

La "Pack Line" fu ideata da Dick Bennett, allenatore di Wisconsin-Stevens Point, Wisconsin-Green Bay, University of Wisconsin e Washington State. Oggi è comunemente utilizzata in varie forme da moltissimi coach, tra cui Tom Izzo a Michigan State, Sean Miller e Chris Mack a Xavier, Tony Bennett a Virginia e Steve Alford a UCLA.

PACK LINE DEFENSE

The Basketball Diaries



Basket Coach .Net

PACK LINE DEFENSE

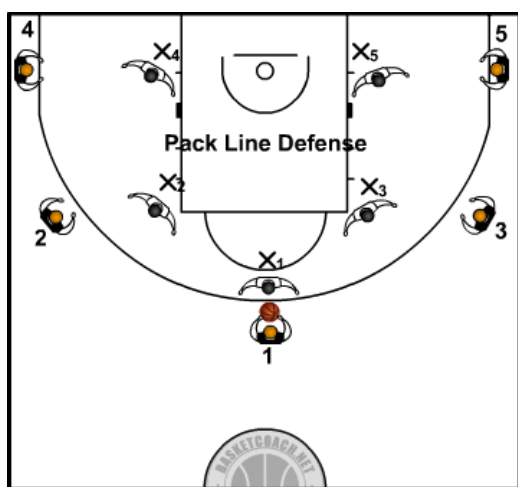
La "Pack Line" fu ideata da Dick Bennett, allenatore di Wisconsin-Stevens Point, Wisconsin-Green Bay, University of Wisconsin e Washington State. Oggi è comunemente utilizzata in varie forme da moltissimi coach, tra cui Tom Izzo a Michigan State, Sean Miller e Chris Mack a Xavier, Tony Bennett a Virginia e Steve Alford a UCLA.

Per un po' di storia, il termine "Pack Line" non fu coniato, né pensato da Bennett. La definizione fu suggerita a Bennett da un uomo che lavorava in una compagnia di marketing dopo aver convinto lo stesso allenatore a fare un DVD del suo nuovo sistema difensivo.

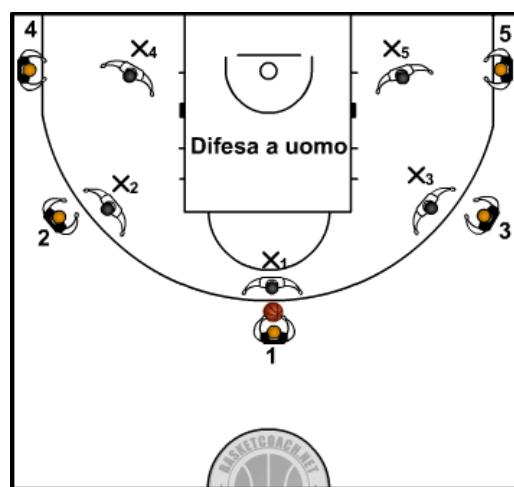
Panoramica della Pack Line Defense

La difesa "Pack Line" è una variazione della difesa a uomo propriamente detta. La differenza più evidente tra le due è che invece di avere tutti i difensori lontani dalla palla che provano a pressare il loro diretto avversario e cercano di impedire il passaggio, tutti i difensori tranne quello sulla palla devono occupare una posizione all'interno di un'immaginaria linea che dista circa 5 metri dal canestro.

Questa "linea dei 5 metri" è conosciuta come Pack Line. Potete vedere il posizionamento dei difensori nei diagrammi seguenti...



diagr. 1



diagr. 2

In ogni momento deve esserci un difensore che pressa il giocatore con la palla, e gli altri quattro difensori in posizioni di aiuto. L'unica eccezione avviene quando l'attaccante ferma il palleggio, in tal caso vi è situazione di "palla morta" e tutti i giocatori possono uscire anticipando e cercando la rubata.

La premessa alla base di questa difesa è che avendo quattro difensori all'interno della Pack Line, gli avversari sono scoraggiati a penetrare ed entrare nel pitturato, e questo li costringe a batterti con una buona esecuzione offensiva e con un buon tiro dalla distanza.

Quando la palla viene passata sul perimetro, il nuovo marcatore sulla palla esegue un close-out con le braccia alte per evitare un tiro in ritmo, garantendo poi pressione sulla palla. Il difensore che stava marcando la palla prima del passaggio, invece, arretra all'interno della Pack Line.

Ancora una volta, giusto per enfatizzare il concetto più importante... In ogni istante vi deve essere un difensore che pressa la palla e quattro adeguati in posizione per l'aiuto.

Quello che le squadre concedono in cambio di essere sempre in aiuto è che i giocatori non hanno il beneficio di negare il passaggio sul perimetro. Questo è il motivo per cui la Pack Line Defense viene anche denominata come "difesa a uomo allentata".

Per questo motivo la Pack Line Defense richiede che i giocatori siano pazienti e giochino in maniera attenta e intelligente finché la squadra in attacco non prende un tiro contestato o commette un errore.

Come probabilmente potreste aver intuito, tutti i cinque giocatori devono lavorare insieme come una sola unità difensiva per avere successo. Se uno qualunque dei cinque giocatori non esegue il suo lavoro in maniera appropriata, vi saranno buchi e spazi aperti che porteranno a facili canestri.

Vantaggi della Pack Line Defense

1. PREVIENE LE PENETRAZIONI DAL PALLEGGIO

A causa dei quattro difensori sempre all'interno della Pack Line, i giocatori in attacco avranno difficoltà nel trovare buchi nel muro difensivo.

2. PREVIENE I TAGLI BACK-DOOR

Questa è un'ottima difesa se stai affrontando un attacco come la Princeton Offense, che predilige l'utilizzo del taglio back-door. Finché i vostri giocatori si staccheranno dal proprio diretto avversario, la squadra che attacca troverà difficilmente dei lay-up facili derivanti dai tagli back-door.

3. ABBASSA LE PERCENTUALI DAL CAMPO DEGLI AVVERSARI

Se la vostra squadra saprà essere paziente in difesa e non rischiare, questo porterà gli avversari a prendere dei tiri forzati.

4. AUMENTA LE POSSIBILITÀ DI RIMBALZO DIFENSIVO

Staccando i vostri giocatori dai propri attaccanti, essi saranno in posizione migliore per il rimbalzo... sempre che facciano taglia-fuori.

5. NESSUN CANESTRO FACILE

Questo vantaggio ha a che fare con il punto 1. Se gli avversari non riescono ad arrivare al ferro e la vostra difesa sta chiudendo l'area, allora non ci saranno facili opportunità di segnare.

6. SEMPRE IN POSIZIONE DI AIUTO

A differenza della normale difesa a uomo, i vostri giocatori non hanno bisogno di muoversi per essere in aiuto... sono già lì!

Debolezze della Pack Line Defense

1. Le triple possono batterti

Poiché i vostri giocatori stanno giocando lontano dal proprio uomo e sono in aiuto, questo può concedere triple aperte se i difensori non reagiscono abbastanza in fretta ed eseguono un close-out sulla palla. Se una squadra entra in striscia da 3 la Pack Line può rivelarsi inefficace.

2. Se non ci sono i 24 secondi

Se allenate in una lega in cui non vi è cronometro di tiro, allora gli avversari possono prendersi quanto più tempo desiderano passandosi la palla sul perimetro fino a che non trovano un tiro aperto. Diventerà una sfida di pazienza, ovvero chi sarà più capace di attendere tra l'attacco e la difesa.

3. Bisogna essere pazienti

Un problema che emerge nell'uso di questa difesa a livello giovanile è che i giocatori a volte non sono abbastanza pazienti. Vogliono rischiare e rubare un pallone in modo da smettere di difendere e incominciare ad attaccare.

Le 7 aree della Pack Line Defense

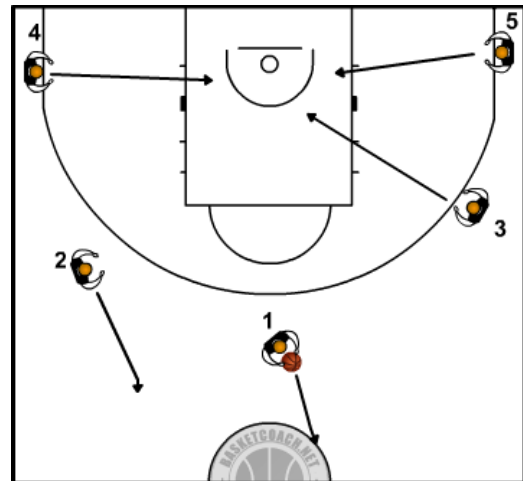
1. Difesa in Transizione/Conversione

La difesa in transizione è l'incipit di ogni possesso difensivo e può rivelarsi il momento più importante. Ci sono due cose che dovete ricordare...

1. **Mai concedere canestri facili in transizione.**
2. **“Sostituire sempre un ragazzo se si riposa mentre è in campo” – Dick Bennett**

La prima decisione che i coach devono prendere è quanti giocatori essi vogliono mandare sotto le plance per il rimbalzo offensivo e quanti invece vogliono mandare direttamente in difesa.

Noi suggeriamo di mandare sempre due guardie a coprire il contropiede e gli altri tre a rimbalzo d'attacco. Ciò significa che le guardie devono correre indietro il più velocemente possibile mentre il tiro viene scoccato...non dopo che il rimbalzo se lo sia assicurato la squadra avversaria.



diagr. 3

Quando il rimbalzo è recuperato dall'altra squadra o viene preso un tiro, i tre giocatori che sono andati a rimbalzo devono girarsi e SPRINTARE a metà campo senza curarsi del proprio uomo. Lo sprint indietro è imprescindibile e i giocatori dovrebbero essere sostituiti se non lo eseguono. Quando arrivano a metà campo, essi possono cercare il proprio uomo ed occupare la giusta posizione.

Nessun canestro facile in transizione!

2. Difesa sulla Palla

Al contrario di quanto pensino alcuni coach sulla Pack Line Defense, dovrebbe esserci una ASFISSIANTE pressione sul portatore di palla.

Chiunque sia sul giocatore con la palla dovrebbe essergli incollato e tormentarlo, senza però commettere fallo. Vogliamo rendergli difficile la visione del gioco e vogliamo che il team avversario trovi difficoltà nel prendere scelte ragionate con i passaggi.

Il motivo per cui possiamo permettere che il difensore sulla palla applichi così tanta pressione sull'uomo è che, finché ognuno occupa la giusta posizione e sta difendendo come una singola unità, si ha la sicurezza che se il difensore viene battuto dal palleggio, ci sarà comunque un aiuto immediato.

Anche se il giocatore in attacco pensa di poter battere il difensore in 1vs1, alzerà gli occhi e vedrà di fronte a sé un muro di difensori. Sarà così costretto a passare il pallone al compagno più vicino.

Per insegnare ai nostri giocatori ad applicare una pressione costante noi li alleniamo con molti esercizi di 1vs1 con molta pressione, ed è ciò che consigliamo anche a voi. Avete bisogno che i vostri giocatori siano a loro agio nello stare così vicino all'attaccante con la palla.



Foto Ciamillo Castoria

3. Difesa lontano dalla palla

Mentre il difensore sulla palla sta applicando pressione costante, gli altri quattro giocatori dovrebbero essere all'interno della Pack Line nella loro corretta posizione di aiuto.

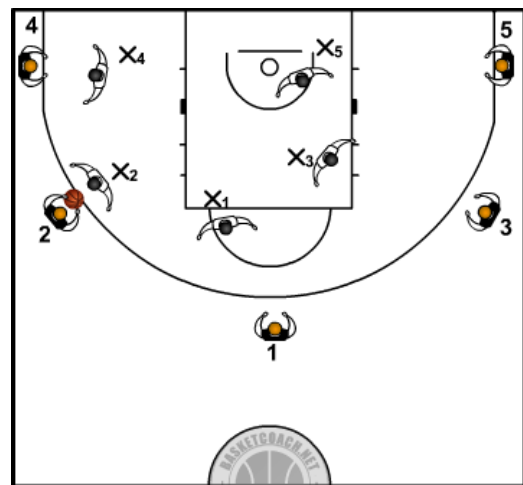
In ogni momento i giocatori dovrebbero occupare una posizione che permetta di monitorare la palla ed il proprio uomo, bassi sulle gambe per reagire ad un'eventuale passaggio.

Se i vostri giocatori sono sempre alti sulle gambe, dovrete sostituirli. Se non sono nella corretta posizione non è sempre un male, dipende da come si trovano con la nuova difesa adottata. Forse hanno solo bisogno solo di un po' di pratica per imparare dove dovrebbero stare. Ma stare bassi sulle gambe è essenziale e non negoziabile.

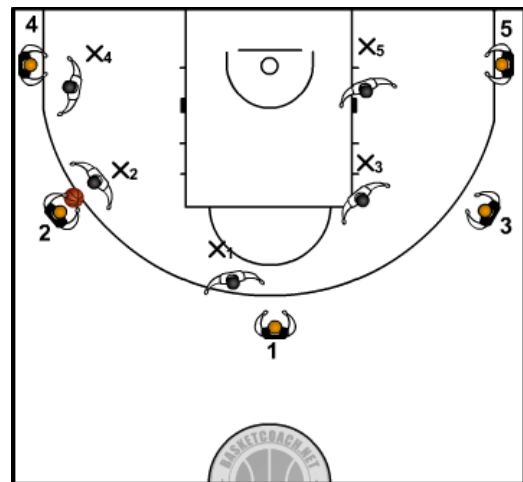
I giocatori dovrebbero costantemente aggiustare la propria posizione e distanza dall'uomo ogni volta che la palla viene passata.

Ricordate: tutti i cinque giocatori devono lavorare insieme come un'unità indivisibile affinché questa difesa abbia successo.

L'unica eccezione alla regola di trovarsi all'interno della Pack Line si verifica se viene fermato il palleggio dall'attacco, generando una "palla morta". In tal caso, ognuno dovrebbe lottare contro il proprio diretto avversario e negare il passaggio, cercando la rubata. Se viene completato un passaggio dall'attacco, allora i difensori dovrebbero arretrare nella loro posizione, staccati dal diretto avversario.



diagr. 4



diagr. 5

4. Il Close-Out

Poiché tutti i difensori sono sempre pronti per l'aiuto, essi devono uscire sul proprio uomo ogni volta che riceve palla. Questo significa che dovranno eseguire dei close-out in maniera molto, molto frequente e dovranno imparare come eseguire questo fondamentale in modo appropriato.

Ci sono alcuni punti che i giocatori devono ricordare (e gli allenatori insegnare!) quando eseguono close-out...

1. BRACCIA ALTE

Abbiamo bisogno di tenere le braccia alte per scoraggiare tiri in ritmo

2. PICCOLI PASSI

Gli ultimi due passi dovrebbero essere brevi e controllati. Questo permette di mantenere il proprio peso all'indietro e assorbire la penetrazione.

3. NON CONCEDERE LA LINEA DI FONDO

Non permettete al vostro uomo di guadagnare una facile linea di fondo sul close-out. Uscite facendo in modo che ciò non accada, facendo invece arrivare l'attaccante nella bocca della difesa in mezzo all'area.



Foto Ciamillo Castoria

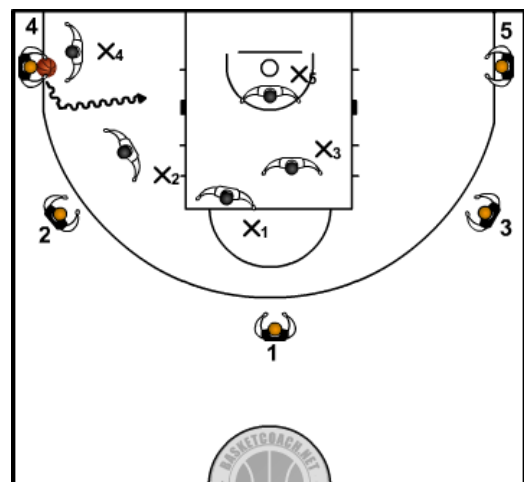
5. Non lasciare la linea di fondo

Questa è più un regola che un'effettiva area della Pack Line... ma data l'importanza che ha nel successo di questa difesa, ho pensato di includerla comunque.

In nessuna circostanza dobbiamo permettere agli avversari di guadagnare in palleggio la linea di fondo. Se questo avviene, abbiamo perso.

Dobbiamo costringere il palleggiatore ad andare a sbattere contro il muro difensivo, dove sono posizionati gli altri difensori.

Capirete l'importanza di non regalare la linea di fondo nella prossima sezione, quando parleremo del gioco in post.



diagr. 6

6. Difendere il Post

Come difendere il post è uno dei pochi aspetti della Pack Line che viene controllato direttamente dal coach e che cambia in base alle partite.

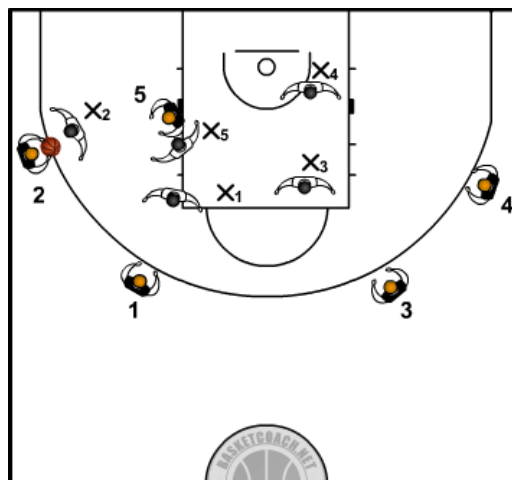
La difesa sul post può essere suddivisa in due momenti...

1. PRIMA CHE IL POST RICEVA

Quando usiamo la Pack Line Defense non vogliamo mai che la palla arrivi in post. Quella è la zona di pericolo. Come evitiamo che la palla arrivi in post cambia a seconda dei coach.

Coach Bennett insegna che bisogna usare una difesa a 3/4 sul lato forte per scoraggiare il passaggio. La ragione per cui non vuole mai che si difenda frontalmente sul post è perché non vuole concedere rimbalzi offensivi e canestri facili.

Coach Boone consente alla sua squadra di fronteggiare l'attaccante quando la palla è al di sotto della linea di tiro libero per scoraggiare completamente il passaggio in post.



diagr. 7

2. QUANDO LA PALLA È IN POST

E' cruciale che mentre la palla è in volo durante un passaggio in post, i vostri giocatori vadano dietro al proprio uomo e stabiliscano una buona posizione difensiva sul giocatore in post.

Una delle prime e più importanti regole della Pack Line Defense è "se la palla è in post, fai in modo che esca il prima possibile". Credo che questo non sia tanto importante quanto lo era prima che arrivasse il periodo dei lunghi-tiratori e della scomparsa della tecnica in post. Inoltre, se state utilizzando questa difesa con una squadra giovanile, raddoppiare il post solitamente non è necessario.

Quindi la prima decisione che dovete prendere è se raddoppiare o meno il post.

La Pack Line tradizionale raddoppia chiunque in post. Il grande vantaggio di questa strategia è che i giocatori non devono decidere in fretta se raddoppiare o no. Loro SANNO che devono correre a raddoppiare. Non ci sono dubbi.

Se scegliete di raddoppiare solo il migliore o i due migliori giocatori in post dell'altra squadra, questo rallenterà l'esecuzione del raddoppio perché costringerà i giocatori a pensare.



**PLAYBOOK SOFTWARE • ESERCIZI • DIAGRAMMI
SCHEMI • VIDEO • CLINIC • LIBRI TECNICI • DISPENSE
PIANI DI ALLENAMENTO • RISORSE PER ALLENATORI**

DA 10 ANNI IL SITO DEGLI ALLENATORI DI BASKET

www.basketcoach.net

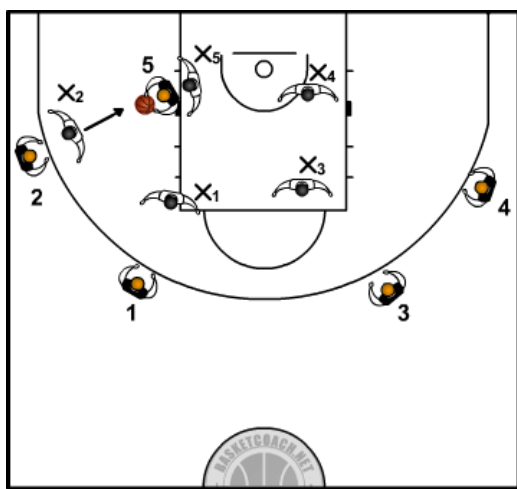
Dick Bennett suggeriva due metodi:

1. SOFFOCARE IL POST

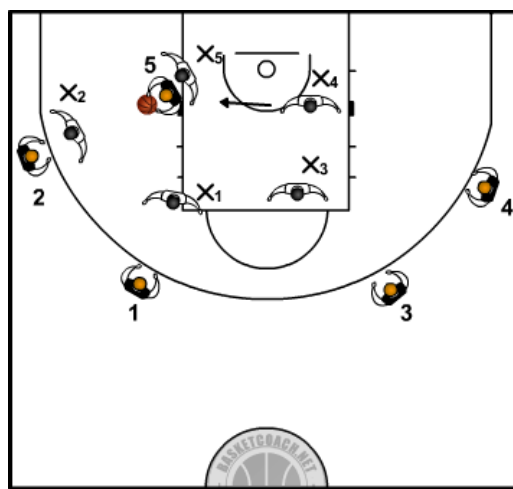
Ciò include portare il più vicino giocatore sul perimetro a cercare una deviazione se il post mette palla per terra e costringere il lungo a passare di nuovo la palla fuori (diagr. 8).

2. LUNGO CON LUNGO

A Bennett piaceva raddoppiare i lunghi con altri lunghi perché sono più vicini e solitamente sono i giocatori più alti e con le braccia più lunghe sul parquet. Le guardie sono più veloci a girarsi (diagr. 9).



diagr. 8



diagr. 9

Un'ultima nota molto importante: non permettete mai di far ricevere il post dalla punta.

7. Blocchi Difensivi

Coach Bennett è convinto di dover passare su tutti i blocchi e non "barare". Non apprezza il cambio perché pensa che possa far male alla squadra andando avanti con la stagione.

I giocatori dovrebbero essere ad un braccio di distanza dai propri attaccanti ogni volta che vengono bloccati. Lui crede che se sei vicino e sei determinato a passare sul blocco, allora il blocco stesso non sarà molto efficace.

Una nota importante è che mentre viene bloccato, il giocatore ha la sola responsabilità di inseguire il suo uomo che esce dal blocco.

L'unica eccezione alla regola "forzare tutti i blocchi" si verifica quando il blocco è portato sul lato debole e l'opzione ovvia è passare sopra o sotto il blocco ed essere ancora in posizione.



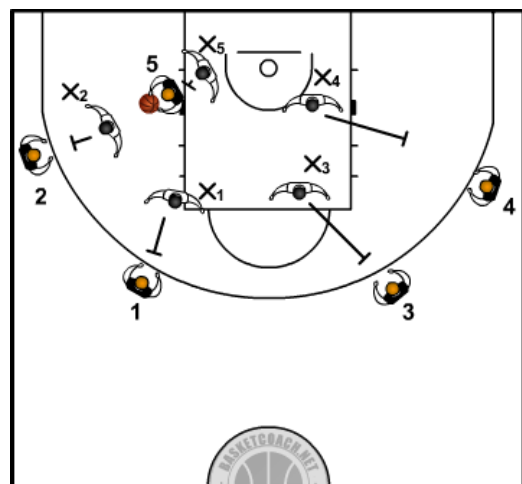
Foto Ciamillo Castoria

8. Rimbalzo

Tutti conoscono il detto... "Un possesso difensivo non termina finché non si prende il rimbalzo difensivo". Significa che non possiamo battere la fiacca dopo aver costretto gli avversari ad un tiro contestato... dobbiamo andare a guadagnarci la palla!

Sul tiro ognuno deve trovare il proprio uomo e fare taglia-fuori. Se i giocatori sono nella giusta posizione di aiuto, ragionevolmente avranno un buon vantaggio per guadagnare in anticipo una buona posizione anche per il rimbalzo.

La chiave per i giocatori è essere aggressivi e volere veramente prendere il rimbalzo.



diagr. 10



Foto Ciamillo Castoria

Conclusion

La Pack Line Defense è una “difesa di squadra” propriamente detta. Ognuno deve essere sulla stessa frequenza difensiva affinché essa sia efficace. Se c'è qualcuno della squadra non in posizione, questo può portare facilmente a buchi difensivi.

E' un'ottima difesa da implementare per squadre di ogni livello. Può essere usata dalle squadre giovanili, fino ad arrivare a variazioni della Pack Line Defense in NBA. Limita le penetrazioni, costringe gli avversari a batterti da fuori, enfatizza l'importanza di giocare uniti, e insegna ai giocatori come essere sempre in posizione di aiuto.



**PLAYBOOK SOFTWARE • ESERCIZI • DIAGRAMMI
SCHEMI • VIDEO • CLINIC • LIBRI TECNICI • DISPENSE
PIANI DI ALLENAMENTO • RISORSE PER ALLENATORI**

**DA 10 ANNI IL SITO DEGLI ALLENATORI DI BASKET
www.basketcoach.net**