

# U.S.A.P.

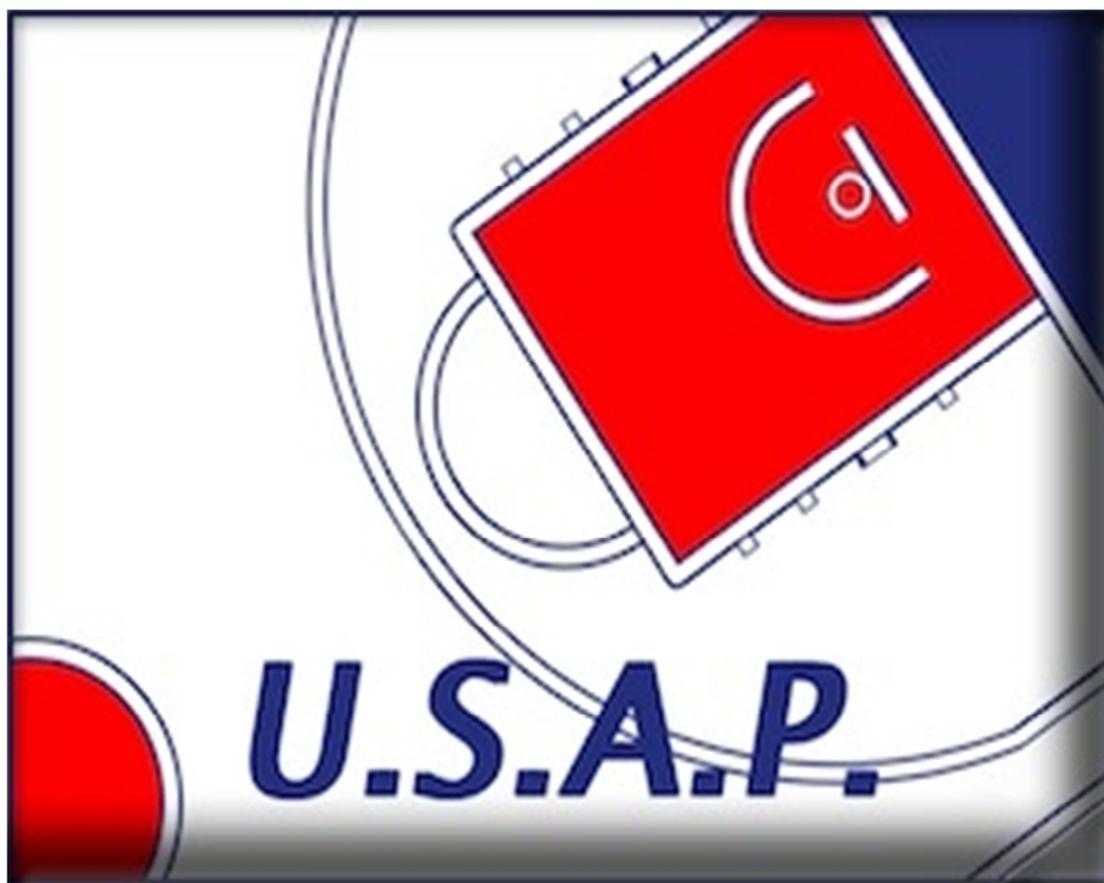
## Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

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 Federico VECCHI**

**Capo Allenatore IMOLA**  
**(LegaDue Gold)**

## **COLLABORAZIONI OFFENSIVE: USCITE DAI BLOCCHI**

*Tutti i dettagli di cui mi occuperò in questo intervento vengono trattati principalmente nella fase di precampionato mentre durante la stagione regolare "ripasseremo" alcuni aspetti che riteniamo particolarmente importanti in funzione dell'avversario che andremo ad incontrare.*

### **"CAPISALDI":**

- obiettivo del bloccante: bloccare o almeno allungare la strada al difensore del bloccato;
- obiettivo del bloccato: creare separazione dal proprio difensore per favorire il bloccante;
- obiettivo del passatore: mantenere o conquistare una posizione in campo da dove poter passare al bloccato, passare al bloccante e se possibile attaccare 1vs1 o tirare;

- spazio fra i giocatori ("spacing"):

Passatore: due angoli di passaggio;

Bloccato - bloccante: due linee di passaggio;

- tempo ("timing") della collaborazione

Passatore: si apre le linee di passaggio mentre c'è il blocco;

Bloccato - bloccante: collaborano quando il passatore può passare loro la palla;

### **FONDAMENTALI NECESSARI:**

- senza palla:

cambi di velocità e di direzione;

uso degli arresti;

giro dorsale e frontale;

gestione del contatto;

- con palla:  
passaggi laterali con entrambe le mani;  
passaggi skip;  
palleggio sotto pressione con entrambe le mani.

Come esempio, funzionale ad approfondire i concetti ed i dettagli che a mio avviso rendono la collaborazione in uscita blocchi efficace, utilizzerò la "**DOPPIA USCITA**".

In particolare considereremo il caso di una DOPPIA USCITA DINAMICA: prima di giocare tale situazione l'attacco esegue dei movimenti per arrivare all'uscita dei blocchi già con un vantaggio e lo sfruttare/portare i blocchi serve a dilatare ulteriormente tale vantaggio.

**TIMING:** il blocco va piazzato/sfruttato nel momento in cui la difesa sta adeguando la sua posizione al movimento della palla.

**SPACING:** il blocco va piazzato/sfruttato in una posizione in cui ci sia spazio per il bloccato, per il bloccante e possibilmente spazio per l'1vs1 o il tiro del passatore.

Esempi di doppie uscite dinamiche (Diagrammi da 1 a 6):

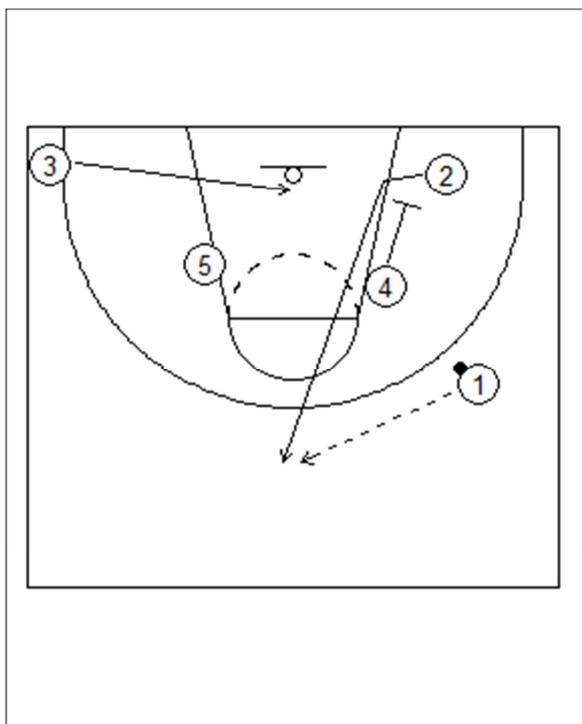


Diagramma 1

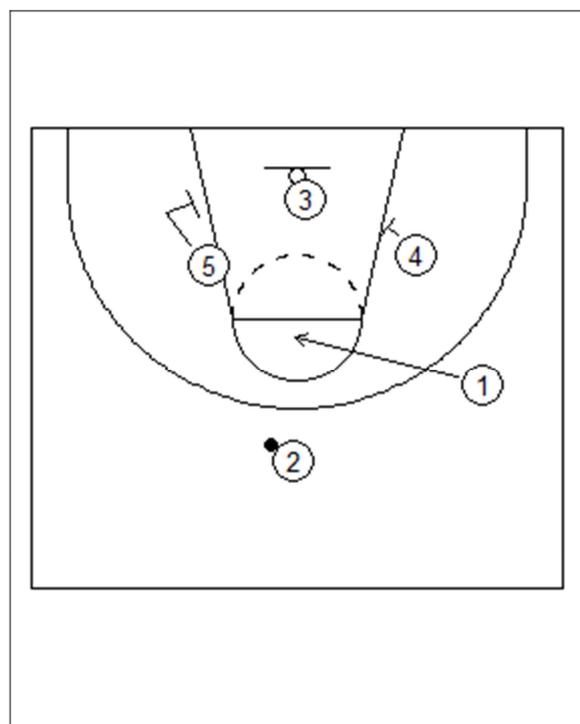


Diagramma 2

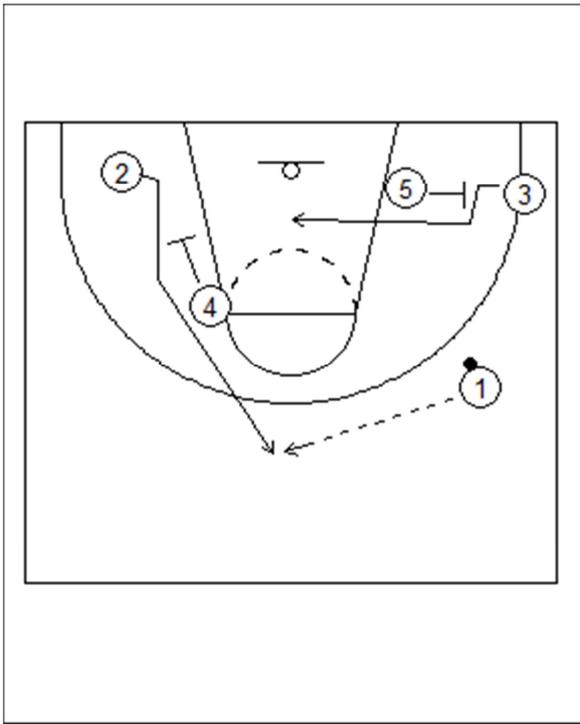


Diagramma 3

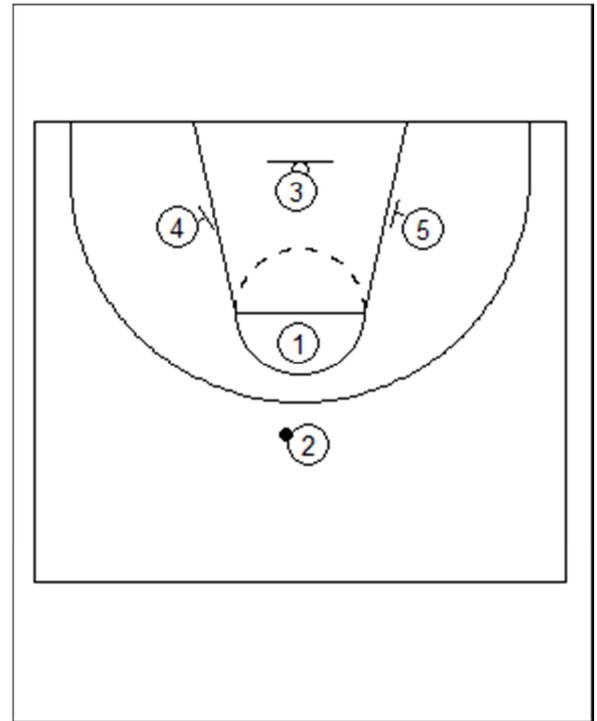


Diagramma 4

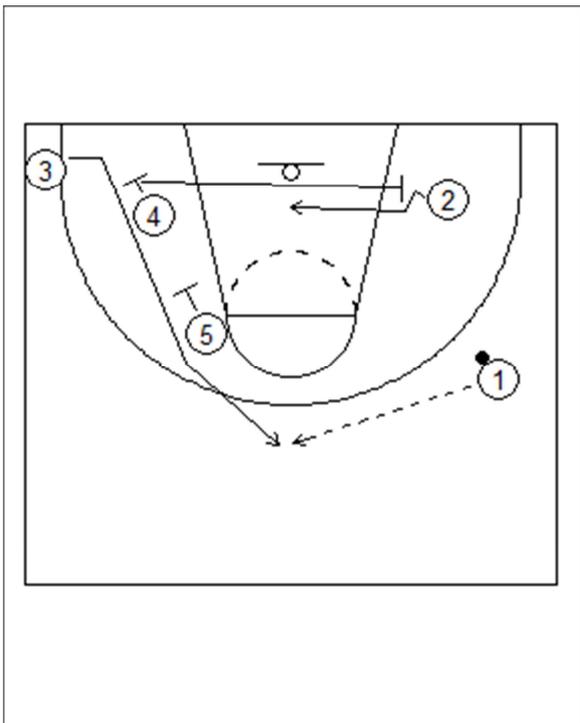


Diagramma 5

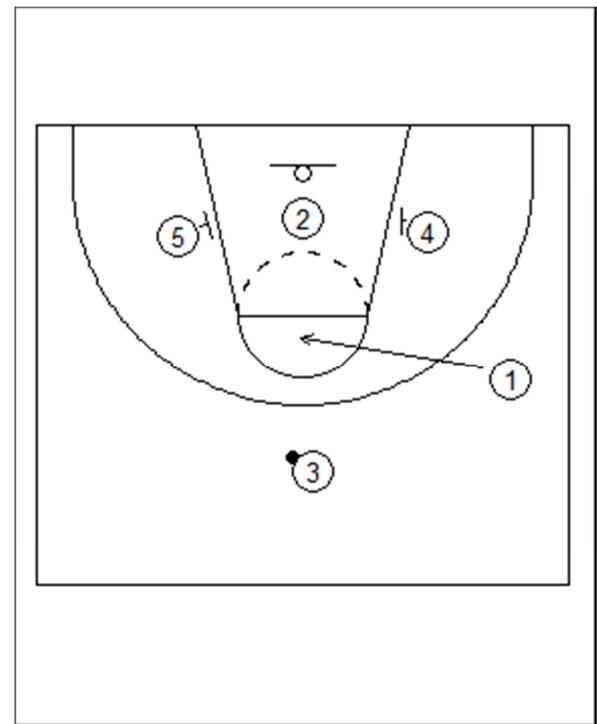


Diagramma 6

Una volta entrati nella doppia uscita, l'attacco può trovarsi di fronte a varie possibilità:

- 1) **DIFENSORE DEL BLOCCATO "CADE" SUL BLOCCO** (Diagramma 7):  
il bloccante (5) tiene il blocco e poi va a rimbalzo offensivo  
il bloccato (3) esce dal blocco e tira;  
il passatore (2) rimane in posizione centrale;

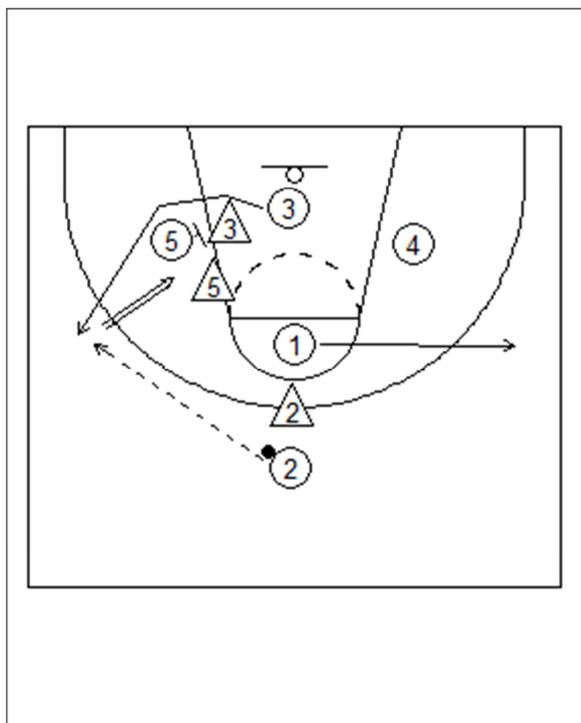


Diagramma 7

- 2) **IL DIFENSORE DEL BLOCCATO INSEGUE** (Diagramma 8 e 9)  
il bloccante (5) fa 3 movimenti:  
- abbassa il blocco verso la linea di fondo;  
- utilizza un arresto ad aprire per allungare la strada al difensore che insegue (X3);  
- appena passato il difensore del bloccato (X3) da una seconda linea di passaggio (in mezzo angolo, schiacciandosi verso la linea di fondo o facendo un flash verso la palla a seconda di come si muove il difensore X5);
- il bloccato (3) ricciola alto (circa all'altezza del gomito);
- il passatore (2) palleggia nella direzione opposta al blocco per dilatare gli spazi (pronto a passare sia a 3 che a 5).

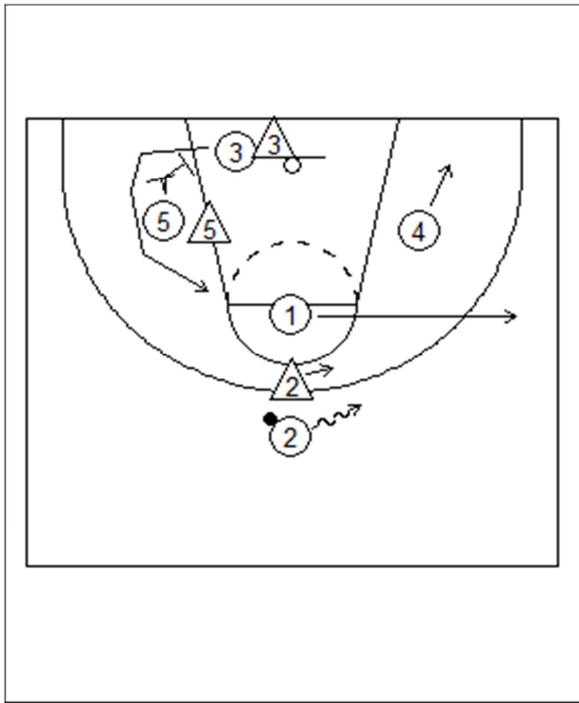


Diagramma 8

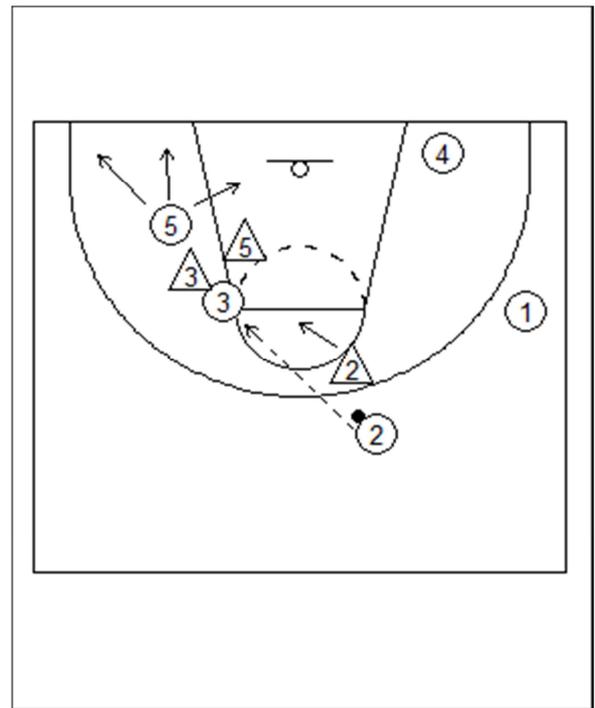


Diagramma 9

### 3) **IL DIFENSORE DEL BLOCCATO TAGLIA IL BLOCCO** (Dr. 10 e 11):

il bloccante (5) fa tre movimenti:

- alza il blocco verso la linea del tiro libero;
- cambia angolo di blocco;
- quando parte il passaggio corre verso la palla per ricevere in post alto o ruba spazio per prendere posizione a centro area (a seconda delle caratteristiche di 5 e del comportamento di X5);

il bloccato (3) appena dietro il blocco fa un movimento di allontanamento verso l'angolo;

il passatore (2) palleggia verso il blocco per accorciare il passaggio ed effettua un passaggio skip;

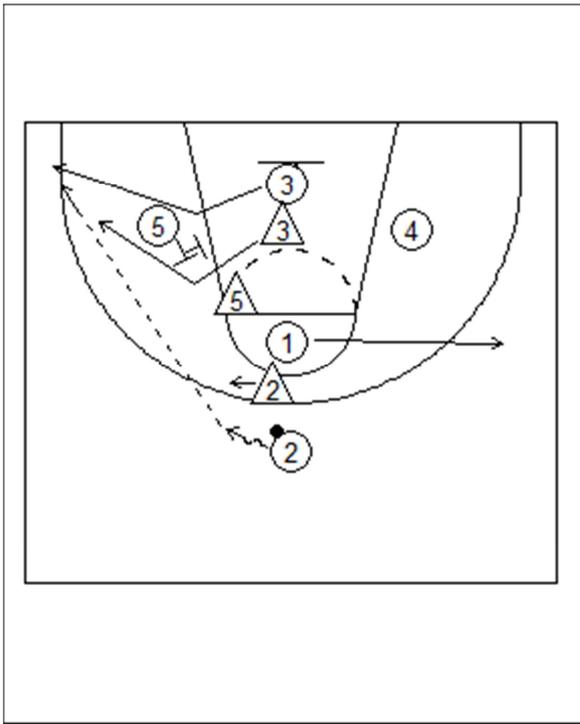


Diagramma 10

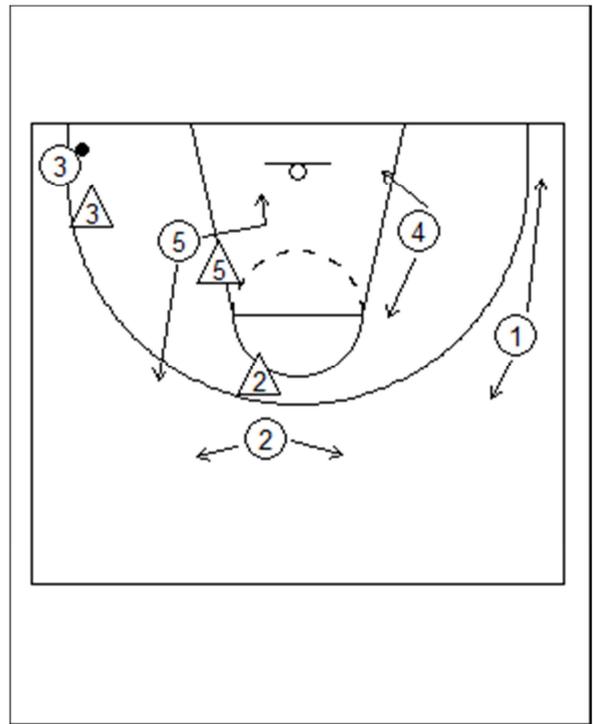


Diagramma 11

Se il passatore (2) perde l'attimo per effettuare il passaggio skip, allora il bloccante (5) fa sempre un "flash" verso la palla per dare una linea di passaggio sicura e gioca a due con 3 oppure con 2 (se 3 fa back door) (Diagramma 12 - 13 e 14).

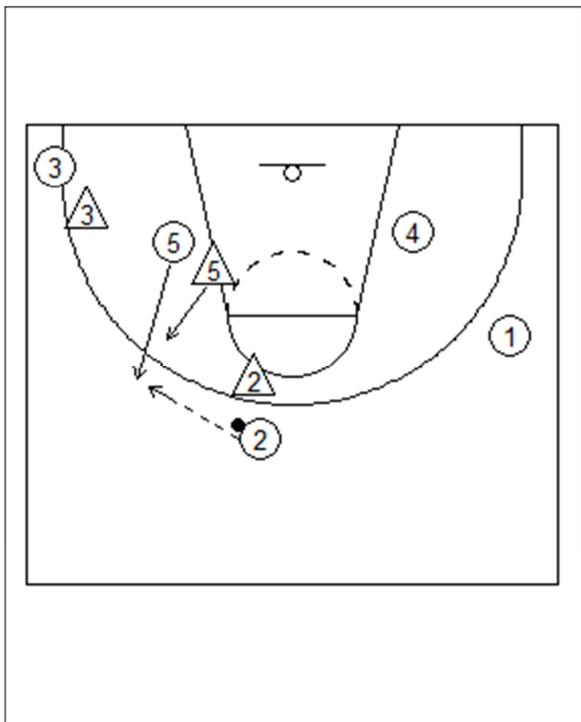


Diagramma 12

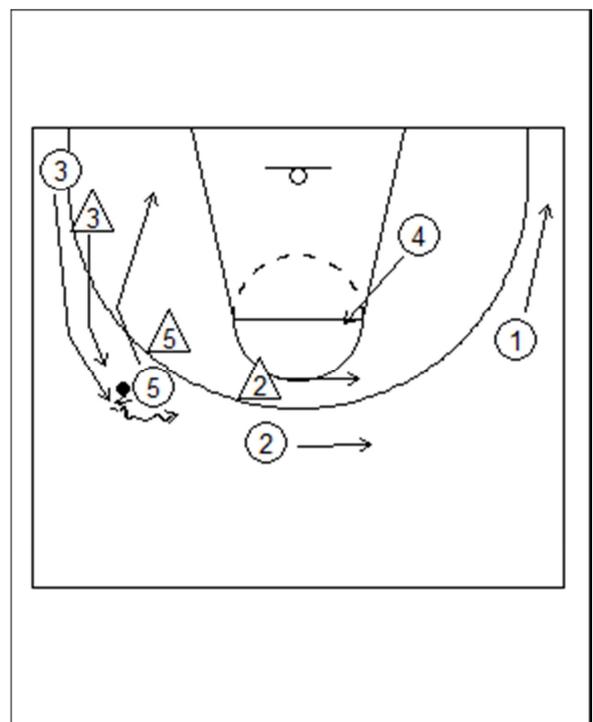


Diagramma 13

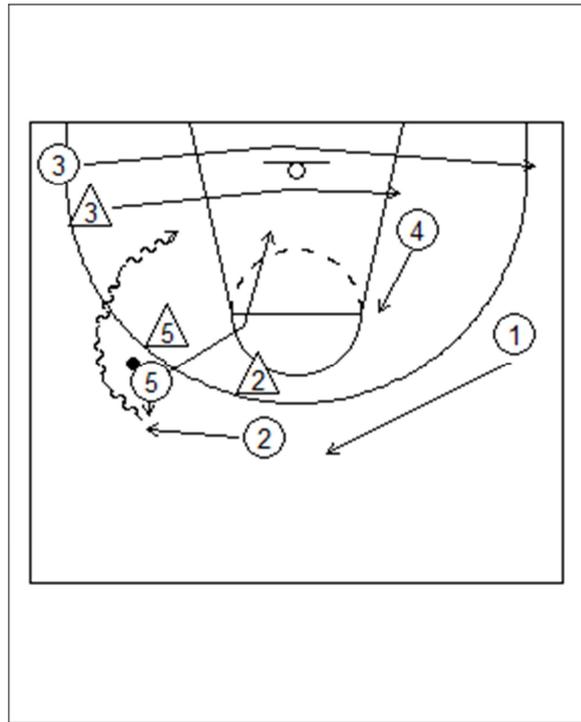


Diagramma 14

#### 4) **I DIFENSORI DEL BLOCCATO E DEL BLOCCANTE CAMBIANO (MIS-MATCH)** (Diagrammi da 15 a 18)

il bloccante (5) può fare tre movimenti:

- se si accorge in anticipo del cambio blocca il suo difensore X5 per impedire il cambio e liberare 3;
- se il suo difensore X5 anticipa il cambio su 3 fa un flash per ricevere sotto canestro, altrimenti gioca per ricevere in post basso direttamente da 2 o con la sponda di 4;
- se non può ricevere si schiaccia sulla linea di fondo per punire gli aiuti sull'1vs1 di 3 vs X5 ed andare a rimbalzo offensivo se parte un tiro;

il bloccato (3) corre fuori dai 3p per aprire il campo e:

- tira se 5 blocca X5 per impedire il cambio;
- gioca 1vs1 dal palleggio vs X5 (attacca il mis - match piccolo vs lungo);
- passa la palla in post basso a 5 vs X3 direttamente od usando la sponda di 4 (attacca il mis-match lungo vs piccolo);

il passatore (2) passa la palla a 3 o 5, poi si spazia sul lato debole per aprire gli spazi di 1vs1 sul mis-match;

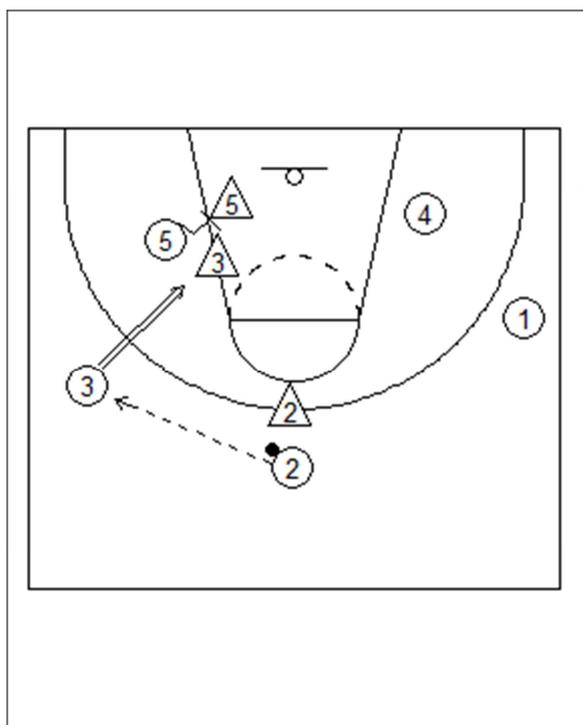


Diagramma 15

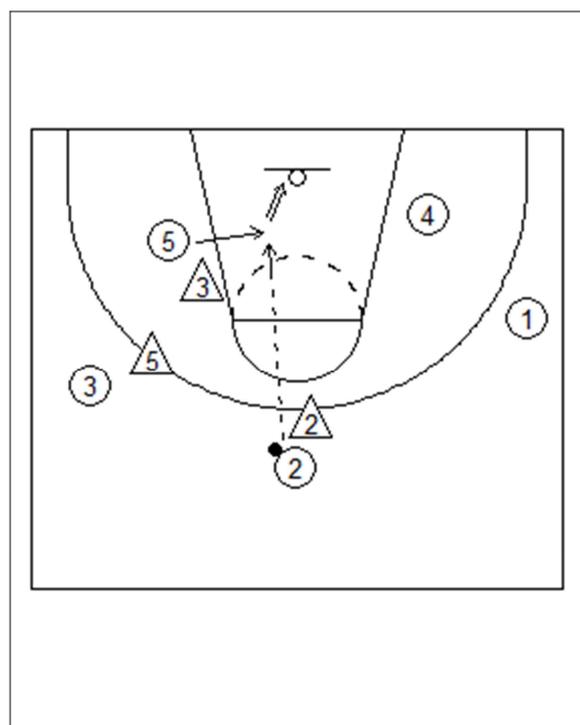


Diagramma 16

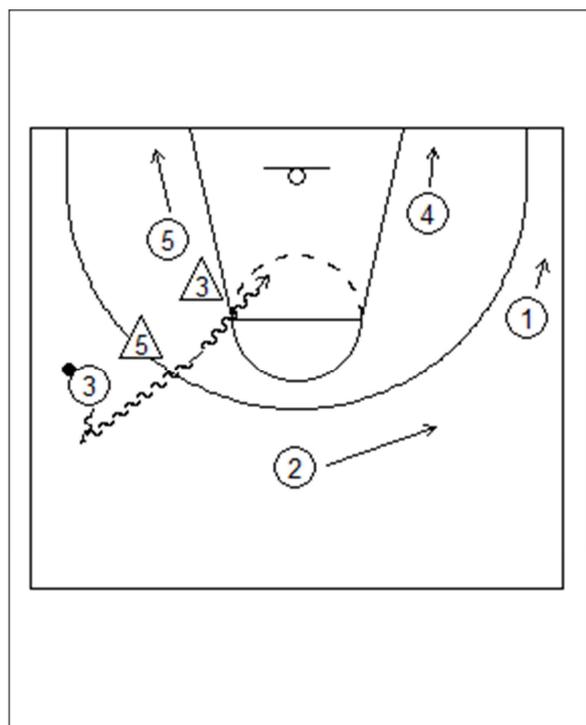


Diagramma 17

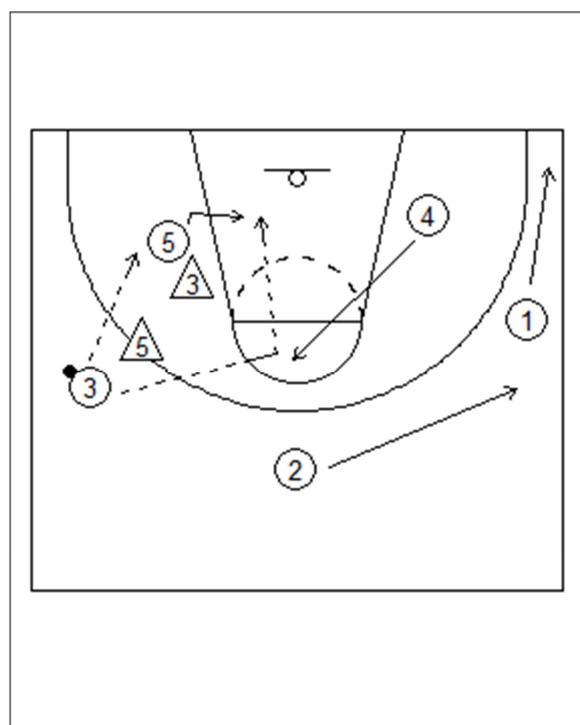


Diagramma 18

5) **IL DIFENSORE DEL BLOCCATO NEGA L'USCITA** (situazione rara perché se la doppia uscita è dinamica è difficile per la difesa negare l'uscita) (Diagrammi da 19 a 24):

L'attacco, a seconda delle caratteristiche dei propri giocatori e degli avversari, può scegliere diverse opzioni per mantenere e dilatare il vantaggio che questa scelta difensiva comporta:

il bloccato (3) esce sull'uscita di 4 sul lato opposto;

il bloccato sfrutta il blocco di 5 passando sopra il blocco e poi gioca con i concetti di "motion offense";

4 si apre in ala e 3 gioca per sigillare il proprio difensore X3 dentro l'area.

Diagramma 19

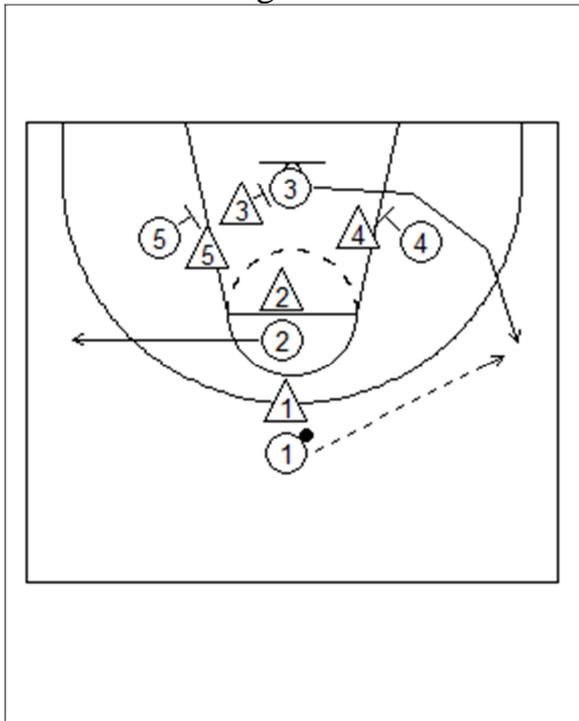


Diagramma 20

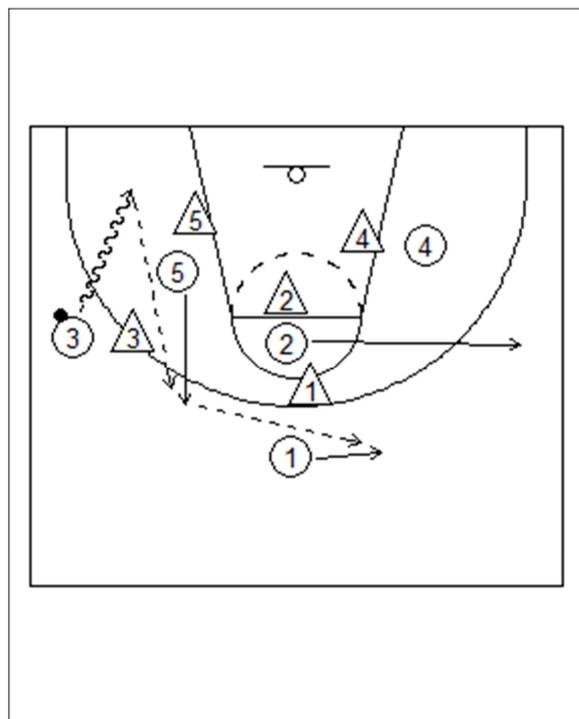
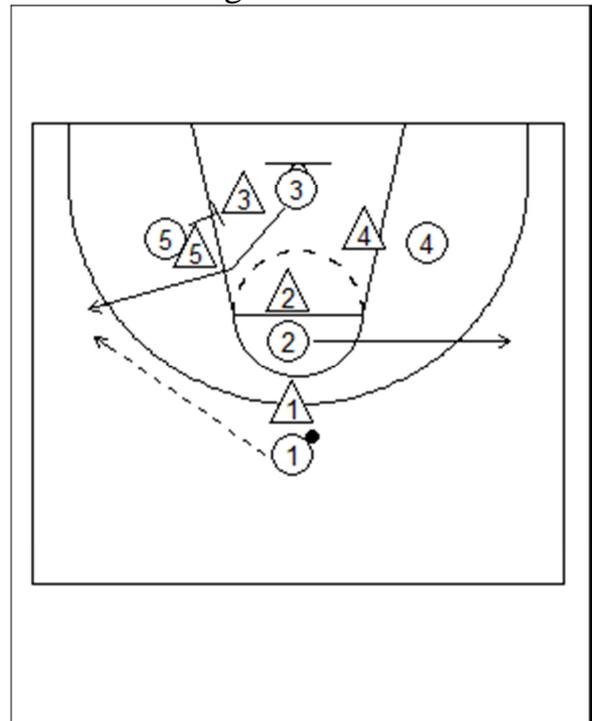


Diagramma 21

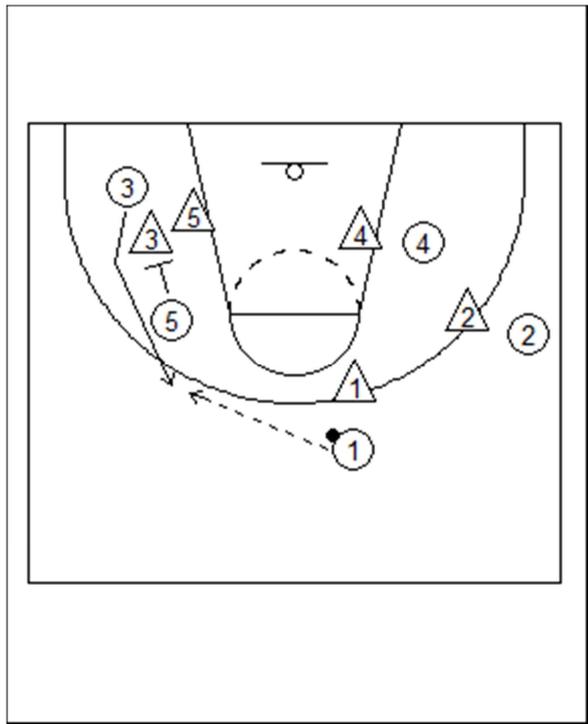


Diagramma 22

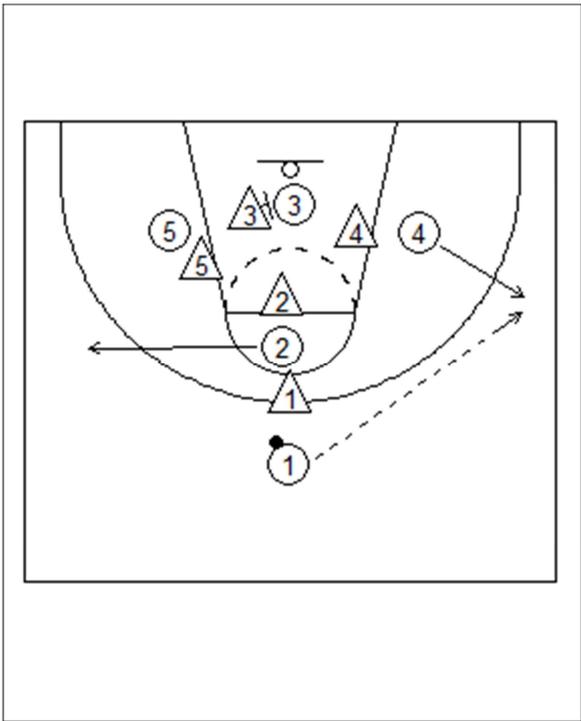


Diagramma 23

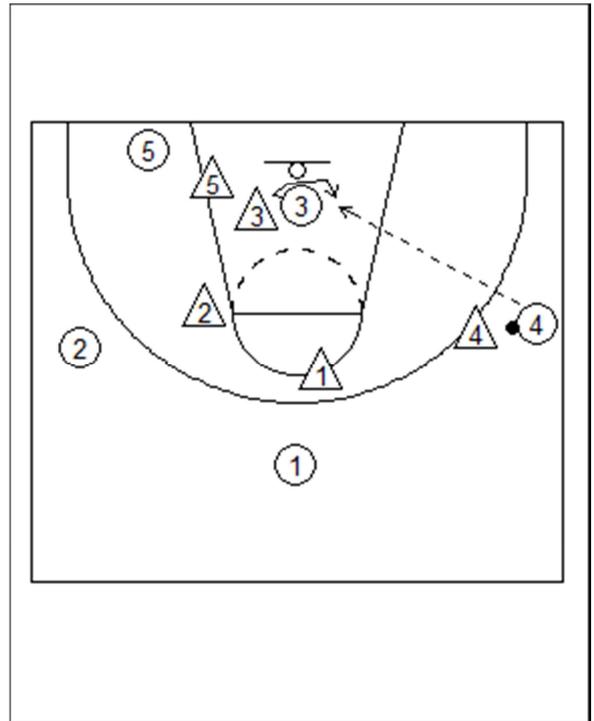


Diagramma 24