

Opzioni di lettura alla difesa sul pick and roll

Adolfo Parrillo

PREMESSA

Il problema vero del tanto parlare “dell’abuso” del pick and roll, non è il pick and roll in se, ma, utilizzare il pick and roll, senza aver creato precedentemente un sistema di gioco dove i giocatori, sempre più interpreti piuttosto che esecutori, sappiano trovare le giuste letture.

Pertanto, vista anche l’evoluzione fisica dei giocatori negli ultimi vent’anni, credo sia necessario insegnare loro le varie letture di gioco, con ancora più attenzione ai tempi e agli spazi, un attimo prima di passare all’applicazione del pick and roll o di qualsiasi altro sistema di gioco.

Costruzione delle opzioni d’attacco

La prime domande sono:

Perché utilizzare il pick and roll?

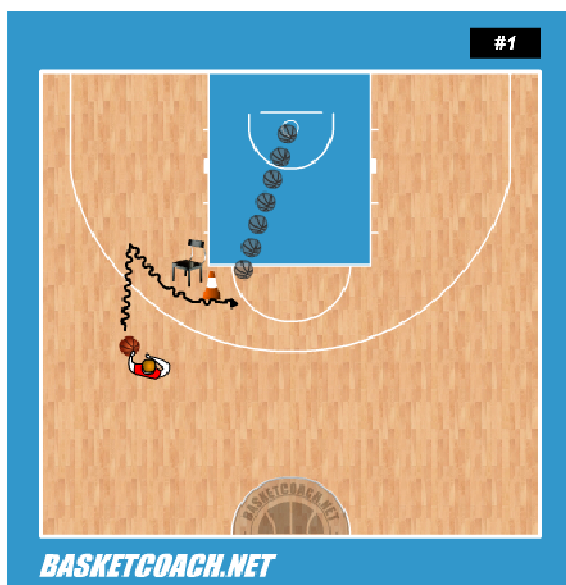
Costruire subito un vantaggio;
Sfruttare le caratteristiche dei miei giocatori;

Quali sono i miei obiettivi?

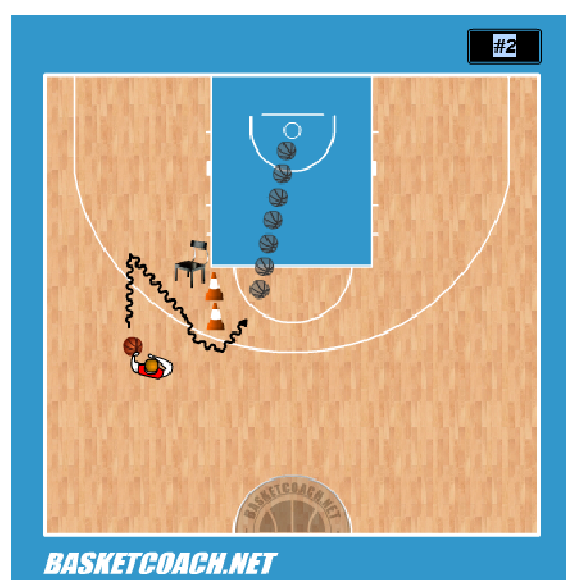
Portare i giocatori a fare sempre la miglior scelta in base agli adeguamenti della difesa (punire le loro scelte difensive sistemando i miei giocatori nelle giuste posizioni);

Una probabile progressione...

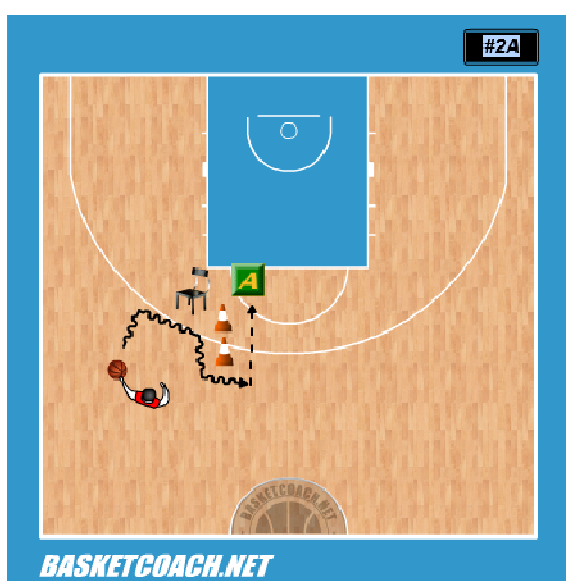
Nella fase antecedente alla costruzione delle varie opzioni, attuerò dei piani di allenamento che prevederanno esercizi specifici di fondamentali, per poi trasformarli in letture nel 5 vs 5.



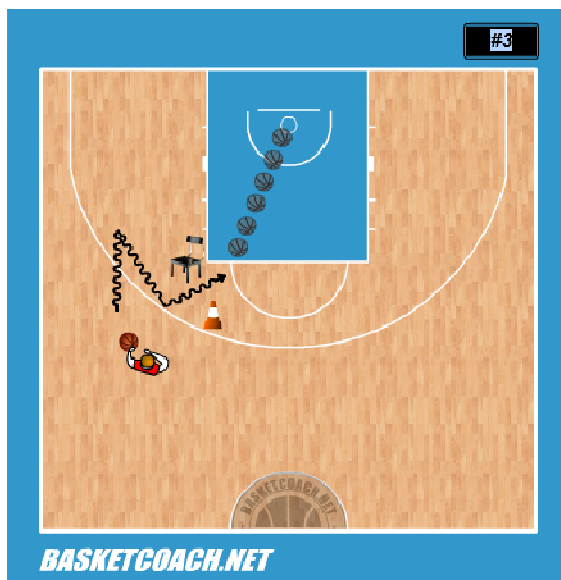
#1 Esercizio con arresto e tiro per lettura contro difesa che passano dietro.



#2 Attaccando velocemente il lungo riuscirò comunque ad ottenere un vantaggio anche su aiuto e recupero, procurando magari un fallo al lungo che in determinati momenti della gara potrebbe essere la mia scelta primaria.

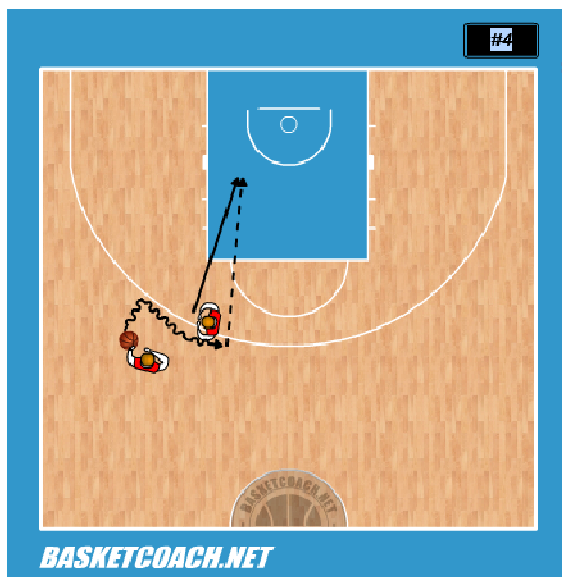


#2A Insegnare agli atleti i due passi verso l'alto sull'uscita dell'aiuto e passando subito la palla all'appoggio posto in lunetta, simulerò uno short roll del mio lungo, abituando così il mio play ad una nuova lettura.

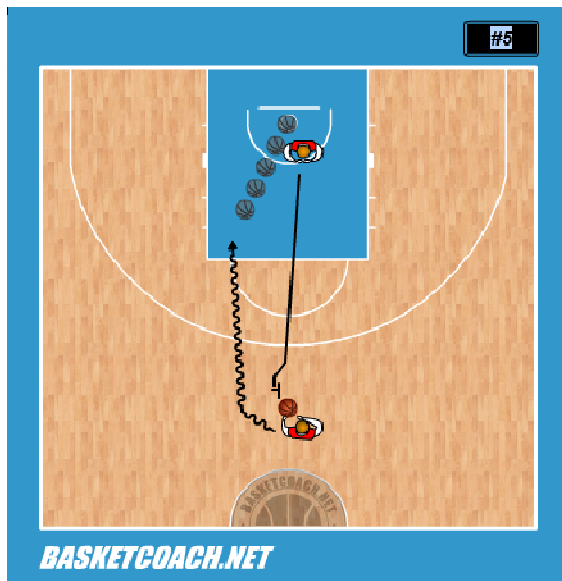


#3 Abituare i giocatori a “rompere” il raddoppio, “lanciare” letteralmente la palla in avanti

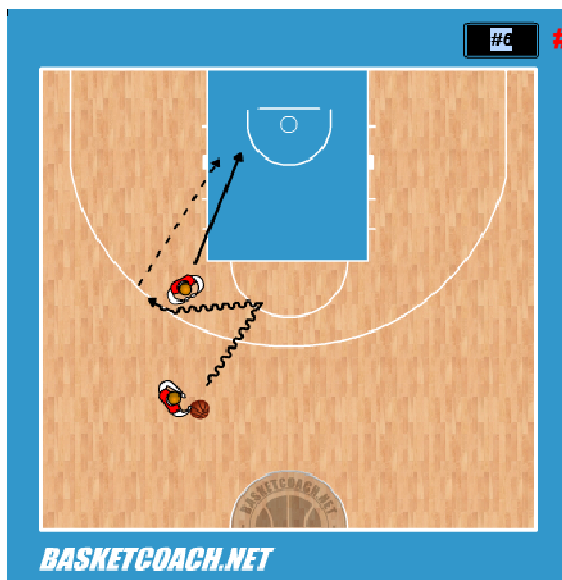
Dopo i vari esercizi in 1 vs 0 dove vado a differenziarli sia dal lato destro che sinistro, passo alle prime letture in 2 vs 0.



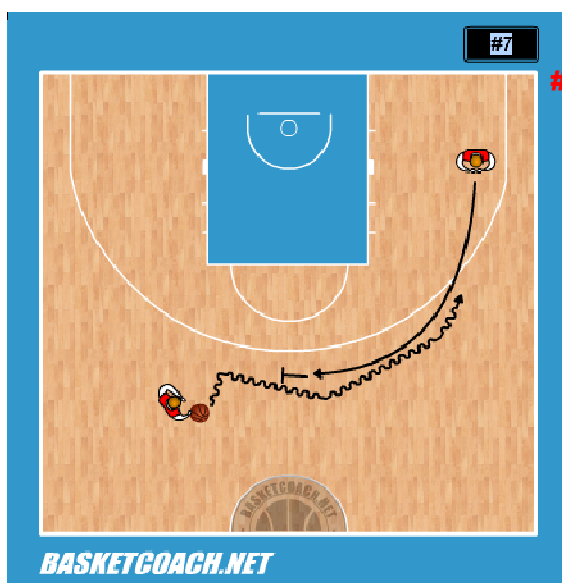
#4 Dal blocco alto, abituo il lungo a rollare, sprintando... E' fondamentale insegnare al lungo di sprintare dentro dopo il blocco è questa la fase determinante per prendere un vantaggio.



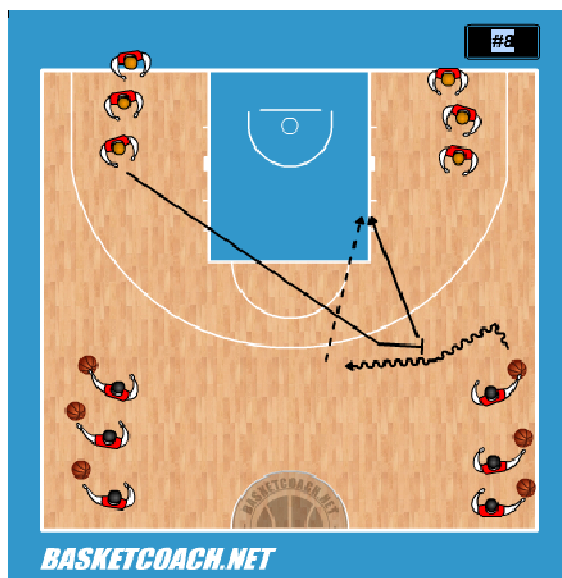
#5 Creare nei due interpreti principali la mentalità a prendere vantaggi già dai primi movimenti in esecuzione. Il lungo decide il lato del blocco all'ultimo istante e al play velocissimo forse con poco tiro, gli chiediamo di attaccare l'area per prendere vantaggio da questa situazione.



#6 Situazione con un pick alto laterale esterno

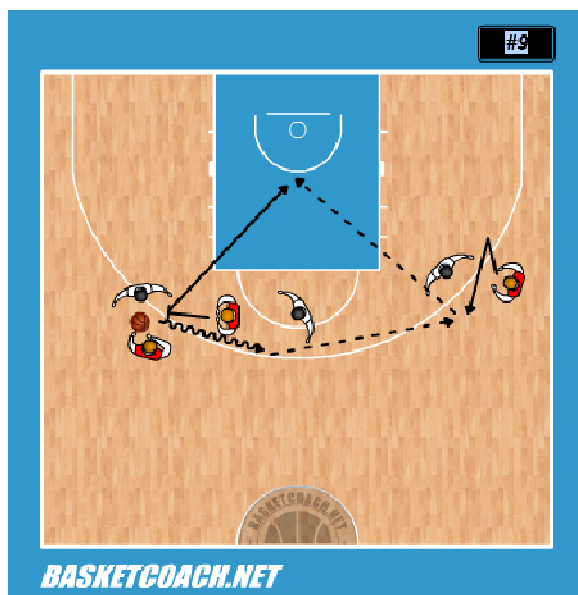


#7 Per aver a disposizione anche opzioni di pick and roll in corsa, lavoro su giochi a due in movimento

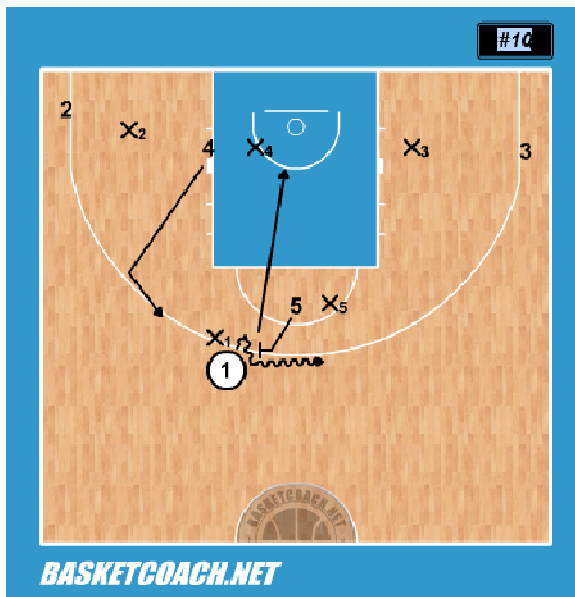


- #8** Ed infine eseguo alcuni esercizi in continuità per migliorare sia la loro esecuzione tecnica che quella improntata sulla rapidità degli esecutori.

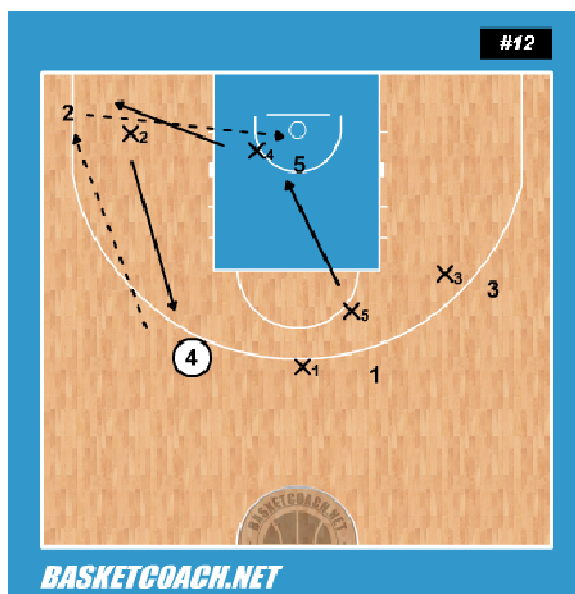
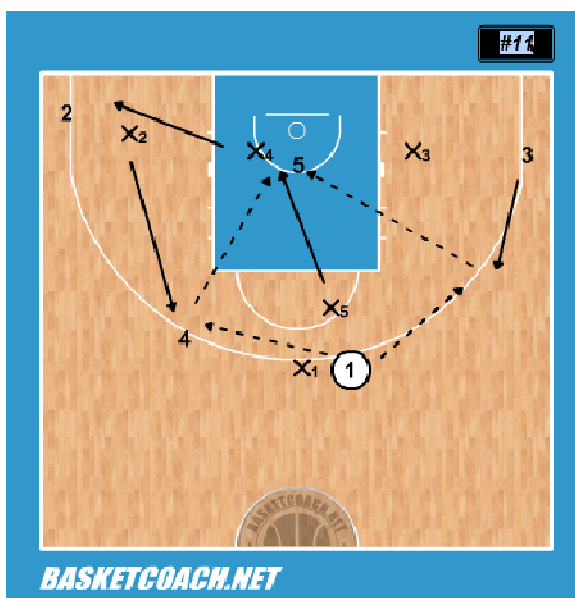
Successivamente passo ai primi esercizi di 3 vs 3 fino ad arrivare alle vere letture negli attacchi in 5 vs 5 con pick and roll.



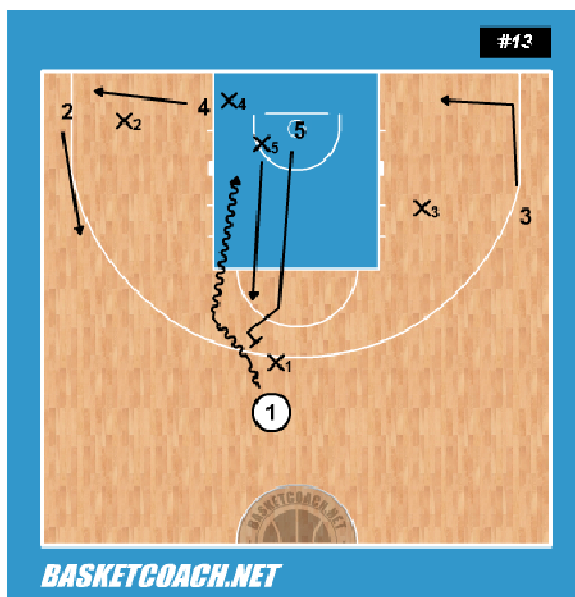
- #9** Il lungo “rolla” dentro dopo un blocco alto e l’esterno crea la situazione ideale per rendersi utile in una lettura a tre



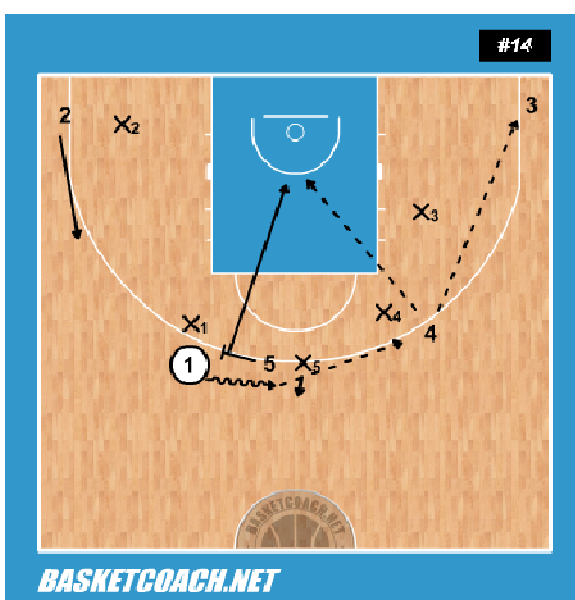
#10 Da un pick alto preparo l'attacco su una difesa che contiene. Il 5 va velocemente dentro dopo aver bloccato e il 4 si muove verso l'alto per sfruttare il vantaggio acquisito da 1 e 5 **#11**



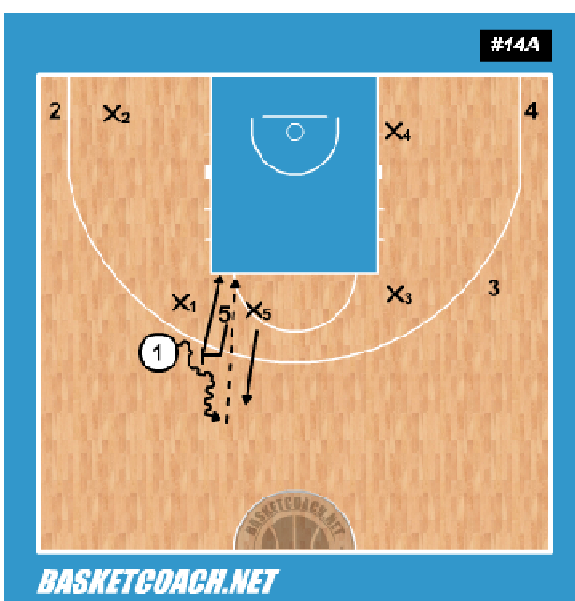
#12 ulteriore lettura dall'attacco da pick and roll alto



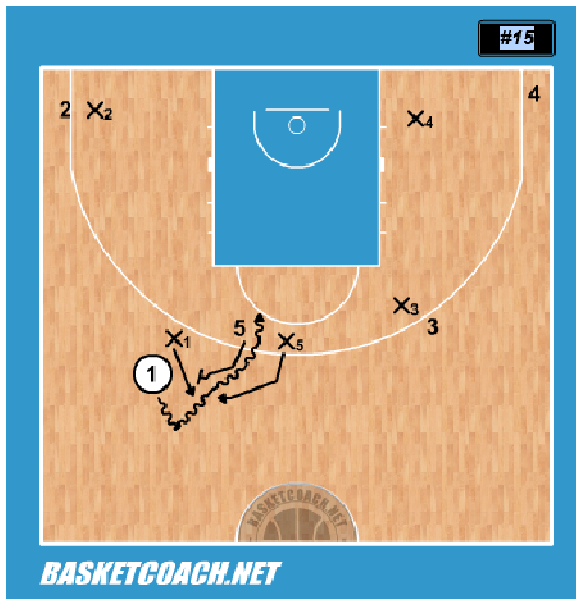
#13 creare i presupposti per un attacco con un play veloce e con poco tiro, il lungo cambia il lato e il play va dentro con decisione, in modo che la difesa sia in ritardo anche su eventuali adeguamenti decisi



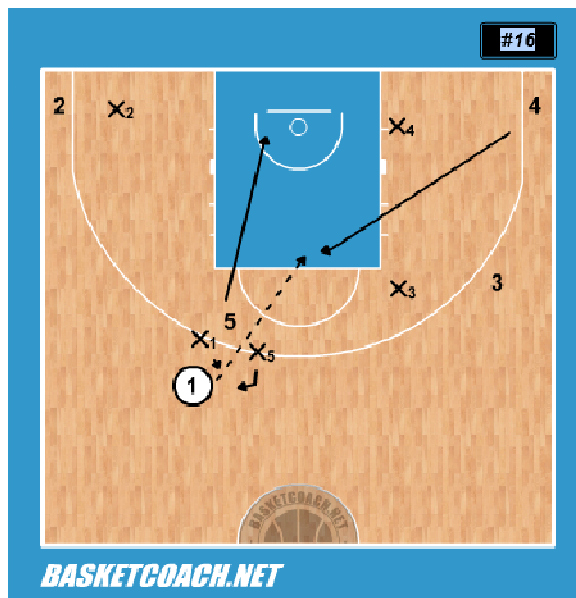
#14 La difesa aiuta e recupera il 5 "rolla" velocemente dentro e 4 crea varie situazioni di lettura



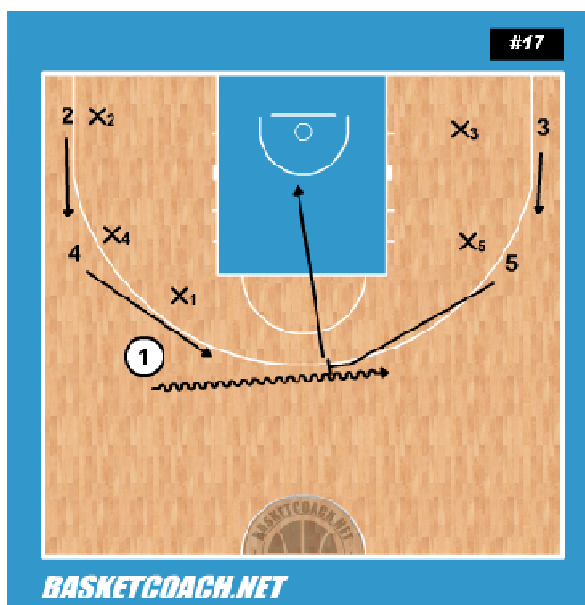
#14A Ulteriore opzione su una difesa in aiuto e recupero Short roll del 5 con spaziature immense



#15 Sulla scelta difensiva di raddoppiare, proviamo a “spezzare” il raddoppio



#16 ulteriore lettura sul raddoppio al play con palla al 4



#17 Un’ultima “opzione” la diamo con un attacco in movimento per non dare tante possibilità di lettura alla difesa, sfruttando la velocità di esecuzione. Il 5 corre verso il play e blocca, rollando poi velocemente dentro. Il play parte un attimo prima che 5 si fermi in modo da prendere subito un vantaggio e sfruttarlo con tutti i suoi compagni che troveranno la giusta spaziatura nei tempi giusti.