

Costruzione di una zone-press 2-2-1

La difesa Zone Press è una difesa a tutto campo con responsabilità di una zona del campo in relazione alla palla e alla posizione degli avversari.

Ritengo che questo tipo di difesa sia molto redditizia senza un grandissimo dispendio di energie, e quindi adatta anche a squadre non propriamente dotate di eccellente atletismo. E' molto piacevole lavorare sulle difese pressanti in generale e veder raccogliere i frutti del lavoro attraverso la riuscita di palle recuperate, infrazioni di tempo degli avversari, ottenimento di tiri affrettati, induzione a passaggi sbagliati. **Sono abituato ad alternare le zone press (difese a zona a tutto campo con raddoppi) a difese a uomo a tutto campo con raddoppi (run and jump) in modo da mischiare le carte soprattutto quando la panchina avversaria chiama sospensione per organizzarsi.** I giocatori del lato sagittale dove si trova la palla inducono gli attaccanti ad andare nel raddoppio, quelli del lato opposto scalano di una posizione in diagonale verso dietro.

Obiettivi e Vantaggi

La zone press è una difesa molto semplice con poche regole da impartire. Ma indispensabili da far rispettare. I nostri obiettivi partono dalla volontà di indurre in errore la squadra avversaria più che dal rubare direttamente la palla dalle mani dei suoi giocatori. Questa difesa, come detto prima non è dispendiosissima, in quanto le distanze da coprire non sono ampissime. La riuscita iniziale conferisce alla squadra che la usa, grande fiducia e mette in crisi la squadra che attaccando, la subisce. Ci dà l'opportunità di eseguire molti attacchi successivi in soprannumero. Dopo la parte pressante ci dà grande sicurezza nell'esecuzione della zona che la segue, e la stessa in genere viene eseguita con grande entusiasmo ed energia. **Altri vantaggi sono derivati dai lanci lunghi, in genere anche molto lenti.** Anche quando l'attacco supera la metà campo senza fare errori, l'obiettivo è mangiare secondi, per far attaccare gli avversari in un periodo esiguo, costringendo ad affrettare il tiro. In genere viene usata perché in campo nel quintetto avversario ci sono giocatori (soprattutto playmaker e guardie) non bravissimi nelle letture e nei passaggi. Quindi questa è una scelta tattica. Diversa è l'esigenza di recuperare uno scarto abbondante. E' una scelta che preferisco meno, ma a volte utile e necessaria.

Il momento per far scattare la zone press è il canestro realizzato, la rimessa dal fondo e il tiro libero. A volte anche le rimesse laterali al di sotto della linea di tiro libero. Dopo l'esecuzione della zone-press. La squadra tornerà in difesa a zona pari (ma possiamo anche pensare di schierarla ad esempio 3-2). Inoltre allenando la zone press i nostri allenamenti saranno automaticamente più intensi e l'attacco sarà costretto ad allenarsi con maggiore attenzione ed abituato ad attaccare difese pressanti.

Metodologia e Didattica

Molti sono gli esercizi propedeutici per la costruzione di una difesa zone press

Diag 1 – 3c2 Movimenti dei giocatori della prima linea

Diag 2 – 3c4 Tecnica e tempo dei raddoppi

Diag 3 – 4c4 Anticipo del giocatore boa

Diag 4 – 5c4 Esercizio di energia, propedeutico agli spostamenti e ai raddoppi

Diag 5 – 4c5 Posizionamento di tutti i raddoppi sia di prima che di seconda linea

Diag 6 – 7c5 Statico – Posizionamento in tutte le zone del campo

N.B. Gli esercizi in soprannumero difensivo, daranno grande fiducia alla squadra, quelli in sottonumero difensivo conferiranno precisione agli spostamenti abituando i giocatori a lavorare intensamente in maniera anche maggiore rispetto alla partita

Esecuzione Pratica della Zone Press 2-2-1

Diag 7 – I raddoppi avvengono con i piedi del giocatore della prima linea e quello della seconda linea angolati a 90° con le braccia e le mani attive, ed avviene dopo che il palleggiatore ha superato la metà campo. Il difensore sul lato debole della prima linea si occuperà di scalare a metà campo e marcerà anche chi ha effettuato la rimessa, il difensore sul lato debole della seconda linea scala in lunetta al posto del quinto giocatore che si posizionerà dietro al raddoppio

Diag 8 – Se il palleggiatore riesce a prendere il centro sarà raddoppiato da x1 e x2
Mentre x3 e x4 saranno centrali con un piede nel cerchio

Diag 9 – Quando da dietro arriverà un giocatore boa per ricevere lo prenderà il difensore del lato debole della metà campo. Se la palla avanza, la boa sarà preso in consegna dal difensore della prima linea del lato debole

Diag 10 - Se al centro ci va chi ha rimesso, verrà preso sempre da un giocatore del lato debole relativamente a dov'è la palla

Diag 11 – Se la palla cambia lato, i difensori del lato debole risaliranno per fermare la palla e indirizzare il palleggiatore sul nuovo lato.

Diag 12 – Quando l'attacco avrà superato la metà campo la difesa sarà tornata a zona 2-3 (o 3-2) con l'ultimo uomo che prenderà il centro della difesa.

Conclusioni

Viste le varie soluzioni offensive e l'applicazione delle regole difensive, possiamo dire che la zone press 2-2-1 è molto semplice da insegnare e da eseguire. **Poi sta a noi allenatori, allenarla scegliendo gli esercizi che ci serviranno di volta in volta nel nostro piano di allenamento non trascurando anche la situazione psicologica della squadra** (facilitarne il compito con soprannumeri difensivi in momenti difficili, o rendendola più difficile con la squadra in forma). Altresì potremo creare situazioni tatticamente leggermente diverse a seconda degli avversari da affrontare.

COSTRUZIONE DI UNA ZONE PRESS 2-2-1 – ESERCIZI



Diag 1 - 3C2
MOVIMENTO PRIMA LINEA Il dif Lato forte porta l'avversario sul lato. L'altro scala una posizione verso dietro



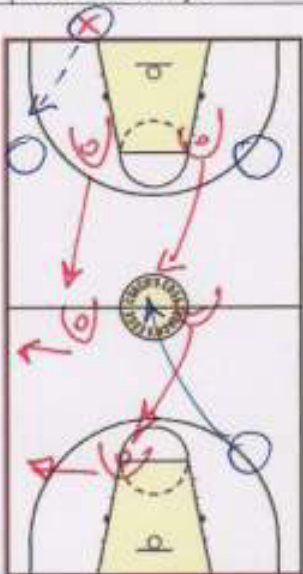
Diag 2 - 3c4
Tecnica e Tattica dei raddoppi
Indirizzare i giocatori sul lato e raddoppiare dopo la linea di $\frac{1}{2}$ campo



Diag 3 - 4c4
Il giocatore Boa viene preso dal giocatore della seconda linea posto sul lato debole



Diag 4 - 5c4
Raddoppi e rimpiazzi senza il quinto giocatore



Diag 5 - 4c5 Raddoppi e rotazioni con attacco in sottonumero

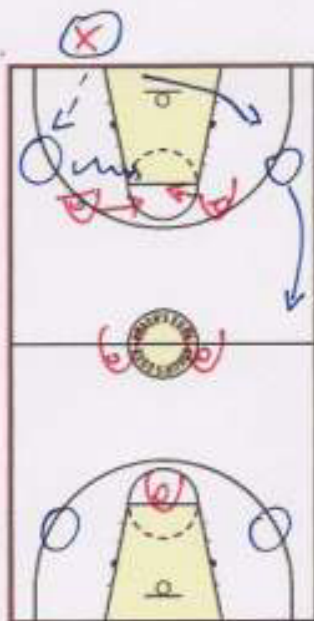


Diag 6 - 7c5 Esercizio statico e rallentato per stabilire con precisione tutte le posizioni

COSTRUZIONE ZONE PRESS 2-2-1



Diag 7 – I raddoppi avvengono preferibilmente di lato, indirizzando il palleggiatore sulla linea laterale



Diag 8 – O al centro. Ma la nostra volontà sarà indirizzarli lateralmente.



Diag 9 – Quando da dietro arriverà un giocatore boa per ricevere lo prenderà il difensore del lato debole della metà campo



10 – Chi rimette va al centro



11 – Se la palla cambia lato tutti scalano di una posizione e la palla viene fermata sul lato opposto



12 – Rientro a zona 2-3 (o 3-2) appena l'attacco ha superato la metà campo