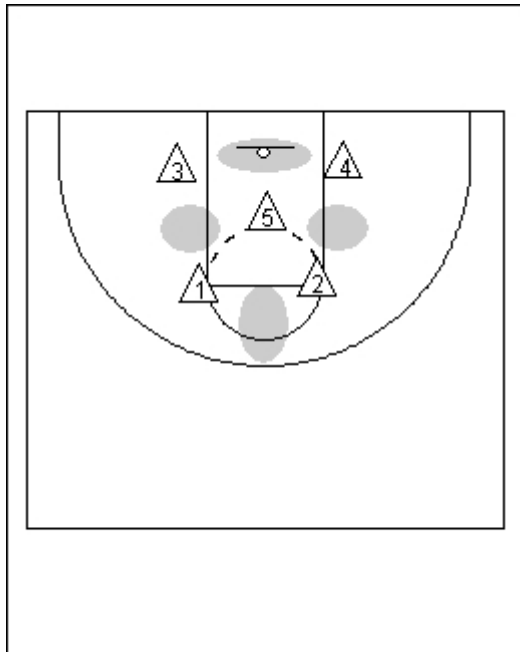


ATTACCO ALLA ZONA

Lasi Maurizio Terni 26/02/04

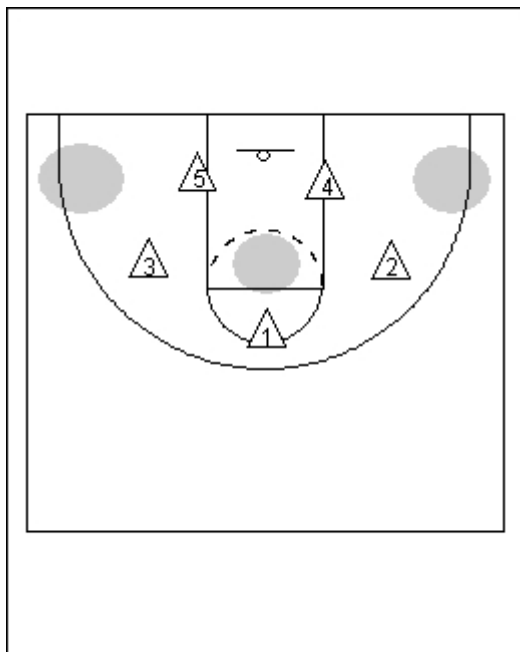
Appunti di Fabio Ferraro



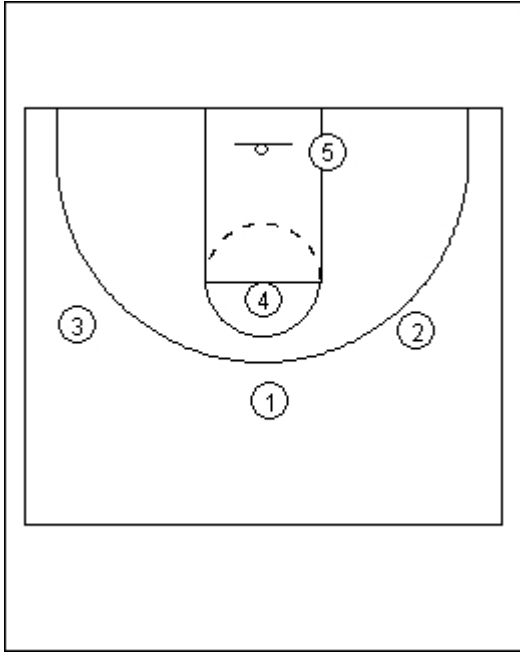
1) UTILIZZO DEGLI SPAZI

Muoversi negli spazi che risultano deboli.

Nella 2-3



Nella 3-2



2) SCHIERAMENTO OFFENSIVO

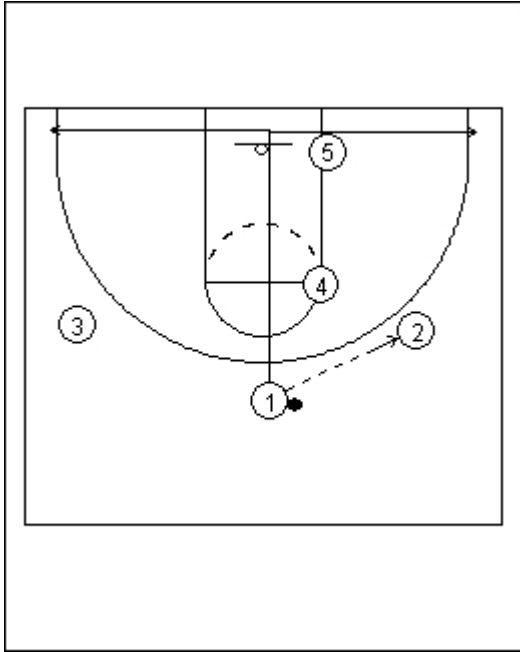
Adeguare lo schieramento con piccolo spostamento in palleggio.

Posso usare lo stesso attacco alla zona sia per la 3-2 che per la 2-3 (MESSINA con la NAZIONALE)

- Contro la 2-3

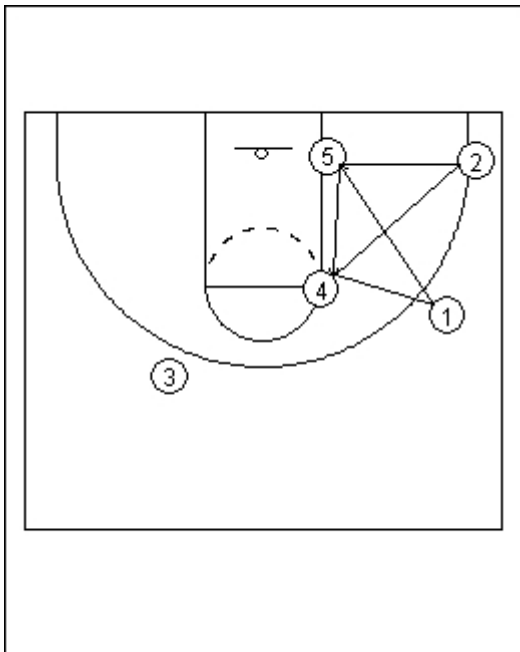


- Contro la 3-2

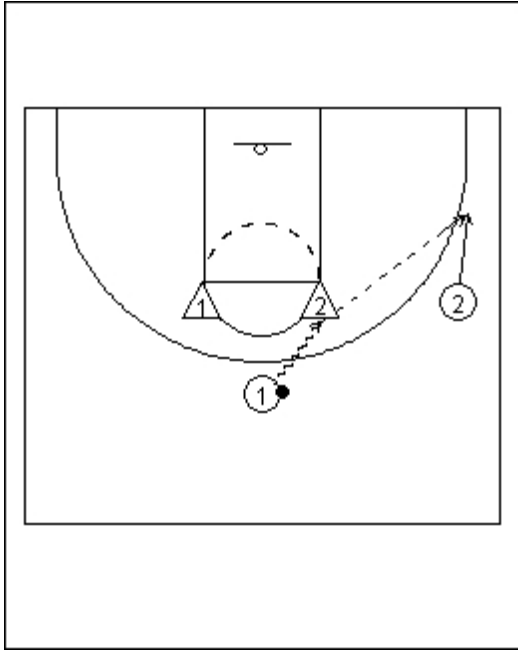


3) **"SOVRANUMERARE"**

- lato forte
- lato debole



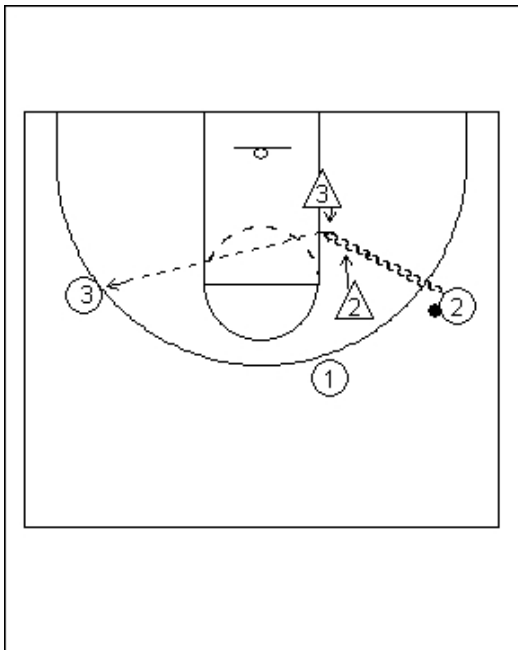
Formare TRIANGOLI



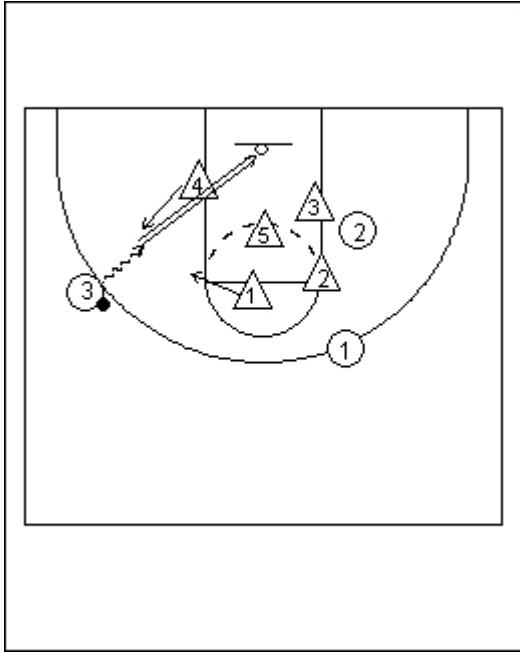
4) REGOLE DI ATTACCO

Attaccare l'UOMO e non lo SPAZIO tra i due uomini.

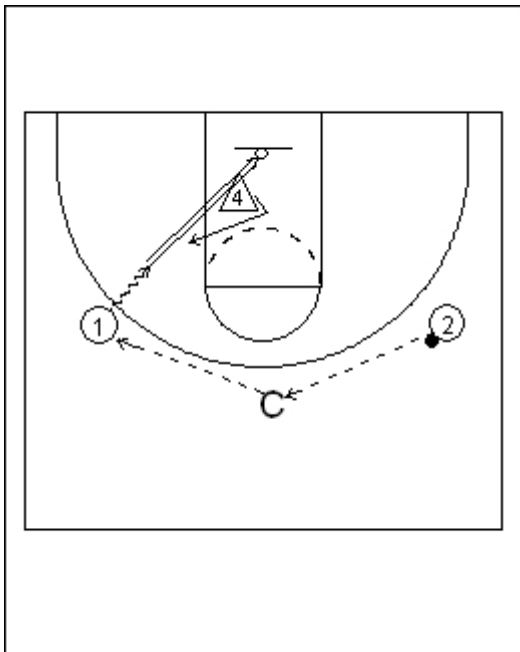
1 punta il difensore per attaccarlo e creare uno scarico che metta 2 in vantaggio.



2 riceve e penetra fra le due linee difensive e può ribaltare l'altro lato.



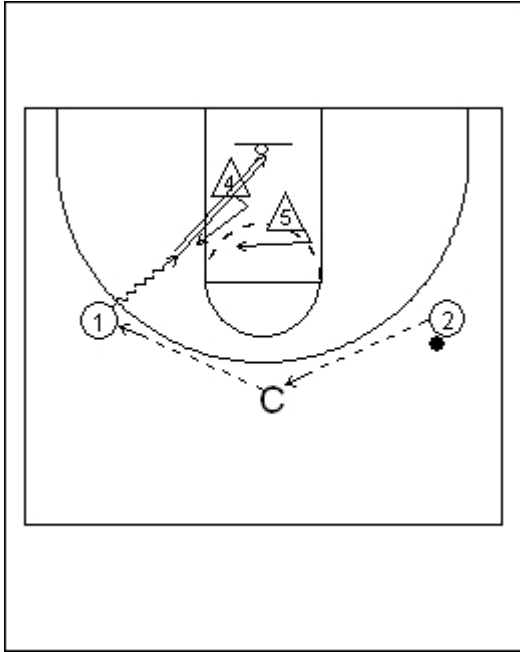
3 ora gioca contro difesa in recupero.
Può partire in palleggio pi arresto e tiro.



5) FONDAMENTALE SU CUI LAVORARE

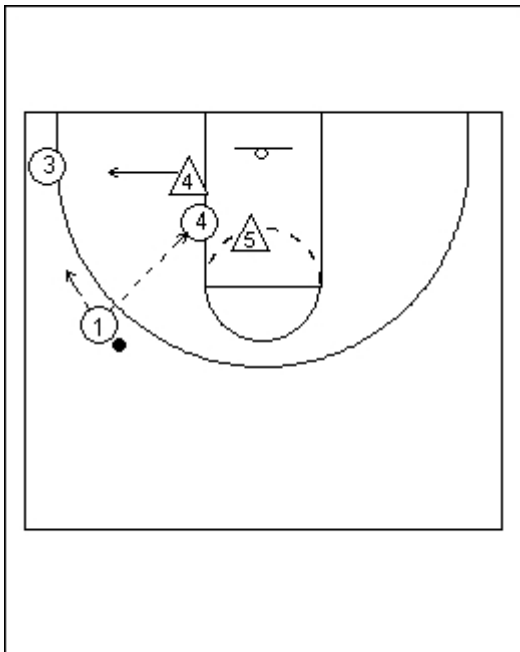
ex specifico:

2 ribalta la palla tramite C a 1 che attacca 1c1 con palleggio arresto e tiro il difensore in recupero.



ex specifico:

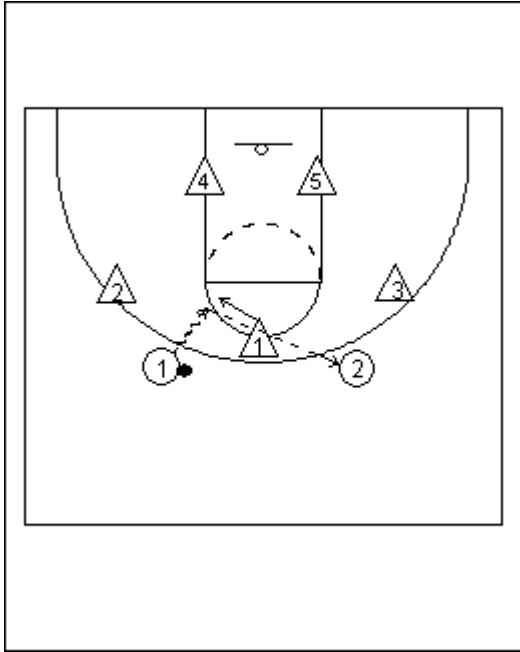
Stesso lavoro contro due difensori. Ora 1 conclude contro due difensori in recupero.



6) USO FINTE

allenare i propri giocatori all'uso delle finte di tiro e passaggio per far spostare i difensori ed aumentare gli spazi per attaccare.

esempi: 1 finta passaggio a 3 e poi passa a 4 se il difensore si posta.
Oppure finta di tiro attirando i difensori e passare a 3 in angolo.



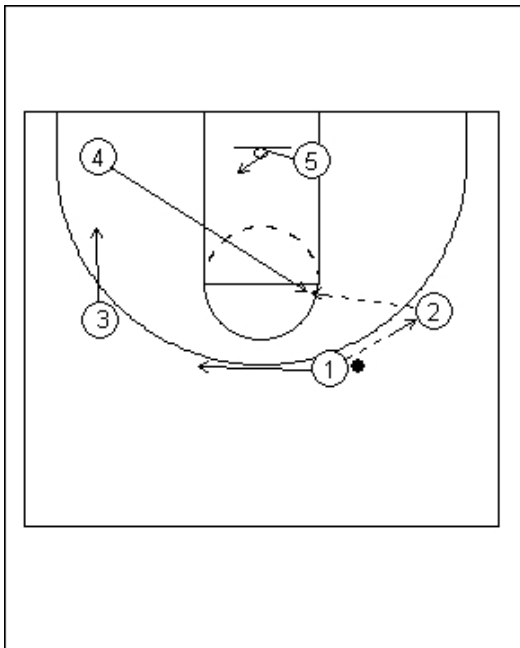
7) USO PASSAGGIO SKIP

Allenare i giocatori ad effettuare passaggi forti in modo da non permettere il recupero.

Allenare a mantenere la palla sopra la testa.

Insegnare a non passare la palla in orizzontale ma sempre in diagonale.

Per effettuare un passaggio tra le due guardie spostarsi in palleggio per effettuare comunque un passaggio in diagonale.



8) TAGLI E POST

4 taglia verso palla

1 si sposta in posizione per offrire una linea di passaggio a 2 poi a 4.

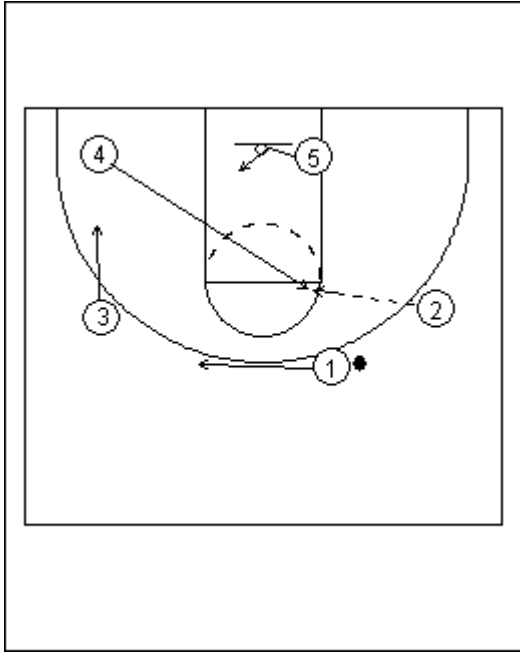
3 scende per lo stesso motivo.

5 taglia dietro la linea difensiva.

Regole:

4 non deve mai stare al centro della lunetta a su uno di due angoli e non necessariamente dalla parte della palla.

1 e 4 non devono mai essere in linea, se 4 è sull'angolo destro della lunetta 1 si troverà a sinistra oltre la linea dei tre punti.



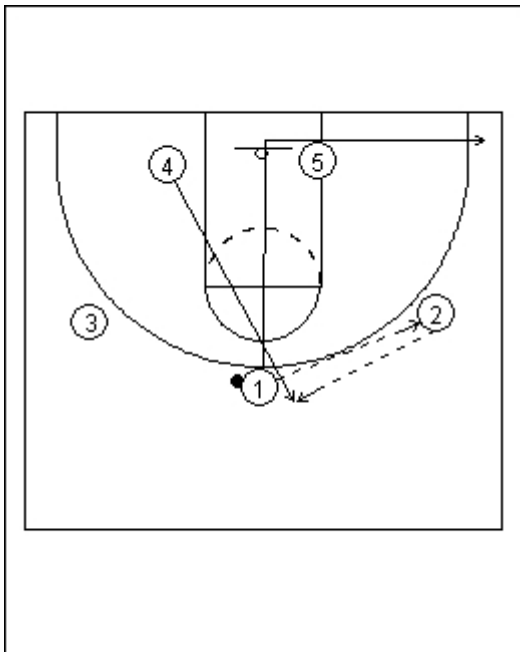
9) POST BASSO

Nella uomo in linea tra palla e canestro.

Nella zona dietro la linea difensiva, aumentare la spaziatura tra post basso e alto, con tagli flash negli spazi.

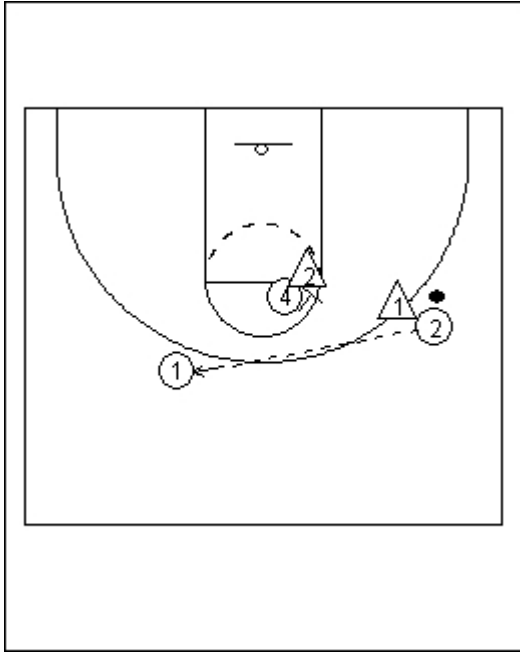
5 se riceve fuori area usa il piede perno esterno per aumentare la spaziatura con il difensore:

- aumenta la visione del campo
- può tirare
- può fare una partenza incrociata



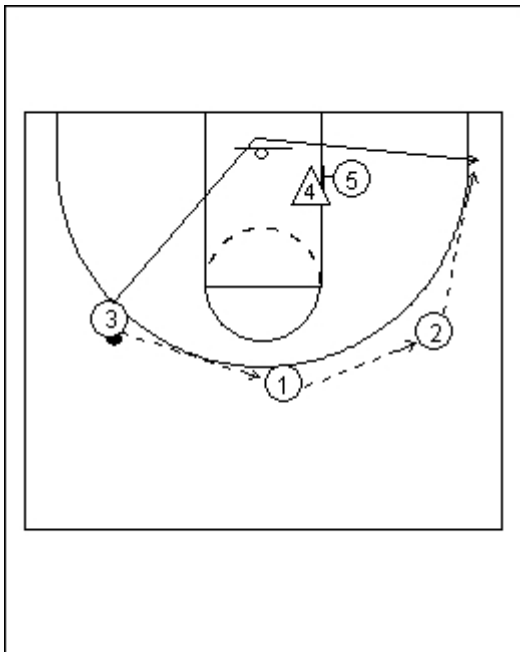
10) USO DEL POST MEDIO

Se ho un 4 tiratore lo porto fuori per un tiro da tre centrale. Se non ho un 4 con queste caratteristiche posso adattare un ala ha giocare da 4 per farlo tirare dal centro.

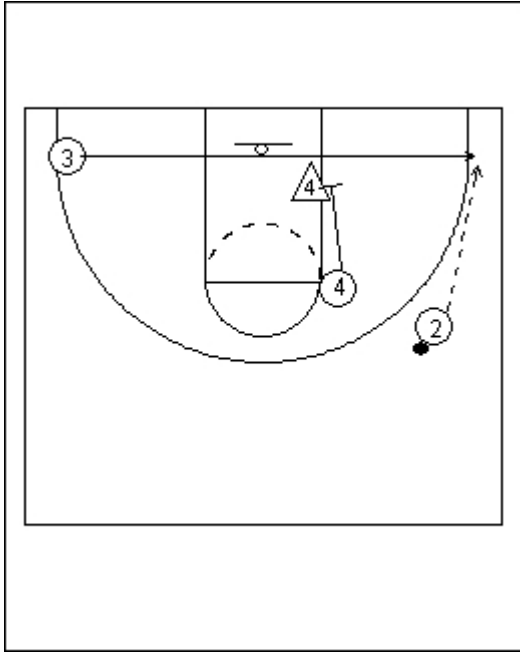


11) **USARE BLOCCHI DI CONTENIMENTO O PICK AND ROLL**

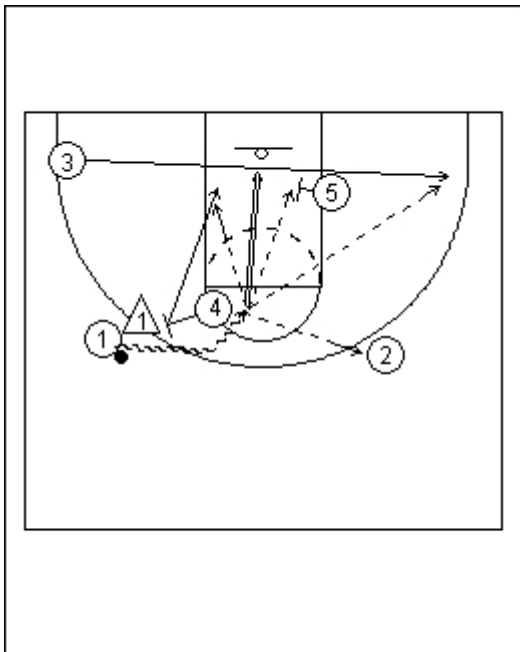
- usare il 4 per un blocco di contenimento



- blocco di contenimento sul ribaltamento

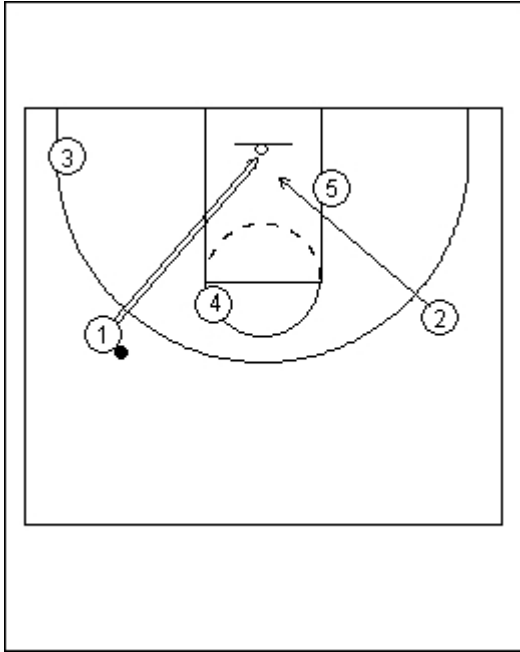


- blocco di contenimento sul taglio in angolo



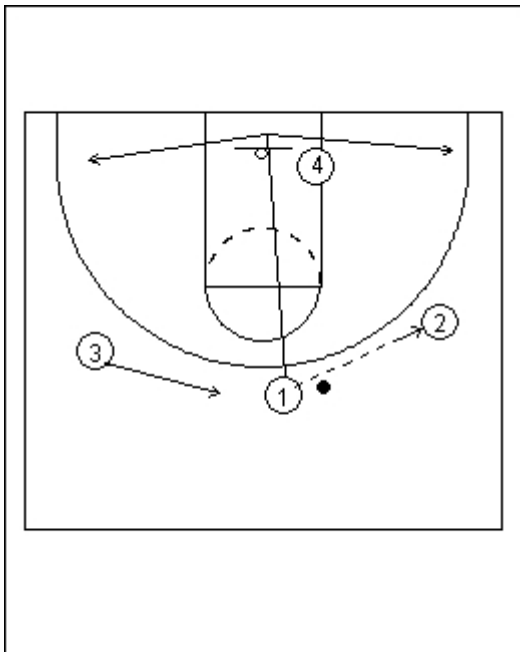
- uso del pick and roll

1 sfrutta il blocco del 4 e può effettuare palleggio
arresto e tiro o effettuare uno scarico ad uno dei
quattro compagni



12) RIMBALZO

Mandare a rimbalzo dal lato debole
 Dare comunque una regola che assicuri la "COPERTURA". La zona viene usata spesso per creare una possibilità di contropiede.



13) COME ALLENARE L'ATTACCO

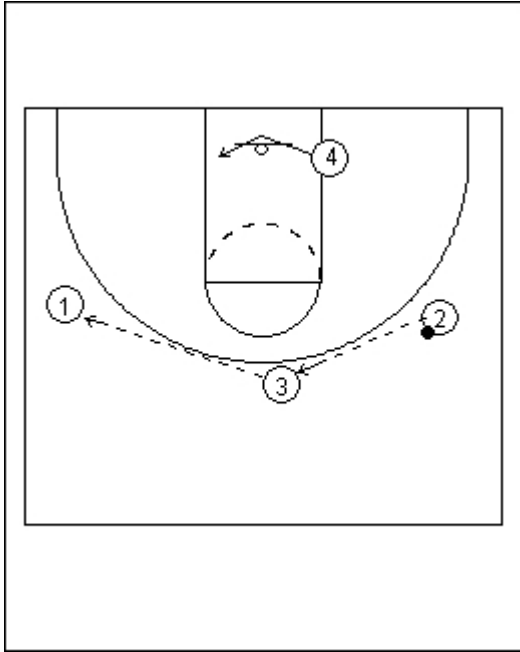
Grande uso del 4c4, gli spazi pi ampi danno fiducia all'attacco.

La difesa sar  2-2 con le due line difensive ben distinte, si effettua aiuto e recupero.

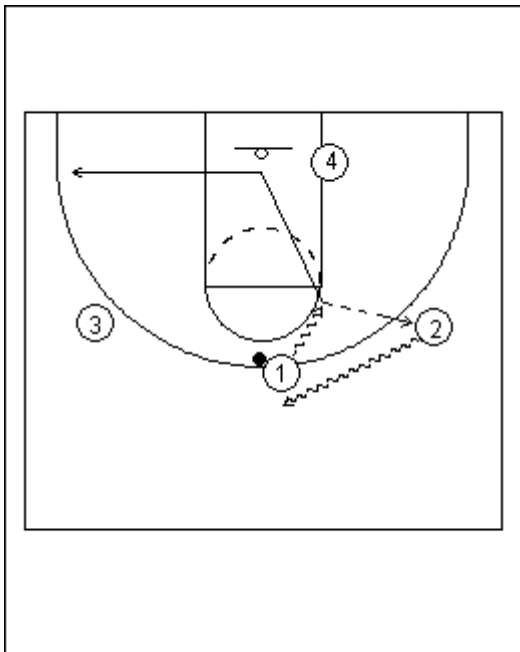
Per l'attacco occupare gli spazi vuoti spostandosi senza palla o in palleggio.

Usare la penetrazione per creare maggiori spazi.

-cercare sovrannumero



- tagli flash negli spazi e dietro la linea difensiva



- occupare gli spazi tagliando e palleggiando

4c4 prima a metà campo poi a tutto campo
costringendo la propria squadra alla ricerca del
contropiede sia da palla recuperata che da
rimessa.