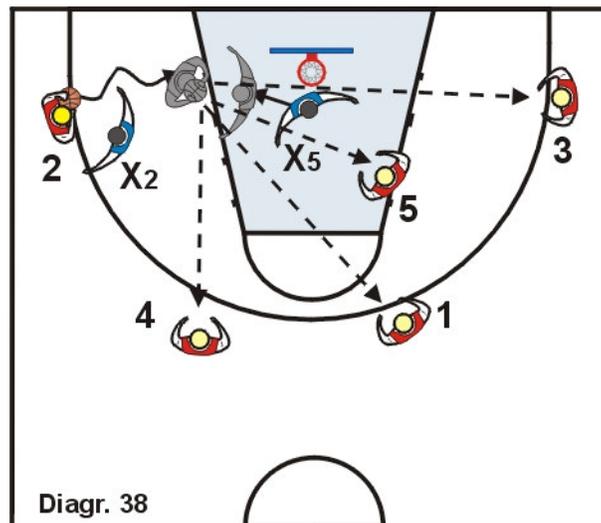
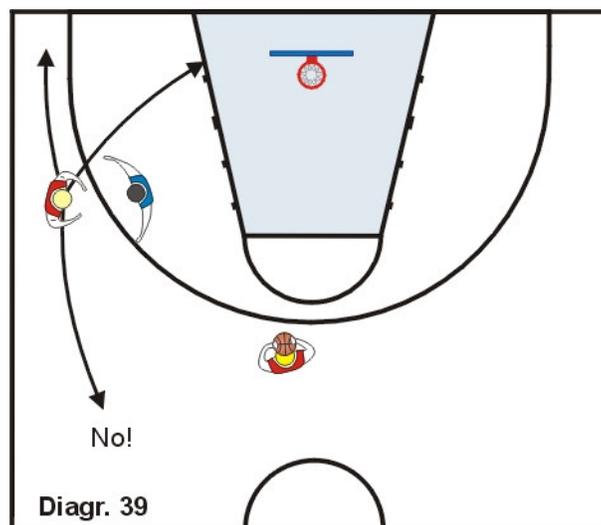


## Uno contro uno in movimento attacco

Utilizzando gli stessi postulati di spazio/tempo, collaborazioni, equilibrio analizziamo l'uno contro uno in movimento. Esso va visto sempre all'interno del gioco cinque contro cinque è la totalità di cui l'uno contro uno di ogni giocatore è parte, la formula sarà, allora la lettura spazio-tempo in collaborazione con i compagni in situazioni dinamiche (con movimento di palla e di uomini). Certamente situazioni di uno contro uno a metà campo con spazio e tempo illimitato non sono situazioni verificabili in partita. L'uno contro uno con ampi spazi si può verificare in contropiede, ma il tempo sarà limitato dal recupero degli altri difensori. L'obiettivo dell'uno contro uno con palla è quello di prendere vantaggio sulla difesa, costringere due difensori su un attaccante (aiuto difensivo), fondamentale poi sarà il posizionamento collaborativo degli altri compagni per mantenere questo vantaggio con una corretta lettura degli spazi reciproci ad esempio.



Per quanto riguarda i giocatori senza palla, il primo concetto importante sarà quello di rubare spazio al difensore per ricevere in una posizione da cui tirare con buone percentuali (raggio di tiro).

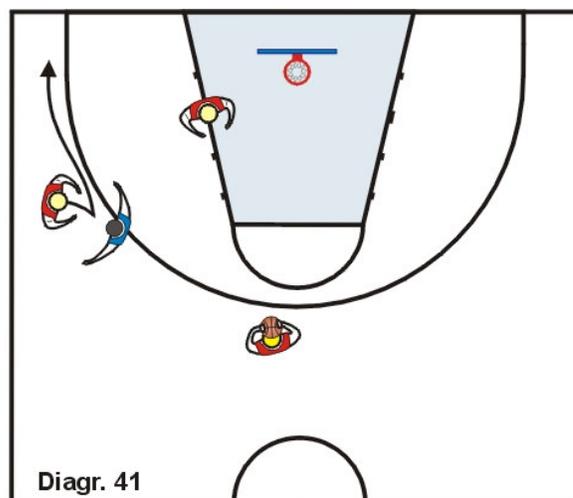
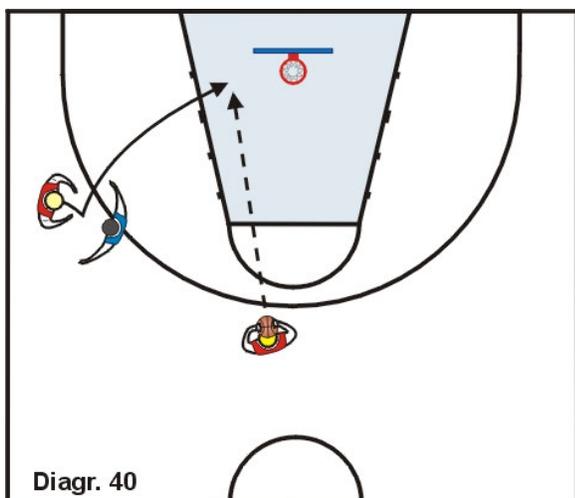


Per esempio l'attaccante ha a disposizione tre posizioni per ricevere, qui dovrà scegliere lo spazio più vantaggioso per essere pericoloso.

L'attaccante dovrà guardare la posizione del difensore e dei compagni per capire dove posizionarsi. Se l'attaccante senza palla esegue un movimento di smarcamento senza collaborare con il passatore (per esempio senza "guardarsi" principio basilare delle collaborazioni) difficilmente il suo movimento sarà efficace.

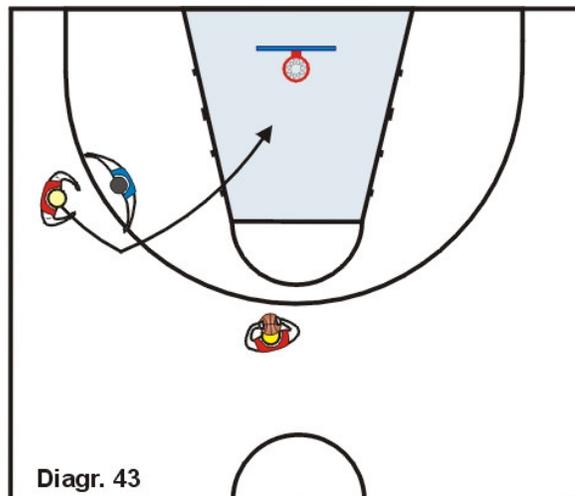
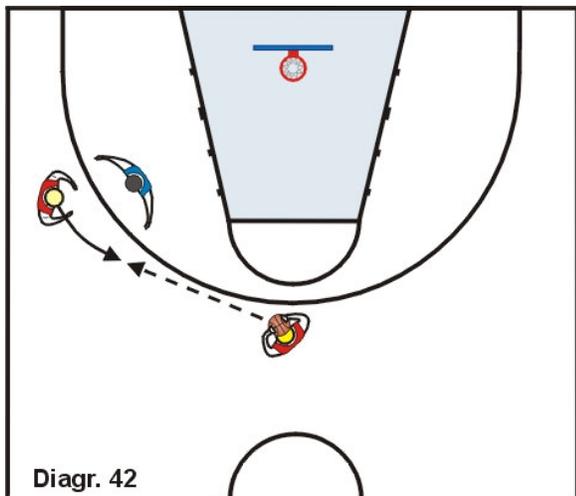
L'attaccante senza palla avrà tre letture da fare:

1. Difensore sulla linea di passaggio, **taglio dietro** (back door) o in allontanamento, perché lo spazio in area è occupato.



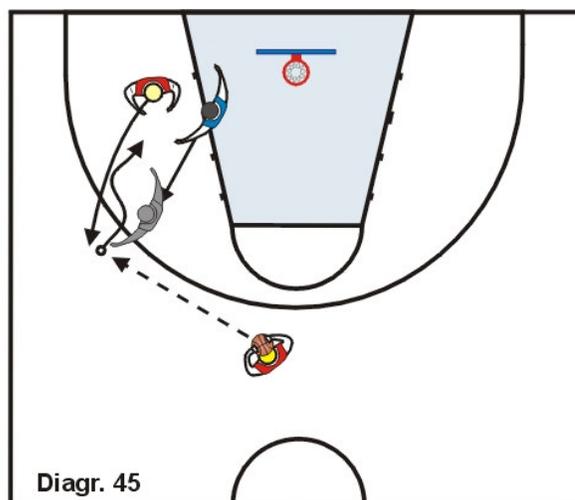
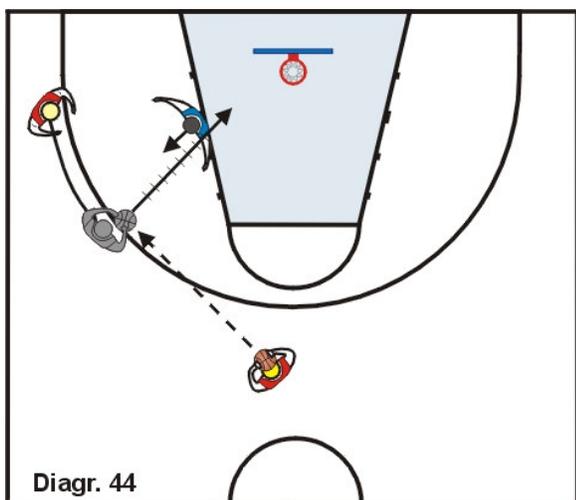
2. Difensore chiude gli spazi verso il canestro, "salto" alla palla per **ricevere**.

3. Difensore intermedio non sulla linea di passaggio, **taglio davanti**.



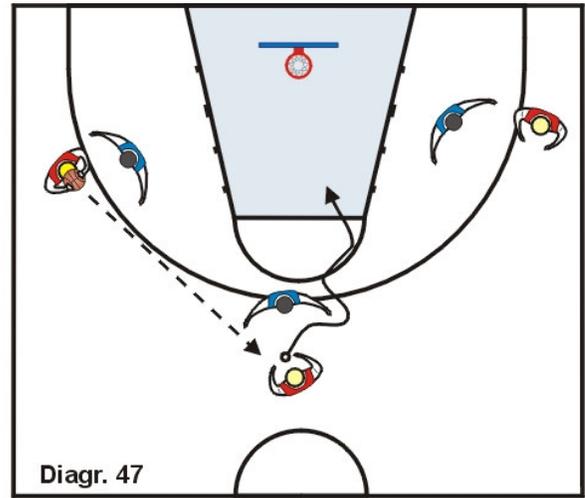
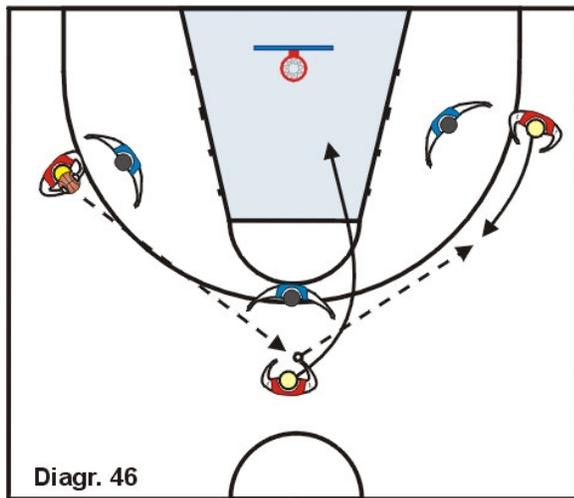
Per quanto riguarda il giocatore con palla il primo concetto fondamentale è che la lettura deve avvenire **mentre** si sta ricevendo palla per fare sì che il vantaggio spazio-tempo acquisito nello smarcamento possa essere un buon punto di partenza per battere l'avversario. Mentre l'attaccante riceve dovrà guardare la posizione del difensore e vedere.

Se il difensore è in ritardo, **tiro**.



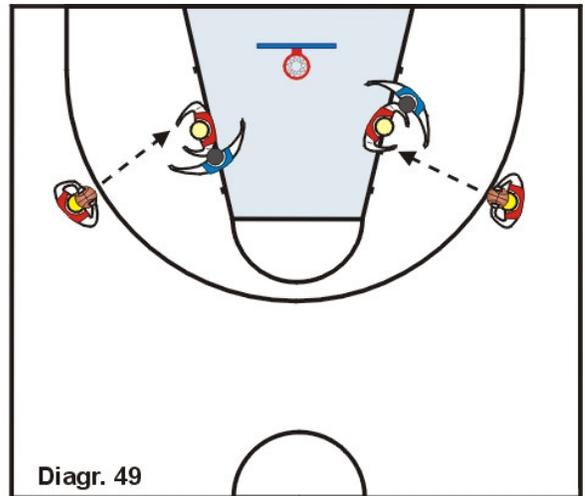
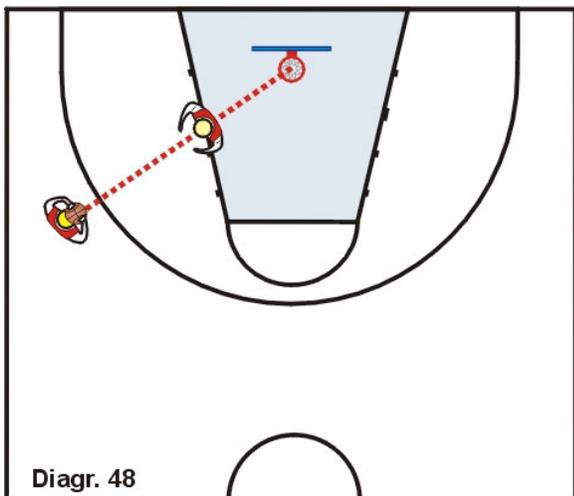
Se il difensore è vicino (corre verso) ed è fuori equilibrio e posizione perché in movimento, **penetrazione**,

Se il difensore è ad una posizione intermedi l'attaccante dovrà o passare e creare altre situazioni vantaggiose oppure palleggiare per stringere lo spazio con il difensore e quindi batterlo in palleggio.

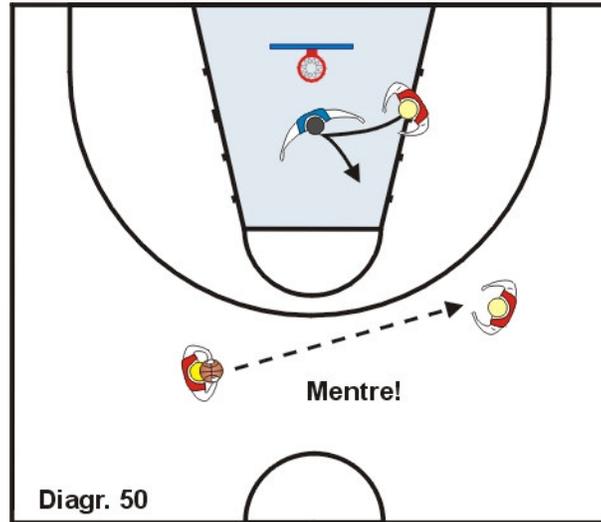


Importante non fermare la palla.

Per quanto riguarda i giocatori interni il primo aspetto da curare è il posizionamento che deve avere il giocatore questa sarà tra palla ed il canestro (allineamento) in modo tale da rendere difficile l'anticipo da parte del difensore.



Sul lato debole sarà importante rubare spazio-tempo in area **mentre** la palla vola eseguendo un passo forte (step-in) all'interno dell'area.

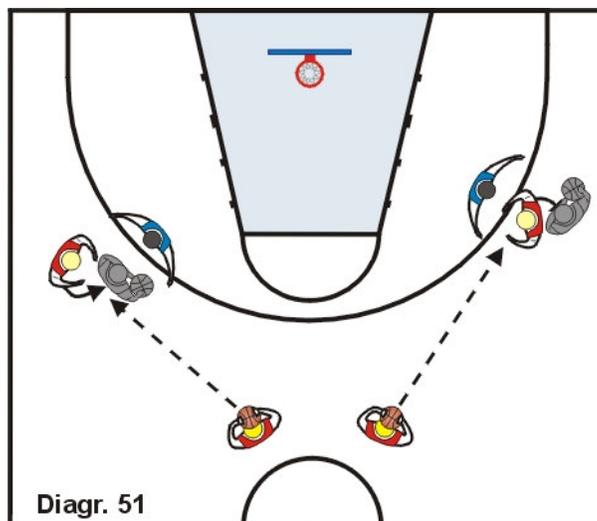


Se il difensore riesce ancora ad anticipare sarà importante il tagliafuori offensivo per mantenere questa posizione di vantaggio.

#### Aspetti tecnici da curare:

##### 1. Piede perno

Il primo concetto è che il perno può essere sia il piede esterno che quello interno, fondamentale sarà la lettura dello spazio per rubare tempo al difensore, quello interno stringe gli spazi.



Quello esterno dilata gli stessi.

E sarà altrettanto importante in alcuni movimenti.

## 2. Finte

Useremo le finte di tiro quando si ha vantaggio di spazio-tempo e quindi per restringere lo stesso per poi attaccare con una penetrazione. La finta di partenza servirà per dilatare lo spazio tra il giocatore con palla ed il difensore per poter gestire al meglio questo spazio (esempio tiro o passaggio).

## 3. Partenze

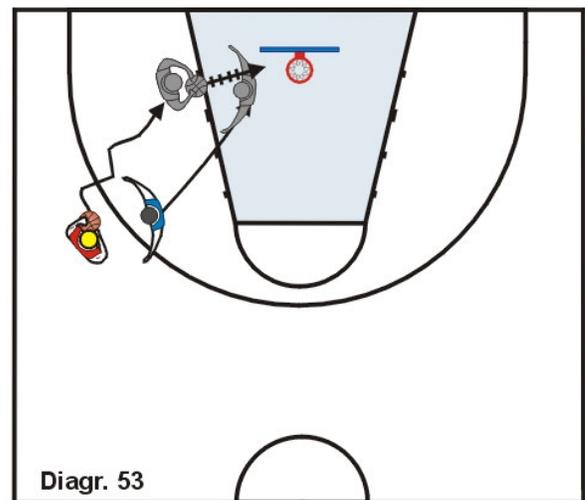
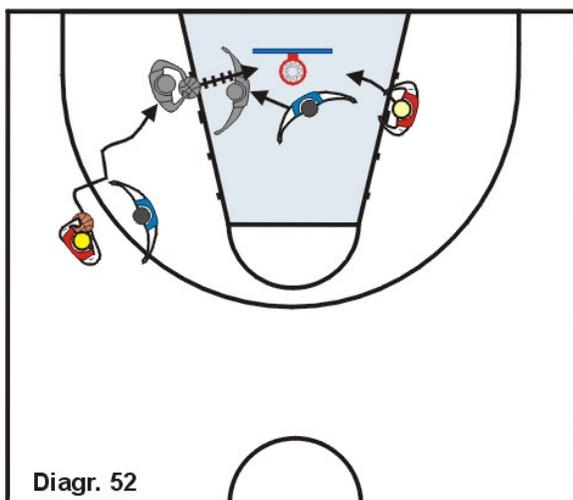
Fondamentale sarà la lettura dello spazio dove andare a “rubare” il tempo al difensore nell’occupare quello spazio libero.

## 4. Conclusioni dell’uno contro uno

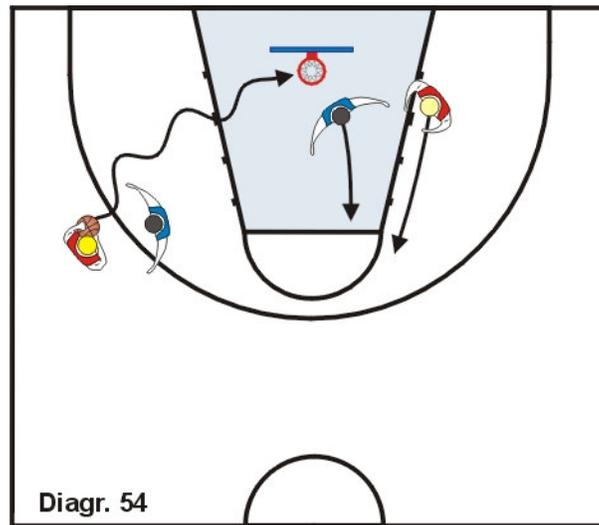
Palleggio arrestato e tiro quando battuto l’avversario è occupato lo spazio vicino a canestro

O se l’avversario perde l’equilibrio sul primo passo e chiude spazi più “lontani”.

Tiro in corsa se battuto l’avversario è libero lo spazio vicino al canestro.



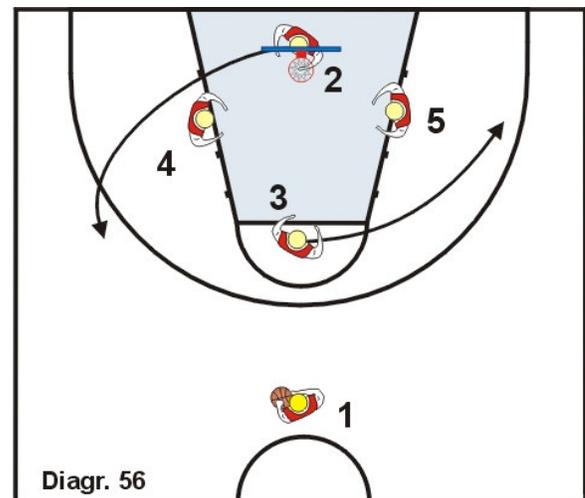
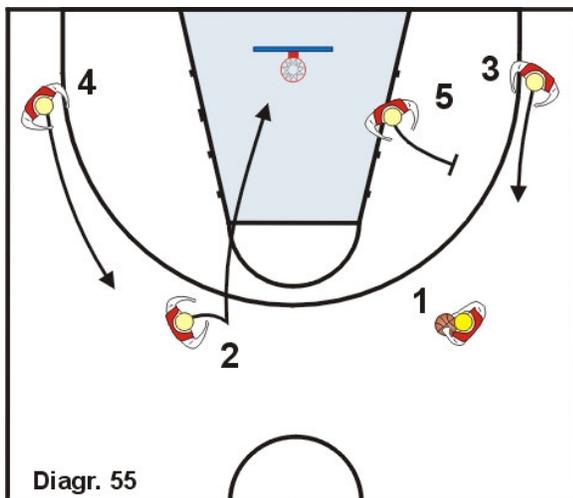
Arresto di potenza e tiro quando è chiuso lo spazio sotto il canestro e quindi per evitare falli d'attacco e tirare in equilibrio.



Importante sarà il sistema di gioco, sicuramente un attacco basato sul dilatare gli spazi per poi restringerli con penetrazioni e tagli può esaltare un gioco basato sull'uno contro uno con e senza palla.

Questo sistema inoltre esalta il gioco veloce.

Completamente diverso da sistemi in cui i blocchi in uscita fanno parte della formula del sistema d'attacco in cui gli spazi prima sono ristretti per poi essere dilatati.



## **Conclusioni**

Allenare, insegnare, giocare a pallacanestro richiedono capacità di entrare in relazione. Allenatore e giocatore, insegnante e alunno, compagni di squadra fra loro sono coloro ai quali si richiede questa capacità. Il gesto tecnico è uno degli infiniti linguaggi in cui tale capacità si traduce. La possibilità di una visione della pallacanestro che sia capace di tradurre aspetti relazionali in gesti tecnici, fisici e viceversa, è stato lo sforzo di questo Master e di questo lavoro. Si tratta di un cammino entusiasmante e complicato che può rendere la pallacanestro italiana linguaggio potente all'interno dell'intero movimento.