

La difesa Pack Line

*Luis Lopez*

Gli obiettivi della difesa Pack line sono :

1. Fermare le penetrazioni soprattutto verso il centro
2. Non concedere tiri nel pitturato
3. Difendere anche in raddoppio il post basso
4. Contestare al massimo del possibile i tiri oltre l'arco
5. Usare il clock a proprio favore .

Per fare quanto sopra i giocatori ad un passaggio non sono sulle linee di passaggio ma sotto delle stesse e in posizione difensiva aperta verso la palla .

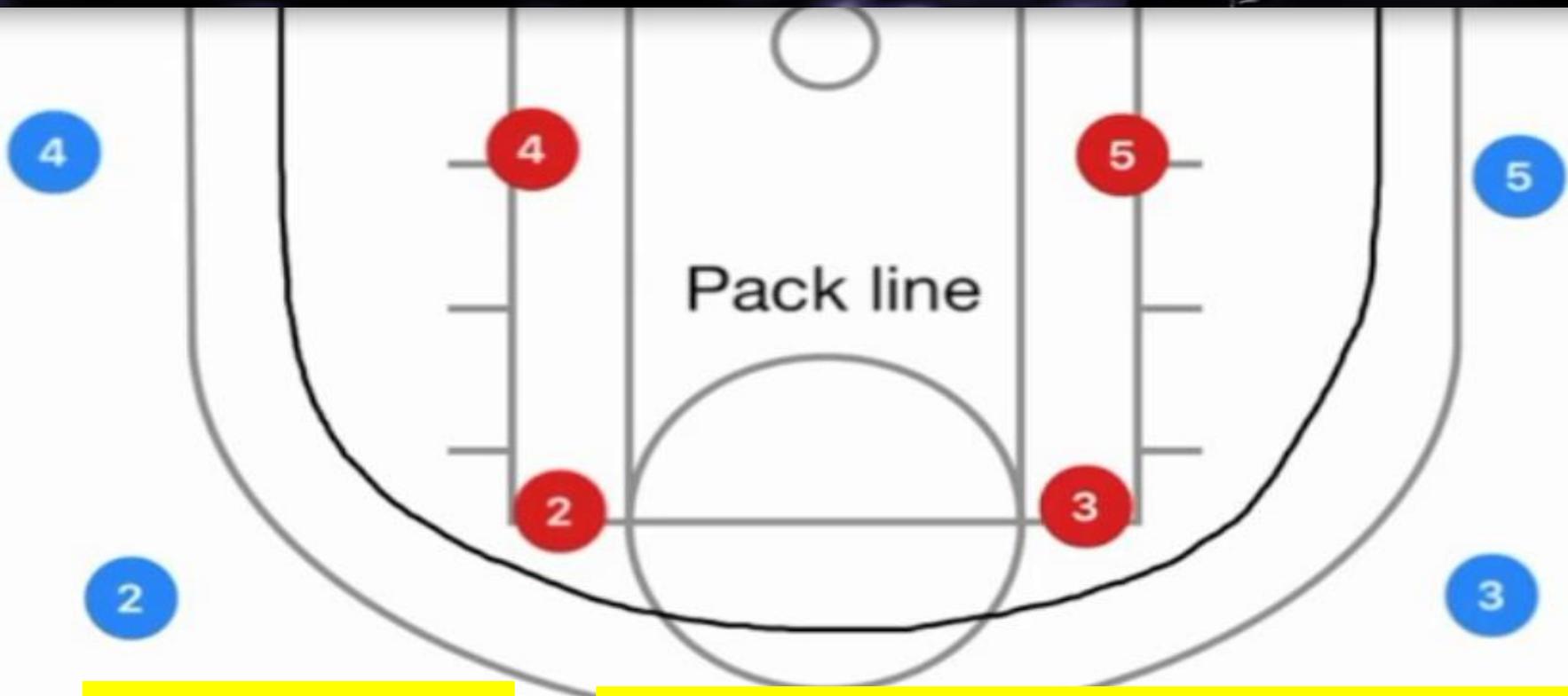
Questo permette un aiuto lato forte ostacolando subito le penetrazioni .

Il post basso viene difeso di  $\frac{3}{4}$  sopra e se riceve viene raddoppiato . Se l'avversario ribalta il lato e la palla rimane periferica allora i 24 sec diventano il sesto difensore .

# Force outside shots

## No easy low post

## Stop drives



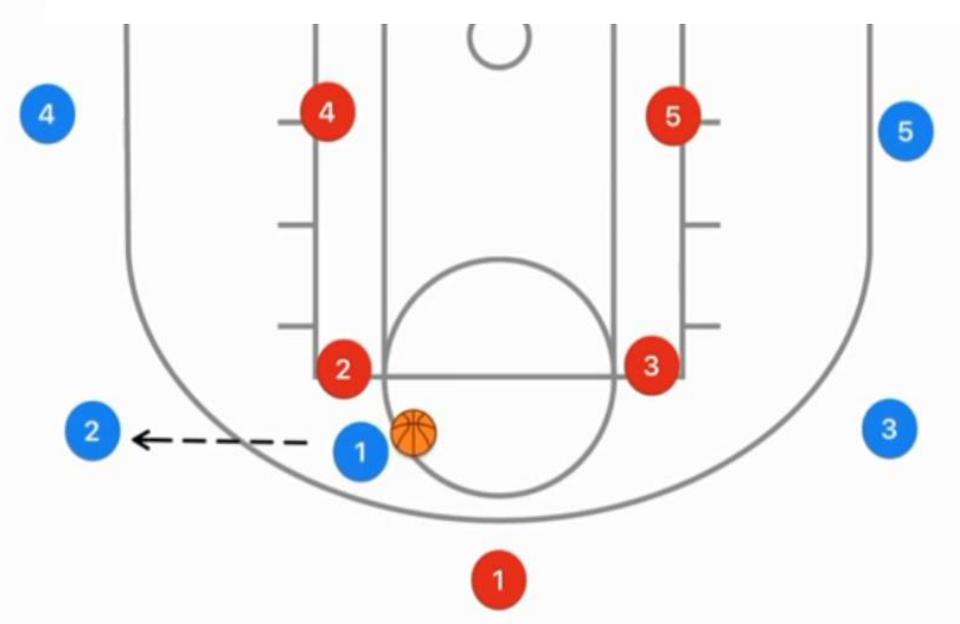
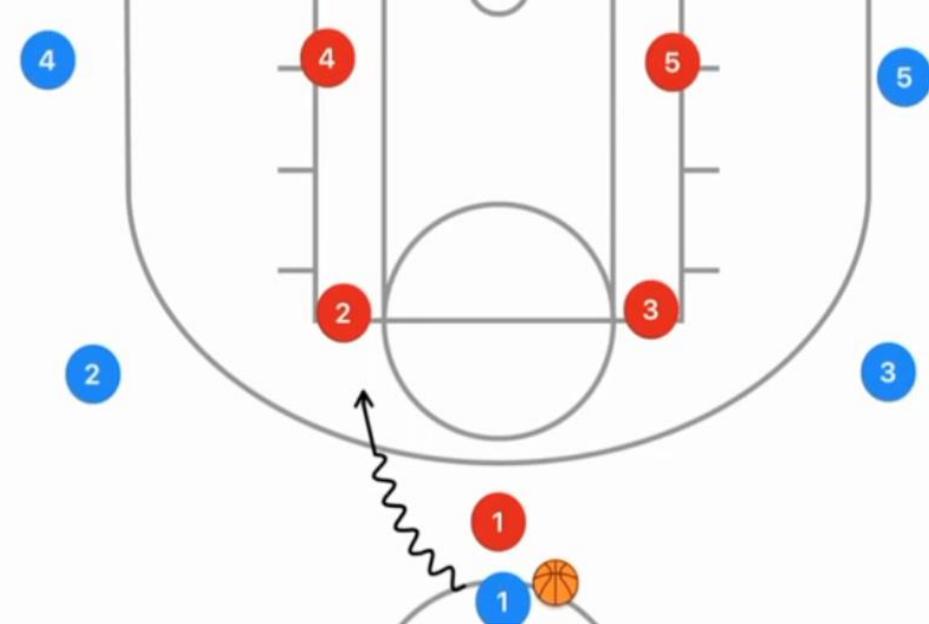
Vedi video al link

<https://youtu.be/9xicOzvbB6A>



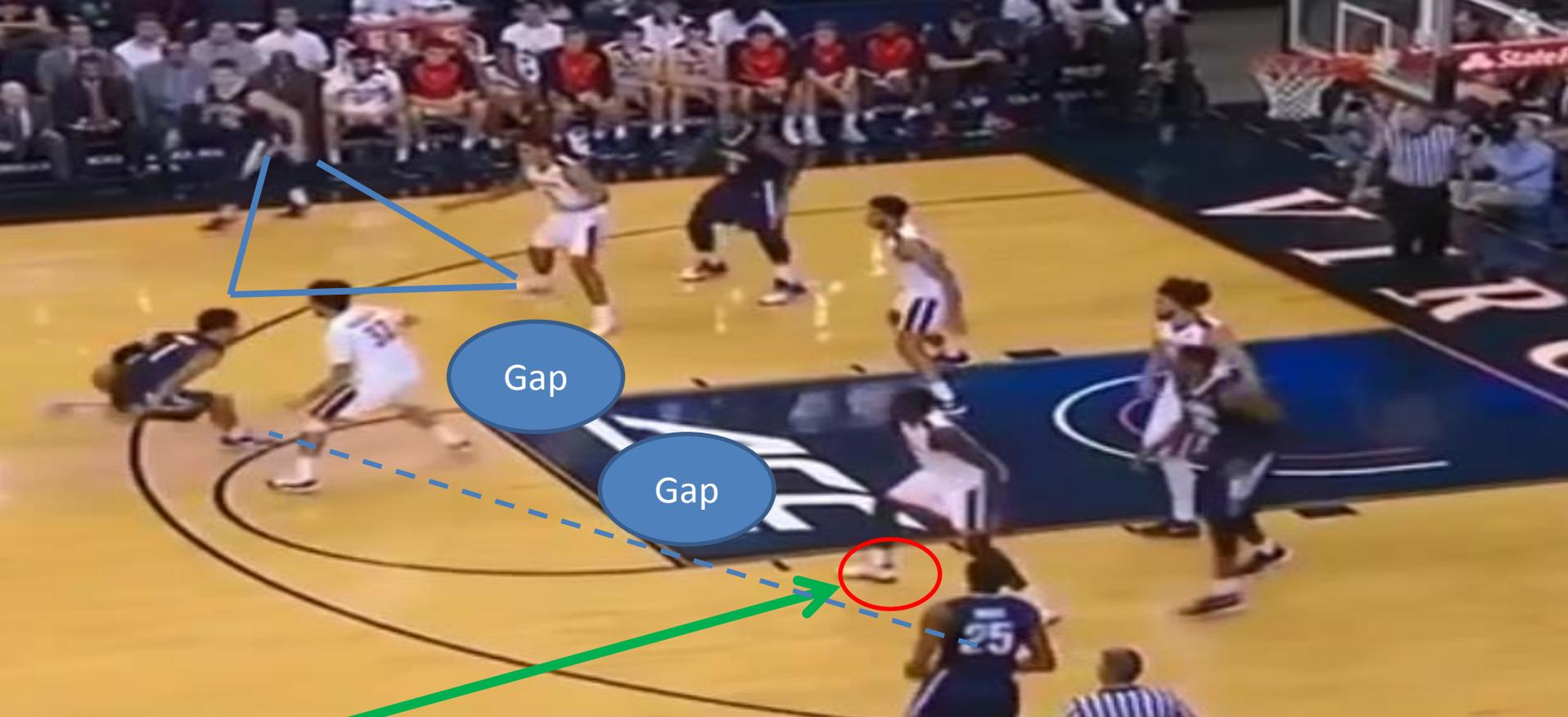


La prima regola della difesa Pack Line (difesa di contenimento) è sempre avere una forte pressione su chi ha la palla normalmente dopo la  $\frac{1}{2}$  campo. Il difensore sulla palla sa che può contare sul 'aiuto dei compagni e quindi è libero di pressare il palleggiatore. Tutti i 5 giocatori in difesa devono guardare sempre la palla e il proprio attaccante. Devono poi muoversi nelle loro nuove posizioni con il movimento della palla e quello del proprio attaccante.



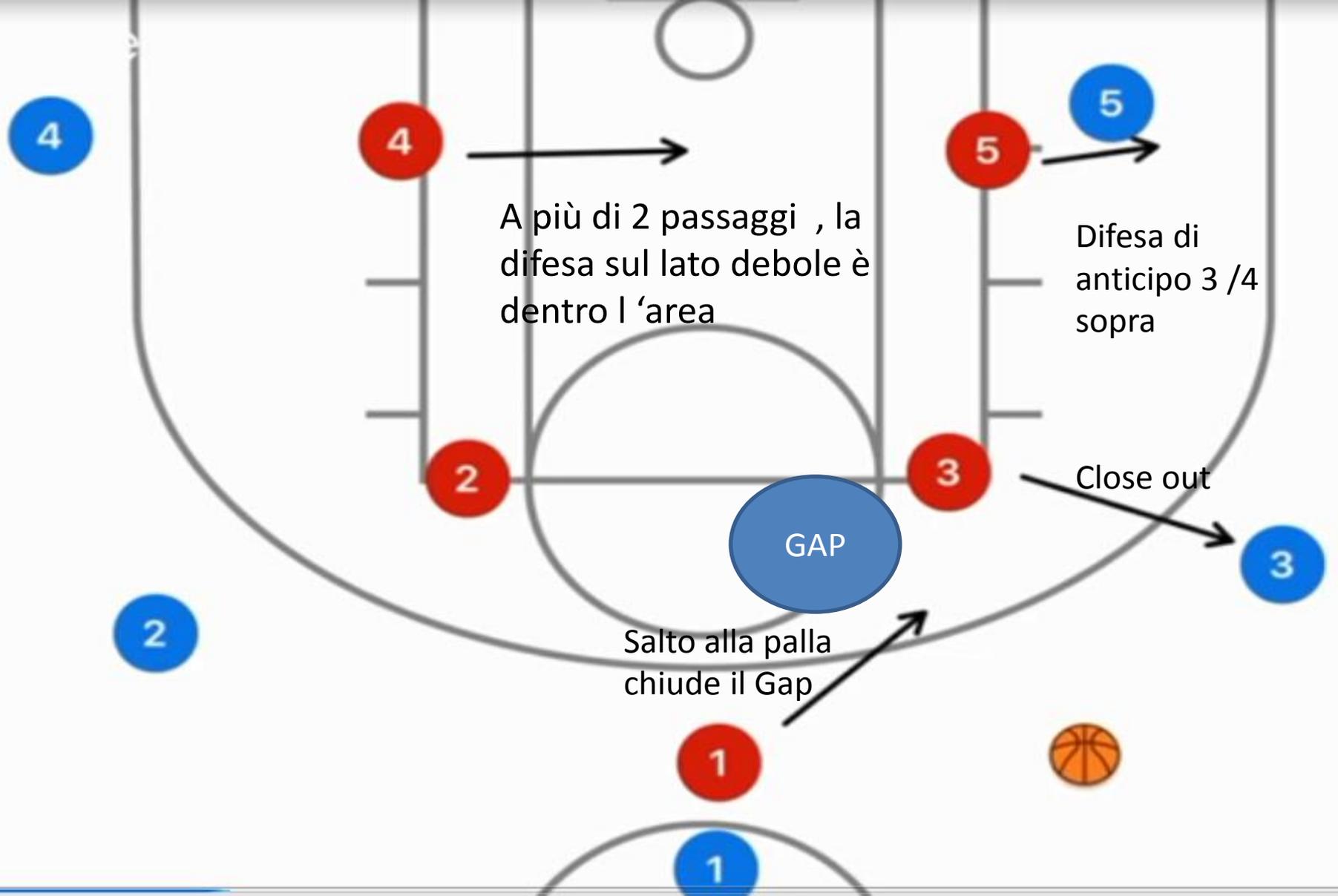
Le varie posizioni dei giocatori con palla in punta o in posizione di ala.

Chiara la situazione di contenimento e non di anticipo sul passaggio di chi è ad un passaggio . La posizione di chi è a 2 passaggi o sul lato debole può anche essere più profonda in area . Il coach deve decidere in funzione delle caratteristiche dei suoi giocatori se tenerli in linea sul gomito o sulla linea mediana



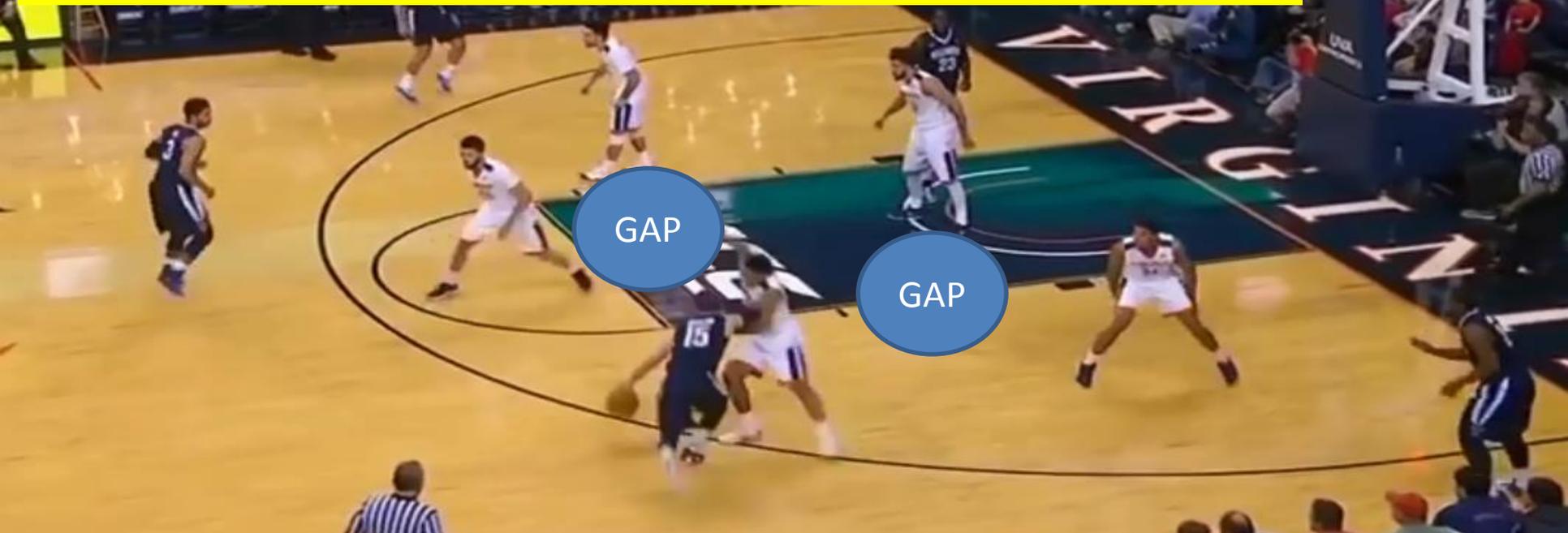
La corretta posizione di chi è ad un passaggio è :

1. Guardia aperta
2. Il piede vicino alla palla più avanti dell' altro ( questo permette un aiuto più veloce e un close out anche esso più rapido )
3. Ad un passo indietro dal proprio difensore e a due passi verso la palla ( viene di fatto costruito un triangolo tra il giocatore con palla il giocatore ad un passaggio e il suo attaccante )



Questo diagramma mostra i movimenti dei difensori mentre la palla è in volo da O1 a O3

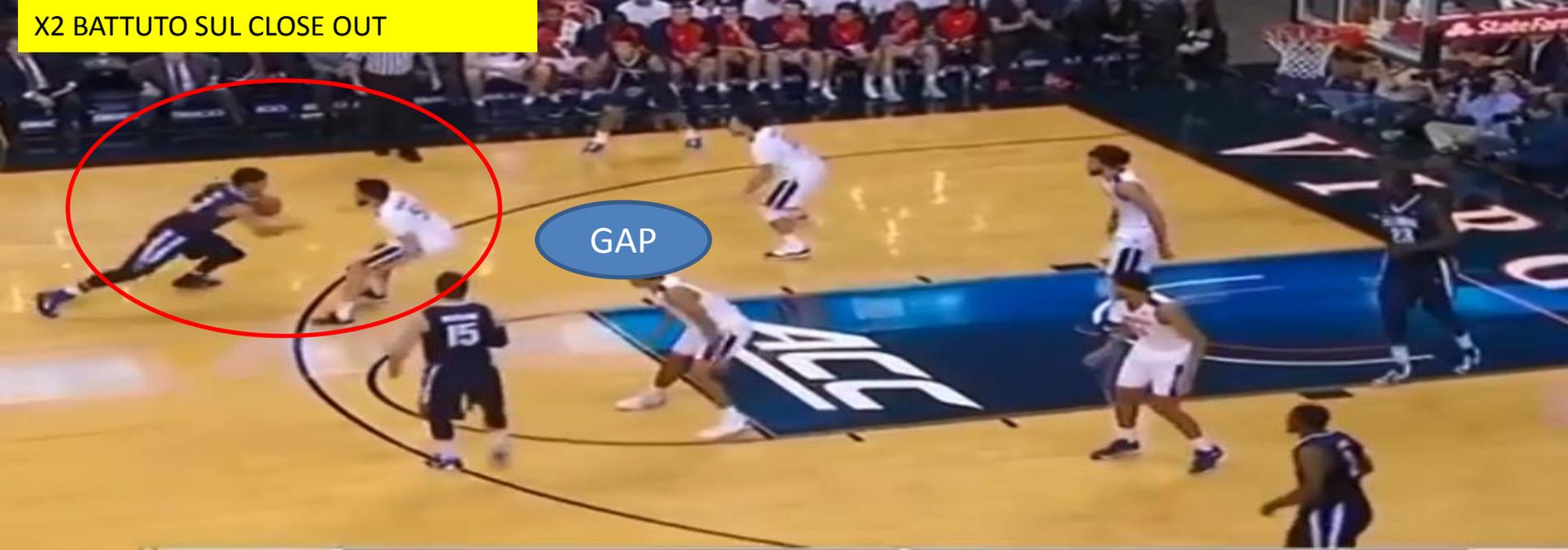
SI VOGLIONO EVITARE PENETRAZIONI VERSO IL CENTRO SOPRATTUTTO



ESSERE NELLA POSIZIONE DI AIUTO LATO FORTE



X2 BATTUTO SUL CLOSE OUT



GAP

RICEVE L AIUTO DEL COMPAGNO LATO FORTE





In questo tipo di difesa la tecnica del close out deve essere molto efficace . I close out venendo tolta la penetrazione centrale e l'aiuto lato debole di solito sono «corti» e quindi si chiede di:

- Uscire in controllo sprintando per 2/3 della distanza e poi usare dei piccoli passettini
- Tenere il baricentro basso e alzare entrambe le mani per stare in equilibrio
- Se chi riceve palla non tira ma cerca la penetrazione abbassare entrambe le mani per avere il massimo ingombro
- Essere aggressivi perché si ha la certezza che un compagno è pronto a chiudere il gap e quindi ostacolare la penetrazione



X1 dopo il salto alla palla non è sulle linee di passaggio tra O3 e O1. Il suo posizionamento è in guardia aperta, pronto a fare un close out sul passaggio da O3 a O1. X5 di  $\frac{3}{4}$  anticipo su O5  
 Le posizioni dei giocatori sul lato debole sono come quelle di una difesa che sta sulle linee di passaggio



Aiuto sul  
lato forte

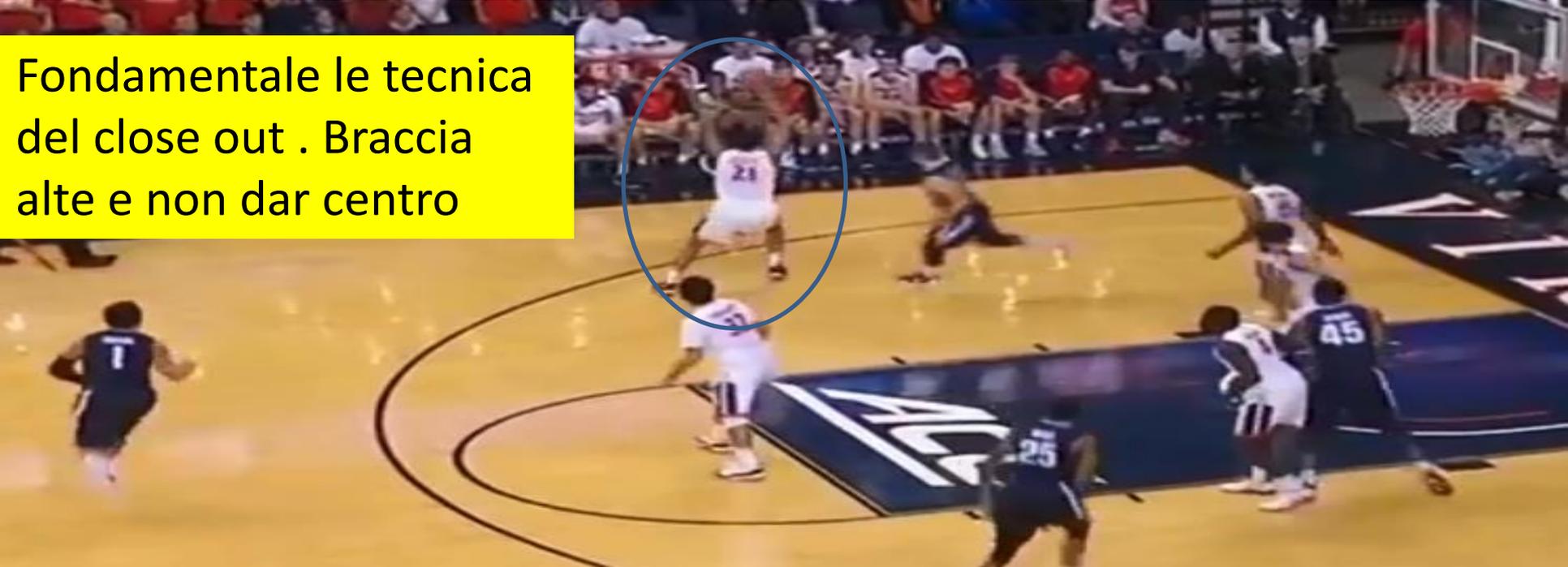
Altra regola importante : Avere sempre visione della palla e del proprio avversario ( 5 giocatori che guardano la palla e che difendono aperti alla stessa ) . I giocatori devono muoversi tutti al movimento della palla per adattare la propria posizione per rispettare la regola della visione

## Regola su dove indirizzare il giocatore con palla :

- Palla centrale - lo invito verso la sua mano debole o in funzione dello scouting dove il set play che l'avversario sta giocando è meno efficace
- Palla in posizione di ala – lo invito verso la linea laterale mai verso il centro. Posso invitarlo verso il fondo con una posizione più aperta se sul lato palla c'è un post basso . Il difensore del post basso deve quindi comunicare con il compagno sulla palla la presenza del post basso
- Palla in angolo – invito verso il centro dove trovo l'aiuto lato forte e mai verso il fondo perché rischio penetrazione passaggio sul angolo opposto e devo entrare in rotazione dopo l'aiuto dal lato debole



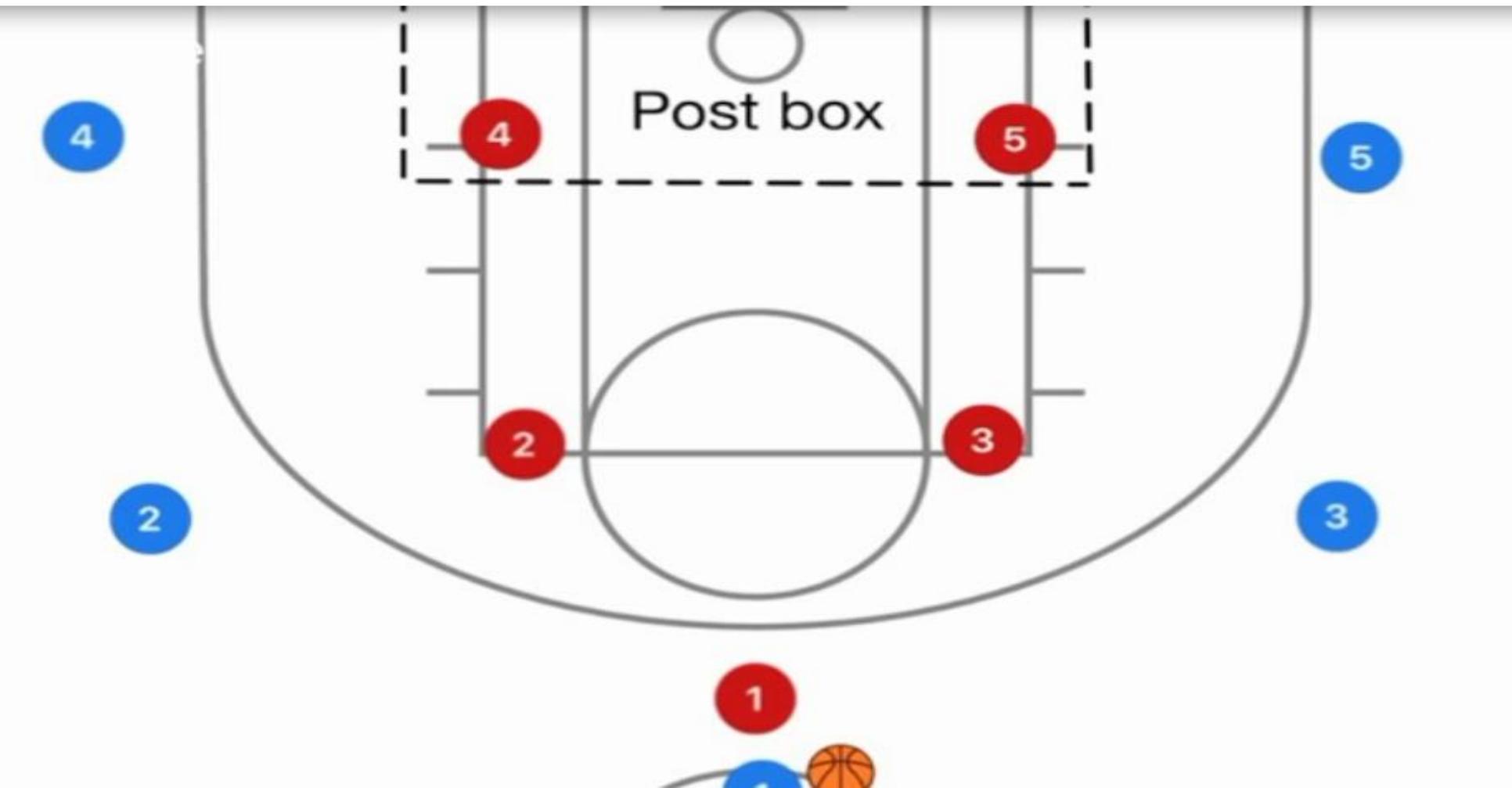
Fondamentale le tecnica  
del close out . Braccia  
alte e non dar centro



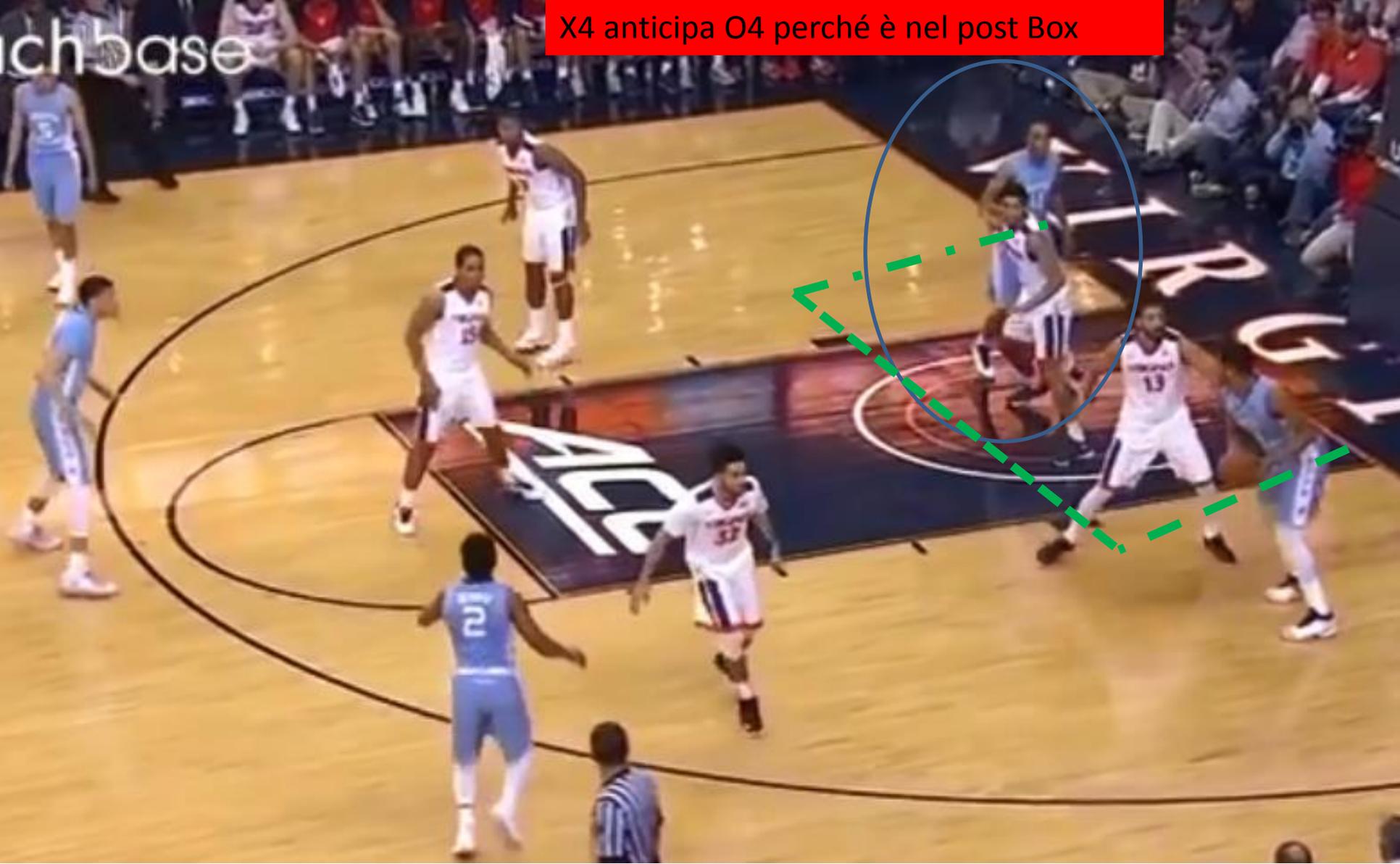


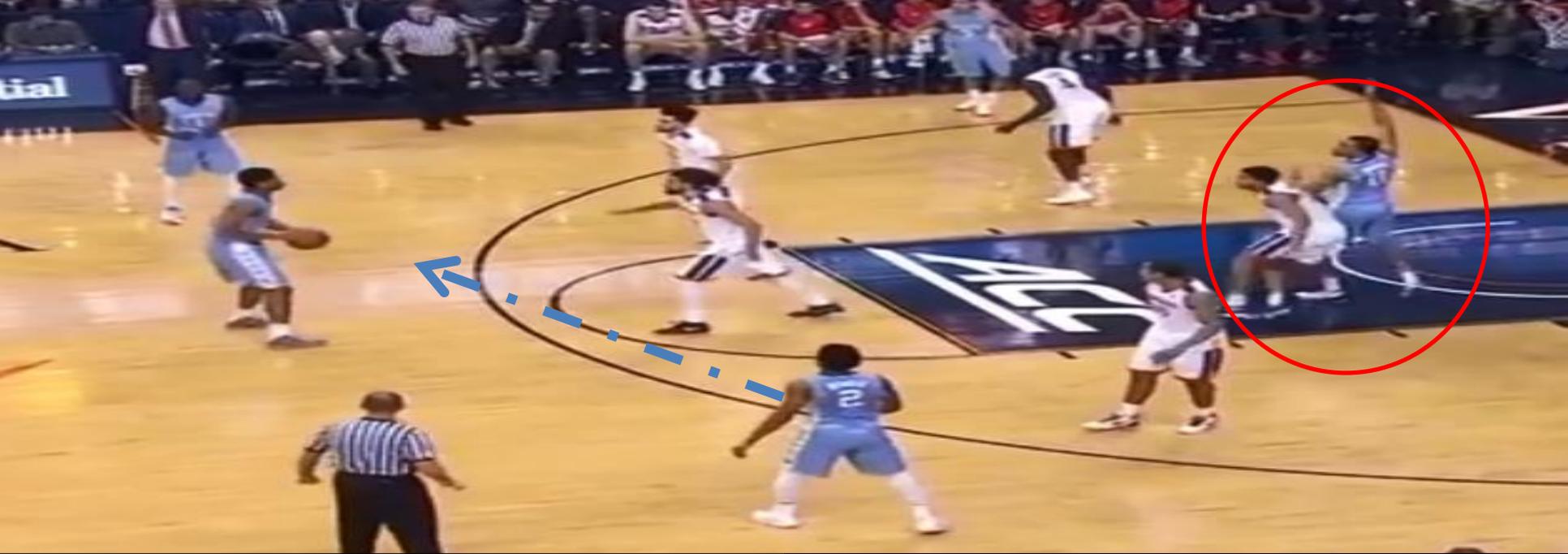
Regola per la difesa sul post :

Mai permettere che un attaccante sia nel Post Box che è un rettangolo come da figura . Un attaccante dentro quel box deve essere spinto fuori e comunque sempre anticipato di  $\frac{3}{4}$  o frontalmente









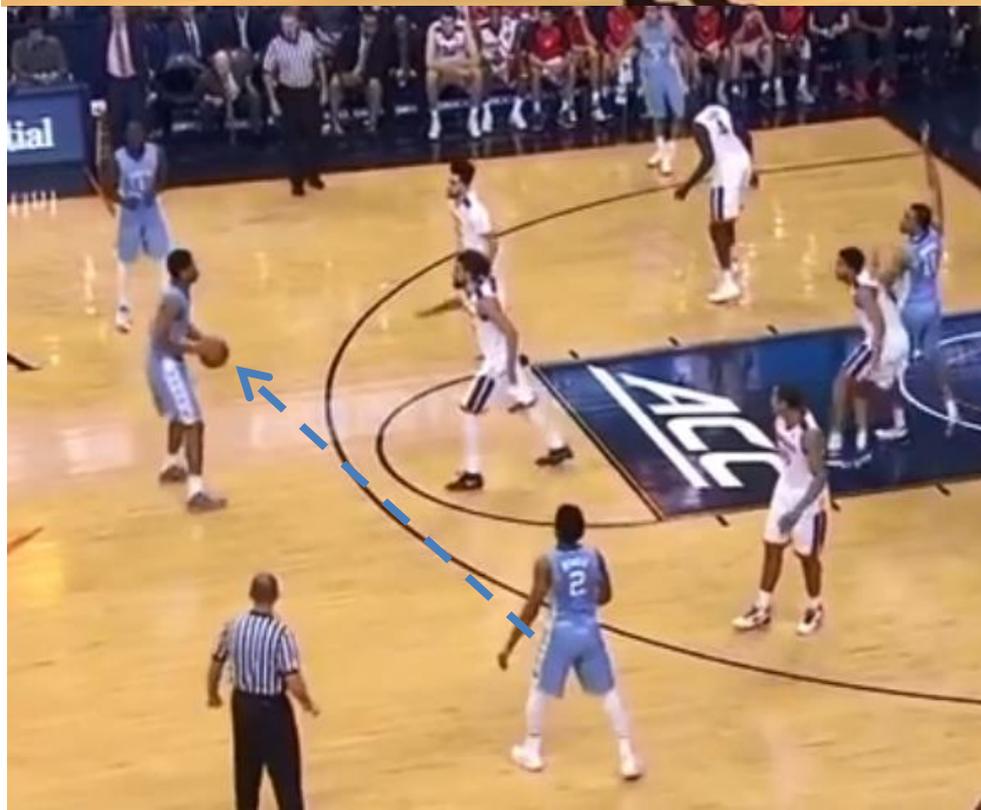
Molto importante è insegnare di fronteggiare il post quando la palla è centrale per togliere l'alto basso. La tecnica è quella di sedersi sulla gamba esterna avversaria e di spingere lo stesso verso la linea di fondo

 FULL DENY



3/4 HIGH DENY

DA 3/4 palla alla ala a pieno anticipo con palla centrale



FULL DENY



Se la palla va ad un post basso la pack line richiede di :

- Raddoppiare subito il post con palla . ( 2 opzioni )
    - Il giocatore più vicino al post che sta ricevendo palla ( muoversi mentre la palla vola e non quando è arrivata ) va a raddoppiare
    - Il secondo lungo ( X4 o X5 ) va a raddoppiare
- Il coach in base allo scouting dovrà decidere quale delle 2 opzioni fare
- Choke the post ...aggressivi sul raddoppio non per rubar palla ma per far scaricare la palla agli esterni e riprendere poi il controllo della difesa in posizioni di contenimento. Bisogna lavorare molto sulla tecnica del raddoppio e del posizionamento degli altri 3 difensori . Palla dentro al post basso è uno dei pericoli maggiori per qualsiasi tipo di difesa

# DOUBLE TEAM POST



E' il difensore lato debole più vicino al post che va a raddoppiare. X5 da centro

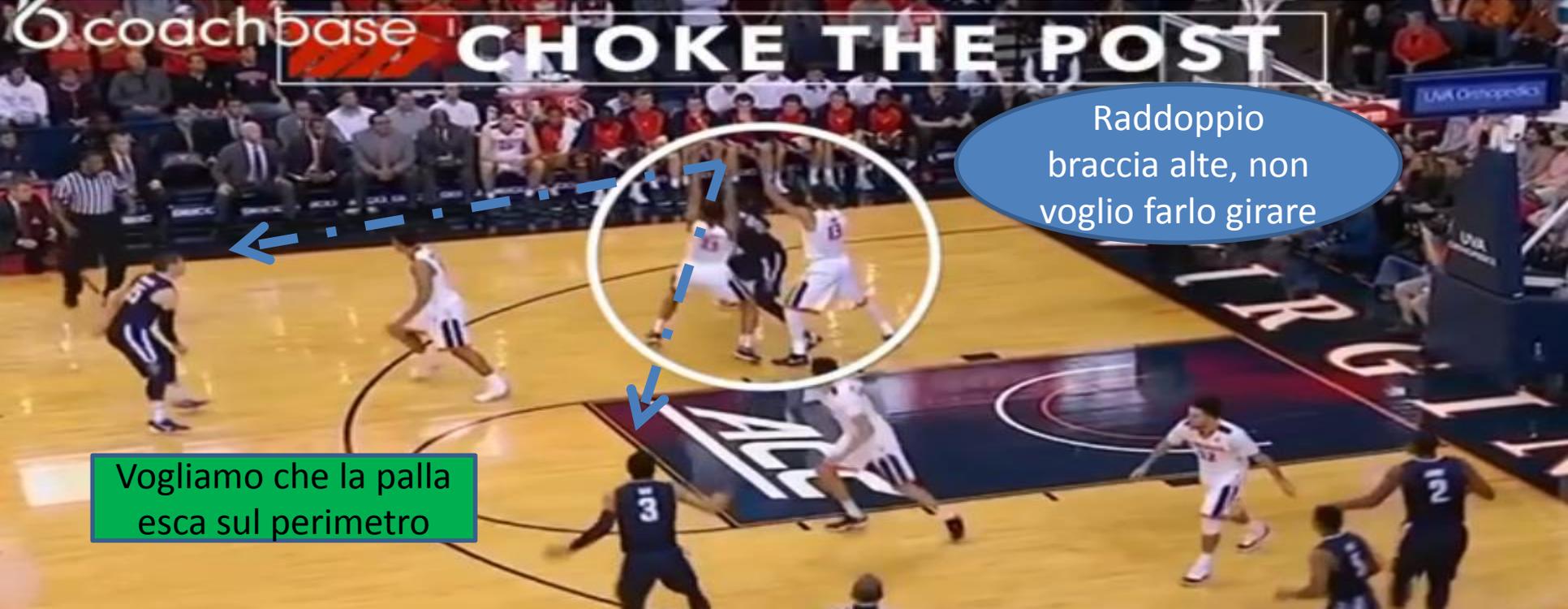


Ne difende 2

# DOUBLE TEAM POST



Ne difende 2

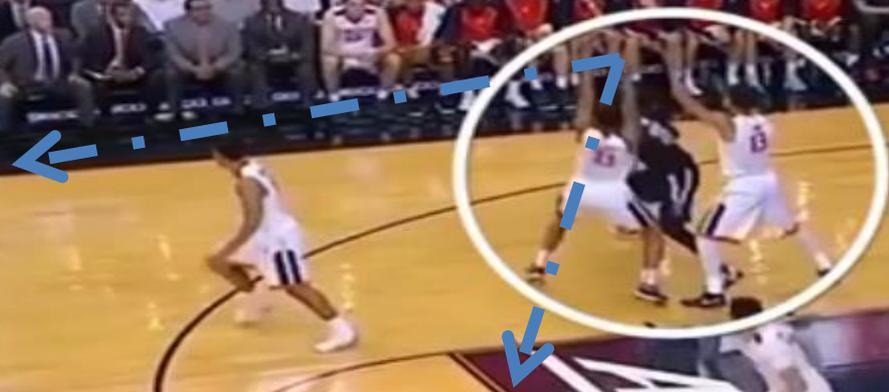


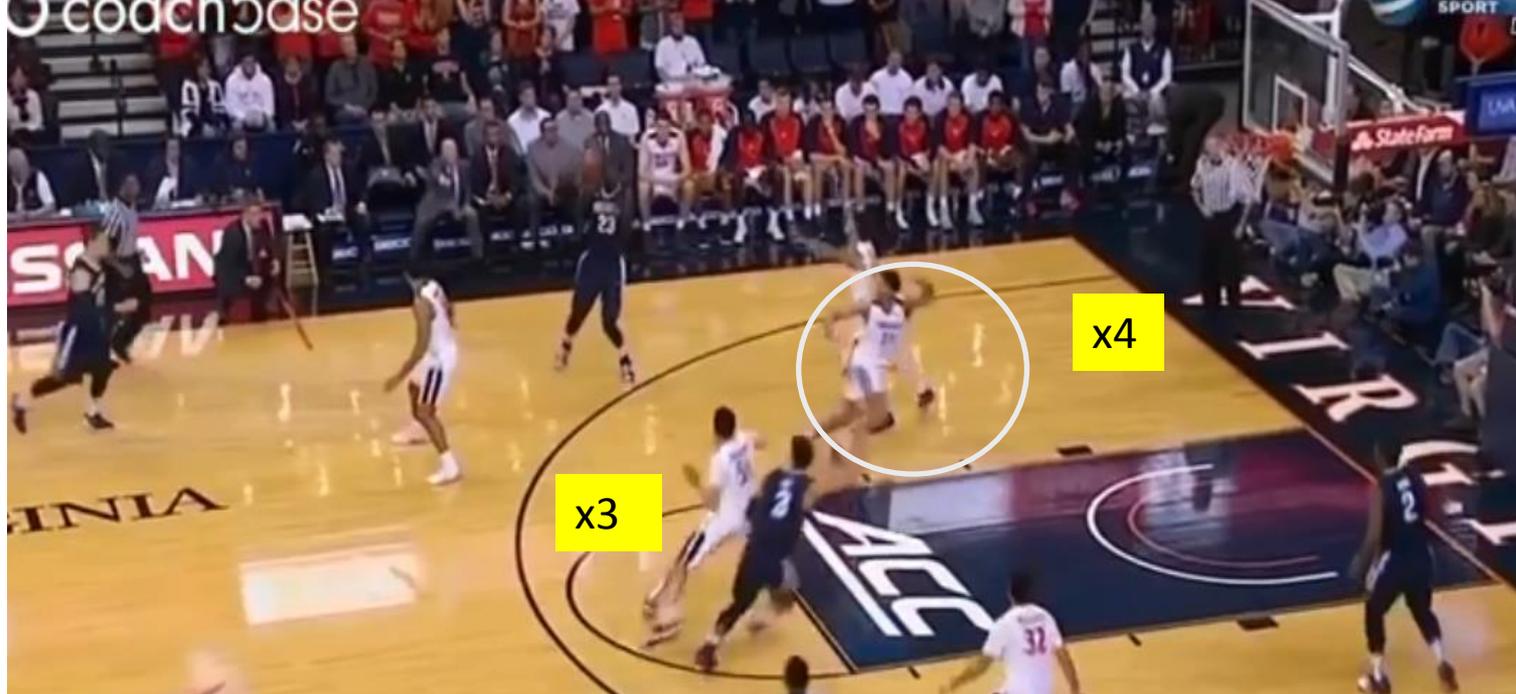
coachbase

# CHOKER THE POST

Raddoppio  
braccia alte, non  
voglio farlo girare

Vogliamo che la palla  
esca sul perimetro



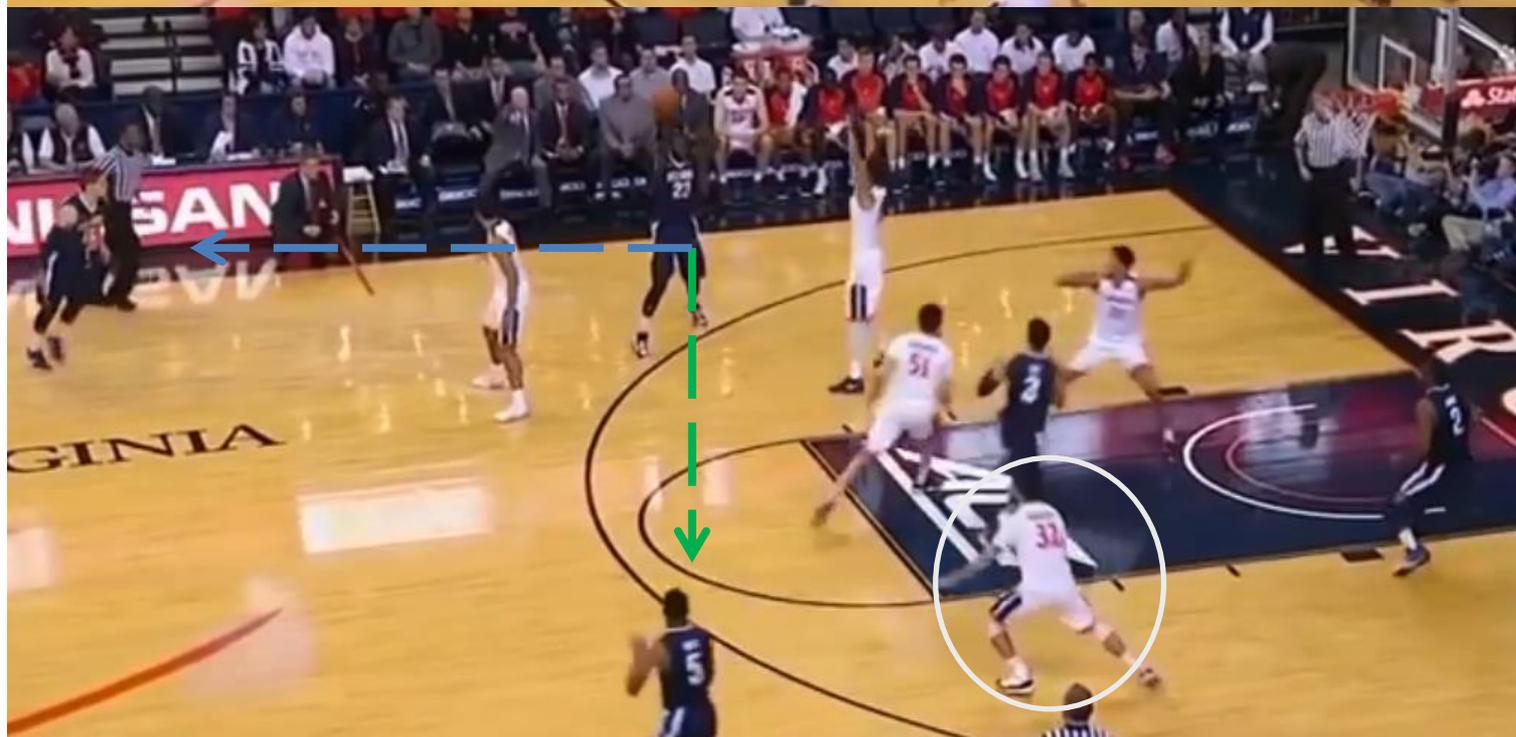


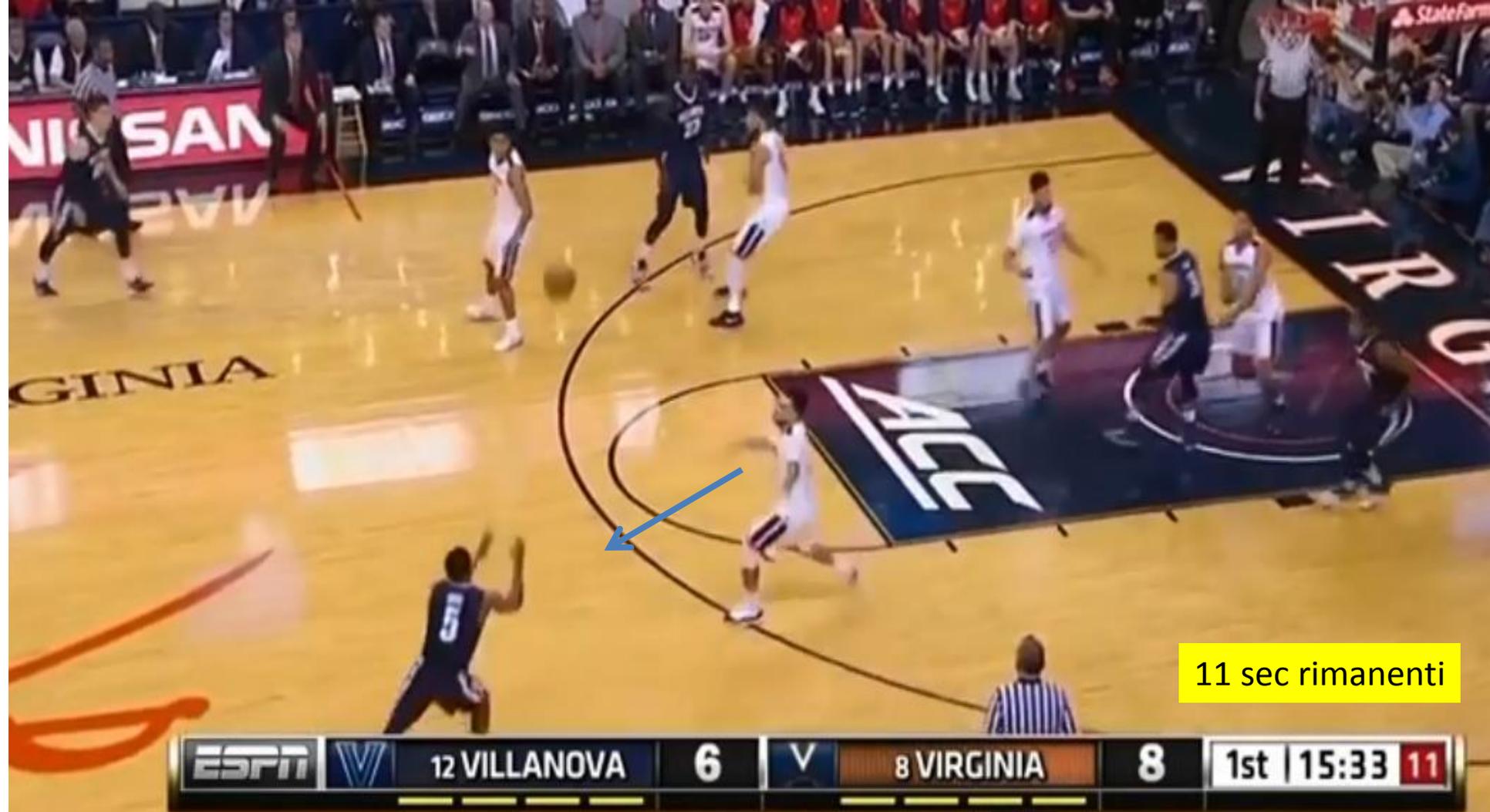
Sulla rotazione di recupero dal raddoppio X3 copre il tagliante O3 e X4 alza le braccia per rendere difficile il passaggio a O4 .

Lasciano libero il passaggio fuori verso O1 o O2 .

Nota tecnica :

Leggere la posizione delle spalle di O5 che indicano chiaramente che il passaggio andrà a O2 . X2 andrà in close out



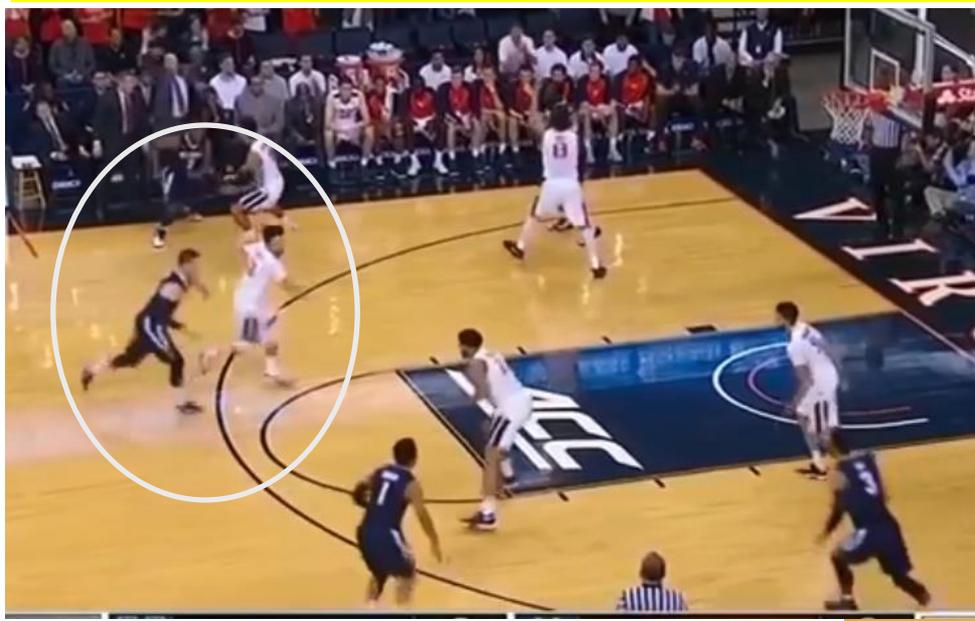


Sono passati ben 19 secondi da inizio azione ( in NCAA ci sono 30 sec clock) e la palla ora è tornata a 8 metri da canestro ... Dopo che la palla era stata data al post basso che era in posizione pericolosa. Questa è la filosofia della Pack Line . Far passare il tempo tenere la palla lontana dal post box e chiudere tutte le penetrazioni con un aiuto lato forte lasciando che l avversario possa ricevere palla e ribaltare lato . L importante diventa la tecnica dei close out

Posizione difensiva su un giocatore senza palla che entra nella zona del pitturato

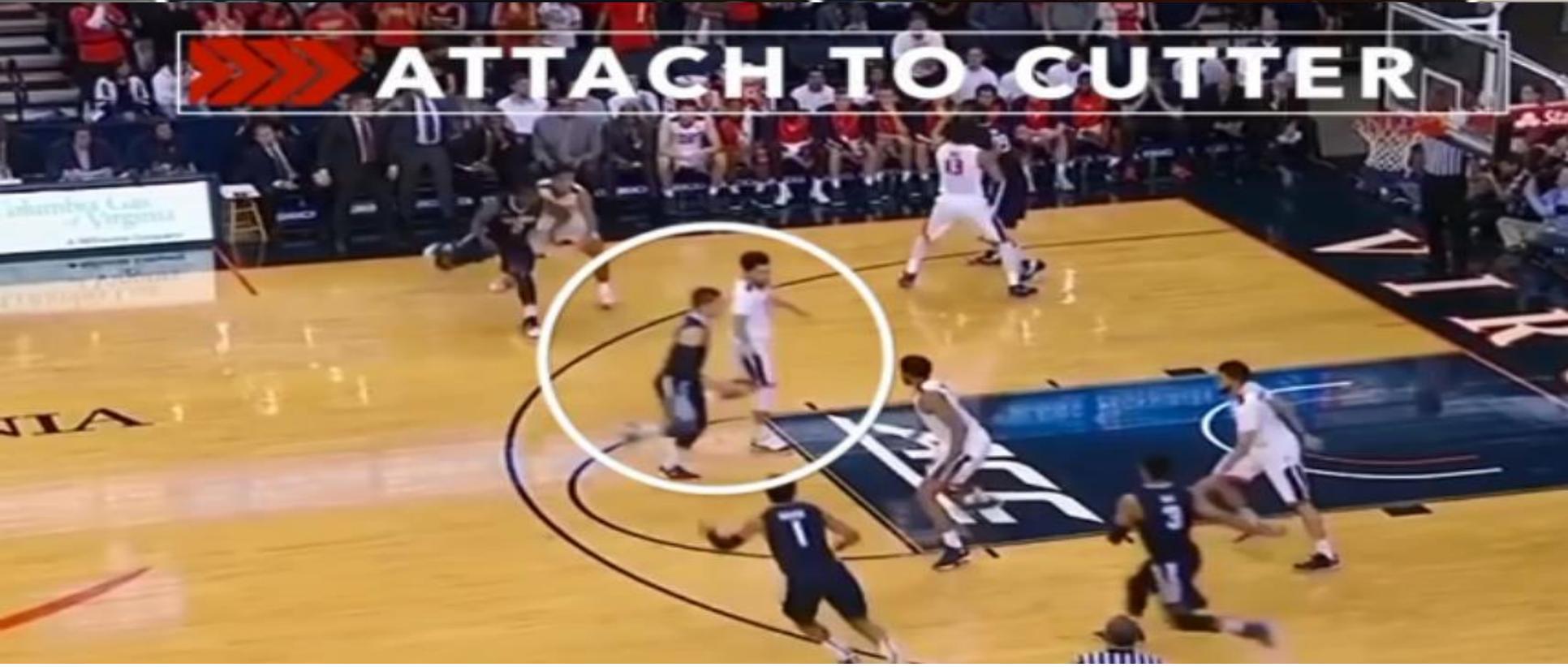
Se un giocatore taglia verso il canestro o fa un flash in area verso la palla ed entra nel pitturato questo giocatore deve essere anticipato . Il suo difensore deve stare tra il suo difensore e il pallone fino a che l'avversario non esce dal pitturato . Il difensore poi ritorna a seguire le regole di posizionamento di contenimento della Pack line

Tutte le volte che c'è un tagliante in area questo deve essere attaccato. Il senso è che deve essere anticipato fino a che è nella pitturato e poi il difensore si posiziona nello slot di aiuto sul lato debole e o in protezione del Gap se esce sul lato forte





**ATTACH TO CUTTER**





Difesa su i blocchi sulla palla .

Le scelte difensive contro i vari Pnr nelle posizioni di :

- Centrale
- Side Pnr ( angolo lato forte non occupato )
- Wing Pnr ( angolo lato forte con un giocatore )

possono essere diverse ma devono rispettare e considerare le regole base della pack line .

2 o 3 stagioni fa Virginia utilizzava sempre la difesa in contenimento . La scorsa stagione veniva sempre usato un aggressivo Aiuto e Recupero . Coach Bennet ha cambiato modo di difendere perché il suo centro e ala alta avevano caratteristiche fisiche e di mentalità diverse .

Sta quindi al coach decidere cosa insegnare stagione per stagione cosa è meglio fare al interno delle regole generali



La difesa sul Pnr centrale di Virginia è in contenimento con il difensore del bloccante che è con le spalle parallele alla linea di fondo ed ad altezza dell' anca del bloccante





X5 rilascia quando X1 ha ripreso il controllo di O1 e recupera tenendo un braccio alto per ostacolare il passaggio al rollante



