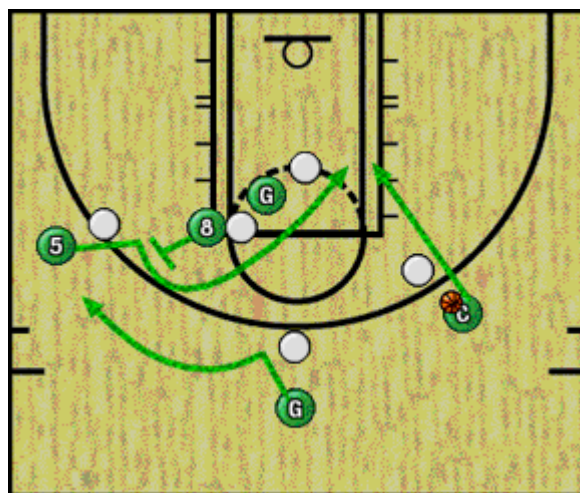
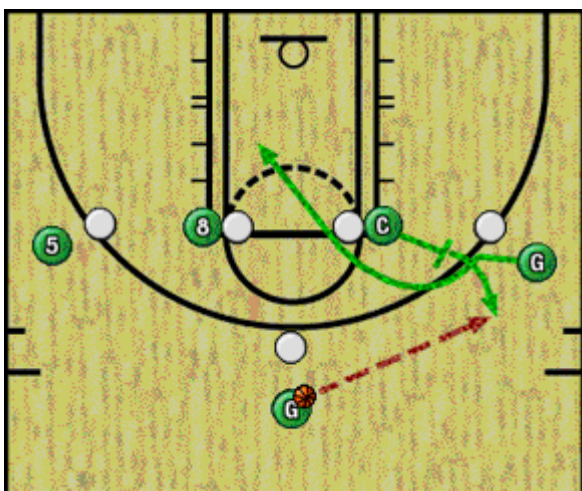




SELEZIONI CANTONALI TICINESI

PLAYBOOK 2005-2006



A CURA DI RENATO CARETONI, COACH G+S

INDICE

5	Introduzione
7	Spiegazione dei segni
9	Schemi d'attacco
11	Principi generali
13	«1» (gioco principale) c. individuale e zone
14	«L» c. individuale
15	«Pugno» c. individuale
16	«Pollice» c. zone
17	Regole per rimbalzo offensivo e transizione difensiva
19	Difese
21	Difesa individuale
23	Principi generali
25	Regole individuali
26	Difesa contro i blocchi
27	Difesa contro i centri
29	Raddoppio e rotazioni con palla al low-post
30	Difesa contro le penetrazioni
31	Zone e pressing
33	Principi generali
35	«2» Zona 2-1-2
36	«2-2» Zona press 2-2-1
37	«Pugno» Zona 3-2
38	«Pugno-Pugno» Zona press 1-2-1-1
39	«3» Zona 1-3-1
40	«3-3» Zona press 1-3-1
41	«1-1» Pressing individuale tutto campo

INTRODUZIONE

Lo scopo di questo «playbook» é che ogni giocatore deve sapere cosa fare in campo in ogni situazione, offensiva e difensiva.

Gli allenamenti devono servire per allenare gli schemi d'attacco e di difesa e non per impararli: bisogna conoscerli prima!

Se ogni giocatore conosce i movimenti e le posizioni del suo ruolo avremo una squadra di **buona qualità!**

Se ogni giocatore conosce i movimenti e le posizioni del suo ruolo e anche di tutti i suoi compagni avremo una squadra di **ottima qualità!**

Bisogna assolutamente arrivare a ottenere questo!

Allora in allenamento potremo occuparci del timing, dello spacing, dei dettagli, delle opzioni: per arrivare a giocare le partite con la concentrazione ideale e con grande fiducia nei nostri mezzi!

I risultati dipendono dal lavoro di preparazione, dalla motivazione, dalla fiducia in sé stesso e nei compagni: la conoscenza al 100%, a memoria, del contenuto di questo «playbook» è il primo passo per arrivarci!

È una questione di volontà e di disciplina: un giocatore può avere più talento di un altro, ma tutti devono essere allo stesso livello, e cioè al 100%, nelle cose che dipendono dalla volontà!

Molte altre squadre potranno avere giocatori con maggiore talento, ma noi possiamo essere al top nelle cose dove possiamo essere i migliori:

concentrazione

qualità di gioco


difesa

disciplina


organizzazione precisa di ogni situazione

Niente e nessuno può impedircelo: dipende solo da noi!

SPIEGAZIONE DEI SEGNI

 o 1

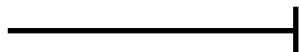
ATTACCANTE CON PALLA

 o 1

ATTACCANTE SENZA PALLA



MOVIMENTO DELL'ATTACCANTE SENZA PALLA




MOVIMENTO DELL'ATTACCANTE CHE FA UN BLOCCO




PASSAGGIO




MOVIMENTO DELL'ATTACCANTE IN PALLEGGIO

 o X1

GIOCATORE IN DIFESA

 o g1

ATTACCANTE CON PALLA
(negli schemi difensivi)

 o g1

ATTACCANTE SENZA PALLA
(negli schemi difensivi)

SCHEMI D'ATTACCO

- 11 principi generali
- 13 "1" (gioco principale) c. individuale e zone
- 14 "L" c. individuale
- 15 "PUGNO" c. individuale
- 16 "POLLICE" c. zone

- 17 Regole per rimbalzo offensivo e transizione difensiva

PRINCIPI GENERALI

C'è una soluzione in attacco per ogni situazione: la chiave è il riconoscere più svelto possibile la situazione e scegliere la soluzione! Questo è:

leggere la difesa!

È fondamentale vedere sempre più di un'opzione per passare la palla e passarla al giocatore che è più libero.

Se un giocatore è solo in buona posizione per tirare deve tirare, a meno che ci sia un giocatore ancora più smarcato e vicino al canestro: un passaggio in più aiuta spesso la difesa e si perde una buona occasione.

Se si può approfittare di una situazione favorevole come per esempio:

- passare la palla a un centro;
- passare la palla a un giocatore marcato da un difensore con 4 falli;
- passare la palla a un giocatore determinato per tirare;
- passare la palla a un giocatore per giocare l' 1 c.1;
- passare la palla dopo il bonus di falli a giocatori con la migliore % ai tiri liberi

nei nostri schemi troviamo l'opzione per farlo!

Spacing e timing: sono cose fondamentali a da allenare minuziosamente!

Bisogna tenere conto del tempo che rimane:

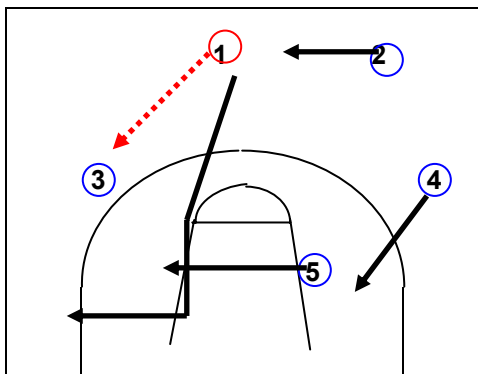
- per finire un'azione (24 secondi o meno);
- alla fine della partita e dei 4 periodi di gioco;
- 8 secondi per passare la metà campo

Riconoscere subito la difesa avversaria e scegliere lo schema adatto!

Tutti i giocatori devono mettersi a posto il più velocemente possibile per iniziare uno schema.

Mai fare il primo passaggio prima che tutti i giocatori siano nelle giuste posizioni, a meno che si veda un compagno completamente smarcato per un buon tiro.

"1" (GIOCO PRINCIPALE) c. individuale e zone

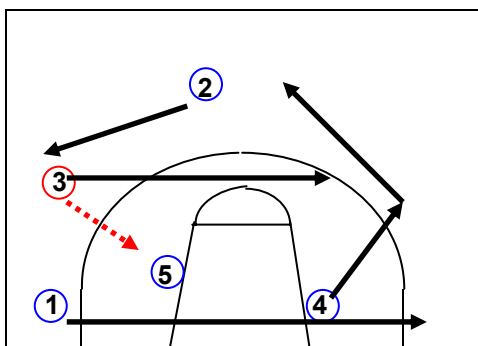


1 passa a 3 (o può andare in palleggio) e va in angolo.

5 taglia in posizione di post medio, 2 prende il posto di 1. 4 va in basso.

Si é formato un triangolo laterale sul lato della palla tra 1,3 e 5.

3 può passare a 1, a 2 o a 5...

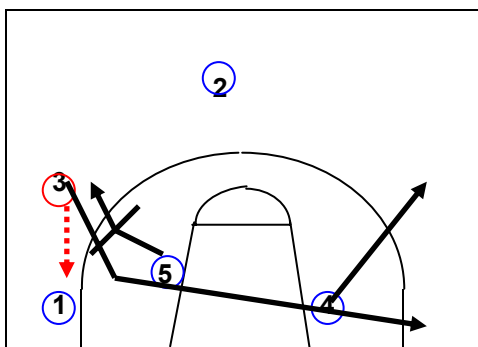


...se 3 passa a 5 :

3 e 1 vanno dall'altro lato (diretti o incrociandosi),

2 prende il posto di 3 e 4 quello di 2,

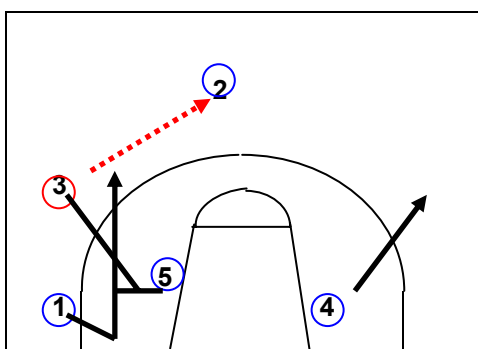
5 può giocare 1 c.1 o dare fuori la palla per ricominciare.



...sa 3 passa a 1 :

1 può passare subito a 5 sotto canestro, se non può:

5 esce a bloccare per 3 che taglia (davanti o dietro), dopo il blocco 5 esce per ricevere; se non può ricevere gioca pick-and-roll con 1.

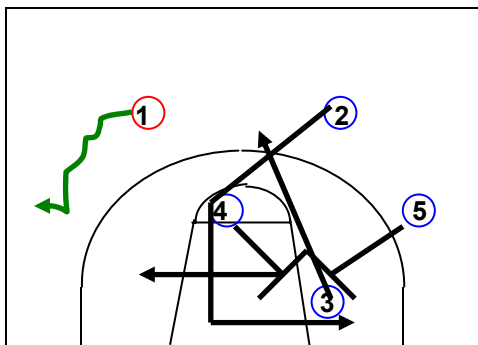


...se 3 passa a 2 (PASSAGGIO CHIAVE):

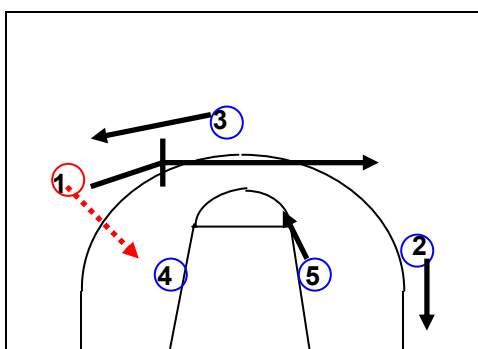
2 può passare la palla a 4 (anche back-door di 4) perché possa giocare 1 c.1, o a 1 che esce dal doppio blocco di 3 e 5.

Può anche penetrare lui stesso per tirare o scaricare al compagno libero (vedere l'aiuto: leggere la difesa).

“L” (contro individuale)



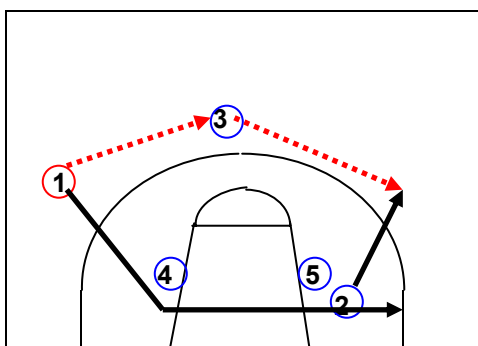
- 1 palleggia su un lato, 2 taglia sul blocco di 4.
- 4 blocca per 3 che sale in posizione di guardia.
- 5 blocca per 2 e 4 va verso la palla.



Se 1 passa la palla a 4:

1 blocca per 3 e va dall'altro lato,
5 sale in posizione di high-post,
2 va in angolo.

4 gioca 1 c.1 e può passare la palla al giocatore il cui difensore ha aiutato.



Se 1 passa la palla a 3:

2 può ricevere per tirare,
se 2 non tira:

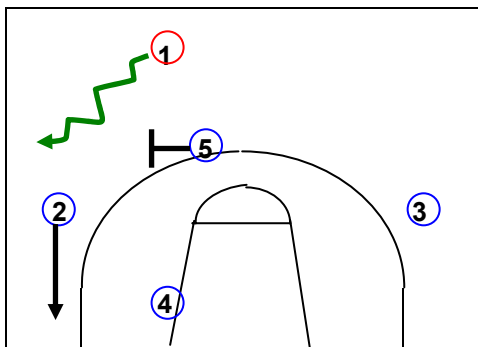
1 taglia e riceve due blocchi da 4 e 5 (schema # 5).

Se 3 passa la palla a 1:

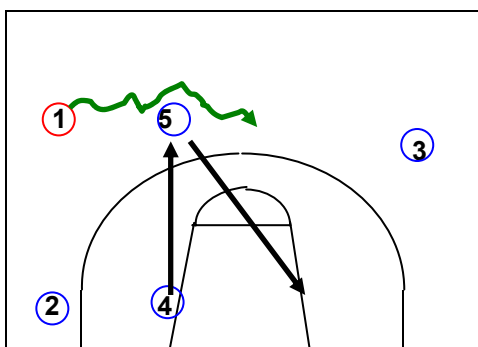
Stessa cosa con 2 che taglia e riceve due blocchi da 5 e da 4.

"PUGNO" (contro individuale)

Schema che si può fare "solo" o per finire un'azione di qualsiasi altro schema se non c'è stata conclusione dopo circa 15 secondi.



1 palleggia su un lato, 5 prepara il pick-and-roll con 1, 2 va in angolo.



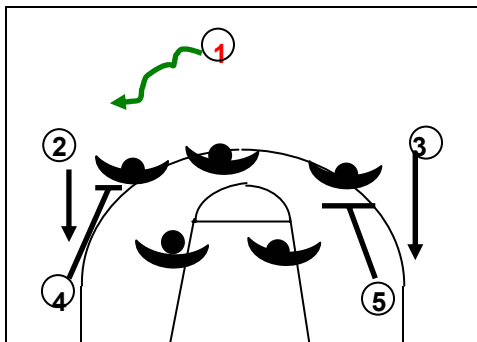
1 fa il pick-and-roll con 5, 4 va in posizione di high-post.

1 può tirare, passare a 5, passare a 4, passare a 2 o a 3 (leggere la difesa!).

Se 4 riceve la palla può tirare o passare a 5 (high-low).

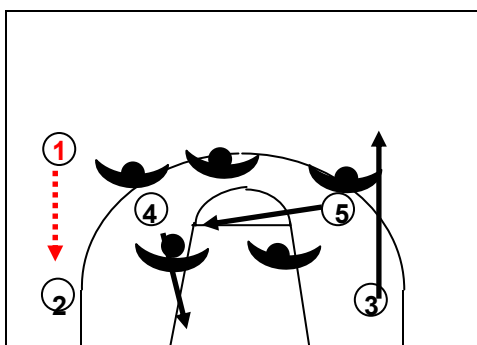
"POLLICE" (contre zone)

Schema per ottenere un tiro velocemente, con pochi secondi da giocare in un'azione. Ma si può fare anche nelle altre situazioni.



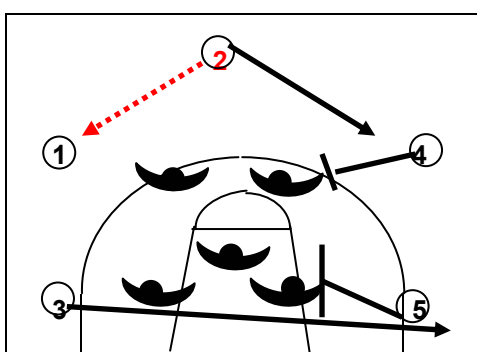
«BASSO» CONTRO ZONE DISPARI: 3-2, 1-2-2, 1-3-1.

1 palleggia su un lato, nello stesso tempo 4 e 5 vanno dietro i difensori davanti della zona e fanno blocco cieco per 2 e 3, che vanno verso gli angoli per ricevere da 1 e tirare.



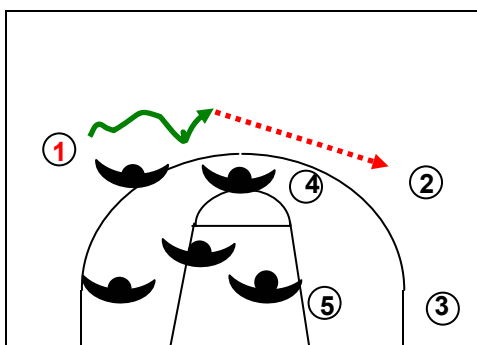
Quando la palla viene passata a 2, 4 taglia, 5 va in posizione di high-post dal lato della palla, per ricevere la palla e tirare o giocare high-low con 4.

Si può continuare come nello schema # 2.



«ALTO» CONTRO ZONE PARI: 2-1-2, 2-3.

2 passa la palla a 1, 4 e 5 vanno dietro i difensori del lato opposto e fanno blocco cieco: 4 per 2 e 5 per 3.

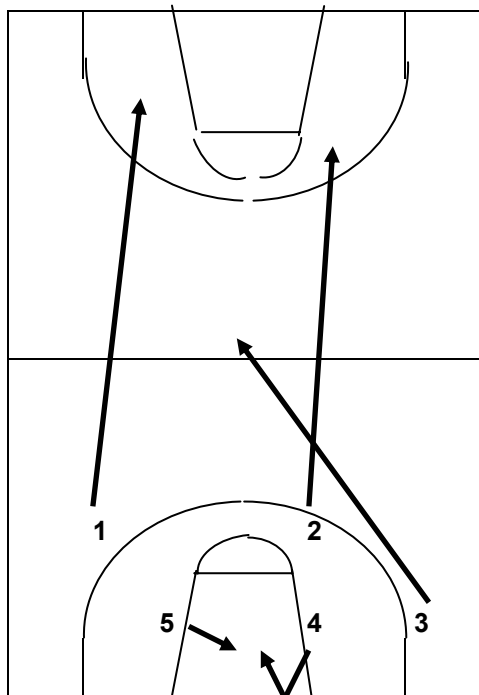


1 fa uno skip-pass (o palleggia e passa) a 2,

2 può tirare, o passare la palla a 3.

Si può continuare come nello schema # 2.

REGOLE PER IL RIMBALZO OFFENSIVO E TRANSIZIONE DIFENSIVA



Quando il tiro parte!

4 e 5 vanno al rimbalzo offensivo, devono cercare di evitare il tagliafuori e lottare per mettersi davanti ai difensori.

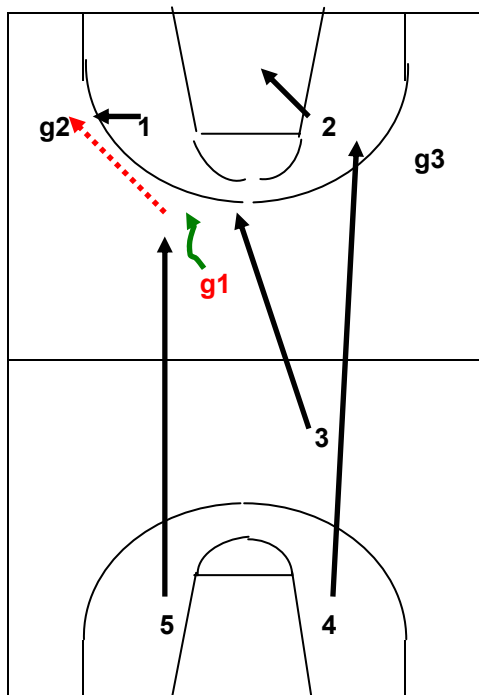
1 e 2 ritornano (sprint!) in difesa.

3 rientra ed è responsabile di fermare o rallentare il giocatore con la palla il più lontano possibile dal canestro.

Se 4 o 5 non prendono il rimbalzo offensivo:

Prima di tutto devono lavorare molto aggressivi per ritardare il primo passaggio; dopo questo devono scattare velocissimi in difesa.

Bisogna creare il più velocemente possibile la situazione di una difesa 5 c.5 corretta e ideale.



La situazione d'inferiorità (es. 2 c.3) deve durare meno tempo possibile!

1 e 2 devono ritardare:
1 deve uscire aggressivo sulla palla,
2 arretra verso il canestro,

3 deve arrivare su g1,
4 e 5 devono ritornare sugli altri uomini liberi.

Tutto questo deve durare al massimo 5 secondi:
Dal momento del rimbalzo difensivo al momento in cui si è 5 c.5!

La qualità di questa fase di transizione difensiva è fondamentale:

Lo scopo è di non subire canestri facili in contropiede o in transizione con giocatori che tirano smarcati.

DIFESE

21 Difesa individuale

- 23 Principi generali
- 25 Regole individuali
- 26 Difesa contro i blocchi
- 27 Difesa contro i centri
- 29 Raddoppio e rotazioni con palla al low-post
- 30 Difesa contro le penetrazioni

31 Zone e pressing

- 33 Principi generali
- 35 «2» Zona 2-1-2
- 36 «2-2» Zona press 2-2-1
- 37 «PUGNO» Zona 3-2
- 38 «PUGNO-PUGNO» Zona press 1-2-1-1
- 39 «3» Zona 1-3-1
- 40 «3-3» Zona press 1-3-1
- 41 «1-1» Pressing individuale tutto campo

DIFESA INDIVIDUALE

- 23 Principi generali
- 25 Regole individuali
- 26 Difesa contro i blocchi
- 27 Difesa contro i centri
- 29 Raddoppio e rotazioni con palla al low-post
- 30 Difesa contro le penetrazioni

PRINCIPI GENERALI

Regole individuali:

Se ogni giocatore rispetta le sue regole individuali avremo automaticamente una grande difesa di squadra! È importante che i 5 giocatori lo facciano contemporaneamente e nella stessa azione: a ogni movimento della palla e dei giocatori le regole individuali cambiano! È necessario essere molto reattivi e concentrati!

Responsabilità individuale:

È la chiave per giocare una grande difesa: nessuno si deve fare battere 1 c.1 dal suo avversario e deve fare di tutto per riuscire in questo! Se sei capace di contenere i primi due palleggi (senza fare fallo!) sarà tutto più semplice!

Prevedere le situazioni:

È fondamentale l'intuizione delle intenzioni dell'avversario per arrivare sempre 1 secondo prima di lui! I grandi difensori sono quelli che riescono a vedere il gioco dell'avversario con due passaggi d'anticipo!

Azione e reazione:

Bisogna agire e non reagire: reagire significa essere in ritardo! Ma se devi reagire lo devi fare velocissimo: la situazione di ritardo deve durare meno tempo possibile!

Falli:

Difendere bene e duro non significa fare più falli! Bisogna eliminare tutti i falli inutili: se devi fare un fallo deve essere utile. Ci sono buoni falli e cattivi falli: fai solo buoni falli!

Tagliafuori e rimbalzo:

L'azione difensiva finisce quando si è preso il rimbalzo (o il canestro, o la palla recuperata)! Ogni difensore, quando parte il tiro, deve prendere contatto con l'avversario a fare il tagliafuori.

Aiutare:

C'è responsabilità individuale ma bisogna anche aiutare. Quando il tuo avversario non ha la palla hai due responsabilità: mai perderlo di vista ma anche essere pronto ad aiutare la squadra o raddoppiare!

Elimina tutti gli aiuti inutili: se aiuti, aiuti! Ma essere a metà strada non serve a niente!

60% delle volte si è in una situazione dove si è a metà strada e si è inutili!

Recuperare:

Quando aiuti deve durare poco: il tuo compagno deve recuperare e tu stesso hai un avversario del quale sei responsabile individualmente!

Parlare:

« Tiro »: a ogni tiro ogni giocatore che lo vede deve gridare « tiro »; è la base per tagliafuori e rimbalzo.

« Blocco »: il giocatore che marca il giocatore che fa un blocco lo deve annunciare con decisione.

« Solo »: è un aiuto fondamentale per un giocatore che si trova 1 c.1 in isolamento (aiuto difficile!).

« Pressa »: sono in buona posizione per aiutare: dico al compagno di aumentare la pressione.

« Anticipa »: sono in buona posizione per intercettare un passaggio su un back-door.

E molte altre situazioni: parlare in difesa è molto importante per una buona mentalità di squadra.

Raddoppiare:

È una questione tattica dove bisogna sapere bene **quando, chi e dove** raddoppiare. Raddoppiare è facile. Mais tutti i giocatori in campo devono ben sapere le rotazioni da fare in queste situazioni. Quando c'è raddoppio tutta la squadra è coinvolta.

Pressione sulla palla:

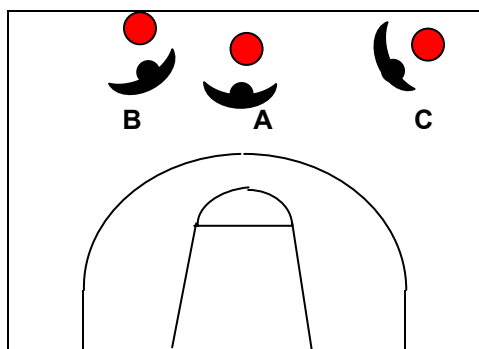
Ogni giocatore in possesso di palla deve essere pressato, anche se non è buon tiratore o è debole: se non lo presso passerà facilmente la palla a un compagno più forte o migliore tiratore!

Anticipare:

È una questione tattica: in linea di principio bisogna anticipare forte un grande tiratore o un grande giocatore 1 c.1. Se non è molto forte si può scegliere di non anticiparlo per fargli ricevere la palla, ma quando l'ha ricevuta bisogna pressarlo!

Tattiche: Ogni giocatore deve essere concentratissimo sulle tattiche: anticipare? Raddoppiare? Marcare dietro, davanti o a ¾? Cambiare difesa: essere pronti non solo ai cambi di difesa ma anche essere concentrati all'istante per fare veramente e bene la nuova difesa!

REGOLE INDIVIDUALI

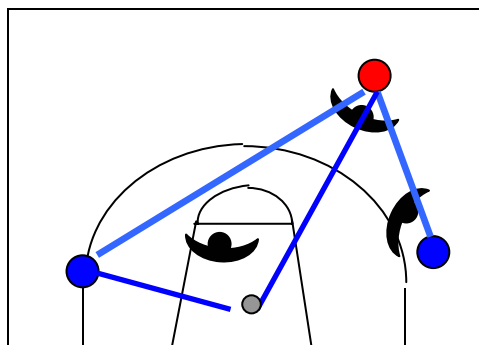


1 : SUL PORTATORE DI PALLA:

A: in mezzo: MURO CENTRALE!
(impedire la zona centrale)

B: a $\frac{3}{4}$: FORZARE VERSO IL LATO!

C: di lato: MURO LATERALE!
(impedire ritorno al centro)

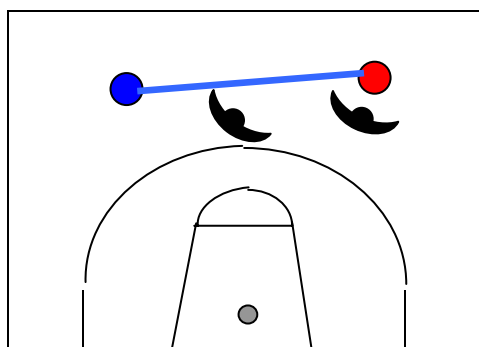


2 : GIOCATORE SENZA PALLA LATO FORTE:

Anticipo con un piede e una mano nella linea di passaggio

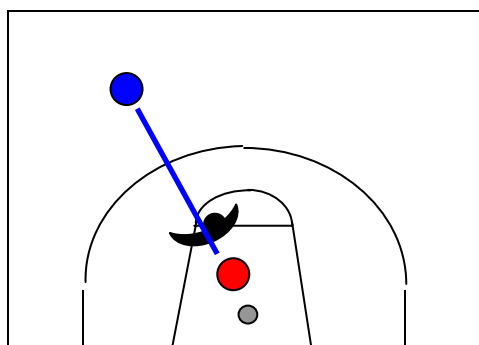
3 : GIOCATORE SENZA PALLA LATO DEBOLE:

Posizione d'aiuto in mezzo al triangolo
PALLA-AVVERSARIO-CANESTRO



4 : SULLA GUARDIA SUL LATO DEBOLE, A UN PASSAGGIO DI DISTANZA:

Anticipo in posizione aperta (a circa 2 metri),
Per intercettare il passaggio, ma anche in posizione per aiutare su un'eventuale penetrazione.

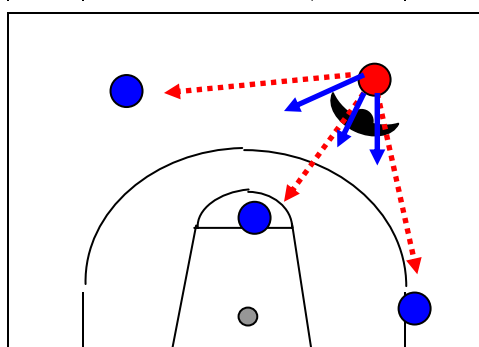


5 : SUI GIOCATORI DENTRA L'AREA:

Anticipo in posizione aperta,

COMPLETAMENTE DAVANTI!

La distanza del difensore deve essere regolata secondo la distanza del giocatore con la palla: se la palla è a un passaggio di distanza bisogna essere a contatto con l'avversario dentro l'area!



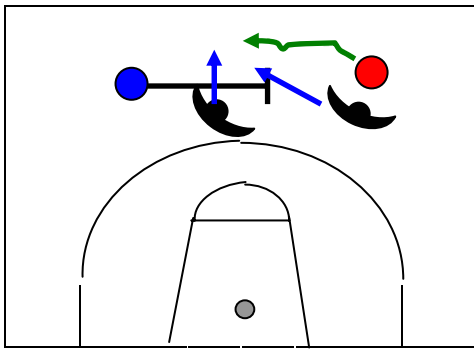
6 : QUANDO IL TUO AVVERSARIO PASSA LA PALLA:

Saltare verso la palla nella linea di passaggio!

È un'abitudine fondamentale per essere nella posizione corretta per marcare correttamente il movimento dell'attaccante che segue al passaggio.

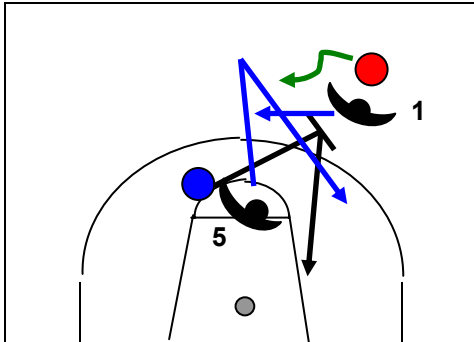
Da fare in ogni situazione : senza eccezione!

DIFESA CONTRO I BLOCCHI



PICK AND ROLL GUARDIA-GUARDIA:

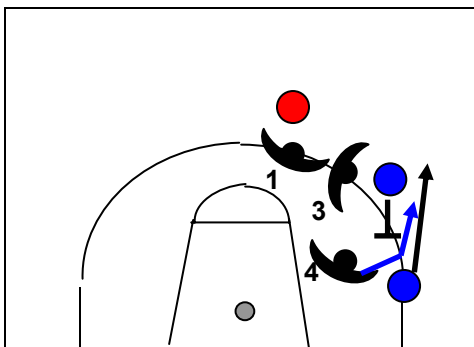
Si cambia in modo molto aggressivo!



PICK AND ROLL GUARDIA-CENTRO:

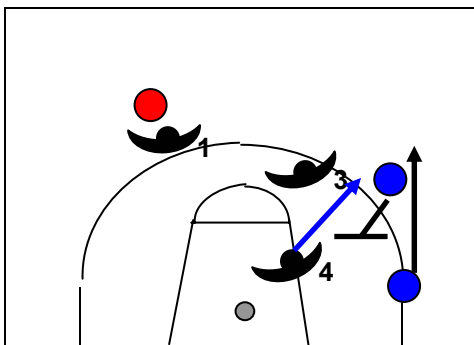
5 esce e si mette davanti al palleggiatore, molto aggressivo, 1 passa davanti al blocco.

Stessa difesa se il blocco é fatto da un'ala!



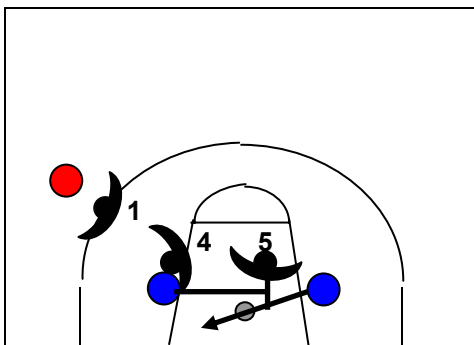
SENZA PALLA, STESSO LATO:

Le difensore passa con l'attaccante (mettersi dietro al culo, a contatto).



SENZA PALLA, ALTRO LATO:

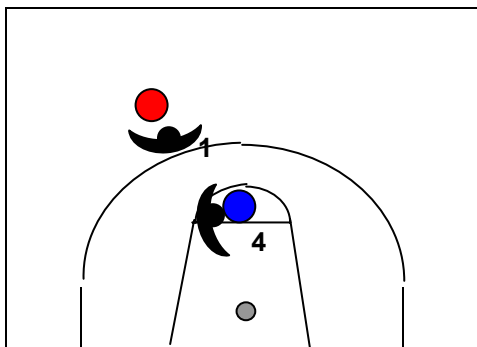
Il difensore passa in mezzo.



SENZA PALLA, TRA DUE CENTRI:

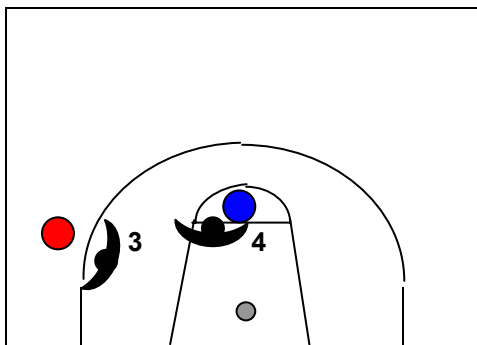
Cambio!

DIFESA CONTRO I CENTRI



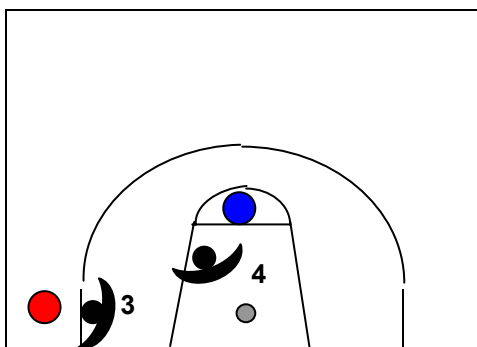
HIGH-POST, PALLA ALLA GUARDIA:

Mezzo anticipo con una mano nella linea di passaggio.



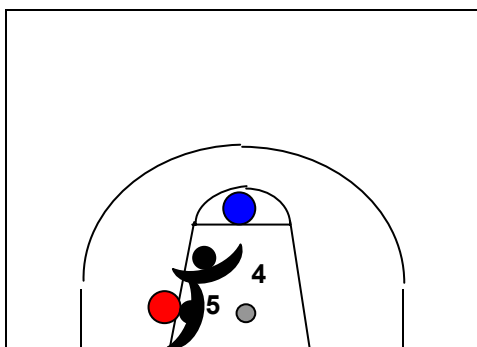
HIGH-POST, PALLA ALL'ALA:

Mezzo anticipo con una mano nella linea di passaggio (posizione più aperta che con palla alla guardia).



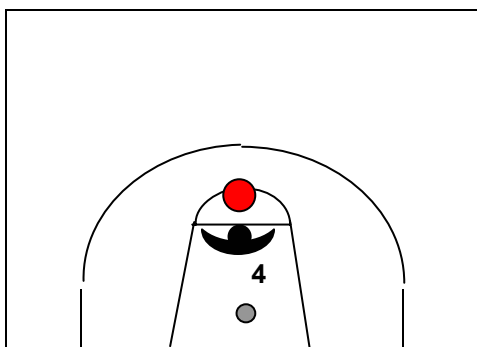
HIGH-POST, PALLA IN ANGOLO:

Posizione nel tirangolo, aperta (regola individuale # 3, come difesa lato debole).



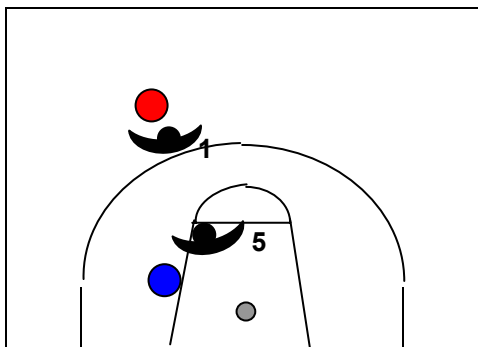
HIGH-POST, PALLA AL LOW POST:

Anticipo aperto (regola individuale # 4, come guardia lato debole).



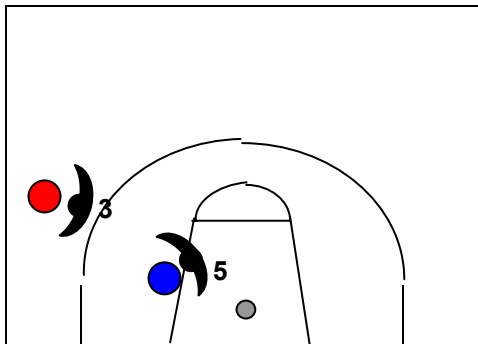
HIGH-POST IN POSSESSO DI PALLA:

Difesa individuale secondo la regola # 1 (impedire penetrazione, muro centrale).



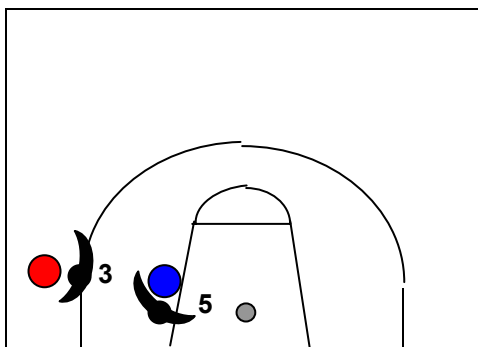
LOW-POST, PALLA ALLA GUARDIA:

Posizione aperta:
la distanza del difensore deve essere regolata a seconda della distanza del giocatore con la palla.



**LOW-POST, PALLA ALL'ALA
SOPRA LA LINEA DI TIRO LIBERO:**

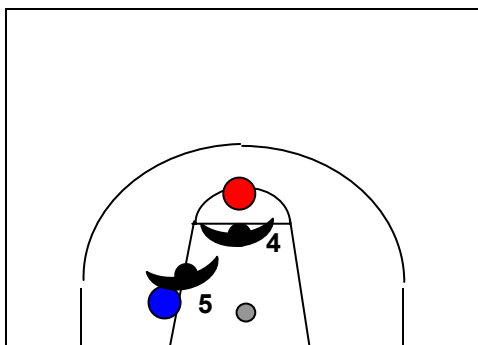
Anticipo a $\frac{3}{4}$ con una mano davanti al low-post nella linea di passaggio.
Sopra al low-post (verso la metà campo).



**LOW-POST, PALLA ALL'ALA
SOTTO LA LINEA DI TIRO LIBERO:**

Anticipo a $\frac{3}{4}$ con una mano davanti al low-post nella linea di passaggio.
Sotto al low-post (verso la linea di fondo).

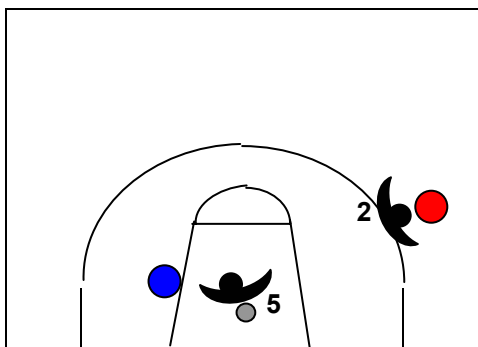
Passaggio ala-angolo:
Per prendere una posizione corretta bisogna **PASSARE DAVANTI** nello stesso tempo del passaggio!



LOW-POST, PALLA ALL'HIGH-POST:

Posizione aperta, completamente davanti, a contatto.

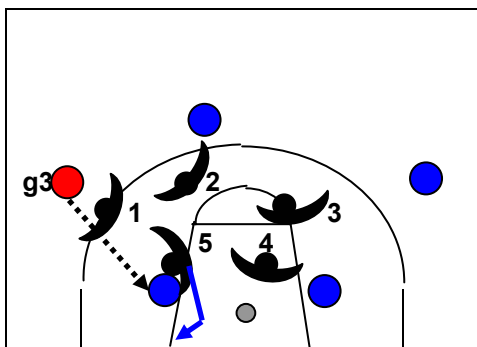
Stessa cosa se il low-post prende posizione all'interno dell'area : bisogna lottare ma che non si trovi mai davanti al difensore!



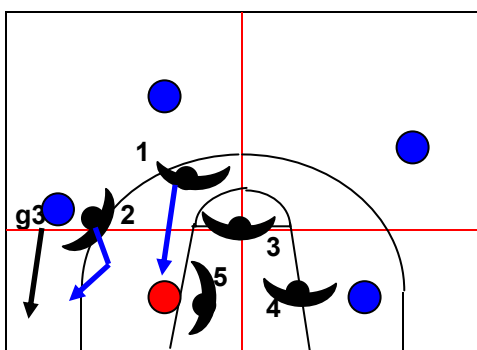
LOW-POST, PALLA DAL LATO OPPOSTO:

Posizione aperta in area
(regola # 3 giocatore dal lato debole).

RADDOPPIO E ROTAZIONI CON PALLA AL LOW-POST



Quando g3 passa la palla al low-post, 5 deve prendere una posizione che gli permetta di chiudere la penetrazione sul fondo: deve essere molto veloce e reattivo e prendere questa posizione intanto che la palla «viaggia» verso il low-post.



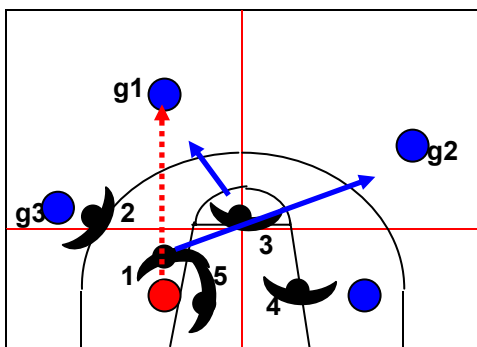
È 1 che raddoppia il low-post,

5 deve assolutamente chiudere la penetrazione sul fondo.

2 resta con il suo avversario (g3), dopo il salto verso la palla (regola individuale # 6).

Se il low-post palleggia può andare a triplicarlo per rubargli la palla.

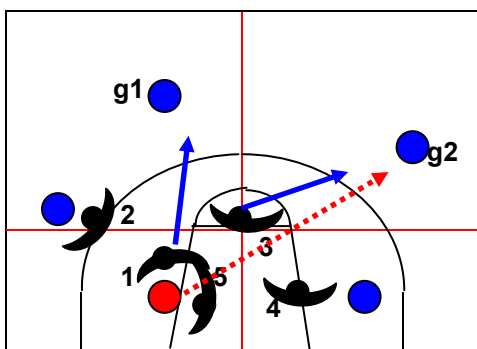
3 e 4 chiudono l'area.



Si 5 passa la palla a g1:

RECUPERO E ROTAZIONE:

3 esce su g1; 1 esce su g2.



Si 5 passa la palla a g2:

RECUPERO E ROTAZIONE:

3 esce su g2; 1 esce su g1.

DIFESA SULLE PENETRAZIONI

Prima di tutto bisogna ricordarsi che la regola # 1 è di **non concedere alcuna penetrazione!**

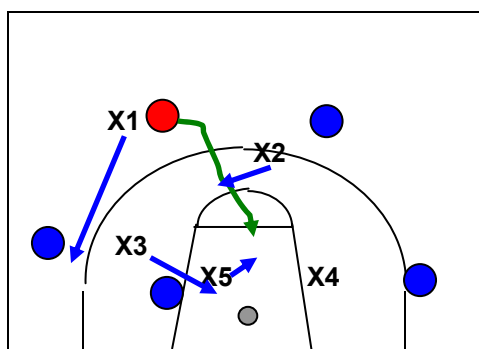
Quando c'è comunque una penetrazione è una situazione di grande vantaggio per l'attacco!

Questa situazione di vantaggio deve durare meno tempo possibile:

La prima cosa è che il giocatore battuto dalla penetrazione faccia qualcosa e non stia a guardare: prendere un uomo libero o recuperare sul suo avversario; bisogna parlare!

Il giocatore più vicino deve aiutare ed essere pronto a recuperare subito;

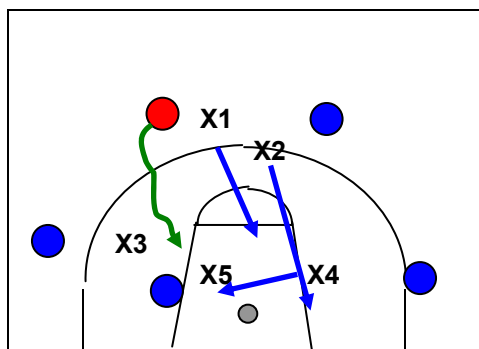
Nelle situazioni di penetrazione c'è la possibilità di subire falli di sfondamento, sia su un'entrata, sia dopo un passaggio-assist!



Penetrazione della guardia verso il centro:

X2 va per fermare la penetrazione, ma deve essere prontissimo a recuperare (passaggio facile!); X5 va in mezzo all'area e X3 va davanti al low-post;

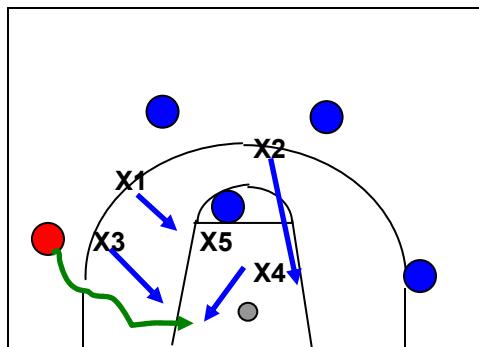
X1 va a marcare l'ala rimasta libera.



Penetrazione della guardia verso un lato:

È la situazione più difficile per la difesa!

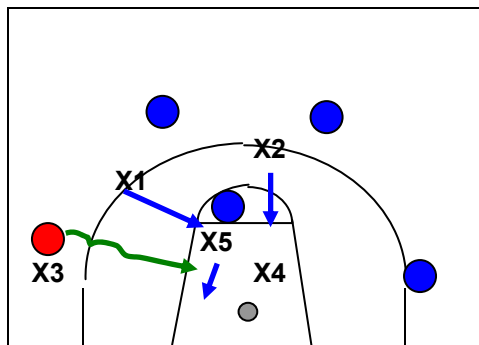
X3 deve restare sul suo uomo (passaggio facile!), X5 cerca di fermare la penetrazione, X4 prende il low-post rimasto libero, X2 fa la rotazione sotto canestro dall'altro lato.



Penetrazione dell'ala verso il fondo:

Se X4 è in posizione corretta è facile e possiamo avere un ottimo raddoppio sul fondo all'entrata dell'area con X3 e X4 che raddoppia.

Possiamo trasformare questa situazione di penetrazione in una situazione vantaggiosa per la difesa.



Penetrazione dell'ala verso il centro:

X5 cerca di fermare la penetrazione, X1 arretra e va davanti all'high-post.

Se non c'è un high-post sarà X4 che cerca di fermare la penetrazione e X2 fa la rotazione sotto canestro dall'altro lato.

ZONE E PRESSING

33	Principi generali	
35	« 2 »	Zona 2-1-2
36	« 2-2 »	Zona press 2-2-1
37	« PUGNO»	Zona 3-2
38	« PUGNO-PUGNO »	Zona press 1-2-1-1
39	« 3 »	Zona 1-3-1
40	« 3-3 »	Zona press 1-3-1
41	« 1-1 »	Pressing individuale tutto campo

PRINCIPI GENERALI

Principi della difesa individuale:

Per fare bene qualsiasi tipo di difesa a zona bisogna aver bene acquisito tutte le regole individuali della difesa a uomo.

Uomo in possesso di palla:

L'uomo con la palla deve essere marcato come nella difesa individuale e la regola # 1 «non farsi battere 1 c.1» è imperativa anche nelle difese a zona.

Muoversi assieme alla palla:

È fondamentale! Bisogna arrivare nella posizione prevista nella stesso tempo della palla e non partire quando la palla arriva! Bisogna muoversi alla stessa velocità della palla!

Tagliafuori e rimbalzo:

L'azione difensiva finisce quando si è preso il rimbalzo (o il canestro e palla recuperata)! Ogni difensore, quando il tiro parte, deve prendere la posizione giusta per il rimbalzo: nelle difese a zona non c'è quasi mai tagliafuori individuale. Bisogna andare nelle posizioni (triangolo di rimbalzo) e prendere contatto in ogni caso con gli avversari presenti in quelle posizioni.

Parlare:

Come nella difesa individuale, ma ancora di più: per esempio il giocatore dietro nella zona 1-3-1 vede tutto quanto succede e deve dirigere i compagni parlando!

Raddoppiare:

È una questione tattica dove bisogna ben sapere **quando, chi e dove** raddoppiare. Raddoppiare è facile. Ma ogni giocatore deve ben conoscere le rotazioni da fare in queste situazioni dove tutta la squadra è coinvolta.

Le mani:

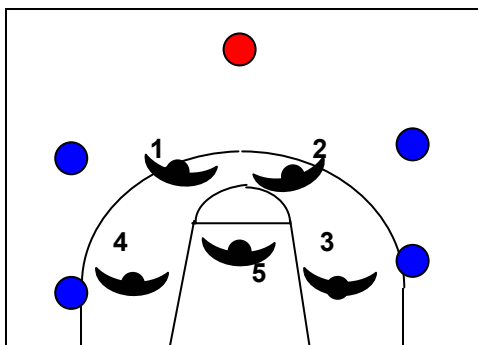
Un giocatore è sulla palla e difende come nella difesa individuale, gli altri 4 giocatori devono tenere durante tutta l'azione le mani larghe e alte, per occupare più spazio e rendere difficili e lenti tutti i passaggi.

CAMBIARE DIFESA:

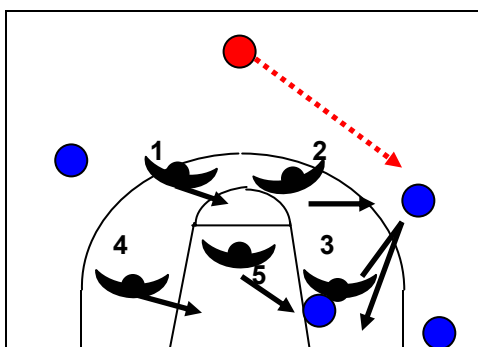
Bisogna essere molto reattivi e non perdere tempo per mettersi a posto!

In più quando si cambia sovente difesa è un vantaggio se si è concentrati non solo per cambiare difesa e mettersi a posto ma anche e soprattutto per fare la nuova difesa con grande intensità e senza errori tattici.

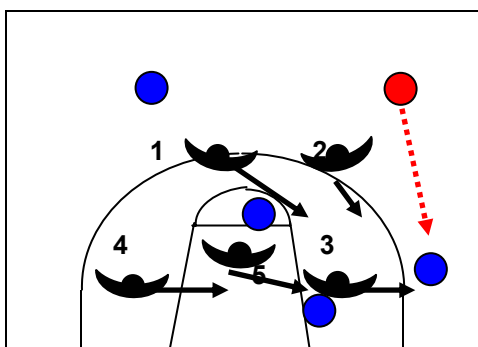
ZONA 2-3 "2"



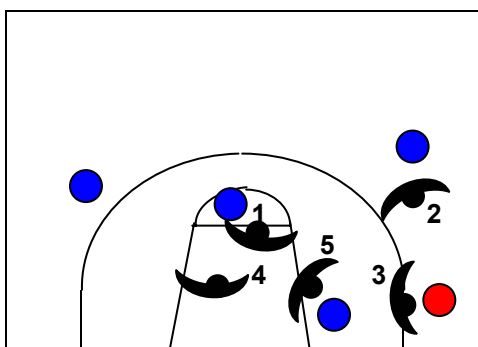
1 e 2 devono prendere una posizione a «V», per rendere difficile il passaggio tra guardia e ala.



Passaggio all'ala (sopra la linea di tiro libero):
2 esce sull'ala,
3 esce sull'ala UN MOMENTO (per permettere a 2 di arrivare) e torna indietro,
5 prende verso la palla e marca il low-post.
1 e 4 chiudono l'area.

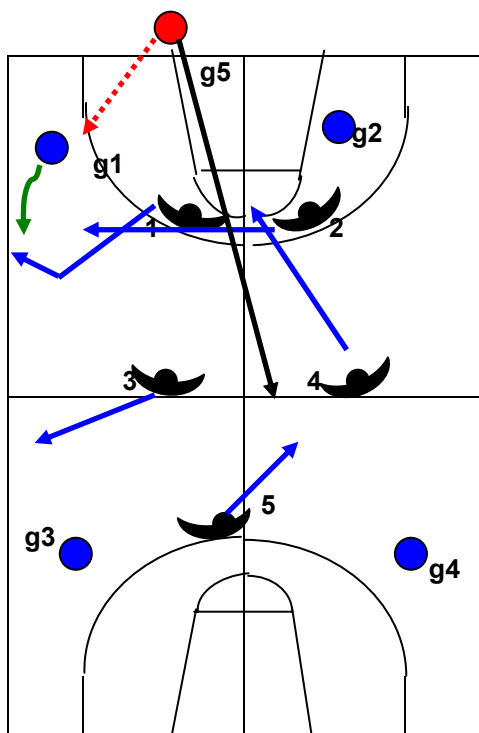


Passaggio all'ala (sotto la linea di tiro libero) :
3 esce sull'ala e resta fuori,
5 prende posizione verso la palla e marca il low-post.
4 chiude l'area,
1 gioca davanti all'high-post.



Palla in angolo:
3 esce in angolo e pressa impedendo la penetrazione,
5 marca il low post,
2 impedisce il passaggio di ritorno (può anche raddoppiare in angolo),
1 e 4 chiudono l'area (1 davanti all'high post).

ZONA-PRESS 2-2-1 "2-2"



Lasciamo fare la rimessa in gioco.

1 e 2 raddoppiano quando il giocatore con la palla arriva vicino alla linea laterale!

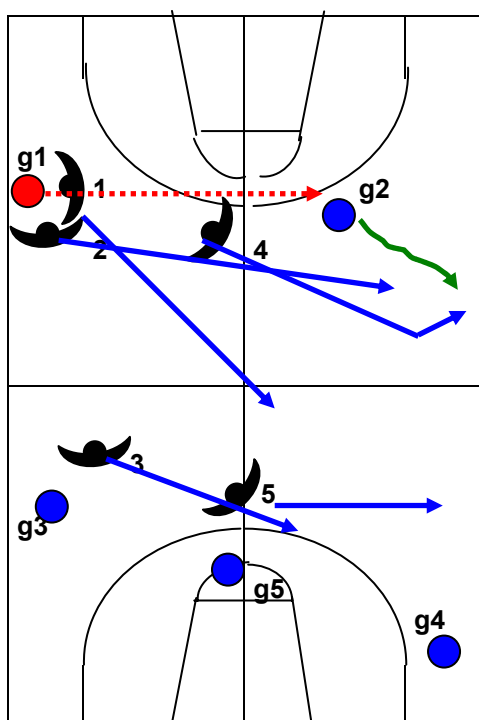
Importante: é 1 che chiude la linea e 2 che raddoppia.

3 va verso il lato sulla linea di passaggio verso g3,
4 sprinta verso la linea di passaggio verso g2,

5 protegge dietro.

Bisogna sempre creare una situazione con:

2 difensori che raddoppiano ;
2 difensori intercettatori;
1 difensore protettore.



1 e 2 raddoppiano;
3 e 4 sono gli intercettatori;
5 é il protettore.

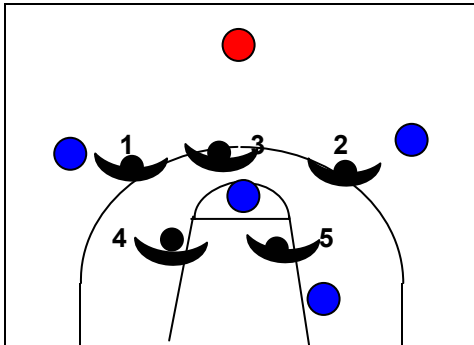
Se g1 passa la palla a g2 si può fare un nuovo raddoppia dall'altro lato:

4 raddoppia con 2;
1 e 5 sono gli intercettatori;
3 é il protettore.

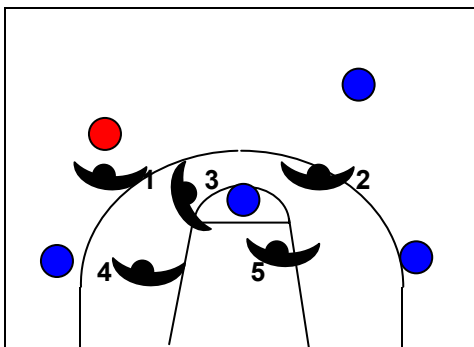
Quando un difensore non vede più la palla deve sprintare indietro (possibilità di intercettare l'ultimo passaggio).

Quando la palla é oltre metà campo si passa alla difesa a metà campo prevista (individuale o zona).

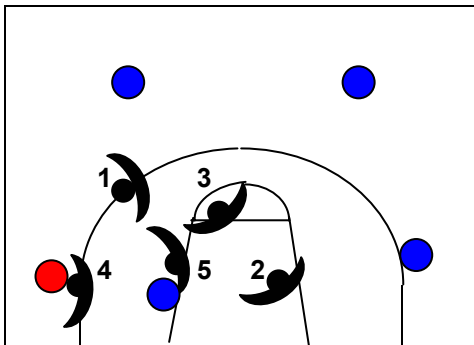
ZONA 3-2 "PUGNO"



3 deve essere davanti all'high-post, esce sul giocatore con la palla solo quando arriva in una posizione per essere pericoloso con un buon tiro.



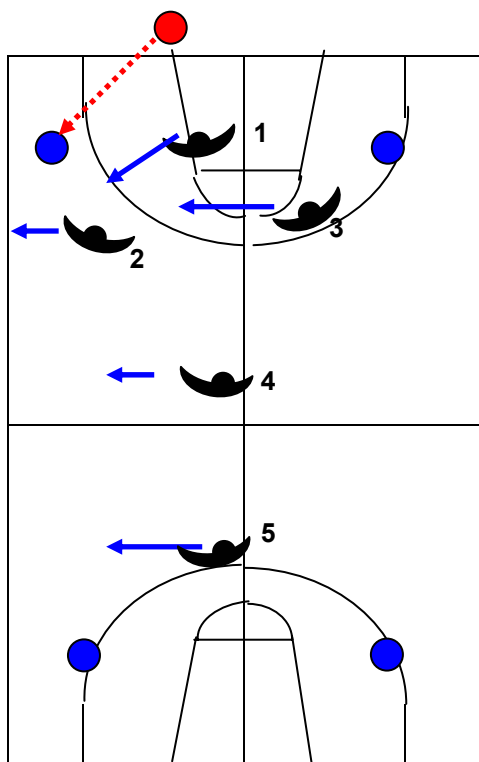
Dei 3 giocatori davanti solo UNO (in questo caso il # 1) deve uscire dalla linea dei 3 punti: ma deve essere molto aggressivo sulla palla e deve prendere una posizione per forzare l'attaccante verso il centro.



Palla in angolo:
4 esce sul giocatore con la palla, nello stesso tempo 5 prende contatto e gioca contro il low-post secondo le regole della difesa individuale.
2 e 3 chiudono l'area.

ZONA-PRESS 1-2-1-1

“PUGNO-PUGNO”



Lasciamo fare la rimessa in gioco.

1 e 2 raddoppiano quando il giocatore con la palla è vicino alla linea laterale: più lontano possibile dal nostro canestro!

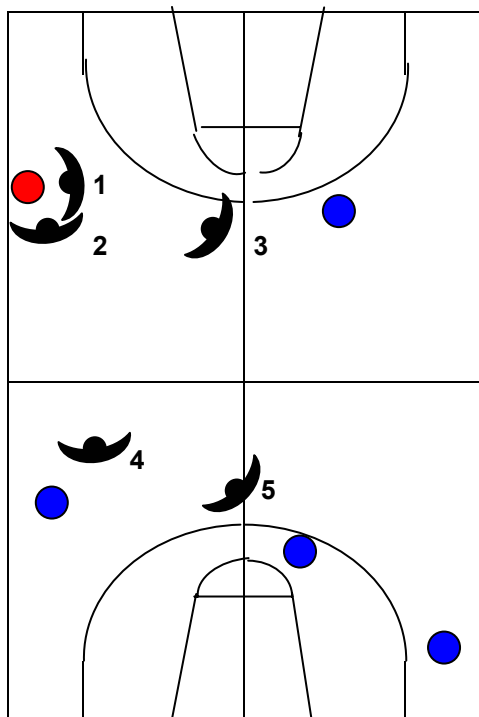
Ideale: in angolo!

3 e 4 vanno verso il lato della palla, guardando dove stanno gli avversari più vicini per ricevere la palla, e si mettono nelle linee di passaggio.

5 protegge dietro.

Bisogna sempre creare una situazione con:

- 2 difensori che raddoppiano;
- 2 difensori intercettatori;
- 1 difensore protettore.

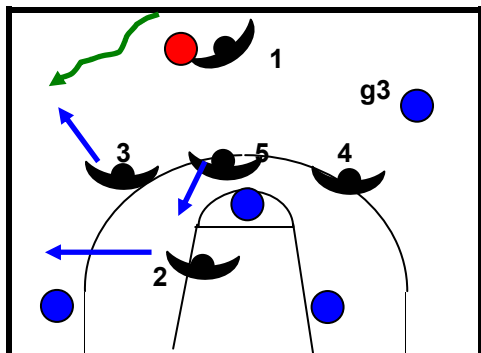


- 1 e 2 raddoppiano;
- 3 e 4 sono gli intercettatori;
- 5 è il protettore.

Quando un difensore non vede più la palla deve sprintare sotto canestro e marcare un avversario (possibilità d'intercettazione dell'ultimo passaggio!).

Quando la palla ha superato la metà campo si fa la difesa a metà campo prevista (individuale o zona).

ZONA 1-3-1 "3"



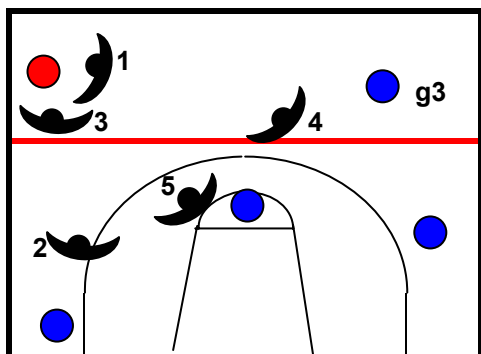
1 deve lavorare per forzare il portatore di palla verso la linea laterale.

3 raddoppia con 1 sulla linea laterale.

2 é sempre tra la palla e la linea di fondo.

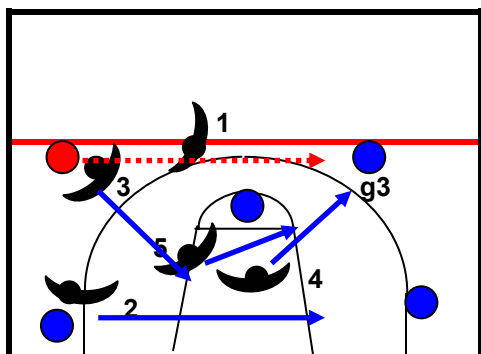
5 é sempre tra la palla e il canestro e fuori dall'area.

4 va sulla linea di passaggio verso g3 o protegge l'area (dipende dalla posizione della palla).



Se la palla é sopra la linea rossa e c'è il raddoppio:

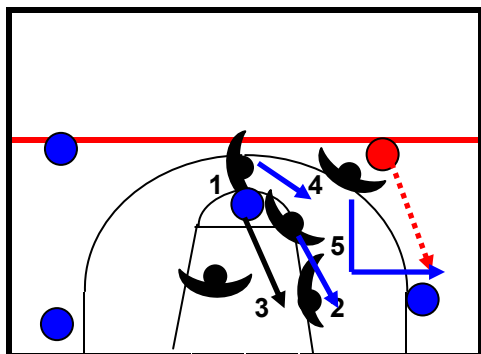
4 deve rischiare e uscire per intercettare il passaggio a g3.



Se la palla é sotto la linea rossa:

Non si raddoppia e 4 deve chiudere l'area, ma deve essere pronto a uscire sul passaggio a g3.

1 deve essere nella linea di passaggio e saltare per rendere lento il passaggio.



Nel medesimo tempo che la palla va in angolo:

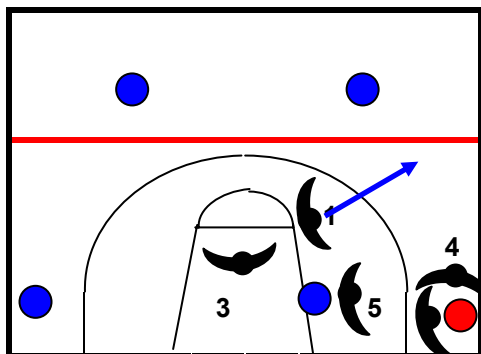
5 va a occupare la sua posizione tra palla e canestro;

4 va verso l'area e poi esce per raddoppiare in angolo;

2 salta per rendere impossibile o lento il passaggio al low-post e poi esce in angolo per raddoppiare con 4;

3 chiude l'area;

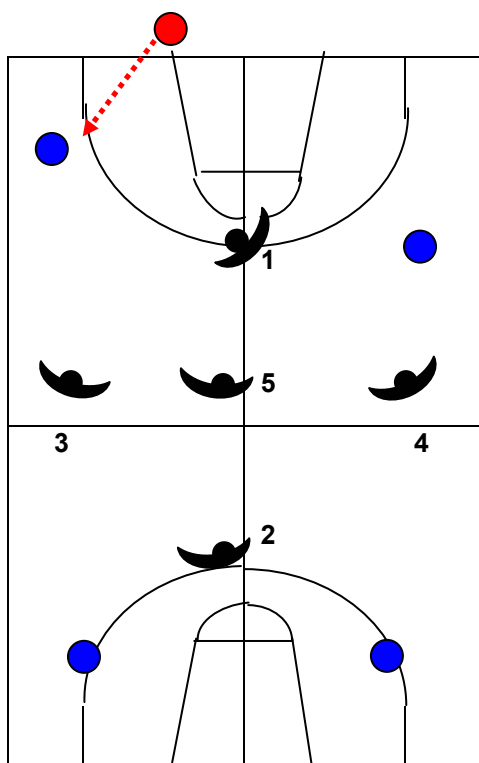
1 va all'angolo superiore dell'area (lato della palla).



Nel momento in cui c'è il raddoppio in angolo 1 esce per impedire al giocatore raddoppiato l'unico passaggio facile.

Il raddoppio deve essere molto aggressivo ma senza fallo: lo scopo é di forzare l'attacco a cattivi e lenti passaggi!

ZONA-PRESS 1-3-1 "3-3"

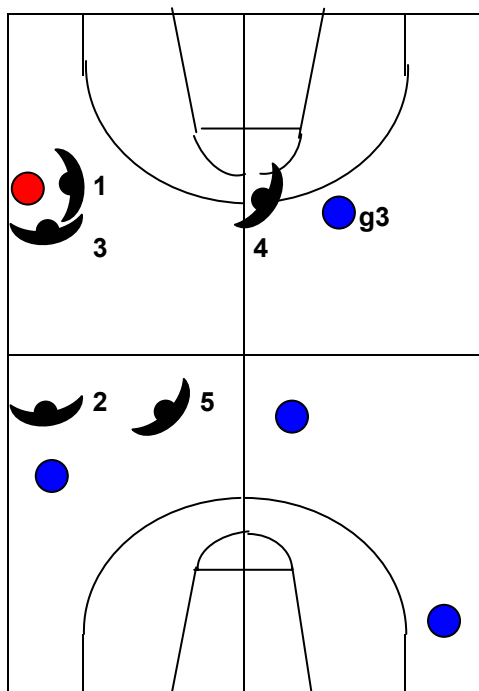


Le stesse regole della difesa 1-3-1 a metà campo.

Gli spazi da coprire sono molto più lunghi e bisogna essere velocissimi!

Se l'attaccante palleggia verso la linea laterale lo si raddoppia, meglio farlo il più lontano possibile oppure subito dopo la linea di metà campo.

Si gli attaccanti attaccano con i passaggi si salta nelle linee di passaggio per renderli lunghi e lenti.



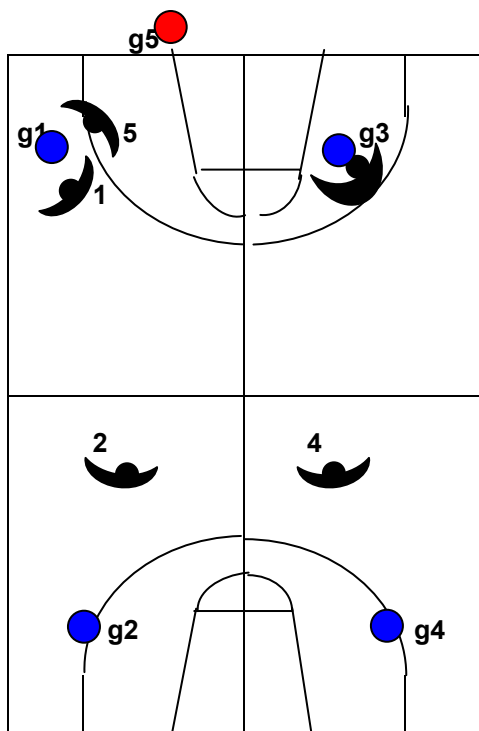
1 e 3 raddoppiano;
4 esce sulla linea di passaggio a g3;
2 é tra la palla e la linea di fondo;
5 é tra la palla e il canestro.

Quando un difensore non vede più la palla deve sprintare indietro velocissimo (possibilità di intercettare l'ultimo passaggio!).

Quando la palla ha passato la metà campo si fa la difesa 1-3-1 normale a metà campo.

PRESSING INDIVIDUALE TUTTO CAMPO

“1-1”

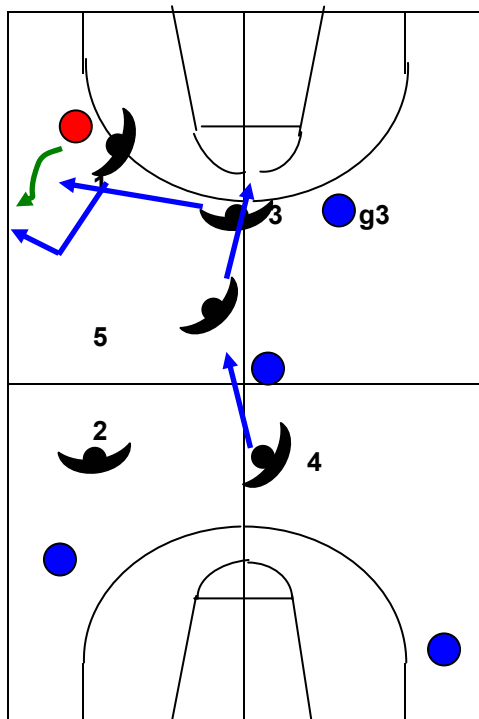


Bisogna applicare le regole individuali della difesa a uomo, ma su tutto il campo!

Bisogna essere pronti a correre e sprintare velocissimi!

Secondo la tattica si può pressare la rimessa oppure raddoppiare il playmaker (g1) affinché non riceva la palla.

2 e 4 marcano i loro avversari rispettando le regole individuali (distanza dalla palla!).



Il portatore di palla va forzato verso la linea laterale.

Secondo la tattica si può raddoppiare sulla linea laterale e fare una rotazione per intercettare il passaggio.

1 chiude la linea laterale, 3 raddoppia, 5 esce per anticipare il passaggio a g3, 4 prende il posto di 5.

Si lascia libero l'uomo più lontano.

Fondamentale è non aver paura a lasciare molto spazio tra i giocatori lontani dalla palla e la palla stessa (**spacing difensivo**).