

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

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI



COACH : EMANUELE DI PAOLANTONIO

Allenatore

ROSETO SHARKS – Serie A2 (2017/2018)

CONSIDERAZIONI GENERALI

Parlando di difesa sul post basso, l'argomento va contestualizzato sempre nel 5 contro 5, ricordandosi che sia prima della ricezione, sia a presa della palla avvenuta, si tratta di una difesa di squadra, senza fossilizzarsi nella visione del singolo 1 contro 1.

Prima di analizzare nel dettaglio eventuali soluzioni strategiche, c'è da premettere che la difesa sul post basso va distinta in due fasi:

- prima della ricezione in post
- con palla già in posizione di post basso

Questo ci aiuterà a chiarire compiti e responsabilità individuali, all'interno di una difesa di squadra.

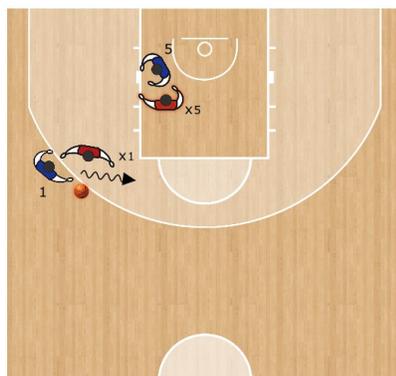
Prima della ricezione

Prima della ricezione il ragionamento va fatto indirizzato verso gli spazi vantaggiosi che si vogliono sottrarre all'attacco, occupandoli in anticipo.

Quindi sarà fondamentale l'anticipo sul giocatore in post basso, ed il contestuale uso del corpo per andare a conquistare prima dell'attacco lo spazio utile.

Nello stesso momento, trattandosi sempre di una difesa di squadra, gli altri giocatori dovranno pressare forte la palla per rompere l'allineamento, ed anticipare eventuali sponde, in modo da impedire l'uso dei triangoli per punire la posizione della difesa.

L'indicazione che, come staff, abbiamo scelto di dare ai nostri giocatori quest'anno, è salvo casi particolari, di **anticipare a $\frac{3}{4}$ dall'interno per il difensore di chi vuole ricevere in post**, mentre per il **difensore del passatore l'indicazione è quella di pressare la palla** chiudendo il fondo, ovvero indirizzando verso il centro il palleggio, proprio per rompere l'allineamento (#1).

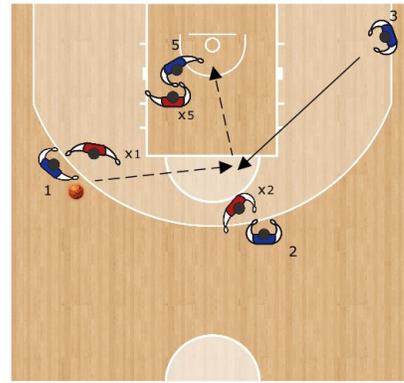


#1

Altro concetto fondamentale ragionando all'interno del 5 contro 5 è quello relativo alle sponde. Forzando molto l'anticipo si rischia che il giocatore in post basso, giocando 1 contro 1 senza palla, ruoti sul corpo del difensore "sigillandone" il recupero, per poter ricevere attraverso un eventuale triangolo (#2 #3).

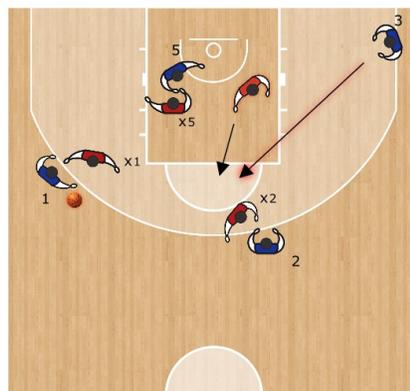


#2



#3

Di conseguenza i 3 giocatori non direttamente coinvolti saranno altresì importanti per la buona riuscita della difesa, cercando di impedire l'uso dei triangoli anticipando forte i giocatori più vicini alla palla (#4).



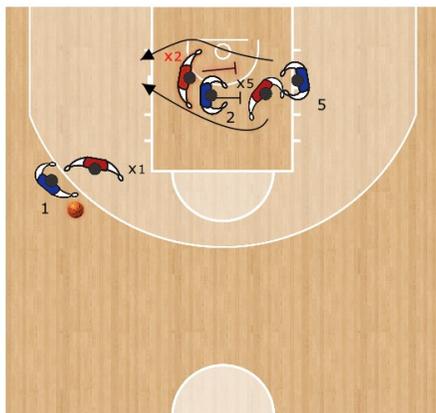
#4

Abbiamo così analizzato una situazione statica, ma il concetto è identico anche in situazione dinamica, ovvero quando la palla ancora non è arrivata in ala per essere allineata e poi "appoggiata" in post basso.

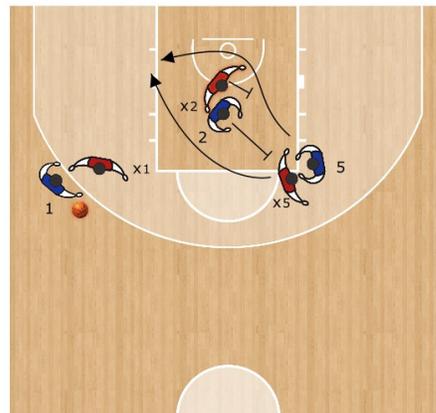
Ad esempio, in una delle situazioni più usate ad alto livello, per innescare il post basso, ovvero un blocco lungo la linea di fondo (cross screen), **la regola che ci diamo sarà quella di spingere verso il fondo appunto, aiutando con il difensore del bloccante**, per poi poter ritrovare equilibrio per anticipare a $\frac{3}{4}$ il bloccato (#5).

Stessa regola varrà se il blocco dovesse essere diagonale, ed il bloccato dovesse partire inizialmente in posizione di post alto (#6): spingere verso la linea di fondo per poter poi mantenere una posizione di anticipo guadagnando spazio vantaggioso verso il centro del campo.

L'indicazione per il difensore del bloccato sarà quella di provare in primis a forzare il blocco, e ove ciò non fosse possibile, quella di passare sopra avvantaggiandosi del "bump" del difensore del bloccante.

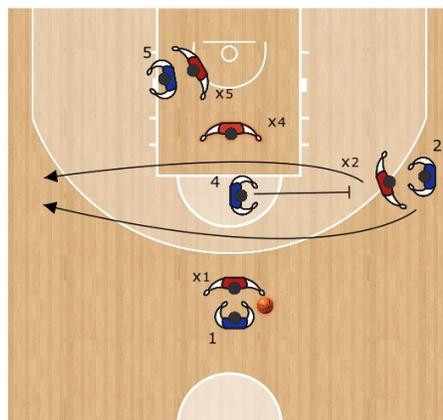


#5



#6

Con lo stesso principio si difenderà di squadra nel momento in cui l'attacco cercherà di creare allineamento portando a ricevere un giocatore in posizione di ala con un blocco all'altezza della linea del tiro libero (#7). **L'indicazione per il difensore del bloccato sarà quella di tagliare il blocco, lasciando una ricezione più comoda essendoci una linea di passaggio aperta**, ma potendo immediatamente mettere pressione per rompere l'allineamento con il giocatore in post basso.

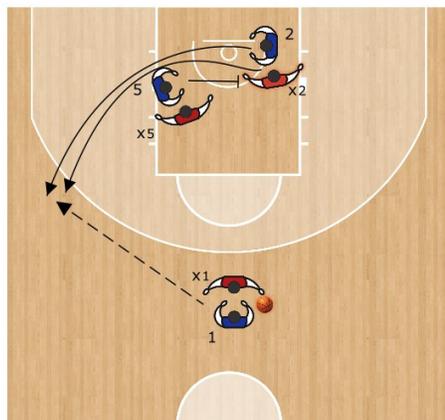


#7

Se sappiamo, dopo aver scoutizzato gli avversari, che anche dopo un blocco singolo in uscita, l'obiettivo è quello di servire il bloccante spalle a canestro, dovremo adottare una scelta strategica tale da impedire un facile passaggio in post basso, tenendo fede ai principi elencati in precedenza.

Di conseguenza l'indicazione per il lungo in difesa sul bloccante sarà quella di restare a contatto con il proprio avversario, in modo da potergli impedire di guadagnare spazio dopo il blocco e nello stesso momento poterlo anticipare con efficacia.

Al difensore dell'esterno in uscita dal blocco diremo invece di inseguire l'attaccante per forzarlo a ricciolare rompendo così l'allineamento con il giocatore in post basso (#8).



#8

Con palla in posizione di Post Basso

Nel momento in cui la palla è arrivata in post basso, si possono andare a valutare tutte le differenti scelte strategiche possibili.

Con il mio staff abbiamo deciso, durante questa stagione, di utilizzare sostanzialmente solo le seguenti opzioni:

1. **1 contro 1** sulle caratteristiche individuali
2. **Raddoppio** dal fondo

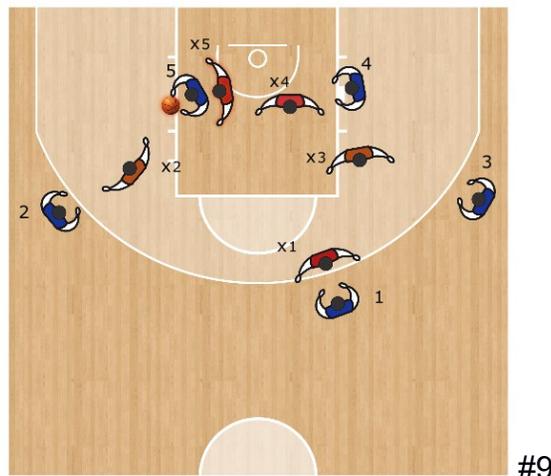
Parlando di difesa individuale dobbiamo come sempre ricondurla al 5 contro 5.

Il difensore del giocatore in post basso avrà il compito di difendere a muro, cercando di chiudere la mano forte, oppure togliendo nei limiti del possibile la prima scelta offensiva. Dopo aver scoutizzato gli avversari infatti, rendiamo consapevoli i nostri giocatori su quelli che sono i movimenti più utilizzati dall'avversario in questione. Di conseguenza se, per esempio,

l'attaccante vuole prendere il centro dell'area quando va in post basso, l'idea sarà quella di occupare in anticipo quello spazio, forzandolo magari verso il fondo.

Contestualmente il difensore del giocatore più vicino alla palla avrà il compito di "disturbare" il palleggio, occupando una posizione vicina al gomito di lunetta. Diciamo vicina perché essa dipenderà anche dalle caratteristiche del giocatore in post basso (ad esempio, molto pericoloso = più vicino al gomito per togliere spazio), e dalle caratteristiche del proprio avversario (ad esempio, tiratore = meno spazio concesso).

Per ciò che concerne il lato debole invece, non cambiano ruoli e responsabilità, essendo comunque il lato da cui arriveranno eventuali aiuti e rotazioni (#9).



La seconda opzione che abbiamo adottato quest'anno è quella del raddoppio dalla linea di fondo, soprattutto quando avevamo un ipotetico mismatch sfavorevole, ad esempio con il nostro numero 4 perimetrale contro un avversario più "impattante" in post basso, oppure contro esterni molto forti fisicamente ed abili in questo particolare offensivo (#10).

Molta attenzione va posta sul tempo del raddoppio. L'indicatore che abbiamo dato ai nostri giocatori è il palleggio: si va a raddoppiare nel momento in cui l'attacco palleggia, fino ad allora è un semplice 1 contro 1. Questo perché se un giocatore non ha ancora messo palla a terra, avrà maggiore controllo ed equilibrio, e di conseguenza maggiori possibilità di battere il raddoppio prendendo spazio, oppure di servire un compagno ben spaziato.

Contestualmente tutti dovranno essere pronti ad aiutare chi aiuta, sia se l'attacco, con il giocatore "libero", voglia tagliare in area, sia se preferisca basandosi sulle proprie caratteristiche, ad aprire il campo (#11).

Un regola importante, nel momento in cui la scelta è quella di raddoppiare con il proprio numero 5, è quella di provare a ridurre l'eventuale secondo mismatch che si potrà verificare con il 5 in attacco e l'eventuale uomo in rotazione. Per limitare questa situazione abbiamo deciso di mandare in rotazione sul lungo sempre il corpo più importante, quindi, limitatamente allo spazio, il secondo lungo oppure l'esterno con più taglia fisica (#10).



#10



#11

Nel momento in cui si andrà in rotazione, l'indicazione sarà quella di essere pronti a ruotare in 4, con il numero 5 che ha raddoppiato che resterà sul giocatore che aveva inizialmente la palla in post, mentre chi è stato aiutato sarà il quarto giocatore ad entrare in rotazione.