

# 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*



## **Coach Michele CARREA**

### **Capo Allenatore Pallacanestro BIELLA (A2)**

#### ***“COLLABORAZIONI PALLA DENTRO”***

A margine dello SCHEMA voglio costruire un sistema di regole che sia valido in ogni situazione in cui la mia squadra gioca un post up, indipendentemente che sia di un giocatore interno o esterno.

#### ***OBIETTIVO***

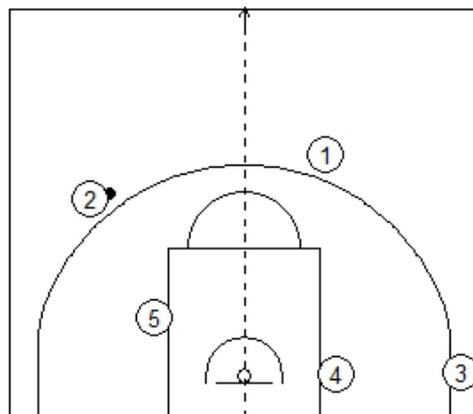
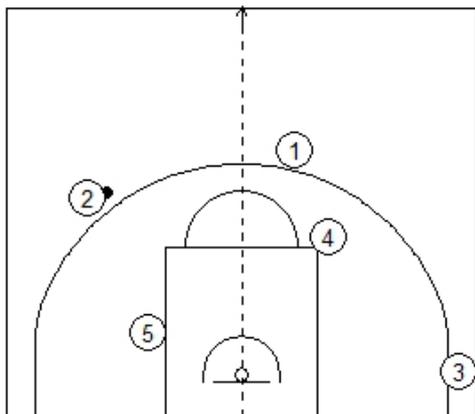
costruisco una collaborazione con tre finalità principali:

- 1 ) LASCIARE SPAZIO DI 1 c 1 AL GIOCATORE DI POST UP**
- 2 ) FORNIRGLI LINEE DI PASSAGGIO DI USCITA**
- 3 ) TOGLIERE RIFERIMENTI CERTI ALLA DIFESA**

#### **POST UP INTERNI**

Sono le situazioni di post più frequenti (per questo tipo di post considero che il passatore sia sempre un giocatore esterno).

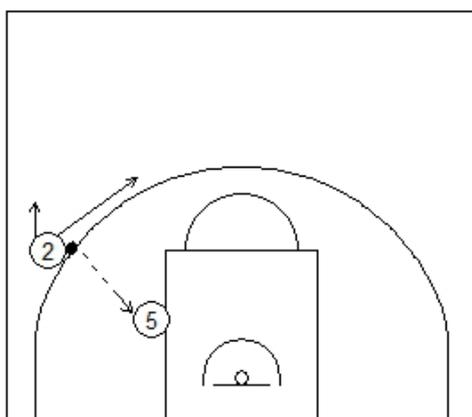
Qualsiasi situazione offensiva dia luogo a questo post up dividiamo immediatamente il campo in **LATO FORTE** e **LATO DEBOLE** (Esempi).



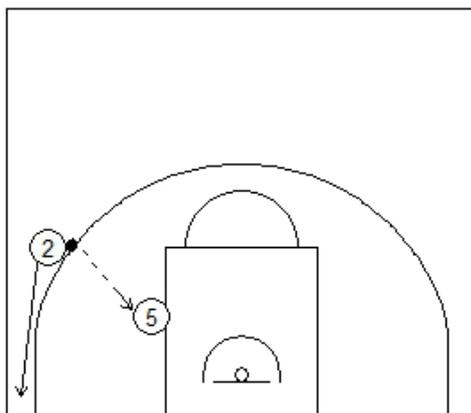
## LATO FORTE

### UNA REGOLA CERTA:

Se il post up è con 2 piedi fuori dal pitturato il passatore può muoversi solo a salire senza uscire dalla visione del lungo (movimento a salire per togliere aiuto!).



Se il post up è con 1/2 piedi dentro al pitturato l'esterno si può spaziare in angolo.



## **LATO DEBOLE**

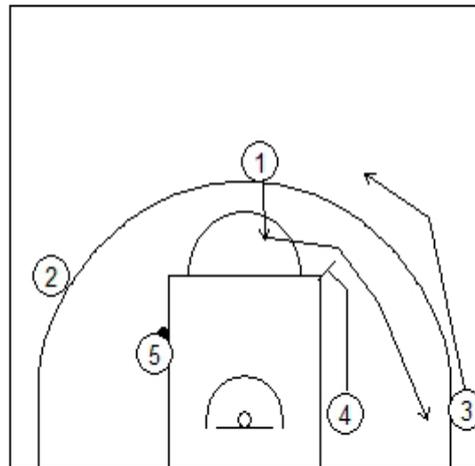
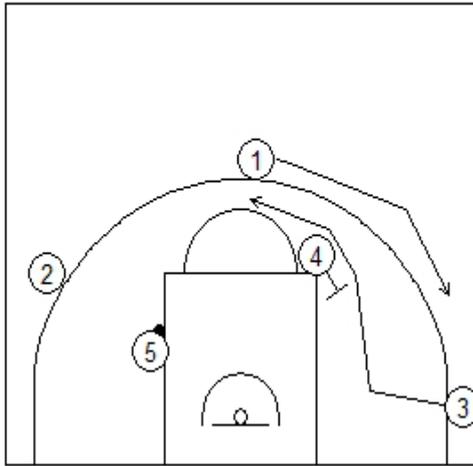
**Quando il lungo riceve palla in post il lato debole deve tassativamente produrre movimento.**

IL LUNGO DI LATO DEBOLE DEVE SEMPRE BLOCCARE:

- Blocco cieco per esterno in punta se è basso
- Blocco verticale per esterno in angolo se è alto
- Compatibilmente con le posizioni dei difensori, il lungo deve bloccare indicativamente all'altezza del gomito dell'area.

GLI ESTERNI DI LATO DEBOLE DEVONO SCAMBIARSI DI POSIZIONE CON LA SEGUENTE PRECEDENZA:

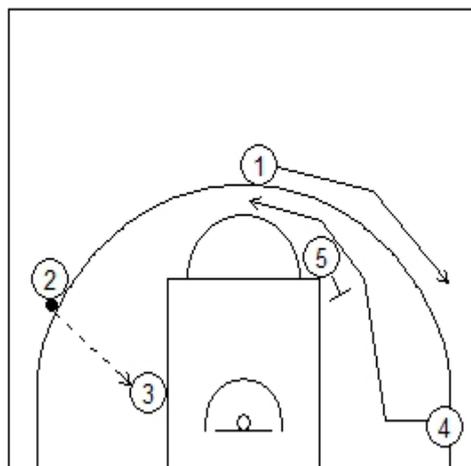
- chi usa il blocco passa all'interno
- chi non lo usa passa all'esterno



### **LETTURE:**

- *se non ci sono riccioli il BLOCCANTE gioca sempre a "stringere": tiro al gomito o taglio.*
- *se ci sono riccioli il lungo gioca sempre ad aprire secondo il suo raggio di tiro*

### **POST UP ESTERNI**





## **NOTE**

- Il movimento dei compagni parte sulla ricezione, gli stessi saranno pronti a ricevere in 1/2 secondi, in quel tempo il giocatore interno (salvo situazioni di vantaggio clamorose) sarà chiamato a giocare un 1c1 in visione, quindi assolutamente sotto controllo;
- Le scelte della difesa sul post (negare centro/fondo con/senza raddoppi) non cambiano le linee guida della collaborazione. Con la difesa sul fondo che raddoppia dall'angolo sarà opportuno tagliare ma solo con giocatori di stazza e centimetri in grado di fare una chiusura in area contro contatti.
- L'idea di fornire 4 linee di passaggio credibili e senza creare intralcio al giocatore di post basso è la base di ogni movimento;
- Ritengo la scelta di una collaborazione così strutturata funzionale solo in presenza di giocatori capaci di prendere vantaggi di 1c1 nell'attaccare il post basso.

## **CONCLUSIONI**

**Con queste regole rigide sui tempi di movimento ma flessibili sugli spazi ci poniamo l'obiettivo di togliere riferimenti a chi difende qualsiasi scelta faccia, sempre preservando lo spazio di 1c1 del post che è il "fuoco" del nostro possesso.**