

# 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**



## **Coach Luca DALMONTE**

**Capo Allenatore SCALIGERA VERONA A2 Maschile**

### ***”DIFESA SUL POST BASSO”***

**(Clinic LNP, CNA e USAP - Coppa Italia 2017 - 4 marzo 2017 Bologna)**

“Quando affronto questi Clinic sono sempre molto combattuto perché non conoscendo il livello della platea, non di preparazione, ma il livello che allenate, immagino sempre che ci sarà una percentuale di allenatori del settore giovanile ed una percentuale di allenatori senior, quindi cercherò di fornire alcuni dettagli di fondamentali per il settore giovanile e qualcosa di più evoluto dal punto di vista tecnico-tattico”.

Fortunatamente l'argomento che vi voglio proporre, la difesa sul post basso, si presta a vedere aspetti globali per il settore giovanile e gli aspetti tattici per i senior.

Vorrei dividere la “chiacchierata” in tre punti:

- **Prevenire**
- **Affrontare** (dal punto di vista tecnico)
- **Tattica** (che coinvolge la squadra nelle scelte a seconda del livello che alleniamo, a seconda delle caratteristiche dei giocatori e secondo le caratteristiche delle squadre avversarie).

## Post Basso - PREVENIRE

Partiamo dalla considerazione di un lungo in post basso.

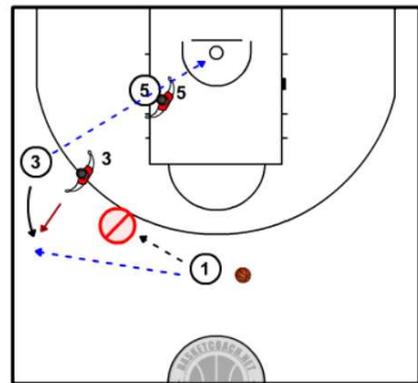
Prima di pensare a difendere sul post basso partiamo dal concetto di **PREVENIRE**.

Il primo punto è identificare il passaggio che crea la situazione di pericolo.

**X3** deve anticipare forte e costringere l'attaccante a ricevere fuori posizione in modo da evitare l'allineamento.

Non è un anticipo per rubare ma è un anticipo per ritardare.

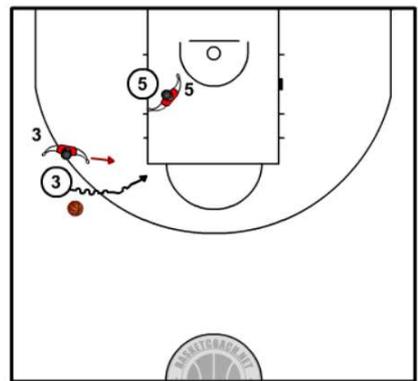
E' un anticipo per "inquinare" una situazione facile di collaborazione (#1).



#1

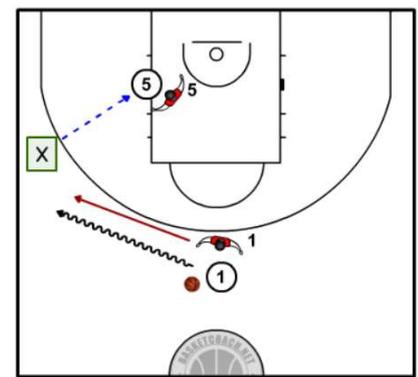
La difesa di **X3** deve proseguire con aggressività a MURO in modo che l'attaccante sia preoccupato a battere il suo difensore e quindi mettere la palla a terra con il palleggio, piuttosto che cercare il passaggio (#2).

Quindi togliamo il tempo e l'allineamento per passare la palla al post basso.



#2

Analogamente da una situazione di palleggio, l'attaccante deve essere pressato per rimanere alto e non raggiungere il punto (che indichiamo per dare un riferimento) per l'allineamento con il post basso (#3).



#3

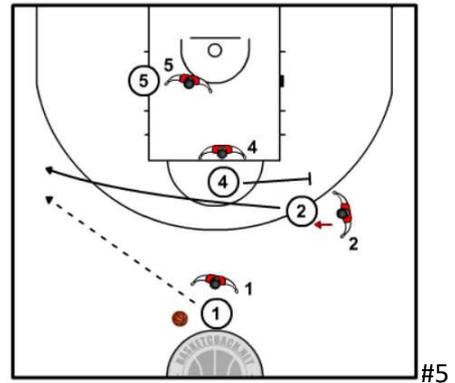
Su questa situazione sempre per **PREVENIRE** ci diamo una **Regola** che è quella di inseguire e passare in terza per trovarci a MURO nella posizione pericolosa per il passaggio al Post.

L'obiettivo è portare "fuori dal binario" l'attaccante alzando la ricezione per non andare in post basso (#4).



#4

La scelta difensiva di inseguire darebbe troppo vantaggio all'attaccante che riuscirebbe a ricevere nella posizione per l'allineamento con il post (#5).

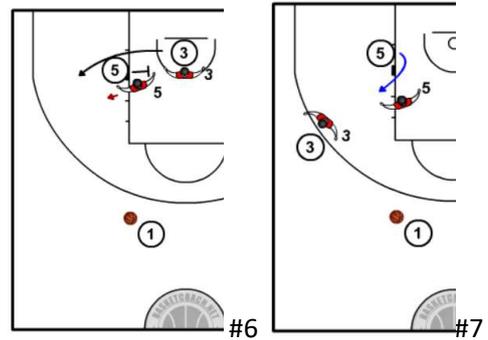


### Difesa del Post basso sull'uscita Uscita blocchi

#### Contatto massimo.

Se rimango a contatto dò un contrasto di forza al bloccante che non ha spazio per variare l'angolo di blocco e "tolgo la luce" sull'uscita blocchi (#6).

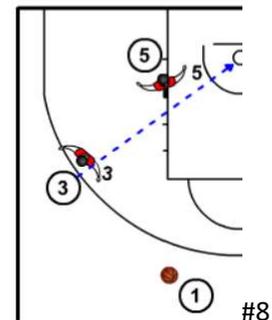
Se non sono a contatto, lo spazio che divide l'attaccante dal difensore può essere preso "rubato" dal post (#7).



Mentre se sto a contatto e spingo dopo l'uscita dal blocco, posso avere portato il Post fuori dall'allineamento (#8).

#### PREVENIRE

L'obiettivo della difesa è rompere i vantaggi dell'attacco. Forzare l'attacco a fare qualcosa di diverso.



Per questa ragione la difesa **X3** passa in 4a perché l'obiettivo è anticipare la linea di passaggio e rompere il ritmo offensivo (#9).

La verità è che la qualità dei passaggi è sempre più scarsa pertanto sulla successiva mossa dell'attacco di andare in allontanamento, la difesa correndo verso l'angolo a braccia alzate ha buone possibilità di disturbare l'attacco.

Ma 8 volte su 10 l'attaccante uscirà verso la linea dei tre punti portandosi alto pur di ricevere, quindi non ci sarà allineamento.

### **Post Basso - AFFRONTARE**

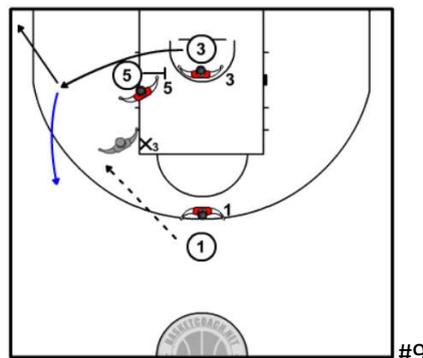
#### **Situazione con palla in allineamento.**

Questa è una situazione di difesa di squadra.

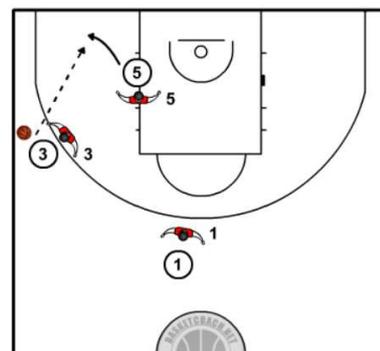
X3 esercita una forte pressione, mentre x5 a contatto spinge.

5 probabilmente si aprirà per ricevere in una posizione che non gli darà vantaggio e lo costringerà a palleggiare (#10).

Un lungo che palleggia è un vantaggio per la difesa.



#9



#10

Mentre la palla vola **X5** con un piccolo saltello si mette a MURO fra l'attaccante ed il ferro.

Piedi in confort, più larghi possibili almeno quanto quelli dell'attaccante e braccio a contatto.

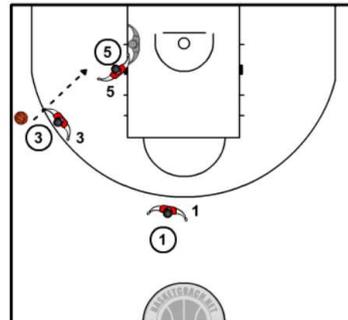
Così posso contrapporre forza, scivolare e tenere lo spazio per non essere battuto sul primo palleggio. (#11)

#### **Regole base per il difensore.**

Negare la linea di fondo.

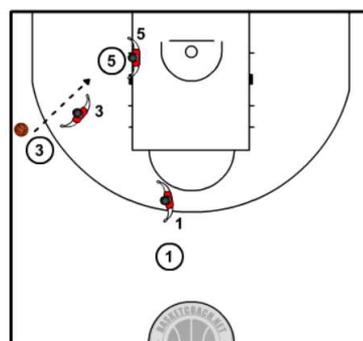
Spingere il post verso l'alto più lontano possibile da canestro.

Nel momento che raccoglie il palleggio devo rubare lo spazio e mostrare la massima verticalità con le braccia alzate.



#11

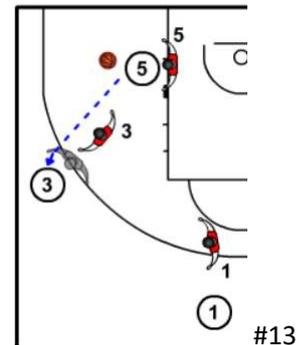
Mentre la palla vola in post basso **X3** e **X1** si aprono verso il Post braccia aperte e piedi reattivi per occupare spazio e togliere aggressività all'attacco (#12).



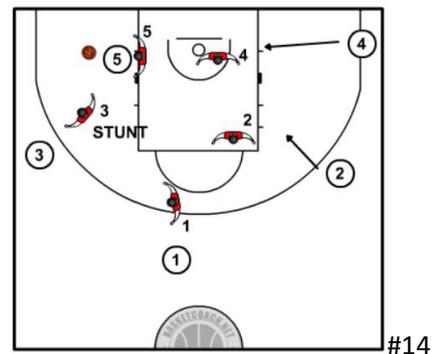
#12

Sul passaggio di ritorno dal post alla guardia, se la difesa **X3** si muove mentre la palla vola, anche se la guardia è un tiratore la difesa riesce a restare aggressiva e togliere il tiro.

X3 ha una posizione che chiameremo di STUNT (#13).

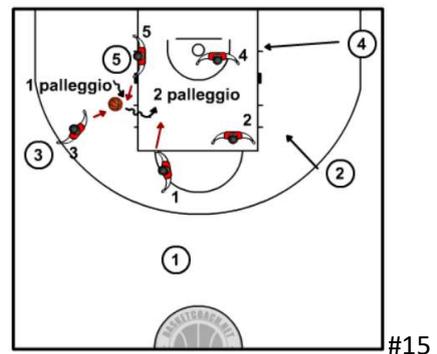


Nella difesa a 5, **X2** ha due piedi in area, **X4** è in posizione d'aiuto, l'obiettivo è avere l'area piena per difendere il post basso e rallentare la sua aggressività ma anche avere sotto controllo i tagli sul lato debole (#14).



### Regola per tutta la squadra sul palleggio del Post

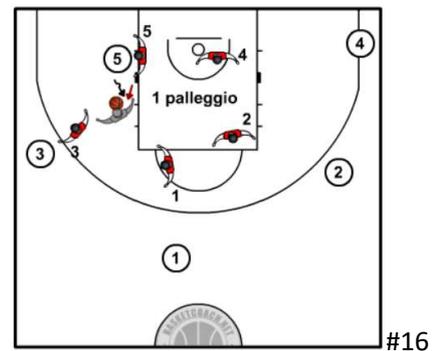
Sul primo palleggio X3, che è in posizione "STUNT", va a toccare la palla con una mano senza aprirsi, sul secondo palleggio anche X1 si abbassa per aiutare sulla penetrazione del post (#15).



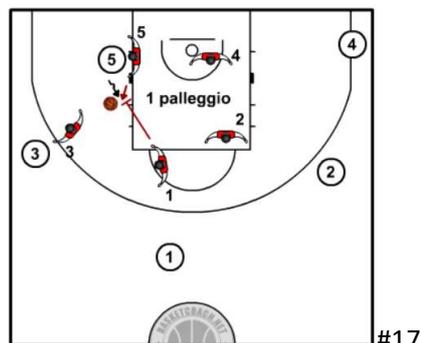
### Post Basso – TATTICA

#### Raddoppio (Difesa ROSSA)

Fra il primo ed il secondo palleggio possiamo decidere di raddoppiare con X3 da posizione di STUNT (#16).



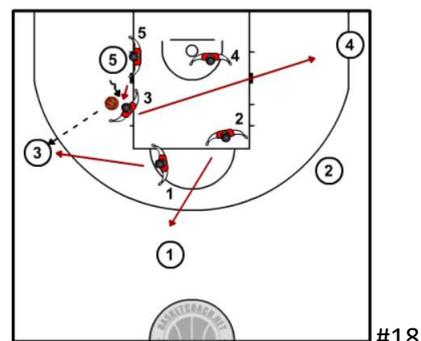
Se l'attaccante sul lato forte è un buon tiratore possiamo decidere di raddoppiare con il difensore dell'uomo di punta (#17).



#17

### ROTAZIONI dopo il raddoppio Palla in punta

**X1-X2-X4** sono in difesa ad una distanza a metà fra due attaccanti. Mentre la palla vola, **X1** esce su 3. Se la palla va in punta, **X3** che aveva raddoppiato scala sul quarto passaggio che sarà su 4. La rotazione prevede **X2** su 1 e **X4** su 2 (#18).



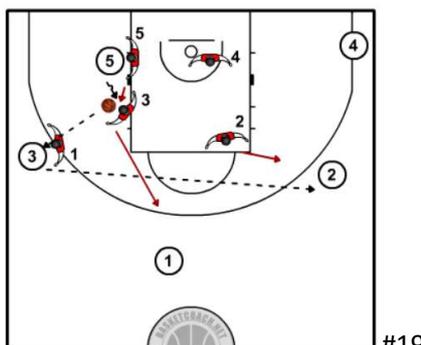
#18

### ROTAZIONI dopo il raddoppio Palla che "skipa" in guardia opposta

**X3** quando la palla lascia le mani del Post si gira e prende l'area. **X3** non ha un giocatore "certificato" su cui recuperare ma deve leggere l'uscita della palla. Nel caso il passaggio di 3 arrivi direttamente a 2, **X3** deve recuperare su 1 (#19).

Quindi ricapitolando

Abbiamo tolto 1 c 1 del lungo, abbiamo impedito il tiro con un "close out" forte ed abbiamo riequilibrato la difesa.



#19

### POST basso con giocatore esterno che può avere vantaggio. (Difesa BLU)

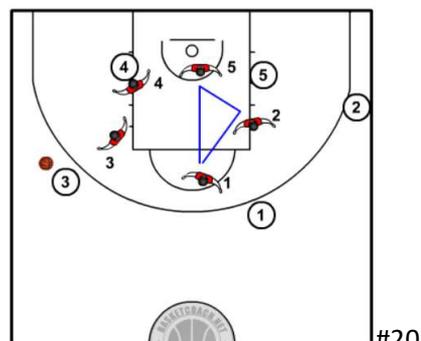
Difesa **BLU** vuole dire che il raddoppio lo vogliamo portare dalla linea di fondo

Come si può vedere, il lato debole è un triangolo difensivo dove ognuno le sue responsabilità (#20).

X5 ha la responsabilità del raddoppio.

X2 ha la responsabilità di negare ogni attività interna all'area di 5.

X1 deve essere pronto ad andare dove uscirà la palla.

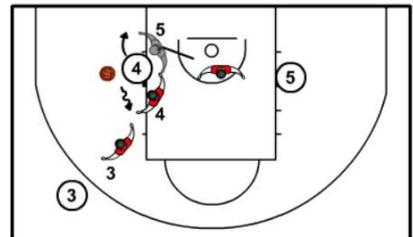


#20

### Mia esperienza

Se raddoppio prima che il post mette la palla in terra, per il post è troppo facile passare ai tagli, mentre se gli faccio fare il primo palleggio e lo chiudo, lui cercherà di andare verso il fondo, ma qui abbiamo alcuni alleati come la linea di fondo, lo spigolo del tabellone e l'arrivo di un giocatore di una certa stazza a chiudere.

E' evidente che con questa difesa corro dei rischi ma migliorando il timing difensivo rendiamo efficaci i raddoppi (#21).

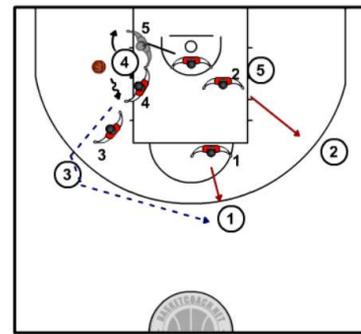


#21

### Se la palla esce in guardia lato forte.

La rotazione prevede **X2** che prima ha la responsabilità di contenere 5 mentre **X5** recupera poi deve uscire su 2.

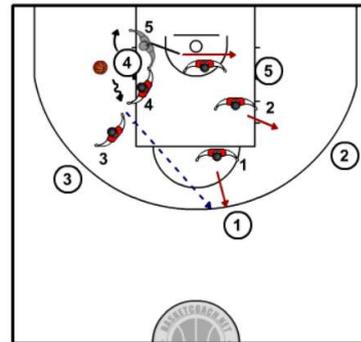
**X1** esce su 1 (#22).



#22

### Se la palla esce dal raddoppio in posizione centrale.

L'accoppiamento dopo il raddoppio è semplice. Ognuno riprende il suo (#23).

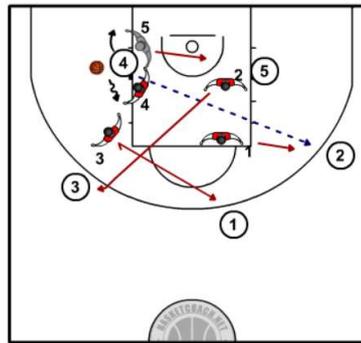


#23

### Se la palla esce dal raddoppio sul lato opposto.

Il più vicino alla palla è **X1** che esce a MURO, **X3** che si è aperto recupera su 1, **X5** ritorna sul Pivot 5, mentre **X2** recupera sull'uomo libero 3

Se l'attacco si passa la palla fuori dai tre punti abbiamo tolto il post basso all'attacco e quindi abbiamo raggiunto lo scopo (#24).



#24

### Difesa P&R

Sul pick and roll fra un esterno in post basso ed una guardia la difesa **CAMBIA**.

La maggior parte delle squadre cambia passivamente mentre vogliamo fare pressione con **X4** a MURO mentre **X3** scivola dietro e prende contatto. (#25 - #26)



#25



#26

## Dopo il cambio aggressivo

L'area deve essere "piena".

La posizione di **X1 in Area** toglie aggressività all'attacco.

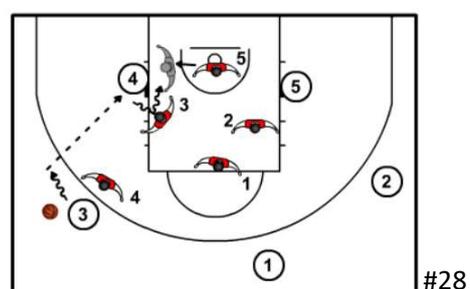
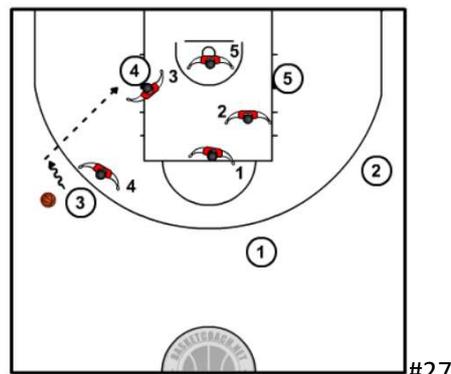
Se **X3** ha anticipato bene, il raddoppio dal fondo diventa efficace se **X5** è pronto a muoversi non dando riferimenti all'attacco di spazio e di tempo (#27).

**TANTE VOLTE NON E' SUFFICIENTE CHE COSA, MA E' DETERMINANTE COME.**

Come io occupo la posizione, attivo, aggressivo pronto.

Se 4 fa un palleggio verso il centro e **X3** chiude, **X5** ha il tempo per rendere efficace il raddoppio (#28).

Il vantaggio non è sempre in Post basso, ma lo dovete vedere nell'economia di tutta la difesa.



Così come è probabile che queste scelte di negare ad un giocatore di giocare in Post basso magari i primi 5/7minuti, possono dare all'attacco qualche lettura giusta, qualche vantaggio, ma la domanda è poi nell'economia dei 40 minuti gli avversari sono sempre pronti a giocare quel tipo d'attacco?

A "skippare" quella che è la mia contrapposizione difensiva?

La domanda è ma quel giocatore che è abituato a giocare 12/15 possesi in post basso, se io lo costringo a passare la palla lui tiene mentalmente il fatto di non giocare mai post basso?

E a livello difensivo se lui non gioca in post basso diventa più pigro?

Non fatevi condizionare dall'immediatezza, ma qualsiasi scelta voi facciate, vedetela sempre nell'arco dei 40 minuti.

Una altra cosa che nel tempo ho dovuto risolvere è che ci sono esterni che vanno in Post basso e che amano fronteggiare.

A questo punto premesso che per me tutto quello che è sotto la tacca grande mi piace indirizzarla verso il fondo, per togliere qualsiasi tipo di lettura **X4** deve aggredire, prendere contatto e spingere verso il fondo (#29).



Qui abbiamo il raddoppio di **X5**, ma siamo in tre a chiudere con la linea di fondo (#30).



## Vediamo come costruire la Difesa.

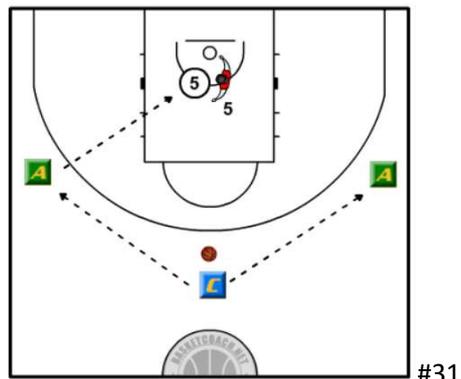
### Progressione Didattica

La difesa si basa sempre sull' 1 c 1

#### **Esercizio 1: 1c1 con Appoggi (#31)**

Due appoggi, a seconda di dove va la palla l'attacco prende posizione, se non trova la via del canestro la ripassa fuori.

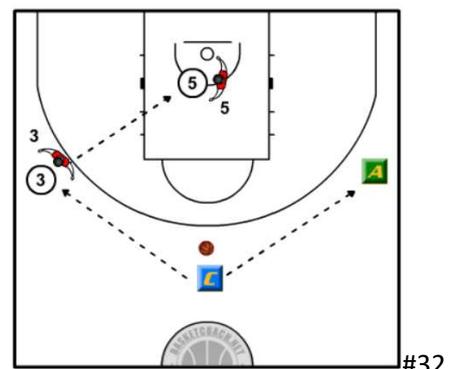
X5 con un balzello riprende posizione d'anticipo con il contatto.



#31

#### **Esercizio 2: 2c2 con Appoggi (#32)**

Vogliamo lavorare su anticipare, pressare, negare. Aggiungiamo un giocatore con la sua difesa.



#32

#### **Esercizio 3: 3c3 Post basso (#33)**

Aggiungiamo un attaccante

X3 Muro

X5 contatto, anticipare, spingere

X1 Riempire l' Area

Con palla a 5

X3 posizione STUNT - Raddoppiare

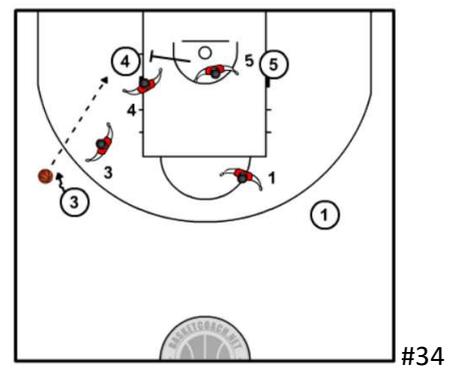


#33

#### **Esercizio 4: 4c4 Post basso (#34)**

Esterno in Post basso.

Raddoppio dalla linea di fondo.



#34

*“Voi conoscete i vostri ragazzi, voi sapete che squadra state allenando, non sono io che vi propongo l'esercizio, siete voi che dovete creare l'esercizio che vi serve.*

*L'importante è utilizzare un metodo e non passare al punto 2 se il punto 1 non è “certificato”!”*

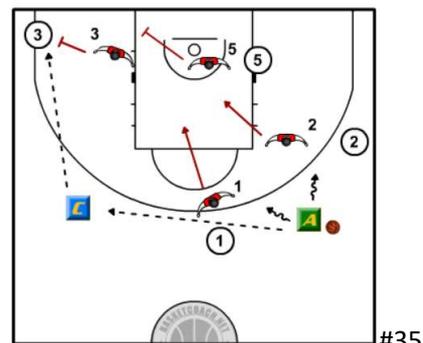
## Lato Debole

### Esercizio (#35)

L'assistente fa un palleggio, la difesa chiude, sul passaggio al Coach abbiamo gli adeguamenti difensivi, riempire l'area, sul passaggio in Angolo X5 va a chiudere la linea di fondo (come un raddoppio) X3 pressa la palla.

Eseguiamo tre ribaltamenti per allenare la difesa.

L'obiettivo sul lato debole è avere un triangolo difensivo

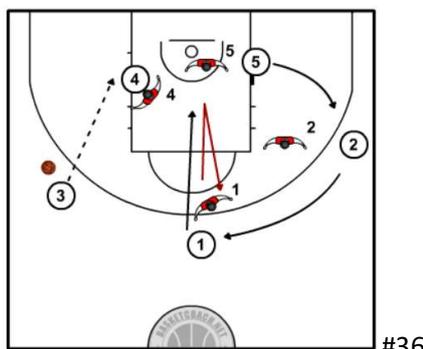


## Lato Debole

### ATTENZIONE:

Su una rotazione offensiva atta a togliere il nostro pivot dall'area X1 stringe in area per poi riaprirsi sull'attaccante 2 che ha ruotato in punta.

In questo modo X5 resta sotto canestro pronto a raddoppiare sul fondo su 4 (#36).



### **I giocatori devono sapere le regole, dentro le regole si devono riconoscere.**

Il salto di qualità vero è il metodo con cui si propongono le cose e come si vanno a correggere.

Ricordatevi che l'errore è uno "step" per la crescita, non è un punto da demonizzare, ma deve essere accettato e attraverso una nostra analisi corretto; non importa urlare è importante essere decisi e puntuali e spiegare perché si sbaglia e soprattutto che cosa bisogna fare.

Non correggete mai con una negazione, ma dite con forza cosa devono fare, perché l'errore deve essere assolutamente assorbito da noi e ci deve anche mettere dei dubbi e delle domande per vedere se: **A. Siamo stati sufficientemente chiari; B Se siamo giusti nella proposta che stiamo facendo.**

Se sono giovani valutare se c'è la sequenza giusta, se sono Senior se hanno loro le caratteristiche per fare quello che noi pretendiamo che facciano.

Perché il nostro mestiere d'allenatori senior non è quello d'imporre le nostre idee, ma di fare i "sarti" cioè di cucire un vestito adatto per le caratteristiche dei giocatori che abbiamo, così loro si sentono in confort per fare le cose che sanno fare.

Per i giovani invece, perdonatemi, dovete avere la "MISSIONE", dovete avere la capacità di insegnare a giocare. Non pensate di "skippare" le cose a vantaggio di vincere una partita.

**Perché per vincere una partita voi siete dei truffatori, perché non insegnate a giocare a pallacanestro, ma truffate la partita e imbrogliate i vostri ragazzi.**

Se il miglioramento del vostro gruppo vi porta a vincere le partite avrete vinto in modo sano e trasparente.

Abbiamo bisogno di ragazzi che sanno giocare a pallacanestro, non di allenatori che vincono le partite. Il movimento vive grazie alla loro crescita.

E se ci lamentiamo che non ci sono giovani giocatori italiani forse la responsabilità è degli allenatori che pensano solo a vincere le partite; allora comportiamoci in questo modo e riusciremo a trasmettere la passione a questi giovani, allora avremo vinto.

**Buon Lavoro a tutti.**