

Difesa sul pick and roll

Il pick and roll nel corso di questi ultimi anni è diventata una delle situazioni di gioco più utilizzata nei nostri campionati. Ciò deriva dal fatto che il blocco sulla palla è una delle collaborazioni a due che crea maggiori difficoltà alla difesa, poichè l'attacco ha una varietà di soluzioni che, se bene interpretate, danno la possibilità di poter sempre avere vantaggi e colpire la difesa. Il mio obiettivo, in questo ambito, è sempre stato quello di utilizzare più opzioni di difesa, un po' come accade anche per i giochi d'attacco, basando le scelte difensive in relazione alle caratteristiche individuali dei giocatori a mia disposizione e ovviamente a quelle dell'avversario. Per cui nel periodo di pre-campionato costruiamo molteplici difese sul pick and roll, per avere la possibilità di adattare le nostre scelte in base alla squadra avversaria che andremo ad affrontare durante il campionato.

Innanzitutto distinguiamo la difesa sul pick and roll in relazione al momento in cui esso viene giocato.

La difesa potrà essere differente se il blocco sulla palla avviene:

- * In transizione
- * All'inizio del gioco d'attacco
- * Negli ultimi otto secondi dell'azione d'attacco
- * Nell'ultima azione di fine quarto o fine gara

Inoltre va considerata la posizione in cui viene eseguito:

- * Dentro l'area da tre punti
- * Fuori l'area dei tre punti
- * Lontano dal canestro (es. in corsa sul contropiede)

Le scelte su cui lavoriamo nel pre-campionato sono:

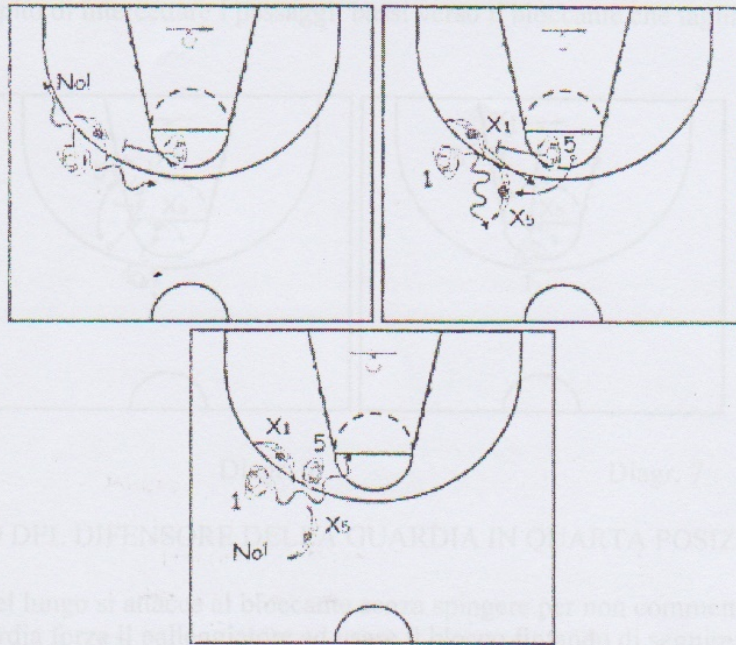
- * Aiuto e recupero del difensore del lungo
- * Difensore della guardia segue, difensore del lungo aiuta in area
- * Passaggio del difensore della guardia in quarta posizione
- * Cambio difensivo

AIUTO E RECUPERO

Il principio fondamentale è forzare l'attaccante con la palla ad usare il blocco, indirizzandolo e seguendolo quando lo utilizza: ciò per evitare che il palleggiatore

possa cambiare direzione (diagr. 1). Quando il compagno effettua l'aiuto, il difensore del palleggiatore deve recuperare la posizione di difesa passando dietro l'aiuto (diagr. 2).

Il difensore del bloccante deve "chiamare il blocco", essere pronto ad effettuare un forte aiuto verticale con due passi di scivolamento per fermare il palleggiatore e permettere al compagno di recuperare, e allo stesso tempo per non lasciare spazio al palleggiatore di poter attaccare in mezzo ai due difensori (diagr. 3).



Diagr. 1

Diagr. 2

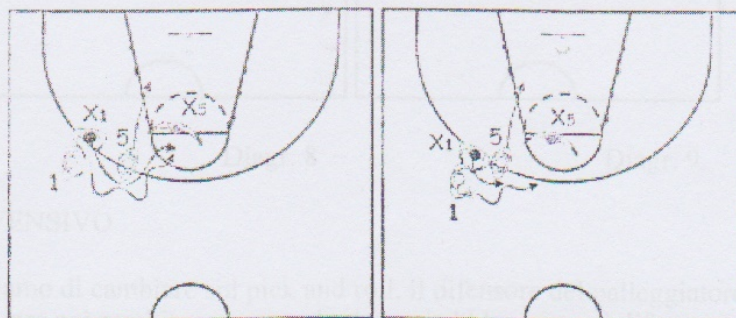
Diagr. 3

DIFENSORE DELLA GUARDIA SEGUE, DIFENSORE DEL LUNGO AIUTA IN AREA

La difesa della guardia 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 (diagr. 4).

La posizione del lungo dovrà essere staccata dal blocco, al limite dell'area, per contenere e chiudere la penetrazione (diagr. 5).

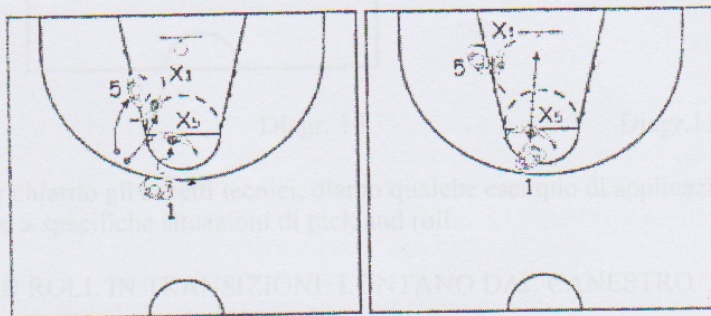


Diagr. 4

Diagr. 5

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. (diagr. 6 e 7).



Diagr. 6

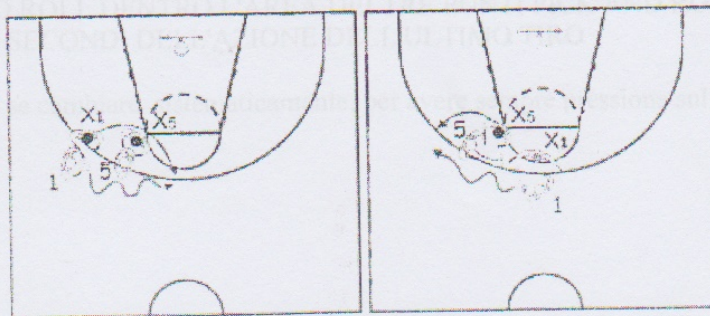
Diagr. 7

PASSAGGIO DEL DIFENSORE DELLA GUARDIA IN QUARTA POSIZIONE

Il difensore del lungo si attacca al bloccante senza spingere per non commettere fallo, mentre la guardia forza il palleggiatore ad usare il blocco fintando di seguire per poi passare dietro il proprio compagno per chiudere la penetrazione (diagr. 8).

Su un eventuale tiro della guardia dietro il blocco, sarà il lungo ad ostacolare il tiro mentre il difensore della guardia avrà cura di tagliare fuori il bloccante.

Nel caso in cui l'attacco ripropone il blocco dentro l'area dei tre punti (blocco e riblocco), sarà effettuato in cambio difensivo (diagr. 9).



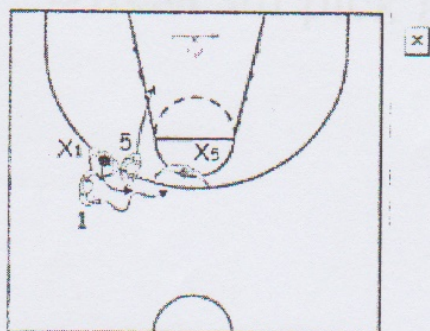
Diagr. 8

Diagr. 9

CAMBIO DIFENSIVO

Quando scegliamo di cambiare sul pick and roll, il difensore del palleggiatore segue il proprio uomo, per poi cambiare rimanendo davanti al bloccante: il difensore del lungo

avrà il compito di contenere la penetrazione, e sulla chiusura del palleggio del piccolo deve aggredirlo per ostacolare il passaggio in area e per renderlo il più lento possibile (diagr. 10 e 11).



Diagr. 10

Diagr.11

Dopo aver chiarito gli aspetti tecnici, diamo qualche esempio di applicazione tattica in riferimento a specifiche situazioni di pick and roll.

PICK AND ROLL IN TRANSIZIONE LONTANO DAL CANESTRO

Quando si verifica una situazione di blocco palla in transizione, normalmente preferiamo andare in quarta posizione, per evitare la penetrazione del palleggiatore ed eventuali aiuti.

PICK AND ROLL IN TRANSIZIONE SULL'ARCO DEI TRE PUNTI

In questa posizione difendiamo con aiuto e recupero da parte del difensore del bloccante, per evitare tiri facili e spezzare il timing della transizione avversaria.

PICK AND ROLL ALL'INTERNO DI UN GIOCO D'ATTACCO

In questo caso le quattro soluzioni viste precedentemente possono essere utilizzate, in base alle caratteristiche dell'avversario.

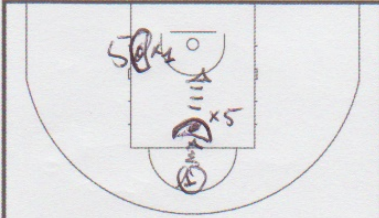
PICK AND ROLL DENTRO L'AREA DEI TRE PUNTI PICK AND ROLL DEGLI ULTIMI 8 SECONDI DELL'AZIONE DELL'ULTIMO TIRO

Scegliamo se cambiare sistematicamente, per avere sempre pressione sulla palla.



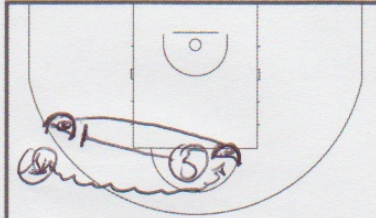
DATA:

ARGOMENTO:



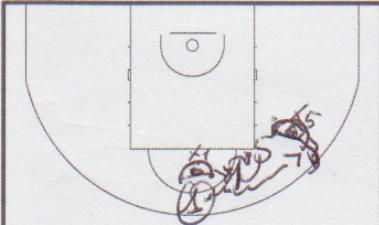
1

DIAG. 7



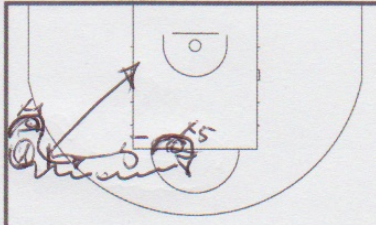
2

DIAG. 8



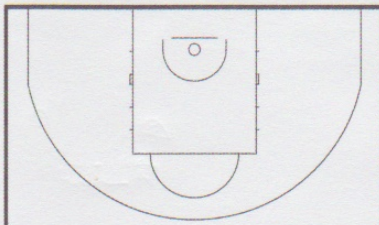
3

DIAG. 9

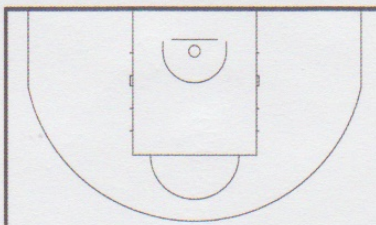


4

DIAG. 10



5



6

Lined area for notes or observations.

Difesa sul pick and roll

Il pick and roll nel corso di questi ultimi anni è diventata una delle situazioni di gioco più utilizzata nei nostri campionati. Ciò deriva dal fatto che il blocco sulla palla è una delle collaborazioni a due che crea maggiori difficoltà alla difesa, poichè l'attacco ha una varietà di soluzioni che, se bene interpretate, danno la possibilità di poter sempre avere vantaggi e colpire la difesa. Il mio obiettivo, in questo ambito, è sempre stato quello di utilizzare più opzioni di difesa, un po' come accade anche per i giochi d'attacco, basando le scelte difensive in relazione alle caratteristiche individuali dei giocatori a mia disposizione e ovviamente a quelle dell'avversario. Per cui nel periodo di pre-campionato costruiamo molteplici difese sul pick and roll, per avere la possibilità di adattare le nostre scelte in base alla squadra avversaria che andremo ad affrontare durante il campionato.

Innanzitutto distinguiamo la difesa sul pick and roll in relazione al momento in cui esso viene giocato.

La difesa potrà essere differente se il blocco sulla palla avviene:

- * In transizione
- * All'inizio del gioco d'attacco
- * Negli ultimi otto secondi dell'azione d'attacco
- * Nell'ultima azione di fine quarto o fine gara

Inoltre va considerata la posizione in cui viene eseguito:

- * Dentro l'area da tre punti
- * Fuori l'area dei tre punti
- * Lontano dal canestro (es. in corsa sul contropiede)

Le scelte su cui lavoriamo nel pre-campionato sono:

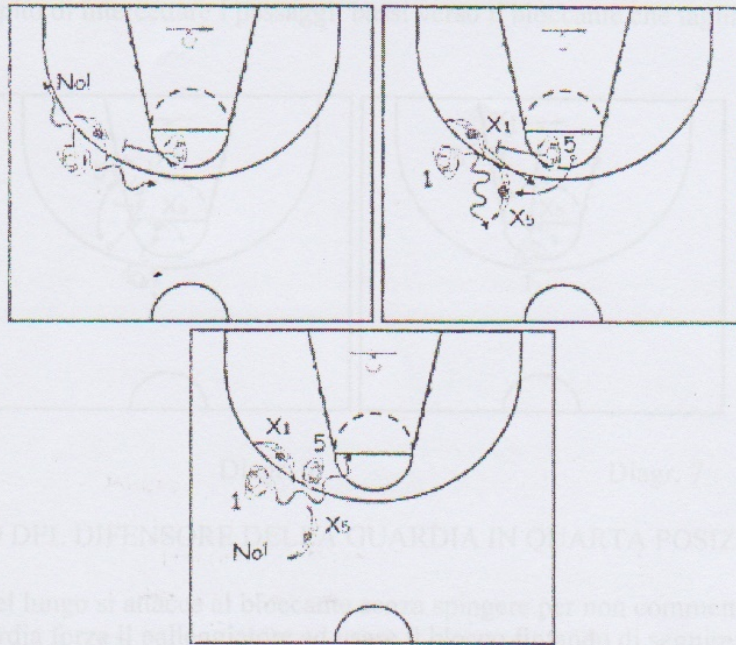
- * Aiuto e recupero del difensore del lungo
- * Difensore della guardia segue, difensore del lungo aiuta in area
- * Passaggio del difensore della guardia in quarta posizione
- * Cambio difensivo

AIUTO E RECUPERO

Il principio fondamentale è forzare l'attaccante con la palla ad usare il blocco, indirizzandolo e seguendolo quando lo utilizza: ciò per evitare che il palleggiatore

possa cambiare direzione (diagr. 1). Quando il compagno effettua l'aiuto, il difensore del palleggiatore deve recuperare la posizione di difesa passando dietro l'aiuto (diagr. 2).

Il difensore del bloccante deve "chiamare il blocco", essere pronto ad effettuare un forte aiuto verticale con due passi di scivolamento per fermare il palleggiatore e permettere al compagno di recuperare, e allo stesso tempo per non lasciare spazio al palleggiatore di poter attaccare in mezzo ai due difensori (diagr. 3).



Diagr. 1

Diagr. 2

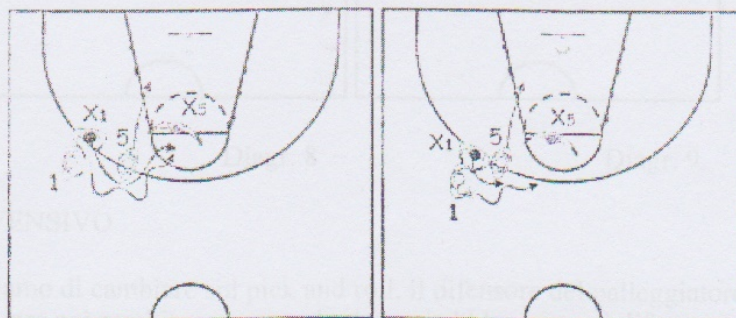
Diagr. 3

DIFENSORE DELLA GUARDIA SEGUE, DIFENSORE DEL LUNGO AIUTA IN AREA

La difesa della guardia 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 (diagr. 4).

La posizione del lungo dovrà essere staccata dal blocco, al limite dell'area, per contenere e chiudere la penetrazione (diagr. 5).

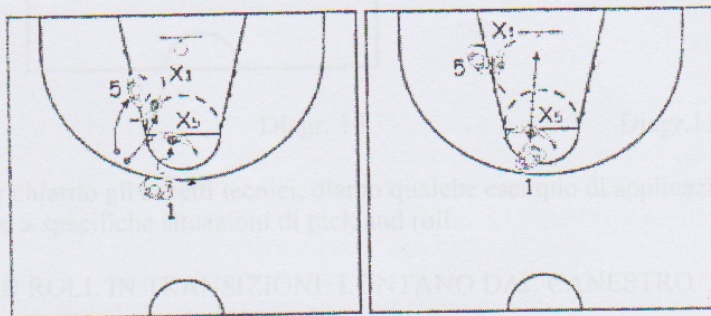


Diagr. 4

Diagr. 5

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. (diagr. 6 e 7).



Diagr. 6

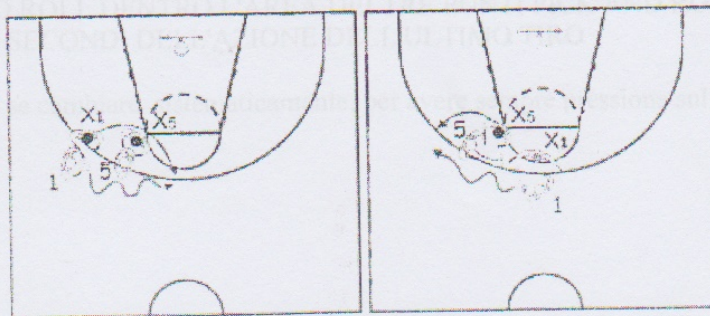
Diagr. 7

PASSAGGIO DEL DIFENSORE DELLA GUARDIA IN QUARTA POSIZIONE

Il difensore del lungo si attacca al bloccante senza spingere per non commettere fallo, mentre la guardia forza il palleggiatore ad usare il blocco fintando di seguire per poi passare dietro il proprio compagno per chiudere la penetrazione (diagr. 8).

Su un eventuale tiro della guardia dietro il blocco, sarà il lungo ad ostacolare il tiro mentre il difensore della guardia avrà cura di tagliare fuori il bloccante.

Nel caso in cui l'attacco ripropone il blocco dentro l'area dei tre punti (blocco e riblocco), sarà effettuato in cambio difensivo (diagr. 9).



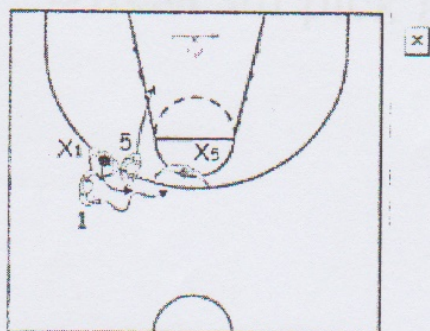
Diagr. 8

Diagr. 9

CAMBIO DIFENSIVO

Quando scegliamo di cambiare sul pick and roll, il difensore del palleggiatore segue il proprio uomo, per poi cambiare rimanendo davanti al bloccante: il difensore del lungo

avrà il compito di contenere la penetrazione, e sulla chiusura del palleggio del piccolo deve aggredirlo per ostacolare il passaggio in area e per renderlo il più lento possibile (diagr. 10 e 11).



Diagr. 10

Diagr.11

Dopo aver chiarito gli aspetti tecnici, diamo qualche esempio di applicazione tattica in riferimento a specifiche situazioni di pick and roll.

PICK AND ROLL IN TRANSIZIONE LONTANO DAL CANESTRO

Quando si verifica una situazione di blocco palla in transizione, normalmente preferiamo andare in quarta posizione, per evitare la penetrazione del palleggiatore ed eventuali aiuti.

PICK AND ROLL IN TRANSIZIONE SULL'ARCO DEI TRE PUNTI

In questa posizione difendiamo con aiuto e recupero da parte del difensore del bloccante, per evitare tiri facili e spezzare il timing della transizione avversaria.

PICK AND ROLL ALL'INTERNO DI UN GIOCO D'ATTACCO

In questo caso le quattro soluzioni viste precedentemente possono essere utilizzate, in base alle caratteristiche dell'avversario.

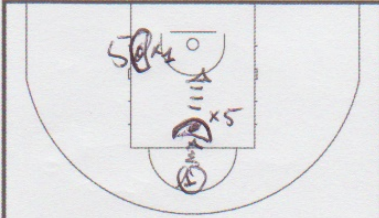
PICK AND ROLL DENTRO L'AREA DEI TRE PUNTI PICK AND ROLL DEGLI ULTIMI 8 SECONDI DELL'AZIONE DELL'ULTIMO TIRO

Scegliamo se cambiare sistematicamente, per avere sempre pressione sulla palla.



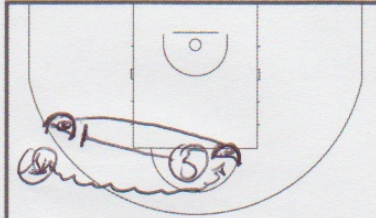
DATA:

ARGOMENTO:



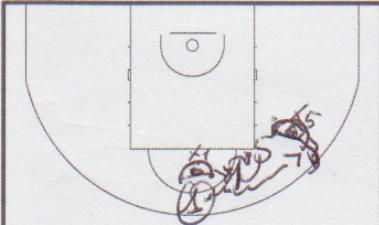
1

DIAG. 7



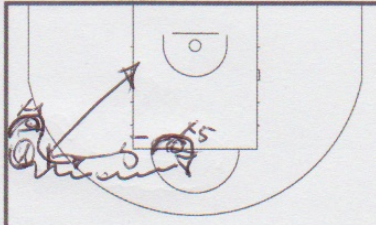
2

DIAG. 8



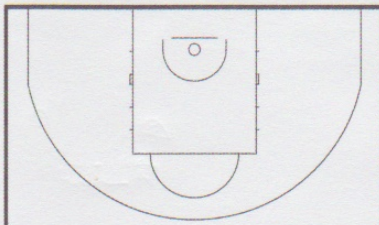
3

DIAG. 9

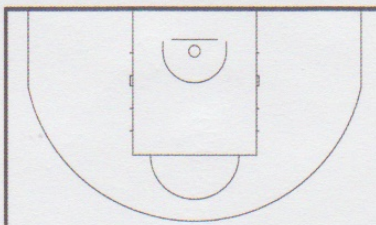


4

DIAG. 10



5



6

Lined area for notes or additional diagrams.