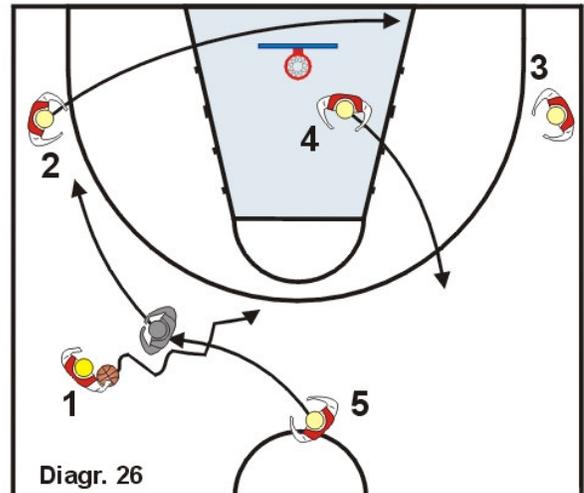
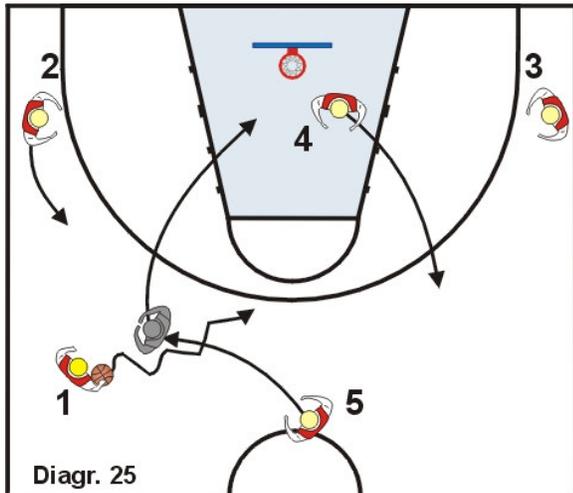
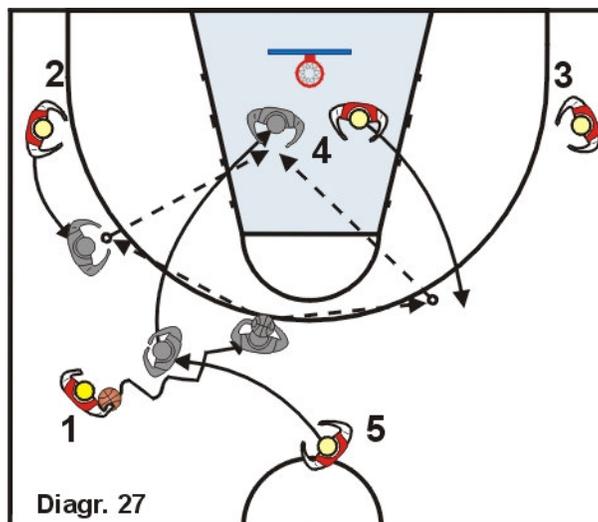


### Uso del pick and roll

Se il lungo, arrivando vede che il suo difensore è in area per difendere il canestro, può correre ed andare a bloccare sulla palla e qui la scelta di bloccare e girare dentro o bloccare e andare in allontanamento

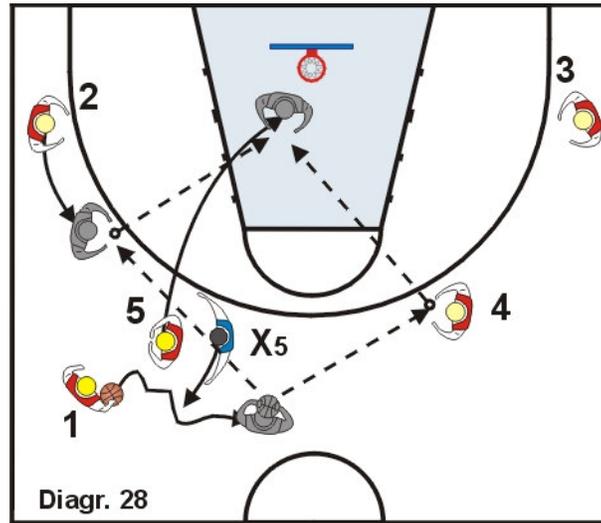


Nel caso di blocco e giro dentro, il compito dell'altro lungo è quello di liberare l'area e salendo fuori la linea dei tre punti, creare triangoli per favorire la ricezione da parte del bloccante, avendo la giusta spaziatura con gli altri compagni.



È importante che uno dei due lunghi sia sempre in area.

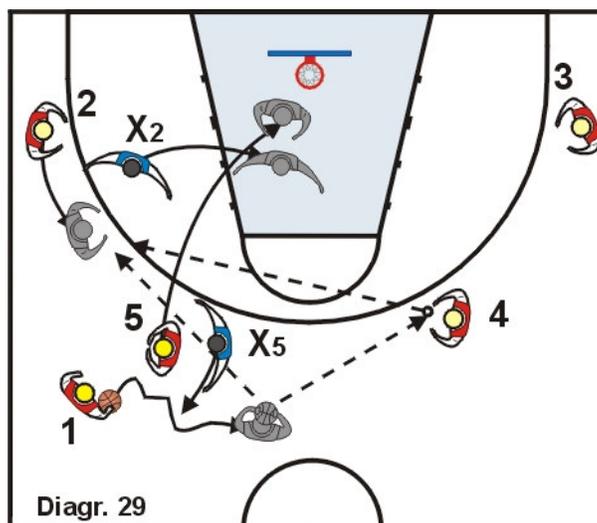
Esempio: 1 con palla, 5 blocca e gira dentro, 4 sale per creare triangoli con 5.



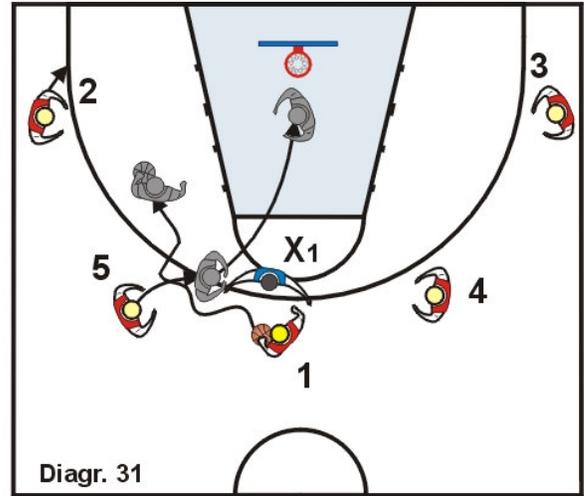
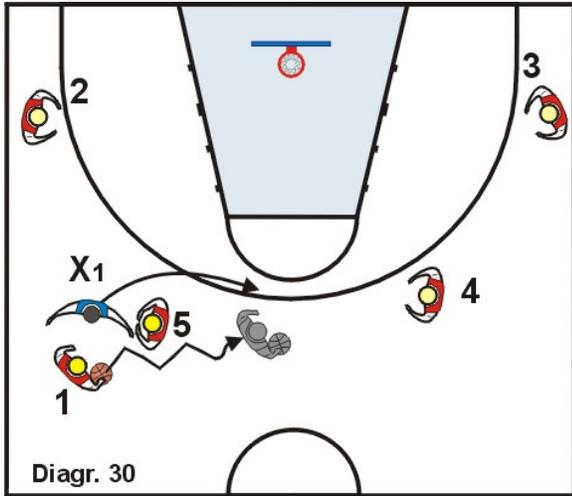
Se il difensore di 5 aiuta, 1 prima allarga gli spazi per poi passare, leggendo la difesa, o a 4 o a 2, per creare linee di passaggio buone per la ricezione di 5.

Un altro concetto fondamentale, inoltre, è quello di provare a cambiare lato più volte alla palla, per non dare un lato forte ed uno debole.

Esempio: 1 attacca il pick & roll, X5 aiuta; 1 passa a 4, X2 aiuta su 5, allora 4 può passare a 2 per creare una buona linea di passaggio per 5.

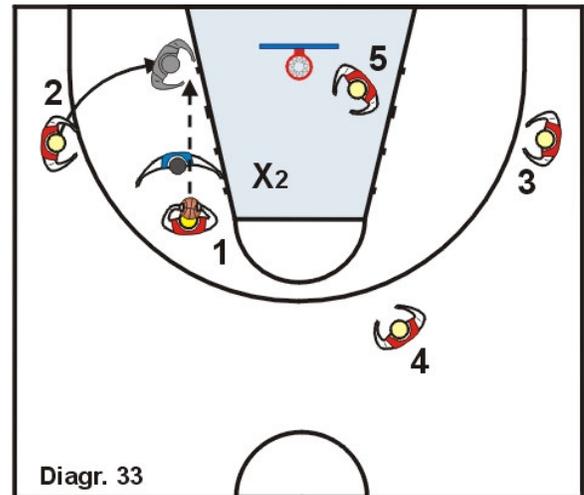
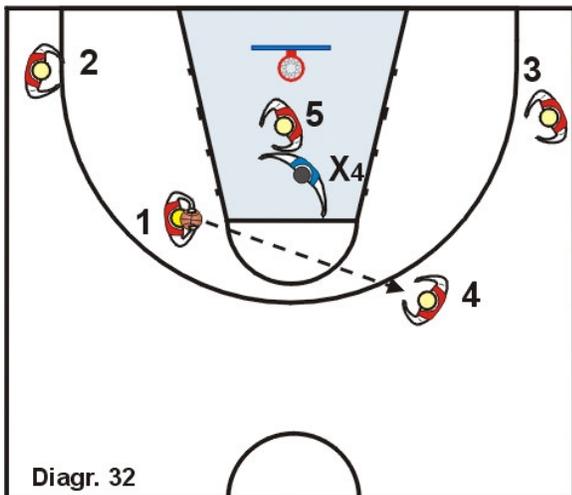


Se, invece, 1 sfrutta il primo blocco ed il suo difensore passa dietro al blocco stesso, 5 può ribloccare per aprire lo spazio sul lato opposto; 1 prima di ritornare sul blocco, dovrà con due palleggi oltre il blocco dare il tempo al bloccante di ribloccare.

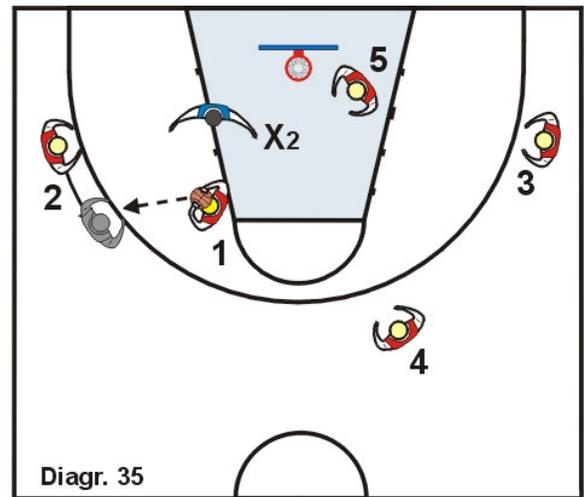
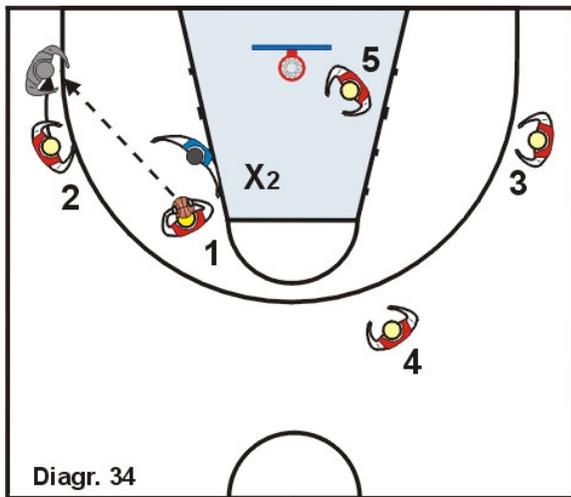


Anche in questo caso 5 può girare dentro con spazi diversi, 4 dovrà sempre creare un triangolo per 5.

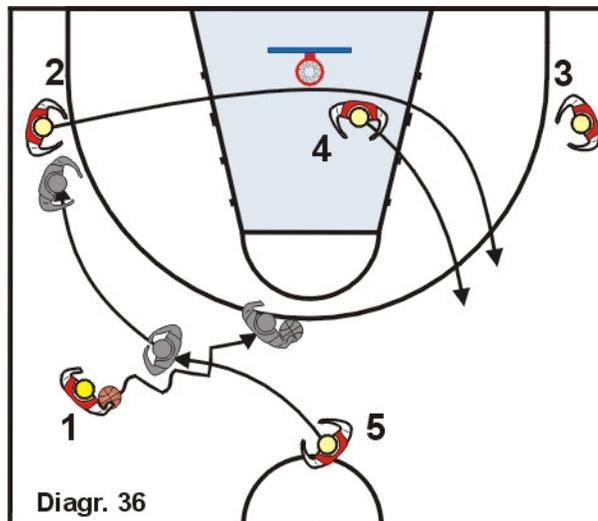
2 leggerà in caso di aiuto da parte di X2 se tagliare dietro la schiena (aiuto alto largo), andare in angolo (aiuto alto stretto),



oppure salire (aiuto basso).

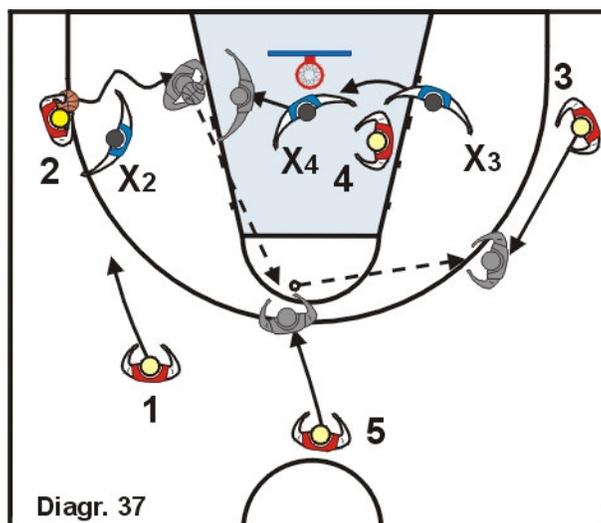


Altra lettura del pick and roll può essere quella di bloccare ed aprirsi, in questo caso l'esterno sul lato della palla dovrà liberare lo spazio, mentre il lungo deve restare in area.



### *Ribaltamento*

Se il lungo arrivando legge una situazione vantaggiosa ad esempio sul lato debole, può fermarsi e ribaltare la palla e, quindi, provare a mantenere il vantaggio acquisito in precedenza, oppure per dare continuità ad un gioco basato sul movimento di palla, fondamentale per ogni sistema offensivo.



Aspetti tecnici da curare (parti della totalità contropiede)

- Tagliafuori difensivo + rimbalzo + ricaduta
  1. Puntare l'avversario
  2. Prendere contatto con l'avversario con l'avambraccio
  3. Chiudere lo spazio all'avversario: se "passa" dietro con un giro dorsale; se "passa" avanti con un giro frontale.
  4. Saltare a rimbalzo
  5. Strappare la palla e provare a girarsi in area per cadere con i piedi verso la linea laterale.
  
- Passaggio d'apertura
  1. Presa dietro la palla
  2. Pallone sopra la fronte
  3. Spinta delle braccia e delle gambe
  4. Spinta con i polsi e le mani
  5. Il passaggio finisce con la distensione delle braccia e delle mani
  
- Palleggio controllato
  1. Equilibrio
  2. Altezza del palleggio al ginocchio
  3. Spinta della palla con le dita ed il polso

4. Protezione della palla con il corpo e con l'altro braccio
  5. Testa alta
- Hockey dribbling
    1. Movimento rapido dei piedi sul posto (quasi a contatto con il suolo)
    2. Equilibrio del corpo
    3. Posizione della mano sulla palla
  
  - Esitazione
    1. Finta di arresto con testa e spalla
    2. Partenza veloce sia con cambio di mano sia con l'uso della stessa per rubare spazio e tempo all'avversario
  
  - Tiro in corsa
    1. Controllo del corpo
    2. Controllo degli appoggi, primo passo con spinta in avanti, secondo passo con una rullata tallone avampiede
    3. Stacco verso l'alto
    4. Rilascio della palla
  
  - Palleggio arresto e tiro
    1. Palleggio forte
    2. Raccolta della palla
    3. Tirare a canestro
  
  - Tiro dopo ricezione
    1. Piedi a canestro
    2. Gambe cariche
    3. Tiro
  
  - Arresto e rovescio  
(un arresto in due tempi gamba esterna - gamba interna per tirare senza rischiare uno sfondamento)

- Blocco + giro

Posizione vicina al difensore

Petto del bloccante perpendicolare alla spilla interna del difensore

Giro frontale o dorsale in base allo spazio a disposizione