



DISPENSE

U.S.A.P.



COACH ANTONIO PETILLO

IMPLEMENTARE IL PICK AND ROLL IN ATTACCO, A LIVELLO GIOVANILE

Antonio è un Allenatore Benemerito, Allenatore Nazione e FIBA Coach, Formatore Nazionale CNA e Istruttore Minibasket.

Inizia ad allenare all'età di 18 anni con il GS Moscati Napoli, dal 1982 al 1989 con il Fernandes Napoli e dal 1990 al 1998 con il Posillipo/Ottaviano; Dal 1999 al 2011 è stato capo allenatore poi vice allenatore dello Scafati Basket in serie A2, oltre al compito di Responsabile del Settore Giovanile dove nel giugno 1999 da Capo Allenatore, porta la Ovito Scafati, folta di giovani cresciuti con lui nelle giovanili, in serie A2. Negli anni a Scafati col la EuroRida, ricoprendo il ruolo di vice allenatore, vince nuovamente il campionato di LegaDue nel campionato 2005/2006 e nella stessa stagione la Coppa Italia di categoria.

Nel corso della sua carriera allena anche in "B" a Caserta, Melfi, Sarno, Marigliano.

Nel settembre 2007 in collaborazione con Francesco Mancini, fonda, l'ASD Kouros Napoli, società sportiva che opera nell'area periferica a nord di Napoli (Miano, Scampia, Piscinola, Chiaiano) utilizzando le proprie professionalità nel campo del basket e mini basket per promuovere il basket e coinvolgere i ragazzi del quartiere nella attività sportiva. Nel 2022/2023 allena il gruppo Under 17 Eccellenza con la Tam Tam Basketball di Castelvolturmo; attualmente è allenatore Crew international basketball, allena gruppi U20 e U16 di giocatori, provenienti da varie nazioni, per il campionato europeo EYBL/FIBA.

Attivo sul territorio è stato per molti anni Referente Tecnico Territoriale in Campania e partecipa al lavoro del Settore Squadre Nazionali dove tra le varie convocazioni con le nazionali giovanili vanta tre presenze con la nazionale sperimentale "A", allenata da coach Carlo Recalcati.

Nella sua lunga carriera è stato anche vice allenatore di: Massimi Mangano, Franco Marcelletti, Frank Vitucci.

Esperto di giovanili, annovera tra i suoi allievi una moltitudine di giocatori professionisti.



Implementare il Pick and roll in attacco, a livello giovanile

“In che categoria inserire il Pick and roll a livello giovanile?”

Questa è la domanda più frequente che pongono i giovani allievi ad un corso allenatori o durante un clinic. La risposta è: “Quando sono pronti”. Quando una squadra giovanile mostra una certa padronanza e comprensione del gioco con palla e senza palla.

Come prendere e mantenere vantaggio con palla e come prendere e mantenere vantaggio senza palla, sono i prerequisiti tecnici/tattici indispensabili per poter implementare il Pick and roll.

Raramente questa fase avviene prima della categoria Under 17.

Durante questa fascia d'età, anche il giocatore che difende su palla inizia ad essere più strutturato sotto il profilo cognitivo. Spaziature, tempi, contatto del corpo, difesa pressante o contenitiva... sono componenti che il difensore conosce. Pertanto, l'attaccante con palla è costretto a giocare l'1v1 con un opportuno aiuto di un compagno: Il bloccante.

Naturalmente, in questa fase anche i difensori su uomo senza palla sono cresciuti cognitivamente, quindi pronti a collaborare in difesa con anticipi, finte, stunt, aiuti e recuperi, cambi difensivi... Ecco che la buona riuscita del pick and roll in attacco necessita della collaborazione di tutti i 5 giocatori in campo.

Per questo, il primo concetto che deve essere chiaro ai ragazzi è che il Pick and roll non è uno “schema” per andare più facilmente a canestro o una moda da emulare perché vista in televisione, ma la continuità del gioco 1v1; quindi una **parte del 5v5**.

È fondamentale allenare i giocatori a “leggere”, perché attaccando con l'uso del pick and roll non ci sarà solo un tipo di difesa. Peraltro, la lettura durante un pick and roll va fatta guardando sia la reazione/scelta del proprio difensore sia le reazioni/scelte di tutti gli altri difensori nonché dei compagni.

Infatti, troppo spesso, assistendo a partite senior non di altissimo livello, ci accade di notare palleggiatori che “oscillano” davanti al bloccante nella confusa ricerca di un vantaggio nel mentre lo stesso bloccante vaga nei pressi dell'area, insicuro su cosa fare. Gli altri tre compagni durante il pick and roll stazionano “mummificati” negli spot “prescritti”, nella vana attesa della palla.

Per questo, una componente, che ritengo fondamentale da insegnare, è la **comprensione del gioco**. La capacità di un giocatore di riconoscere cosa fare, quali strumenti tecnici applicare, qual è lo spazio/tempo giusto per concretizzare positivamente un'azione di gioco.

Prerequisiti

Prima di implementare il pick and roll, bisogna avere la consapevolezza che i propri giocatori siano capaci di padroneggiare alcuni specifici fondamentali tecnici/tattici:

- ▶ **Chi palleggia:** 1v1; separazione; palleggio in arretramento; cambi di mano; cambi di direzione con palla; passaggio dal palleggio; Jump pass; arresto e tiro; tiro dal palleggio; lettura difesa.
- ▶ **Chi blocca:** posizione fondamentale stabile per contatti; giro frontale e dorsale; cambio di senso, direzione e velocità; lettura spazi; taglio a canestro; seal; ricezione; tiro; 1v1 vicino canestro; uso dei piedi.
- ▶ **Chi è senza palla:** Prendere e mantenere vantaggio senza palla; Shake; split; passaggio skeep; tiro; 1v1 vs il close out.

Non specializzare i giocatori in specifici ruoli. Al riguardo, si sottolinea che i diagrammi sono impostati con numeri di ruolo solo per essere più esplicativi.

Fase istruente

[Diag. 1 e Diag. 2]

La prima cosa che mostro ai ragazzi è la differenza tra angolo di blocco aperto e blocco chiuso.

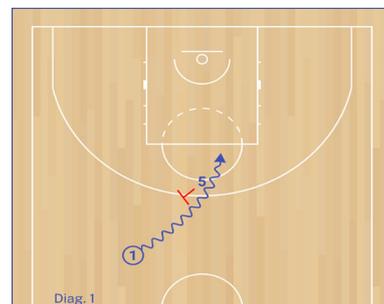
Il primo è utilizzato per “forzare” una penetrazione; per un tiro rapido; quando la difesa non è ancora ben sistemata. Spesso va eseguito in movimento dinamico, in corsa.

Il secondo quando la difesa è ben accoppiata nella propria metà campo o per introdurre un gioco.

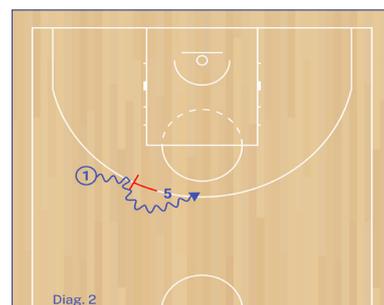
La parte tecnica del bloccante consiste nello stare in posizione fondamentale, avambracci all'altezza del petto, i fianchi rivolti ai

due angoli della metà campo, fronte rivolta all'angolo di fondocampo per “blocco chiuso”, fronte rivolta all'angolo di centrocampo per “blocco aperto”.

Nell'insegnare il pick and roll, ritengo fondamentale iniziare il processo di apprendimento con esercizi sullo **spacing e timing**.



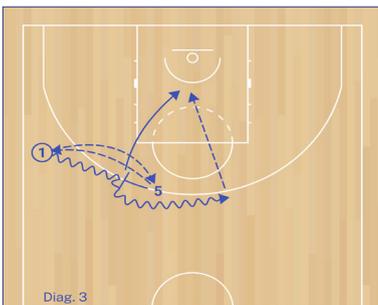
Diag. 1



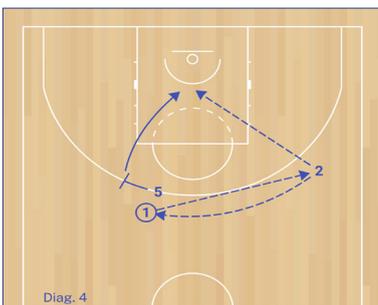
Diag. 2

Esempio di alcuni esercizi con blocco ad angolo chiuso:

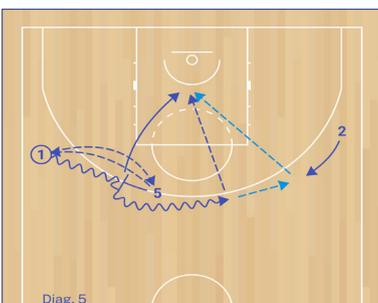
- ▶ Passaggi continui tra 1 e 5. 1 decide liberamente quando partire in palleggio, sfiorando spalla a spalla 5 ed indirizzandosi verso una diagonale utile per il passaggio oppure penetra appena superato il bloccante. Tempo: 5 con un mezzo giro taglia rapidamente in area appena non vede più il palleggiatore che lo ha sfiorato. Il mezzo giro, se in avanti o all'indietro, dipenderà dagli spazi che ha il rollante dal difensore del bloccato. [Diag. 3]



- ▶ Passaggi continui tra 1 e 2. 5 decide liberamente quando rollare in area, puntando lo spazio verso l'anello del canestro. Tempo: 5, comprendendo i tempi giusti, rolla nel momento in cui parte il passaggio di 1 a 2, in modo da arrivare in area nei tempi sincronici per la ricezione da 2. [Diag. 4]



- ▶ Come Diag. 1 con l'aggiunta di 2. Tempo: 2 alza la sponda nel momento dell'incrocio di 1 con il bloccante 5. Tempo: 5 rolla rapido in area appena non vede più il palleggiatore che lo sta sfiorando. [Diag. 5]



- ▶ Come il Diag. precedente 5, ma con l'aggiunta dei difensori. Appena 1 decide di partire in palleggio in direzione blocco, l'esercizio diventa agonistico. Con la presenza dei difensori adattare continuamente gli spazi nel corso delle azioni. Importante per l'allenatore, nel far fare gli esercizi, è alzare il livello di attenzione ed osservazione su cosa fanno i difensori e gli attaccanti senza palla. [Diag. 6]



Il metodo che utilizzo è quello interattivo, perché innesca il meccanismo della condivisione. Se c'è condivisione ci sarà un'assunzione di responsabilità da parte del giovane giocatore.

Dato che si parla di livello giovanile, come primo step preferisco far attaccare contro una canonica difesa "aiuto e recupero" per poi passare, in allenamenti successivi, alla lettura contro difese diverse ed inserendo anche il blocco in corsa per aumentare le difficoltà.



Antonio dal 2016 è volontario dell'associazione "Amani for Africa" e si reca annualmente in Zambia ed in Kenya per insegnare il basket ai ragazzi degli slum.

▶ 4v4. Il palleggiatore parte fronte al canestro con il primo obiettivo di attaccare sul lato opposto al blocco in modo da avere l'opportunità di giocare direttamente l'1v1, leggendo le opzioni "reject the screen".

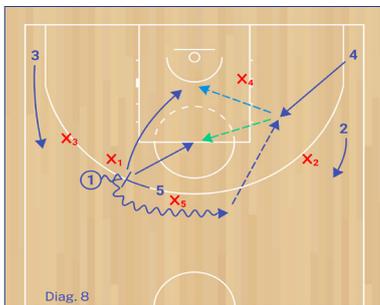
Importante per l'attaccante è palleggiare ad un passo di distanza dal bloccante, di modo che, dopo il cambio di direzione in palleggio, basta un passo per portare il difensore nel blocco.

Il nuovo giocatore inserito (3), parte in angolo, così da lasciare spazio al palleggiatore per l'1v1. Nel momento dell'incrocio di 1 con 5, salirà su per fare da sponda e mantenere il vantaggio di 5 che taglia in area.

Se il palleggiatore in uscita dal blocco è fermato dal difensore del bloccante nell'atto di "aiuto e recupero", punterà il piede alto del difensore ed in palleggio in diagonale si aprirà le linee di passaggio per le sponde in visione o direttamente per il rollante, che attacca il ferro per tenere impegnata la difesa. [Diagr. 7]



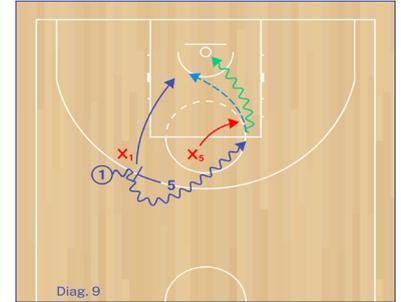
▶ spaziature 5v5, 5 dopo il blocco, se vede il palleggiatore spaziato troppo alto, va short roll. Il giocatore in angolo (4) se vede le sponde 2 e 3 fortemente anticipate, collabora andando flash verso la palla. Il movimento sincronico di tutti i giocatori permette di mantenere il vantaggio preso da un compagno, togliendo la possibilità di aiuti difensivi. Per questo è fondamentale allenare i giocatori a "guardare", per scegliere e gestire vantaggiosamente lo spazio/tempo. [Diagr. 8]



Verificata l'efficacia del programma svolto precedentemente, il flusso sul tema pick and roll può continuare, in sedute di allenamento successive, affrontando spaziature e timing differenti; determinate da diverse impostazioni difensive.

Difesa "DROP"

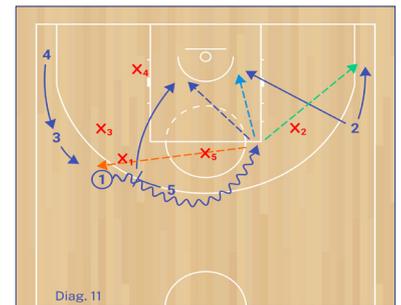
▶ A differenza della difesa "aiuto e recupero", il palleggiatore non troverà lo spazio sbarrato da X5 in uscita dal blocco ma più avanti nella traiettoria canestro. Obiettivo del palleggiatore sarà allargare gli spazi, attaccando il gomito opposto della lunetta, per penetrare e migliorare l'angolo di passaggio a 5. Inoltre, indurre il difensore in aiuto a distanziarsi molto dal bloccante. 5 rolla opposto al ferro allo stesso scopo, così da lasciare anche più spazio al palleggiatore in atto di penetrazione. [Diagr. 9]



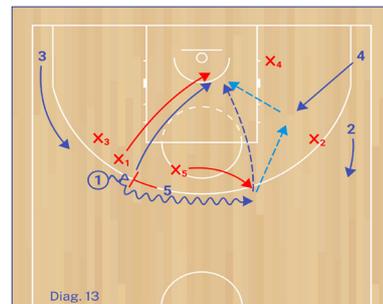
▶ Il giocatore in angolo (4), appena legge la difesa Drop, cambia lato per togliere gli aiuti durante la penetrazione del palleggiatore. Anche 2 e 3 mantengono il vantaggio rimpiazzando. [Diagr. 10]



▶ La sponda 2 in visione, in caso di uno "stunt" eccessivo del proprio difensore, può avere l'opportunità di un flash back o all'opposto spaziarci in angolo per la ricezione. Le sponde 3 e 4 si alzano per mantenere vantaggio togliendo gli aiuti ed andare in nuovi spazi vantaggiosi. [Diagr. 11]



- Riblocco. Se il difensore del palleggiatore, passando dietro al bloccante, gli chiuderà la traiettoria del canestro, sarà conveniente un "riblocco" per prendere un nuovo vantaggio spazio/tempo su X1. 4 si comporta come visto nel Diag. 10. [Diagr. 12]



Difesa con "CAMBIO DIFENSIVO"

L'obiettivo principale sarà quello di passare la palla in area al bloccante sfruttando la situazione di miss match.

Superato il blocco il palleggiatore si sposta lateralmente portando via con sé il difensore del bloccante che ha cambiato. Se sceglie di attaccare il lungo, deve avvicinarsi a passi brevi per creare spazi certi e quindi giocargli contro l'1.

Il bloccante rolla in diagonale davanti al ferro, per migliorare l'angolo di passaggio, impedire al piccolo di passare avanti (seal) e distanziarsi da X3 che potrebbe innescare un cambio a tre giocatori.

L'ala in angolo può andare flash verso la palla per impegnare il proprio difensore. Con lo stesso obiettivo le sponde 2 e 3 salgono molto alte. La lettura degli spazi vantaggiosi è comunque determinata, come già visto in precedenza, dalle posizioni dei difensori non da spazi predeterminati. [Diagr. 13]

Conclusioni

Attualmente il Pick and roll è il gioco più utilizzato nel basket, in particolare a livello senior. La sua continua evoluzione, specie difensiva, costringe i giocatori ad adattarsi continuamente allo spazio/tempo nuovo che si determina in campo ed applicare con precisione i fondamentali adatti. Per di più, le componenti "strategiche" sono sempre più esasperate. Per questo i giovani, nel loro percorso cestistico, devono essere formati nel saper leggere lo spazio/tempo ed imparare bene i fondamentali di base.

La tecnica e la tattica sono imprescindibili, vanno allenate insieme.

Formare giocatori di alto livello significa insegnare a "saper osservare" e compiere autonomamente le scelte opportune.

Nel caso del pick and roll, partire con situazioni di attacco semplici impostando difese canoniche, senza lasciarsi trapiantare dalla parte strategica. Il progressivo inserimento di situazioni nuove, porterà gradualmente i giovani a conoscere e saper gestire tutte le parti tattiche e strategiche da attaccare.

Coach Antonio Petillo



+39 051261185

VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP