

Relazione e comunicazione Didattica

Il contropiede 1 contro 1 - attacco

Andrea Capobianco

“Lo scopo di ogni formazione è dar sorgere bisogni”.

G. Ariano

Introduzione

La visione della pallacanestro che appartiene al progetto di formazione “ Diventare Coach, la via italiana per la formazione degli allenatori di Pallacanestro” contiene l’integrazione di tre parti essenziali (l’una non può fare a meno dell’altra):

Tecnico/tattica, fisica e psicologica.

Come ogni modello costruito dall’uomo anche la pallacanestro può essere descritto da tre concetti fondamentali mutuati dal Modello Strutturale Integrato della S.I.P.I.: totalità, parti e formula, che sono “tre livelli logici che descrivono ogni identità/relazione e le donano una dimensione gerarchica, storica e in divenire” (Del Prete).

Quindi, ogni situazione può essere vista come totalità, sia come parte di una totalità e noi dovremo avere sempre presente ciò e quindi moderare la formula in base alla totalità a cui dobbiamo tendere. Ad esempio nel caso di uno contro uno in movimento offensivo, possiamo considerarlo una parte del cinque contro cinque ma, anche, per esercizi più analitici, la totalità e, quindi, lavorare più sull’aspetto esclusivamente funzionale del gesto per poi riportarlo ad un livello logico maggiore come la totalità del gioco.

Postulati fondamentali della pallacanestro secondo la visione del progetto sono:

spazio/tempo concetto inscindibili e inconcepibili se separato l’uno dall’altro, tuttavia diversi, dato che talvolta si “ruba” all’avversario il primo per ottenere il secondo e viceversa è la ricerca del secondo (tempo) che permette di conquistare il primo (spazio). Ad esempio, l’esecuzione della finta di partenza servirà per dilatare lo spazio tra l’attaccante ed il difensore e, quindi, avere il tempo giusto per poter eseguire un tiro, quella di tiro per accorciare la distanza tra lo stesso attaccante ed il difensore e, quindi, poter eseguire una partenza avendo anche tempi di reazione minori. Mentre l’esecuzione di un passaggio con il tempo giusto mi permette di conquistare lo spazio migliore;

la collaborazione, postulato fondamentale di tutti i giochi di squadra, non può prescindere dalla capacità di guardarsi che si accompagna in difesa al posizionarsi e al muoversi ed in attacco si aggiunge il passaggio. Ad esempio, in attacco il costruire

triangoli di passaggio per il pivot sono sicuramente situazioni basilari per un efficace gioco d'attacco;

infine, l'equilibrio, ogni totalità individuale o di squadra cerca di trovare e mantenere un equilibrio a livello tecnico - tattico, fisico e mentale. La capacità di rompere e trovare un nuovo equilibrio a tutti questi livelli, per sé, per la squadra e per gli avversari diventa fattore determinante per la vita e per la pallacanestro. Ad esempio, per battere un avversario bisogna "rompere" la posizione d'equilibrio del difensore oppure per vincere una partita bisogna avere il giusto equilibrio tra tiri da fuori area e dentro l'area.

Il contropiede

Quando parliamo di difesa l'obiettivo che ci prefiggiamo è quello di non subire canestri facili, dove per canestri facili intendiamo quelli che provengono da tiri piazzati, da rimbalzi offensivi subiti ed, infine (ma non per importanza), da contropiedi subiti.

Il primo obiettivo dell'attacco e sicuramente quello di fare un canestro facile ed un'azione di contropiede è il primo strumento che permette di conseguire l'obiettivo in conseguenza del vantaggio spazio/tempo.

Il contropiede permette di ottenere importanti parziali, crea entusiasmo nei giocatori e nella squadra, mentre demoralizza chi lo subisce, e crea uno stato emotivo (paura) nei tiratori della squadra avversaria, influenzandone le percentuali di realizzazione nelle azioni seguenti.

A livello giovanile, inoltre, migliora l'esecuzione dei fondamentali, perché realizza una situazione di gioco ad una velocità maggiore.

Contropiede descritto come totalità, parti e formula

Pensando alla totalità contropiede, avremo le parti che sono gli attaccanti, i difensori e gli spazi del campo, fondamentale sarà la formula, cioè il vantaggio spazio/tempo ed il soprannumero offensivo. Se riusciamo a dare corpo a questa ricetta il contropiede può avere grande efficacia, altrimenti la suddetta azione sarà un semplice spostamento dalla metà campo difensiva a quella offensiva e, quindi, avremo un'altra totalità.

Chi effettua il contropiede: la differenza tra le squadre utilizzando il concetto di struttura ed energia in relazione al contropiede

Una delle applicazioni alla pallacanestro del modello strutturale integrato descrive e differenzia i giocatori, le squadre in base a due concetti fondamentali (oltre a molti altri: quelli di *struttura* e di *energia*).

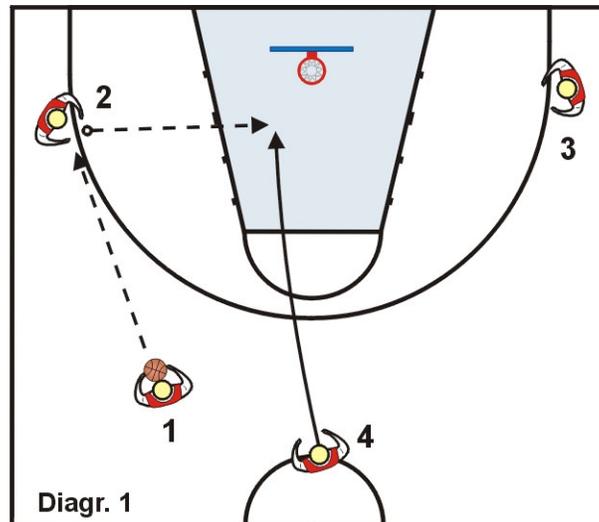
Energia e struttura sono incomprensibili se considerati isolatamente, descrivono qualsiasi realtà nel suo aspetto organizzato (struttura) e nel suo aspetto caotico (energia).

Una squadra a prevalenza struttura, cioè con più "ordine", avrà sicuramente più precisione nell'esecuzione ma minore velocità, mentre una squadra a prevalenza energia, più "caotica", avrà più velocità, le reazioni saranno anticipate (recupero della palla e trasfor-

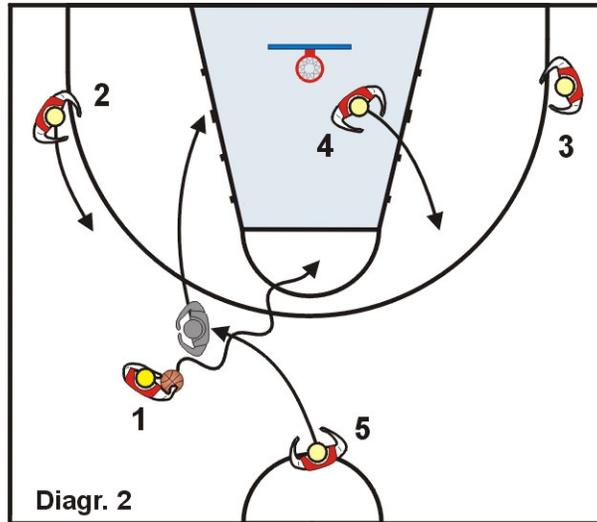
mazione immediata attacco - difesa) ed, inoltre, i giocatori con prevalenza energia “vedono” meglio e prima rispetto al giocatore con prevalenza struttura. In base a queste letture certamente avendo una squadra a prevalenza energia sarà più facile vedere azioni di contropiede più efficaci e, quindi, il nostro sistema offensivo si può basare su una ricerca più continua nel contropiede.

Quando si può fare contropiede

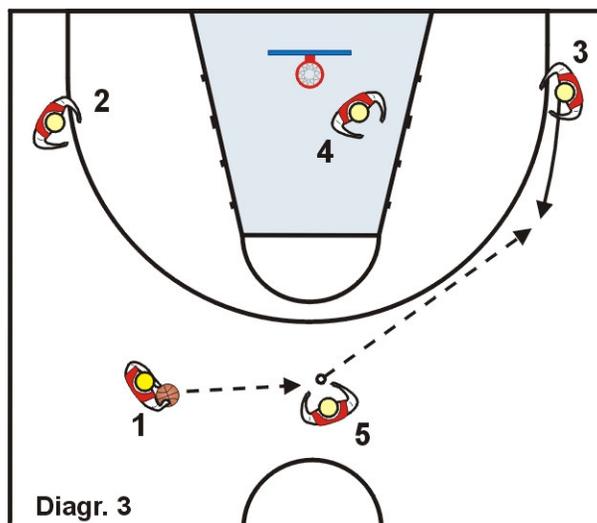
In sintesi possiamo fare contropiede appena entriamo in possesso del pallone, quindi, su palla intercettata (recuperata), su rimbalzo difensivo (soprattutto su un tiro forzato dall'avversario) e su canestro subito. Se nei primi due casi bisogna spingere il contropiede primario, forse nell'ultimo caso o dopo un tiro ad alta percentuale degli avversari (buona scelta di tiro), il contropiede sarà “ritardato”, ricorrendo a soluzioni quali l'uso dei rimorchi o con tagli



O con gioco di pick & roll



o con ribaltamenti

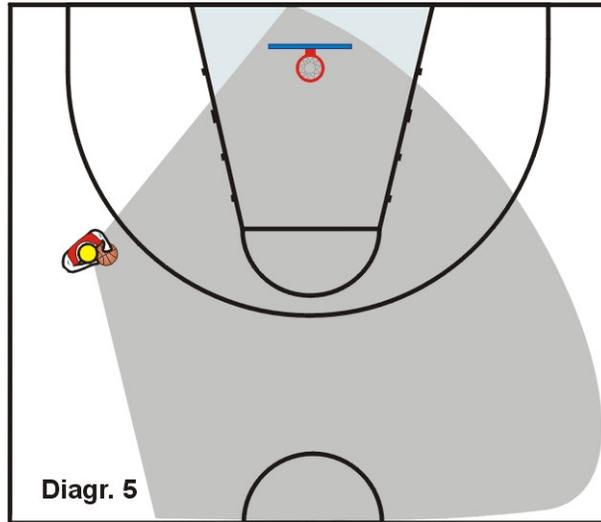


Dopo aver chiarito il **quando** nasce un contropiede, bisogna passare al **come** (sviluppo).

Come fare il contropiede

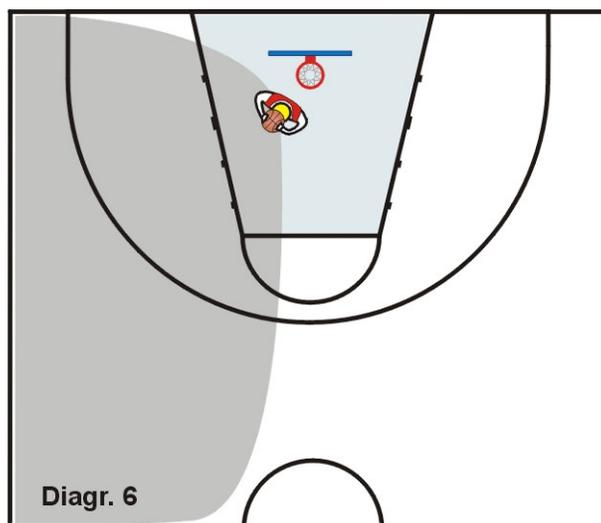
Un momento decisivo per il buon esito del contropiede è il primo passaggio o passaggio d'apertura, la prima scelta da fare è stabilire se specificare il giocatore (playmaker) che deve ricevere il primo passaggio, questa soluzione è molto efficace nelle squadre senior o se avviene in base alle posizioni in campo (funzionali per le squadre giovanili).

Il giocatore che dovrà ricevere il passaggio d'apertura andrà in una posizione laterale sopra il prolungamento della linea di tiro libero

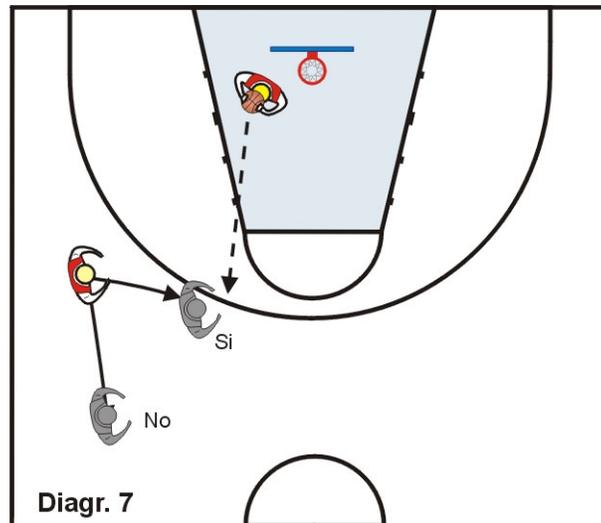


con la schiena parallela alla linea laterale per avere una visione completa del fronte d'attacco **mentre** riceve il pallone.

Aspetto tecnico importante per il rimbalzista è quello che, se riesce a girare gli occhi ed il corpo verso il lato mentre sta recuperando il pallone, potrà effettuare il passaggio d'apertura con maggiore velocità (tempestività), rubando tempo e, quindi, anche spazio alla squadra avversaria.



Il passaggio d'apertura sarà due mani sopra la testa o al limite laterale. Se il ricevente sarà anticipato può essere efficace un movimento di backdoor verso la fascia centrale del campo, sia con un passaggio diretto da parte del rimbalzista.



Sia tramite l'utilizzo dell'altro lungo come sponda.

