



BASKETBALL GENERATION

CORSO DI FORMAZIONE ED AGGIORNAMENTO PERMANENTE PER ALLENATORI

FEBBRAIO-MARZO 2010, SIENA

Sabato 27 febbraio 2010 ore 17.00

1

Mario Floris

“Iniziazione alla zona” : uso e abuso nelle categorie giovanili.

PREMESSA

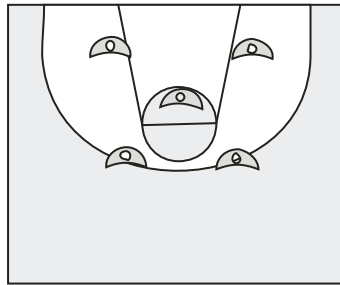
Tema scabroso che ha diviso e probabilmente continuerà a farlo, la schiera dei tecnici ITALIANI. Come per tanti aspetti del gioco da sempre siamo stati bravi a perdere tempo dietro elucubrazioni filosofiche asserendo di volta in volta tutto e il contrario di tutto. Sicuramente possiamo enumerare una sfilza di buoni motivi per cui sia positivo l'uso della zona nel settore giovanile e altrettanti per sconsigliarne l'applicazione (quasi sempre per utilizzo opportunistico da parte degli allenatori). Sarebbe auspicabile un approccio al problema meno filosofico e un po' più pratico. Se il gioco della pallacanestro ruota intorno alla palla e al suo “status” che in qualche modo determina le iniziative offensive e difensive appare evidente che un modo di difendere (a zona) che per definizione privilegia la “palla” in qualche modo e da considerare per lo meno interessante e sicuramente da approfondire. Un allenatore che approccia la sua attività dovrebbe mettere in fila, definendo la scala dei valori, le priorità che la caratterizzano. Avere chiarezza rispetto al fatto che gli allievi devono essere al centro dell'attività didattica e che il gioco della pallacanestro deve svilupparsi attraverso un percorso che ne favorirà una crescita corretta, consentirà di utilizzare le strategie e i sistemi come degli strumenti (soprattutto a livello giovanile) per conseguire gli obiettivi principali. Probabilmente un'istruzione corretta potrà favorire in un secondo momento l'utilizzo strategico-tattico di qualsiasi sistema offensivo o difensivo. Ancora una volta la responsabilità è nostra che utilizzando correttamente come strumenti le opportunità e le situazioni allenanti ne possiamo definire la bontà in termini assoluti e l'utilità all'interno di un percorso di crescita.

SITUAZIONE ATTUALE

- Insegnamento della pallacanestro nelle diverse categorie (riflessione sul minibasket e prime categorie, progressioni “contraddittorie” .

- Evoluzione del gioco della pallacanestro (difesa individuale, difesa di squadra, probabilmente qualsiasi sistema difensivo nella sua enunciazione e pratica globale può considerarsi a zona e solo nella fase analitica definisce delle responsabilità individuali... provocatorio!).
- Obiettivi di una difesa facilmente perseguibili sia con una difesa a uomo che con una difesa a zona (in entrambe l'aspetto collaborativo è determinante così come le responsabilità individuali).
- Quindi non bisogna "demonizzare" la difesa a zona, ma inserirla correttamente nella programmazione di un gruppo giovanile (così come per l'apprendimento e lo sviluppo di altre abilità e competenze, l'allenatore saprà determinare i diversi momenti e il grado di approfondimento dell'argomento) perché:
 - conoscere il gioco nella sua totalità.
 - valenza psicologica: a tutti i livelli lo spauracchio della zona è figlio di cattive educazioni, di condizionamenti, di stress. Proprio per questo un corretto approccio al tema potrebbe in qualche modo allontanare questi pericoli. Il ragazzo deve vivere l'esperienza della zona all'interno del suo programma di crescita riconoscendola come uno dei tanti possibili del gioco; le esercitazioni dovranno essere tendenti al riconoscimento di situazioni apparentemente speciali, ma che in fondo sono molto simili a quelle che normalmente si verificano in una qualsiasi partita di pallacanestro.
 - valenza allenante tecnico-tattica: valorizzazione delle sincronie spazio-temporali nelle due fasi del gioco (attacco - difesa). Apprendimento di una gestualità funzionale efficace (palleggio, passaggio, tiro, taglio, rimbalzo... nelle due fasi del gioco).
 - utilizzare alcune esercitazioni tipiche dei nostri allenamenti (2c1, 3c2, 4c3, 5c4) solitamente usate in funzione offensiva anche con una valenza difensiva (la qualcosa migliora sicuramente le due fasi del gioco).
- Usarla potrebbe diventare un abuso: gli allenatori utilizzano gli allievi coinvolgendoli in esperienze ingannevoli e spesso fuorvianti attraverso:
 - uso passivo della difesa a zona: capita spesso di vedere 5 giocatori relegati dentro l'area colorata con le braccia alzate. Non si muovono, caschi il mondo sembrano attaccati con la colla. E come le belle statue passano i 24" difensivi incuranti di quel che succede in attesa di tornare in attacco. Atteggiamento fuorviante e diseducativo scarsamente allenante. I ragazzi crescono con la convinzione che quella sia a difesa a zona, si illudono che i risultati immediati siano definitivi e si risvegliano spesso tardi senza le necessarie conoscenze ed abilità.
 - uso caotico della difesa a zona: spesso giocare a zona significa creare situazioni caotiche che sfruttando l'inesperienza e le precarie abilità fisiche e tecniche dei ragazzi molto giovani danno la vittoria nelle partite ma non insegnano a giocare.
 - esasperazione del tatticismo: chiarita per sempre speriamo la differenza tra tattica (capacità di scelta) e tatticismo, in questo caso ci riferiamo all'uso mortificante di abilità difensive che fanno molti allenatori pur di ottenere certi risultati di difese a zona con adeguamenti cervellotici, movimenti precostituiti dove l'individuo non è altro che una pedina che si muove a comando.

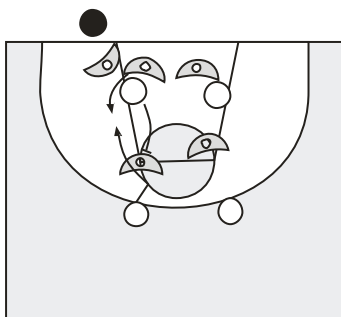
- Non creiamo falsi problemi comunque pur trovandosi di fronte a queste situazioni dobbiamo andare oltre, smetterla con atteggiamenti vittimistici del tipo: hanno fatto 40' di zona ecc, e stimolare i ragazzi dando loro strumenti utili per la soluzione del problema. Credo che sia indispensabile inserire l'insegnamento delle difese a zona all'interno del programma globale del gioco senza estrapolarlo e senza proporlo come qualcosa di strano (vedi la classica 2-1-2 stile "presepe", "bulgara", "colla").



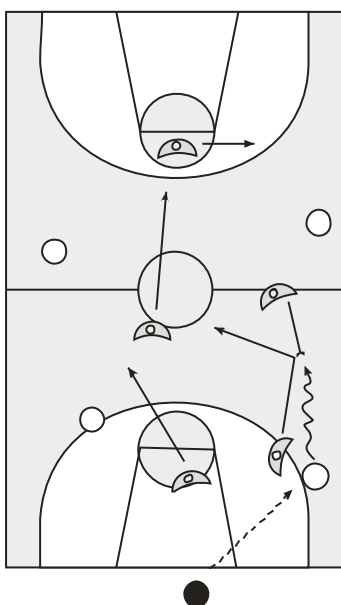
PROGRESSIONE DI LAVORO

- Transizione difensiva: in riferimento alla palla e al suo "status", al canestro da difendere e agli avversari nei diversi spazi del campo.
- Associare le abilità offensive che istruiamo con delle situazioni difensive funzionali (in tutte le esercitazioni di sovrannumero cominciamo a istruire il sottounumero in modo chiaro ed efficace... ricorda per migliorare l'attacco devi condizionare la difesa).
 - esercitazioni 2c1, 3c2.
 - corretto utilizzo della comunicazione (presa di responsabilità)
 - fare esperienza costruttiva (durante queste esercitazioni facciamo sperimentare ai ragazzi diverse soluzioni. Creiamo loro dei problemi stimolandoli alla ricerca. Facciamo percepire fisicamente certe posizioni, facciamo sperimentare le differenze, non ingabbiamo, perché poi il campo potrebbe riservarci delle brutte sorprese).
 - Cominciamo a dare dei riferimenti precisi sugli spazi, sulla distanza, sulla posizione dagli avversari e stimoliamo ad un aspetto estremamente positivo di qualsiasi difesa di squadra.
- Il credo di tutti gli istruttori prevede "*Difesa aggressiva a tutto campo*". Perché non utilizzare questo aspetto per orientare l'attenzione dei ragazzi ancora una volta oltre che sul proprio avversario da marcare anche su possibili spazi di competenza e su responsabilità condivise in un gioco di collaborazione. Il connubio tra i due momenti si può esercitare proponendo delle "regole" al gioco che indirizzano a delle scelte.
 - Esercitazioni 4c4 tutto campo (da rimessa i ragazzi avranno già sperimentato la possibilità dei cambi difensivi. In questo momento ci interessa che orientiamo la

loro attenzione verso uno spazio particolare da presidiare. Pertanto partendo da una situazione che già conoscono inseriamo indicazioni spaziali diverse).

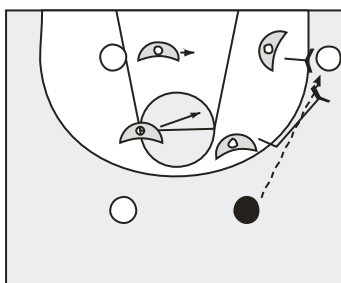


- 5c5 difesa *run & jump* tutto campo.



N.B. I ragazzi sorprendono, scalano, si adeguano, comunicano reagendo alle situazioni più disparate proposte dagli avversari chiaramente in riferimento a palla, distanza canestro ed avversari.

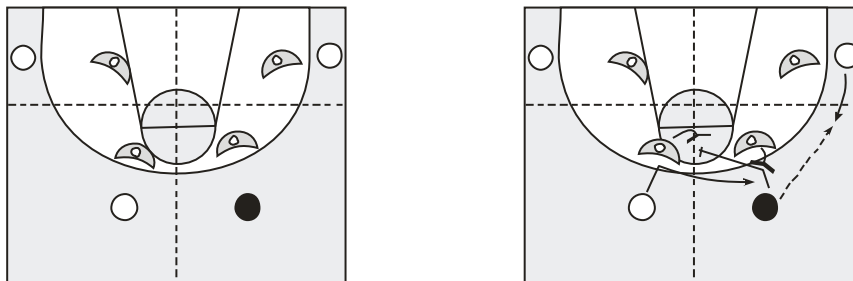
- 4c4 metà campo con utilizzo dei raddoppi (in qualsiasi situazione di raddoppio è facile riconoscere che ci sono almeno due giocatori adeguati a zona).



N.B. Da questi facili esempi possiamo evincere come si possa inserire il discorso della difesa a zona nella normale e solita programmazione senza particolari sconvolgimenti.

- Risolto il problema “etico” della “zona diavolo”, sviluppiamo la nostra attività con una progressione istruente.
 - 4c4 metà campo, riconoscendo già nel campo 4 zone, uomo contro uomo.

CONSEGNE: l’attacco gioca “passare e bloccare”, la difesa fa cambio sistematico.



INDICAZIONI

Presidiare uno spazio di competenza: un corretto uso delle conoscenze della difesa sui blocchi, permette comunque di accompagnare il taglio, conservare aggressività, mantenere una posizione di aiuto (elementi fondamentali per una buona difesa a zona).

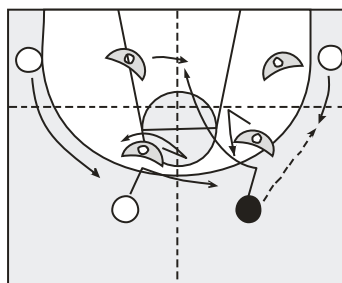
- 4c4 metà campo.

CONSEGNE

L'attacco giocherà senza imposizioni, pertanto giocherà dai e blocca (chiaramente quando nella loro programmazione sarà inserito l’apprendimento dei blocchi), dai e taglia, penetrare e scaricare (inizialmente i difensori saranno un po' spaesati, pazientiamo, rispettiamo i tempi, stimoliamo alla soluzione dei problemi).

INDICAZIONI PER LA DIFESA

Dai e taglia - Progressione: corretta difesa sul dai e vai, taglio verso la palla - anticipare - interrompere; taglio in allontanamento - accompagnare - taglio verso uno spazio di competenza diverso - accompagnare - consegnare.



OSSERVAZIONI: può succedere spesso di non trovare un compagno disponibile alla collaborazione perché impegnato con il suo avversario, **PAZIENZA**, si adegua la posizione e si entra in un nuovo spazio di competenza.

Come potete vedere aboliamo immediatamente l'idea che la difesa a zona sia qualcosa di statico e di spazi delimitati da "filo spinato" invalicabili, ma ci piace proporla come qualcosa di molto aggressivo e inoltre molto allenante.

Certo inizialmente ci sarà un po' di caos, ma come già osservato precedentemente se abbiamo educato ad una corretta comunicazione verbale molti problemi si supereranno facilmente:

- corretto utilizzo della comunicazione (presa di responsabilità: chi prende in consegna l'uomo con la palla avvisa, dicendo "MIO", tutta la squadra. Gli altri assumono una posizione in riferimento alla distanza "PALLA-AVVERSARIO-CANESTRO" - aiuto compagni - la comunicazione interviene tra tutti: "TAGLIO", "AIUTO", "SCALA", "TUO" devono diventare suoni imprescindibili, accomunanti, elementi formanti la difesa a zona).

N.B. Penso che se i ragazzi hanno assimilato questi aspetti con la giusta gradualità, procedendo in modo sincrono tra le abilità offensive e difensive senza esasperazioni, possono essere pronti a fare qualsiasi difesa a zona, facile o complicata che sia. Ancora una volta abbiamo dato i giusti "strumenti per" e soprattutto siamo stati fedeli alla nostra idea di "insegnamento".

E ALLORA...

Progressione di lavoro per la costruzione di una difesa a zona:

- scelta della difesa, tipologia (2-1-2, 1-3-1, 3-2 etc).
- definizione dei ruoli, spazi di competenza, responsabilità, obiettivi.
- parzializzazione ed esercitazioni.
- verifica e valutazione.

CONCLUSIONE

In questo modo proponiamo delle esercitazioni che migliorano i nostri ragazzi dal punto di vista offensivo, perché imparano a riconoscere situazioni sempre diverse da attaccare e modifiche importanti nell'esecuzione di certi fondamentali. Dal punto di vista difensivo l'uso corretto della difesa a zona mi sembra molto importante e valido perché permette di acquisire competenze e abitudini fondamentali per un giocatore di pallacanestro. "L'abuso" non riguarda il "tempo" e il "quando" della difesa a zona, ma la "qualità" del metodo da utilizzare e l'obiettivo da realizzare.

Se prevalgono gli stereotipi, le elucubrazioni, le "X" e i "O", la zona di Tizio e di Caio, il devi fare così perché lo dico io, e chi più ne ha più ne metta, allora "ABUSIAMO". Se tutto procede come strumento di apprendimento e di gioco, "BEN VENGA" DIPENDE DA NOI, NON MORTIFICHIAMOLA.

Buona pallacanestro... anche a zona... a tutti!!!

Mario Floris