

CONCETTI DI ATTACCO ALLA ZONA



Nell'ambito della **SUMMER LEAGUE** organizzata dalla **UISP** di Roma si è svolto il **SUPER TRAINING ALAIP COACH** patrocinato dalla **REGIONE LAZIO**.

IL 22 GIUGNO COACH Martinoia ha tenuto una lezione sull'attacco alla zona in una squadra giovanile under 17 e successivi.



Coach Martinoia ha iniziato illustrando il perché lavora molto sulla zona a livello giovanile. "Se giochiamo sempre ad uomo i ragazzi imparano ad attaccare un uomo e là finisce l'azione perché difficilmente a livello giovanile si trova l'aiuto. Il nostro è uno sport di situazioni e compito dell'allenatore è di crearle continuamente. Non è importante quello che dice il coach ma quello che riesce a fare il ragazzo sbattendo il muso contro le difficoltà; quindi giocare il più possibile. Il processo di crescita è legato a tanti fattori anche caratteriali. Se pensano che difendendo a zona sono forti perché non farglielo credere? Compito dell'allenatore è convogliare tutto nel processo. La zona può ad es. incentivare la voglia a prendere iniziativa, spiegando al ragazzo che l'attacco a questa difesa non consiste nel ricorso al tiro da 3 punti.

L'attacco alla zona comporta:

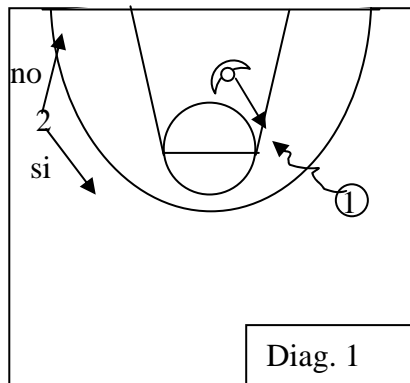
- ✓ smarcamento mettendosi tra due difensori prevedendo chi dei 2 verrà a marcare;
- ✓ penetrare prevedendo da dove può arrivare l'aiuto;
- ✓ combinare il palleggio con un passaggio vedendo i compagni liberi.

Sono situazioni difficili, ma solo confrontandosi con queste il ragazzo può migliorare. Attaccare la zona aiuta a non avere paura se arrivano 2 difensori a marcare. Nella progressione didattica è meglio partire da situazioni in sovrannumero e poi arrivare alla normalità.

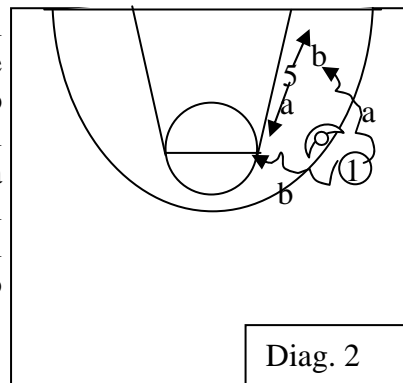
Sicuramente attaccare la zona comporta velocizzare il gioco. Prima della regola dei 24" si sentiva dire nell'attacco alla zona che occorreva aver pazienza; ora si sente frequentemente dire "tira tira!!" Ma siccome tirare non va sempre bene, occorre far capire ai ragazzi che :

1. bisogna attaccarla prima che si piazzino, quindi si incentiva il contropiede;
2. occorre effettuare passaggi rapidi contro difensori nella situazione ottimale per sporcare i palloni.

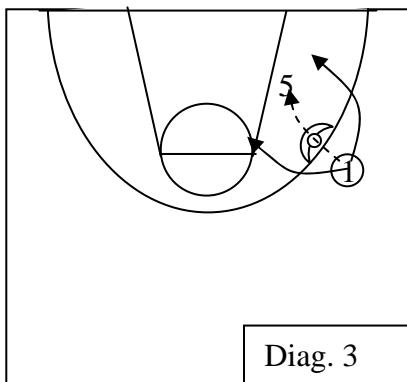
A questo punto coach Martinoia ha iniziato ad illustrare la sua progressione sull'utilizzo degli spazi.



Nel diag. 1 vediamo il movimento del giocatore perimetrale 2 sul lato debole in caso di penetrazione della guardia 1. Nel diag. 2 i movimenti del lungo in caso di penetrazione dell'esterno sul fondo o sul centro.



CONCETTI DI ATTACCO ALLA ZONA

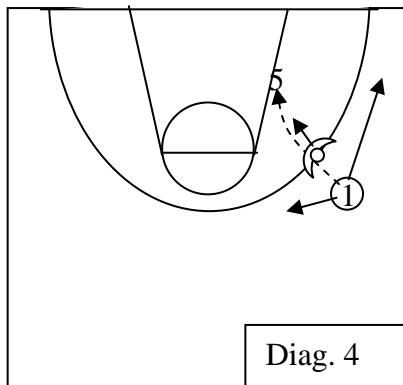


Diag. 3

Letture sul gioco a due col pivot.

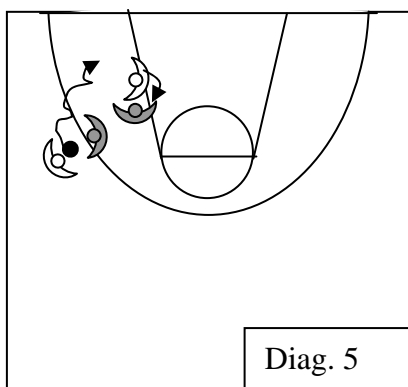
Diag. 3; se il difensore di 2 resta si taglia;

diag. 4. se il difensore si schiaccia sul lungo 2 deve dilatare lo spazio.



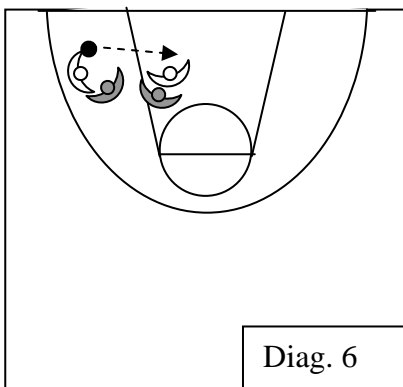
Diag. 4

Passando al 2 c. 2 è importante che il lungo impari a prendere posizione contro il suo difensore.

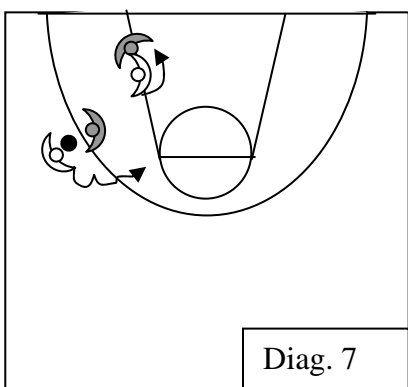


Diag. 5

Nei diag. 5 e 6, sulla penetrazione sul fondo dell'esterno, visto che il lungo viene marcato in anticipo dal centro, il lungo deve tagliare fuori il suo difensore. Usa perno sx e quindi ruota la gamba dx per ricevere e concludere da sotto. Il contrario con penetrazione centrale ed anticipo dal fondo. (diag. 7,8).

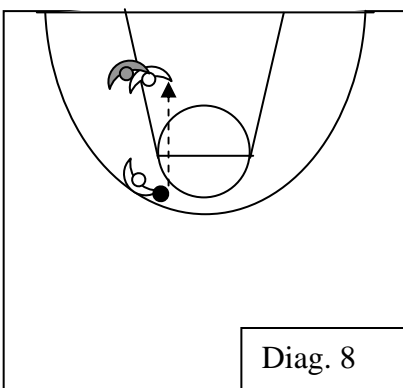


Diag. 6

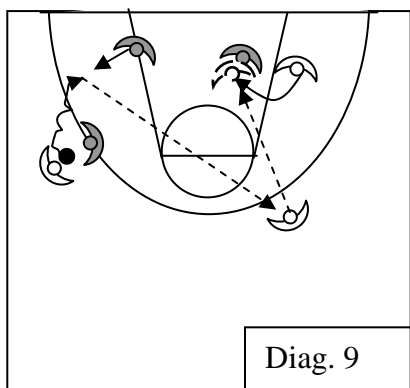


Diag. 7

L'interno deve anche essere pronto a prendere posizione contro l'ultimo difensore in caso di ribaltamento (diag. 9) in quanto sulla penetrazione dell'esterno con la palla scatta sempre l'aiuto.



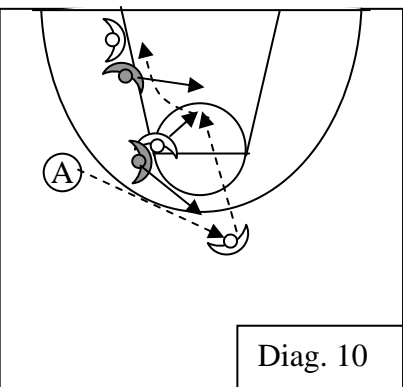
Diag. 8



Diag. 9

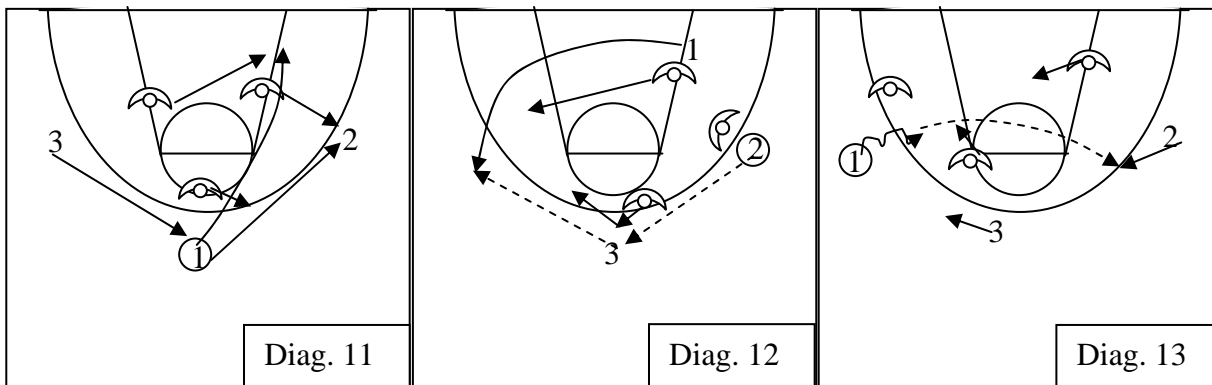
Nel diag. 10 vediamo la collaborazione tra esterno-interno ed interno-interno.

A passa all'esterno, il difensore davanti della zona va sul ricevitore. Il post deve essere pronto a muoversi per ricevere dentro e punire l'aiuto difensivo scaricando subito sul pivot basso. 4 e 5 imparano quindi a prendere posizione.

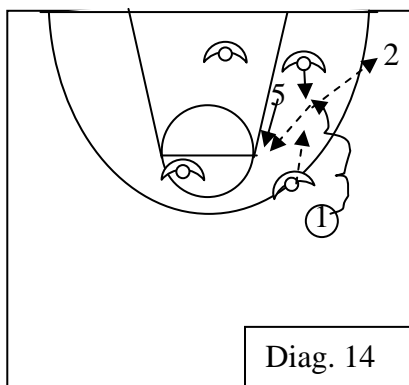


Diag. 10

CONCETTI DI ATTACCO ALLA ZONA

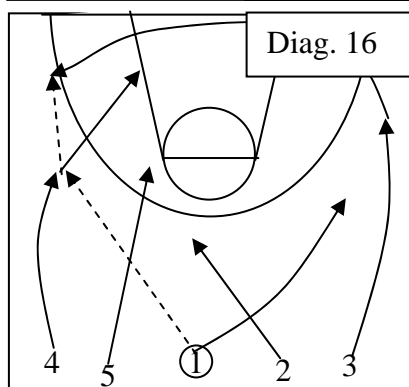
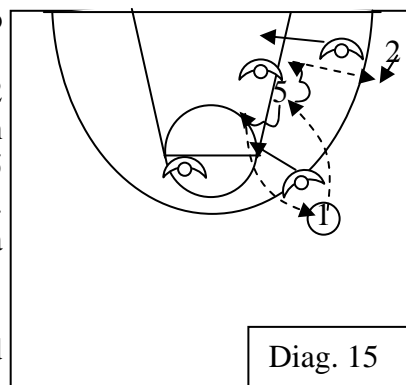


Coach Martinoia ha poi iniziato a costruire il gioco. Gli esterni è bene che taglino dopo aver passato e che si fermino un momento sottocanestro sia per distorcere la zona che prendere posizione. I movimenti fatti vedere sono quelli dei diag. 11-13. Nel diag. 13, 1 attacca in mezzo ai due difensori e provoca l'aiuto per scaricare a 2 che ha offerto una linea di passaggio. Dopo un ribaltamento attaccare va sempre bene.

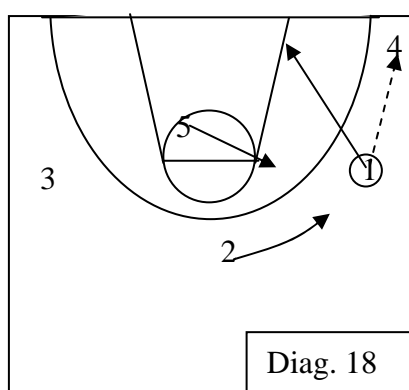
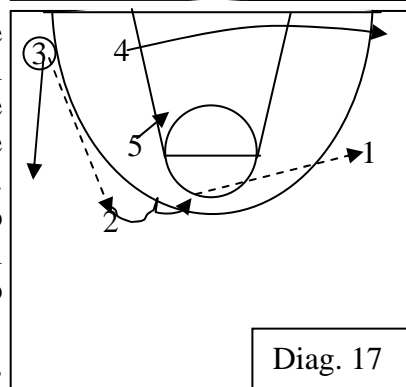


In situazioni di triangolo bisogna sempre provare l'1 c. 1 per creare situazioni di 2 c. 1. Nel diag. 14, 1 attacca in mezzo e può scaricare su 5 che si è alzato o 2. nel diag. 15, il pivot, ricevuta la palla può attaccare:

- ✓ sul fondo liberando 2;
- ✓ vs. centro per restituire ad 1.



Coach Martinoia prevede partenze di 5 giocatori schierati a centro campo, che possono essere sempre diverse tra guardie e lunghi. Nei diag. 16e 17. ne vediamo una con i movimenti degli atleti per assumere l'attacco desiderato.



Lo sviluppo (Diag. 18 e 19), che assume le caratteristiche di una continuità, prevede la creazione di triangoli ed i 4 esterni che passata la palla tagliano, fermandosi prima in post basso. La guardia sul ribaltamento attacca sempre.. Si adottano insomma le regole prima viste.

