

Difesa zon press tutto campo 1 2 2

Adolfo Parrillo

Ho colto con particolare piacere l'invito dell'amico Mimmo Biello, che mi chiede di specificare e di elaborare una seconda difesa press tutto campo, dopo quella presentata agli amici di Gaeta. Così come ho fatto nella difesa uomo press tutto campo, desidero iniziare questo appuntamento con evidenziare alcuni elementi fondamentali per poterla applicare.

Il primo aspetto da tenere bene presente è:

Perché applico questo sistema difensivo

Voglio creare una mentalità aggressiva nei miei giocatori (con il passare del tempo diventa una vera filosofia di squadra);
Fattore ambientale (carica i tifosi di conseguenza i giocatori).

Quali sono i miei obiettivi

Forzare l'attacco a velocizzare il proprio gioco (soprattutto se non è abituato a farlo);
Forzare l'attaccante a fare cattivi passaggi;
Aumentare il numero di possessi;
Portare l'attacco all'infrazione di 8'';
Portare l'attacco all'infrazione dei 24''.

Quali sono i rischi

Difesa dispendiosa dal punto di vista fisico e mentale;
Rischio di commettere molti falli;
Rischio di subire contropiede.

Quindi limitare l'applicazione tattica di questa difesa contro squadre che:

Hanno buoni passatori, sia con i piccoli, sia con i lunghi;
Sono abituate ad attaccare in velocità;
Attacco ben organizzato a battere il press.

Le regole

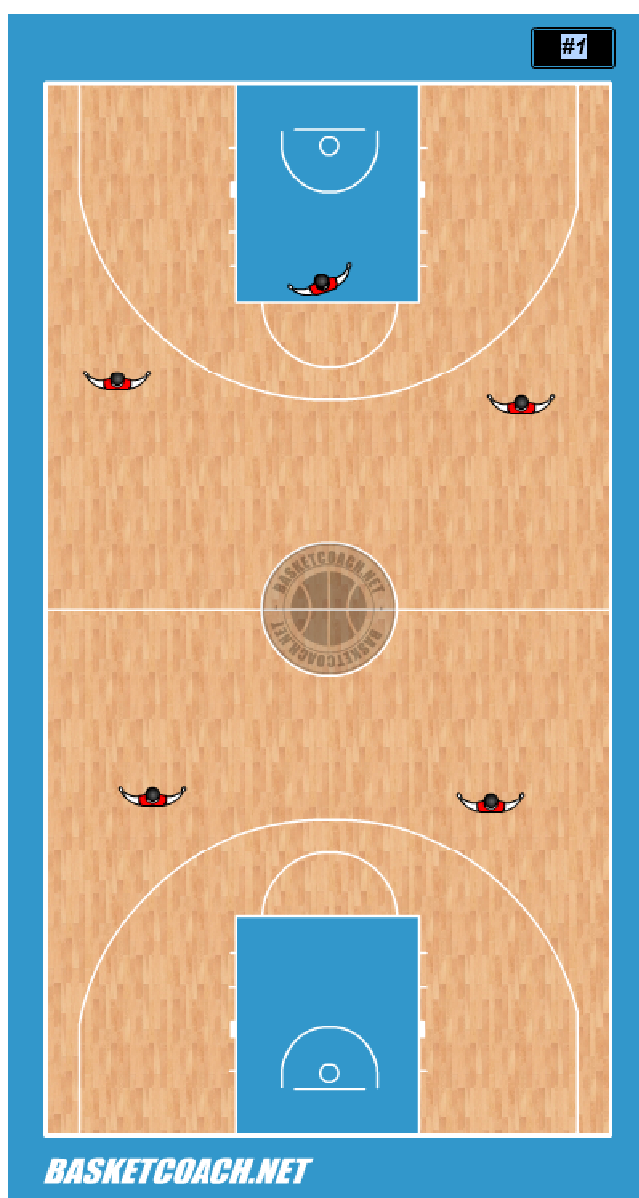
A differenza della difesa press tutto campo a uomo (dove ogni difensore è già accoppiato con il proprio avversario), qui diamo delle indicazioni di chi andrà ad occupare le zone di difesa e soprattutto come;
La grande differenza tra questa difesa e quella presentata al corso Pao di Gaeta è che, in questo caso il primo raddoppio scatta solo dopo che il giocatore in possesso di palla inizia il palleggio, mentre nella uomo press il raddoppio parte alla ricezione della palla;
Raddoppi vicino le linee laterali (di conseguenza mai raddoppi centrali) e solo dopo che l'attaccante inizia a palleggiare;

Raddoppi prima o subito dopo la linea di metà campo (dipende molto da come l'hanno attaccata e in quanto tempo, per una squadra che sta per commettere infrazione di 8", cercheremo a tutti i costi di non far superare la metà campo.

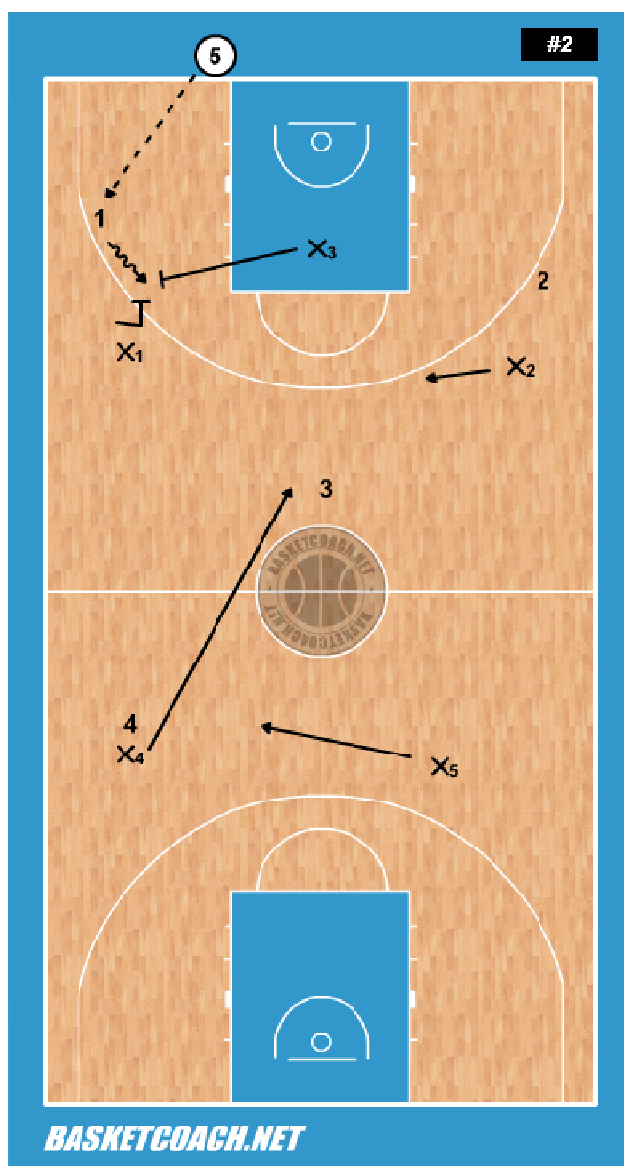
Per una squadra che è invece riuscita a farlo nel tempo permesso, penseremo di raddoppiare subito dopo la linea di metà campo);

Muoversi insieme e in forte sintonia durante tutti gli spostamenti della palla.

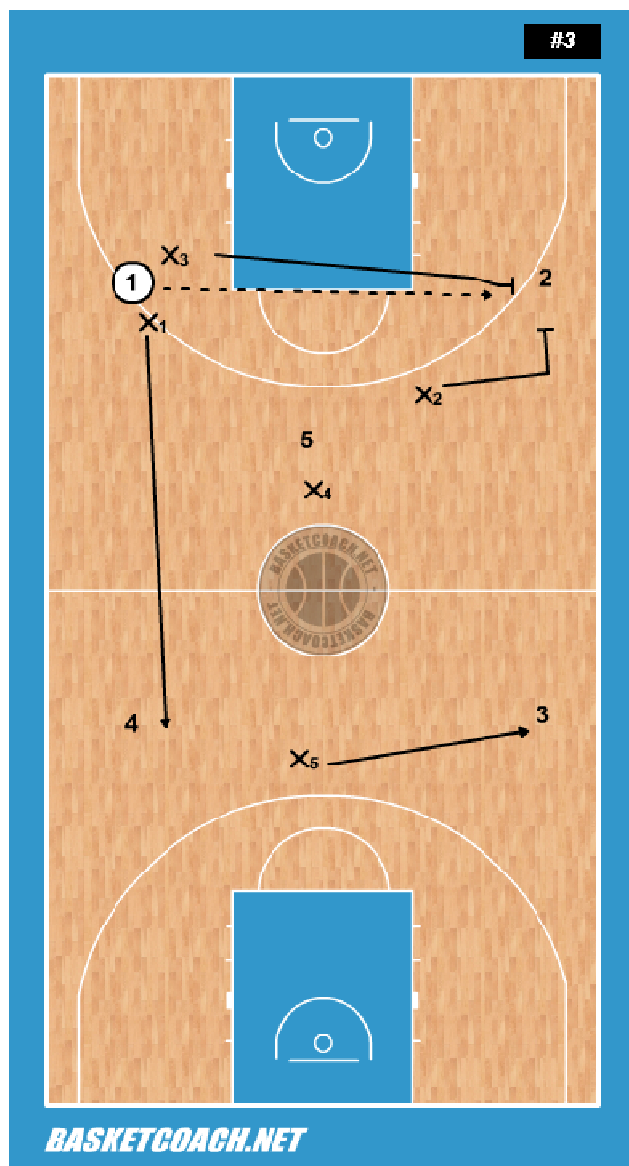
Disposizione iniziale. Inserisco giocatori senza numeri (nella mia difesa press decido di giocare con un giocatore alto e rapido in punta in modo da dare difficoltà di ribaltamento palla agli attaccanti, di solito è il mio numero 3, nella vostra squadra potrebbe essere il numero 1 piuttosto che il numero 4); **#1**



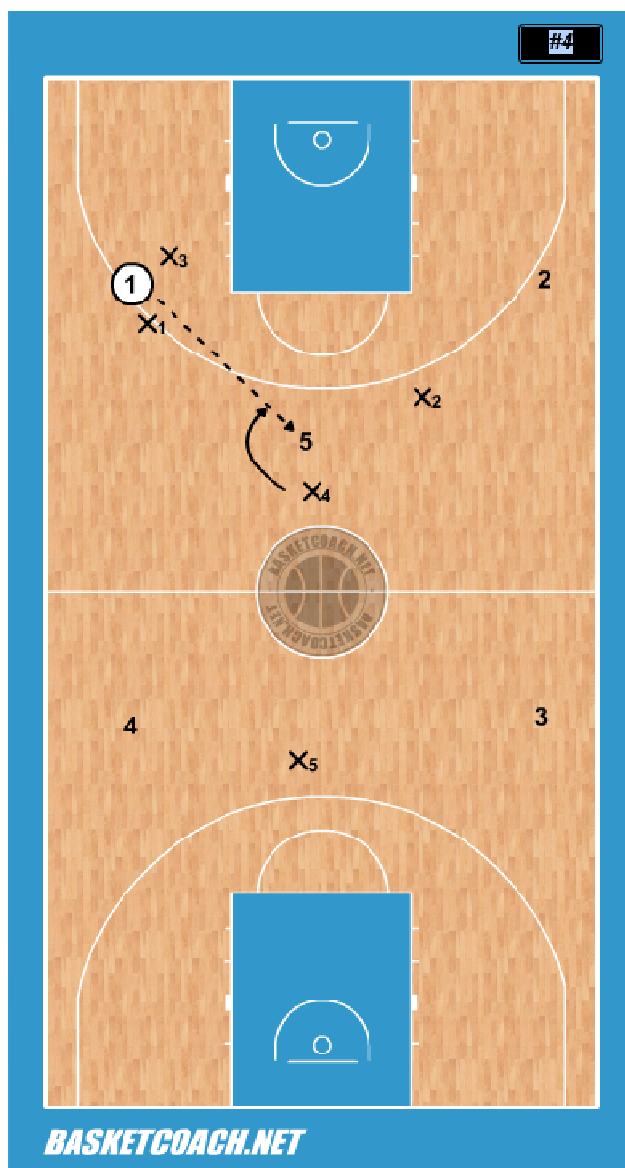
Normalmente applico questo sistema difensivo dopo la realizzazione di un libero, immaginiamo che la rimessa venga attuata dal numero 5 in attacco. Applichiamo la nostra prima grande regola, scatta il raddoppio con X1 e X3 appena il giocatore 1 in attacco mette palla a terra, lascio il mio numero 5 (X5) come uomo di chiusura; #2



Così come nel primo raddoppio, anche sul ribaltamento di palla da 1 a 2, aspettiamo che 2 metta la palla a terra per poi eseguire un nuovo raddoppio; #3



Così come riportato nelle nostre **Regole**, non vogliamo raddoppi centrali, di conseguenza neghiamo la ricezione al centrale; **#4**

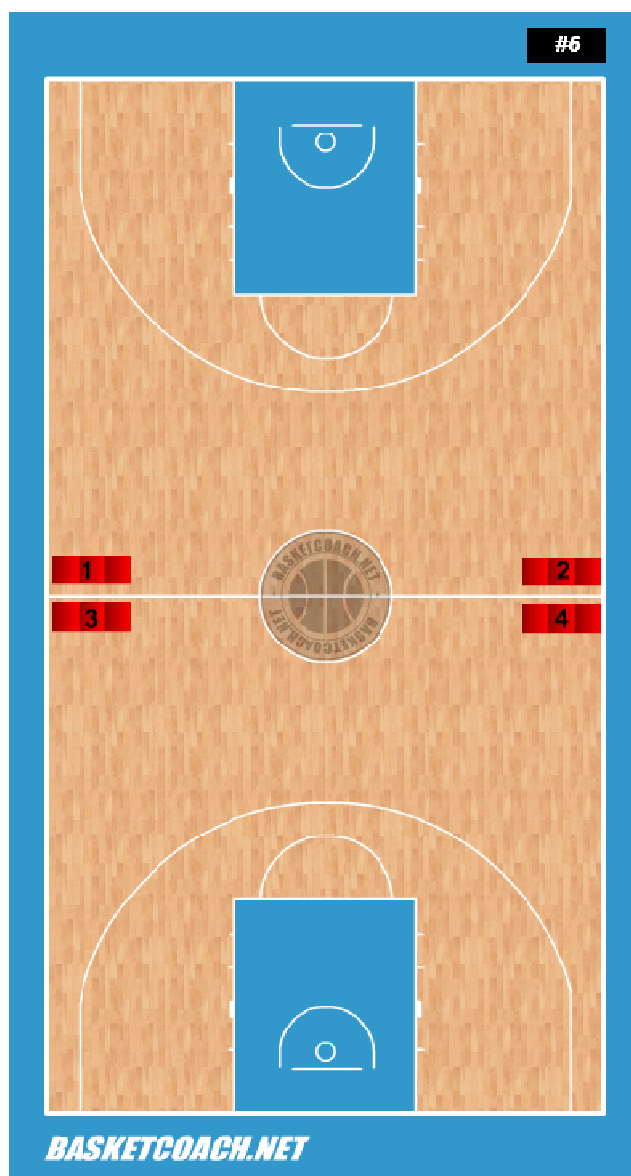


The diagram illustrates a basketball drill on a court. A player, labeled '1' in a circle, starts at the top left. The drill sequence is as follows:

- Player 1 moves straight down to position 4.
- From position 4, the player moves straight up to position 5.
- From position 5, the player moves diagonally up and to the right to position 2.
- From position 2, the player moves diagonally down and to the right to position 3.
- From position 3, the player moves diagonally up and to the left back to position 1.

 The drill is identified by the number '5' in the top right corner. The court features a blue key and a blue three-point arc. A basketball logo with 'BASKETCOACH.NET' is visible in the center of the court.

Così come elaborato nelle **Regole**, decidiamo quando e come applicare il raddoppio prima o dopo la linea di metà campo; **#6**



“Normalmente” (decido sempre in base alle caratteristiche dei miei giocatori e alle caratteristiche della squadra che affronto), decido di accoppiarmi ai miei avversari con una difesa a zona pari; #7
#8

