

# 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 Fondo sul Pick & Roll laterale  
COACH: Alessandro Rossi



**COACH : ALESSANDRO ROSSI**  
Allenatore

NPC Rieti – Serie A2 (2018/2019)



## DIFESA :

### Difesa Fondo sul P&R laterale

La difesa di squadra contro le azioni di pick and roll occupa uno spazio estremamente rilevante nella costruzione di principi e regole difensive di una squadra senior.

Si può tranquillamente affermare che almeno nel 50% dei casi, in una azione di difesa a metà campo (o perché no, in transizione) saremo chiamati a contrastare l'utilizzo di un blocco sulla palla.

Le sempre più raffinate capacità tecniche dei giocatori, diventati veri e propri specialisti nello sfruttare questo strumento tecnico, costringono gli allenatori a strutturare un sistema efficace per contrastare la capacità dell'attacco di sfruttare i vantaggi derivanti dal pick and roll . Obiettivo dell' attacco è quello di forzare la difesa a difendere un 2 contro 1 (e dunque un 5 contro 4 in visione allargata), oppure quello di forzare un cambio che provoca un mismatch.

In avvio di stagione all' interno di un processo di costruzione di un sistema difensivo di squadra, qualunque sia la scelta difensiva prevalente utilizzata sui pick and roll, non si può non tenere conto delle caratteristiche individuali dei nostri giocatori e dei nostri avversari.

Qualsiasi regola infatti richiede costanti adattamenti.

Non esiste una difesa "vincente", ma può esistere un sistema di regole che ben si adatta alle caratteristiche ed allo spirito dei nostri giocatori.

Per facilitare l'apprendimento e per chiarire ai giocatori lo sviluppo delle nostre idee, partiremo sempre dalla distinzione tra le due zone di campo dove può essere effettuato il pick and roll :

- 1) Pick and roll laterale – ovvero tutti quelli che vengono giocati con la palla posta nello spazio che va dal gomito dall' area alla linea laterale;
- 2) Pick and roll centrali – ovvero tutti quelli che vengono giocati con la palla posta nella "fascia centrale" gomito-gomito. Ci occuperemo in questo caso soltanto dei primi, tenendo presente che la maggior parte dei concetti è ampiamente applicabile anche ai pick and roll cosiddetti "centrali".

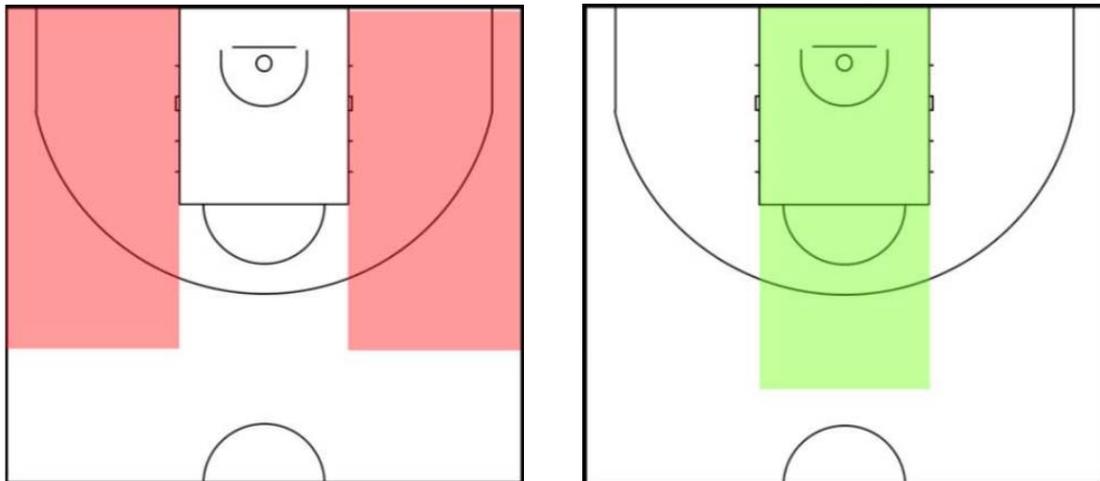


Negli ultimi anni è abbastanza frequente la tendenza difensiva a voler CONGELARE la palla su un quarto di campo (difesa comunemente chiamata FONDO) mentre l'attacco utilizza un pick and roll laterale.

Il vantaggio immediato nell'effettuare questo tipo di scelta è dato innanzitutto dalla riduzione degli spazi e soprattutto della visione del campo concessa al giocatore con la palla.

I nostri giocatori dunque, dovranno essere consapevoli dal primo giorno che, durante un pick and roll laterale, il nostro obiettivo FINALE di squadra è impedire all'attacco una penetrazione centrale e voler confinare la palla su un lato del campo.

L'individuazione certa degli spazi crea consapevolezza nei giocatori che hanno maggior facilità nel ritrovarsi all'interno delle regole.



Come prima analisi, amiamo focalizzare la nostra attenzione sulle richieste tecniche che vengono fatte ai due giocatori inizialmente coinvolti nel pick and roll difensivo, il difensore del bloccato e quello del bloccante.

Soprattutto in pre-stagione, svolgiamo tantissimi lavori analitici di 2vs2 (anche con uso di appoggi). Ciò aumenterà la consapevolezza dei giocatori circa le proprie responsabilità individuali sulla palla e sul bloccante e genererà un senso di fiducia quando i giocatori, riuscendo a contestare l'attacco in situazione di 2vs2, percepiranno che arrivando al 5 contro 5, il lavoro della squadra risulterà, per ragioni spazio-temporali ben più semplice.



## ANALISI DEL 2c2

La prima difesa del pick and roll è rappresentata dalla corretta e tempestiva **COMUNICAZIONE** verbale tra i giocatori.

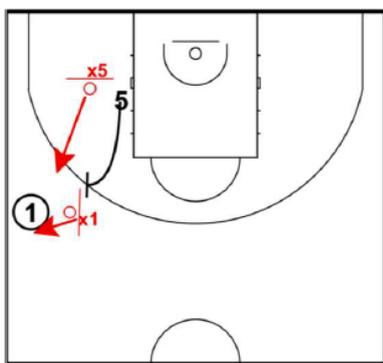
All'approssimarsi del blocco, il difensore del bloccante dovrà comunicare al difensore del palleggiatore (ed ai RESTANTI COMPAGNI!) la scelta difensiva in modo CHIARO e CONTINUO.

Ascoltata la comunicazione, compito del difensore del palleggiatore è quello di orientare i piedi indirizzando la palla verso il fondo, CHIUDENDO (ACCORCIANDO) la distanza fra se e la palla ponendo l'avanbraccio sull'anca dell'avversario. Questo renderà l'azione di blocco enormemente più complessa per il bloccante, indipendentemente dall'ovvio adeguamento dell'angolo di blocco che quest'ultimo apporterà.

Chiediamo di creare una figura unica tra chi palleggia e chi difende in modo tale da ridurre la superficie bloccabile.

Se l'attaccante riuscirà a FORZARE il blocco, avremo di fatto annullato lo svantaggio ipotetico del pick and roll ripristinando la situazione di 1c1 (costringendo l'attacco all'utilizzo di palleggi "statici").

Qualora ciò non accadesse, compito del difensore del palleggiatore è quello di recuperare velocemente la posizione davanti alla palla utilizzando le mani sulle linee di passaggio.



# 2

Anche qui la **comunicazione verbale** riveste un ruolo importante: sarà l'esterno a richiamare il lungo a ritornare sul suo uomo (Diag 2.)

Il difensore del bloccante (normalmente il nostro numero 5), dovrà posizionarsi in modo da creare un ANGOLO con il compagno, idealmente ad un braccio di distanza dal bloccante per togliere al palleggiatore lo spazio utile ad uno "split" del blocco.

**Enfatizziamo tantissimo l'uso delle mani** da parte del lungo, chiedendo di "fintare" e minacciare costantemente il palleggio aperto.

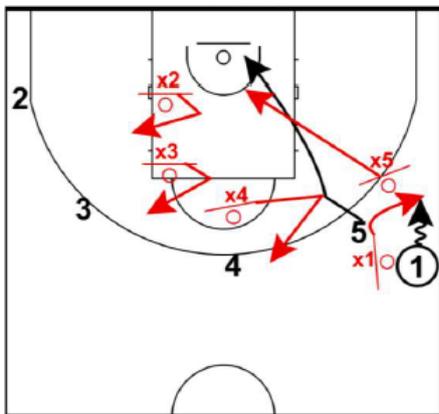
La posizione dei piedi di X5, leggermente diagonali, è un aspetto decisivo per favorire il suo recupero interno in una posizione corretta che gli permetta di anticipare un eventuale movimento di tagliafuori offensivo del lungo avversario.

## PICK and ROLL Laterale del 5c5

Pur partendo da concetti di 2c2 in cui enfatizziamo la responsabilità individuale è noto ed evidente come il gioco di pick and roll si sia evoluto nel corso degli anni diventando forse la più alta forma di collaborazione a 5 del basket moderno.

E dunque come per l'attacco, la difesa deve ideare e condividere delle regole di collaborazione che consentano di mantenere l'iniziativa con l'obiettivo di pareggiare gli svantaggi che l'attacco mira a creare con l'utilizzo del blocco sulla palla.

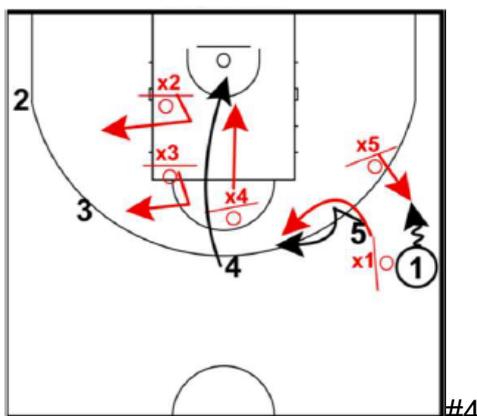
In una situazione come da Diag.3 contro il roll di 5, le nostre regole prevedono un bump sulla spalla esterna che verrà effettuato in ogni caso dal giocatore più vicino al rollante.



#3

Gli altri due giocatori coinvolti sul lato debole, "giocano di finte" pronti a volare sui passaggi in uscita ai rispettivi uomini e mostrando all'attacco l'area "piena".

E' fondamentale l'utilizzo delle braccia da parte di tutti i difensori per togliere spazio visivo all'attacco ed occupare lo spazio aereo.

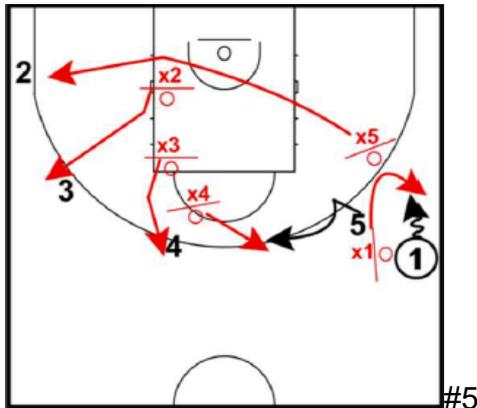


#4

Queste regole appena descritte, potrebbero rivelarsi fortemente penalizzanti nel caso in cui il bloccante sia anche un tiratore, e quindi decida di effettuare un pop-out invece che un roll a canestro (Diag 4.).

In questo caso disponiamo a seconda della situazione di due adeguamenti :

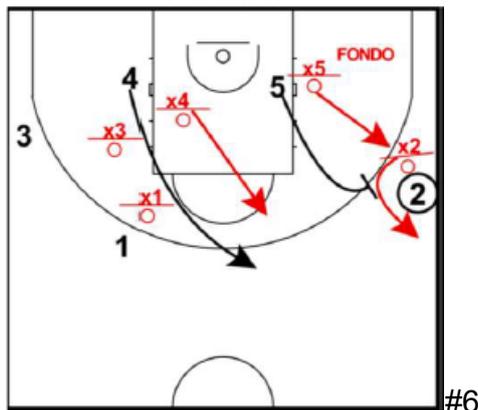
- 1) **Cambio a 2.** Quando l'attaccante esegue il secondo palleggio di attacco a canestro OLTRE LA LINEA DI BLOCCO predisponiamo un cambio. Compito del difensore del bloccato, sarà quello di "volare" verso il potenziale ricevitore (il lungo che ha effettuato il pop), utilizzando le braccia per costringere ad un passaggio lento. Il lungo resterà sulla penetrazione, che risulterà in questo caso leggermente più facile da contenere perché in spazi ridotti.



2) **Rotazione.** Possiamo anche decidere di effettuare una rotazione difensiva, partendo dall'uomo più vicino il cui compito sarà quello di "volare con la palla" con l'obiettivo di negare i cosiddetti extra-pass, orientando i piedi in direzione della linea di passaggio ed utilizzando le braccia come strumento per rallentare la velocità di circolazione della palla. In questo caso tutti scaleranno e ruoteranno verso la palla, con il difensore del bloccante (il nostro lungo) chiamato ad occuparsi dell'ultimo attaccante, quello più lontano dalla palla.

## REGOLA DEL TIRO LIBERO

Dopo aver diviso il campo in due porzioni ed aver chiarito compiti e scopi della difesa sui pick and roll laterali, utilizziamo alcune semplici regole per facilitare l'apprendimento dei giocatori. Una di queste è quella che chiamiamo "REGOLA DEL TIRO LIBERO"



Tutti i pick and roll laterali nei quali il bloccante proviene da una posizione **AL DI SOTTO** della riga di tiro libero, saranno gestiti con la difesa che chiamiamo dunque "**FONDO**".

La scelta sarà completamente automatica e non soggetta a lettura, in modo che tutti i difensori abbiano chiari i compiti da assolvere.



In questi casi infatti, sia il blocco provenga da lato forte (Diag 6), sia che il blocco provenga da lato debole (Diag7), chiediamo al difensore del lungo all'approssimarsi del blocco di percorrere la strada più breve per coprire la linea di penetrazione, evitando di seguire il bloccante nella sua traccia di corsa, ma individuando la traiettoria che gli permetta di proteggere il compagno impegnato ad indirizzare la palla sul fondo.



## REGOLA DELLA PUNTA

Ben più complessa si prospetta la situazione, quando il pick and roll laterale arriva da un ribaltamento di palla effettuato da un lungo, o più in generale, quando il lungo esercita la sua azione di blocco partendo dalla fascia centrale al di fuori della riga dei tre punti. In questo caso attuare la nostra difesa risulterebbe controproducente, in quanto genera un sicuro ritardo da parte del lungo nella posizione da assumere a protezione della linea di penetrazione.

I tempi e gli spazi differenti del gioco, impediscono ad X5 di posizionarsi correttamente e dunque la situazione richiede necessariamente dei correttivi.

In questo senso i giocatori devono avere chiaro l'obiettivo finale della nostra difesa sul pick and roll laterale, che come già ribadito consiste nel

CONGELARE LA PALLA SUL LATO ED EVITARE PENETRAZIONI CENTRALI ALL'ATTACCO.

Va da sé che il primo correttivo (quando un 5 è in possesso di palla in punta) consista nel richiedere ai nostri giocatori grande aggressività e grande sforzo su tutte le linee di passaggio in ala, per far sì che la posizione di partenza dell'esterno in caso di ricezione risulti più "alta" e quindi "sfalsata".

Ciò richiederà all'attacco un riposizionamento prima di poter giocare con efficacia il pick and roll, e questo genera un guadagno in termini di tempo per la nostra difesa.

A questo punto l'attacco si vedrà probabilmente costretto ad effettuare un blocco molto più alto di quanto programmato, e dunque, potremmo chiedere al nostro difensore sulla palla di scivolare sotto al blocco (in terza o in quarta posizione) con un rischio relativo di concedere un tiro da tre punti.

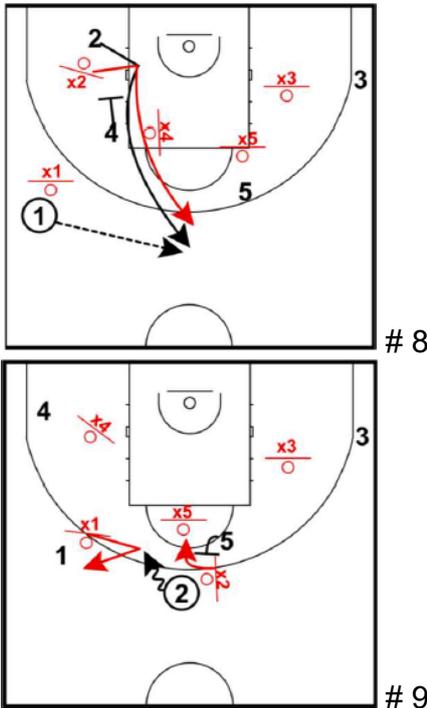
Se all'azione di "under" della difesa corrisponderà un "re-pick", ci ritroveremo esattamente nella situazione programmata di difesa fondo, che adesso potremo attuare senza indugi.

## ACCENNI SITUAZIONI SPECIALI

Per comprendere meglio il ventaglio di possibilità che questa scelta difensiva può fornire, accenniamo anche ad una (tra le diverse) situazioni speciali in cui abbiamo utilizzato la difesa "FONDO", pur essendo in presenza di un teorico pick and roll CENTRALE da parte dell'attacco.

Prendendo spunto da una classica azione di Zipper + pick and roll centrale che moltissime squadre adottano, la nostra difesa "fondo" si è rivelata particolarmente efficace con alcuni accorgimenti (Diag #8 – #9)

L'obiettivo anche in questo caso diventa **CONGELARE LA PALLA** su di un lato, e nello specifico **CONGELARE LA PALLA SUL LATO DA CUI LA STESSA PROVIENE.**



Preferiamo che l'attacco non effettui il pick and roll nella direzione desiderata in quanto ciò porterebbe la nostra difesa a dover cambiare rapidamente il posizionamento da lato forte a lato debole.

Al difensore coinvolto nel blocco zipper, chiediamo di negare il blocco (lungo a protezione dell'eventuale lob) e di inseguire l'attaccante sulla spalla esterna per trovarsi al momento della ricezione correttamente posizionato con i piedi per indirizzare la palla verso l'aiuto del nostro lungo negando così il pick and roll.

Un ruolo centrale gioca in questa situazione il difensore X1, che una volta effettuato il passaggio, deve effettuare un salto alla palla in posizione di "pronto stunt".

Questo consentirà di ridurre il tempo in cui X5 sarà impegnato sulla linea di penetrazione, potendosi così il lungo preoccupare maggiormente del "roll" dell'attaccante.

## CONCLUSIONI

Si parla correttamente di pick and roll in attacco come sistema avanzato di collaborazione a CINQUE.

Crediamo fortemente che anche in difesa si debba richiedere un livello di collaborazione fisica, tecnica e mentale di primo ordine per contrastare efficacemente le intenzioni dell'attacco.

L'evoluzione del gioco di pick and roll rende sempre più raffinate le soluzioni dell'attacco.

Più del 50% delle azioni offensive a livello senior, si svolgono con l'utilizzo di pick and roll.

Per questo motivo è decisivo sviluppare una strategia difensiva efficace fatta di regole e principi "rigidi" ma "flessibili".

Sembra una incongruenza lessicale, ma si tratta probabilmente solo della ricerca verso ciò che rappresenta l'ideale punto di arrivo di ogni allenatore : **l'equilibrio della squadra.**