

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

Comitato Allenatori Federali

Roma, Scuola Centrale dello Sport del CONI
Complesso Sportivo Acqua Acetosa, dal 22 Giugno al 7 Luglio 1979

CORSO ALLENATORI NAZIONALI

Dispensa Tecnica

Estensore: Guido De Alexandris



Domenica 24 Giugno 1979, dalle ore 9,30 alle 12,30 e dalle 15,30 alle 18,30:

coach Elio Pentassuglia: “Attacco alla difesa a zona”



Nella ricorrenza del 36° anniversario dell’immatura scomparsa di coach “Big” Elio Pentassuglia vorrei ricordarlo con il mio primo incontro con lui, al Corso per Allenatore Nazionale in una Domenica di Giugno 1979. Elio fu docente per una lezione, durata un’intera giornata, 3 ore al mattino e altrettante al pomeriggio in cui sciorinò tutto il suo arsenale di sapienza e di conoscenze dell’argomento “Attacco alla difesa a zona”. Elio sapeva coinvolgere con la sua capacità di trasmettere, di far incuriosire, di far divertire con le sue argute battute perché in fondo la pallacanestro è un gioco. Ma soprattutto risaltava la valenza educativa di questo sport perché una frase di Elio che mi è sempre rimasta impressa nella memoria è **“Ricordatevi, voi allenatori, che prima del giocatore c’è l’uomo!”**.

Dall’intera dispensa del corso, un blocco di alto spessore di un paio di centinaia di pagine, ho estratto la sua lezione, scritta allora con la macchina manuale Olivetti, con i disegni elaborati a mano con il pennarello e con i campi predisposti con il timbro e fu proprio Elio ad insegnarmi di usare il timbro!

Fu un corso lungo, ben 16 giorni consecutivi senza soste, senza tirare il fiato neanche mezza giornata, tutti e sabati e le domeniche comprese, mattine e pomeriggi tra aula, palestra e palazzetto. Numerosi i docenti che si sono alternati in cattedra e campo da gioco, sia italiani che americani. Monumenti che hanno fatto la storia della pallacanestro come Alessandro Gamba, Valerio Bianchini, Tonino Zorzi, Vittorio Tracuzzi, Dan Peterson, il civitavecchiese Dido Guerrieri che allenò per una breve parentesi anche la squadra femminile viterbese, Mario De Sisti e lo stesso Elio Pentassuglia. Ma Big Elio era, oltre che un coach di altissimo livello, un personaggio indimenticabile!

ATTACCO ALLA ZONA

(Elio Pentassuglia)

Premessa

Si può ben dire che l'argomento "zona" sia più che mai d'attualità per l'assunzione, da parte di tante squadre, di questo tipo di difesa come difesa primaria. Non si tratta comunque della zona classica, quella di una volta, per intenderci, ma di un sistema ben studiato ed organizzato con i principi della difesa individuale, in quanto i giocatori non difendono solo una parte della zona ma si adeguano anche al movimento di palla e uomini, quindi si possono definire "zone con adeguamento" o "zone adeguate".

Considerazioni

Prima di preparare l'attacco alla zona è necessario domandarsi:

- perchè la squadra avversaria si schiera a zona;
- adattare i propri uomini a secondo dello schieramento degli avversari;
- quale è lo scopo della difesa a zona (controllo dei rimbalzi, protezione dei giocatori carichi di falli, colpire in contropiede etc.)

Sulla base di queste risposte iniziare a "montare" l'attacco.

Due sono di tipi di attacco alla zona:

- da fermo (ormai in disuso)
- in movimento

Principi fondamentali di attacco alla zona

- soprannumerare
- tiro
- avere pazienza a non forzare il tiro
- passare e muoversi velocemente senza palleggiare
- cercare triangoli di passaggio
- ogni volta che la palla arriva al post alto, il pivot basso deve tagliar sotto
- per un comodo tiro portare con molta rapidità la palla dal lato forte al lato debole;

- per un comodo tiro portare con molta rapidità la palla dal lato forte al lato debole;
- i blocchi del pivot o degli esterni devono essere fronte a canestro;
- ogni volta che si sbaglia un tiro il pivot ed il post devono ritardare per un attimo una eventuale apertura in contropiede dell'avversario;
- quando la palla arriva negli angoli ci deve essere un pivot alto oppure un pivot basso o al limite tutti e due insieme.
- non fidarsi solo del tiro da fuori;
- penetrazione (servire i pivots)
- penetrazione in palleggio per dividere la difesa;
- disporre gli uomini negli spazi vuoti;
- ogni volta che c'è possesso di palla guardare il canestro per un eventuale tiro o per impegnare maggiormente la difesa;
- avere fiducia ed essere tranquilli;

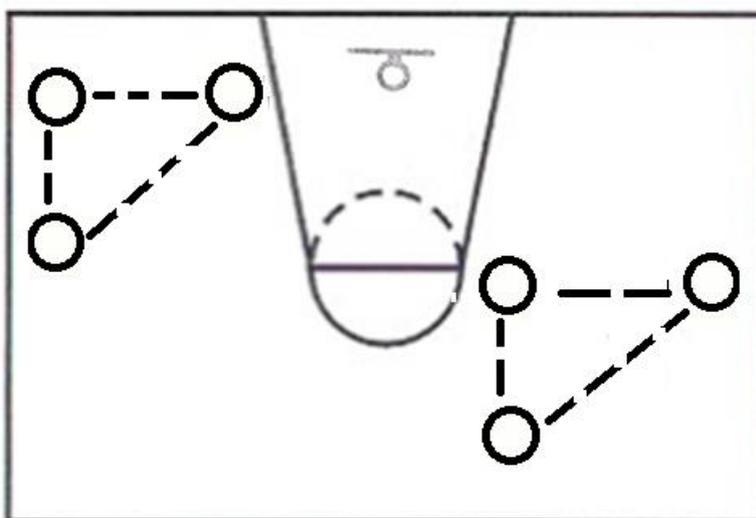


Diagramma 1 Triangoli di passaggio

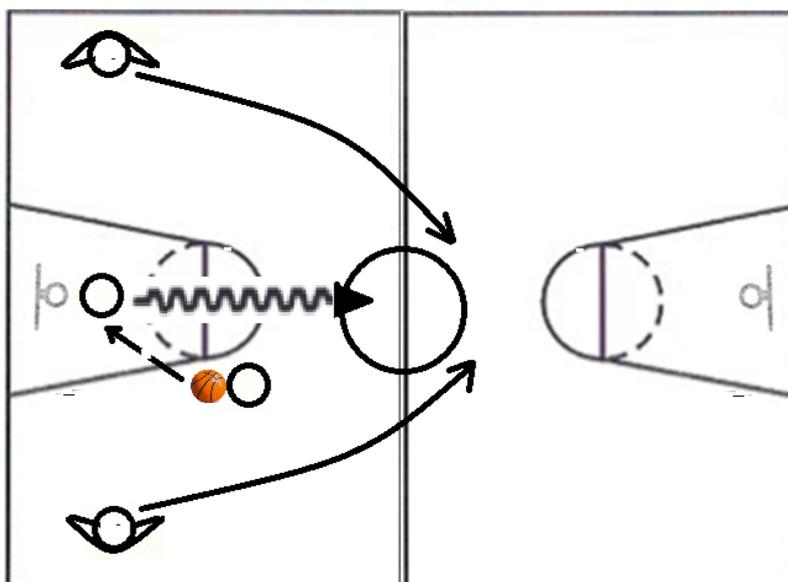


Diagramma 2 Esercizio per la "penetrazione"

Principi strategici

Indipendentemente dalla formazione d'attacco schierata, attaccando una zona è necessario osservare certi principi strategici:

- 1) Allontanare dalle vicinanze del canestro i più forti rimbalzisti.

Se la difesa schiera il suo miglior rimbalzista sul lato sinistro, è opportuno giocare la palla da quel lato in modo da costringere detto rimbalzista ad allontanarsi dal canestro, limitando in tal modo le sue possibilità sui rimbalzi. Un tiro fatto da questo lato troverà spesso questo buon rimbalzista fuori dalla sua posizione.

- 2) Attaccare i punti deboli della zona.

Chi conosce i principi della difesa individuale aumenta le possibilità di difendere la propria zona; la palla va giocata quindi dal lato dove si trova un difensore debole, perchè anche contro la zona si possono determinare situazioni di lcl.

- 3) Portare il miglior tiratore dalla parte dove c'è il soprannumero.

- 4) Soprannumero dinamico.

Attacco in movimento abbinato al movimento di palla, ai tagli degli attaccanti nel cuore della zona, ed alla penetrazione di palla. Sono i tagli nel cuore della zona che creano difficoltà alla difesa.

- 5) Attacchi alla zona.

La scelta dello schieramento d'attacco va fatta in funzione dello schieramento difensivo, anche se questo oggi ha minore importanza con le difese a zona moderne (zone adattate).

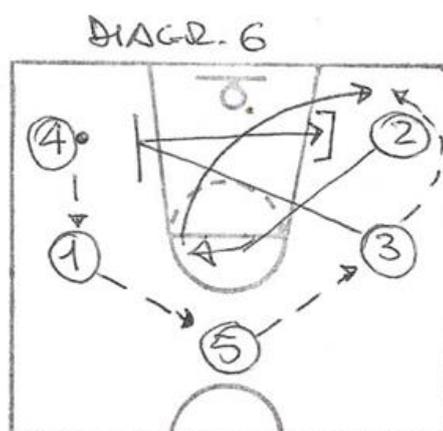
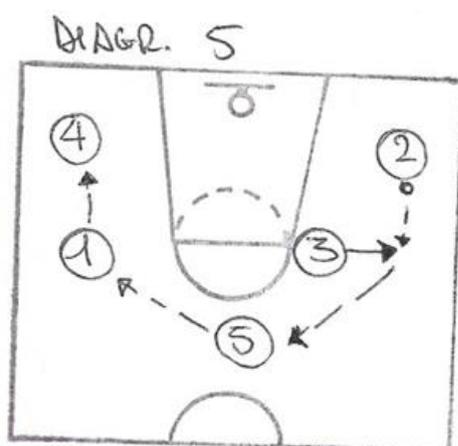
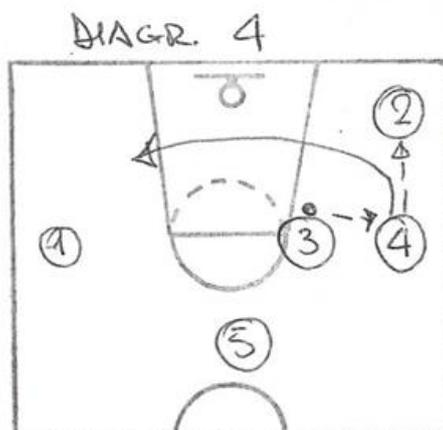
- 6) Equilibrio di squadra.

Su ogni penetrazione del playmaker portare l'ala o la guardia, meno forte a rimbalzo, a coprire dietro e per difendersi da un eventuale contrattacco avversario (contropiede).

- 7) Giocare in lcl ogni volta che è possibile.

Servire i pivots sotto i canestri, ricordando che ogni volta che la palla entra nel cuore della zona, per la difesa è sempre un grosso pericolo.

Attacco alla zona 2-1-2 e 3-2. Schieramento d'attacco: 1-4



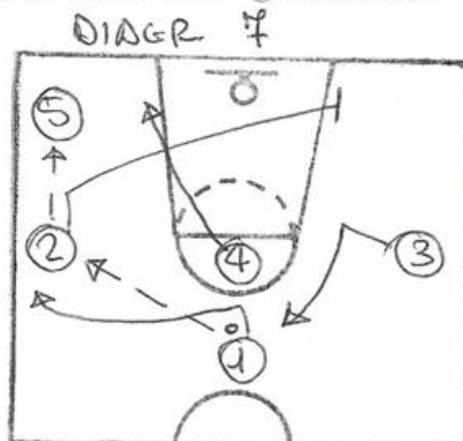
Ribaltamento della palla
dal lato forte al lato
debole.

taglio del pivot basso con
post alto appena prima che
quest'ultimo riceva la palla.

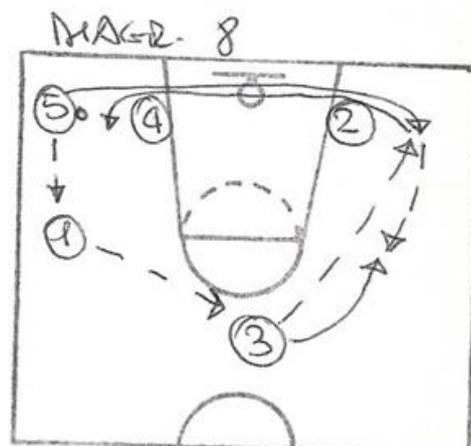
Attacco 1-3-1 in movimento.

contro qualsiasi tipo di difesa per sfruttare due giocatori

- (1) passa a (2) e segue;
- (2) fa dai e vai con (5), se non riceve va in pivot basso sull'altro lato;
- (4) taglia dentro ed esce in pivot basso dalla parte della palla;
- (3) bilancia al centro.

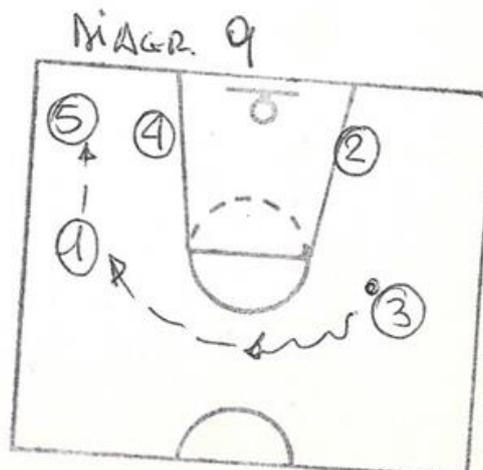


- (5) ripassa la palla fuori e taglia sotto canestro: ribaltamento della palla sull'altro lato ove riceve nuovamente (5) in angolo;



Se (5) non può nè tirare nè servire (2), nuovo ribaltamento.

- (4) deve stare sempre in agguato per: 1) giocare in 1c1; 2) se il suo difensore non esce, l'esterno tira.

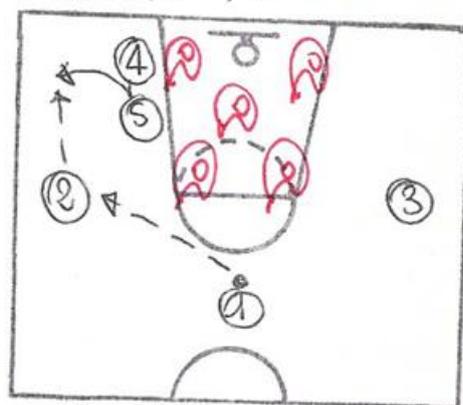


Attacco alla zona pari.

Valido sia contro uomo che contro zona adeguata.

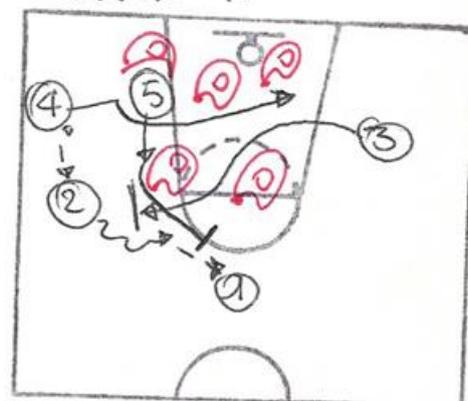
Palla in angolo a (4)

DIAGR. 10



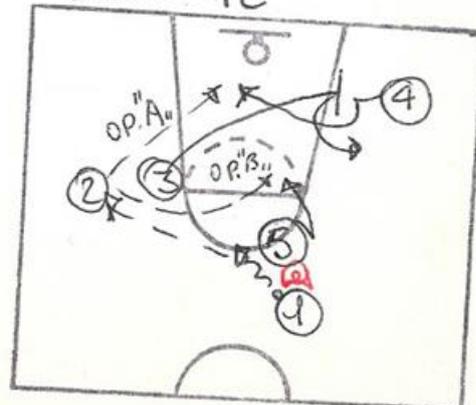
Se non riesce il gioco a due (4)=(5) (4) ripassa a (2) e taglia nel cuore della zona per uscire sull'altro lato; contemporaneamente a (3) che fa il taglio inverso.

DIAGR. 11



(1) cerca di sfruttare il blocco di (5) per penetrare. Può servire (2); (3) va a portare un blocco basso per (4) che può ricevere da (2), il quale come opzione alternativa può servire (5).

DIAGR. 12



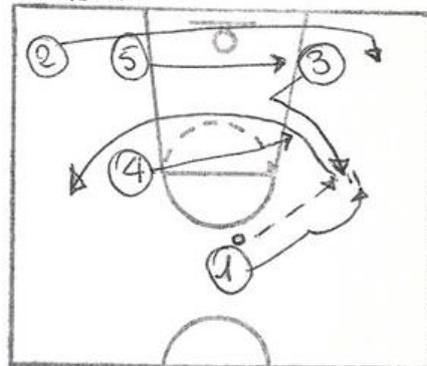
Passing Game.

Non significa giocare a ruota libera ma dare spazio alle individualità, sempre però secondo determinate regole.

Attacco Passing Game contro tutti i tipi di zona tranne la 1-3-1.

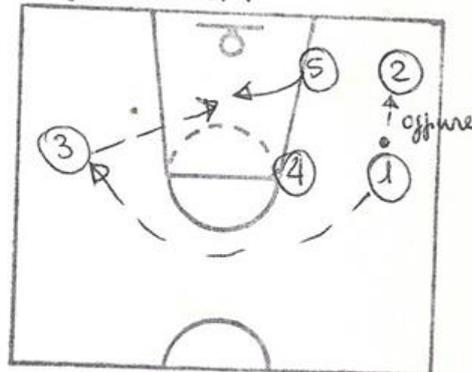
Appena (1) passa a (3), (2) taglia

DIAGR. 13



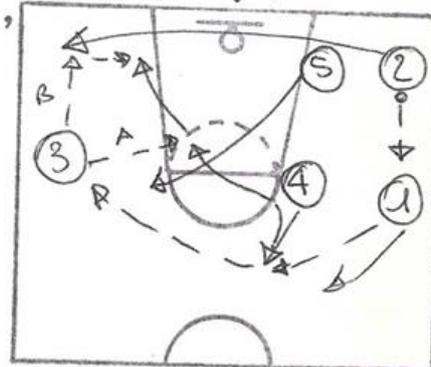
(1) ha due opzioni: - passare a (3) = ribaltamento sull'altro lato;
- passare a (2)

DIAGR. 14



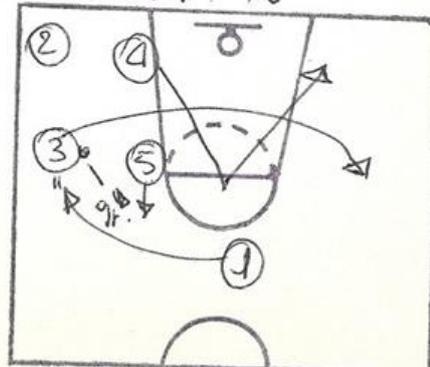
Nel caso che la palla venga passata a (2), se non riesce il gioco a due in angolo (2=5), (2) ripassa la palla a (1) e taglia nuovamente sotto. Ribaltamento della palla sull'altro lato: (3) ha così due opzioni: - passare a (4) che sta tagliando dentro; - passare a (2) in angolo.

DIAGR. 15

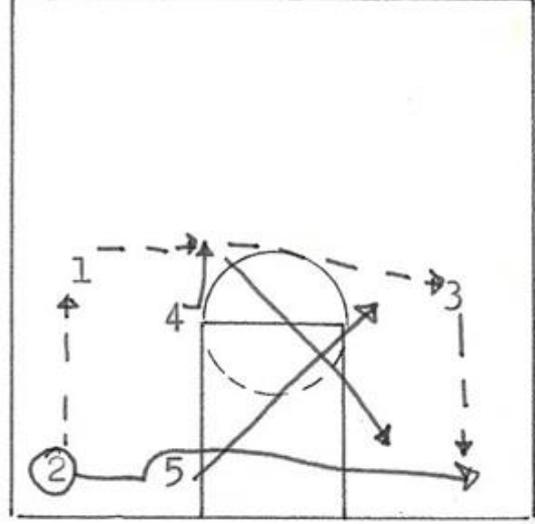
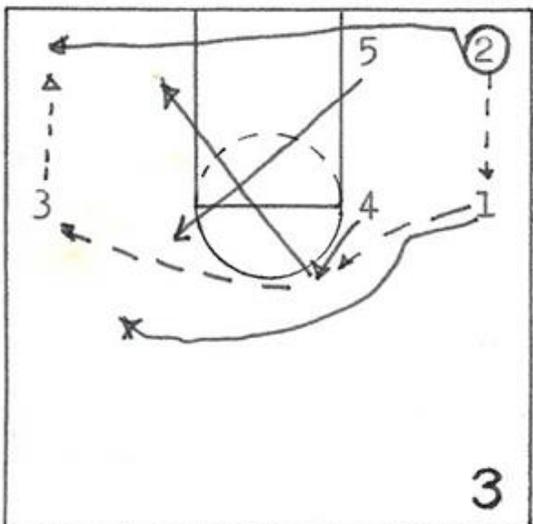
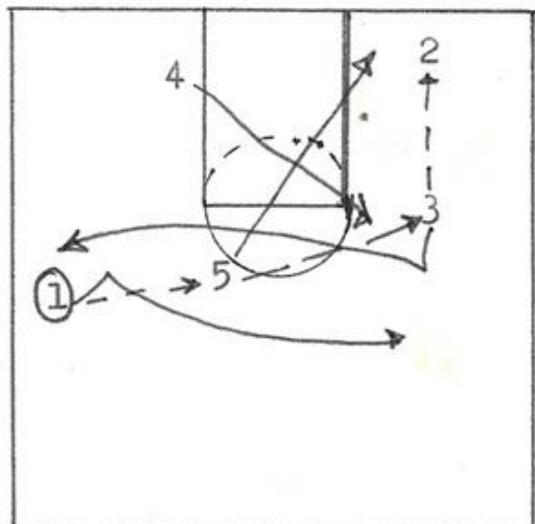
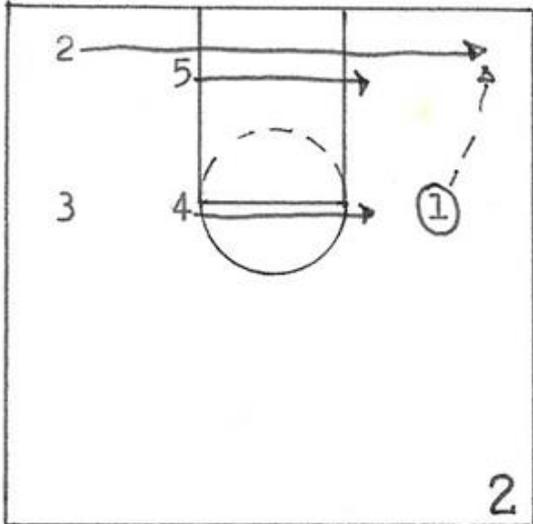
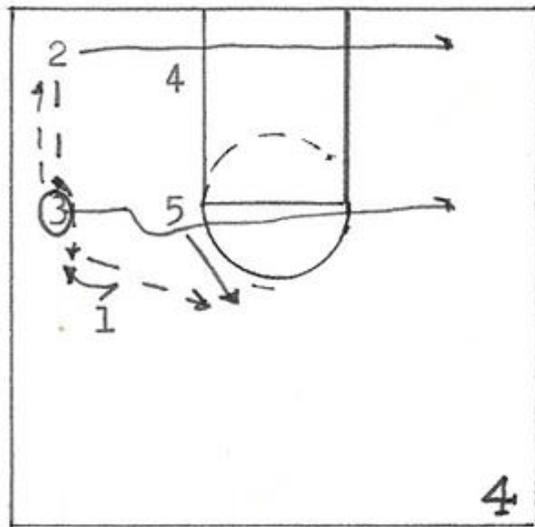
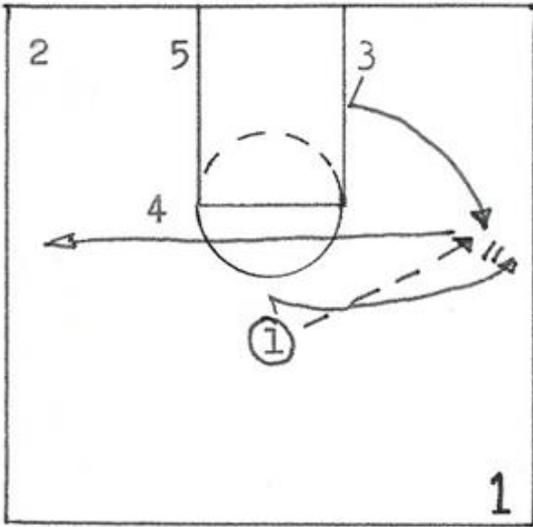


(3) può passare la palla a (5) o a (1), quindi taglia nel cuore della zona per uscire sull'altro lato.

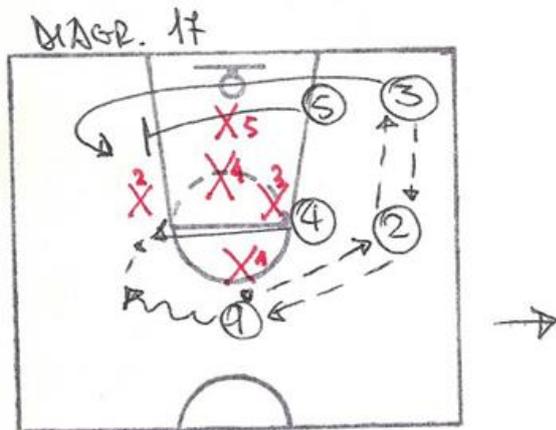
DIAGR. 16



"PASSING-GAME" CONTROL ZONE



Attacco alla zona 1-3-1

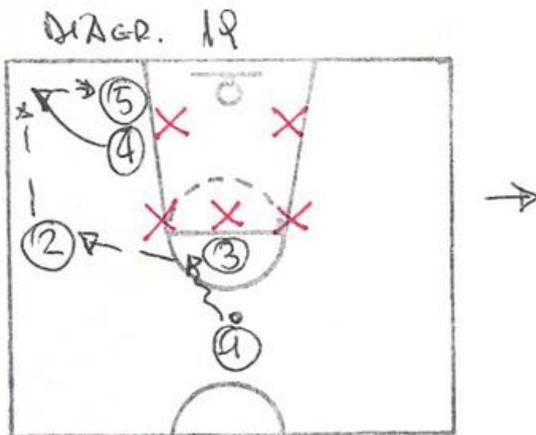


E' uno schieramento offensivo che mette in crisi la difesa. Scopo è mettere in difficoltà X4 (3) è il tiratore scelto da fuori



Adeguamento della difesa e susseguente comportamento dell'attacco

Attacco alla zona "3-2"



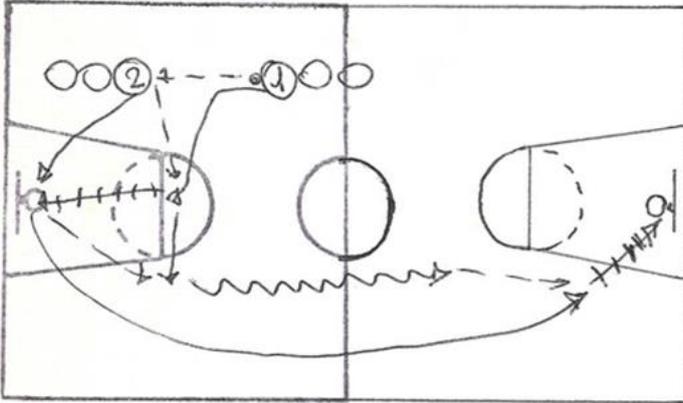
lcl del pivot basso che riceve la palla



adeguamento della difesa

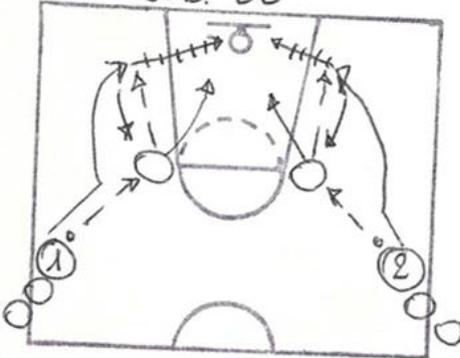
Esercizi

DIAGR. 21



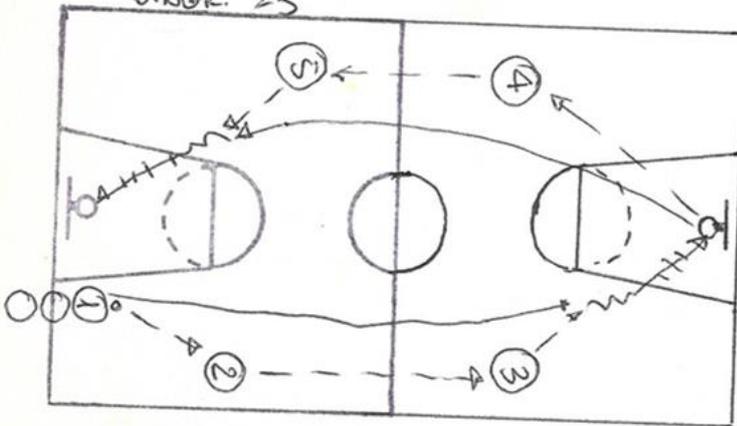
(1) passa a (2) e riceve in lunetta: tiro. (2) recupera il rimbalzo e passa ad (1); scatto di (2) lungo la fascia laterale (1) scende in palleggio e serve (2) quando questo arriva appena fuori l'area.

DIAGR. 22



I primi di ogni fila, passano ai posts ricevono fuori area e tirano. Chi sta in post va a rimbalzo e va dietro la fila, chi ha appena tirato va in post.

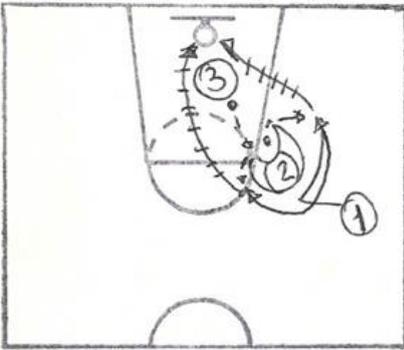
DIAGR. 23



(1) passa la palla a (2) e scatta;
 (2) fa un giro dorsale e passa a (3)
 (3) passa ad (1) in lunetta;
 (1) tira, recupera il rimbalzo e ripete l'esercizio al ritorno.

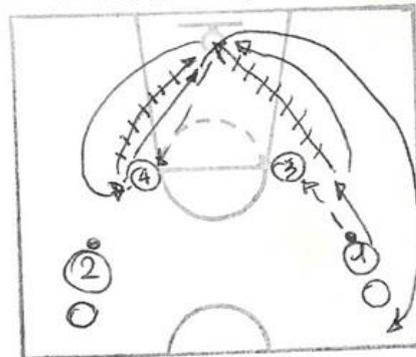
Esercizi di tiro

DIAGR. 24



(2) fronte a canestro.
 Due palloni: (1) va a ricevere da (2) e tira; (3) passa il pallone a (2), che lo passa a (1) spostatosi in lunetta. (3) prende sempre il rimbalzo e passa a (2), che serve sempre (1).

DIAGR. 25



(1) passa a (3), va a ricevere, tira e va a rimbalzo; passa a (4) e va a ricevere e tirare; quindi di nuovo a rimbalzo ed infine dietro in fila. Stesso lavoro dalla parte opposta fa (2).

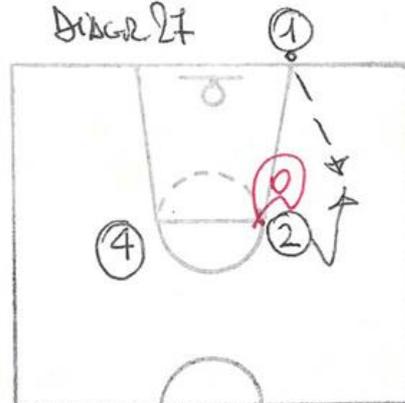
Esercizi di difesa

DIAGR. 26

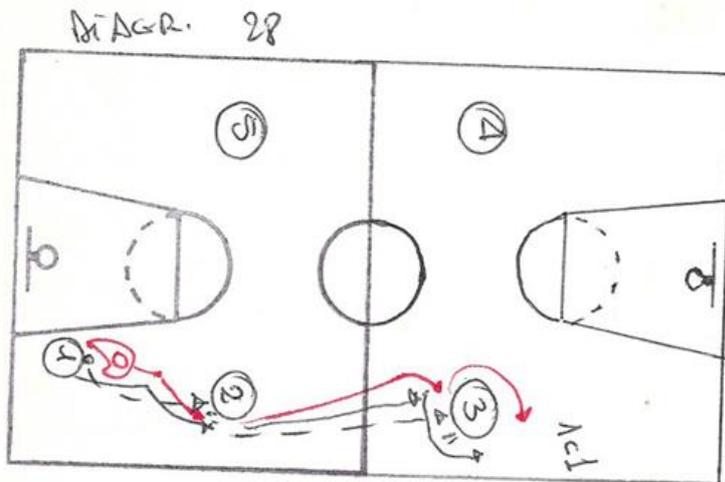


Utilizzare metà campo.
 (2) deve smarcarsi per ricevere e giocare in lcl contro (3) sullo stesso canestro. Conclusa l'azione, (3) va al posto di (1) a passare la palla e (2) si trasforma in difensore su (1).

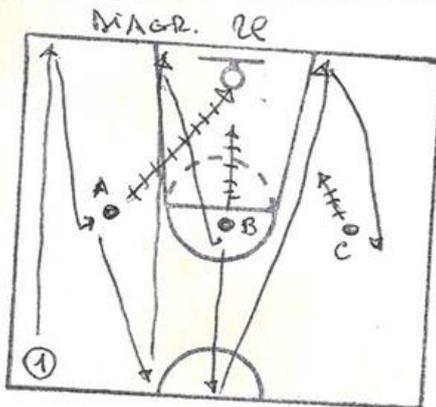
DIAGR. 27



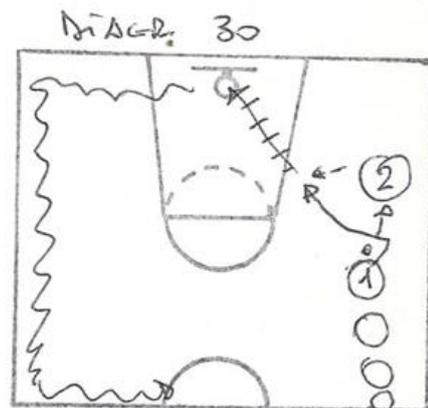
Sulla base dell'esercizio raffigurato qui a sinistra: (2), dopo aver giocato in lcl con (3), si trasforma in difensore su (4).
 Massimo: 30".

Es. di difesa

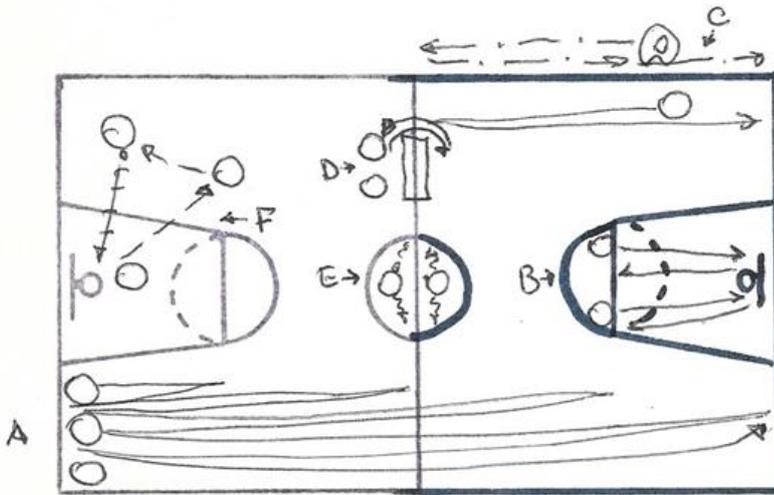
(1) passa a (2) e va a ricevere sempre pressato dal difensore; una volta che ha ricevuto, passa a (3) e deve andare a ricevere sempre in passaggio consegnato dopo essersi liberato del difensore ed andare a canestro (1c1). Al ritorno stesso lavoro sul lato opposto.

Es. di tiro e condizionamento

(1) va a toccare la linea di fondo, va in postazione "A" raccoglie il pallone e tira; stesso lavoro per arrivare alle postazioni "B" e "C", partendo sempre dalla linea di metà campo. Sotto canestro c'è sempre un rimbaltista che recupera la palla e va a riportarla nello stesso punto.

Es. di tiro e palleggio

C I R C U I T O



- + Stazione "A": "suicidio": i giocatori di corsa toccano la linea di prolungamento di tiro libero, la linea di metà campo, l'altra di prolungamento tiro libero e la linea di fondo campo opposta, sempre tornando ogni volta alla linea di fondo campo di partenza/
- Stazione "B": i giocatori toccano il canestro e sempre di corsa ritornano sulla linea di tiro libero (8 volte)
- Stazione "C": Un giocatore che corre lungo la fascia laterale di metà campo avanti e indietro ed un altro che scivola.
- Stazione "D": saltelli al di quà e al di là di uno spessore.(lat.)
- Stazione "E": "specchio": dentro il cerchio due giocatori, uno palleggia eseguendo vari movimenti, l'altro lo "copia".
- Stazione "F": "Tiro Maravich".