

ADEGUAMENTI DIFENSIVI DELLA ZONA ED ESERCIZI

di
Bill Foster



In questa sessione vi parlerò di alcune cose importanti della difesa a zona, sperando di potervi aiutare in qualche modo. Una particolarità abbastanza curiosa di questi clinics è che spesso succede che incontriamo gente che, senza nemmeno permetterci di dire niente in proposito, afferma: «Non uso la zona; non mi interessa proprio». Bene, lasciatemi dire questo. Prima o poi dovrete affrontarla in partita ed allora maggiore è la vostra conoscenza della difesa a zona, migliore sarà la filosofia che svilupperete per attaccarla. Noi, per esempio, siamo una squadra a difesa multipla. Difendiamo principalmente a uomo, per poi adottare la difesa combinata o quella a zona. Cerchiamo di mischiare un po' tutto: mi sembra di andare indietro negli anni, quando, sotto le armi, allenavo una squadretta che, pensavo, aveva una buona rosa di giocatori a disposizione. Una sera giocammo contro Spokane, Washington, una squadra di giovanissimi elementi di high-school che, cambiando difesa in continuazione, ci crearono una confusione incredibile. Ora la mia filosofia è mutata perché corriamo contro tutti gli avversari, andiamo rapidamente nella loro metà-campo e molte volte non ha importanza che tipo di difesa cerchino di adottare perché noi usiamo ciò che si può chiamare un tipo d'attacco di

corsa. Quello che io spero è che la difesa a zona non sia mai la nostra difesa primaria. Mi piace la difesa individuale perché, al nostro livello, dobbiamo affrontare dei grossissimi tiratori. La scorsa stagione, secondo quanto ha scritto «Basketball News» abbiamo avuto il calendario più duro di tutta la nazione, qualcosa come 4 punti e mezzo di coefficiente di difficoltà superiore a quello della Kentucky University. Abbiamo giocato e giochiamo contro squadre che hanno buonissimi tiratori: ve ne possono essere tre, quattro o anche tutti e cinque gli uomini in campo e noi vogliamo arrivare ad avere sempre la mano alzata di fronte al viso di ognuno di loro. Dobbiamo provare a riuscirci per costringere il tiratore a riadeguare il proprio tiro e quindi a peggiorare la propria percentuale di realizzazione. Noi iniziamo ogni partita sapendo esattamente che loro riusciranno ad ottenere questo numero di tiri e noi ne faremo più o meno tanti. Tutto il nostro gioco sarà nell'ottenere tiri migliori degli avversari, nel mettere la massima pressione sui loro tiri e nel cercare di non perdere la palla. Quando pensate a tutte le partite che disputate, ciò che cercate di fare è di costringere l'avversario ad effettuare quello che noi chiamiamo un tiro «ostruito» o «pressato» — preferibilmente correndo perché l'aumento

della velocità porta a tiri affrettati. Uno dei veri vantaggi della difesa pressata è di costringere l'attaccante al tiro mentre sta correndo alla massima velocità. Queste sono solo alcune cose che penso noi dovremmo sempre avere in mente perché questa è la maniera nella quale voi sviluppate il vostro programma di allenamento — vedere contro chi giocate e quale stile di gioco e tutto il tipo di ragionamento che vi ho appena fatto. Ed è questa la ragione per cui, dal punto di vista della difesa, mi piacciono le difese multiple perché offrono una varietà di soluzioni e non permettono all'avversario di sapere quello che gli aspetta mentre scende a canestro. Noi cambiamo difesa mentre l'avversario sta scendendo lungo il campo, ma non lo facciamo troppo spesso fintantoché la squadra non è composta di veterani.

Usiamo un sistema di numerazione; uno è la nostra difesa individuale, due è la nostra 1-2-2; quattro è la nostra «combination» mentre cinque prevede la difesa coi raddoppi. Ho tralasciato un numero, il tre, in quanto possiamo tramutare la nostra 1-2-2 in una 1-3-1; tre, in questo caso, sarebbe appunto la nostra 1-3-1. Cerchiamo di avere dei numeri che possano in un qualche modo indicare il tipo di difesa. Uno: voglio che sia la difesa individuale perché penso

