



DISPENSE

U.S.A.P.



COACH ANDREA DIANA

SISTEMA DIFENSIVO CONTRO UN PICK & ROLL CENTRALE

Inizia a muovere i suoi passi da allenatore in concomitanza di una carriera da playmaker in C/B dilettanti sviluppatasi tra Toscana e Liguria.

Nel 1998, come assistente di Luca Bechi alla Pallacanestro Livorno, conquista il titolo nazionale Allievi e prosegue la sua formazione nella città labronica presso la rinomata Don Bosco Livorno, in cui trascorrerà otto anni, dal 2000 al 2008, come primo allenatore e come vice affiancando tra gli altri anche Marco Sodini.

Nel 2007 è chiamato al ruolo di primo allenatore della selezione toscana maschile al Trofeo delle Regioni, e rimane nel circuito delle nazionali giovanili come assistente allenatore di Antonio Bocchino ai raduni under 16 del 2008/2009.

Nel 2009 approda al campionato professionistico di LegaDue, chiamato da Sandro Dell'Agnello come assistente al Basket Livorno.

Nel 2011 è nuovamente al fianco di Sandro Dell'Agnello in LegaDue con il ruolo di primo assistente presso la società Basket Brescia Leonessa, neopromossa che conquista i playoff e dove con grande merito e soddisfazione viene riconfermato per l'anno seguente al fianco di Alberto Martelossi.

Nella stagione 2014-15 diventa capo allenatore e al suo primo anno porta Brescia in semifinale playoff; nella stagione successiva viene nominato allenatore della Squadra Est all'A.S.G. di LegaDue, e ottiene la storica promozione in SerieA. Nella stagione 2017-18 raggiunge la semifinale play-off e l'anno successivo è alla guida della Germani Basket Brescia, che oltre al campionato di Serie A è alla sua prima partecipazione in Eurocup.

Nel dicembre 2019 subentra a Luca Dalmondo sulla panchina della Scaligera Verona dove rimane sino al febbraio 2021. Nel luglio dello stesso anno entra nello staff tecnico della Virtus Bologna come assistente di Sergio Scariolo.

Da marzo di quest'anno diventa capo allenatore del Trapani Shark in serie A2.



SISTEMA DIFENSIVO CONTRO UN PICK & ROLL CENTRALE

La difesa su pick & roll, ed in particolare la difesa sul pick & roll centrale, è sicuramente una componente importante, per noi allenatori, nel momento in cui vai a costruire il sistema difensivo della tua squadra. Nella pallacanestro moderna la fisicità e la taglia dei giocatori hanno un ruolo sempre più determinate per rendere un sistema difensivo veramente efficace. Il mio recente viaggio negli Stati Uniti, dove per una settimana sono stato ospitato dai Sacramento Kings, con la possibilità di assistere a riunioni tecniche, allenamenti individuali e di squadra, pre partite e partite, mi ha insegnato quanto per loro sia questo un aspetto fondamentale. Nell'analizzare una prestazione di squadra difensiva, tenendo conto che davanti hai da contrastare un atletismo che difficilmente trovi in Europa, i termini che vengono maggiormente usati sono la fisicità (**PHYSICALITY**) – deviazioni della palla (**DEFLECTIONS**) – rimbalzi (**REBOUNDS**) – conquista delle palle vaganti (**50/50 BALLS**) e l'efficienza nel **PICK & ROLL** difensivo. Quindi uno dei capisaldi, quando inizio a pensare ad un sistema difensivo adatto alle caratteristiche dei miei giocatori, è sicuramente l'aggressività difensiva. Nel corso della mia carriera mi sono reso conto che ci sono squadre con un quoziente intellettuale cestistico più alto dove puoi inserire anche più regole difensive e non perdono in termini di aggressività; squadre invece, magari con una componente di energia più alta, ma con meno quoziente intellettuale cestistico con le quali devi semplificare al massimo il tuo sistema difensivo per non perdere aggressività.

DIFESA PICK & ROLL CENTRALE COMUNICAZIONE

La comunicazione, e soprattutto il tempismo con cui comunichi al compagno l'arrivo di un blocco, è fondamentale.

Per quanto riguarda la comunicazione in un pick & roll centrale tutto parte dal difensore del bloccante. Abbiamo la regola "YELL 2", urlare due volte il lato da cui sta arrivando il blocco (*right right* o *left left*); questo segnale serve al difensore della palla per passare dalla posizione di muro, con il petto davanti alla spalla del lato forte del giocatore che sta marcando, ad una posizione più ravvicinata, attaccando il fianco opposto al lato di arrivo del bloccante, in modo da toglierli la possibilità di attaccare reject (il lato opposto al blocco, che non avrebbe aiuti). [Diag. 1 e Diag. 2]

Gli altri 3 giocatori non coinvolti nel blocco comunicano al difensore del bloccante se la palla sta andando nella

direzione dove ci sono due giocatori (*double double*), oppure nella direzione dove c'è un giocatore solo (*single single*).

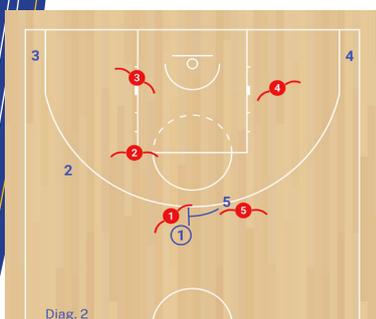
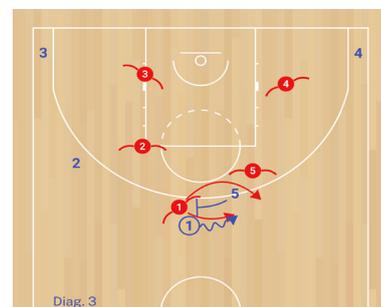
In una squadra dove la componente energia è predominante la regola sarà quella di indirizzare la palla sempre verso il lato di arrivo del blocco.

Alternativa potrebbe essere quella di mandare sempre la palla verso la mano debole del palleggiatore.

COMPETENZE DIFENSORE DELLA PALLA

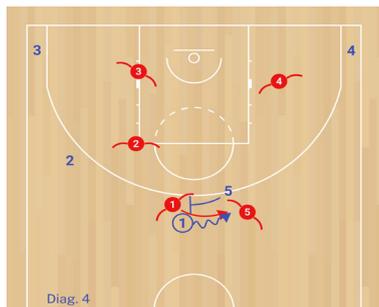
Abbiamo detto che la competenza del difensore della palla, nel momento in cui sente la chiamata del lato di arrivo del blocco, sia quella di negare una penetrazione sul lato opposto al blocco; dopo di che combatte sul blocco per disarmarlo con l'obiettivo di andare rapidamente davanti al palleggiatore.

A livello tattico possiamo inserire l'opzione under se il punto di blocco fosse lontano dalla linea dei 3 punti oppure contro un giocatore non pericoloso nel palleggio arresto tiro. [Diag. 3]

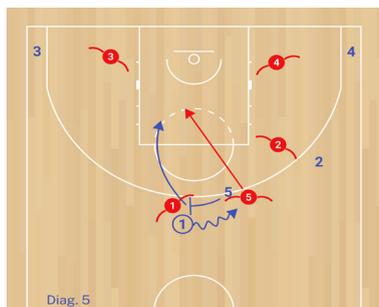


COMPETENZE DIFENSORE DEL BLOCCANTE

Al difensore del bloccante invece chiediamo di arrivare alto sulla linea di blocco. La regola è quella di impedire alla palla di girare l'angolo del blocco sul secondo palleggio. In una situazione di single la responsabilità del difensore del bloccante diventa la palla, perché dietro sul lato debole ci sono due compagni pronti ad aiutarlo sul roll. In questo caso il difensore del bloccante può restare piatto sulla linea di blocco e fermare la palla, ad un lungo più dinamico possiamo anche chiedere di fare un passo forte in avanti a 45° in modo da far arretrare il palleggiatore, anche con l'aiuto della



Diag. 4

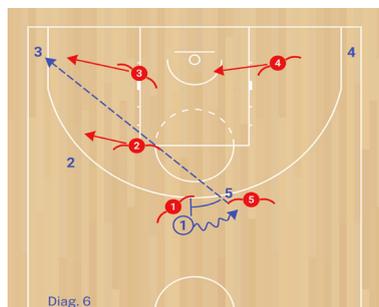


Diag. 5

mano esterna che va a cacciare la palla. [Diag. 4] Nel caso in cui la palla stia andando nella direzione double la responsabilità del difensore del bloccante sarà quella di non farsi superare dal rollante, ma di scendere insieme a lui, disinteressandosi della palla. [Diag. 5]

COMPETENZE DEI 3 GIOCATORI NON COINVOLTI NEL BLOCCO

I 3 giocatori non coinvolti devono essere molto attivi, tutti e 3 orientati alla palla, sempre in posizione diagonale e non piatta, soprattutto in partenza. Riconoscere in fretta se la palla sta andando verso il lato singolo o doppio e

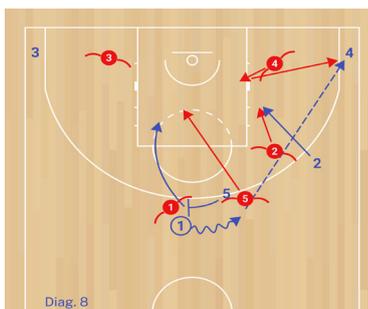


Diag. 6



Diag. 7

comunicare ai compagni coinvolti nel blocco, dopo di che le loro competenze cambiano a seconda di dove stia andando la palla. Se la palla va verso il lato singolo (*single single*), il difensore più alto si posiziona sul gomito dell'area in diagonale con il petto rivolto alla palla e le



Diag. 8

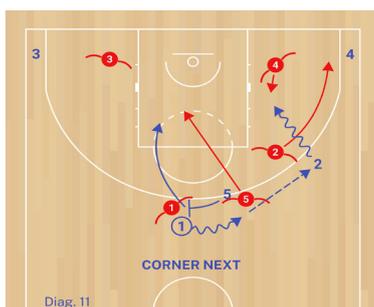
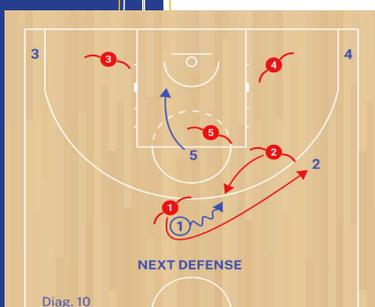


Diag. 9

braccia aperte per occupare più spazio. Il difensore più basso invece si posiziona con i piedi a cavallo dell'area con il petto leggermente orientato verso il suo avversario in angolo, in modo tale da poter arrivare con il giusto timing in caso di passaggio rapido skip (questa posizione la chiamiamo *smart last*). [Diag. 6] Nel momento in cui il palleggiatore inizia ad attaccare il blocco, l'ultimo giocatore è pronto ad entrare con due piedi dentro l'area andandosi a posizionare con entrambi i piedi sopra lo smile, per essere pronto a

fermare il rollante in arrivo (*last*). In caso di skip pass in angolo sarà il giocatore sul gomito a fare close out e il last ad andare sull'extra pass. [Diag. 7] In caso di *double*, il difensore più alto è con il petto rivolto alla palla in posizione di stunt, con il braccio esterno attivo sulla linea di passaggio, ma pronto ad aiutare il compagno impegnato sulla palla. Il difensore più basso in posizione di guardia aperta con i piedi rivolti verso il giocatore in angolo. La situazione di double è quella dove la difesa può sicuramente essere attaccata con situazioni di tagli, ed è quindi importante allenarla. Il difensore più basso è il giocatore pronto ad aiutare sui tagli, ma pronto a recuperare su un passaggio in angolo. [Diag. 8 e Diag. 9]





NEXT DEFENSE

Nelle situazioni di double ci potrebbe essere la necessità di utilizzare la **next defense**, un cambio con il difensore di lato forte. Il riferimento chiaramente è il palleggiatore, se il suo difensore è completamente dietro nel momento in cui supera la spalla del bloccante, per evitare una penetrazione profonda, chiamando next, il difensore più alto del lato doppio prende la palla e il difensore della palla, passando sopra va ad accoppiarsi con il giocatore in ala. [Diag. 10]

Altra situazione di next avviene quando il palleggiatore punisce lo stunt con un passaggio in visione e il giocatore in ala riceve e attacca forte il fondo in palleggio. In questa situazione sarà il giocatore che marca l'angolo a chiamare next (**corner next**). [Diag. 11]



CONCLUSIONE

La bravura e responsabilità di un allenatore è quella di conoscere bene la propria squadra e di costruire per essa la difesa più performante possibile aggiungendo o togliendo regole con l'obiettivo di mantenere sempre al massimo il livello di energia.

Coach Andrea Diana

+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