

DIFESA PICK AND ROLL

Il pick and roll, con l'avvento dei 24 secondi in attacco, è diventata una delle situazioni di gioco maggiormente utilizzata, questo perché il blocco sulla palla, è una delle collaborazioni a due, che può creare maggiori problemi alla difesa, offrendo vantaggi importanti, reali ed efficaci all'azione offensiva.

Come ogni difesa, anche questa non può prescindere, da una forte componente aggressiva, per una sua riuscita ottimale e da una efficace componente comunicativa.

L'idea è quella di utilizzare più opzioni difensive in base:

1. alle caratteristiche dei propri giocatori
2. alle caratteristiche degli avversari
3. in relazione a dove viene giocato il pick and roll (vicino o lontano la linea dei 3 punti)
4. in relazione al momento in cui viene giocato il pick and roll.

Quindi, possiamo effettuare diverse scelte difensive a secondo che il blocco sulla palla avvenga:

- in transizione: in 4° se è lontano, **2 passi di show** (aiuto e recupero) o in 3° se è vicino
- a difesa schierata: **2 passi di show** o **contenimento**
- negli ultimi 7 secondi dell'azione offensiva: **cambio** difensivo.

SHOW

Costringere l'attaccante con palla ad usare il blocco, evitando che il palleggiatore stesso possa cambiare direzione; il difensore del bloccante deve chiamare il blocco, eseguire 2 passi verticali di scivolamento (show) per arrestare o perlomeno rallentare l'azione del palleggiatore e permettere al compagno di recuperare e per evitare che l'attaccante con palla possa penetrare in mezzo ai due difensori; il difensore del palleggiatore deve forzare il blocco, passando dietro il difensore del bloccante per così poter recuperare la sua posizione difensiva (Diagramma 1).

CONTENIMENTO

Il difensore del palleggiatore insegue l'attaccante con palla, invitandolo a penetrare dentro l'area, dove il difensore del bloccante dovrà contenere la penetrazione stessa. Quindi, il difensore dell'esterno, forza l'attacco ad usare il blocco e segue, evitando di far tornare indietro il palleggiatore; dopo aver superato il blocco, il difensore deve recuperare la posizione.

La posizione del lungo dovrà essere staccata dal blocco, al limite dell'area, per contenere e chiudere la penetrazione

Se l'attaccante interrompe il palleggio prima di entrare in area, sarà compito della guardia ostacolare il tiro e recuperare la sua posizione difensiva.

Se l'attaccante con la palla entra in area, il difensore del lungo dovrà aiutare sulla penetrazione, ostacolare il tiro e l'eventuale passaggio alto al bloccante che taglia in area. In questo caso la difesa effettua un cambio difensivo piccolo-lungo con il piccolo che ha il compito di intercettare i passaggi bassi verso il bloccante che taglia in area: cambio a 2 (Diagramma 2).

Nel caso in cui il blocco non sia in isolamento, il difensore sul lato debole, dovrà effettuare un bump sulla rollata del bloccante, per rallentare o impedire il timing della stessa, per poi recuperare sul suo uomo in situazione di close out.

CAMBIO

Il difensore del palleggiatore, dopo il cambio difensivo, dovrà passare dietro, per impedire l'eventuale taglio a canestro del bloccante (togliergli il timing della rollata), dopodiché dovrà battagliaire per andare avanti ed impedire facili ricezioni interne (vantaggi: ridotto lo spazio per l'attacco; svantaggi: trovarsi dietro).

Il difensore del bloccante dovrà uscire in maniera aggressiva, tenere l'1vs1 difensivo ed ostacolare l'eventuale tiro dell'esterno; in caso di chiusura del palleggio da parte dell'attaccante, ostacolare ogni passaggio e renderlo il più lento possibile (Diagramma 3).

ALLENAMENTO INCENTRATO SULLA DIFESA SUL PICK AND ROLL

Attivazione

(preparatore fisico), propedeutica all'obbiettivo dell'allenamento (rapidità dei piedi, lavoro delle mani).

Stretching

Riattivazione

Lecture pick and roll.

Per allenare al meglio la fase difensiva, bisogna essere pronti anche in attacco.

Esterni: (Diagramma 4): 1vs0

1. show: allargare il campo – sponde
2. contenimento: blocco e riblocco
3. fondo: cambiare l'angolo di blocco – hand off
4. cambio: miss match
5. difensore rimane sul blocco: 2 palleggi arresto e tiro
6. splittare il blocco

Interni: (Diagramma 4): 1vs0

1. rollata a canestro
2. pick and pop: per effettuare un tiro o per giocare un 1vs1 dinamico in isolamento.

Esterni – interni: 4vs0 (Diagrammi 5-6: coach 2 passi di show; assistant coach anticipa la prima sponda o rimane in area)

Costruzione difesa pick and roll: contenimento

Diagramma 7: dalla posizione di anticipo spostare i piedi ed invitare l'attaccante verso il blocco, cercando di forzarlo. (L'attaccante deve giocare per attaccare il ferro.)
Prima lavoriamo in spazi più ridotti per facilitare il compito alla difesa; in seguito, aumenteremo anche le spaziature per l'attacco. (1vs1)

Diagramma 8: 3vs3 (pick and roll in isolamento: regola: **contenimento**).

Diagrammi 9: 4vs4 (**contenimento – bump dal lato debole**).

Diagramma 10: **bump** dal lato debole + **close out**.

Diagramma 11: 5vs5 (**contenimento + bump** dal lato debole)

Difesa: 3vs3vs3 in continuità o 4vs4vs4 in continuità

N.B. Lato debole o lato forte a seconda della **staticità** o **dinamicità** dell'azione offensiva e della **reazione** difensiva. Spazi limitati e ridotti per l'attacco, optiamo per una difesa aggressiva; spazi ampi, privilegiamo una difesa votata al contenimento.

Esempi di tattica

Diagrammi 12 – 13: scelta tattica: Gela – Nuova Jolly: gioco “Giro”, palla in angolo blocco cieco + pick and roll: scelta difensiva: **raddoppiare (trap)** con anticipo prima sponda e aiuto dal l.d.; sul precedente blocco cieco, facciamo un bump basso e passiamo sopra, per poi essere pronti al raddoppio.

stagione agonistica 2015-16

Allenamento n°

Data - / /



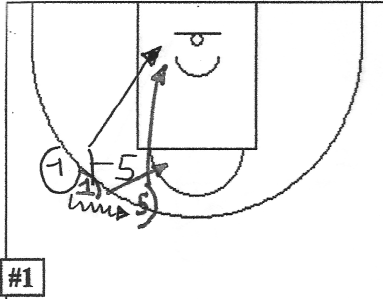
Settore Giovanile

Luogo:

Ora:

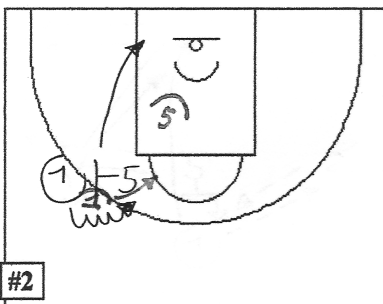
PALERMO

Obiettivi:



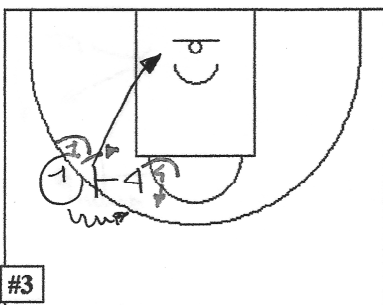
#1

DG1	SHOW



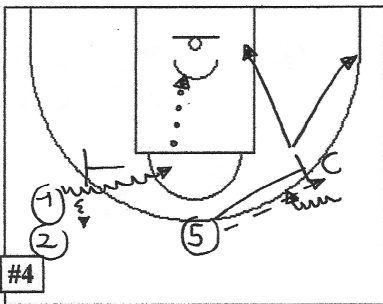
#2

DG2	CONTENIMENTO



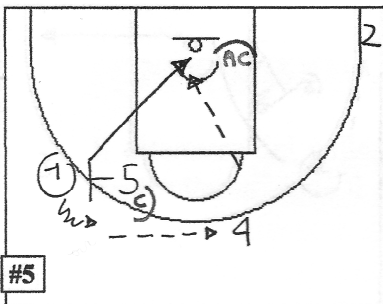
#3

DG3	CAMBIO

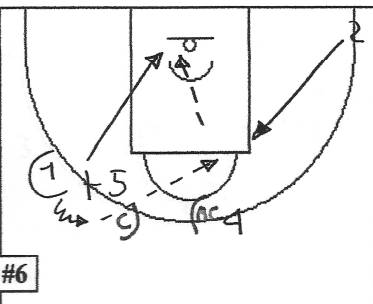


#4

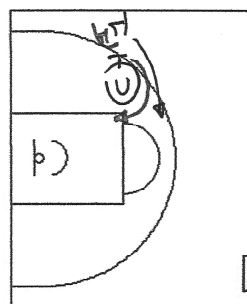
DG4	LETTURE PICK ESTERNI
	LETTURE PICK/ROLL-POP INTERNI
DG56	LETTURE
DG7	COSTRUZIONE DIFESA



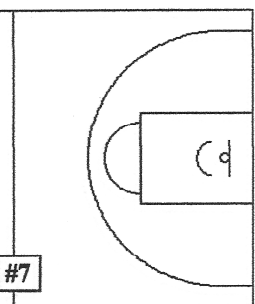
#5



#6



#7



Assenti:

macron

Note:



stagione agonistica 2015-16

Settore Giovanile

PALERMO

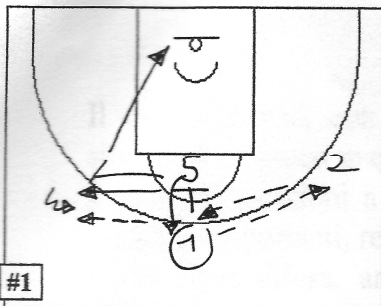
Allenamento n°

Data - / /

Luogo:

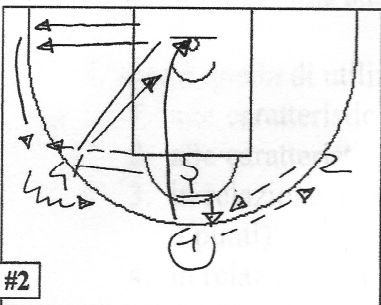
Ora:

Obiettivi:



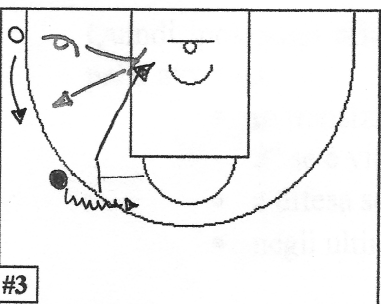
#1

DG8	3vs3 PICK IN ISOLAMENTO
	CONTENIMENTO



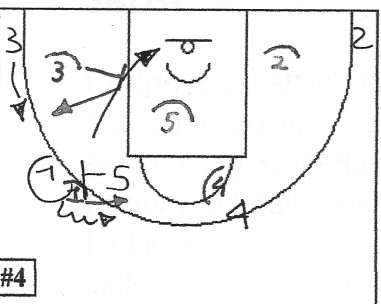
#2

DG9	4vs4
	CONTENIMENTO+BUHP LD.



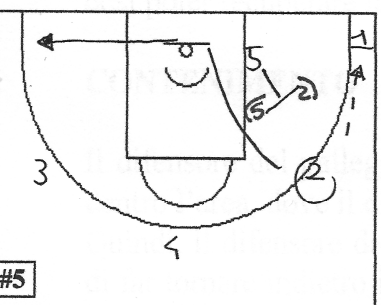
#3

DG10	BUHP LD+ CLOSE OUT: NOTIRO-NOCENTRO
------	-------------------------------------

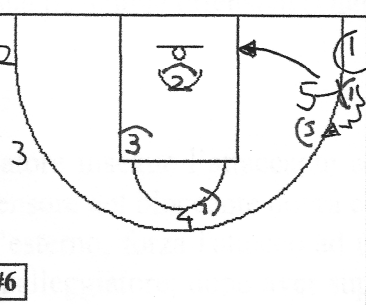


#4

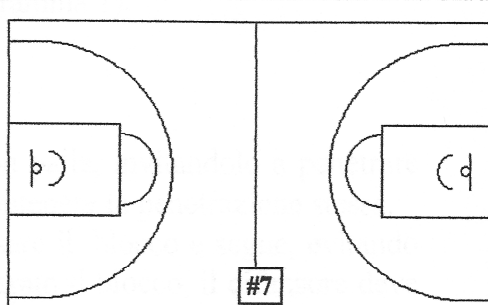
DG11	5vs5 CONTENIMENTO
DG12B	5vs5 TRAP



#5



#6



#7

Assenti:

Note:

macron



Palermo 18 aprile 2016

Leonardo Ortenzi