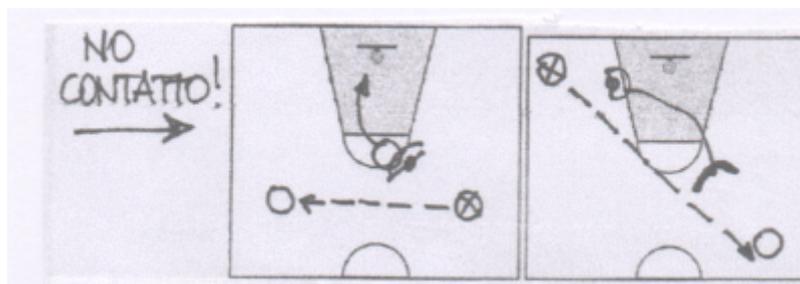
X2 e X3, sono le due Ali, in definitiva rapidi di testa e di gambe, in grado di coprire velocemente un'ampia zona di campo e abili al rimbalzo. Sul lato forte, hanno il compito di aggredire la palla, in posizione di Guardia, anche oltre i 3 punti forzando a palleggiare "cechi" (come uomo), forzando un passaggio in angolo e raddoppiare con X4. Nell'effettuare il raddoppio devono correre sulla linea di passaggio angolo-guardia, in modo tale da non concedere un rapido passaggio di ritorno (no passaggi tesi!). Sul lato debole si abbassano per anticipare un passaggio diretto, tagliare fuori a rimbalzo e anticipare un lento passaggio di uscita verso la Guardia opposta. Se la palla si trova in Ala difendono 1c1 forzando verso l'angolo.



X4, Esterni o l'ala forte, trattasi comunque di un giocatore rapido, meglio se alto, che sappia ostacolare il tiro dall'angolo. Gioca sulla linea palla-canestro e raddoppia in angolo. Vola con la palla e vi arriva assieme! Con la palla in posizione di Guardia, anticipa con decisione, giocando sopra, il post basso. Non deve mai affrontare la palla in posizione di Ala, ma fintare e attendere che X2 la spinga in angolo.



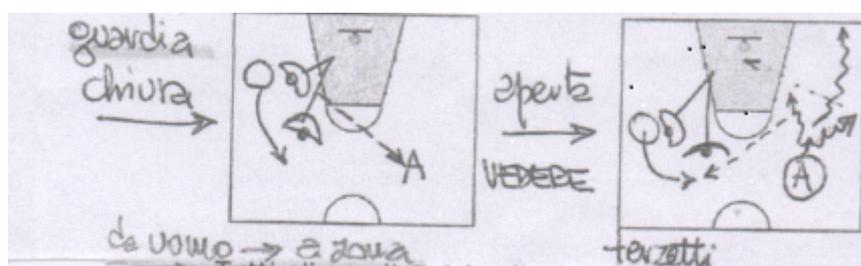
X5, il Centro, deve presidiare l'area dei 3" e la lunetta. E' il lungo più reattivo, intelligente e dotato di maggiore personalità. In linea palla-canestro e nega la ricezione in Post alto e Post basso. Deve chiudere tutte le penetrazioni verso il canestro, da parte degli esterni. No contatto!!! Nel senso di evitare contatti con i vari contropost! In caso di passaggio skip angolo-guardia, deve sprintare ad occupare la posizione corretta impedendo alla guardia di penetrare, "far scudo"!



Tutti i difensori devono sempre vedere la palla, per **anticipare le intenzioni** dell'attacco, facendosi trovare pronti e in equilibrio a difendere 1c1 o anticipando i passaggi. Tutti gli spostamenti sul campo devono essere effettuati correndo con le braccia larghe, per non concedere passaggi diretti.

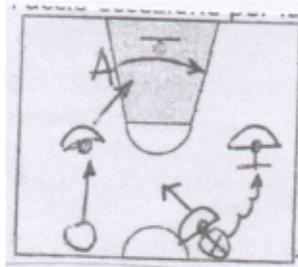
ESERCIZI

EX. 1C1 DA RECUPERO. Il difensore dopo aver passato la palla all'appoggio o guardando com'è orientato il passatore (per anticiparne le intenzioni) corre e mette almeno un piede dentro l'area, come per anticipare un passaggio ad un attaccante vicino canestro. Non appena capisce che l'appoggio vuole passare all'attaccante, che intanto si è sposato in posizione di ala/guardia, corre a recuperare la posizione difensiva sulla palla. Il difensore può avere inizialmente guardia chiusa, al fine di una maggiore responsabilizzazione individuale, per poi passare alla guardia aperta, finalizzando il discorso, al vedere la palla. Nel recuperare la posizione difensiva sulla palla, con la corsa toglie il tiro (importante fintare il salto per stoppare) e con i piedi tiene la penetrazione. Mentre recupera (e qui si parla di giocatori senior), il difensore deve sapere se sia più importante impedire il tiro da 3 punti o tenere l'1c1. E' importante che l'appoggio sia un allenatore per ritardare ad arte il passaggio. L'appoggio (come da diag.2) può e deve muoversi, simulando una penetrazione o allargarsi in palleggio per cercare un passaggio a canestro, costringendo il difensore (come da compiti individuali) a reagire di conseguenza.



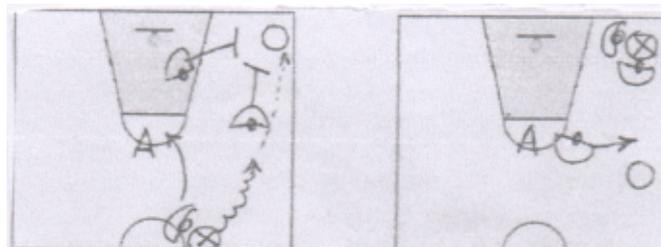
Tutti gli esercizi di 1c1, in situazione di recupero, vanno bene, quando il difensore è chiamato a recuperare una posizione di 1c1 sulla palla o di anticipo!

EX. 3C3 CON PIVOT IN APPOGGIO



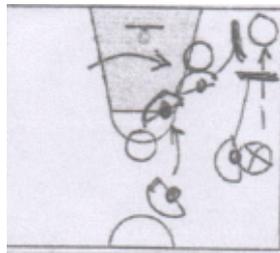
Spesso gli esercizi vanno adattati, meglio inventati, a seconda delle esigenze!

EX. 3C2 CON POST IN APPOGGIO – migliorare il sincronismo di X1, X2, X4.



Successivamente passare al 4C4 a zona sia pari che dispari, focalizzando l'obiettivo di rubare palla e prendere un uomo di riferimento.

EX. 4C4 CON POST E PIVOT FERMI OPPURE CON PIVOT SUL LATO DEBOLE – per migliorare il sincronismo dei difensori X1, X2, X3 e X5.

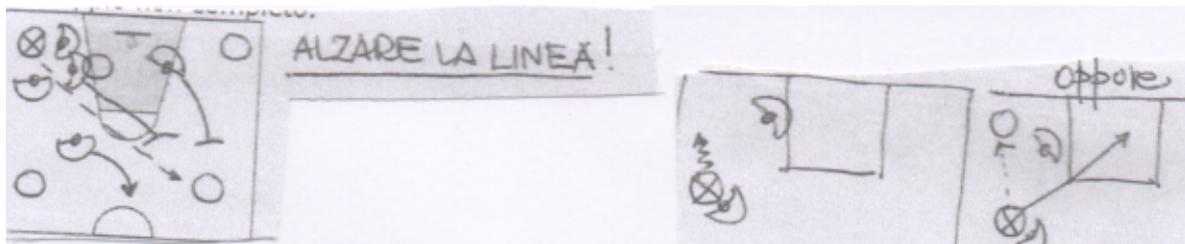


L'ultimo step della fase di apprendimento, prevede situazioni di 5c5, prima a metà campo e poi a tutto campo, scorrendo le seguenti fasi, passaggi a comando, dopo 2", solo passaggi più tiro, solo tagli, cambio attacco/difesa, make and take.

Esauritosi anche questo momento, arriva il momento di lavorare in un contesto agonistico, per costringere l'attacco a **giocare sottopressione** (dove viene "conteggiato" ogni errore).

Poi ancora 5C5 nella metà campo più **contropiede**, convertire in un canestro facile o comunque a campo aperto, lo sforzo difensivo! Con particolare cura del triangolo di rimbalzo al fine di conferire un equilibrio congiunturale ad una difesa rischiosa!!!

Molto utile far partire l'attacco da una situazione specifica, come da diagramma sotto. Ad esempio, palla in angolo con raddoppio non completo...alzare la linea! Alternare fasi nelle quali gli attaccanti palleggiano o effettuano passaggi seguiti da tagli.



Dulcis in fundo, **QUANDO LA ZONA?**

Quando sanno difendere comunque 1C1 a uomo; quando sono in grado di metabolizzare due risposte differenti per una medesima situazione, esempio: occupare una zona anziché stare sulle linee di passaggio, anticipare o aiutare, guardia aperta o guardia chiusa, forzare verso l'angolo o fare muro!

In sintesi, **scelgo la 1-3-1 perché** mantiene i presupposti base della mia idea di difendere: **iniziativa + responsabilità** (aggressività, pressione sulla palla etc.) e in questo senso, nella **FORMAZIONE** del giocatore, adottarla, è preferibile rispetto alla zona 2-3. Difatti tutti i difensori anticipano il gioco dell'attacco, si muovono con la palla, ne comprendono le intenzioni e di conseguenza mettono l'attacco sotto pressione. In una dinamica di gruppo, far ricorso a tale difesa, aiuta meglio a trovare, le chiavi di squadra, per vincere una partita.

Appunti raccolti e redatti da DOMENICO BIELLO.

GIORDANO CONSOLINI

Tessera di Allenatore Nazionale Benemerito n° 10292

Laurea in Scienze Motorie con lode, conseguita il 31 maggio 1982

- Dal 1975 al 1982 all'Anzola Basket prima al Settore Giovanile poi alla guida della Prima Squadra conquista la promozione in Serie D
- Dal 1983 al 1991 al Settore Giovanile della Virtus Bologna, vince 2 titoli nazionali Cadetti nel 1990 e 1991 e, in qualità di secondo assistente di Ettore Messina, la Coppa delle Coppe (Firenze 1990)
- Dal 1992 al 1995 Responsabile del Settore Giovanile della Pallacanestro Reggiana e assistente alla Prima Squadra, coglie, nel 1992, il 5° posto alle finali nazionali juniores.
- Dal 1995 al 1997 Capo allenatore Pallacanestro Reggiana, ottiene la promozione in A/1 nel 1996/97
- Dal 1998 al 2002 Responsabile del Settore Giovanile alla Virtus Bologna e assistente di Ettore Messina alla Prima Squadra. Vince: 2 volte l'Eurolega (1998-2001), 2 scudetti (1998-2001) e 3 volte la Coppa Italia (1999-2000-2001)
- Nel 2002-2003 capo allenatore della Virtus 1934 che partecipa al campionato di B/1 coglie l'accesso ai play-off
- Nel 2003-2004 capo allenatore della Virtus Bologna ottiene la promozione in A/1
- Dal 2004 al 2015 Responsabile del Settore Giovanile della Virtus Bologna.
In qualità di capo-allenatore, vince due volte il titolo nazionale under 17 (2008 e 2012) e due volte lo scudetto under 19 (2010 e 2013).
- Nel 2012 Capo Allenatore della Nazionale Under 15 al Trofeo dell'Amicizia.
- Nel 2016 e 2017 ricopre l'incarico di Assistente Allenatore di Ettore Messina alla Nazionale A.
- Attualmente è capo allenatore degli under 16 della Virtus Bologna.

Nel 1991 riceve il premio dall'ANAIB (ora USAP) come Allenatore dell'anno per il Settore Giovanile.

Nel 2012 riceve il Premio Speciale Reverberi "Oscar del Basket" per il contributo all'attività giovanile.