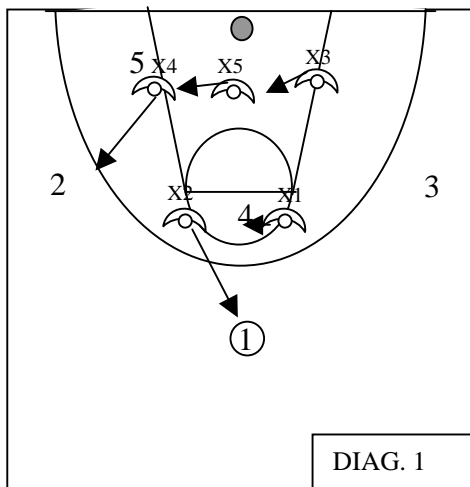


Coach Magarity ha innanzitutto voluto sottolineare che c'è una differenza tra "DIFENDERE A ZONA" ed "INSEGNARE A DIFENDERE A ZONA".

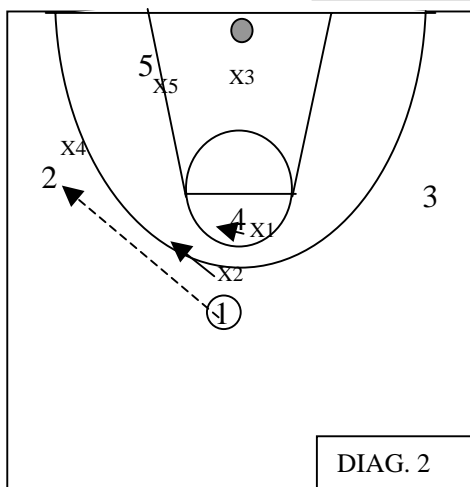
**10 REGOLE PER LA DIFESA A ZONA**

1. Utilizzo sia dei PRINCIPI della difesa a zona che della difesa individuale;
  - a. Rotazioni all'interno della zona;
  - b. Difesa sull'uomo;
2. Responsabilità di area e sull'uomo;
3. Aiuto sui ribaltamenti;
4. Difensore all'altezza del potenziale ricevitore;
5. In certe situazioni 2 difensori contro 3 attaccanti (sapere vedere);
6. Schieramento dettato dall'attacco;
7. Aggiustare la propria posizione rispetto a quella degli attaccanti, soprattutto quando un attaccante entra nella sfera del difensore;
8. Principio della "STRINGA" che lega i difensori per farli muovere insieme;
9. Comunicare tra i giocatori;
10. Essere in grado di capire in ogni situazione come ruotare.

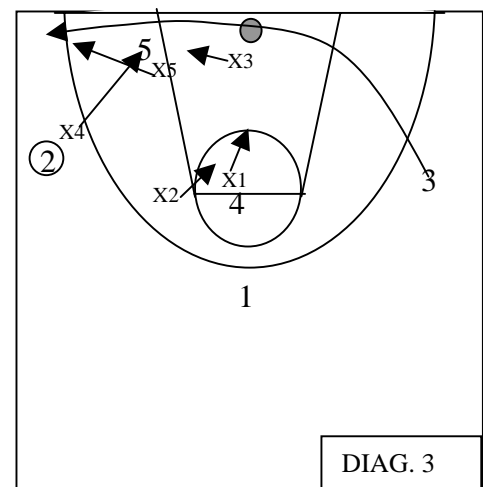


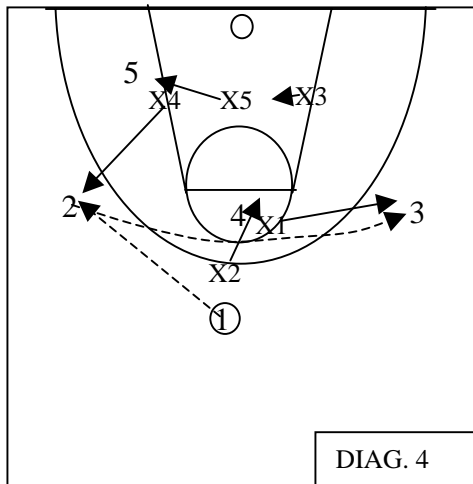
INIZIAMO DA UNA DIFESA 2-3 CONTRO UN ATTACCO 1-3-1. X2 VA SU ALLA PALLA, MENTRE X4 A LUI LEGATO SI AVVICINA A 2; X1 NEGA IL PASSAGGIO A 4, X5 VA SUL POST BASSO, MENTRE X3 "COMANDA" LA DIFESA". (DIAG. 1).

CON PALLA A 2 X4 LO MARCA AD UOMO, X2 INDIRETTAMENTE MA È SEMPRE PRONTO AD INTERVENIRE SU 1 (TIRATORE), X1 IN ANTICIPO SU 4, X5 DAVANTI A 5. (DIAG. 2). SE 3 TAGLIA È X3 CHE "LO VEDE" E CHIAMA IL TAGLIO. QUANDO 3 RICEVE LA PALLA X5 VA SU DI LUI, MENTRE X4 RUOTA SU 5 MARCANDOLO IN ANTICIPO DI ¾. X3 AIUTA SUL POST ALTO, X1 SI PORTA SOTTO LINEA T.L. MENTRE X2 PRENDE IN CONSEGNA IL POST ALTO. X5 SI MUOVE QUANDO LA PALLA ARRIVA A 3. (DIAG. 3)



N.B. I TRE DIETRO SI ALTERNANO SEMPRE NELLE STESSE POSIZIONI, QUELLO DEI 2 DAVANTI QUANDO PRENDE IN CONSEGNA IL POST ALTO, DEVE STARE IN ANTICIPO METTENDOSI TRA DI LUI ED IL CANESTRO





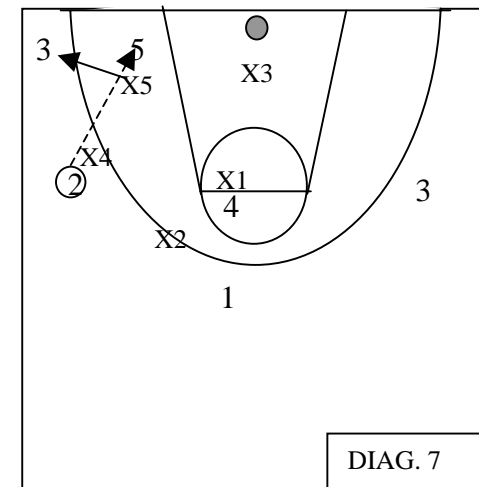
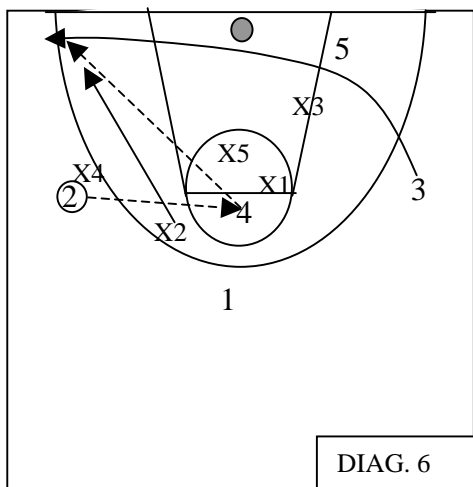
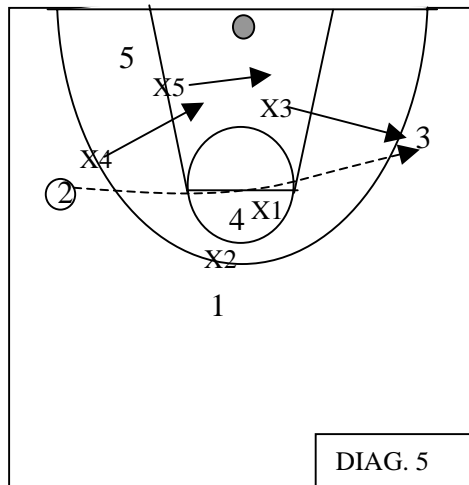
SUL RIBALTAMENTO DA 2 A 3, REGOLA GENERALE:

1. SE 3 E' SOPRA LA LINEA DI TIRO LIBERO CI VA X1;
2. SE STA SOTTO CI VA X3.

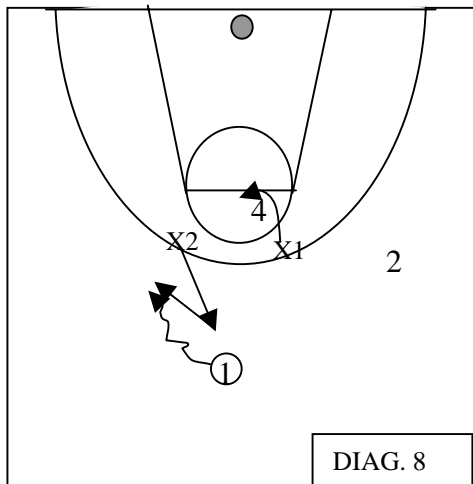
A MENO CHE NON SI DECIDA ALTRIMENTI (scelta tattica).

NELLA SITUAZIONE COME DA DIAG. 6, CON IL RIBALTAMENTO A 3 DA PARTE DI 4, SPETTA AD X2 COPRIRE SU 3; NON C'E ROTAZIONE IN QUESTO CASO.

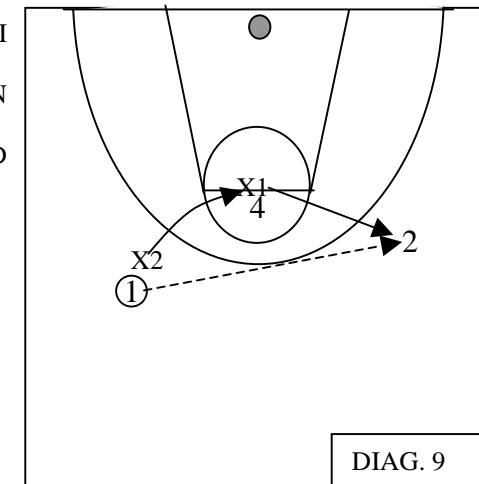
NEL DIAG. 7 SI FA CAPIRE PERCHE' X5 DEVE ATTENDERE CHE LA PALLA ARRIVI A 3 PRIMA DI RUOTARE. SE 2 FA SOLO UNA FINTA DI PASSAGGIO Può SERVIRE FACILMENTE 5 SU CUI X4 NON FA A TEMPO COPRIRE

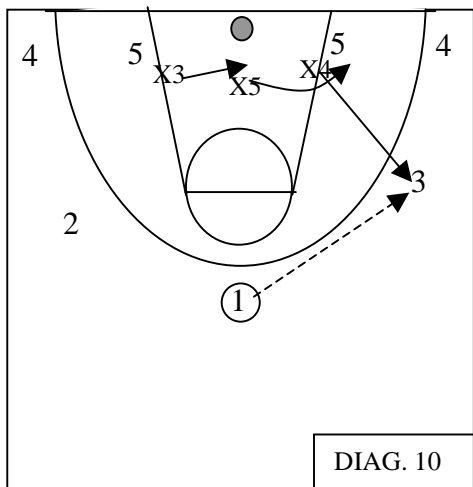


**ESERCIZI**



DIAG. 8 E 9 ESERCIZI PER I DUE DAVANTI. DIFENSORI SEMPRE IN SOTTONUMERO. SI ARRIVERA' FINO AD 8 CONTRO 5.



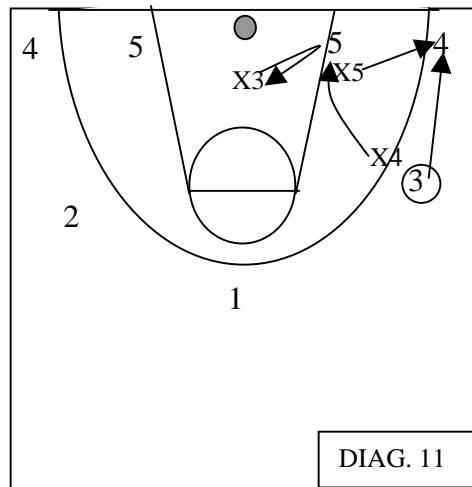


PRESSIONE PER GLI UOMINI SOTTO. (DIAG. 10,11, 12,13).

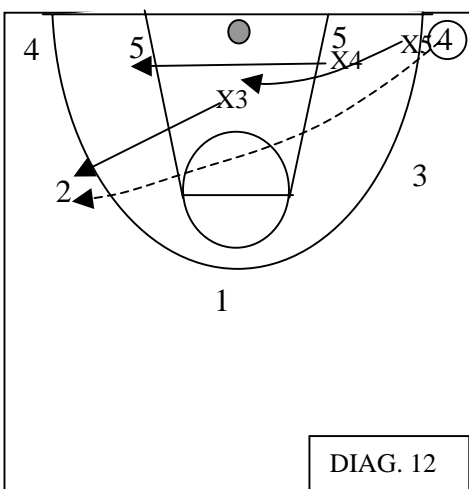
POI LA STESSA COSA CON I TRE SOTTO SCHIERATI A TRIANGOLO. PIU' DIFFICILE.

X3            X4  
                  X5

DIAG. 10



DIAG. 11



DIAG. 12

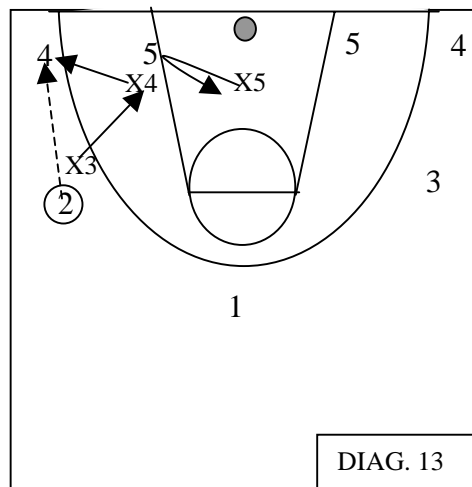
INFINE SI SCHIERANO 8 ATTACCANTI CONTRO 5 FIFENSORI. (DIAG. 14)

L'ATTACCO:

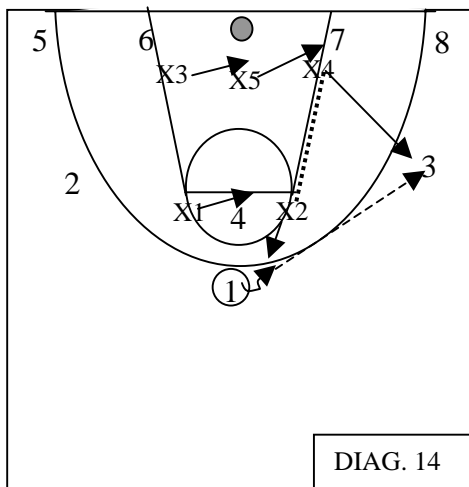
1. NO TIRO E NO SKIP
2. NO TIRO SI SKIP
3. PERMESSO TUTTO

LA DIFESA NON DEVE DUBIRE BLOCCHI, ALTRIMENTI E' UN PROBLEMA.

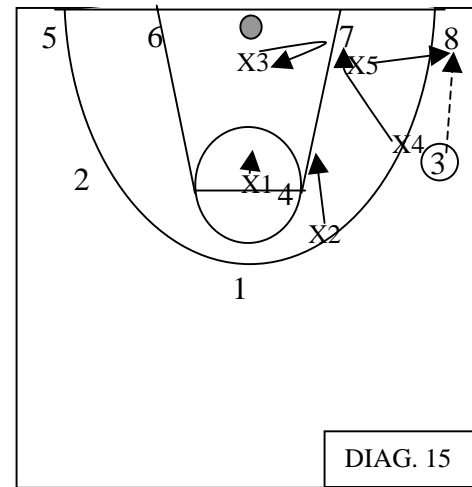
.....  
 =GIOCATORI LEGATI



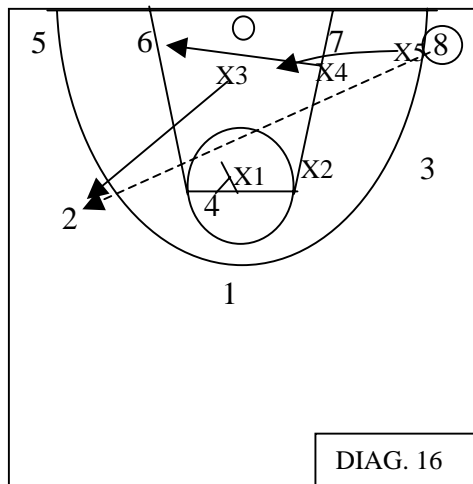
DIAG. 13



DIAG. 14



DIAG. 15



SE X1 SUBISCE IL BLOCCO DA 4, LE ROTAZIONI SONO MOLTO PIÙ DIFFICILI.  
 RICORDIAMO CHE LA REGOLA GENERALE PREVEDE CHE SUL RIBALTAMENTO, SE 2 È SOPRA LA LINEA DEL TIRO LIBERO DOVREBBE ANDARCI X1. (DIAG. 16)