

## IN TRE ESTATI DAL BRONZO ALL'ORO – UNA MAGNIFICA AVVENTURA

La fortuna di questo staff è stata quella di poter lavorare sul gruppo 2001/2002 per 3 estati consecutive .

Un gruppo , seppur non ristretto, di atlete – una cinquantina le giocatrici convocate a varie riprese nel corso del triennio – ma sicuramente funzionale ad una programmazione , che se all'inizio potevamo pensare ideale ad ottenere il massimo risultato , ora possiamo sicuramente definire , senza correre il rischio di sentirci accusare di presunzione , efficace  
Dunque si può programmare un risultato , o comunque una attività, anche a livello squadre Nazionali?

Una breve analisi :

-minima possibilità di raduno durante la stagione  
-difficoltà nel visionare le atlete da coinvolgere  
-problematiche relative a precocità , infortunio , abbandono di velleità ( a livello femminile giovanile succede)

Poi noi ne abbiamo sicuramente bypassata un'altra : staff poco modificato nel corso del periodo (anche questo fattore non sempre possibile nel lavoro con le Nazionali giovanili).

Il nostro triennio alla guida del gruppo 2001/2 parte nella primavera del 2017 , incarico ricevuto dall'allora Responsabile Tecnico Andrea Capobianco. Si trattava di un gruppo in formazione , poca l'attività svolta , dal gruppo non dalle singole atlete qualcuna anzi già coinvolta anche in manifestazione Europea, sino a quel momento e ancora da definire il gruppo di lavoro.

I primi contatti con il gruppo ci permettono di definire “strategie” ed intenti – è excursus che riteniamo necessario per la comprensione dello sviluppo del lavoro :

- pochissime le giocatrici interne ed i centimetri a disposizione
- anche nel settore esterne poche le atlete con struttura fisica importante
- disabitudine a giocare una pallacanestro “aggressiva” come atteggiamento mentale
- non tantissimi i punti nelle mani ( percentuali al tiro non eccelse)

Questo ha fatto sì che la nostra idea di come “costruire la squadra” si fondasse su concetti difensivi più che offensivi in prima battuta, idea convenuta e approvata da staff e P.F. - altro personaggio fondamentale nel lavoro svolto :

- più semplice ed efficace lavorare sulla difesa con poco tempo a disposizione
- ci avrebbe aiutato a costruire la mentalità che speravamo di ottenere
- volevamo arrivare ad aumentare numero dei possessi per sopperire alle carenze strutturali del gruppo ( centimetri, chili, talento) attraverso recuperi, errori indotti e aggressività che potesse aiutarci a giocare più soluzioni in campo aperto.

Questa che all'inizio sembrava una scelta obbligata si è trasformata strada facendo in una “filosofia” assimilata benissimo dal gruppo che nel frattempo ( Medaglia di Bronzo Europeo U16 nel 2017, 5° posto Mondiali U17 nel 2018) si è anche arricchito di talento tecnico ed offensivo.

Ed è per quanto raccontatovi che partiamo dai concetti difensivi.

Abbiamo creato una sorta di “manifesto” - appeso all'interno dello spogliatoio e sul campo con tutti

i concetti da affrontare e migliorare , mettendo di volta in volta la “spunta” sull'aspetto realizzato e compreso, condividendo sempre e tutto con la squadra. Si tratta ovviamente di concetti , spesso inseriti nei lavori offensivi e seguiti da uno dei coach con attenzione.

## **DIFESA**

Mentalità

Posizionamento - rispetto alla palla - rispetto all'avversaria

Difesa su palla

Anticipo

Difesa tagli

Aiuto e recupero - close out - capacità di leggere raddoppio o sfondamento

Tagliafuori

Difesa P/roll - Show - Contenimento

Difesa blocchi lontano dalla palla

Zone press 2-2-1 "22" +Zona 2-3

Il lavoro più importante ( nelle estati del 2017 e del 2018 Preparatore Fisico Riccardo Frati) è invece stato portato avanti di concerto con il P.F. .Un lavoro integrato che unisse principi e movimenti difensivi alla corretta esecuzione anche da un punto di vista fisico/atletico con tempi di esecuzione stabiliti proprio dal P.F. Per poter essere certi di allenare in modo corretto anche , oltre all'aspetto cognitivo, anche quello di condizionamento

Abbiamo usato più volte un circuito che comprendeva lavori su close -out, scivolamenti difensivi e difesa dei tagli. Il tutto spesso senza tener conto della struttura fisica allenando in questo modo anche la capacità di utilizzo di corpo e piedi in situazioni di vantaggio o difficoltà ( piccola vs lunga nei contatti e viceversa lunga vs piccola nei lavori di rapidità) e cercando pertanto di stimolare tutte alla voglia di “resistere” anche a fronte di apparente svantaggio.

## **Fase difensiva – Costruzione difesa ad uomo**

### **Lavoro a stazioni**

Lavoro a circuito con stazioni posizionate sulle 2 metà campo , Close-out e Difesa Tagli, nella fascia centrale, il lavoro di 1vs1- usando linee volley o cinesini per definire ampiezza spazio di esecuzione , a bordo campo o dietro canestro il lavoro di contatto/tagliafuori .

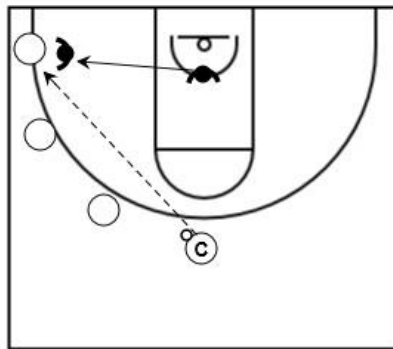
Il tempo di lavoro di ogni stazione era definito dal lavoro di difesa tagli ovvero al termine del tempo di lavoro di tutte e 4 le atlete coinvolte ( difesa su 3 tagli) avveniva la rotazione ( il tempo era stato stabilito dal P.F. Ed era funzionale ad un lavoro allenante).

La prima fase del lavoro prevedeva un giro solo , siamo arrivati anche a 3 ripetizioni del circuito modificando alcuni passaggi sempre supportato dalle correzioni del P.F e dei coaches sulla corretta esecuzione del gesto tecnico nei suoi diversi aspetti.

**CLOSE OUT** : aggiunta partenza del ricevente e difensore che doveva effettuare 2 scivolamenti senza essere battuto

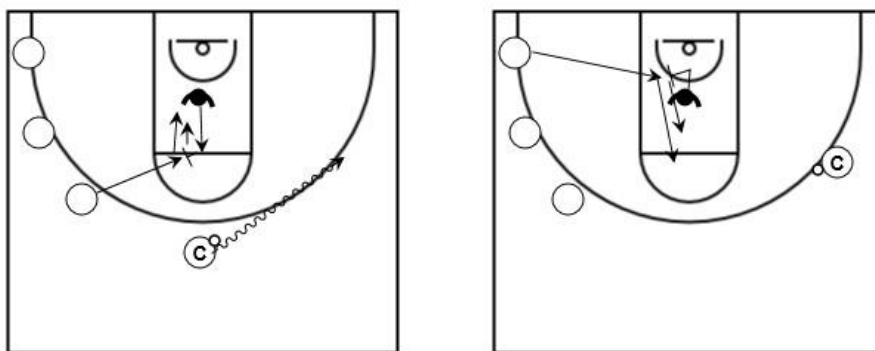
**DIFESA TAGLI** : dopo bodycheck almeno altri 2/3 scivolamenti mantenendo forte anticipo

### Close out



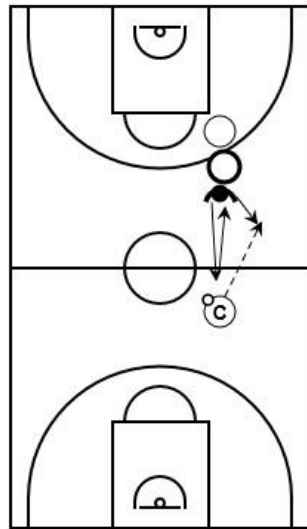
L'appoggio del coach poi è stato portato su lato opposto al posizionamento delle atlete. La scelta del passaggio casuale e non con un preciso ordine in modo tale che difensore – ovviamente- non sapesse dove doveva chiudere.

### Tagli



I tagli venivano chiamati dal coach segnalando il colore del birillo che definiva la posizione dell'attaccante e anche in questo caso in modo casuale.

## Contatti e tagliafuori

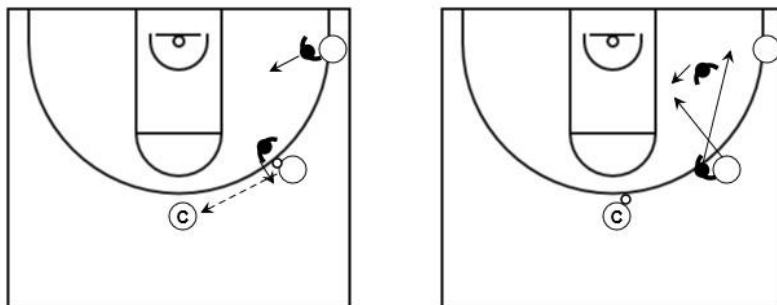


Queste successive esercitazioni ci sono servite per verifica del corretto apprendimento del lavoro integrato ( quello a circuito) svolto e per cominciare ad inserire gli aspetti :

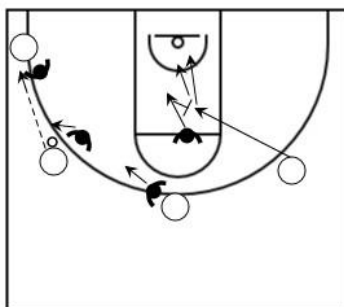
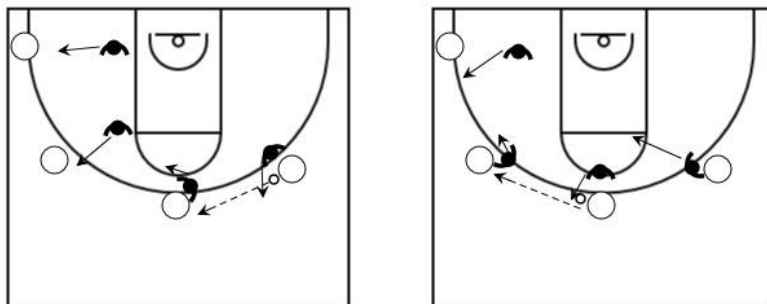
AUTONOMIA NELLA DECISIONE

CAPACITA' DI COMUNICAZIONE VERBALE

## Difesa anticipo e back door (collaborazioni)



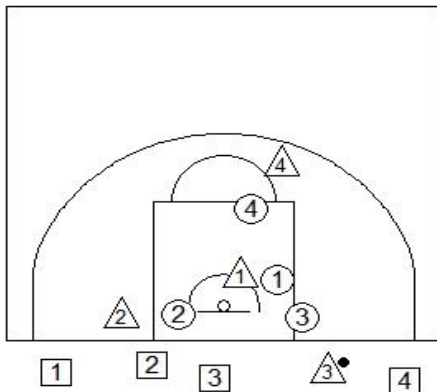
## Difesa sui tagli



Nell'estate 2019 ( Preparatore Fisico Davide Bocci) maggior attenzione è stata data invece alla costruzione dell'atleta partendo dalla stabilità e all'efficienza dei movimenti e qui sono stati molto più specifici i lavori eseguiti da lui. **CLICCANDO QUI TROVATE ALCUNE CLIP DEL LAVORO SVOLTO SUL CAMPO**

Dal punto di vista invece tecnico ci siamo soffermati invece spesso su lavori che allenassero la capacità di “accoppiarsi” velocemente in situazioni di transizione difensiva e sul “rinforzo” del concetto di difesa che partisse almeno da 3 / 4 campo, sullo sviluppo della capacità della difesa di lavorare sui cambi sistematici.

Lo sviluppo dei concetti aveva ovviamente bisogno della CONDIVISIONE del gruppo e perciò molto abbiamo lavorato, anche in sede di video e di analisi , sul passare questa idea . Condividere il progetto ed essere CONSAPEVOLI del proprio ruolo all'interno del progetto stesso ci ha permesso di stabilire con le atlete un rapporto sereno e di reciproco rispetto . Altro passo importante è stata l'AUTONOMIA , ovvero la capacità di lettura individuale dei tempi di aiuto, rotazione, raddoppio e su tutti questi aspetti ci abbiamo costruito esercizi.



Qua un esempio di esercitazione

Esercizio 4vs4: Rimessa dal fondo in continuità  
 I triangoli attaccano, i cerchi difendono. Chi difende  
 attacca, chi entra (quadrati) difende, chi attacca esce.  
 Obiettivo: accoppiarsi immediatamente e comunicare.

Ovviamente l'idea di gioco andava poi sviluppata nella sua globalità e quindi per le **scelte offensive** abbiamo poi tenuto conto :

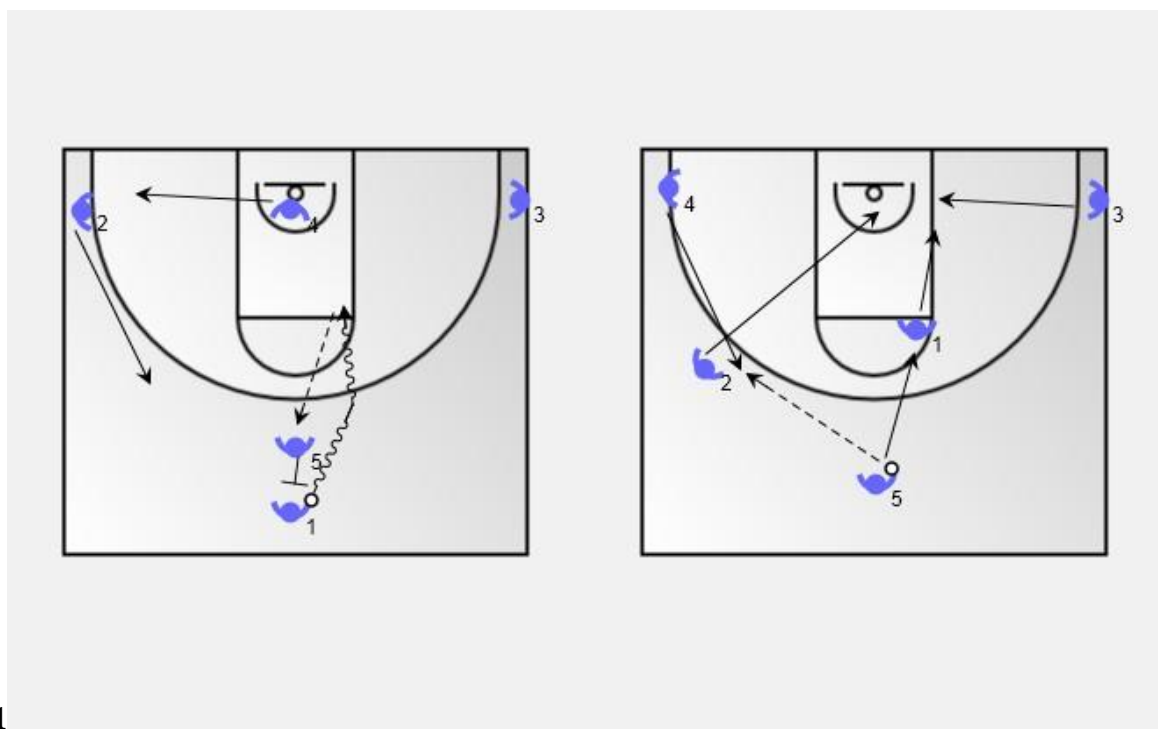
- quintetti schierati spesso con 4 esterne ed una sola giocatrice interna
- necessità di sviluppare giochi che potessero sempre avere sviluppo da situazioni di transizione , di flusso, senza interruzione
- possibilità di sfruttare i miss match ribaltando il concetto di svantaggio fisico attraverso l'uso delle abilità di ball-handling e di dinamicità nell'1vs1
- creare vantaggi alle nostre giocatrici interne abili anche lontano da canestro
- portare a turno tutte le giocatrici ad avere vantaggi anche vicino a canestro

## I NOSTRI ATTACCHI

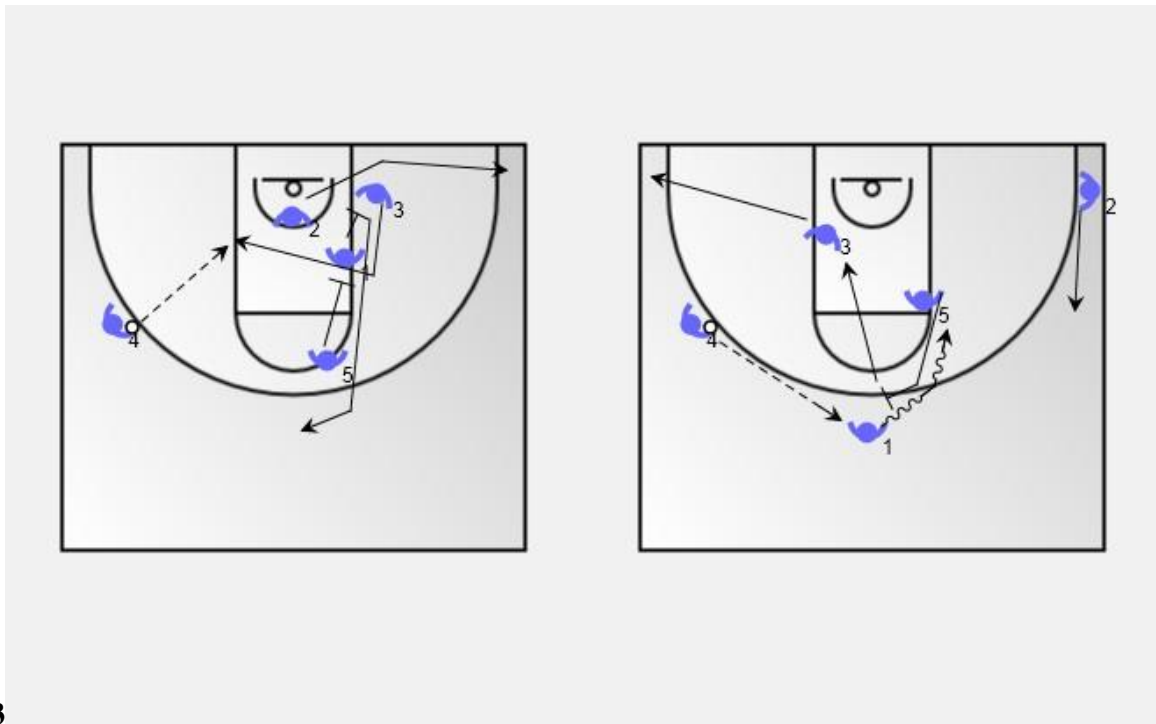
Tutto questo ci ha portato a costruire giochi che prevedessero :

- situazioni in isolamento , a turno , per la giocatrice che potesse avere vantaggi
- pochi pick&roll e soprattutto mai statici
- situazioni di flare per giocare non solo su vantaggi in allontanamento ma anche sull'eventuale cambio

### Gioco "Pugno" vs uomo



Quattro giocatrici esterne e 1 interna- era ideale per arrivare dalla transizione senza fermare il “flusso” del gioco e ci permetteva di non avere sempre la stessa giocatrice in posizione 4 e sfruttare quindi le varie e differenti caratteristiche tecniche delle esterne . Il blocco di 5 , di schiena , sfruttato da 1 per iniziare indifferentemente a dx o sx ( sfruttando qualità di ball handling e di penetrazione) e per “ attirare” attenzione del difensore di 5 e usare la stessa poi per ribaltare lato . 2 ( o 3 ) giocava subito back-door e liberava lato ad uscita di 4 , esterna con capacità di attaccare dal palleggio per attaccare il ferro o per arresto e tiro, che aveva quarto di campo a disposizione .



#3

#4

Lo sviluppo prevedeva, mentre 4 aveva il quarto di campo a disposizione, una serie di blocchi, prima 1 e poi 5 sui quali 3 poteva giocare “ricciolando” a lettura – qua giocatrice anche abile spalle a canestro - oppure in uscita od in allontanamento per il suo tiro.

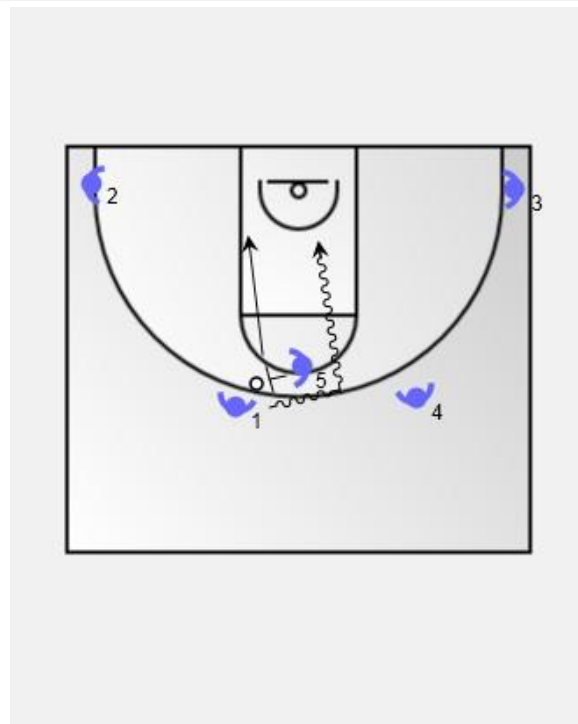
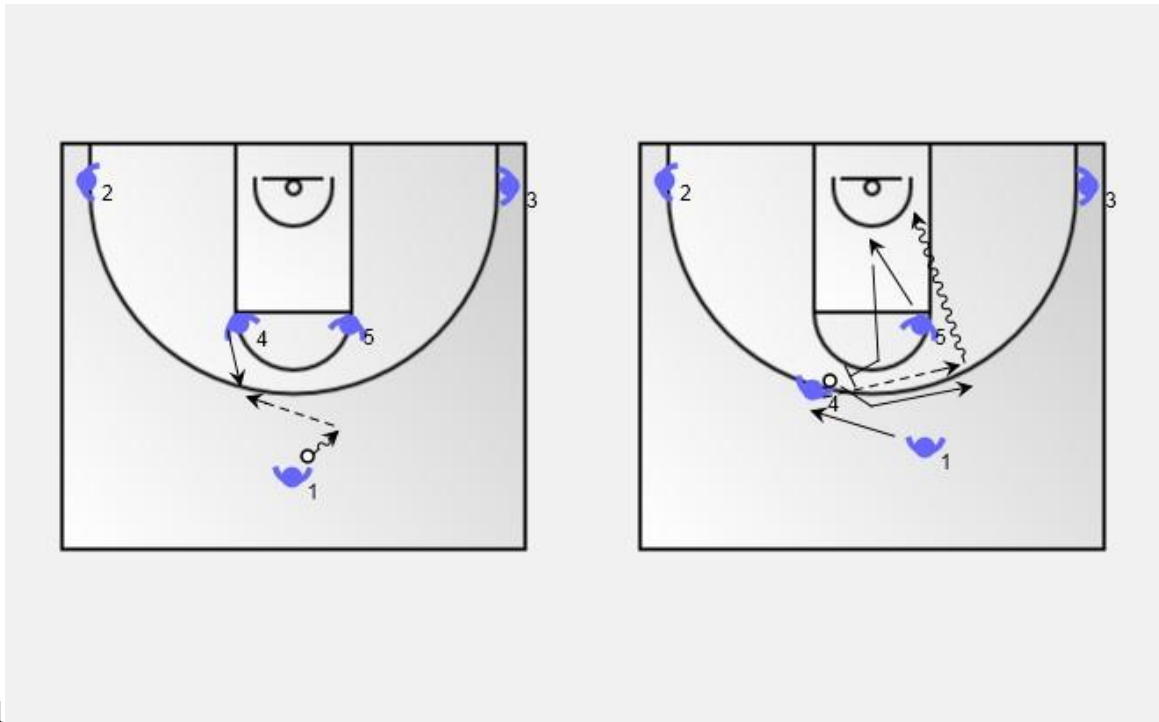
Il ritorno in punta di 1 invece prevedeva un p&r centrale – 5 inseguiva immediatamente 1 dopo il suo movimento di risalita- con spaziature ideali per le soluzioni di entrambe- ma soprattutto abbiamo spesso giocato sulla possibilità, a questo punto dell'azione anche sull'eventuale cambio difensivo ( che poteva essere dovuto al ritardato arrivo di 5 sul P&R ma anche ai pochi secondi ormai sul cronometro) leggendo poi le situazioni di vantaggio o la possibilità di trovare scarico per tiro dal perimetro.

Un gioco – come da concetti prima evidenziati – funzionale alle abilità delle esterne – spesso con accoppiamenti vantaggiosi – e alla loro duttilità.



I successivi giochi , nominati con numero che contrassegna il ruolo del giocatore in campo, si basano anche in questo caso sulla possibilità di riconoscere un vantaggio nell'accoppiamento difensivo.

### Gioco 4 vs uomo

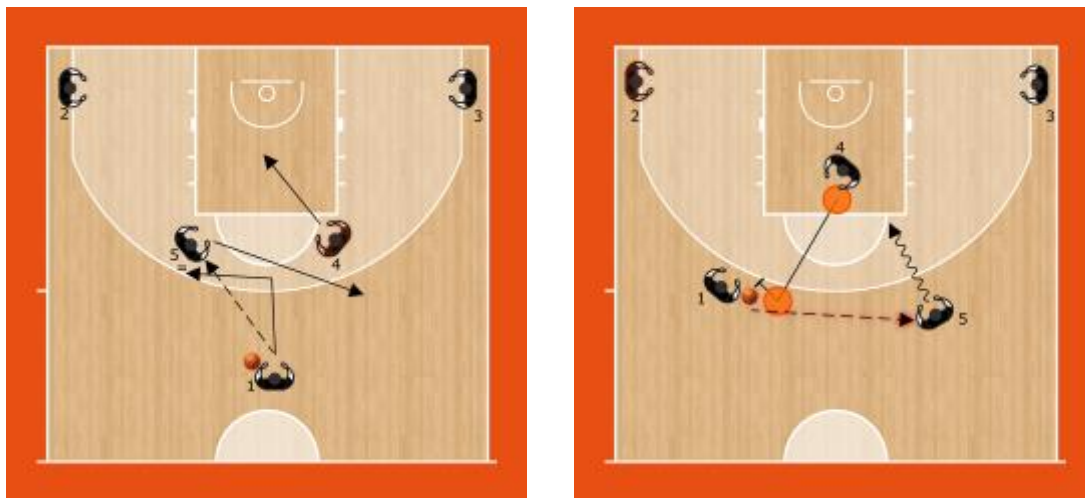


Giocato per n. 4 vs difensore più lungo e meno rapido . Sul consegnato di 4 per 1 , 5 blocca per 4 ,che sprints su altro lato per ricevere , e “rolla” forte per andare profonda .  
 Se invece non c'è possibilità di passaggio per 4 il P&R è tra 1 e 5 con i soliti concetti di spaziature interessanti per scarichi o “letture” dei cambi difensivi.

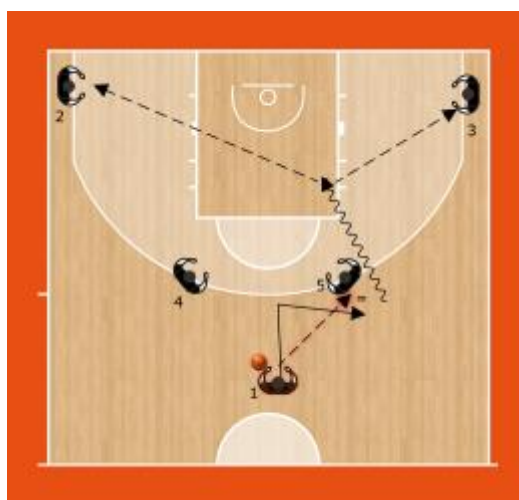
I successivi diagrammi propongono la stessa partenza per soluzione di 2 – che parte al gomito- ,

per soluzione di 1 – strappo rapido della palla e penetrazione e di 5 – in questo caso si evita il blocco di 4 per non permettere cambio e lasciare 5 in situazione di 1vs1 ( ovviamente 5 più abile nel palleggio e più rapida della sua avversaria)

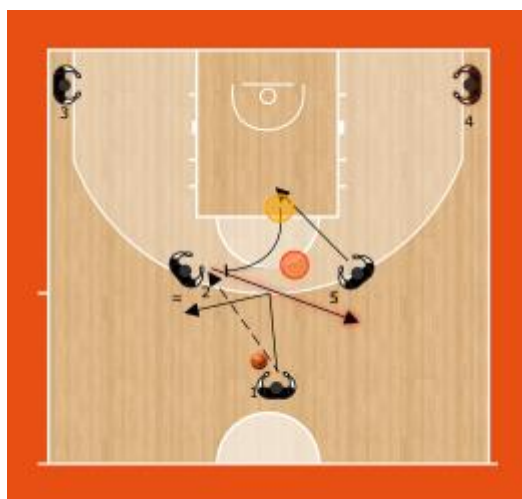
### Gioco 5 uomo



### Gioco 1 uomo



## Gioco 2 uomo



Roberto Riccardi  
Giuseppe Piazza  
Francesco Dragonetto-Alessio Cioni  
Riccardo Frati- Davide Bocci