

# 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*



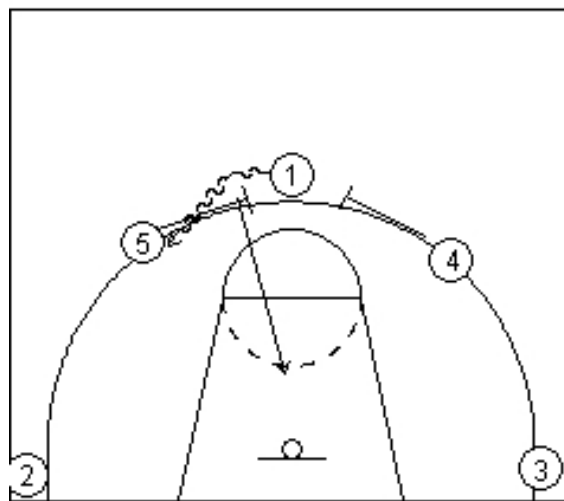
**Coach Massimo MENEGUZZO**

**Formatore Nazionale C.N.A.**

**Allenatore Martina Franca DNB**

## ***DIFESA SUL PICK AND ROLL***

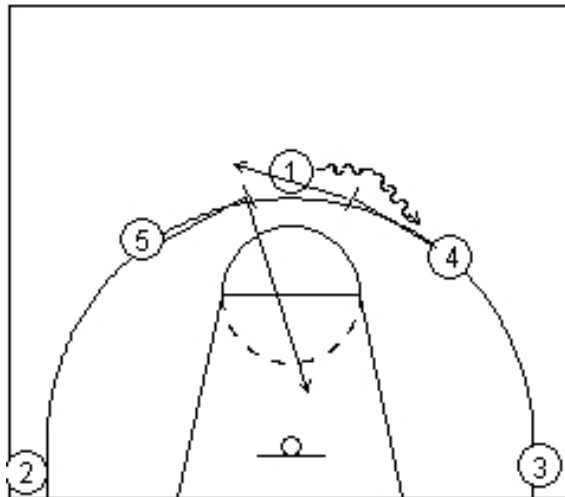
L'ingresso della regola dei 24 secondi, ha aumentato in modo considerevole l'utilizzo di situazioni di blocchi sulla palla, specialmente nella zona centrale del campo, dove per la difesa è difficile leggere l'esistenza di un lato forte e di un lato debole. Inoltre, l'uso sempre maggiore di giocatori lunghi (ali forti) dotati di un buon tiro da 3 pts che bloccano sulla linea dei 3pts in posizione centrale, sono diventati una vera e propria minaccia per le difese.



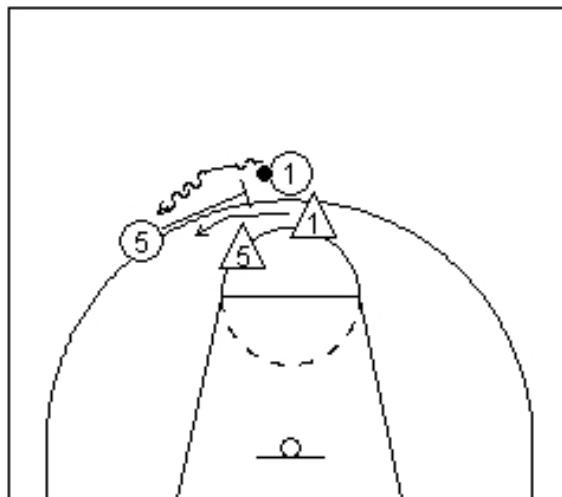
### **DESCRIZIONE DELL'ATTACCO**

In questo schieramento offensivo 1, sfrutta i blocchi di 5 o di 4. Il suo obiettivo è attaccare sul blocco per procurarsi un tiro (tiro 3 pts, palleggio arresto e tiro da posizione intermedia, tiro da sotto), oppure attirarsi due difensori e quindi creare situazioni dinamiche di 1 c 1 per gli altri 4 giocatori. 5 sarà il bloccante che girerà sempre dentro l'area, dopo aver portato il blocco: in questo caso 4 rimarrà

sui 3pts.



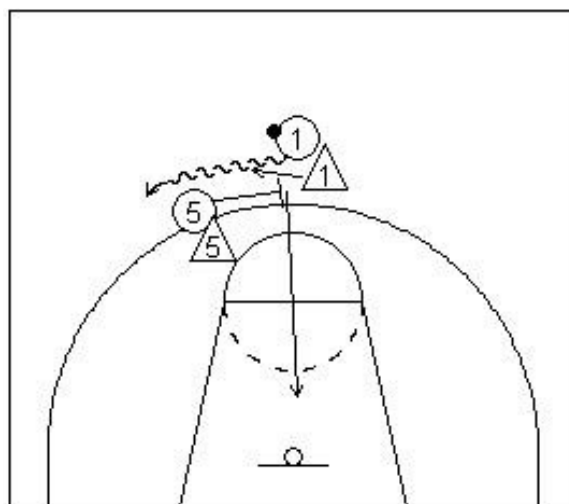
Se 1 sfrutta il blocco di 4, quest'ultimo si aprirà sul perimetro e 5 taglierà comunque in area.



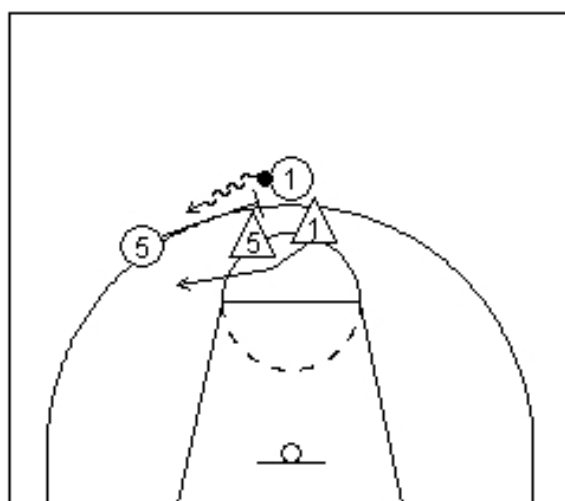
## CONSIDERAZIONI SULLE CARATTERISTICHE TECNICHE DELL'ATTACCO

1-giocatore di talento con due dimensioni tiro da 3 pts dietro il blocco e penetrazione con talento tecnico ed atletismo, arresto e tiro in area.

Contro un giocatore con queste caratteristiche non possiamo passare in mezzo: dobbiamo passare sopra.

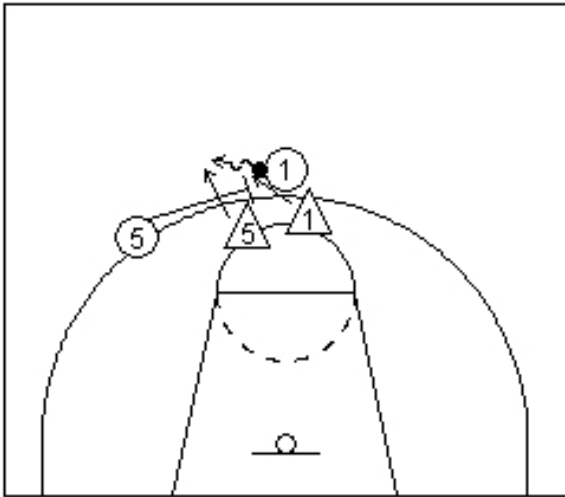


e neanche passare in quarta posizione.



### **ALTRA SITUAZIONE PERICOLOSA**

Se 5 è un vero centro con buona tecnica e sa usare il piede perno, può essere in grado di ricevere un passaggio lob.



## **SCELTE DIFENSIVE**

A- decidere di coprire l'area rischiando qualcosa sul perimetro

B- attaccare 1 in maniera decisa e aggressiva, con l'obiettivo di togliere sia il tiro che la penetrazione (fargli passare la palla).

La decisione tra le due opzioni è anche in funzione delle caratteristiche fisico-atletiche dei nostri giocatori.

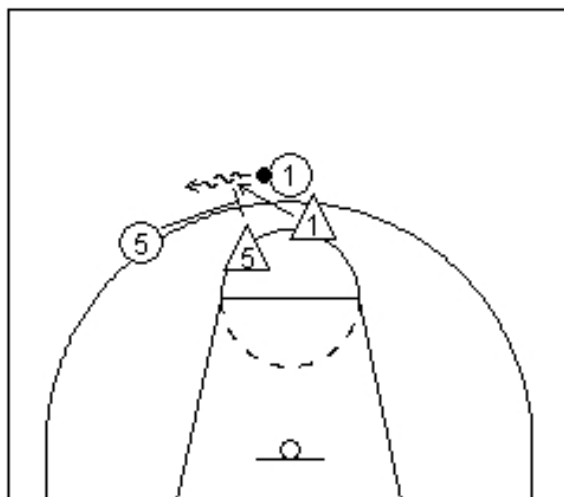
## **SCELTA A**

considerazione sugli avversari: il lungo che si apre sul perimetro è relativamente pericoloso nel tiro da 3 pts.

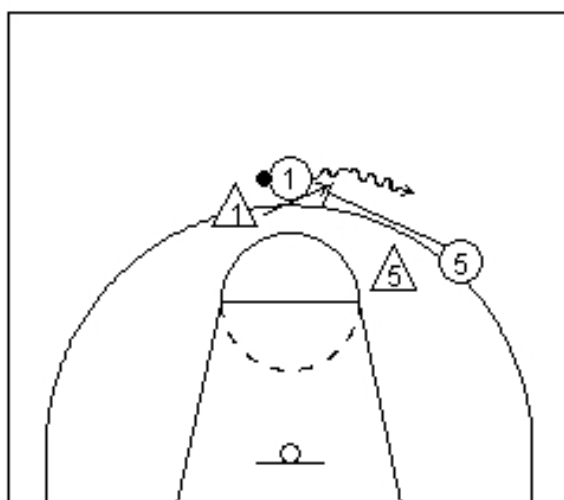
considerazione sui nostri lunghi: non vogliamo effettuare cambi difensivi tra 4 e 5. Vogliamo chiuderci forte in area con entrambi.

## **COSA DEVE FARE IL DIFENSORE DI 1 (SCELTA A)**

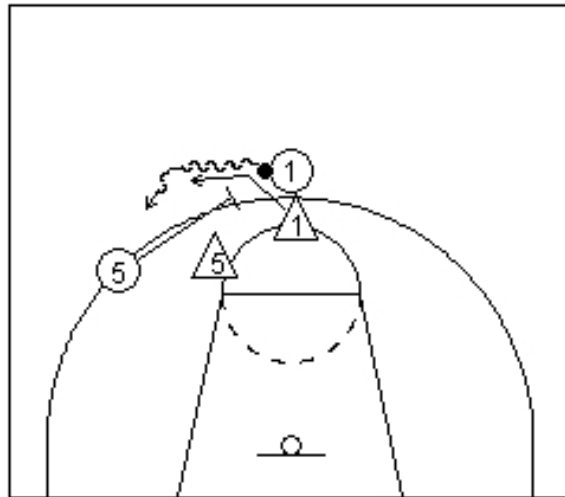
Deve passare sopra il blocco con grande energia, se l'attaccante non lo sfrutta spalla contro spalla, deve forzarlo e quindi neutralizzarlo. La responsabilità del difensore di 1 è sul tiro da 3 pts. Deve mantenere pressione per scoraggiare il tiro.



Teniamo presente che se 1 sfrutta il blocco di sx, il difensore di 1, se il play è mancino, sarà aggressivo sul braccio sx che è quello che tira, quindi sarà facile togliere il tiro.



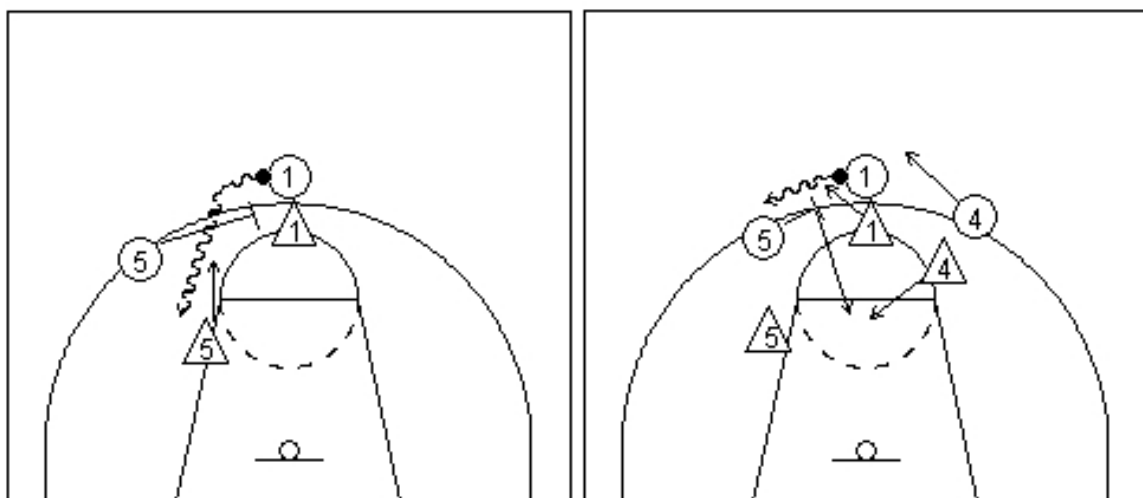
Se 1 sfrutta il blocco di dx, il difensore di 1 sarà aggressivo sul braccio dx quindi riuscirà a togliere il tiro da 3 solo se sarà realmente a contatto con lui.



### **COSA DEVE FARE IL DIFENSORE 5**

Il suo obiettivo è togliere la penetrazione in area al giocatore 1, occupare spazio dentro l'area con prontezza e reattività di piedi. Deve scivolare lateralmente senza falli inutili sulla penetrazione di 1 per un tiro da sotto.

Difendendo in questo modo con il difensore 1 che toglie il tiro da 3 pts e con il difensore 5 che presidia l'area, si può subire un tiro più o meno all'altezza del gomito, che si può evitare con un atteggiamento sempre più reattivo con i piedi da parte del dif. 5, che occupa spazio e mantiene una posizione difensiva di grande equilibrio e può spostare la sua posizione sopra il gomito dell'area.



## COSA DEVE FARE IL DIFENSORE DI 4

Partiamo dal presupposto che 4 è relativamente pericoloso nel tiro da 3 pts, quindi preferisce un ribaltamento al tiro.

d4 garantirà un aiuto dal lato debole sul passaggio lob, “congestionando” l'area.

Tecnicamente dovrà occupare una posizione intermedia tra 5 e 4.

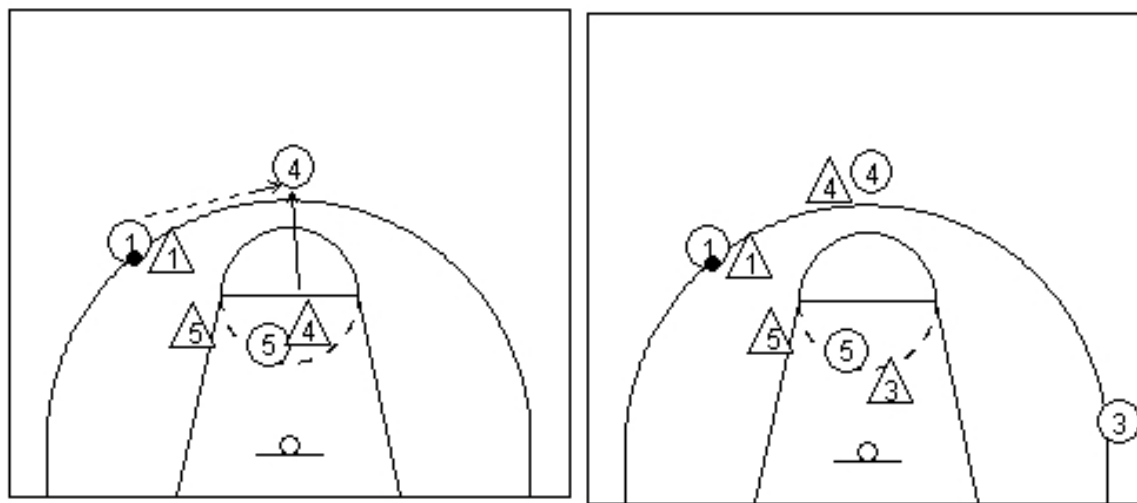
Mentre la palla esce dalle mani di 1 per arrivare a 4, il difensore di 4 dovrà volare con la palla, recuperando una posizione aggressiva sul n. 4.

## CONSIDERAZIONE SUGLI AVVERSARI

Il 4 è un buon tiratore da 3pts.

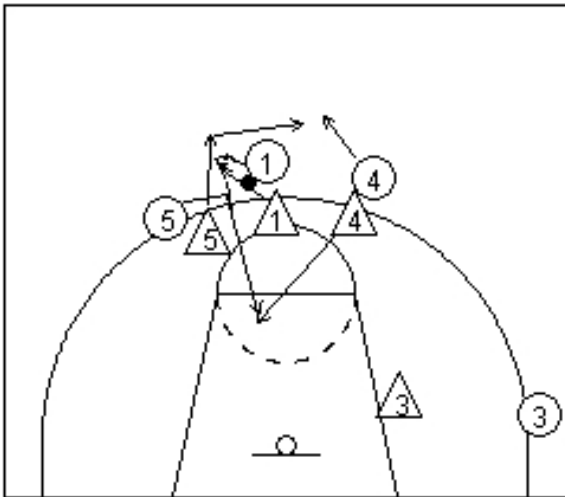
### COSA FARE

Il difensore d1 e d5 mantengono le loro responsabilità; il difensore d4 dovrà negare la ricezione a 4, lavorando forte sulla linea di passaggio, fino ad un passo fuori dalla linea di 3pts.



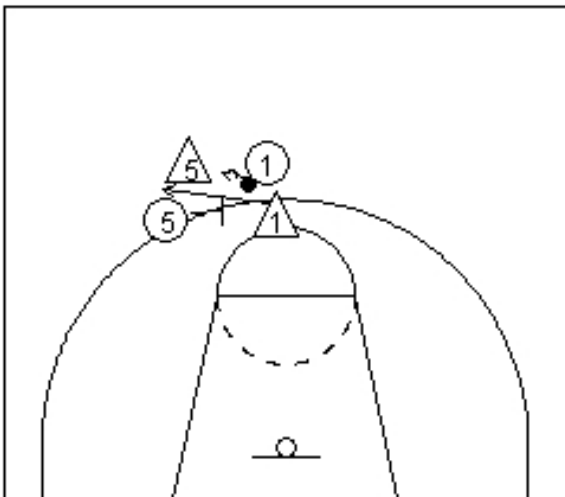
L'aiuto arriva da d3 esterno sul lato debole, che flatterà con decisione dentro l'area per giocare contro il passaggio lob in area. Il rischio è un passaggio skip da 1 a 3, che il difensore di 1 dovrà evitare, stando aggressivo e tracciando la palla sulla chiusura del palleggio da parte di 1.





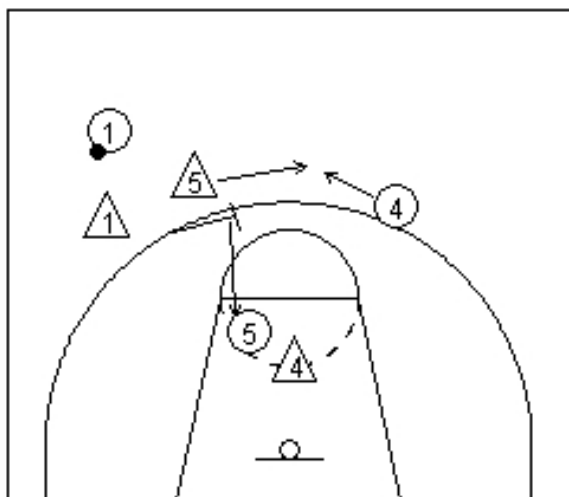
### **SCELTA B AIUTO AGGRESSIVO**

Considerazione sui nostri lunghi: devono essere atletici e rapidi di piedi.  
 effettuare aiuti aggressivi uscendo perpendicolarmente alla metà campo;  
 effettuare su ogni uscita aggressiva un cambio tra i due lunghi, quindi d5 deve essere  
 in grado di tenere 1 c 1 contro 4 fronte a canestro.



### **COSA DEVE FARE D1**

Deve passare con energia sopra il blocco, per passare tra d5 e 5 per riprendere  
 1 dopo l'aiuto forte effettuato dal difensore di 5.



## COSA DEVE FARE IL DIFENSORE DI 5

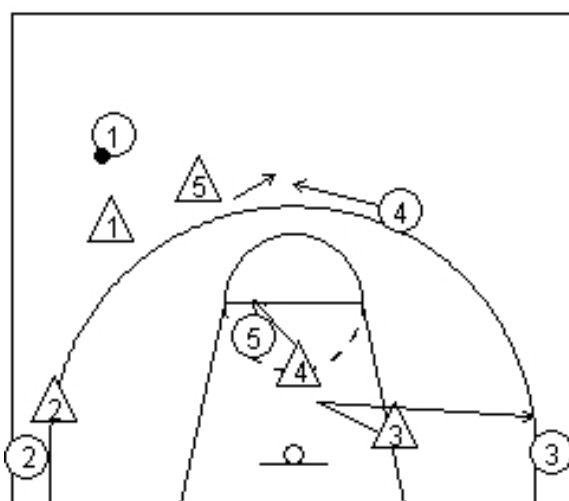
Uscire aggressivo con due passi di scivolamento verso la metà campo.

E' importante la direzione dell'aiuto, perchè se d5 si muove in ritardo l'aiuto sarà verso la linea laterale (quindi orizzontale rispetto a metà campo, oppure verso l'angolo, diagonale), deve essere perpendicolare alla linea di metà campo ed avere il giusto timing di uscita, anticipando lo sfruttamento del blocco.

Dopo l'aiuto, il difensore di 5 recupera verso 4 e non su 5, che ha rullato in area.

Se l'aiuto è aggressivo, d5 dovrà coprire poco spazio per recuperare contro 4.

La velocità di piedi del lungo è la chiave per la riuscita di questo meccanismo difensivo.



## **COSA DEVE FARE IL DIFENSORE DI 4**

Nel momento in cui 5, dopo il blocco, gira in area, d4 è già in posizione d'aiuto in area, pronto a cambiare cercando di mantenere una posizione d'anticipo.

L'idea è : un lungo aggressivo, l'altro copre l'area.

Quali sono le responsabilità di d2 e d3 ?

Il difensore sull'esterno lato forte dovrà giocare tra uomo e palla sulla linea di passaggio, per non concedere triangoli con 2 .

L'esterno sul lato debole dovrà riempire l'area pronto contro un passaggio a 4, per riprendere l'anticipo su 3.

## **COSTRUZIONE DIFESA SUL DOPPIO PICK AND ROLL CENTRALE**

### ESERCIZI 3 vs. 3 – 1 esterno 2 interni

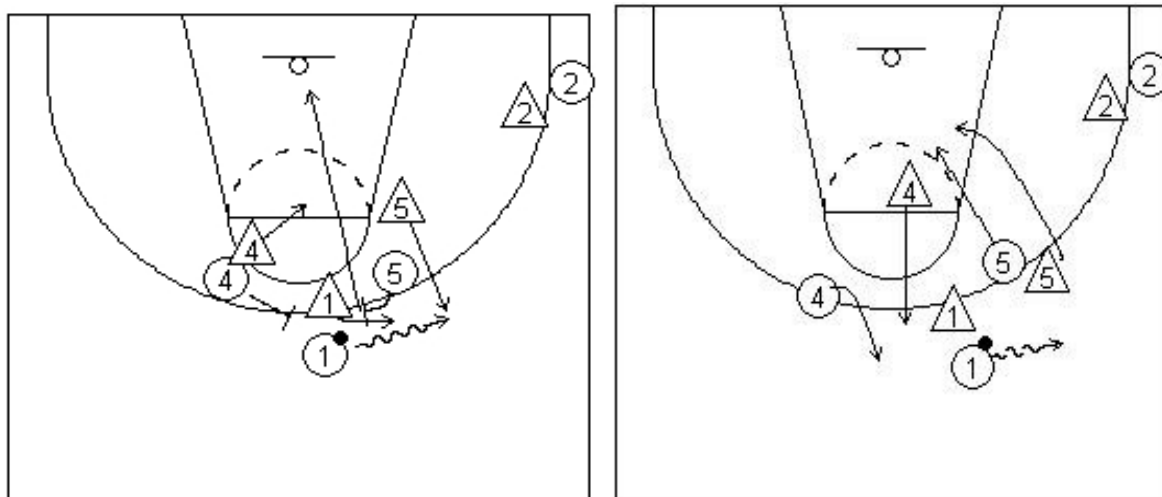
Lavoriamo sulle varie situazioni analizzate e che vogliamo usare, prendendo però visione delle caratteristiche degli avversari.



### ESERCIZI 4 vs. 4 – 2 esterni 2 interni

Esterno sul lato forte che viene anticipato per evitare la sponda diretta su 5.

Aiuto e recupero aggressivo con 1 e con 5, che esce aggressivo e 4 che flotta in area su 5, pronto a recuperare su 4.



ESERCIZI 4 vs. 4 – 2 esterni 2 interni

Esterno □ sul lato debole. Il suo difensore pronto a flottare in area sul taglio di 5, mentre il difensore di 4 mantiene anticipo in high-post per evitare gioco alto/basso.

