

# U.S.A.P.

## Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: [usap@usap.it](mailto:usap@usap.it)

Sito internet: [www.usap.it](http://www.usap.it)



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI

**Difesa Contenimento sul Pick & Roll laterale**  
COACH: Alessandro Iacozza



# COACH : ALESSANDRO IACOZZA

## Allenatore

Cagliari Dinamo Academy – Serie A2 (2018/2019)

**Difesa Contenimento sul Pick & Roll laterale**

**COACH: Alessandro Iacozza**



## DIFESA :

### Difesa Contenimento sul P&R laterale

Di un possibile sistema difensivo, fatto di principi e regole, analizziamo la difesa contenimento su un blocco sulla palla laterale.

#### Considerazioni Generali.

La difesa sul blocco sulla palla è una situazione molto frequente su un campo da basket a qualsiasi livello, collocandosi pertanto, alla base delle strategie difensive di una squadra.

La difesa scelta deve, ovviamente, essere coerente con i principi difensivi scelti nella costruzione generale della squadra, nonostante vengano contemplate casistiche particolari o aggiustamenti, maturati di partita in partita.

L'aspetto realmente importante resta, però, quello di creare, tramite la ripetizione, l'apprendimento di buone abitudini che, di conseguenza, perfezionino il sistema.

Tale premessa esclude, dunque, l'esistenza di una difesa esclusiva, a favore di difese diverse e combinabili tra loro perché influenzate da vari fattori quali, ad esempio, la posizione della palla, il momento della partita e dell'azione, i punti di forza e i punti deboli dell'attacco e i giocatori a disposizione.

La difesa sul blocco sulla palla non è una collaborazione difensiva che si limita ad un 2vs2 (difensore del bloccato e del bloccante), ma deve essere intesa come una collaborazione inserita in un contesto di 5vs5.

#### Obiettivo:

*“Provare a contrastare tutti i possibili tiri o a costringere tiri da spazi non vantaggiosi, oppure far eseguire tiri “fuori ritmo”.*

(Insegnare la pallacanestro, di Andrea Capobianco. Calzetti-Mariucci editori).

**Come?** Anticipando le mosse e manipolando lo spazio ed il tempo dell'attacco.



## Compiti individuali sulla difesa contenimento.

### • Difensore del bloccato:

#### - Pressa la palla.

Appena gli viene comunicata la presenza del blocco, aumenta la pressione sulla palla con l'obiettivo di indirizzare sul lato del blocco (in questa fase è decisivo evitare il reject, cioè quando il palleggiatore attacca sul lato opposto al blocco)

#### - Passa sopra alla postazione di blocco.

Conoscendo le qualità offensive del palleggiatore, ottimo tiratore dal palleggio, il difensore deve invitare il palleggiatore a penetrare verso il blocco, negandogli la possibilità di tornare indietro. La tecnica per passare sul blocco prevede di inseguire il palleggiatore portando il piede esterno in avanti e correre sulla spalla interna.

#### - Recupera la posizione di partenza.

Una volta superato il blocco il difensore del bloccante deve recuperare la posizione e ristabilire l'equilibrio difensivo.

#### - Responsabilità.

Il difensore deve evitare tiri dietro al blocco e l'arresto e tiro se questo avviene fuori dall'area dei tre secondi.

### • Difensore del bloccante:

- **Comunica il prima possibile** la presenza del blocco al compagno che sta per riceverlo.

#### - Contiene la penetrazione.

Partendo con una linea difensiva circa un metro dietro alla posizione di blocco con il piede interno avanti rispetto all'altro per creare una barriera.

#### - Copre l'area e rallenta il palleggiatore.

Con passi di arretramento il difensore del bloccante deve restare in linea con il rollante diretto a canestro e pronto a recuperare su di lui in caso di ricezione o nel caso in cui il palleggiatore fermi la palla o effettui un passaggio.

#### - Cambio difensivo.

Quando il palleggiatore penetra in area avviene un cambio a due con il difensore del bloccato.

- **Altri difensori:**

- **Posizionamento.**

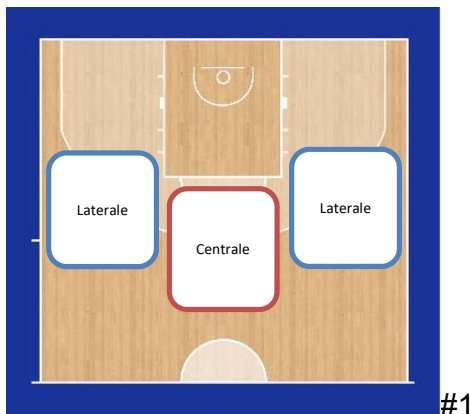
- Flottati verso la palla in guardia aperta per rompere il timing del passaggio e ridurre lo spacing della collaborazione (piedi attivi, finte di aiuto e recupero, eventuali bump sul rollante).

- **Close out.**

- Recuperare su attaccante che riceve palla sul perimetro.

- Tecnica del close out: sprintare verso chi riceve, in prossimità rallentare corsa con piccoli passi cercando di ritrovare equilibrio, negare un tiro piazzato e chiudere sulla mano forte dell'avversario che riceve.

### Blocco sulla palla laterale



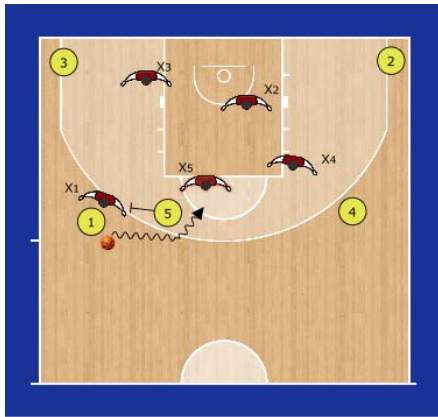
Nel diagramma a fianco (Diag.#1) viene indicato lo spazio in cui un blocco sulla palla viene considerato laterale.



Primo obiettivo della difesa è quello di far giocare all'attacco un blocco sulla palla distante dall'area dei tre punti. (Diag.#2)

In tal caso il difensore sulla palla passa sotto la postazione di blocco (UNDER) e non coinvolge gli altri difensori nell'azione difensiva.

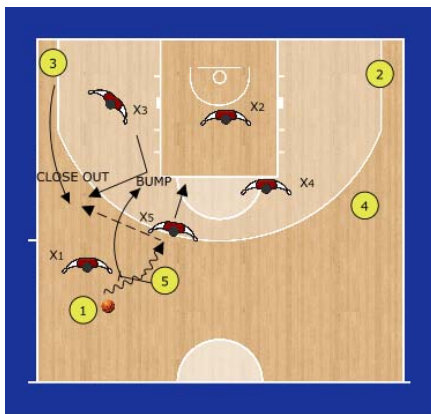
## Blocco sulla palla laterale con angolo pieno.



#3

### POSIZIONAMENTO CON ANGOLO PIENO

Su uno schieramento come da diagramma a fianco.



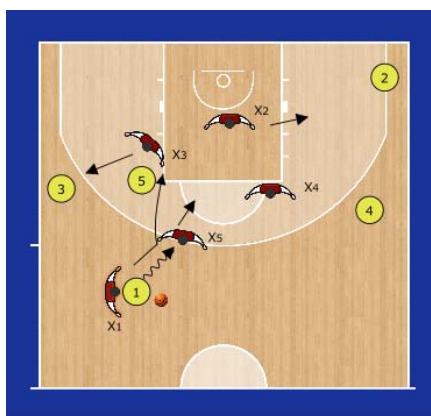
#4

### BUMP e CLOSE OUT

X1 passa sul blocco e continua a mettere pressione su 1.

X5 posizionato sulla linea di penetrazione e in linea con il roll di 5.

Con 3 che rimpiazza posizione di ala, X3 esegue un bump con un movimento in diagonale su 5 prima di recuperare su 3 (bump effettuato con spalla interna di X3 su petto di 5. Obiettivo rallentare il roll).



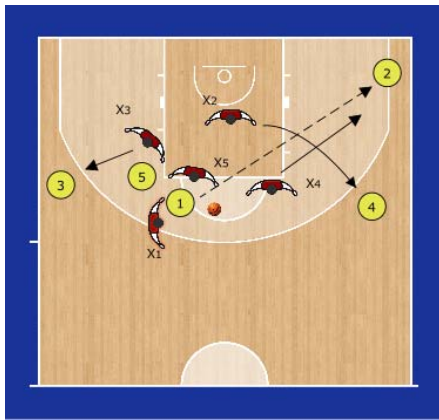
#5

### CAMBIO A DUE

1 penetra in area.

La regola prevede cambio difensivo tra X1 e X5.

X5 chiude la penetrazione di 1 avendo le braccia alte per scongiurare passaggio lob a 5 e X1 corre su 5 con braccia basse per toccare eventuale passaggio battuto a terra di 1.



#6

### X MOVE

1 passa la palla a 2, X4 recupera su 2 e X2 recupera su 4.

Blocco sulla palla laterale con angolo vuoto .



#7

### POSIZIONAMENTO CON ANGOLO VUOTO

Su uno schieramento come da diagramma a fianco

### TRIANGOLO DIFENSIVO

Sul lato debole i tre difensori formano un triangolo con X5 in punta e X3 ultimo difensore.



#8

### ROLL di 4

X4 sulla linea di penetrazione ed in linea con il roll di 4.

X1 passa sopra il blocco mantenendo pressione su 1.

X5 in guardia aperta pronto ad aiutare sulla penetrazione di 1.

X2 pronto su eventuale scarico fuori area di 1 (X MOVE)

X3 ultimo difensore pronto ad aiutare su roll di 4 e ad uscire su chi non riceve la palla in caso di scarico fuori di 1.



#9

### POP di 4

Due situazioni possibili:

#### A) *NO CAMBIO DIFENSIVO*

1 non attacca il canestro, X4 recupera sul POP di 4



#10

#### B) *CAMBIO DIFENSIVO*

1 attacca il canestro, X4 chiude l'area e chiama "cambio" con X1 che corre sul POP di 4

## Costruzione

**2vs2** – Primo step nella costruzione di una difesa sul blocco sulla palla dove come primo concetto fondamentale c'è l'idea di come fermare la palla.

Dopo l'avvenuta comunicazione della presenza di un blocco, provare ad eliminare gli angoli di blocco tramite la grande pressione esercitata sulla palla.

**3vs3** – In una situazione di blocco sulla palla laterale, inseriamo un difensore in angolo che esegue un bump con l'idea di rompere il timing del rollante e recuperare sul proprio avversario.

**1vs1** – close out

**4vs4** – due difensori sul lato debole

**5vs5** – schieramento con angolo pieno

**5vs5** – schieramento senza angolo





## Sintesi conclusiva

- Lavorare ogni giorno sui meccanismi e sulle opzioni curando i dettagli con fare positivo (le partite di pallacanestro non finiscono 0 – 0).
- Automatizzare le scelte difensive per farle diventare istinto e richiedere energia in campo.
- Sono i giocatori che devono riconoscere le varie casistiche e trovare la soluzione migliore in quel momento (autonomi e collaborativi).
- Il compito di noi allenatori è quello di semplificare, chiarire e rendere efficace il proprio sistema di gioco che deve essere adatto ai giocatori a disposizione.