

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: usap@usap.it

Sito internet: www.usap.it



Appunti a cura di Marco Damaschi

Collaborazioni Offensive senza Blocchi nel Settore Giovanile

COACH: Giordano Consolini



COACH : GIORDANO CONSOLINI

Allenatore

Virtus Pallacanestro Bologna

Settore Giovanile

Collaborazioni Offensive senza Blocchi nel Settore Giovanile

COACH: Giordano Consolini



ATTACCO :

Collaborazioni Offensive senza Blocchi nel settore Giovanile

PAO Zola Predosa (Bo) - 29 ottobre 2019

Premessa:

Dato che l'1c1 con e senza palla, (inteso come capacità di battere l'avversario) è argomento principale delle categorie **U13 - U15**, mi aspetto che nella categoria **U16**, questo concetto sia acquisito.

Non costituisce per me una priorità lo schieramento d'attacco, non mi occupo dello schieramento fino alla categoria Under 18.

Ho scelto di giocare in modo libero e senza l'uso di blocchi, per privilegiare ancora l'1c1.

L'obiettivo è battere l'avversario, con e senza la palla. Metto in preventivo di avere un po' di confusione all'inizio, ma preferisco avere della confusione, piuttosto che avere giocatori che guardano gli altri giocare.

Questo modo di far giocare la squadra richiede il miglioramento dei fondamentali per aumentare la capacità di battere gli avversari 1c1, perché non usando i blocchi, non c'è altro modo per superare l'avversario.

Perché senza blocchi?

Perché ancora vogliamo privilegiare l'1c1 con e senza palla, quindi preferiamo i tagli ai blocchi.

Perché privilegiamo i Tagli all'uso dei Blocchi ?

Attenzione: I blocchi fanno parte della pallacanestro, non sto dicendo che non vanno bene, sostengo che c'è un tempo per tutto. In un ipotetico percorso di categoria giovanile nella categoria U18 si utilizzeranno maggiormente i blocchi, gli schieramenti e il gioco organizzato.

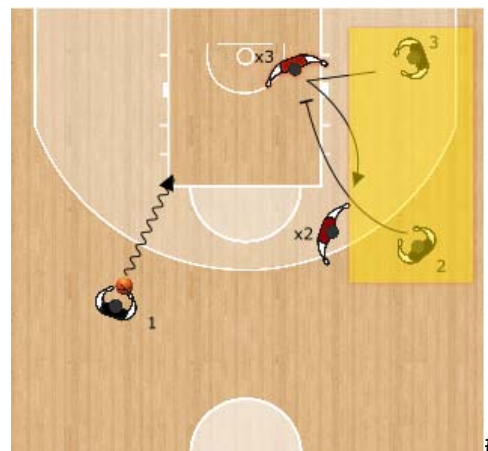
I Tagli sono propedeutici ai Blocchi e non viceversa !

L'idea è che tutti i giocatori pensino a battere l'avversario.
Lo scopo si riconduce a due obiettivi:

- Si impara a "leggere"
- Si impara a prendere e sfruttare i vantaggi.

Esempio: (diag.#3)

I giocatori impegnati nell'esecuzione di un blocco sono meno pronti, a sfruttare un eventuale vantaggio, provocato dalla penetrazione della palla.



#3

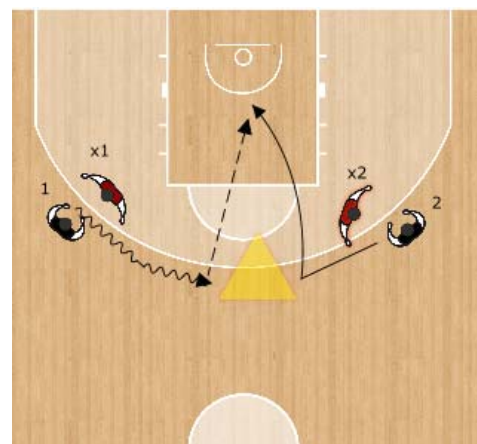
Sarebbe riduttivo pensare al gioco libero come il solo penetra e scarica, come pure non deve limitarsi alla "mezza ruota". Si rischia di non sfruttare il gioco di tagli e il gioco con un giocatore interno spalle a canestro.

SOVRAPPOSIZIONE (#diag.4)

Quando c'è sovrapposizione (riduzione dello spazio), anziché un passaggio consegnato, preferisco privilegiare l'uso del taglio con l'anticipazione.

E' chiaro che giocando in questo modo, riveste grande importanza la capacità di passare la palla, perché la circolazione della palla può creare vantaggi,

Credo che acquisiti questi concetti successivamente i ragazzi saranno in grado di utilizzare i blocchi con maggiore efficacia.



#4



Cosa serve ? Quali Competenze?

Nella pallacanestro moderna dove il gioco è molto veloce, diventa importante l'uso dei FONDAMENTALI per avere *efficacia*.

CONTROLLO

Per controllo intendo la capacità di arrestarsi, cambiare direzione in poco tempo e poco spazio, con e senza la palla. L'acquisizione di questa capacità è necessaria per poter eseguire tutti fondamentali senza un pre-ordine

E' importante che noi allenatori dosiamo con saggezza quando è il momento di richiedere un aumento di velocità. Perché se chiediamo un aumento di velocità quando il fondamentale non è acquisito, portiamo i ragazzi ad eseguire velocemente un fondamentale in modo non corretto.

E' estremamente importante che chiediamo loro l'accuratezza e la precisione, a discapito della velocità, quando gli chiediamo di fare qualcosa di nuovo.

Peso del Corpo

E' importante avere la capacità di "sentire" il peso del corpo che si sposta da dx-sx e da sx-dx - per migliorare la lateralità.

E' chiaro che una muscolatura potente aiuta, ma senza parlare di potenziamento, la ripetizione corretta del movimento (aumentando progressivamente la velocità), funge da potenziamento del sistema, migliora l'automatismo del movimento stesso, migliorandone la funzionalità e l'efficacia.

MAI DUE PIEDI PER TERRA

Per anni abbiamo insegnato a prendere la palla con due piedi per terra per poter poi incrociare.



#5



Ora insisto di più affinché i giocatori ricevano sul piede esterno, perché mi consente di poter allargare di più il piede opposto.

Perciò nella posizione (diag#6) ricezione con il peso sulla gamba sinistra [pos.1] per poi



#6

..spostare il peso ed "Affondo" sulla gamba destra. [pos.2]



#7

Gamba sinistra che spinge per allargare, per avere il piede dx fuori dei piedi del difensore. (- - - -) (diag.#7)

Incrocio portando la gamba sinistra avanti [pos.3] (diag.#8)



#8

Ricevendo sulla gamba esterna sx (diag#9 - pos.1)

Oltre ad effettuare una partenza incrociata è possibile anche proseguire mettendo avanti il piede destro attaccando il difensore sul lato sx. (diag#10 -pos.2)



#9

Questo è possibile solo se il piede sx è esterno al piede destro del difensore.

NOTA:

Per migliorare la capacità di spostare il peso del corpo negli esercizi di partenze, in ogni esercizio, anziché fare una partenza da fermo, faccio sempre fare un movimento ad aprire, sentire il peso del corpo e poi andare dall'altra parte.



10

Come?

1. SPAZIO
2. GIOCA per TE o per un COMPAGNO

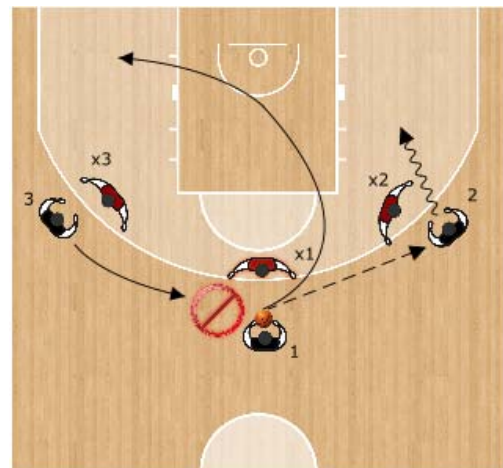
Questi concetti sono sufficienti fino alla categoria U16 compresa.

Detto più chiaramente serve: **Dominare lo Spazio / Tempo per attaccare : Battere l' avversario !**

Dopo un passaggio che possibilità ci sono ? TAGLI !

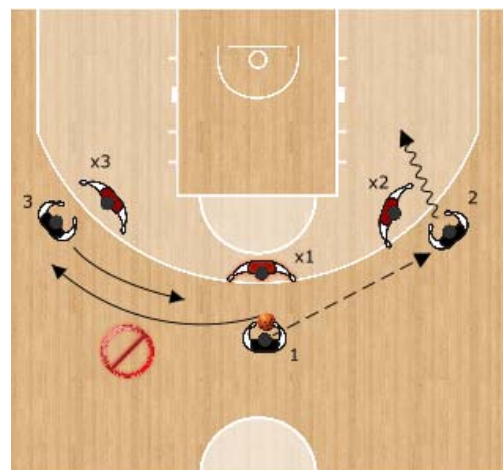
“RIMPIAZZARE” è un movimento automatico preordinato che non attacca, inoltre toglie spazio all'1c1 con la palla.

Nel diag.#11 il giocatore 3 rimpiazza la posizione di 1 togliendo spazio per l'1c1 di 2.



#11

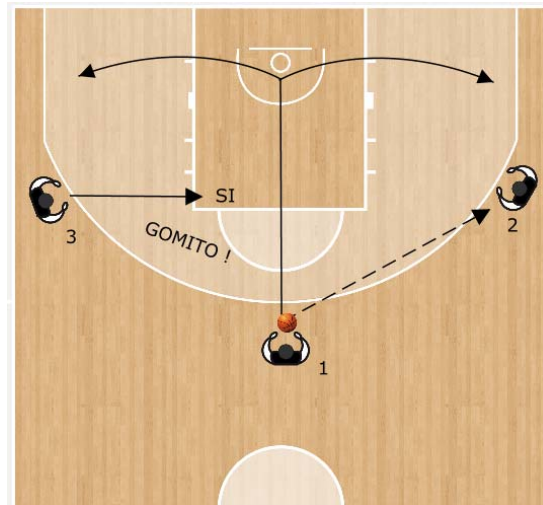
Analogamente nel diag. #12 lo scambio fra 1 e 2 esclude i due giocatori dall'attacco.



#12

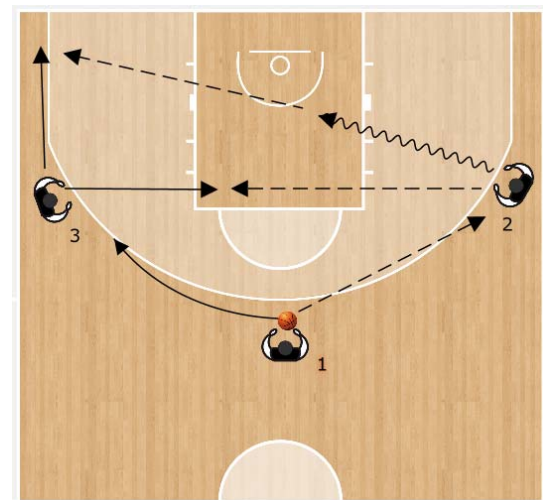
Nella figura #13 "l'attaccante opposto alla palla (3) non esegue lo scambio con 1, ma occupa la posizione in corrispondenza del gomito.

Questa posizione è migliore sia per giocare 1c1 con e senza palla, sia per lasciare più spazio per l'1c1 di 2.



#13

Anche in questo caso se (1) allarga (3) non esegue uno scambio ma "ATTACCA" tagliando al gomito oppure mantenendo la spaziatura per uno scarico su penetrazione.



#14

Per le categorie U18 e Senior :

Si impara a giocare a giochi "ROTTI" che sono:

- Penetrazione
- Pick & Roll
- Palla al Pivot

Quando c'è un vantaggio non si esegue, si ATTACCA !

PRATICA

1. COMPETENZE : Fondamentali

ESERCIZIO 1. - 1c0 senza palla (diag.#14)

Fila di giocatori in angolo. Assistente con due palloni.

Il giocatore (3) sale velocemente, rallenta in prossimità del birillo, fronteggia il canestro (spalle fronte a canestro). 3 porta il peso del corpo sulla gamba esterna (sx) e successivamente affonda con la gamba opposta (strappo sx -dx) per tagliare a canestro con cambio di velocità e ricezione del passaggio dall' Assistente.

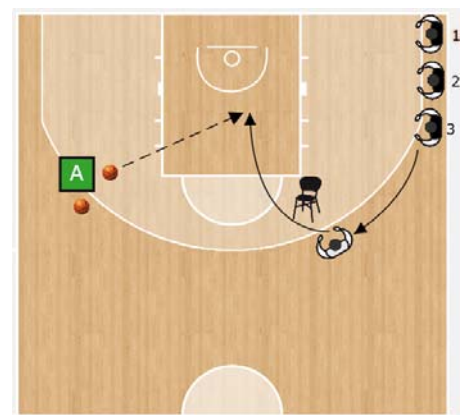
Possibilità d'incrocio sopra o sotto.

Quando l' Assistente riceve la palla deve poter effettuare subito il passaggio quindi l'attaccante deve essere pronto per dare il timing del passaggio.

Mai due piedi per terra !

Importante:

L'Allenatore non deve forzare l'esecuzione chiedendo velocità, ma deve porre attenzione ai cambi di velocità (controllo) ed al peso del corpo sulla gamba esterna e successivo "affondo" della gamba opposta. (vedi sequenza qui sotto. (A-A1-B).



#14



Peso del corpo sulla gamba esterna sx (A)



... ed "Affondo" con la gamba opposta incrocio davanti. (A1)



Movimento d' incrocio dietro. (B)

Una volta acquisita una corretta esecuzione si richiederà un aumento della velocità

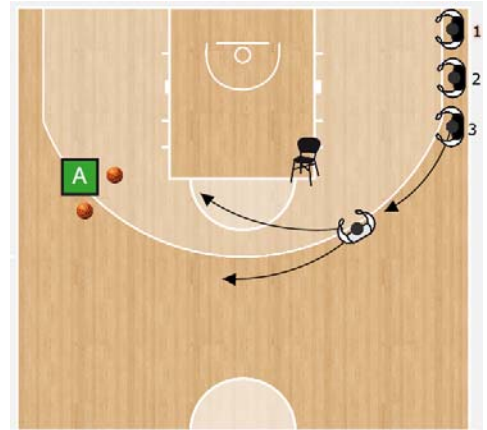


ESERCIZIO 2. - 1c0 senza palla (diag.#15)

Come l' esercizio precedente, ma la sedia viene posta più indietro simulando una difesa di "contenimento".

L' Attaccante (3) sale velocemente, lettura della difesa (lontana) e taglio in uno spazio vantaggioso lontano dalla difesa (sedia).

Uso dei piedi come nel precedente esercizio.



#15

ESERCIZIO 3. - 1c0 senza palla + APPOGGIO (diag.#16)

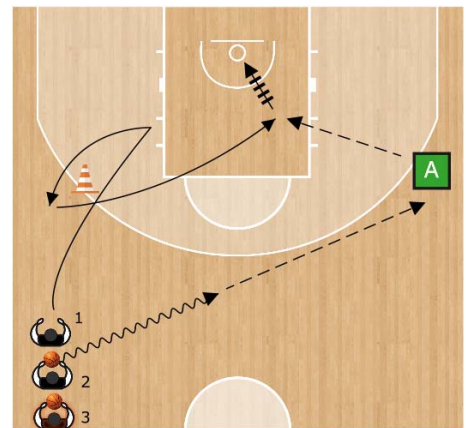
Giocatori in fila, tutti con la palla meno il primo.

1 si porta in guardia poi esegue un movimento di smarcamento all' uscita dai tre punti, quando 2 passa all'appoggio, 1 esegue un taglio verso la palla.

1 può ricevere anche da 2 per strappare direttamente a canestro, (vedere la palla + giocare per due cose)

Nota:

In questo esercizio è importante l'uso del bilanciamento del corpo, mai due piedi per terra si riprendo i concetti spiegati nel primo esercizio.



#16

ESERCIZIO 4. - 1c1 senza palla + APPOGGIO (diag.#17)

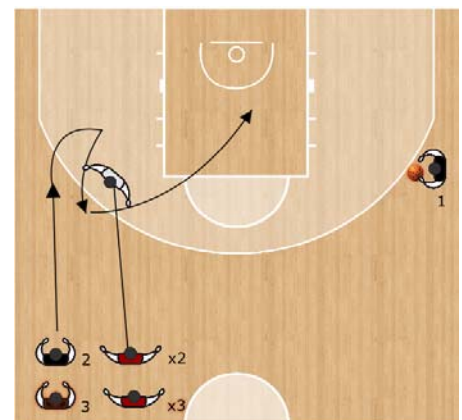
Come esercizio precedente con la difesa.

Coppie a metà campo con palla.

L'attaccante della coppia precedente gioca di appoggio con la palla.

Il giocatore 2 attaccante si porta in guardia e gioca 1c1 senza palla contro X2.

2 può ricevere direttamente ma se anticipato da X2 la palla va all'appoggio e il giocatore 2 taglia cercando di prendere vantaggio in base alla posizione della difesa.



#17

2. COLLABORAZIONI

Giocare sempre per due cose: **Gioca per te o per un compagno.**

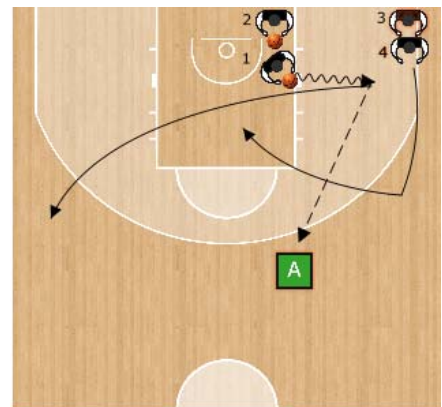
ESERCIZIO 5. - 2c0 con un Appoggio (diag.#18)

Due file, una con palla, l'altra senza.

4 sale in guardia mentre 1 esce in palleggio dall'Area.

4 guarda dove si trova la palla e taglia, 1 può passare a 4 che taglia oppure passare all'appoggio e tagliare a sua volta in uscita sul lato opposto.

Letture dello spazio in relazione alla palla.



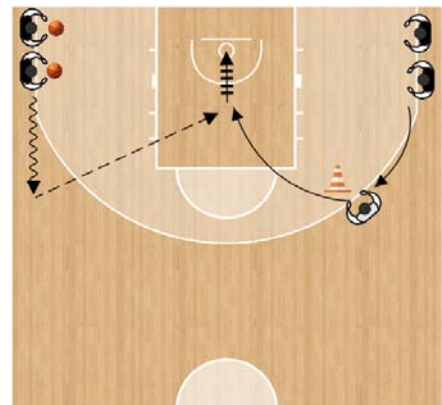
#18

ESERCIZIO 6. - 2c0 con un Appoggio

Fase 1 (diag.#19)

Entrambi i giocatori salgono in posizione di guardia.

Il giocatore senza palla deve "vedere" dov'è la posizione della palla e tagliare a canestro con le modalità viste prima.



#19

Fase 2 (diag #20)

Entrambi i giocatori salgono in posizione di guardia.

Il giocatore senza palla può tagliare o prendere una posizione vantaggiosa per passare la palla all'appoggio.

Con palla all'appoggio entrambi gli attaccanti giocano per prendere vantaggio in Area.



#20

ESERCIZIO 7. - 2c2 con un Appoggio (diag.#21)

Il giocatore 1 attacca il canestro sul fondo o sopra.

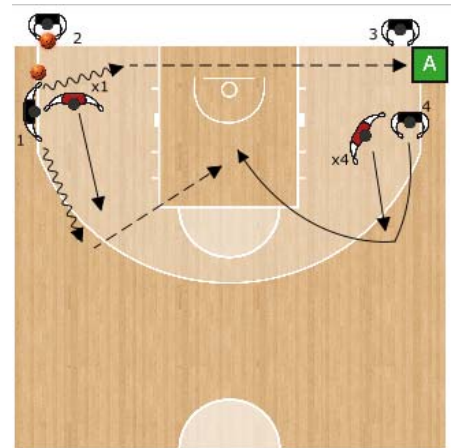
X1 difende.

4 si porta in guardia e legge la posizione della palla e della difesa e taglia.

Si gioca 2c2.

L'Appoggio è in Angolo.

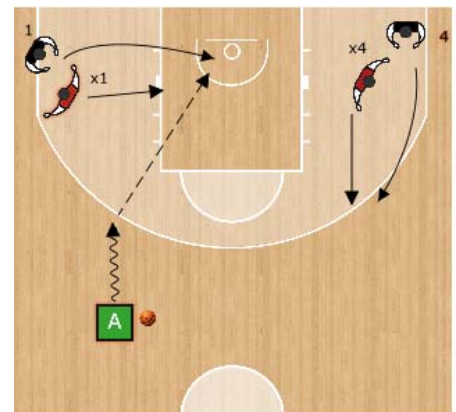
E' possibile passare all'appoggio se non ci sono situazioni di vantaggio, gli attaccanti devono "vedere" la posizione della difesa e della palla.



#21

ESERCIZIO 8. - 2c2 con un Appoggio Dinamico (diag.#22)

Simulazione di un azione di gioco con l'appoggio mobile in palleggio mentre gli attaccanti 1 e 4 si muovono negli spazi per prendere vantaggio leggendo la difesa.



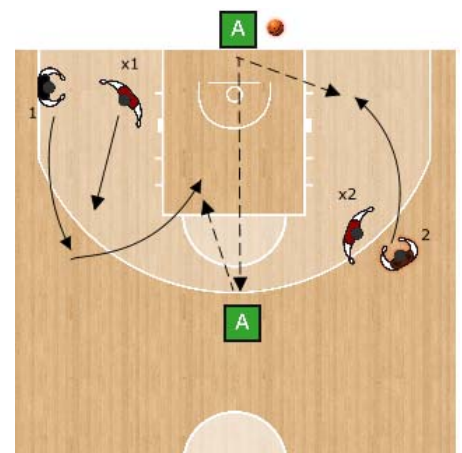
#22

Esperienza GUIDATA

ESERCIZIO 9. - 2c2 VIRTUS con 2 Appoggi (diag.#23)

Esercizio performante con due riferimenti per la posizione della palla.

Si gioca per vedere la palla e sfruttare il vantaggio che ne deriva dalla circolazione.



#23



NOTA: 3 c 0

Non utilizzo il 3c0 in quanto i giocatori si abituerebbero ad un movimento senza letture dei difensori e di conseguenza si perde il concetto dell'attaccare a seconda delle scelte della difesa.

Per questa ragione preferisco entrare direttamente nelle situazioni di 3c3 che permettono di vedere le scelte della difesa e reagire di conseguenza.

ESERCIZIO 10. - 3c3 con 1 Appoggi (diag.#24)

Appoggio in angolo con palla.

3 giocatori attaccano applicando i principi:

1. **NO rimpiazzo** (gomito), se anticipo: Backdoor
2. Dal backdoor **molto spazio per 1c1**
3. **NO posizioni intermedie** : POST o ANGOLO

PRONTI A GIOCARE !



ESERCIZIO 11. - 4c4 HANSA (diag.#25)

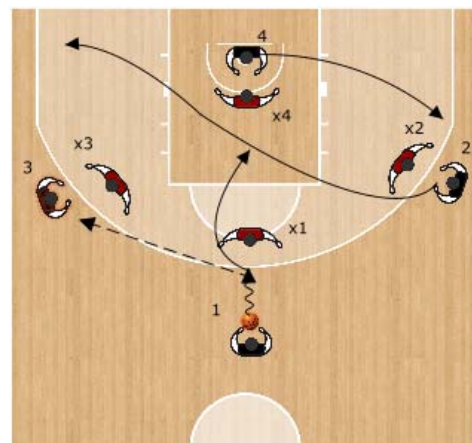
Esperienza Guidata: Richiamo ai concetti di base

4 giocatori schierati come da diagramma #24.

Il giocatore sotto canestro esce a dx o sx e da l'inizio del gioco.

Muoversi leggendo la difesa con i concetti acquisiti, come riassunto nell'esercizio precedente.

MAI FERMI !





ESERCIZIO 12.

- **5c5 senza palleggio**

BANALE :

Non c'è il palleggio !

Si trae vantaggio dal passaggio e quindi dalla circolazione della palla e dei tagli.

VERIFICA : Tutti giocano ed attaccano senza palleggio.

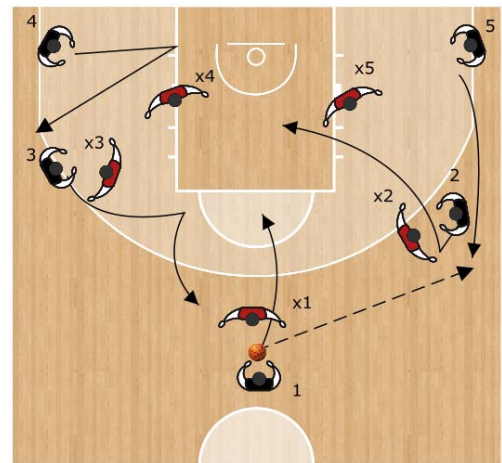
GIOCA PER TE o PER UN COMPAGNO

CENTRAVANTI :

Quando non c'è nessuno fra te ed il canestro gioca per un canestro: Gioca per te !

MEZZA'ALA :

Quando il difensore è fra te ed il canestro gioca per ricevere e "fare gioco" : gioca per un compagno !



#26

NON SI GIOCA SOLO PER PRENDERE LA PALLA !

CONCLUSIONI

Partire dall'1c1 con il concetto che all'interno del 5c5 si deve giocare per **RISOLVERE**, *NON per ESEGUIRE*

Buon Lavoro a Tutti !